

Quelques exercices pour commencer la rentrée en forme et de bonne humeur.



Une jambe en appui sur un support par exemple un tabouret.

Tâche à réaliser : Eloigner le bassin du talon de la jambe tendue en maintenant le tronc à l'oblique avant.

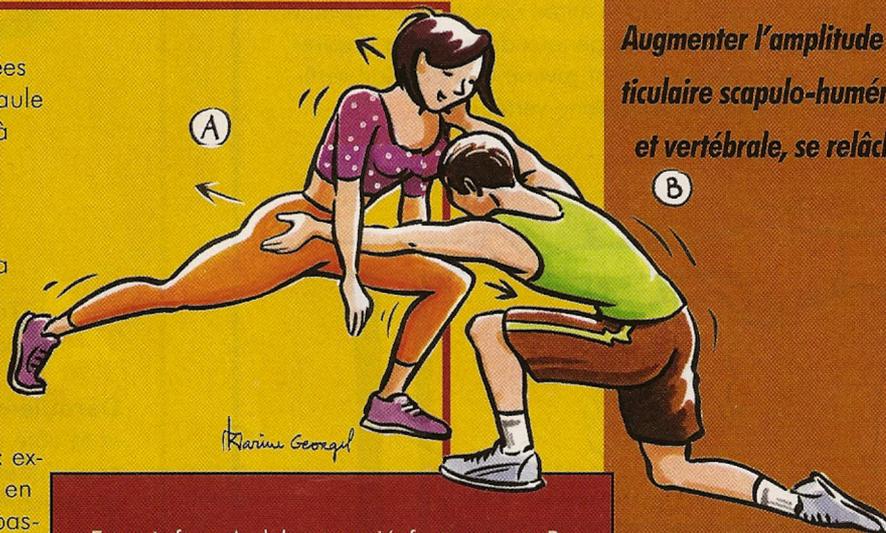
Déroulement de l'action : Enfoncer fortement le talon de la jambe tendue dans le tabouret pendant 6 secondes puis relâcher la pression du talon et éloigner le bassin vers l'arrière pendant 12 à 15 secondes. Effectuer 2 fois de chaque jambe.

Précautions : Expirer profondément pendant l'étirement et maintenir l'auto agrandissement du tronc à l'oblique avant.

2 **Tâche à réaliser :** Résister aux poussées de son partenaire exercées au niveau de la hanche et de l'épaule opposée. Maintenir la rectitude vertébrale à l'oblique avant.

Déroulement de l'action : B bras tendus pousse A à l'épaule côté jambe avant et à la hanche côté jambe arrière à la limite d'être déstabilisé(e) pendant 7 à 10 secondes. Changer de côté puis inverser les rôles. Répéter 3 à 4 fois de chaque côté.

Précautions : Pas de blocage respiratoire : expirer fortement en verrouillant le périnée et en rentrant le ventre, garder les épaules et le bassin fixes et l'alignement corporel tronc jambe arrière pour A, tronc cuisse pour B, garder les bras tendus pour B.



Face à face A debout en $\frac{1}{2}$ fente avant, B en appui sur un genou au sol, bras tendus. B pose main droite sur épaule gauche et main gauche sur hanche droite (en dessous de la crête iliaque) de A.

1 Augmenter l'amplitude articulaire de la hanche dans le plan sagittal.

2 Améliorer l'endurance de force des muscles profonds du tronc antérieur et postérieur.

3 Augmenter l'amplitude articulaire thoracique et scapulo-humérale, se relâcher.

4 Augmenter l'amplitude articulaire scapulo-humérale et vertébrale, se relâcher.

OBJETCTIFS...

2

Tâche à réaliser : Résister aux poussées de son partenaire exercées au niveau de l'épaule et sur l'omoplate opposée. Maintenir la rectitude vertébrale à la verticale.

Déroulement de l'action :

B pousse A au niveau de l'épaule droite vers l'arrière et l'omoplate gauche vers l'avant pendant 7 à 10 secondes à la limite d'être déstabilisé(e). B en résistant fait l'action inverse de A pour équilibrer les forces entre les deux partenaires. Changer de côté puis inverser les rôles. Répéter 3 à 4 fois de chaque côté.

Précautions : Pas de blocage respiratoire : expirer fortement en verrouillant le périnée et en rentrant le ventre, garder les épaules et le bassin fixes, les genoux souples et l'alignement corporel à la verticale.



Debout face à face, A pose la main droite sur la face antérieure de l'épaule gauche et sur l'omoplate droite de B.

Allongé(e) en appui costal un coude au sol, buste légèrement surélevé par l'appui sur un ballon faiblement gonflé (ballon paille ou ballon ordinaire) placé au niveau de la taille.



Tâche à réaliser : Effectuer des élévations du bassin en conservant l'alignement tronc/jambes tendues. Répéter en séries.

Déroulement de l'action : Soulever le bassin du sol en prenant appui sur le coude et les pieds décalés, en gardant l'alignement corporel. Répéter 8 à 10 fois et 3 à 5 séries de chaque côté (selon les possibilités de chacun).

Précautions : Expirer fortement en verrouillant le périnée et en rentrant le ventre, le corps reste dans le même plan. Le ballon est un appui de confort pour surélever légèrement la taille, faciliter le repositionnement et soulager la colonne vertébrale.

3

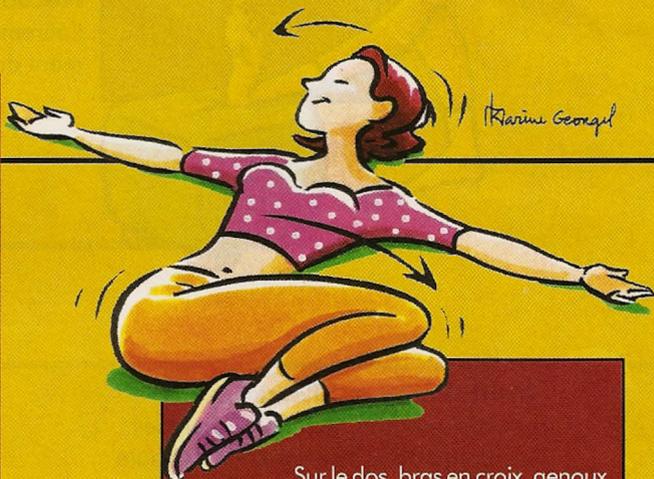
Tâche à réaliser : Rapprocher les épaules du sol sous l'effet de la pesanteur.

Déroulement de l'action : Laisser les épaules descendre vers le sol sous l'effet de la pesanteur et du relâchement. Maintenir la posture 30 secondes à 1 minute. Répéter au moins 2 fois.

Précautions : Garder la nuque étirée dans le prolongement du dos regard vers le sol et les genoux déverrouillés. Expirer lentement et profondément. Pour revenir à la position verticale, dérouler lentement la colonne vertébrale.



Mains en appui sur un support fixe à la hauteur des hanches, bras tendus.



Sur le dos, bras en croix, genoux fléchis posés au sol sur un côté, bras en croix paumes vers le plafond.

4

Tâche à réaliser : Eloigné l'épaule des genoux, à l'opposé.

Déroulement de l'action : Laisser l'épaule gauche et le côté gauche du bassin s'abaisser vers le sol sous l'effet de la pesanteur et du relâchement (pour les personnes les plus souples : laisser s'enfoncer dans le sol). Maintenir la posture 1 à 2 minutes puis changer de côté.

Précautions : Expirer lentement et profondément, garder le regard à l'opposé des genoux.