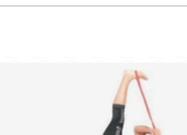
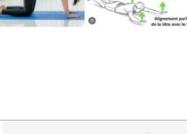


**BPJEPS Activités de la forme**  
**Option cours collectif**

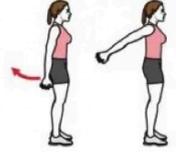
**TRAVAUX DIRIGÉS**

**Concevoir séances 4 à 7 du cycle d'animation - stretching**

Encadrant : Aurelie RIOU		Lieu : Dojo Servon		Objectif du cycle : travail de posture et d'éirements actifs et dynamiques pour un public adultes. Permettre aux adhérents de découvrir le stretching postural et ses bienfaits avec une prise de conscience de leur schéma corporel le tout, accompagné de travail de souplesse afin de diminuer les douleurs musculaires la meilleure amplitude articulaire possible.			
CYCLE DE 3 SÉANCES DE STRETCHING							
Séance N° 4	Date : Mercredi 03/01/24	Durée : 00h30	Objectif de la séance : Travail des étirements passifs et dynamiques afin de travailler la souplesse et de retrouver la meilleure amplitude articulaire possible. Travail d'alignement, de leur colonne vertébrale, de respiration et de prise de conscience du corps. Relâchement des tensions.			Public : Adultes	
Prise en Main	5' pour donner les explications.			Sécurité : Pas de bijoux, Pas de chewing-gum. Bouteille d'eau et portable éloignés. Serviette ou tapis de sol. Placement en ligne et en quinconce. Élever les chaussures et chaussettes (ou si en chaussettes faire attention de ne pas glisser sur les tatamis).			
EXERCICES OU SITUATIONS							
TEMPS TOTAL	SÉRIE/TEMPO	EXERCICE	OBJECTIF	ORGANISATION MATERIELLE, ESPACES	BUTS/CONSIGNES	CRITÈRES DE RÉUSSITE	VARIANTES Simplification Complexification
ECHAUFFEMENT							
5'00		Mobilité articulaire	Monter en température, le rythme cardiaque et éviter les blessures.	 <p>Pratiquants</p> <p>Carré de 3 m x 3 m pour la sécurité des pratiquants</p> <p>Professeur</p>	Mobilité articulaire. Pieds deux fois la largeur du bassin, inspirer monter les bras, expirer relâcher les bras, monter les bras, se poser sur la jambe droite fléchie, puis fléchir l'autre genou, expirer sur l'autre jambe fléchie, inspirer pour revenir à la position de départ. Expirer plier les jambes et le buste en avant et dérouler la colonne, vertèbre après vertèbre, la tête en dernier; Mobilisations articulaires des épaules dans un sens puis dans l'autre. Prise conscience de la respiration pour amener le corps à se relâcher/rentrer en sensation avec ses points d'appui. Amener des mouvements de mobilisation articulaire	Les adhérents se sentent détendus et sont prêts à pratiquer. Pour certains retirer les pull.	
CORPS DE SÉANCE 30'00							
2'30	5 x 20"/10"	Posture de la Pince. Étirement Passif	Parties du corps sollicitées lors de la réalisation de « La Montagne » : ischion-jambiers, fessiers, dos, ventre. Tout le corps est actif dans cette posture. Étirement de l'arrière du corps, augmentation du « feu digestif », renforcement des muscles du dos, apaisement du corset de l'esprit, assouplissement et alignement au niveau de la ceinture ventrale, activation des fonctions rénales.		Se tenir debout dans la position de « La Montagne », inspirer, lever les bras tendus et joindre les paumes de main au dessus de la tête, flexion du buste en se penchant en avant les bras relâchés, puis poser les mains sur le sol à côté des pieds ou sur l'arrière du triceps sural ou des cuisses. Inspirer pour ramener le buste en position de départ de la Montagne.	Bien-être des pratiquants.	- écarter les pieds largeur des hanches, fléchir les genoux pour poser le buste sur les cuisses et laisser pendre les bras
2'30	5 x 20"/10"	Posture sur le Dos Étirement Dynamique jambe Droite	Es ischion-jambiers sont particulièrement sollicités mais l'ensemble du corps doit rester dans une certaine tonicité et les abdominaux et les dorsaux doivent être en « verrouillage »		Allongé sur le dos, démarrer jambe tenue près du sol puis monter la jambe tendue à son amplitude maximale en contractant les quadriceps puis à l'aide de l'élastique tenu dans les mains, chercher à gagner environ 10% d'amplitude supplémentaire. On redescend puis on remonte la jambe. À exécuter à Droite et à Gauche.	Res sentir de la tension et pas de la douleur.	
2'30	5 x 20"/10"	Posture sur le Dos Étirement Dynamique jambe Gauche	Les ischion-jambiers sont particulièrement sollicités mais l'ensemble du corps doit rester dans une certaine tonicité et les abdominaux et les dorsaux doivent être en « verrouillage »		Allongé sur le dos, démarrer jambe tenue près du sol puis monter la jambe tendue à son amplitude maximale en contractant les quadriceps puis à l'aide de l'élastique tenu dans les mains, chercher à gagner environ 10% d'amplitude supplémentaire. On redescend puis on remonte la jambe. À exécuter à Droite et à Gauche.	Res sentir de la tension et pas de la douleur.	
2'30	5 x 20"/10"	Position à genou. Étirement passif des Quadriceps	Les quadriceps sont particulièrement sollicités dans cette position d'étirement.		En position à genou, poser les mains derrière soi et se pencher en arrière afin de venir étirer les quadriceps. Attention à ne pas cambrier le dos ni à décoller les genoux du sol.	Sensation d'étirement dans les quadriceps.	Si étirement facile sans sensation d'étirement, garder les ortels dans le tapis afin d'élever la hauteur et d'avoir un étirement plus précoce.
2'30	5 x 20"/10"	Position quadrupédique. Étirement dynamique du quadriceps. Jambe Gauche	Les quadriceps sont sollicités avec une action de contraction/relâchement/étirement.		Débiter en position quadrupédique. Les genoux placés sous les hanches et mains sous il ligne d'épaules. Tendre une jambe pour contracter le quadriceps puis fléchir le genou en venant amener talon/fesses et à l'aide de sa main opposée venir attraper son pied pour gagner environ 10% d'amplitude supplémentaire.	Sensation d'étirement dans le quadriceps.	
2'30	5 x 20"/10"	Position quadrupédique. Étirement dynamique du quadriceps. Jambe Droite	Les quadriceps sont sollicités avec une action de contraction/relâchement/étirement.		Débiter en position quadrupédique. Les genoux placés sous les hanches et mains sous il ligne d'épaules. Tendre une jambe pour contracter le quadriceps puis fléchir le genou en venant amener talon/fesses et à l'aide de sa main opposée venir attraper son pied pour gagner environ 10% d'amplitude supplémentaire.	Sensation d'étirement dans le quadriceps.	
2'30	5 x 20"/10"	Position de l'Enfant	Étirement des hanches, cuisses et chevilles. Posture idéale pour « calmer » le cerveau et aider à soulager le stress et la fatigue. Dans cette position, le regard est tourné vers le coeur, ce qui invite à rentrer en soi afin d'observer les sensations et les émotions qui émergent. C'est une position dite d'introspection. La posture de l'enfant permet de détendre et d'étirer efficacement son dos.		En position sur les genoux, les fesses sur les talons. Déposer tranquillement le front au sol à l'expiration avec les bras qui s'étirent devant soi vers l'avant.		
2'30	5 x 20"/10"	Étirement dynamique du dos.	Étirements des muscles du dos.		En position quadrupédique les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches le dos droit. Inspirer, garder la position, expirer et arrondi le dos, le menton vers la poitrine en allongeant le devant des cuisses. Laisser les omoplates descendre et la colonne monter au plafond. Inspirer et garder les abdominaux rentrés, ouvrir l'arrière de la cage thoracique en conservant la nuque et les épaules relâchées en augmentant la position. Puis s'allonger sur le ventre et. Se cambrier en décollant les épaules et es jambes du sol afin de contracter les muscles du dos.		
2'30	5 x 20"/10"	Position allongé sur le dos.	Les muscles sollicités dans cette position sont les muscles du bas du ventre (transverse et périmé)		Pour réussir cette exercice, il faut s'agrandir en tirant la tête en arrière, pousser le bassin vers le bas et rentrer le ventre au maximum en pensant à bien inspirer et respirer.		
2'30	5 x 20"/10"	Position 1/2 assise	Étirements des muscles du dos et contraction des quadriceps.		En position 1/2 squat, allonger les bras dans le prolongement du dos en s'étirant le plus possible vers elle haut en se grandissant et en tirant la tête le plus loin possible vers l'avant.		

Séance N° 5	Date : Mercredi 10/01/2024	Durée : 00h30	Objectif de la séance : Travail des étirements passifs et dynamiques afin de travailler la souplesse et de retrouver la meilleure amplitude articulaire possible. Travail d'alignement de leur colonne vertébrale, de respiration et de prise de conscience du corps. Relâchement des tensions.	Public : Adultes			
Prise en Main	5' pour donner les explications.			<b>Sécurité :</b> Pas de bijoux, Pas de chewing-gum. Bouteille d'eau, serviette et portable éteints. Placement en ligne et en quiconque. Enlever les chaussures et chaussettes (ou si en chaussettes faire attention de ne pas glisser sur les tatamis).			
EXERCICES OU SITUATIONS							
TEMPS TOTAL	SÉRIE/TEMPO	EXERCICE	OBJECTIF	ORGANISATION MATERIELLE, ESPACES	BUTS/CONSIGNES	CRITÈRES DE RÉUSSITE	VARIANTES Simplification Complexification
ECHAUFFEMENT							
5'00		Mobilité articulaire	Monter en température, le rythme cardiaque et éviter les blessures.	<p>PRATIQUANTS</p> <p>Carré de 3 m x 3 m pour la sécurité des pratiquants</p> <p>INSTRUMENTS</p>	Mobilité articulaire. Pieds deux fois la largeur du bassin, inspirer monter les bras, expirer relâcher les bras, monter les bras, se poser sur la jambe droite fléchie, puis fléchir l'autre genou, expirer sur l'autre jambe fléchie, inspirer pour revenir à la position de départ. Expirer plier les jambes et le buste en avant et dérouler la colonne, vertèbre après vertèbre, la tête en dernier. Mobilisations articulaires des épaules dans un sens puis dans l'autre. Prise conscience de la respiration pour amener le corps à se relâcher. Rentrer en sensation avec ses points d'appui. Amener des mouvements de mobilisation articulaire	Les adhérents se sentent détendus et sont pris à pratiquer. Pour certains retirer les pull.	
CORPS DE SÉANCE 30'00							
3'00	5 x 30"/10"	Étirements des faisceaux antérieurs du deltoïde	L'étirement à pour action principale de cibler les faisceaux antérieurs des deltoïdes. Action secondaire d'étirements du biceps et des pectoraux. Mouvements intéressants à pratiquer pour améliorer la posture, « ouverture » au niveau du buste et un redressement du dos.		Debout les jambes écartées largeur des épaules, les bras tendus derrière le dos, les doigts croisés. Pousser les bras le plus en arrière possible en sortant la poitrine vers l'avant et en rentrant le menton. Maintenir l'étirement en respirant. Inspirer, penser à ouvrir la poitrine devant soi, regard loin devant, la tête bien droite et expirer en poussant les bras vers le plafond, détendre les épaules.		+ ajouter une flexion du buste avec genoux déverrouillés les mains en direction du sol
3'00	5 x 30"/10"	Étirements dynamiques des deltoïdes	Cet étirement dynamique à pour bute de travailler la contraction et le relâchement des deltoïdes.		Avec un élastique, tendre les bras en arrière pour obtenir la contraction des deltoïdes puis travailler et relâchement. L'élastique permet d'aller chercher 10% d'amplitude supplémentaire.		
3'00	5 x 30"/10"	Étirement du deltoïde et du cou	Amélioration de la souplesse de l'épaule pour améliorer la posture et pour un mieux être. Muscles étirés: faisceaux moyens du deltoïde. Epaule Gauche		Debout pieds parallèles légèrement plus larges que le bassin, le dos droit. Saisir le poignet avec l'autre main et tirer lentement vers l'extérieur et vers les bas pour ressentir le deltoïde et le trapèze. Respirer lentement et tranquillement, à l'expiration aller plus loin dans l'étirement. Laisser les épaules relâchées.		
3'00	5 x 30"/10"	Étirement du deltoïde et du cou	Amélioration de la souplesse de l'épaule pour améliorer la posture et pour un mieux être. Muscles étirés: faisceaux moyens du deltoïde. Epaule Droite		Debout pieds parallèles légèrement plus larges que le bassin, le dos droit. Saisir le poignet avec l'autre main et tirer lentement vers l'extérieur et vers les bas pour ressentir le deltoïde et le trapèze. Respirer lentement et tranquillement, à l'expiration aller plus loin dans l'étirement. Laisser les épaules relâchées.		
3'00	5 x 30"/10"	Étirements dynamiques des deltoïdes	Cet étirement dynamique à pour bute de travailler la contraction et le relâchement des deltoïdes.		Avec un élastique, tendre les bras en arrière pour obtenir la contraction des deltoïdes puis travailler et relâchement. L'élastique permet d'aller chercher 10% d'amplitude supplémentaire.		- se tenir au mur ou ballon
4'00	3 x 30"/10" de chaque côté	Étirements des Fessiers	Étirements important en particulier pour les pannes restant assises trop longtemps. Prévenir les douleurs lombaires, les blessures aux hanches et les déséquilibres musculaires.		Assis au sol, une jambe tendue, l'autre pliée par-dessus avec le pied au sol. Le pied au sol doit passer du côté externe de la jambe tendue. Avec l'avant bras, exercer pression sur le genou gauche. Respirer lentement et tranquillement, à l'inspiration pousser sur le genou avec l'avant-bras.		+ Effectuer une rotation du buste en portant l'épaule gauche en arrière. Tourner comme pour regarder en arrière, appuyer sur le genou.
3'00	5 x 30"/10"	Étirements dynamiques des Fessiers	Étirement dynamiques du fessier avec un temps de relâchement. Jambe Droite.		Allongé sur le dos, croiser un pied sur son genou puis passer les mains derrière l'autre cuisse afin d'étirer le fessier de la jambe croisée en gagnant environ 10% d'amplitude supplémentaire.		
3'00	5 x 30"/10"	Étirements dynamiques des Fessiers	Étirement dynamiques du fessier avec un temps de relâchement. Jambe Gauche.		Allongé sur le dos, croiser un pied sur son genou puis passer les mains derrière l'autre cuisse afin d'étirer le fessier de la jambe croisée en gagnant environ 10% d'amplitude supplémentaire.		
3'00	5 x 30"/10"	Posture du Papillon Assis	Les muscles sollicités dans cette position sont les muscles du bas du dos, les cuisses et le ventre. Ouverture du bassin et des hanches, renforcement des muscles du dos, activation et renforcement du système digestif. Détente, bien-être souplesse. Étirement et alignement des abducteurs.		Position assise sur les ischiens, prendre le temps de bien s'installer en mettant une serviette pour surélever le bassin, les deux jambes pliées avec les hanches ouvertes, genoux posant de chaque côté si on peut, les deux pieds l'un contre l'autre en forme de papillon. Inspirer et garder la position, expirer et arrondir le dos, le menton vers la poitrine en allongeant le devant des cuisses. Laisser les omoplates descendre la colonne dorsale monter au plafond. Inspirer et garder les abdominaux rentrés. Ouvrir l'arrière de la cage thoracique en conservant la nuque et la épaules relâchées en augmentant la position.		+ rapprocher les pieds au plus proche du pubis, essayer de venir poser les genoux au sol et amener le buste et la tête en direction des pieds

TEMPS TOTAL	SÉRIE/TEMPO	EXERCICE	OBJECTIF	ORGANISATION MATERIELLE, ESPACES	BUTS/CONSIGNES	CRITÈRES DE RÉUSSITE	VARIANTES Simplification Complexification
<b>EXERCICES OU SITUATIONS</b>							
<b>CORPS DE SÉANCE 30'</b>							
2'30	5 x 20"/10"	Posture de la Pince. Étirement Passif	Parties du corps sollicitées lors de la réalisation de « la Pince » : ischion-jambiers, fessiers, dos, ventre. Tout le corps est actif dans cette posture. Étirement de l'arrière du corps, augmentation du « feu digestif », renforcement des muscles du dos, apaisement du corset de l'esprit, assouplissement et alignement au niveau de la ceinture ventrale, activation des fonctions rénales.		Se tenir debout dans la position de « La Montagne ». Inspirer, lever les bras tendus et joindre les paumes de main au dessus de la tête, flexion du buste en se penchant en avant les bras relâchés, puis poser les mains sur le sol à côté des pieds ou sur l'arrière du triceps sural ou des cuisses. Inspirer pour ramener le buste en position de départ de la Montagne.	Bien-être des pratiquants.	- écarter les pieds largeur des hanches, fléchir les genoux pour poser le buste sur les cuisses et laisser pendre les bras
2'30	5 x 20"/10"	Posture sur le Dos Étirement Dynamique jambe Droite	Es ischion-jambiers sont particulièrement sollicités mais l'ensemble du corps doit rester dans une certaine tonicité et les abdominaux et les dorsaux doivent être en « verrouillage »		Allongé sur le dos, démarrer jambe tenue près du sol puis monter la jambe tendue à son amplitude maximale en contractant les quadriceps puis à l'aide de l'élastique tenu dans les mains, chercher à gagner environ 10% d'amplitude supplémentaire. On redescend puis on remonte la jambe. À exécuter à Droite et à Gauche.	Res sentir de la tension et pas de la douleur.	
2'30	5 x 20"/10"	Posture sur le Dos Étirement Dynamique jambe Gauche	Les ischion-jambiers sont particulièrement sollicités mais l'ensemble du corps doit rester dans une certaine tonicité et les abdominaux et les dorsaux doivent être en « verrouillage »		Allongé sur le dos, démarrer jambe tenue près du sol puis monter la jambe tendue à son amplitude maximale en contractant les quadriceps puis à l'aide de l'élastique tenu dans les mains, chercher à gagner environ 10% d'amplitude supplémentaire. On redescend puis on remonte la jambe. À exécuter à Droite et à Gauche.	Res sentir de la tension et pas de la douleur.	
2'30	5 x 20"/10"	Position à genou. Étirement passif des Quadriceps	Les quadriceps sont particulièrement sollicités dans cette position d'étirement.		En position à genou, poser les mains derrière soi et se pencher en arrière afin de venir étirer les quadriceps. Attention à ne pas cambler le dos ni à décoller les genoux du sol.	Sensation d'étirement dans les quadriceps.	Si étirement facile sans sensation d'étirement, garder les orteils dans le tapis afin d'élever la hauteur et d'avoir un étirement plus précoce.
2'30	5 x 20"/10"	Position quadrupédique. Étirement dynamique du quadriceps. Jambe Gauche	Les quadriceps sont sollicités avec une action de contraction/ relâchement/Étirement.		Débuter en position quadrupédie. Les genoux placés sous les hanches et mains sous le ligne d'épaules. Tendre une jambe pour contracter le quadriceps puis fléchir le genou en venant amené talon/fesses et à l'aide de sa main opposée venir attraper son pied pour gagner environ 10% d'amplitude supplémentaire.	Sensation d'étirement dans le quadriceps.	
2'30	5 x 20"/10"	Position quadrupédique. Étirement dynamique du quadriceps. Jambe Droite	Les quadriceps sont sollicités avec une action de contraction/ relâchement/Étirement.		Débuter en position quadrupédie. Les genoux placés sous les hanches et mains sous le ligne d'épaules. Tendre une jambe pour contracter le quadriceps puis fléchir le genou en venant amené talon/fesses et à l'aide de sa main opposée venir attraper son pied pour gagner environ 10% d'amplitude supplémentaire.	Sensation d'étirement dans le quadriceps.	
2'30	5 x 20"/10"	Position de l'Enfant	Étirement des hanches, cuisses et chevilles. Posture idéale pour « calmer » le cerveau et aider à soulager le stress et la fatigue. Dans cette position, le regard est tourné vers le cœur, ce qui invite à rentrer en soi afin d'observer les sensations et les émotions qui émergent. C'est une position dite d'introspection. La posture de		En position sur les genoux, les fesses sur les talons. Déposer tranquillement le front au sol à l'expiration avec les bras qui s'étirent devant soi vers l'avant.		
2'30	5 x 20"/10"	Étirement dynamique du dos.	Étirements des muscles du dos.		En position quadrupédie les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches le dos droit. Inspirer, garder la position, expirer et arrondir le dos, le menton vers la poitrine en allongeant le devant des cuisses. Laisser les omoplates descendre et la colonne monter au plafond. Inspirer et garder les abdominaux rentrés, ouvrir l'arrière de la cage thoracique en conservant la nuque et les épaules relâchées en augmentant la position. Puis s'allonger sur le ventre et. Se cambrier en décollant les épaules et es jambes du sol afin de contracter les muscles du dos.		
2'30	5 x 20"/10"	Position allongé sur le dos.	Les muscles sollicités dans cette position sont les muscles du bas du ventre (transverse et périmé)		Pour réussir cette exercice, il faut s'agrandir en tirant la tête en arrière, pousser le bassin vers le bas et rentrer le ventre au maximum en pensant à bien inspirer et respirer.		
2'30	5 x 20"/10"	Position 1/2 assise	Étirements des muscles du dos et contraction des quadriceps.		En position 1/2 squat, allonger les bras dans le prolongement du dos en s'étirant le plus possible vers elle haut en se grandissant et en tirant la tête le plus loin possible vers l'avant.		

Séance N° 7	Date : Mercredi 10/01/2024	Durée : 00h30	Objectif de la séance : Travail des étirements passifs et dynamiques afin de travailler la souplesse et de retrouver la meilleure amplitude articulaire possible. Travail d'alignement de leur colonne vertébrale, de respiration et de prise de conscience du corps. Relâchement des tensions.	Public : Adultes			
Prise en Main	5' pour donner les explications.			<b>Sécurité :</b> Pas de bijoux, Pas de chewing-gum. Bouteille d'eau, serviette et portable éloignés. Placement en ligne et en quinconce. Enlever les chaussures et chaussettes (ou si en chaussettes faire attention de ne pas glisser sur les tatamis).			
EXERCICES OU SITUATIONS							
TEMPS TOTAL	SÉRIE/TEMPO	EXERCICE	OBJECTIF	ORGANISATION MATERIELLE, ESPACES	BUTS/CONSIGNES	CRITÈRES DE RÉUSSITE	VARIANTES Simplification Complexification
<b>ECHAUFFEMENT</b>							
5'00		Mobilité articulaire	Monter en température, le rythme cardiaque et éviter les blessures.	 <p>Carre de 3 m x 3 m pour la sécurité des pratiquants</p> <p>PROFESSEUR</p>	Mobilité articulaire. Pieds deux fois la largeur du bassin, inspirer monter les bras, expirer relâcher les bras, monter les bras, se poser sur la jambe droite fléchie, puis fléchir l'autre genou, expirer sur l'autre jambe fléchie, inspirer pour revenir à la position de départ. Expirer plier les jambes et le buste en avant et dérouler la colonne, vertèbre après vertèbre, la tête en dernier; Mobilisations articulaires des épaules dans un sens puis dans l'autre. Prise conscience de la respiration pour amener le corps à se relâcher. Rentrer en sensation avec ses points d'appui. Amener des mouvements de mobilisation articulaire	Les adhérents se sentent détendus et sont prêts à pratiquer. Pour certains retirer les pull.	
<b>CORPS DE SÉANCE 30'00</b>							
3'00	5 x 30"/10"	Étirements des faisceaux antérieurs du deltoïde	L'étirement a pour action principale de cibler les faisceaux antérieurs des deltoïdes. Action secondaire d'étirements du biceps et des pectoraux. Mouvements intéressants à pratiquer pour améliorer la posture. « ouverture » au niveau du buste et un redressement du dos.		Debout les jambes écartées largeur des épaules, les bras tendus derrière le dos, les doigts croisés. Pousser les bras le plus en arrière possible en sortant la poitrine vers l'avant et en rentrant le menton. Maintenir l'étirement en respirant. Inspirer, penser à ouvrir la poitrine devant soi, regard loin devant, la tête bien droite et expirer en poussant les bras vers le plafond, détendre les épaules.		+ ajouter une flexion du buste avec genoux déverrouillés les mains en direction du sol
3'00	5 x 30"/10"	Étirements dynamiques des deltoïdes	Cet étirement dynamique à pour bute de travailler la contraction et le relâchement des deltoïdes.		Avec un élastique, tendre les bras en arrière pour obtenir la contraction des deltoïdes puis travailler le relâchement. L'élastique permet d'aller chercher 10% d'amplitude supplémentaire.		
3'00	5 x 30"/10"	Étirement du deltoïde et du cou	Amélioration de la souplesse de l'épaule pour améliorer la posture et pour un mieux être. Muscles étirés: faisceaux moyens du deltoïde. Épaule Gauche		Debout pieds parallèles légèrement plus larges que le bassin, le dos droit. Saisir le poignet avec l'autre main et tirer lentement vers l'extérieur et vers les bas pour ressentir le deltoïde et le trapèze. Respirer lentement et tranquillement, à l'expiration aller plus loin dans l'étirement. Laisser les épaules relâchées.		
3'00	5 x 30"/10"	Étirement du deltoïde et du cou	Amélioration de la souplesse de l'épaule pour améliorer la posture et pour un mieux être. Muscles étirés: faisceaux moyens du deltoïde. Épaule Droite		Debout pieds parallèles légèrement plus larges que le bassin, le dos droit. Saisir le poignet avec l'autre main et tirer lentement vers l'extérieur et vers les bas pour ressentir le deltoïde et le trapèze. Respirer lentement et tranquillement, à l'expiration aller plus loin dans l'étirement. Laisser les épaules relâchées.		
3'00	5 x 30"/10"	Étirements dynamiques des deltoïdes	Cet étirement dynamique à pour bute de travailler la contraction et le relâchement des deltoïdes.		Avec un élastique, tendre les bras en arrière pour obtenir la contraction des deltoïdes puis travailler le relâchement. L'élastique permet d'aller chercher 10% d'amplitude supplémentaire.		- se tenir au mur ou bâton
4'00	3 x 30"/10" de chaque côté	Étirements des Fessiers	Étirements important en particulier pour les premiers restant assises trop longtemps. Prévenir les douleurs lombaires, les blessures aux hanches et les déséquilibres musculaires.		Assis au sol, une jambe tendue, l'autre pliée par-dessus avec le pied au sol. Le pied au sol doit passer du côté externe de la jambe tendue. Avec l'avant bras, exercer pression sur le genou gauche. Respirer lentement et tranquillement, à l'inspiration pousser sur le genou avec l'avant-bras.		+ Effectuer une rotation du buste en portant l'épaule gauche en arrière. Tourner comme pour regarder en arrière, appuyer sur le genou.
3'00	5 x 30"/10"	Étirements dynamiques des Fessiers	Étirement dynamiques du fessier avec un temps de relâchement. Jambe Droite.		Allongé sur le dos, croiser un pied sur son genou puis passer les mains derrière l'autre cuisse afin d'étirer le fessier de la jambe croisée en gagnant environ 10% d'amplitude supplémentaire.		
3'00	5 x 30"/10"	Étirements dynamiques des Fessiers	Étirement dynamiques du fessier avec un temps de relâchement. Jambe Gauche.		Allongé sur le dos, croiser un pied sur son genou puis passer les mains derrière l'autre cuisse afin d'étirer le fessier de la jambe croisée en gagnant environ 10% d'amplitude supplémentaire.		
3'00	5 x 30"/10"	Posture du Papillon Assis	Les muscles sollicités dans cette position sont les muscles du bas du dos, les cuisses et le ventre. Ouverture du bassin et des hanches, renforcement des muscles du dos, activation et renforcement des muscles du dos, activation et renforcement du système digestif. Détente, bien-être souplesse. Étirement et alignement des abducteurs.		Position assise sur les ischiens, prendre le temps de bien s'installer en mettant une serviette pour surélever le bassin, le deux jambes pliées avec les hanches ouvertes, genoux posant de chaque côté si on peut, les deux pieds l'un contre l'autre en forme de papillon. Inspirer et garder la position, expirer et arrondir le dos, le menton vers la poitrine en allongeant le devant des cuisses. Laisser les omoplates descendre la colonne dorsale monter au plafond. Inspirer et garder les abdominaux rentrés. Ouvrir l'arrière de la cage thoracique en conservant la nuque et les épaules relâchées en augmentant la position.		+ rapprocher les pieds au plus proche du pubis, essayer de venir poser les genoux au sol et amener le buste et la tête en direction des pieds