



# Fiche 3 : Souplesse / Tonicité Bien-être



Voici une séance qui se base sur des postures de yoga. **Après un échauffement, il s'agit de tenir chaque posture 30" (ou 7 à 8 respirations) en respirant tranquillement.** En fonction du temps que tu souhaites consacrer à cette séance : tu peux faire 1 à 3 séries (ou plus) de 3 à 6 postures au début puis ....jusqu'à 12 postures !!!


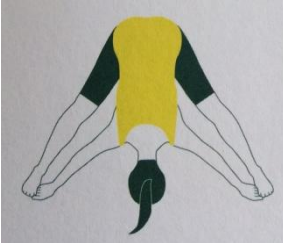
<b>ECHAUFFEMENT</b>	30 s par exercice : Exo 1 puis ex 2 puis exo 3	3 séries (3 fois : soit 3 x 1'30 = 4'30)
---------------------	---	--

		
<p><b>1 Mobilisation du bassin :</b> Jambes écartées et pieds ouverts. Placer les mains sur le bassin et effectuer des rotations dans un sens puis dans l'autre.</p>	<p><b>2 Talons aux fesses :</b> Sur place : marcher rapidement ou courir en ramenant les talons aux fesses. Bras fléchis en opposition et épaules relâchées. 😊 Appuis souples au sol : pas de bruit !!</p>	<p><b>3 Etirement du dos :</b> En quadrupédie : reculer les fesses, poser les sur les talons et allonger les bras loin devant. 😊 Pieds en extension. Si besoin : poser les mains 1 sur l'autre sous le front.</p>

<b>ENTRAINEMENT</b>	<u>30 s par posture</u> ou 7/8 respirations.	<u>Pause : 3 respirations</u> entre chaque posture	<u>3 séries</u>
---------------------	---	---	-----------------

<p><b>1 Posture de l'angle latéral</b></p>	<p><b>2 Posture de la guirlande</b></p>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Debout : plier un genou, en fente avant.</li> <li>☞ Le pied arrière est tourné à 90°.</li> <li>☞ Poser le coude sur la cuisse avant.</li> <li>☞ Etirer le bras opposé vers le haut.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ S'accroupir, pieds à plat au sol.</li> <li>☞ Placer les coudes à l'intérieur des cuisses.</li> <li>☞ Joindre les mains.</li> </ul>


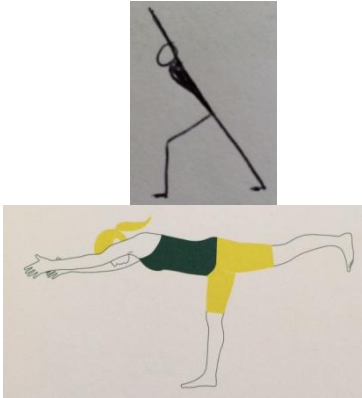
<h3>3 Posture de la cigogne</h3>	<h3>4 Posture de la chaise (debout)</h3>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Fléchir le corps vers l'avant, bras près des oreilles.</li> <li>☞ Toucher ses pieds en approchant le ventre des cuisses et en relâchant la tête.</li> <li>☺ Fléchir un peu les genoux si besoin.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Debout, écarter les jambes de la largeur des hanches.</li> <li>☞ Lever les bras.</li> <li>☞ Fléchir les genoux, les cuisses le plus parallèles au sol.</li> <li>☞ Garder le dos droit</li> </ul>



<h3>5 Posture du guerrier 1</h3>	<h3>6 Posture du grand angle debout</h3>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Se placer en fente avant, le pied arrière à 90°.</li> <li>☞ Lever les bras, mains jointes.</li> <li>☞ La jambe et la cuisse en avant forment un angle droit.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Ecarter largement les jambes.</li> <li>☞ Basculer vers l'avant <b>en fléchissant légèrement</b> les genoux en cherchant à poser la tête sur le sol.</li> <li>☞ Tendre les bras et poser les mains sur les pieds.</li> </ul>

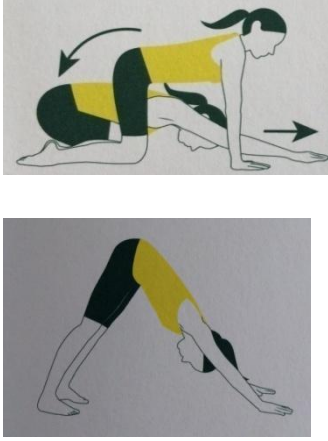

**Pour commencer : 3 à 6 postures sont suffisantes. Essayer de bien les réaliser sans aller au-delà des possibilités, en respirant lentement.**

**Ecouter ses sensations. ☺**

**Si la posture est trop difficile : fléchir les jambes ou prendre un appui ou passer à la suivante.**

<h3>7 Posture de l'arbre.</h3>	<h3>8 Posture du guerrier 3</h3>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Debout : lever les bras tendus, mains jointes (ouvrir les épaules).</li> <li>☞ Lever une jambe, genou fléchi.</li> <li>☞ Poser le pied sur la jambe opposé.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Se placer en fente avant.</li> <li>☞ Lever la jambe arrière en penchant le buste en avant.</li> <li>☞ Tendre les bras devant vous : <b>aligner les bras, la tête et les jambes.</b></li> </ul>

<b>9 Posture de la planche</b>		<b>10 Posture du chat</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ <b>Départ à 4 pattes :</b> étirer les bras vers l'avant et poser les fesses sur les talons.</li> <li>☞ Se mettre sur les pointes de pieds pour soulever les jambes et les tendre.</li> <li>☞ <b>Bras verticaux. Le corps doit être bien aligné.</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ A 4 pattes (<b>bras et cuisses verticaux</b>), jambes écartées de la largeur du bassin.</li> <li>☞ <b>Arrondir le dos et rentrer le nombril.</b></li> </ul>

<b>11 Posture du chien tête en bas</b>		<b>12 Posture du bâton</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ <b>Départ à 4 pattes :</b> étirer les bras vers l'avant et poser les fesses sur les talons.</li> <li>☞ Se mettre sur la pointe des pieds, mains à plat et tendre les jambes.</li> <li>☞ <b>Lever au maximum les fesses et chercher à poser les talons au sol.</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ S'asseoir jambes tendues et serrées, les mains de chaque côté du corps.</li> <li>☞ <b>Conserver le dos bien droit.</b></li> <li>☞ Lever les bras et joindre les mains au dessus de la tête.</li> </ul>

Les élèves mineurs réalisent leurs séances sous la vigilance de leurs parents.

En tapant le nom de la posture sur internet : vous trouverez des vidéos de démonstration.

**BONNE(S) SEANCE(S)**