

Cette routine prend environ 25-30 minutes - Il est préférable d'être pied nu pour faire les exercices	
Commencer - RELÂCHEMENT ET MOBILITÉ	ÉTIREMENTS ET DÉTENTE
<p><u>Sur le dos</u> Relâchement - respiration 3 X grande inspiration par le nez - glonfle le ventre Expiration par la bouche - dégonfle le ventre</p>	<p>POSTURE DU PIGEON (étirement des fessiers) Position quadrupède - Croisez la jambe droite par dessus la gauche en allongeant la jambe droite loin derriere Laissez le poids du corps sur la jambe fléchie en dessous Tenir 30 sec par coté</p>
<p>30 sec Essuis Glace - auto et autobus</p>	<p>Position de l'enfant bras vers l'avant Allez porter les mains sur la droite Tenir 5 grandes inspirations Revenir au centre et refaire sur la gauche</p>
<p>Boulette 30 sec</p>	<p>Sur le dos - A faire droite et gauche Pretzel no 1</p>
<p><u>Sur le dos - Faire la boulette puis</u> Ouvre les genoux , pieds ensemble - Faire un sourire avec le bassin 10 X (1 X = gauche et droite)</p>	<p>Sur le dos - Etirement fessiers A faire droite et gauche Cheville droite sur cuisse gauche Prendre derriere la cuisse gauche et amenez la jambe vers l'abdomen Tenir pour 5 resp.</p>
<p>Sur le dos - 1 jambe allongé au sol- 1 Jambe fléchie - avec celle-ci farie des cercles 5 X int - 5 X ext Attention - petit mouvement garder le bassin stable</p>	<p>La grenouille - Sur le dos - en boulette Garder les pieds ensemble Tenir les genoux et ouvrir largeur des épaules en tenant pour sentir l'étirement à l'intérieur de la cuisse Tenir pour 5 resp.</p>
<p>Assis - Mobilisation des hanche - Il est préférable d'être sur une surface ou le pied glisse bien. Fléchir les genoux pied à plat au sol - Ouvrir le genou droit vers l'extérieur Glisser le pied pour allonger la jambe Ramener la jambe droite vers l'intérieur pour revenir à la position initiale (jambe fléchie) 5 X par direction et par jambe</p>	<p>Sur le dos - Étirement fessiers profonds- demi boulette Jambe gauche allongée - Amenez la jambe droite vers l'abdomen tenir 5 resp. Amenez doucement le genou droit en dir. De l'épaule gauche ,tenir 5 resp. Ramenez la jambe droite au centre - puis vers la hanche gauche. Le bassin reste au sol , tenir 5 resp Refaire sur la gauche</p>
<p>Sur le dos - Torsion du dos Jambes fléchies Tenir les coudes avec les mains - bras hauteur de la poitrine Descendre les genoux vers la droite et les bras vers la gauche; la tête peut suivre les bras ou les jambes 20- 30 X</p>	<p>Sur le dos - Étirement des ischios-jambier et mollets Jambe gauche fléchie pied au sol Levez et allongez la jambe droite dans les airs en gardant le genou légèrement fléchi - pied flex Amenez la jambe vers l'abdomen lors de l'expiration Refaire sur avec la jambe droite ** Vous pouvez inspirez pointez les orteils-Expirez flex</p>
<p>Torsion du bassin 3 X par coté Jambes allongées - bras en croix Croisez la jambe la jambe droite (qui peut être fléchie), par dessus la gauche en tournant le bassin et en gardant le haut du dos au sol (omoplates) - le pied droit peuêtre déposer sur le genou gauche . Tenez pour 5 grandes respirations . Refaire de l'autre coté .</p>	<p>Assis au sol - Étirementdes fessiers et coté de la cuisse Jambe gauche allongée - Faire gauche et droit Croisée jambe droite sur la gauche - amenez le pied droit à la hauteur du genou gauche . Avec les mains à l'extérieur du genou droit. Amenez doucement celui-ci en direction de l'épaule gauche . Tenir 5 resp.</p>
<p>Position Quadrupède Dos rond et creux Avec les jambes en rotation internes 5X Avec les jambes en rotation externes 5 X</p>	<p>Grande finale - Massage avec la balle de tennis. Fesses - pied Masser les Cuisses avec rouleau à pâte . Détente méditation - Sur le dos prenez 5 grandes inspiration par le nez - Expirez par la bouche en vous concentrant sur la respiration</p>
<p>Couché sur le coté droit ; Jambes fléchies - Faire 5 soleils avec bras gauche (grand rond) qui passe devant au dessus de la tête ; par dessus la hanche Refaire sur la gauche</p>	