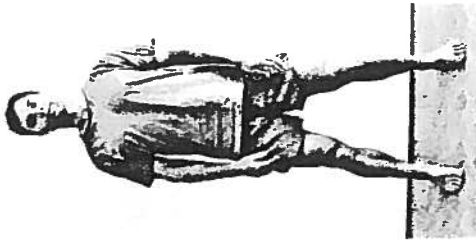


EXERCICE N° 1



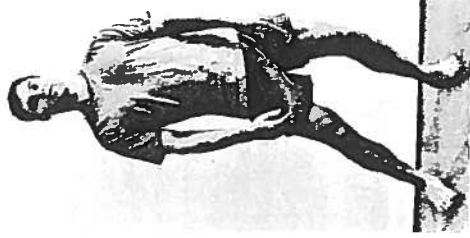
A • Pour obtenir de meilleurs résultats, commencez par enlever vos chaussures et vos chaussettes.



B • Debout, faites rouler vos deux pieds dans la même direction de façon à vous tenir sur le bord extérieur de l'un et sur le bord intérieur de l'autre.

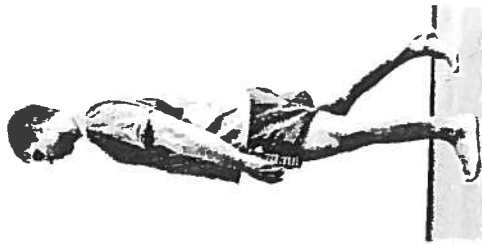


C • Maintenez cette position pendant quelques secondes puis...

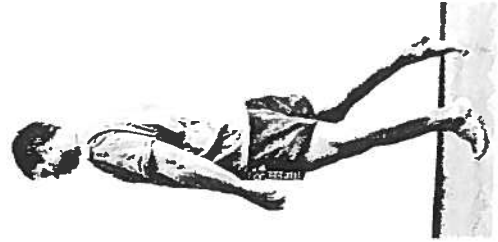


D • Faites basculer votre corps et roulez vos pieds sur l'autre tranchant. Effectuez le mouvement et maintenez la position trois fois de chaque côté en vous balançant ainsi très lentement de droite à gauche et inversement. Pour finir, secouez vos pieds.

EXERCICE N° 2 *Sur - du bout des doigts*



A • Placez un pied devant vous. Déplacez tout votre poids sur votre jambe avant : la jambe arrière ne sert qu'à assurer votre équilibre.



B • Montez sur la pointe de votre pied avant en levant votre talon aussi haut que possible puis reposez le pied bien à plat sur le sol.



C • Haussez-vous ainsi cinq à sept fois sur la pointe de votre pied avant puis reposez-le à plat sur le sol. Cet exercice peut entraîner une contraction des muscles. Si celle-ci devient douloureuse ou déclenche une sensation de brûlure, vous pouvez arrêter l'exercice car cela signifie que vous êtes parvenu à fatiguer vos muscles dans les limites de leurs possibilités.

D • Remettez-vous sur vos deux jambes et agitez vigoureusement celle que vous venez de mobiliser pour en éliminer toute sensation de douleur, de brûlure ou d'inconfort.

E • Répétez l'exercice avec l'autre pied. Lorsque vous avez terminé, agitez vigoureusement la deuxième jambe pour en détendre les muscles.

ATTENTION: *écoutez les tendons
et l'osier de la chaise du bout des
doigts - descendre
le postérieur
sur chaise*



A. En appui sur une jambe, penchez-vous lentement vers l'avant et posez doucement vos mains au sol près de vos pieds.

*Mettre le poids de la tige et
sauter vers l'arrière les artères
du pied au sol.*

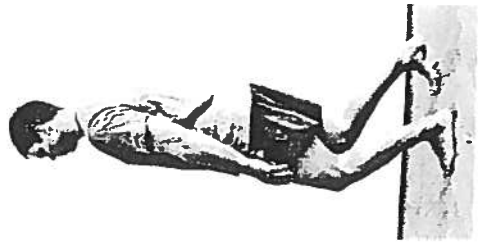
B. Faites légèrement descendre vos fessiers comme si vous vouliez vous asseoir. Vous allez pour cela fléchir votre genou. Veillez à ne pas avancer le genou plus loin que vos orteils.



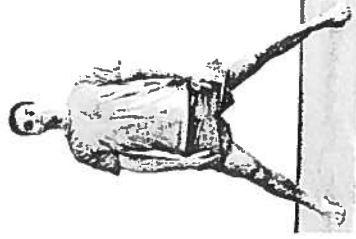
C. Tendez ensuite votre jambe autant que vous le pouvez sans trop tirer sur vos muscles postérieurs (ischio-jambiers) ni vous faire mal. Selon la force et la souplesse de votre jambe, répétez le mouvement dix à quinze fois.

VARIANTE : Cet exercice de tension des jambes est extrêmement utile, mais beaucoup de gens le trouvent trop difficile, voire douloureux au niveau des genoux. Une variante consiste à partir de la position debout. Pliez simplement le genou de votre jambe d'appui aussi confortablement que possible avant de le tendre de nouveau. Répétez ceci cinq à dix fois. Si c'est encore trop difficile pour vous, considérez cet exercice comme optionnel et passez directement au suivant.

*De utiliser le dos à
d'une chaise, non.*



EXERCICE N° 4



A • Tenez-vous debout jambes écartées de façon à exercer une certaine tension sur les muscles intérieurs de vos cuisses.

B • Penchez-vous vers l'avant (il n'est pas nécessaire que vous touchiez le sol si c'est trop difficile). Vous devez sentir un étirement à l'intérieur des cuisses (adducteurs) et à l'arrière des jambes (muscles ischio-jambiers).



C • Placez vos mains au sol entre vos deux jambes, prenez trois inspirations profondes et laissez votre corps s'étirer naturellement et sans effort (il suffit de laisser faire la force de gravité).



D • Maintenant, « marchez » lentement avec vos mains vers l'un de vos pieds. Restez dans cette position le temps de trois respirations lentes et profondes





E • « Marchez »
avec vos mains
vers l'autre pied.
De nouveau, restez
dans cette position
pendant trois
respirations lentes et
profondes.

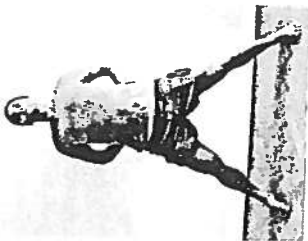
*Tendre le doigt dans
la direction de la
jambe (vers la gauche)*



F • Revenez ensuite
avec vos mains
entre vos deux pieds
puis allez chercher
derrière vous entre
vos jambes. Restez
dans cette position
le temps de trois
respirations lentes et
profondes. Peut-être
commencez-vous
à sentir vos jambes

trembler légèrement ? Laissez-les trembler. Pour terminer cet
exercice en douceur, revenez lentement à la position debout.

EXERCICE N° 5 base



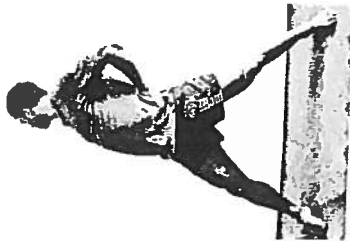
Avec le genou le sac descend.

A. Gardez vos pieds dans la même position que pour l'exercice précédent. Placez vos mains sur votre zone lombaire et vos fessiers pour soutenir le bas de votre dos.

L'approche les coudes à l'AR

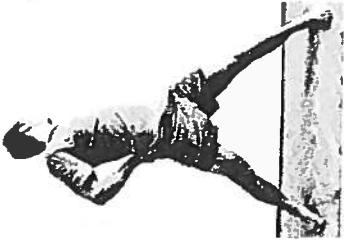
B. En douceur, poussez votre bassin vers l'avant pour cambrer légèrement votre dos. Vous devez sentir un étirement à l'avant des cuisses. Étirez-vous en douceur et dans la mesure des capacités de votre corps.

Le mouvement part d'abord de la hanche et le haut du corps suit. Tourner une hanche d'abord.



C. Maintenant, tournez doucement vos hanches et votre buste (en gardant votre dos cambré) et regardez derrière vous d'un côté. Respirez trois fois profondément.

→ des Hauches!



D. Tournez ensuite dans l'autre sens en regardant derrière vous de l'autre côté (votre dos reste cambré). Respirez trois fois profondément.

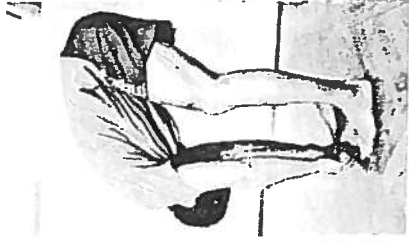
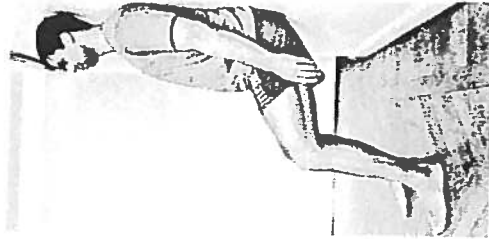
E. Regardez de nouveau face à vous (sans relâcher la cambrure de votre dos) et respirez trois fois profondément. Pour terminer, laissez votre dos reprendre sa position verticale et revenez à une posture debout normale.

NOTA : dans cet exercice, le but n'est pas de cambrer votre dos mais de faire avancer votre bassin pour l'amener à se cambrer naturellement.

EXERCICE N° 6



A. Installez-vous dos au mur, les genoux fléchis comme si vous étiez assis sur une chaise : cette posture tend les muscles avant des cuisses (quadriceps). Au bout de quelques minutes, il se peut que vous ressentiez dans ces muscles une légère sensation de douleur, de brûlure, de contraction ou un tremblement. Lorsque la position devient légèrement douloureuse, remontez d'environ 5 cm en glissant contre le mur. Il se peut alors que le tremblement augmente et que la douleur commence à s'estomper. Si cette position commence à son tour à devenir un peu douloureuse, remontez de nouveau d'environ 5 cm le long du mur. Essayez de trouver une position dans laquelle vos jambes tremblent sans ressentir de douleur.



B. Après avoir tremblé entre 3 et 5 minutes, détachez-vous du mur et penchez-vous vers l'avant. Pliez légèrement les genoux en mettant si possible les mains au sol. Normalement, le tremblement devrait augmenter. Restez dans cette position pendant 1 minute environ.

⇒ Variante:

Mettre le poids sur l'avant des pieds et/ou de déplacer le bassin du mur.

→ Ou mettre le poids uniquement sur les talons.

(Expliquer pourquoi la variante).

EXERCICE N° 7



A • Allongez-vous sur le dos, plantes de pied l'une contre l'autre, et détendez vos genoux en les écartant autant que possible (si vous ne parvenez pas à

écarter vos genoux, posez vos pieds à plat sur le sol et relevez les genoux).

B • Soulevez votre bassin au-dessus du sol et restez dans cette position 30 secondes à 1 minute.



*jusqu'à vos poaves
[stretch le pelvis & poaves]*

C • Reposez votre bassin sur le sol et détendez vos genoux pendant 1 minute en position écartée (ou relevée). Peut-être commencez-vous à sentir un léger tremblement dans vos jambes.



D • Si vos genoux sont écartés, rapprochez-les d'environ 5 cm l'un de l'autre. Restez allongé dans cette position pendant 2 minutes (si vos

genoux sont relevés, écarter-les d'environ 5 cm l'un de l'autre). Il se peut que le tremblement s'intensifie. Si vous trouvez cela agréable et confortable, ne faites rien pour empêcher ce tremblement. Si cela vous est désagréable, allongez vos jambes au sol et, si nécessaire, asseyez-vous. Accordez-vous le temps d'assimiler cette expérience. Si vous souhaitez ensuite reprendre l'exercice, revenez à la position que vous trouviez inconfortable et observez vos sensations : ressentez-vous toujours cet inconfort ?

l'autre :
Partir les jambes jointes et
lever le bassin puis ouvrir
les jambes les jambes le/soh >>>
(c'est à l'oh de que les
feutche est se passant)

E • Rapprochez de nouveau vos genoux de 5 cm et laissez le tremblement se poursuivre. Vos jambes vont se mettre à trembler de plus en plus fort. À tout moment, si



vous ne vous sentez plus à l'aise, allongez vos jambes et détendez-vous sur le sol.



G • Pour la dernière partie de cet exercice, posez vos deux pieds à plat sur le sol. Gardez les genoux légèrement écartés pour ne pas interrompre le

tremblement. Laissez ce mouvement se prolonger dans votre bassin et dans le bas de votre dos (zone lombaire).

F • Rapprochez vos genoux de 5 cm de plus et laissez le tremblement se poursuivre. Vous pouvez maintenir cette position et continuer à trembler



tant que cela ne vous gêne pas. Cependant, ne tremblez pas plus de 15 minutes pour ne pas risquer de vous épuiser physiquement. Dès que vous ressentez de l'inconfort, il vous suffit de mettre fin au tremblement en vous asseyant sur le sol et en buvant un verre d'eau.

H • Pour terminer, faites glisser vos pieds vers le bas jusqu'à ce que vous reposiez entièrement à plat sur le sol. Si vous



préférez, vous pouvez aussi rouler sur le côté et vous pelotonner sur vous-même ou vous allonger sur le ventre. Choisissez la position la plus confortable pour vous.