



En mouvement

1. LE COUP DE PIED AVANT ARRIÈRE

En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur des hanches:

- Allongez la jambe droite devant et exécutez un coup de pied.
- Portez le pied vers l'arrière sans déposer votre pied au sol, puis allongez la jambe.
- Faites un coup de pied arrière.
- Déposez le pied en position initiale au sol.
- Faites l'exercice avec le pied gauche.
- Alternez ainsi le coup de pied avant et arrière de la jambe droite, puis de la jambe gauche.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



2. L'ESCALATEUR

En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur des hanches:

- Soulevez le genou droit, puis allongez la main gauche vers le plafond.
- Remplacez-vous dans la position initiale, puis recommencez en soulevant le genou gauche, puis allongez le bras droit vers le ciel.
- Alternez ainsi la droite et la gauche.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



3. LE PANTIN

En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur des hanches:

- Soulevez le genou droit à 90 degrés devant votre hanche.
- Placez votre main droite au-dessus du genou comme si vous souteniez votre genou par un fil.
- Déplacez votre main vers l'extérieur et ouvrez votre genou en même temps.
- Maintenez les hanches en position fixe vers l'avant.
- Remplacez le genou vers l'avant à nouveau en ramenant le fil imaginaire avec votre main.
- Déposez le pied au sol à la largeur de vos hanches, puis recommencez de l'autre côté.
- Alternez la jambe droite et la jambe gauche.

8 À 10 RÉPÉTITIONS DE CHAQUE CÔTÉ



4. L'ARABESQUE LES BRAS EN CROIX

En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur des hanches:

- Allongez une jambe vers l'arrière puis soulevez le pied du sol.
- Ouvrez les 2 bras de chaque côté du corps dans une position de croix.
- Maintenez la position pendant 2 secondes, puis déposez le pied au sol.
- Recommencez l'exercice de l'autre côté.

8 À 10 RÉPÉTITIONS DE CHAQUE CÔTÉ



5. LE SQUAT AVEC LE PIED GLISSÉ

En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur des hanches:

- Reculez vos hanches et fléchissez vos genoux de manière à exécuter un squat.
- Maintenez la position du squat, puis en gardant le bassin immobile, allongez votre jambe droite en glissant le pied au sol.
- Remplacez le pied à la largeur de vos hanches, puis relevez-vous en allongeant les jambes.
- Recommencez de l'autre côté.

8 À 10 RÉPÉTITIONS DE CHAQUE CÔTÉ



6. L'OUVERTURE DES ÉPAULES PAPILLON

En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur des hanches:

- Allongez une jambe vers l'arrière afin de vous positionner de manière à avoir le dos stable et légèrement incliné.
- Placez les mains en prière vis-à-vis votre poitrine, puis ouvrez vos bras de chaque côté de vos épaules, paumes vers l'avant.
- Allongez vos bras le long des oreilles vers l'avant, dans le prolongement du dos.
- Remplacez vos mains vers les épaules, puis en prière au thorax.
- Recommencez l'exercice en maintenant le pied droit en arrière,
- Faites au moins 10 répétitions, puis reculez ensuite la jambe gauche et recommencez.

10 À 12 RÉPÉTITIONS DE CHAQUE CÔTÉ



7. LA POMPE AU MUR À UN PIED

En position debout, face au mur ou à un comptoir, les pieds à la largeur des hanches:

- Placez vos mains sur le mur à la hauteur de vos épaules et légèrement plus larges.
- Allongez la jambe droite vers l'arrière, puis soulevez légèrement le pied du sol.
- Fléchissez vos coudes en inspirant.
- Allongez vos bras de nouveau en expirant tout en poussant dans le mur.
- Déposez le pied droit, soulevez le pied gauche et recommencez l'exercice.
- Alternez les jambes entre chaque pompe.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



8. LA PLANCHE LATÉRALE

En position debout, près d'un mur, les pieds à la largeur des hanches:

- Placez-vous sur le côté et déposez votre avant-bras au mur.
- Déplacez vos pieds afin de les éloigner du mur puis collez-les ensemble.
- Poussez fermement avec votre bras vers le mur, puis expirez en rentrant le nombril et en allongeant la colonne vertébrale.
- Maintenez la position au moins 30 secondes.
- Répétez de l'autre côté.

30 À 45 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ

