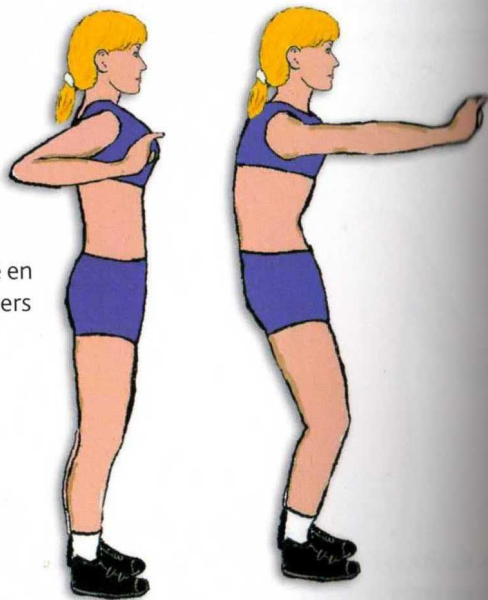


MOUVEMENTS DE PRÉPARATION OSTÉO-ARTICULAIRE DU DOS

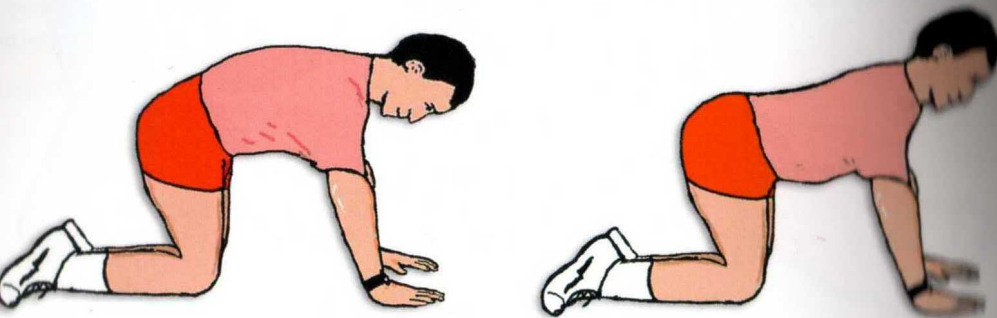
1^{er} exercice

En position debout, on tire les coudes vers l'arrière en inspirant et on souffle en repoussant les bras vers l'avant en arrondissant le dos.



2^e exercice

Le même exercice en position quadrupédique, on souffle en arrondissant le dos et on inspire en creusant.



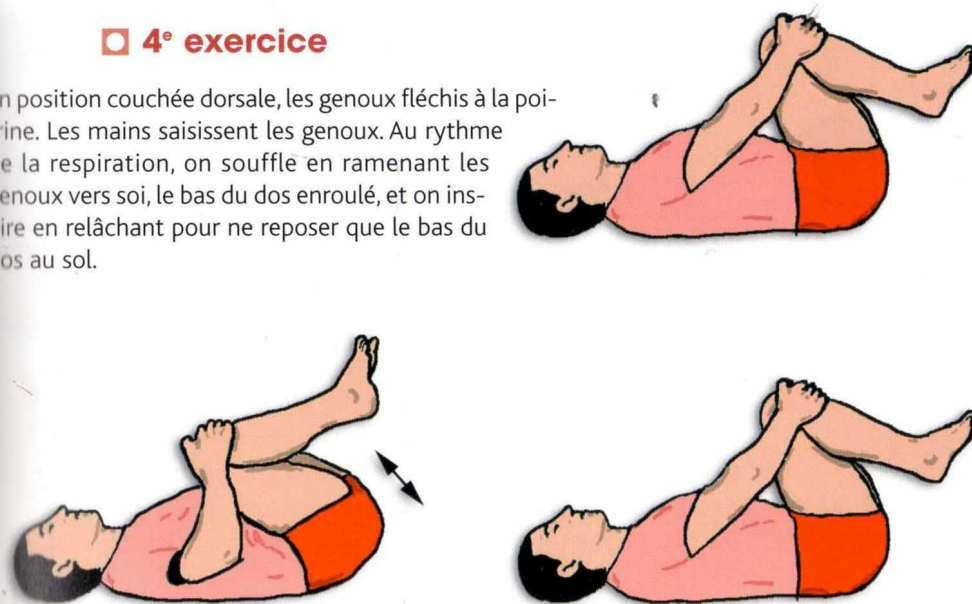
3^e exercice

En position assise, on inspire le dos droit et on souffle en arrondissant le dos vers l'arrière à la limite du déséquilibre. Au fur et à mesure des mouvements, on se rend compte que l'on pose à chaque fois un petit peu plus le bassin au sol.



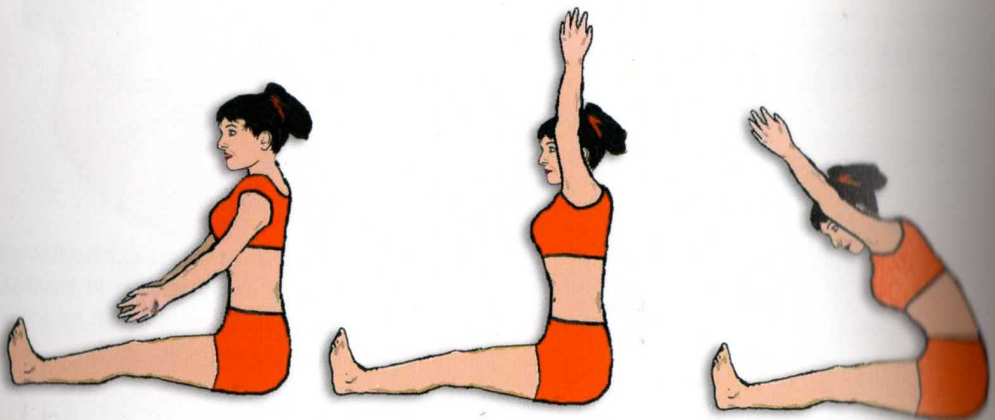
4^e exercice

En position couchée dorsale, les genoux fléchis à la poitrine. Les mains saisissent les genoux. Au rythme de la respiration, on souffle en ramenant les genoux vers soi, le bas du dos enroulé, et on inspire en relâchant pour ne reposer que le bas du dos au sol.



□ 5^e exercice

En position assise, les jambes tendues, on inspire en montant les bras au-dessus de la tête, on souffle en allongeant les bras et en inclinant le buste vers l'avant. Les mains glissent le long des jambes pendant que l'on inspire pour recommencer le mouvement plusieurs fois.

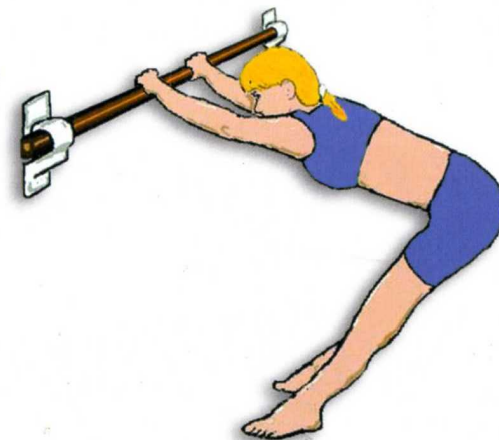


On pourra finir les séries de mouvements en venant saisir, suivant ses possibilités, les tibias, les chevilles ou les pointes de pieds.

ÉTIREMENT DU DOS

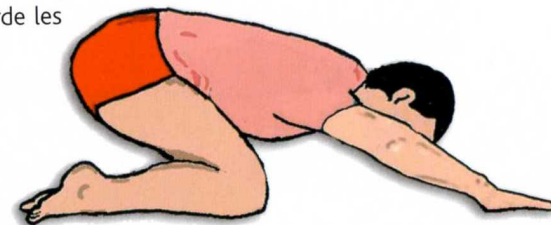
□ 1^{er} exercice

En position debout, face à une barre de danse que l'on saisit à deux mains, on laisse aller lentement le corps vers l'arrière et on maintient la position plusieurs secondes.



□ 2^e exercice

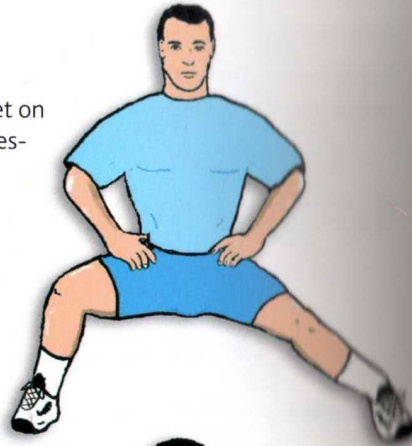
À genoux, on incline le buste vers l'avant en allongeant les bras. On pose les mains au sol, on garde les bras tendus, mais on relâche la tête.



ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

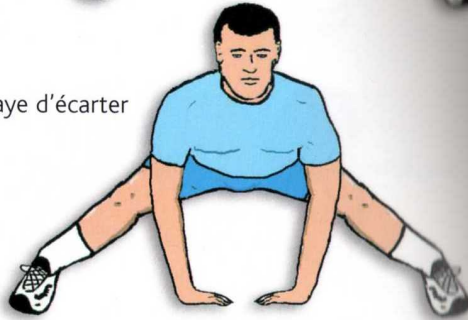
1^{er} exercice

En position debout, jambes écartées, on fléchit une jambe et on maintient la position. On essaiera de temps en temps de descendre très progressivement un peu plus bas.



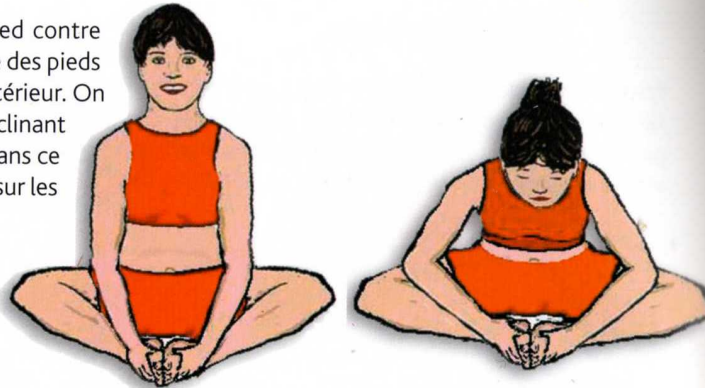
2^e exercice

Même position de départ, mais cette fois-ci on essaie d'écartier progressivement les deux jambes.



3^e exercice

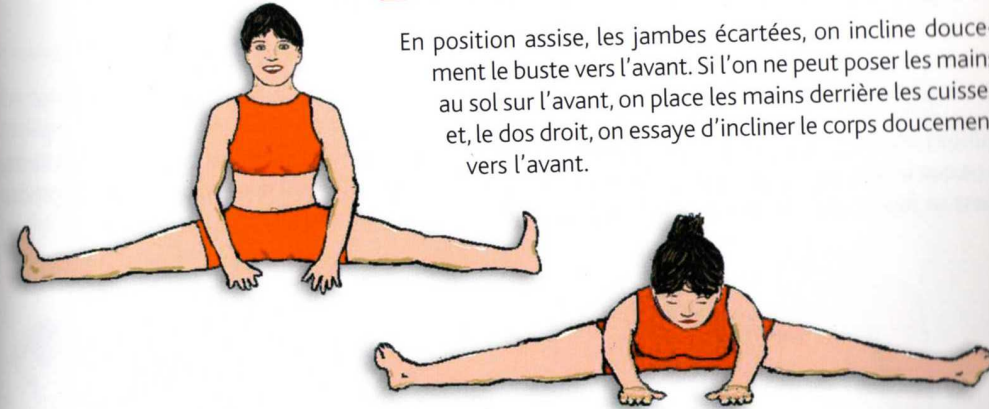
En position assise, plante de pied contre plante de pied, on saisit la pointe des pieds et on ouvre les genoux vers l'extérieur. On peut accentuer l'étirement en inclinant le buste vers l'avant, dos tenu ; dans ce cas, les coudes peuvent appuyer sur les genoux.



STRETCHING

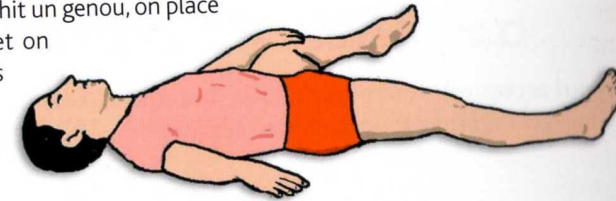
4^e exercice

En position assise, les jambes écartées, on incline doucement le buste vers l'avant. Si l'on ne peut poser les mains au sol sur l'avant, on place les mains derrière les cuisses et, le dos droit, on essaie d'incliner le corps doucement vers l'avant.



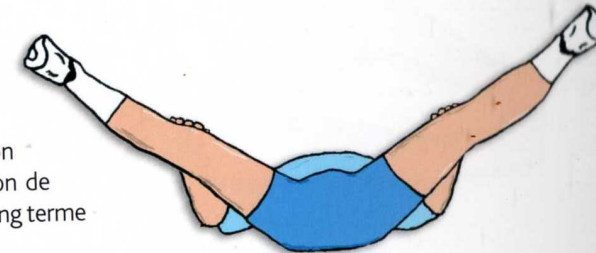
5^e exercice

En position couchée dorsale, on fléchit un genou, on place la main à l'intérieur de la cuisse et on ouvre progressivement celle-ci vers l'extérieur. On veillera à garder les hanches en contact avec le sol et à ne pas basculer du côté de l'ouverture du genou.



6^e exercice

En position couchée dorsale, on monte les jambes à la verticale et on ouvre celles-ci vers l'extérieur. Cette position peut être malgré tout difficile à tenir, car si l'on manque de souplesse dans la flexion de la cuisse sur le buste, celle-ci aura à long terme une action lordosante.



STRETCHING

ENCHAÎNEMENT I

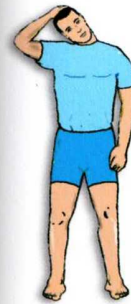
□ Première partie

- Inclinaison de la tête sur le côté, étirement de la nuque.
- Même exercice à l'opposé.
- On recommence l'étirement à droite, mais on pousse avec la main opposée vers le sol pour accentuer l'étirement au niveau du faisceau supérieur du trapèze.
- Même exercice à l'opposé.
- Étirement du triceps.
- On récupère le bras que l'on passe devant le buste et l'on saisit le coude pour étirer l'épaule et le dos.
- On redescend le bras et on saisit l'extrémité des doigts. Bras tendu, épaule basse, on étire le biceps.

On recommence l'enchaînement des mouvements 5, 6 et 7 avec l'autre bras.

- On allonge le bras droit loin au-dessus de la tête vers l'opposé pour étirer les muscles obliques.
- On revient buste droit, on tourne le buste vers la gauche et, avec le même bras, on pousse dans cette direction.

10 et 11- On recommence ces deux mouvements avec le bras gauche.



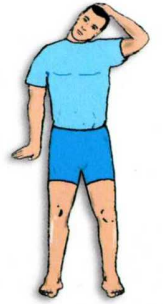
1



2



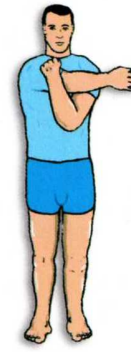
3



4



5



6



7

Répétez les mouvements 5, 6 et 7 avec l'autre bras.



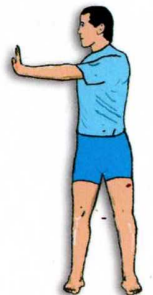
8



9



10



11

ENCHAÎNEMENT I

□ Deuxième partie

12- On allonge les bras vers le haut et vers l'arrière pour étirer la partie supérieure de la poitrine.

13- Même mouvement, mais cette fois les bras sont à l'horizontale.

14- Puis les bras sont orientés vers le bas.

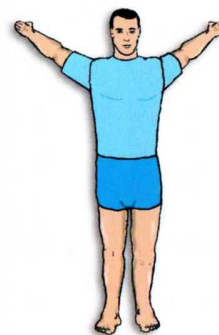
15- Buste droit, on relâche les bras, on décontracte les épaules.

On enroule la tête, on rentre les épaules, on arrondit le dos et on relâche le haut du corps en direction du sol.

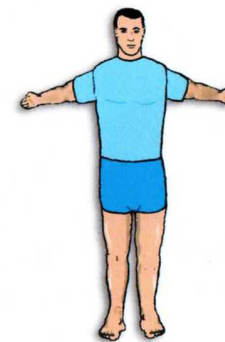
16- De cette position, on décontracte le corps. On laisse aller le dos, les épaules, les bras, la tête et on respire calmement.

17- On déroule doucement le dos jusqu'en haut et on écarte les jambes. Flexion jambe gauche, étirement des adducteurs.

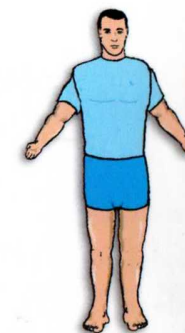
18- Même mouvement en fléchissant la jambe droite.



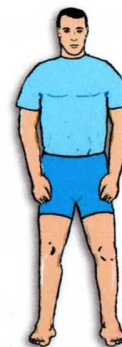
12



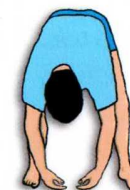
13



14



15



16



17



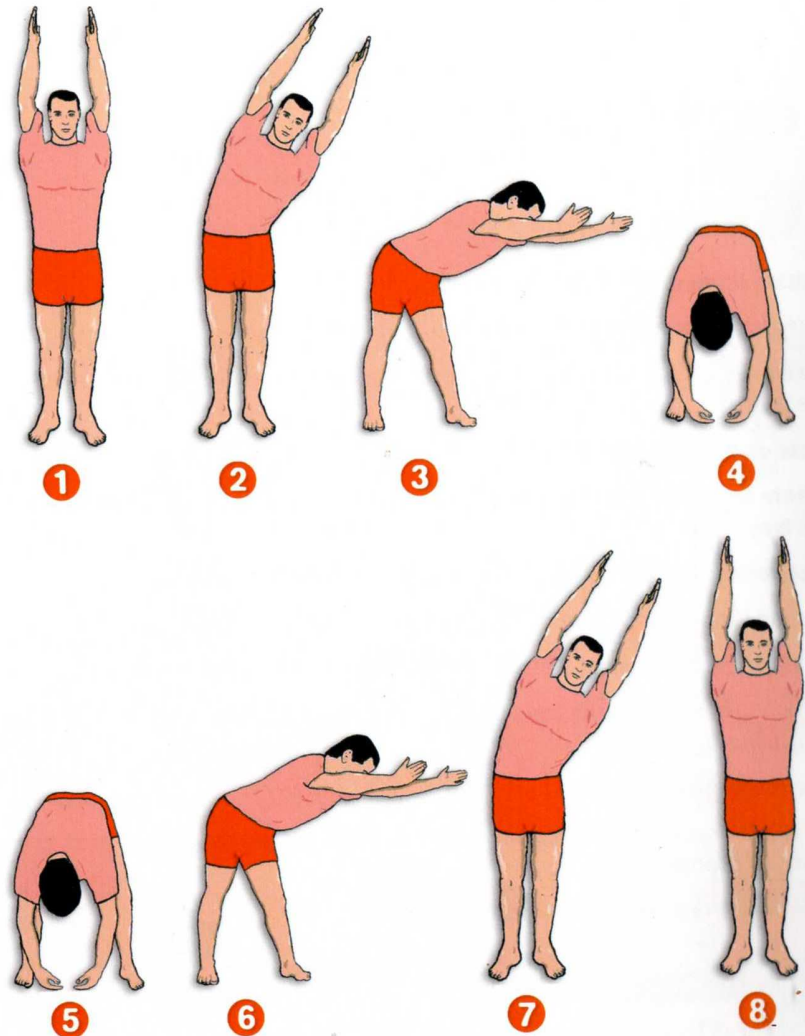
18

ENCHAÎNEMENT 2

Pour cet enchaînement, on maintient chaque mouvement une dizaine de secondes.

- 1- On allonge les bras vers le haut, en poussant sur l'extrémité des doigts.
- 2- De cette position, on incline le haut du corps en gardant bien les épaules de face.
- 3- On tourne les épaules vers la gauche, on incline le buste dans cette direction, toujours en poussant sur l'extrémité des doigts.
- 4- On relâche le buste vers le sol et on le décontracte comme s'il était soudain devenu très lourd.
- 5- On respire calmement quelques secondes.
- 6- On repasse au mouvement précédent, buste incliné vers l'avant.
- 7- On repasse de face, buste incliné.
- 8- On revient buste droit de face et on relâche doucement les bras.

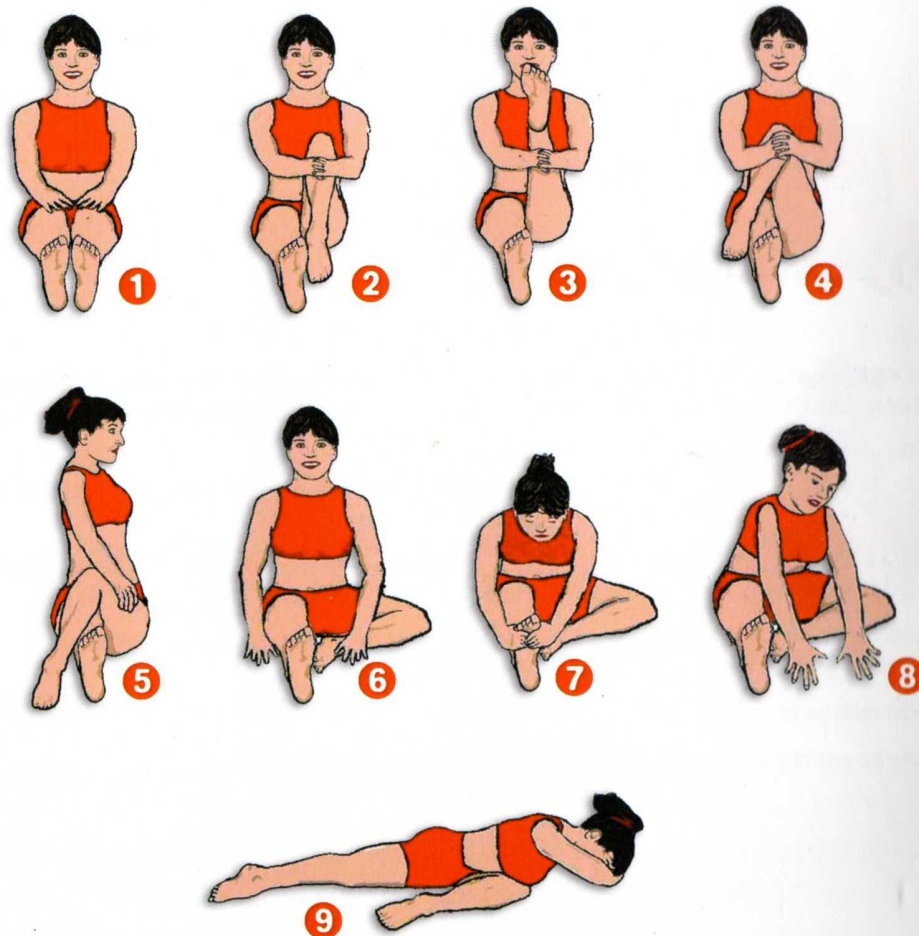
Effectuer l'enchaînement dans le sens opposé.



ENCHAÎNEMENT 5

- Départ en position assise, buste droit, jambes tendues.
- On amène un genou vers soi et les mains le maintiennent à la poitrine.
- Les mains passent sous la cuisse, on allonge la jambe vers l'avant et on oriente la pointe de pied vers soi. Une fois la jambe tendue, on essaiera de ramener progressivement un peu plus la jambe vers soi.
- On replie le genou et on croise la jambe sur la cuisse opposée. On tire le genou vers soi, centré au niveau de la poitrine, buste droit.
- Jambe toujours croisée, on pose le pied au sol et on oriente les épaules du côté du genou fléchi.
- On ramène le genou pour le placer en ouverture, pied contre la cuisse opposée.
- On incline le buste en direction de la jambe tendue
- On se redresse et on s'oriente entre le genou fléchi et la jambe tendue. On s'incline dans cette direction.
- On oriente le buste vers le genou fléchi, on pousse la jambe tendue vers l'arrière et on relâche le haut du corps sur le genou fléchi.

On revient à la position de départ et on recommence l'enchaînement avec l'autre jambe.

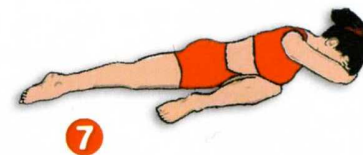


Répétez le même enchaînement avec l'autre jambe.

ENCHAÎNEMENT 5

- 1- Cette fois, toujours en position assise, buste droit, les genoux sont fléchis, les plantes de pieds l'une contre l'autre.
- 2- De cette position, on incline le buste vers l'avant.
- 3- On se redresse et on ouvre la jambe droite.
- 4- Comme précédemment, on incline le buste vers l'avant.
- 5- On se redresse, on se tourne vers la jambe tendue et on s'incline vers la pointe de pied.
- 6- On revient buste droit et on se tourne du côté du genou fléchi. La rotation s'effectue en douceur, en gardant les épaules basses. Maintien de la posture.
- 7- On relâche le haut du corps sur le genou fléchi.

Retour en position assise, pour recommencer l'enchaînement à l'opposé.



Répétez le même enchaînement à l'opposé.