

# Fiche 4 :

# Tonicité / Souplesse Bien-être

Voici une nouvelle séance NIVEAU 2 .

Après un échauffement : tenir chaque posture 15" à 30" ( de 3 à 7 respirations) en respirant tranquillement.

Faire 1 à 3 séries (ou plus) de 3 à 6 postures au début puis ....jusqu'à 12 postures !!!

## COMMENT RESPIRER ?

2 solutions au choix : mais ne pas bloquer la respiration

### La RESPIRATION ABDOMINALE :

↳ INSPIRATION : remplir d'air le bas-ventre puis l'abdomen puis la poitrine.

↳ EXPIRATION : vider la poitrine puis l'abdomen puis le bas ventre.

L'expiration doit durer environ 2 fois plus longtemps que l'inspiration.

### La RESPIRATION LATERALE ou COSTALE :

↳ INSPIRATION et l'EXPIRATION : rentrer le ventre « aspirer le nombril », c'est la cage thoracique qui s'ouvre et se referme sur les côtés.

↳ Intérêts : oblige à garder les muscles profonds de l'abdomen engagés et protège le dos.

## ECHAUFFEMENT

30 s par exercice :  
Exo 1 puis ex 2 puis exo 3

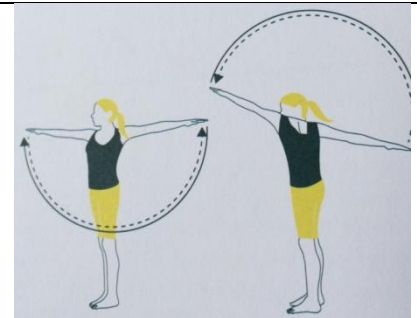
3 séries (3 fois : soit 3 x 1'30 = 4'30)



**1 Mobilisation :dos rond :**  
Debout : fléchir les jambes, arrondir le dos. Effectuer un mouvement de droite à gauche.



**2: Montées de genoux :**  
Marcher ou courir en montant les genoux.  
Sur place : 😊 Appuis souples au sol : pas de bruit !!



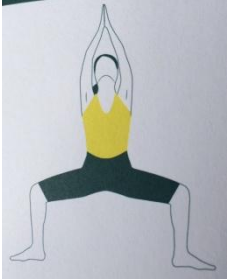

**3 Balancement de bras :**  
Balancer les bras avec une grande amplitude.


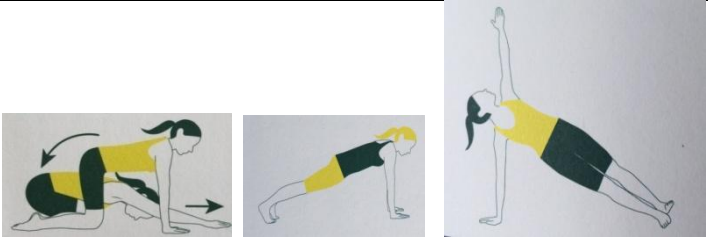
## ENTRAINEMENT

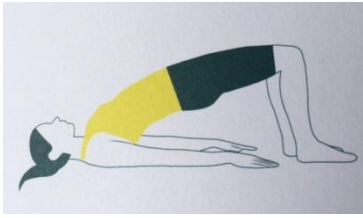
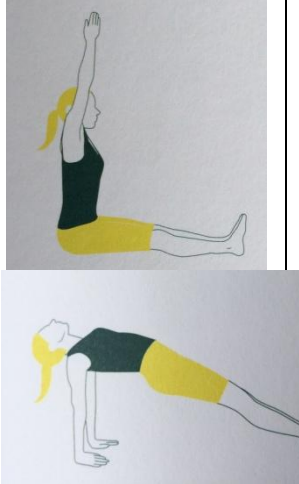
15 s par posture ou  
3/4 respirations.

Pause : 3 respirations  
entre chaque posture

3 séries

<h3>1 Posture de l'angle puissant</h3>	<h3>2 Posture de l'angle latéral</h3>
	 <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Debout, pieds écartés plus large que les épaules, pointes des pieds vers l'extérieur.</li> <li>☞ Tendre les bras sur les côtés à la hauteur des épaules.</li> <li>☞ Incliner lentement le bassin d'un côté en faisant glisser la main le long de la jambe.</li> <li>☞ Etirer l'autre bras à la verticale.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Debout : écarter largement les jambes : pieds parallèles légèrement vers l'extérieur.</li> <li>☞ Fléchir les genoux.</li> <li>☞ Lever les bras en joignant les mains, le regard tourné vers le haut.</li> </ul>	

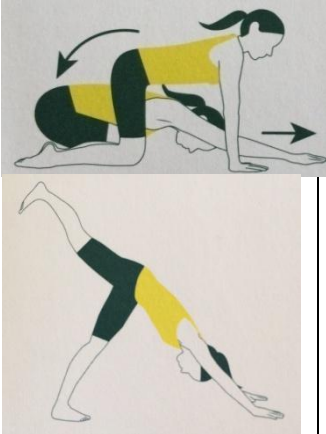

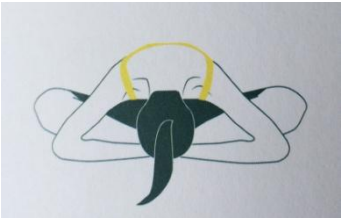

<h3>3 Posture du tigre</h3>	<h3>4 Posture de la planche sur le côté</h3>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ A 4 pattes : dos droit, en appui sur les bras verticaux, paumes à plat.</li> <li>☞ Lever une cuisse puis fléchir le genou.</li> <li>☞ Expirer en rentrant le ventre.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ <b>Départ 4 pattes, talons sur les fesses: prendre la posture de la planche.</b></li> <li>☞ <b>Pivoter sur le côté. Prendre appui sur l'extérieur du pied. Regarder la main au sol et repousser le sol avec l'épaule.</b></li> <li>☞ <b>Etirer l'autre bras à la verticale et lever le regard.</b></li> <li>☞ <b>Former une ligne droite de la tête au talons.</b></li> </ul>

<h3>5 Posture du demi-pont</h3>	<h3>6 Posture du plan incliné</h3>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Allonger sur le dos : plier les genoux, écarter les pieds de la largeur sur bassin.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Assis, jambes tendues : poser les mains à plat <b>doigts vers l'avant</b>: redresser le tronc en tendant les bras.</li> <li>☞ Relever le bassin en prenant appui sur les mains et les talons.</li> <li>☞ Etirer le tronc en alignement.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Pieds parallèles, rapprocher les talons des fesses.</li> <li>☞ Bras le long du corps.</li> <li>☞ 😊 Relever lentement le bassin puis le dos « vertèbre par vertèbre ».</li> <li>☞ 😊 <u>Rentrer le nombril.</u></li> </ul>	

**Essayer de bien réaliser les postures 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.**

<b>7 Posture du chien tête en bas, jambe levée</b>	<b>8 Posture du pigeon</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>☞ Lever une jambe.</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>☞ <b>Départ 4 pattes :</b> fléchir une jambe en la ramenant au niveau de la taille.</li><li>☞ Tendre l'autre jambe en arrière.</li><li>☞ Pousser le bassin vers le sol et étirer la jambe arrière.</li></ul>
<b>9 Posture du papillon</b>	<b>10 Posture de la torsion allongée</b>
 <ul style="list-style-type: none"><li>☞ <b>Assis en tailleur :</b> rapprocher les pieds du bassin.</li><li>☞ Attraper les pieds et maintenir les plantes face à face.</li><li>☞ Descendre le buste vers les pieds.</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>☞ Allonger sur le dos, bras en croix.</li><li>☞ Plier les genoux et les laisser aller sur un côté.</li><li>☞ Tourner la tête du côté opposé.</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)**