

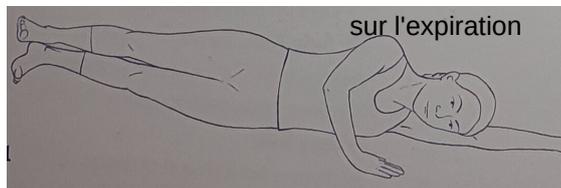
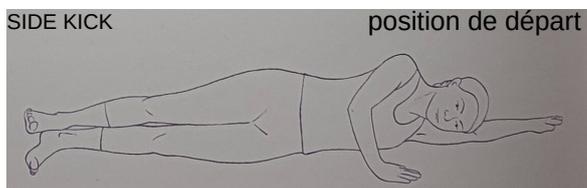
Exercice 1 : HUNDRED, la centaine. Renforcement de la chaîne antérieure

- 1- Position de départ allongé sur le dos, genoux fléchis, largeur de hanches, bassin et colonne vertébrale en position neutre.
- 2- Sur une expiration, engagez le périnée, abaissez les côtes, placez une jambe en position de chaise renversée. Option : placer les 2 jambes.
- 3- Sur une **inspiration**, décollez les 2 bras à hauteur d'épaules, faire 5 battements, **expirez** et faire 5 battements de bras, **Inspirez** et faire 5 battements de bras. Effectuez 10 cycles respiratoires
Option : battements de bras avec la tête levée du sol, et extension d'une jambe sur l'expiration.



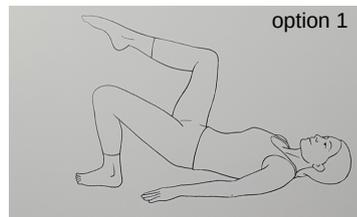
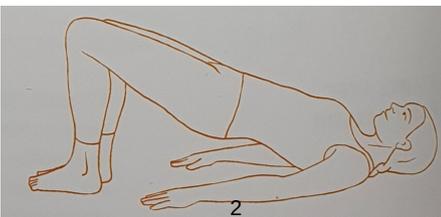
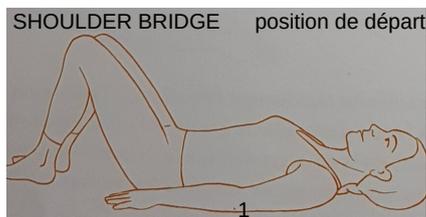
Exercice 2 : ONE LEG CIRCLE, cercle de jambe (mobilité de hanche)

- Option 1 : Placez 1 jambe ou les 2 en position de chaise renversée, **expirez** en dessinant un cercle avec le genou (en commençant vers l'intérieur). **Inspirez**, stabilisez. Exécutez 4 cycles respiratoires pour chaque jambe.
- Option 2 Niveau intermédiaire : 1 jambe tendue au plafond, la jambe de terre allongée au sol, expirez en dessinant un cercle de jambe, inspirez, stabilisez. En cas de douleurs dans les lombaires, maintenez la jambe de terre fléchie. .Exécutez 4 cycles respiratoires pour chaque jambe.



Exercice 3 : SIDE KICK, travail de la chaîne latérale et travail d'équilibre

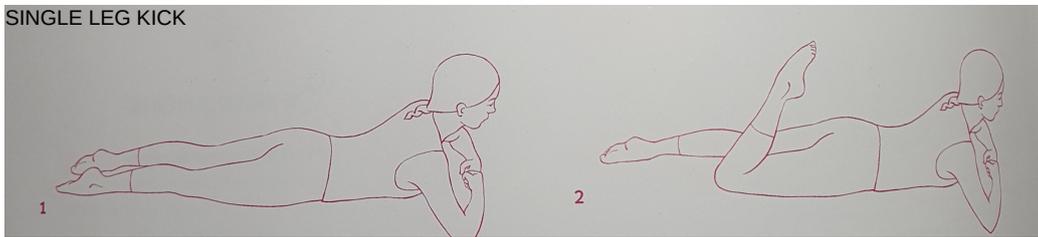
- 1- Position de départ, se placer sur le profil droit au sol, Bassin et colonne en neutre, les jambes posées au sol, serrées et alignées avec le buste. Nuque allongée, et omoplates stabilisées, former une seule ligne de la tête aux pieds.
- 2- **inspirez**, levez la jambe de ciel légèrement au dessus de la hanche.
expirez, levez la jambe de terre et rejoindre la jambe de ciel, abaissez les 2 ensemble.
Effectuez 8 répétitions de chaque côté.



Exercice 4 : Shoulder Bridge, pont avec les épaules, mobilité de colonne et renforcement de la chaîne postérieure

- 1- Allongé sur le dos, bassin et colonne en neutre, jambes fléchies, omoplates abaissées, nuque étirée
- 2- **Expirez**, basculez le bassin en imprimant les lombaires au sol, puis décollez le bassin du sol, en enroulant la colonne, vertèbre après vertèbre.
Alignez le bassin entre les épaules et les genoux.
Inspirez, stabilisez en position haute
Expirez, déroulez vertèbre par vertèbre en commençant par le haut. Revenir en position neutre au sol.
Inspirez, stabilisez
Effectuez 8 répétitions. En option 1: avant de redescendre, alternez une chaise renversée de chaque côté sur deux expirations.

SINGLE LEG KICK



Exercice 5 : Single leg kick, renforcement de la chaîne postérieure :

1-Position de départ : allongé à plat ventre, on peut poser les mains au sol et poser le front dessus ou garder les coudes fléchis sous la poitrine, le bas de la cage thoracique reste posé sur le sol.

2- Expirez, maintenir le bassin stable, contracter fessiers et l'arrière de la cuisse, fléchir le genou en le décollant légèrement, pour amener le talon à la fesse, avec le pied pointe.

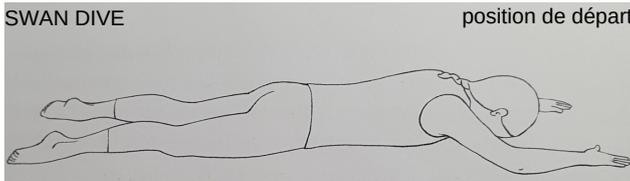
Inspirez, maintenez le bassin stable et reposez la jambe au sol en pointant le pied

expirez, levez la jambe de terre et rejoinde la jambe de ciel, abaissez les 2 ensemble.

Effectuez 8 répétitions de chaque côté.

SWAN DIVE

position de départ



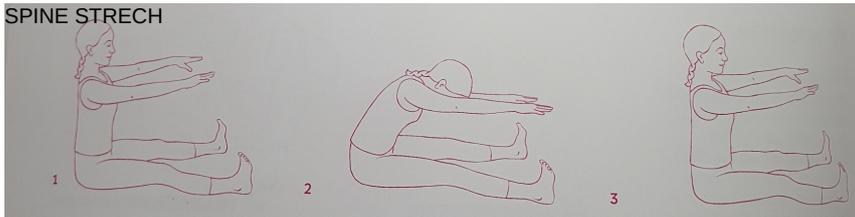
Exercice 6 : Swan dive, mobilisation de colonne, renforcement de la chaîne postérieure

Position de départ : allongé à plat ventre avec le front posé au sol, jambes écartées largeur bassin, bras fléchis à 90°, les coudes à hauteur d'épaules (chandelier)

Expirez, sans contracter les fessiers et en gardant le bassin stable, décollez simultanément la tête et le buste sans pousser sur les bras. Les bras restent au sol.

Inspirez, revenir en position de départ en contrôlant le retour. Effectuez 8 répétitions.

SPINE STRECH



Exercice 7 : Spine stretch, étirement de colonne

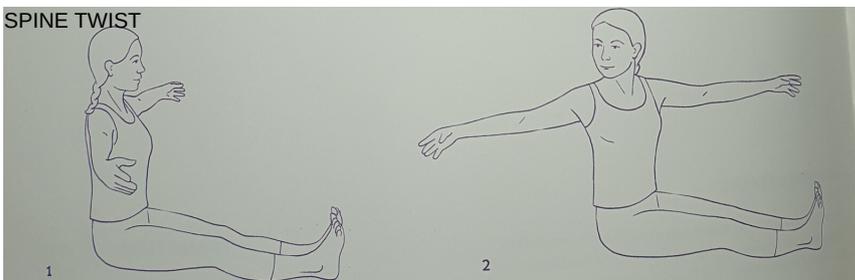
1- Assis sur les ischiens, bassin et colonne en neutre, les jambes sont tendues, et écartées largeur bassin. Les bras écartés à la largeur et à la hauteur des épaules, tendus et parallèles au sol.

2- **Expirez**, gardez le bassin à la verticale et enroulez la colonne cervicale puis dorsale, vertèbre par vertèbre, en creusant le ventre. S'arrêtez juste au dessus du nombril!. Gardez les bras parallèles au sol.

Inspirez : déroulez la colonne dorsale puis cervicale, vertèbre par vertèbre et revenir en position de départ.

Effectuez 8 répétitions.

SPINE TWIST



Exercice 8 : Spine Twist, mobilité de colonne et renforcement de la chaîne latérale

1- Assis sur les ischiens, le bassin et la colonne vertébrale en neutre, les jambes tendues, largeur bassin. les omoplates abaissées.

2- Expirez, maintenir le bassin stable et faire une rotation du buste.

inspirez, stabilisez.

3- Expirez, revenez au centre. **Inspirez**, stabilisez

4- Expirez, faire une rotation de l'autre côté.