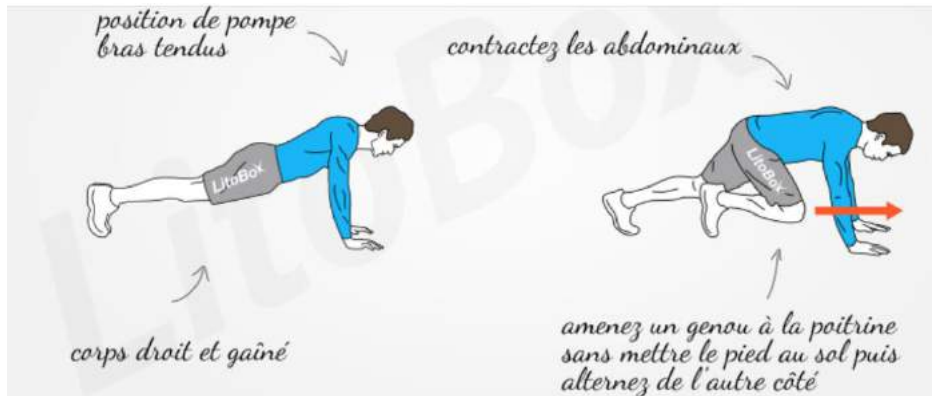


Exercice cardio n°1 : Le mountain climber



Durée : Entre 4 x 20 secondes min (débutants) et 4 x 1min 30 (Experts)

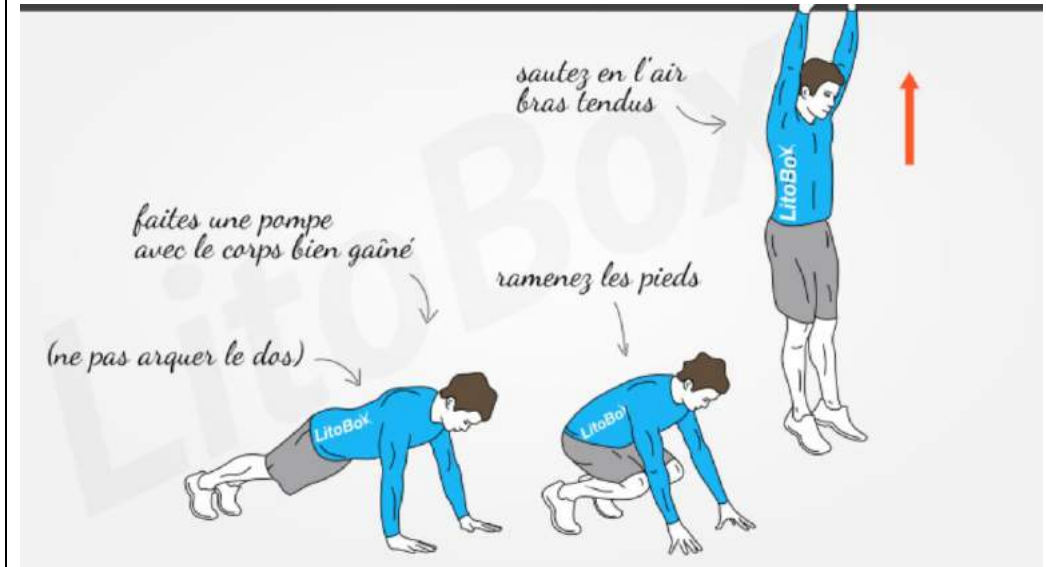
Attention : Garder la même durée pour vos 4 séries.

Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Bien respecter les consignes sur le schéma tout au long de l'exercice
- Ne cassez pas l'alignement du corps et gardez-le bien gainé.
- Ne regardez pas le sol mais devant vous

Exercice cardio n°2 : Les burpees



Durée : Entre 4 x 20 secondes min (débutants) et 4 x 1min 30 (Experts)

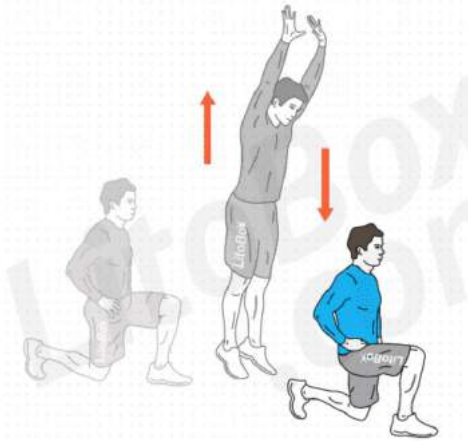
Attention : Garder la même durée pour vos 4 séries.

Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Bien respecter les consignes sur le schéma tout au long de l'exercice
- Ne pas arquer le dos et poser les hanches aux sols en position de planche et pendant le mouvement de pompe
- Ne pas sauter en extension complète (pensez à mettre vos hanches vers l'avant).

Exercice cardio n°3 : Les fentes avant sautées



Durée : Entre 4 x 20 secondes min (débutants) et 4 x 1min 30 (Experts)

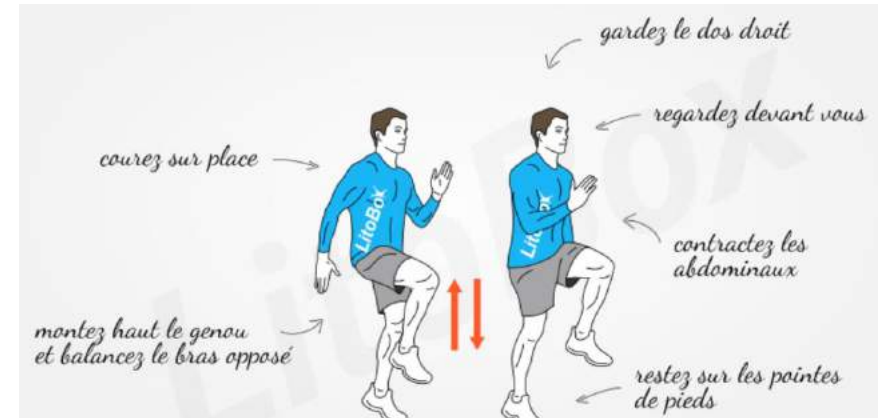
Attention : Garder la même durée pour vos 4 séries.

Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Debout, pieds de la largeur des hanches;
- Faites une fente avant;
- Sautez verticalement de manière explosive;
- Alternez vos jambes dans les airs (vous faites un ciseau) et retombez en position de fente avant de l'autre côté;
- Répétez.
- Pensez à amortir la descente pour ne pas taper le genou au sol

Exercice cardio n°4 : Les montées de genou



Durée : Entre 4 x 20 secondes min (débutants) et 4 x 1min 30 (Experts)

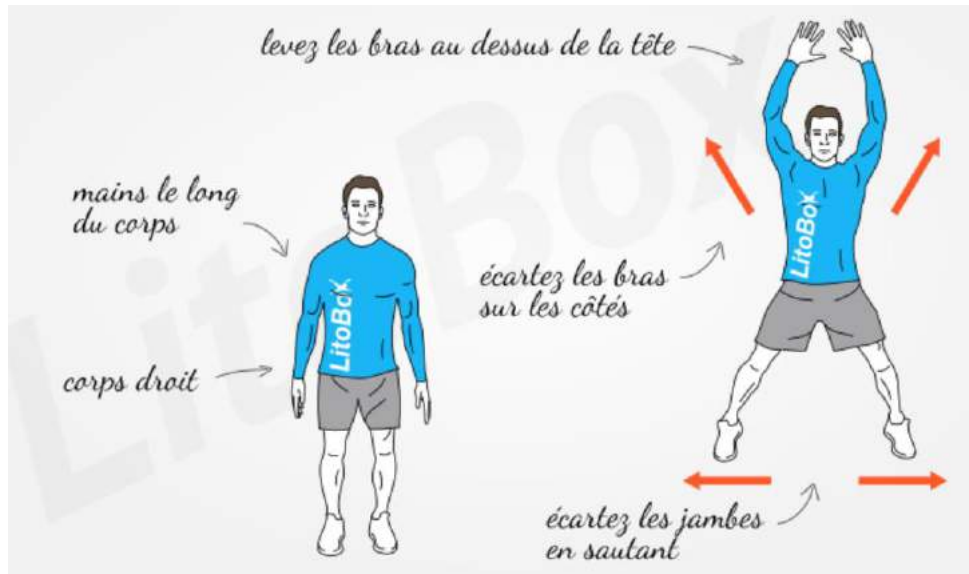
Attention : Garder la même durée pour vos 4 séries.

Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Bien respecter les consignes sur le schéma tout au long de l'exercice
- Ne pas se pencher en avant pour monter les genoux (vous risquez de perdre l'équilibre);
Ne pas se pencher en arrière pour monter les genoux
- Ne regardez pas le sol mais devant vous

Exercice cardio n°5 : Les jumpings jack



Durée : Entre 4 x 20 secondes min (débutants) et 4 x 1min 30 (Experts)

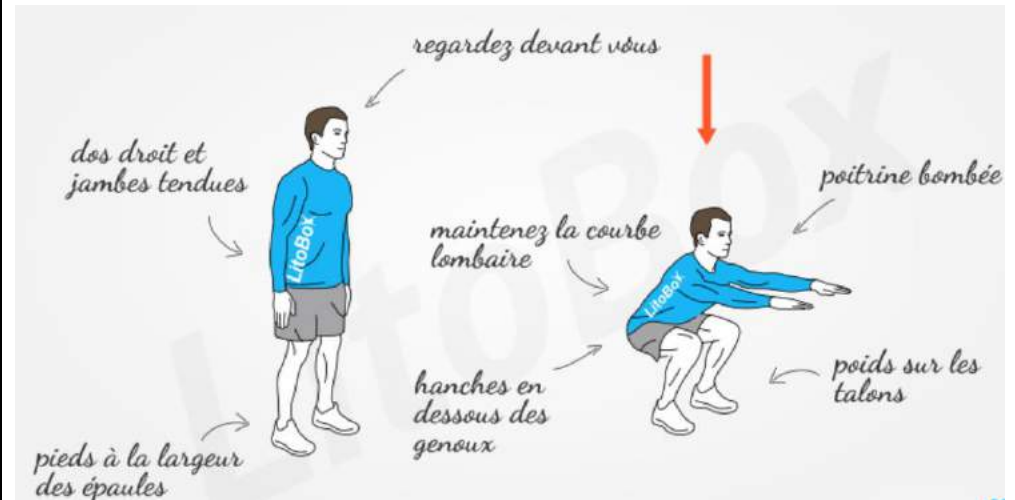
Attention : Garder la même durée pour vos 4 séries.

Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Bien respecter les consignes sur le schéma tout au long de l'exercice
- Gardez le corps droit
- Ne regardez pas le sol mais devant vous

Exercice cardio n°6 : Les squatts sautés



Durée : Entre 4 x 20 secondes min (débutants) et 4 x 1min 30 (Experts)

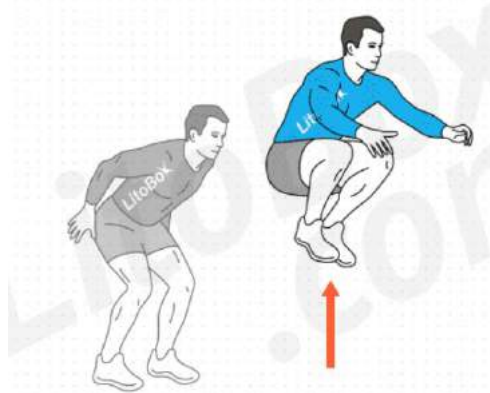
Attention : Garder la même durée pour vos 4 séries.

Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Bien respecter les consignes sur le schéma tout au long de l'exercice
- Ne pas regarder par terre;
- Ne pas lever les épaules;
- Ne pas décoller les talons du sol;
- Ne pas écarter ou mettre les genoux vers l'intérieur

Exercice cardio n°7 : Les sauts groupés



Durée : Entre 4 x 20 secondes min (débutants) et 4 x 1min 30 (Experts)

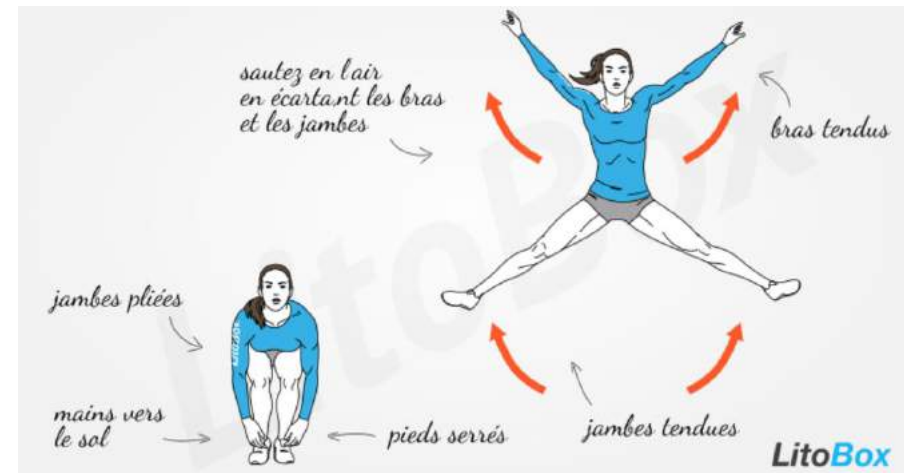
Attention : Garder la même durée pour vos 4 séries.

Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Debout, pieds toujours de la largeur des épaules, mains le long du corps :
- Fléchissez les jambes, bras en arrière et buste légèrement en avant pour initier le saut
- Regardez devant vous et pas au sol;
- Faites un saut explosif vertical en balançant vos bras vers l'avant et amenez vos genoux à la poitrine
- Amortissez le saut en vous réceptionnant sur la pointe des pieds
- Utilisez le rebond pour faire un nouveau saut

Exercice cardio n°8 : Les squatts sautés



Durée : Entre 4 x 20 secondes min (débutants) et 4 x 1min 30 (Experts)

Attention : Garder la même durée pour vos 4 séries.

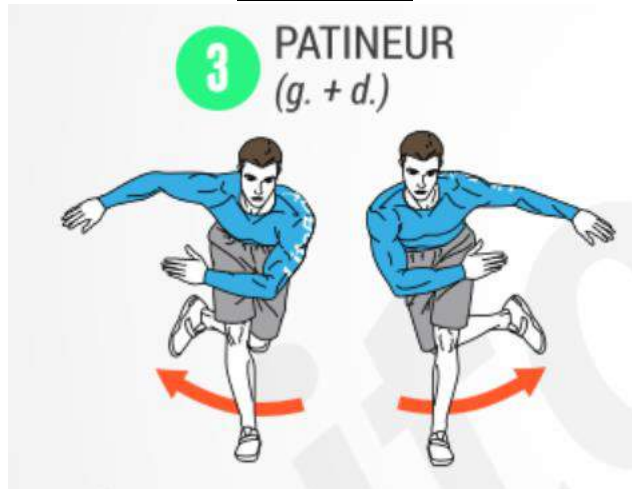
Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Bien respecter les consignes sur le schéma tout au long de l'exercice
- Ne pas regarder par terre

Exercice cardio n°9 :

Le patineur



Durée : Entre 4 x 20 secondes min (débutants) et 4 x 1min 30 (Experts)

Attention : Garder la même durée pour vos 4 séries.

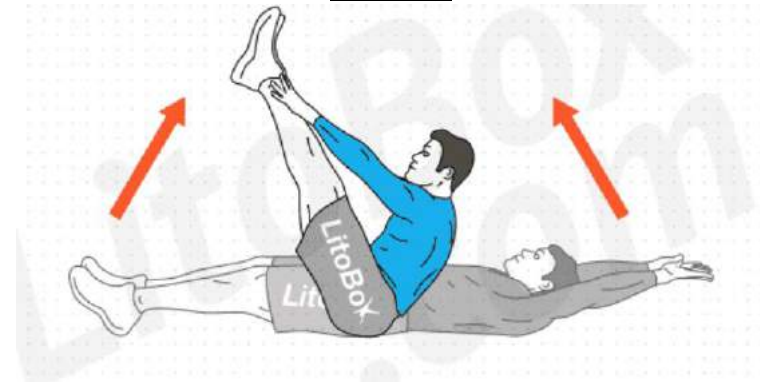
Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Regardez droit devant soi ;
- Balancez votre pied sur le côté derrière l'autre jambe
- Gardez votre corps gainé, cassé en avant

Exercice cardio n°10 :

Le V-Up



Durée : Entre 4 x 20 secondes min (débutants) et 4 x 1min 30 (Experts)

Attention : Garder la même durée pour vos 4 séries.

Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Allongé sur le dos, mains et pieds joints, jambes et bras tendus, pointes de pieds tendues, bras derrière la tête :
- À l'aide des abdominaux, levez de quelques centimètres les mains, les pieds et les épaules du sol pour pouvoir coller le bas de votre dos au sol : on ne doit pas pouvoir passer la main
- Regardez vos pieds;
- Levez simultanément les jambes, les bras et le torse;
- Levez vos jambes vers votre torse;
- Revenez en position initiale avec les mains et les pieds à quelques centimètres du sol et le bas de votre dos collé au sol

Exercice renforcement musculaire haut du corps n°1 :
La planche



Durée : Entre 4 x 20 secondes min (débutants) et 4 x 1min 30 (Experts)

Attention : Garder la même durée pour vos 4 séries.

Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Allongez-vous face au sol, supportez votre poids en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds;
- Vous pouvez mettre les mains à plat sur le sol ou les enlacer à votre convenance.
- Mettez vos coudes sous vos épaules;
- Gardez tout le corps droit de la tête aux pieds
- Contractez les abdominaux pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se cambrer
- Contractez les fesses et les cuisses pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se lever (les fesses en l'air);
- Regardez le sol pour ne pas créer de tension au niveau du cou et garder l'alignement avec le dos;

Exercice renforcement musculaire haut du corps n°2 :
Rond de bras



Durée : Entre 4 x 20 secondes min (débutants) et 4 x 1min 30 (Experts)

Attention : Garder la même durée pour vos 4 séries.

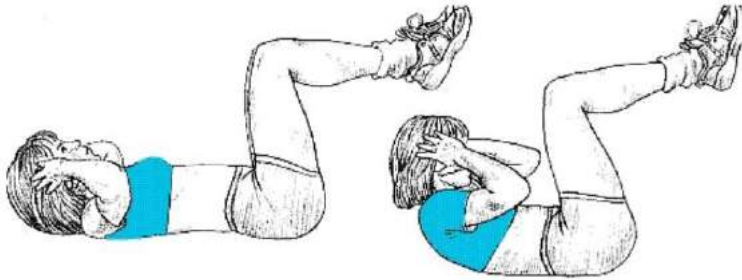
Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Debout, pieds de la largeur des hanches
- Bras tendue
- Faites des ronds avec vos bras (10 vers l'avant et 10 vers l'arrière)
- Répétez jusqu'à la fin du temps

Exercice renforcement musculaire haut du corps n°3 :

Crunch



Durée : Entre 4 x 20 secondes min (débutants) et 4 x 1min 30 (Experts)

Attention : Garder la même durée pour vos 4 séries.

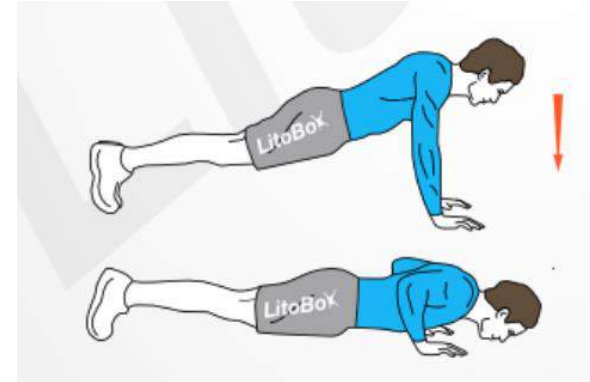
Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Allongez-vous sur le dos
- Remontez vos jambes (angles de 90° ventre / cuisse et cuisse mollet)
- Remontez l'ensemble de son haut du corps vers ses genoux

Exercice renforcement musculaire haut du corps n°4 :

Pompes



Durée : Entre 4 x 20 secondes min (débutants) et 4 x 1min 30 (Experts)

Attention : Garder la même durée pour vos 4 séries.

Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Placez les mains au sol de manière à ce qu'elles soient un peu plus écartées que la largeur des épaules, bras tendus et étendez les jambes derrière vous, pieds joints.
- Les épaules sont au-dessus de vos mains, au niveau des phalanges pour garder vos avant-bras perpendiculaires au sol, aussi bien en position haute qu'en position basse.
- Tout votre corps est verrouillé et gainé, il forme une seule ligne : tête, coup, dos, fesse, jambes.
- Vous serrez les abdominaux, les fesses et les jambes.

Exercice renforcement musculaire haut du corps n°5 :
La planche côté



Durée : Entre 4 x 20 secondes min (débutants) et 4 x 1min 30 (Experts)

Faire 2 fois côté gauche et 2 fois côté droit

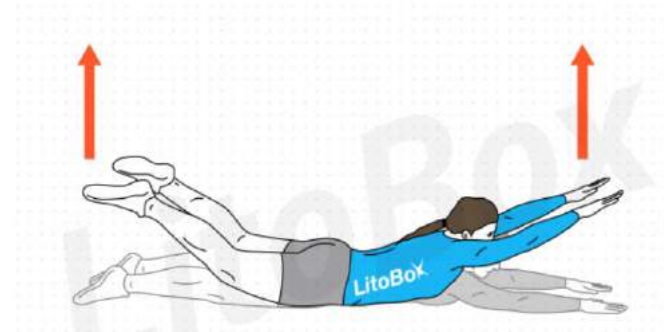
Attention : Garder la même durée pour vos 4 séries.

Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Se mettre sur le côté
- Mettez vos coudes sous vos épaules;
- Gardez tout le corps droit de la tête aux pieds
- Contractez les abdominaux pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se cambrer
- Contractez les fesses et les cuisses pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se lever

Exercice renforcement musculaire haut du corps n°6 :
Super(wo) man



Durée : Entre 4 x 20 secondes min (débutants) et 4 x 1min 30 (Experts)

Attention : Garder la même durée pour vos 4 séries.

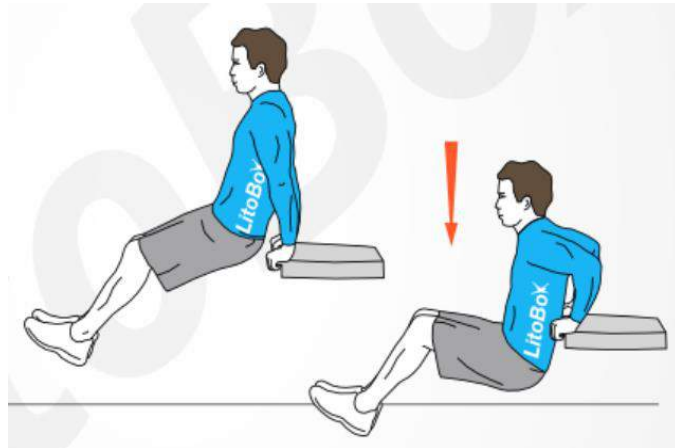
Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Allongez-vous sur le ventre, bras tendus en avant avec les paumes de main vers le bas et les jambes tendues avec les pointes des pieds sur le sol.
- Les bras et les jambes sont de la largeur des épaules;
- Regardez au sol pour ne pas créer de tension au niveau du cou et garder la tête dans l'axe du dos;
- Levez simultanément les bras et les jambes d'un angle environ de 20°;
- Concentrez-vous sur la contraction des muscles du bas du dos, des fesses et des muscles derrière les cuisses

Exercice renforcement musculaire haut du corps n°7 :

Dips



Durée : Entre 4 x 20 secondes min (débutants) et 4 x 1min 30 (Experts)

Attention : Garder la même durée pour vos 4 séries.

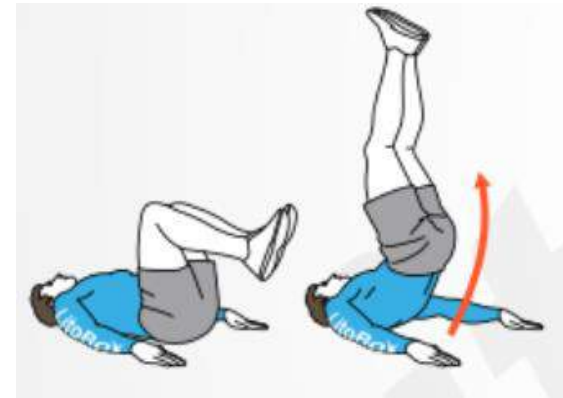
Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Etre dos à un banc ou à une chaise
- Posez vos mains au bord (doigts vers vous),
- Vos jambes sont tendues et vous supportez votre poids sur vos bras tendus.
- Fléchissez les bras et descendez en position basse, triceps parallèles au sol
- Bien contrôler le mouvement pour ne pas descendre trop bas.

Exercice renforcement musculaire haut du corps n°8 :

Chandelle



Durée : Entre 4 x 20 secondes min (débutants) et 4 x 1min 30 (Experts)

Attention : Garder la même durée pour vos 4 séries.

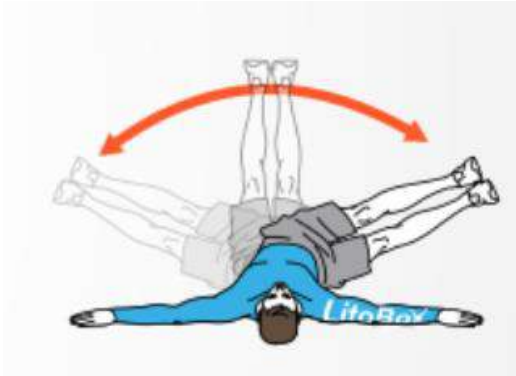
Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Sur le dos, genoux pliés au-dessus de soi
- Levez les pieds vers le ciel en contactant les abdominaux
- Regardez le plafond
- Gardez les mains à plat

Exercice renforcement musculaire haut du corps n°9 :

L'essuie-glace



Durée : Entre 4 x 20 secondes min (débutants) et 4 x 1min 30 (Experts)

Attention : Garder la même durée pour vos 4 séries.

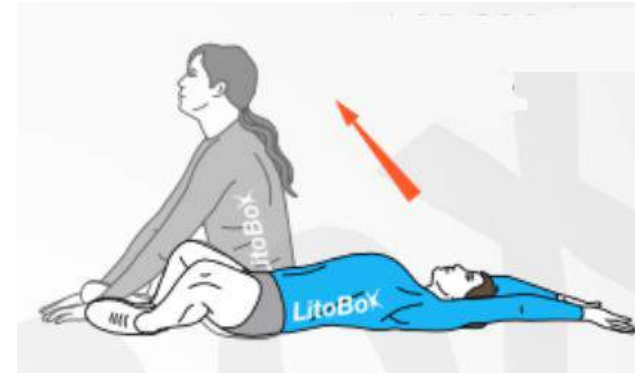
Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Sur le dos, les jambes tendues vers le plafond, les bras écartés
- Basculez vos jambes à gauche et droite en contrôlant la descente
- Regardez vers le plafond

Exercice renforcement musculaire haut du corps n°10 :

Sit-Up



Durée : Entre 4 x 20 secondes min (débutants) et 4 x 1min 30 (Experts)

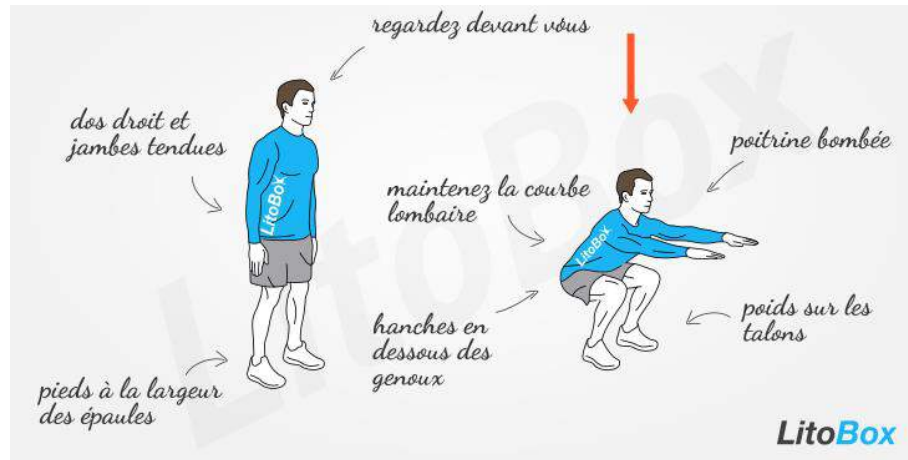
Attention : Garder la même durée pour vos 4 séries.

Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Assis, venir s'allonger en arrière en contrôlant la descente
- Remontez en contactant les abdominaux
- Gardez toujours votre bas du dos collé au sol

Exercice renforcement musculaire bas du corps n°1 : Les squats



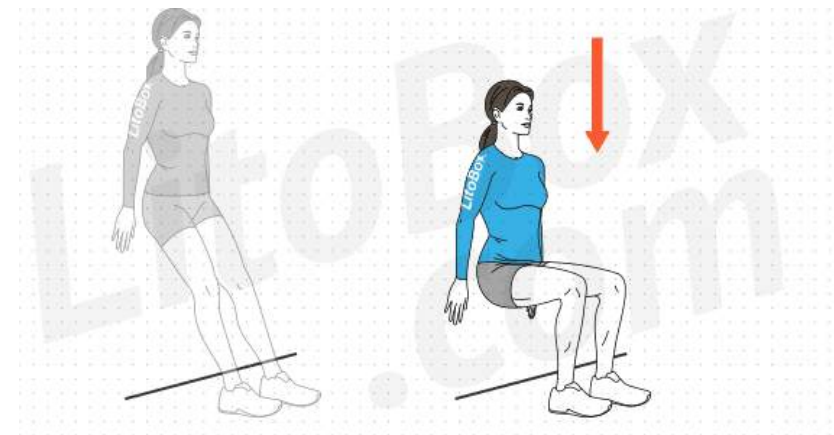
Nombre de répétitions : Entre 4 x 5 répétitions (débutants) et 4 x 20 répétitions (Experts)

Récupération : 45 secondes ou 1 min de repos entre chaque série.

Important :

- Bien respecter les consignes sur le schéma tout au long de l'exercice
- Ne pas lever les épaules
- Ne pas décoller les talons du sol
- Ne pas écarter ou mettre les genoux vers l'intérieur
- Les genoux ne doivent pas dépasser les pointes de pieds.

Exercice renforcement musculaire bas du corps n°2 : La chaise



Durée : Entre 4 x 20 seconde min (débutants) et 4 x 1min 30 (Experts)

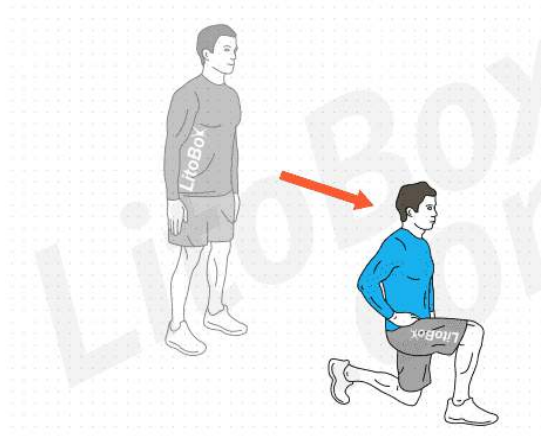
Attention : Garder la même durée pour vos 4 series.

Récupération : 45 secondes ou 1 min de repos entre chaque série.

Important :

- Garder le dos collé contre le mur
- Garder les pieds à plat au sol
- Garder les bras le long du corps (pas sur les cuisses)
- Pieds écartés à la largeur du bassin
- Les cuisses et les mollets doivent former un angle à 90°

Exercice renforcement musculaire bas du corps n°3 :
Les fentes avant



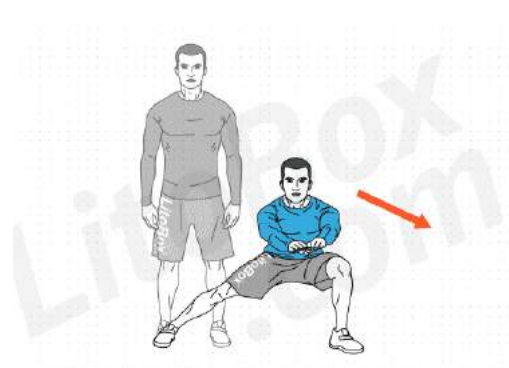
Nombre de répétitions : Entre 4 x 5 répétitions (débutants) et 4 x 20 répétitions (Experts)

Récupération : 45 secondes ou 1 min de repos entre chaque série.

Important :

- Départ debout, pieds de la largeur des hanches
- Regarder devant soi
- Garder le dos droit
- La jambe avant doit former un angle droit (90°)
- Descendre jusqu'à ce que votre genou arrière frôle le sol
- Faire l'exercice complet avec une jambe puis recommencer avec l'autre
- Le genou ne doit pas dépasser les orteils.

Exercice renforcement musculaire bas du corps n°4 :
Les fentes latérales



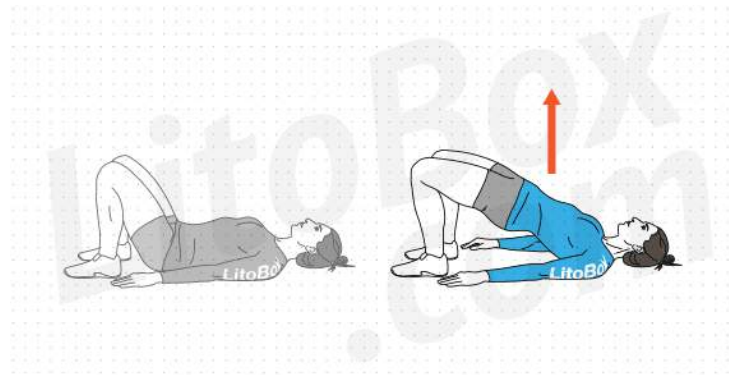
Nombre de répétitions : Entre 4 x 5 répétitions (débutants) et 4 x 20 répétitions (Experts)

Récupération : 45 secondes ou 1 min de repos entre chaque série.

Important :

- Départ debout, pieds de la largeur des hanches
- Regarder devant soi
- Garder le dos droit
- Faire un pas en transférant votre poids sur cette jambe en la fléchissant jusqu'à ce que votre cuisse soit parallèle au sol.
- Garder l'autre jambe sur place et tendue tout le long de l'exercice
- Faire l'exercice complet avec une jambe puis recommencer avec l'autre

Exercice renforcement musculaire bas du corps n°5 :
Levé de bassin



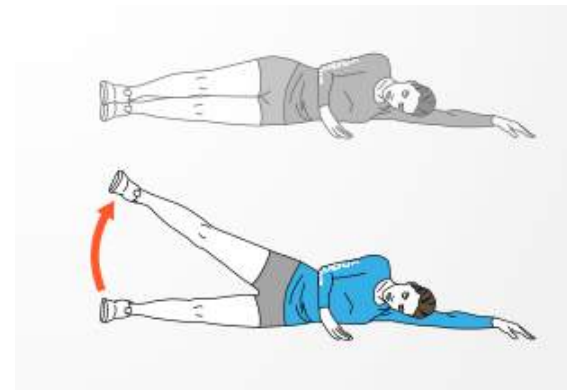
Nombre de répétitions : Entre 4 x 10 répétitions (débutants) et 4 x 30 répétitions (Experts)

Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Allongé sur le dos avec les bras étendus le long du corps, paumes tournées vers le sol et jambes pliées
- Garder les pieds à plat largeur d'épaule
- Décoller les hanches du sol (en poussant sur les talons) jusqu'à aligner les hanches avec vos cuisses et votre dos
- Garder le dos plat (Ne pas cambrer)
- Tenir la position au moins une seconde avant de redescendre (contracter les fessiers).

Exercice renforcement musculaire bas du corps n°6 :
Abduction hanche, jambes tendues



Nombre de répétitions : Entre 4 x 5 répétitions (débutants) et 4 x 20 répétitions (Experts)

Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Allongé sur le côté, le bras du dessous dans l'alignement et l'autre main posée devant soi (comme sur le schéma)
- Garder les jambes tendues
- Garder le corps aligné
- La jambe au sol reste immobile
- Faire l'exercice complet avec une jambe puis recommencer avec l'autre

Exercice renforcement musculaire bas du corps n°7:
Extension hanche, jambe tendue



Nombre de répétitions : Entre 4 x 5 répétitions (débutants) et 4 x 20 répétitions (Experts)

Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Départ à quatre pattes les bras et les jambes sont perpendiculaire au sol.
- Garder les bras tendus tout au long de l'exercice
- Regard vers les mains en gardant la tête alignée avec le dos
- Tendre la jambe en poussant faire l'arrière et vers le haut jusqu'à aligner sa jambe avec son dos.
- Faire l'exercice complet avec une jambe puis recommencer avec l'autre

Exercice renforcement musculaire bas du corps n°8 :
Levés de jambe, fléchie côté



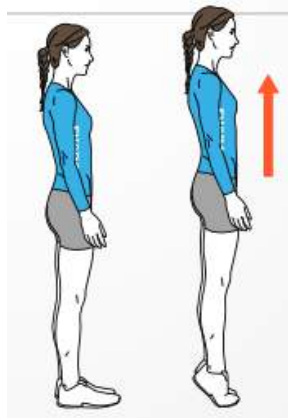
Nombre de répétitions : Entre 4 x 5 répétitions (débutants) et 4 x 20 répétitions (Experts)

Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Départ à quatre pattes les bras et les jambes sont perpendiculaire au sol.
- Garder les bras tendus tout au long de l'exercice
- Regard vers les mains en gardant la tête alignée avec le dos
- Lever la jambe sur le côté en gardant le même angle jusqu'à l'horizontale puis la redescendre (comme sur le schéma)
- Garder les hanches face au sol
- Faire l'exercice complet avec une jambe puis recommencer avec l'autre

Exercice renforcement musculaire bas du corps n°9:
Extension des mollets



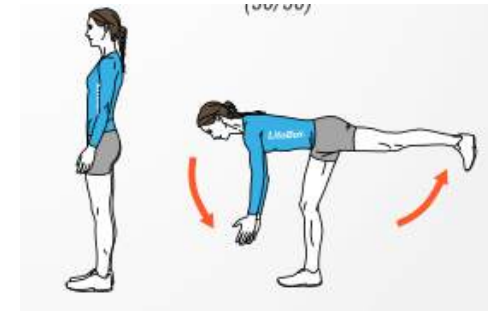
Nombre de répétitions : Entre 4 x 10 répétitions (débutants) et 4 x 30 répétitions (Experts)

Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.

Important :

- Départ debout, pieds largeur du bassin
- Garder les jambes tendues
- Regard droit devant, dos droit
- Monter sur la pointe des pieds rapidement (en 1sec) et redescendre lentement (en 2 secondes).

Exercice renforcement musculaire bas du corps n°10 :
Deadlifts



Nombre de répétitions : Entre 4 x 5 répétitions (débutants) et 4 x 20 répétitions (Experts)

Récupération : 45 secondes de repos entre chaque série.




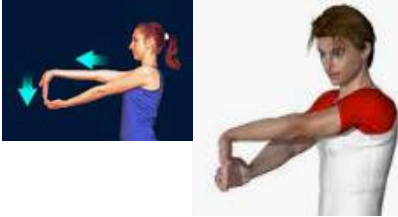

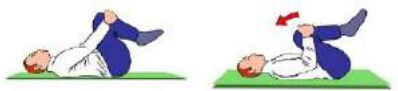
Important :

- Départ debout, pieds largeur du bassin
- Garder le corps aligné (tête, dos, hanches, jambe) tout au long de l'exercice
- Regard devant puis face au sol pour conserve l'alignement de la tête avec le reste du corps.
- Basculer la jambe vers l'arrière (comme sur le schéma) jusqu'à se retrouver en position de planche (à l'horizontal)
- Faire l'exercice complet avec une jambe puis recommencer avec l'autre

Étirements Bras et Dos

Chaque étirement : 20 secondes

SECURITE : S'arrêter juste avant la « douleur »
 Ne pas forcer, ne **pas** faire « d'à-coups » étirer en douceur et en continue
 Respirer tranquillement et pensez à boire !

1	Triceps	<p>En position debout mettre le coude derrière la tête. La tête doit rester <u>droite</u>. Tirer légèrement le coude avec l'autre main. Pour accentuer l'étirement vous pouvez plier davantage le coude.</p>	
2	Dorsaux	<p>Poursuivez l'étirement précédent en ajoutant les muscles dorsaux Penchez vous sur le côté</p>	
3	Épaules	<p>Passer le bras devant le cou Poussez le coude vers l'arrière</p>	
4	Biceps	<p>Bras tendu devant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paume vers le sol... - Paume vers le ciel... 	
5	DOS	<p>Allongé sur le dos les genoux pliés, les pieds à plat sur le sol.... Basculer lentement les genoux sur le côté... rester 15 secondes.</p> <p>Revenir au centre, puis basculer de l'autre côté... rester 15 secondes.</p>	
6	DOS	<p>Allongé sur le dos, tête reposée amener les genoux vers les épaules, souffler tranquillement...</p>	

Étirements jambes

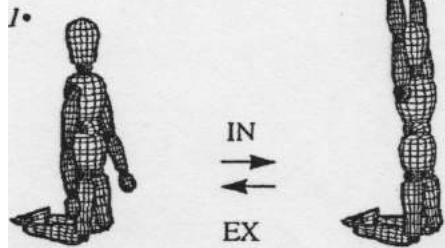
Chaque étirement : 20 secondes

SECURITE : S'arrêter juste avant la « douleur »
 Ne pas forcer, ne **pas** faire « d'à-coups », étirer en douceur et en continue
 Respirer tranquillement et pensez à boire !

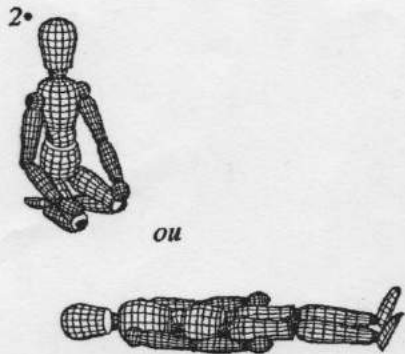
7	Adducteurs	<p>Assis par terre, la plante des pieds l'une contre l'autre, les talons le plus près possible du bassin. Tenir les chevilles avec les mains, les coudes appuient sur les genoux en les écartant vers le sol. Garder le DOS DROIT.</p>	
8	Ischio-jambiers	<p>Assis par terre, jambes tendues devant, en gardant le DOS DROIT, approcher vos mains de vos pieds en expirant tranquillement.</p>	
9	Quadriceps (cuisse)	<p>Debout : en équilibre sur une jambe le plus droit possible, plier une jambe en approchant le talon vers la fesse. Assis : plier une jambe le talon vers la fesse, puis se pencher progressivement vers l'arrière.</p>	
10	Fessier	<p>Assis par terre, une jambe genou plié vient croiser l'autre jambe tendue. Ramener le pied de la jambe tendue vers la hanche. Avec le coude opposé à la jambe tendue, venez approcher votre genou plié vers vous et vers l'extérieur. DOS DROIT.</p>	
11	Mollets	<p>En position de fente avant, venir en appuis contre un mur. La jambe arrière doit être tendue et <u>LE TALON AU SOL</u>. Fléchir la jambe avant pour étirer le mollet de la jambe arrière.</p>	
12	Psoas	<p>En position de grande fente avant, garder le poids du corps sur les deux pieds en restant redressé : le DOS DROIT. Faire descendre le bassin vers le sol.</p>	
13	Abdo	<p>En position allongé sur le ventre, se mettre en appuis sur les bras tendus, pour étirer les abdo. Attention : en cas de mal de dos, adapter la hauteur.</p>	

Exercice de relaxation n°1

1 Observer la respiration



Observez la respiration, 6 fois



Observez la respiration :
6R les yeux fermés
6R les yeux ouverts
puis 6 mouvements de bras.

CONSIGNES :

Observez : y a-t-il une différence dans la respiration entre le 1. Et le 2. ?

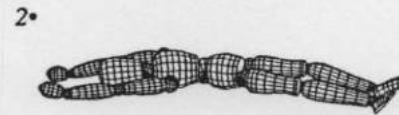
Réalisez les mouvements au rythme de votre respiration : **la respiration guide le mouvement.**

Exercice de relaxation n°2

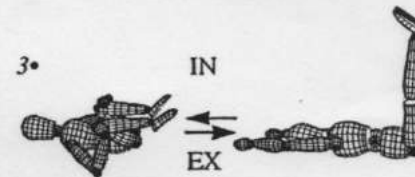
2 Écouter la respiration



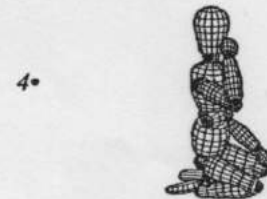
Écoutez le son de l'EX, les mains sur l'abdomen pendant quelques instants.



Côté G étiré, écoutez l'EX en observant le côté G, 6R, idem à D.



3 fois et 6R



12R avec l'EX alternée

CONSIGNES :

Pas de musique.

La respiration guide le mouvement.

Pour le 4., la respiration se fait alternée narine droite puis gauche en bouchant avec ses doigts une des narines :

- 1- la narine droite avec le pouce : inspirez par la narine gauche.
- 2- les 2 narines bloquer la respiration.
- 3- la narine gauche avec l'annulaire et l'auriculaire : inspirez par la narine droite.

Exercice de relaxation n°3

3 Observer l'expiration



Observer l'expiration :
 5R pouces index,
 5R pouces majeurs,
 5R pouces annulaires,
 5R pouces auriculaires.



Mains sur l'abdomen IN libre
 allonger progressivement l'EX jusqu'à
 la limite confortable, quelques R.



Fermez le plus lentement possible la
 main G sur l'EX puis relâchez à l'IN,
 idem à D, 6 fois.

CONSIGNES :

Pour ces séries de respirations : IN+EX,
 Les doigts forment une pince 5R le pouce
 rejoint l'index, 5R le pouce rejoint le ma
 majeur, etc...

Pour le 2., à la fin de l'EX, ne bloquez pas
 votre expiration.

Exercice de relaxation n°4

4 Allonger l'expiration



Allongez l'expiration :
 5R main D genou D
 5R main G genou G
 5R 2 mains sur les genoux.



5R main D sur l'abdomen,
 5R main G sur l'abdomen,
 5R 2 mains sur l'abdomen,
 5R 2 mains sur les yeux et repos.

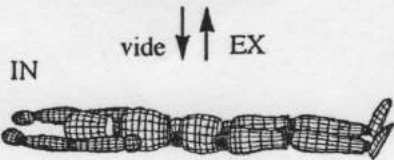
CONSIGNES :

Mettez une musique, restez allongé,
 immobile, quelques instants avant de
 commencer les exercices.

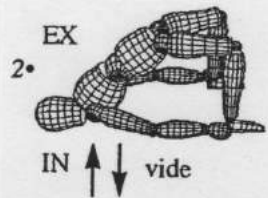
Restez concentré sur votre respiration.

Exercice de relaxation n°5

5 Le vide



Amenez les bras derrière vide puis IN et ramener les bras le long du corps en EX 6 fois



Observez les vides dans la R naturelle pendant quelques instants et repos.

CONSIGNES :

Réalisez les mouvements au rythme de votre respiration : **la respiration guide le mouvement.**

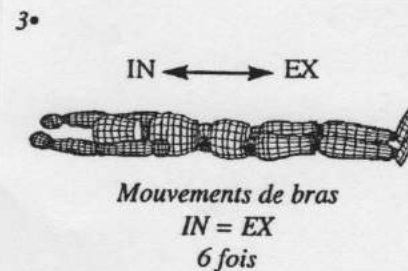
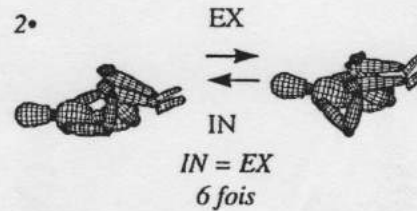
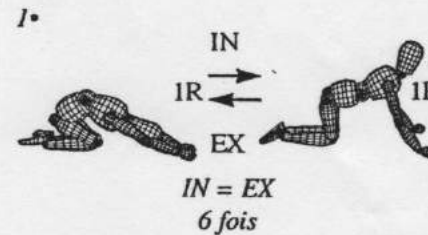
Pour le 1., les bras longent le sol.

Pour le 2., ne forcez pas le mouvement, privilégiez la continuité de celui-ci au rythme de votre respiration.

Pour le 3. Les vides signifient la fin de l'expiration, poumons vides d'air. Observez ce moment où les poumons se vident.

Exercice de relaxation n°6

6 IN = EX



Tournez les paumes vers le haut à l'IN, vers le bas à l'EX, 6 fois et repos.

CONSIGNES :

Pour le 1., IN=EX : les 2 ont la même durée.


Vous avez une respiration à faire avant de changer de position : IN+EX.

Pour le 2., le dos doit rester bien plat au sol (pas de creux).

Pour le 3., les bras longent le sol.


Exercice de relaxation n°7

7 L'espace respiratoire


1• 

Une main sur le ventre, une main sur le thorax observez l'EX au niveau de l'abdomen, l'IN au niveau thoracique, 6R.


2• IN ↔ EX




6 mouvements de bras, observez l'espace R en haut à l'IN, en bas à l'EX.

3• 


Montez à l'IN, descendre à l'EX, observez l'espace R en haut à l'IN, en bas à l'EX, 6 fois.

4• 

Observez le bas du corps à l'EX en rapprochant les genoux, observez le haut à l'IN en relâchant, 6 fois.

5• 

6R observez l'abdo à l'EX, le thorax à l'IN, 6R observez l'abdo à l'EX 6R libres et repos.



CONSIGNES :

Pour le 2., les bras longent le sol.

Pour le 5., choisissez la position que vous préférez.

Exercice de relaxation n°8

Allongé sur le sol, dans la position de son choix : mains et pieds décroisés et mettez la musique en fond sonore.

Demandez à un adulte de vous lire lentement le texte en bleu, il y a des consignes en noir et en italique: les points de suspension ... signifient une pause dans la lecture.

« Etendez-vous confortablement et fermez les yeux... concentrez-vous sur votre respiration... chaque fois que vous expirez, vous vous relaxez plus profondément... contrôlez votre relaxation de la tête aux pieds, sans oublier de détendre votre dos... c'est comme si vous étiez sur le point de vous endormir...

Prenez conscience de la respiration sans la forcer sans la modifier. Se laisser respirer, se laisser bercer, suivre mentalement le contact de l'air au travers des narines, son trajet jusqu'au ventre... Percevez des sensations de légèreté, de douceur ou de chaleur...

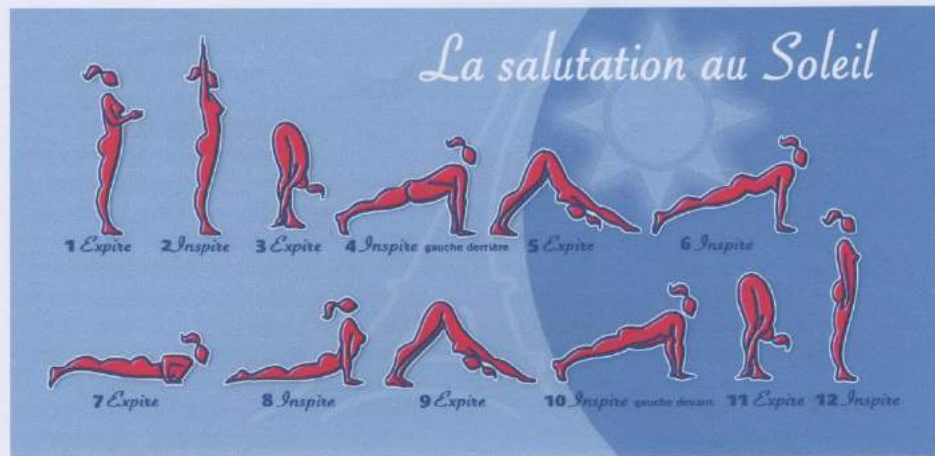
Laisser toutes les pensées qui viennent sur le moment sans vouloir retenir une pensée plus qu'une autre..... »

Montez légèrement le son de la musique qui va accompagner ce demi-sommeil et prolonger l'état de relaxation : soit le temps de la musique, soit 2-3-4 minutes puis phase de retour au mouvement et au monde extérieur. Reprenez la lecture

« Observez les bruits extérieurs proches et lointains, commencez à bouger les pieds et les mains... les jambes et les bras... vos yeux s'ouvrent progressivement, vous pouvez bailler, soupirer et vous étirer. »

Faites parler pour partager les sensations, les découvertes vécues pendant la séance.

Exercice de relaxation n°9



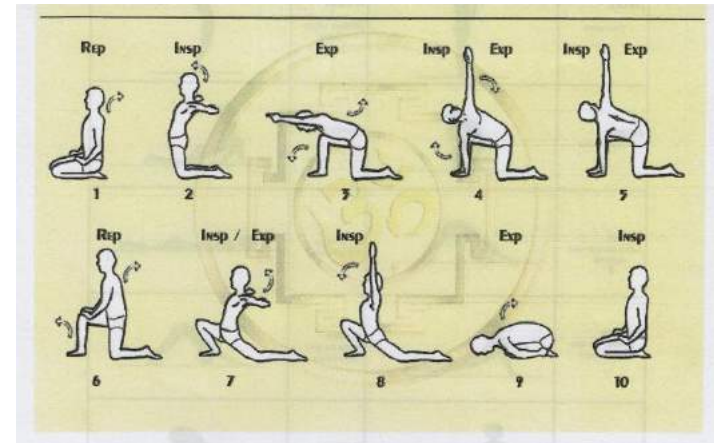
CONSIGNES :

A réaliser plutôt en début de journée.

C'est un enchaînement de postures, vous pouvez ressentir des sensations d'étirements, ne forcez pas, la respiration guide le changement de positions.

Exercice de relaxation n°10

Petite salutation à la lune



CONSIGNES :

A réaliser plutôt en fin de journée

C'est un enchaînement de postures, vous pouvez ressentir des sensations d'étirements, ne forcez pas, la respiration guide le changement de positions.