

# 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 enchainé 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

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

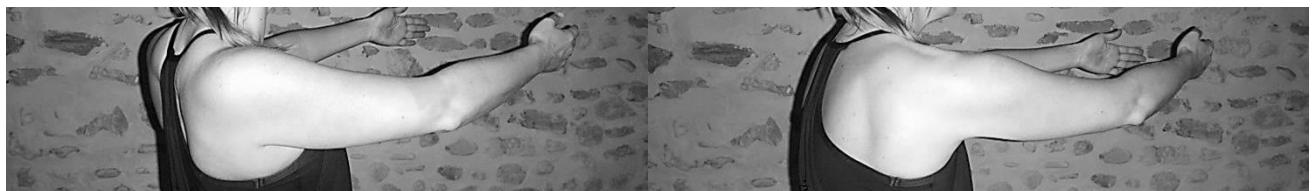
**Mouvement :** **E** étirer avec la main la tête vers l'épaule droite, **I** relâcher un peu et incliner le visage vers le sein droit, **E** tirer avec la main la tête vers le sein droit, **I** relâcher un peu et amener le visage au centre avec les 2 mains derrière la tête, **E** pousser avec les mains la tête vers le sternum, **I** relâcher un peu et incliner le visage vers le sein gauche, **E** tirer avec la main gauche la tête vers le sein gauche, **I** 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 :** **I** 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 :** **I** 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.

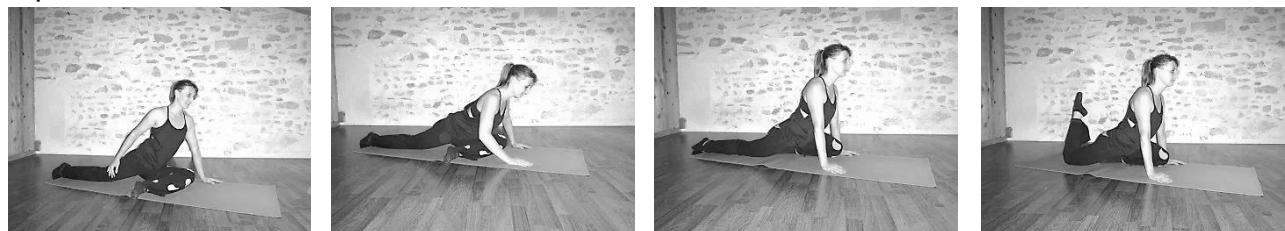
**Mouvement :** I monter les bras vers le plafond en tendant les jambes et s'étirer, E s'incliner en avant dos droit et mains flex, jusqu'au sol (« Imaginez caresser du plat de la main un rideau... », Mouvement issu du Qi Gong), II plier les genoux, remonter à la verticale en s'étirant et reprendre le 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, E se rapprocher de sa cuisse droite en gardant les 2 fesses au sol : chercher à rapprocher l'aine gauche du talon droit sur 3 respirations.



Ensuite ramener le talon droit sous la fesse droite, E plier la jambe gauche (talons-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. E pousser les fesses en arrière sur 3 respirations.

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



## Papillon

**Position de départ :** s'assoir 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 Stretch 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).

