

# GYM DOUCE

Semaine du 1er Mars

## 1 Echauffement

2 pas chassés à D puis à G. Alterner de grands pas chassés lents (en pliant bien les genoux et en soufflant) et des pas chassés de + en + rapides et donc petits -

Puis faire ces pas chassés en tendant les bras devant à l'horizontale, puis les bras de chaque côté du corps à l'horizontale, puis les bras à la verticale -

2 pieds écartés, genoux un peu pliés mains aux hanches

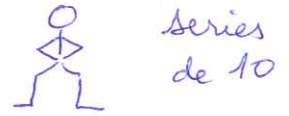
(a) fléchir le tronc à D en soufflant, remonter en inspirant



(b) dans la même position de départ, garder le tronc vertical et regarder à D (en soufflant), revenir en inspirant, regarder à G en soufflant  
variante : vous pouvez fléchir à peine les genoux, puis de + en + - Séries de 10

3 Dans la même position de départ que le n° 2,

inspirer dans cette position et souffler en tirant les coudes vers l'arrière en rapprochant bien les omoplates l'une de l'autre



variantes ; même exercice avec les mains dans la nuque

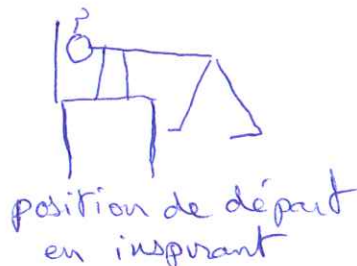
## 4 Assouplissement du dos et étirement

- Avec une chaise



enrouler le dos en glissant les mains le long des jambes et y rester 5 respirations  
Remonter lentement

- Avec une chaise



bien laisser partir le corps vers l'arrière en soufflant

Bonne semaine, Anne-Maë