

# ROUTINE BE STRETCHED

## Consignes de travail :

- Veillez pendant tout votre travail aux points suivants :
  - ✓ Alignement de la posture
  - ✓ Conscientisation des mouvements
  - ✓ Fluidité des mouvements
  - ✓ Respiration ample
- Notation dans les pages suivantes :  
**I** = Inspiration, **E** = expiration
- Routine finale : Chaque exercice sera enchaîné à l'exercice suivant avec fluidité. La routine est présentée de manière à durer quelques minutes. Vous pouvez augmenter les répétitions ou renouveler la routine si vous souhaitez travailler plus longtemps.

## Mémo Routine d'Eveil Corporel :



**Réveil de la nuque**



**Mobilisation des omoplates**



**L'Arc latéral**



**Caresser le rideau du ciel**



**Les Fentes**



**Papillon**



**SpineStrechForward**



**Titanic**

## Réveil de la nuque

**Position de départ :** debout, la tête penchée sur le côté (oreille droite proche de l'épaule droite), la main droite sur la tempe gauche.

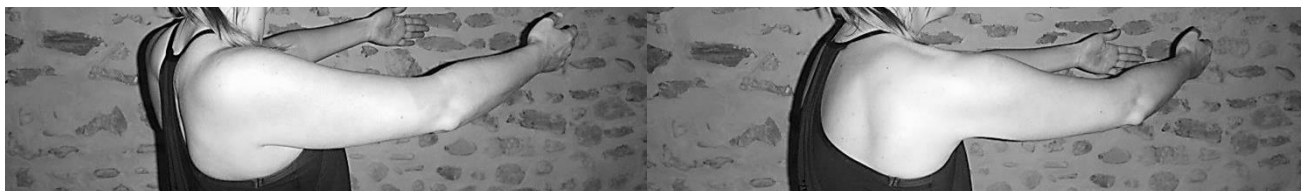
**Mouvement :** **[E]** étirer avec la main la tête vers l'épaule droite, **[R]** relâcher un peu et incliner le visage vers le sein droit, **[E]** tirer avec la main la tête vers le sein droit, **[R]** relâcher un peu et amener le visage au centre avec les 2 mains derrière la tête, **[E]** pousser avec les mains la tête vers le sternum, **[R]** relâcher un peu et incliner le visage vers le sein gauche, **[E]** tirer avec la main gauche la tête vers le sein gauche, **[R]** relâcher un peu et incliner l'oreille gauche vers l'épaule gauche, **[E]** tirer avec la main la tête vers l'épaule gauche. Terminer en allongeant la nuque vers le plafond. Garder les épaules basses pendant tout l'exercice. « Imaginez la course du soleil dans le ciel... »



## Mobilisation des omoplates

**Position de départ :** debout, bras tendus devant soi.

**Mouvement :** **[R]** resserrer les omoplates vers la colonne vertébrale, **[E]** allonger les bras en avant jusqu'à ce que les omoplates s'écartent au maximum l'un de l'autre. Renouveler une fois le mouvement (Mouvement issu du Pilates).



## L'Arc Latéral

**Position de départ :** debout, le pied droit en arrière du pied gauche et vers l'intérieur (appui sur tranche externe).

**Mouvement :** **[R]** lever le bras droit vers le plafond et s'incliner vers la gauche, **[E]** attraper le coude droit avec la main gauche et augmenter l'étirement en arc. Rester sur 2 cycles de respiration, puis revenir et faire la même chose de l'autre côté (mouvement issu du stretching postural).



## Caresser le rideau du ciel

**Position de départ :** debout, genoux débloqués.

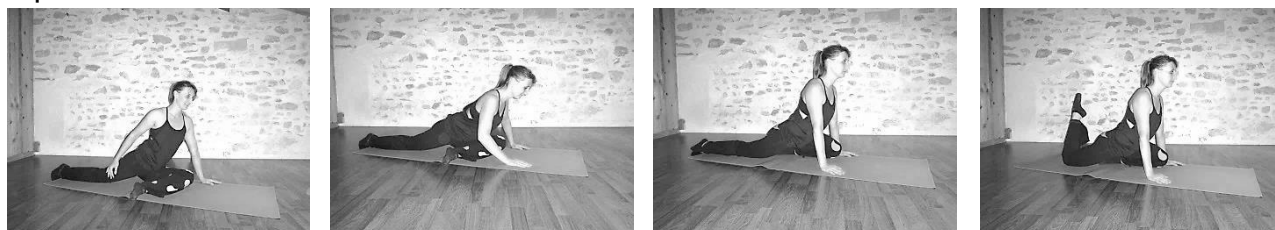
**Mouvement :** ↑ monter les bras vers le plafond en tendant les jambes et s'étirer, ⇩ s'incliner en avant dos droit et mains flex, jusqu'au sol (« Imaginez caresser du plat de la main un rideau... », Mouvement issu du Qi Gong), ↓ plier les genoux, remonter à la verticale en s'étirant et reprendre le mouvement une fois. À la fin, rester en bas et passer en quadrupédie.



## Les Fentes

**Position de départ :** en quadrupédie.

**Mouvement :** avancer le genou droit et poser le pied droit vers la gauche, allonger la jambe gauche derrière soi et s'étendre sur la jambe droite pliée devant soi, ⇩ se rapprocher de sa cuisse droite en gardant les 2 fesses au sol : chercher à rapprocher l'aîne gauche du talon droit sur 3 respirations.



Ensuite ramener le talon droit sous la fesse droite, ⇩ plier la jambe gauche (talon-fesse), 2 fois. Puis revenir en position de départ et enchaîner de l'autre côté.

### Variation (problèmes hanche ou genou)

**Mouvement :** croiser la jambe gauche devant la jambe droite. ⇩ pousser les fesses en arrière sur 3 respirations.

Ensuite ramener le pied droit en avant (en fente), ⇩ plier la jambe gauche (talon-fesse), 2 fois. Puis revenir en position de départ et enchaîner de l'autre côté.



## Papillon

**Position de départ :** s'asseoir sur ses fesses, les jambes en papillon (genoux ouverts, plantes de pieds en contact), les mains devant soi.

**Mouvement :** [E] lâcher les genoux vers le sol et descendre le buste vers les pieds, [I] rester, [E] augmenter l'étirement, rester encore un cycle de respiration puis revenir en position de départ.



## Spine Strech Forward (Étirement de la colonne vertébrale en flexion)

**Position de départ :** assis, jambes tendues devant soi, pieds flex écartés plus large que le bassin, bras tendus en couronne autour du visage.

**Chorégraphie :** [E] enrouler la colonne en avant autour d'un ballon imaginaire, [I] rester, [E] allonger les bras en avant en montant les épaules aux oreilles et en tournant les pouces vers le sol et en tirant le ventre en arrière, [I] tirer les omoplates vers le bassin avec les pouces vers le plafond, [E] revenir en position de départ en replaçant les vertèbres une à une, [I] s'étirer vers le plafond puis recommencer 2 fois (Mouvement issu du Pilates).



## Titanic

**Position de départ : 2 positions possibles.** Soit assis, jambes tendues devant soi, soit debout.

**Mouvement :** [I] plier les coudes à 90° avec paumes vers le sol et coudes contre la taille, [E] ouvrir les avant-bras sur le côté, paumes vers le plafond, en gardant les coudes contre la taille, [I] soulever les coudes (paumes vers l'arrière) et le visage vers le plafond, [E] rapprocher les coudes et soulever le sternum, [I] tendre les bras et rapprocher les pouces, [E] rester en étirement (Mouvement issu du Pilates, variation à genoux du mouvement d'Alan Herdman).

