

DEROULEMENT DE SÉANCE

- Échauffez vous en amont, l'ensemble du corps
- Pensez à respirer pendant la réalisation des mouvements
- Hydratez vous tout au long de la séance
- Répétez l'ensemble de la séance 2x

MATERIEL

- 1 gourde
- 1 Chaise
- Des baskets

Positionnez vous près d'une chaise tout au long de la séance afin d'effectuer les exercices en toute sécurité. Votre main au dessus de votre chaise de façon à vous tenir lors des déséquilibres.

EXERCICE N°1

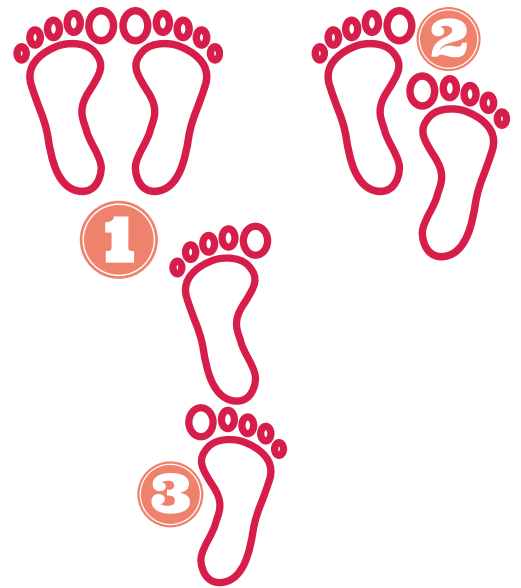


Positionnez vos pieds largeur de bassin. Basculez votre poids sur un pied, en décollant le pied opposé, puis basculez votre poids de l'autre côté.

Vous pouvez effectuer des petits sauts pour intensifier l'exercice en pensant à bien déverrouiller les genoux. Après 5 répétitions maintenez la position sur un pied 3 sec. Effectuez de nouveau 5 répétitions puis maintenez la position sur l'autre pied 3 sec.

=> Répétez l'exercice 10 x

EXERCICE N°2



Écartez votre pieds droit puis basculez votre poids à droite en tirant les fesses vers l'arrière de façon à toujours voir votre pointe de pied droit. Poussez sur votre pied droit de façon à le ramener vers le pied gauche, pieds joints (schéma 1). Maintenez la position 3-5 sec Faites la même chose à gauche.

Pour amplifier l'exercice vous pouvez rejoindre vos pieds en semi-tandem (schéma 2) ou en tandem complet (schéma 3).

Plus vous réalisez les mouvements lentement, plus vous sollicitez votre équilibre.

=> Répétez chaque mouvement 10x de chaque côté

EXERCICE N°3



Positionnez vos pieds largeur de bassin, engagez les abdominaux. Basculez votre poids vers l'avant en maintenant votre corps droit et sans décoller vos talons, puis basculez votre poids vers l'arrière.

Réalisez le mouvement lentement, vous pouvez fermer les yeux pour amplifier l'exercice.

=> Répétez chaque mouvement 10x

EXERCICE N°4



Reprenez l'exercice n°3 mais cette fois décollez les talons puis décollez les pointes de pieds.

=> Répétez le mouvement 20x

EXERCICE N°5



Déverrouillez votre genou, puis emmenez votre pied opposé vers l'arrière, votre buste bascule vers l'avant de façon à maintenir un alignement de vos épaules jusqu'à vos talons. Maintenez la position quelques secondes, puis revenez en position initiale. Puis répétez l'exercice avec l'autre jambe.

Réalisez les mouvement le plus lentement possible.

=> Répétez le mouvement 10 x sur chaque jambe

*Je vous souhaite une belle journée. Étirez vous en fin de séance.
" Tout est une question d'équilibre !"
Coralie*