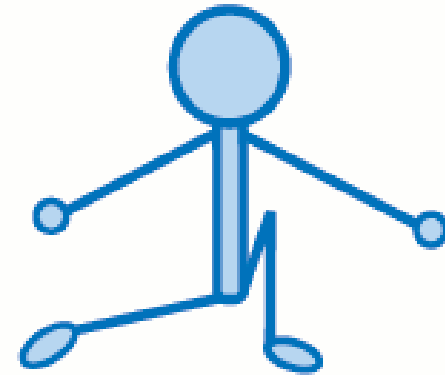


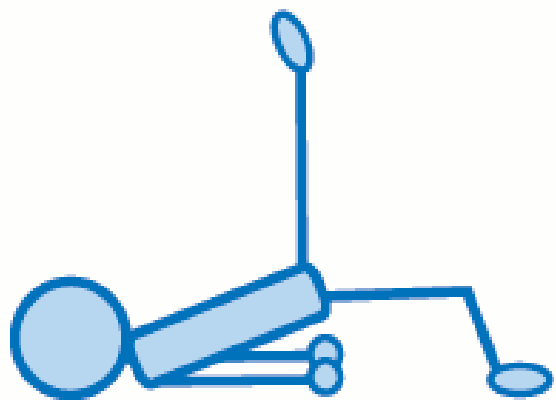
Superman

*Debout sur un pied, une cuisse en extension, pliez la jambe et saisissez-la par la cheville. Allongez le bras opposé (deux bras en ligne), redressez le tronc et regardez devant.



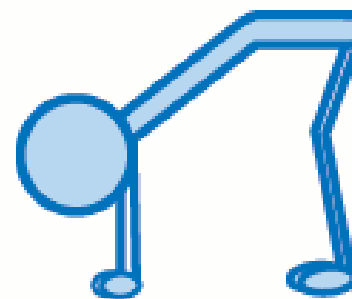
L'horloge

*En position accroupie, allongez la jambe latéralement (aiguille de l'horloge). Le pied de la jambe tendue touche le sol sur sa face interne.
*Gardez le tronc droit.



Le chandelier

*Couché sur le dos, bras le long du corps, fléchissez les jambes complètement. Paumes au sol, soulevez vos fesses au maximum. Allongez une jambe à la verticale.



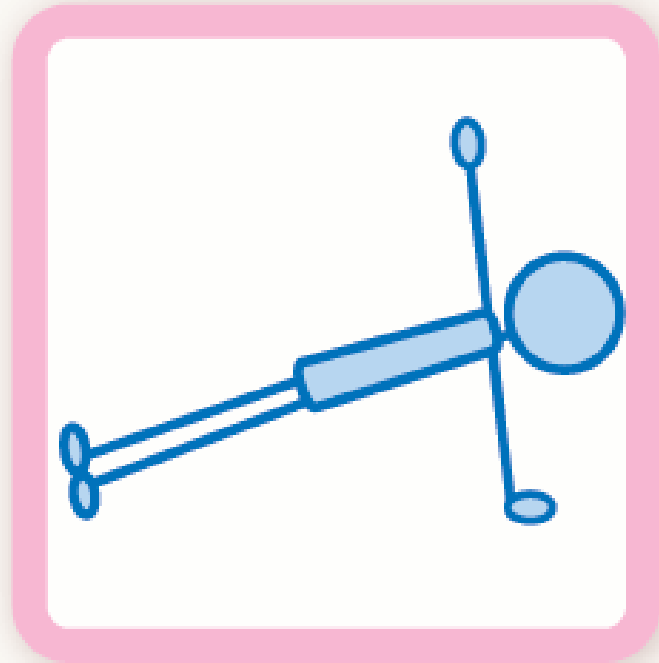
L'ours

*De la position debout, fléchissez le tronc puis déposez les paumes à plat au sol devant soi.
*Gardez les jambes légèrement fléchies.



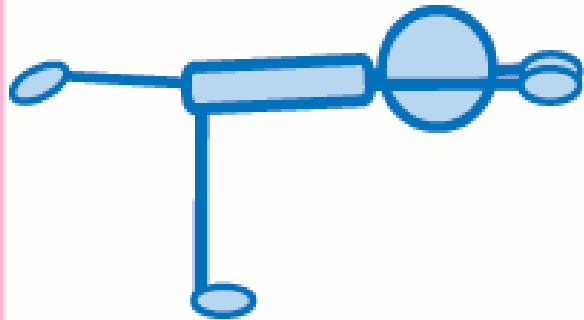
Le chat craintif

*Départ à 4 pattes, bras à la verticale sous les épaules et genoux sous les hanches. Creusez le dos en regardant vers le haut à l'inspiration. À l'expiration faites le dos rond, menton sur la poitrine et fesses rentrées.



Le cerf-volant

*À genoux, placez une main au sol devant vous, regardez vers le ciel et allongez le bras opposé vers le haut. Allongez les jambes vers l'arrière et basculez tout le corps de côté, pieds superposés.

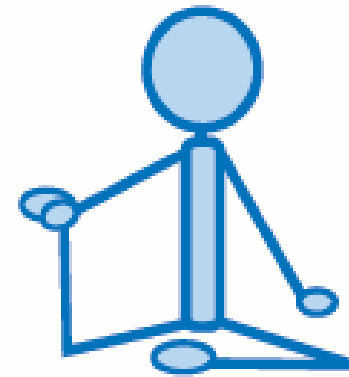


Le planeur

*Debout, fléchissez le tronc vers l'avant en apportant une jambe vers l'arrière pour faire contrepoids.

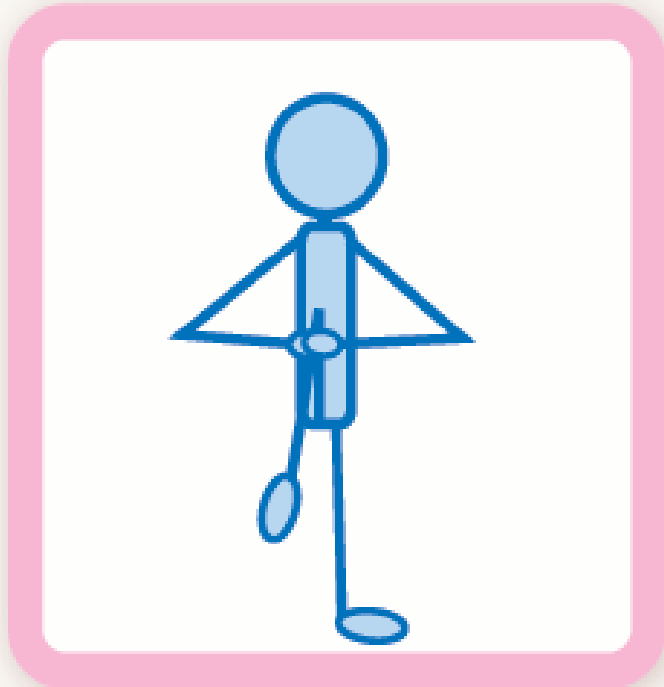
*Allongez les bras vers l'avant.

*Alignez les membres.



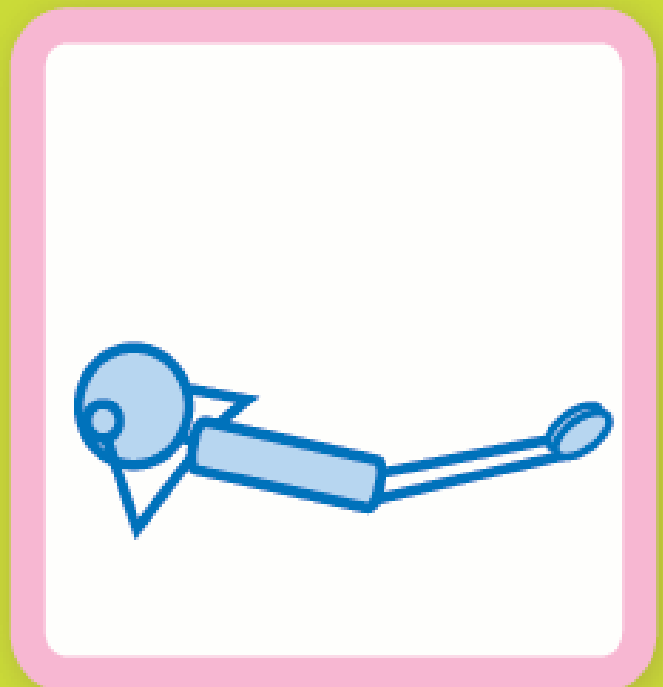
Le pigeon

*À genoux, tronc droit, bout des doigts au sol, glissez une jambe vers l'arrière (genou droit et jambe gauche en ligne). Tirez sur la jambe arrière par la cheville.



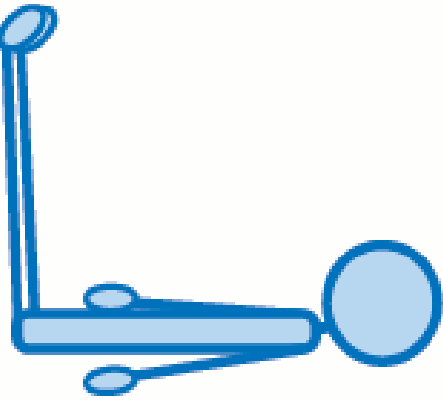
Le bourgeon

- * Debout, apportez votre cuisse en direction de votre abdomen.
- * Gardez le corps aligné.



La séance de bronzage

- * De la position assise, soulevez les jambes collées tout en apportant le tronc en extension vers l'arrière.
- * Placez vos mains derrière la nuque, coudes éloignés.



La poupée

- *Couchez-vous sur le dos, bras étendus au sol.
- *Levez les deux jambes à 90°.
- *Poussez avec les paumes de vos mains sur le sol.



La montagne

- *Debout, corps aligné, les fesses et le ventre sont rentrés, les épaules sont vers l'arrière, les pouces tournés vers l'avant et la tête droite.



L'étoile

*De la position debout, écartez les jambes latéralement et faites une abduction des bras jusqu'à l'horizontale.



Le demi écart

*Position accroupie, mains au sol de chaque côté du corps. Allongez une jambe vers l'arrière jusqu'à ce que la jambe avant forme un angle droit avec la cuisse. Alignez tête, tronc et jambe arrière.



La planche

*De la position à 4 pattes, allongez alternativement les deux jambes vers l'arrière et contractez l'abdomen. Alignez la tête, le tronc et les jambes.



Le bébé cobra

*À plat ventre, pieds collés, paumes des mains au sol à hauteur d'épaules. Pressez les pieds contre le sol et soulevez tête et poitrine en poussant des bras les épaules et la tête vers l'arrière.



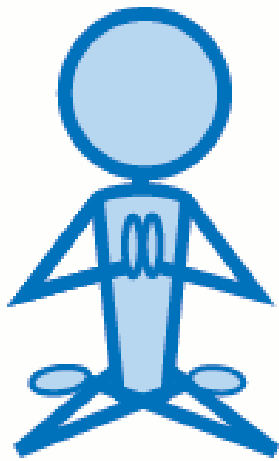
Le petit homme

*Position accroupie, en équilibre sur le devant des pieds. Le tronc et les cuisses sont à angle droit. Les paumes sont réunies devant la poitrine en prière.



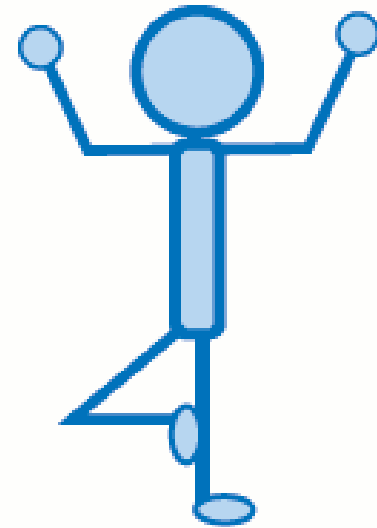
Le bateau

*Couché sur le dos, mains sur les cuisses, je soulève ma tête, mon tronc et mes jambes du sol. Le bas de mon dos touche seul au sol. Ma tête et mes pieds sont au même niveau.



La relaxation

- * Assis, jambes croisées.
- * Joignez les mains devant la poitrine.
- * Dos droit, fermez les yeux, concentrez-vous sur votre respiration.



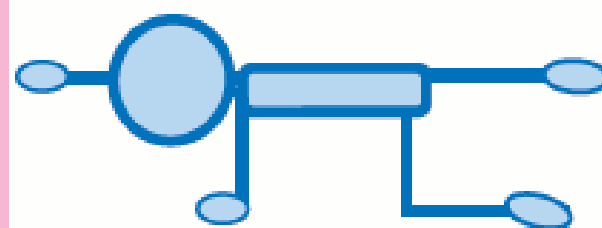
L'arbre

- * Debout, placez un pied sur le côté de la jambe d'appui, parallèle à celle-ci. Placez les bras tendus vers le ciel et le tronc reste droit.



La flexion

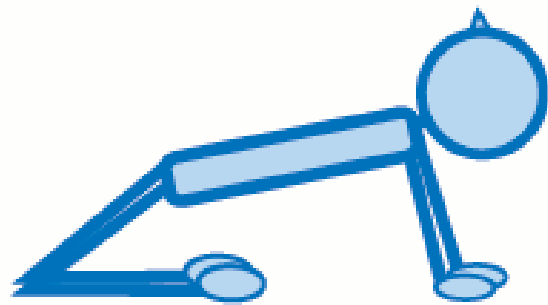
*Assis, jambes allongées, déplacez un pied contre la cuisse opposée et fléchissez le tronc en regardant devant et en allongeant les bras vers l'avant.



Le banc

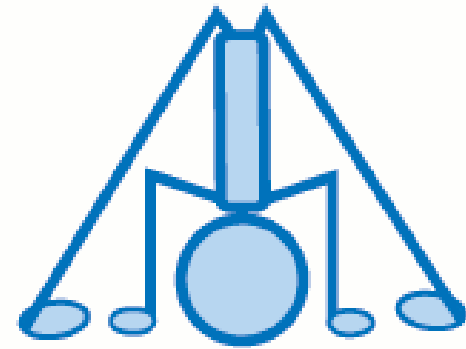
*À quatre pattes, allongez le bras droit en même temps que la jambe gauche et vice-versa.

*Variante : Ne vous arrêtez pas et enchaînez la droite puis la gauche.



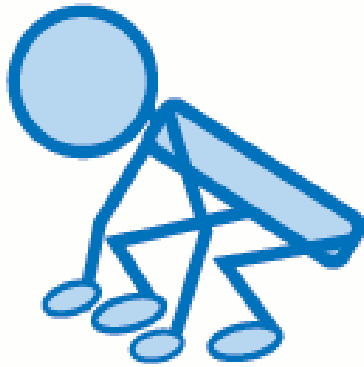
Le ressort

- *De la position à genoux, déposez vers l'arrière vos mains au sol et arquez le dos.
- *Respectez votre niveau de souplesse.



Le tipi

- *Debout, jambes à l'écart, fléchissez le tronc vers l'avant. Appuyez-vous sur vos avant-bras et votre tête (placez une serviette sous votre tête).



Le crapaud

*Agenouillé, appuyez-vous sur les avant-bras, levez vos fesses, redressez la tête, allongez une jambe vers l'arrière et l'autre en ligne avec le tronc, vers le haut.



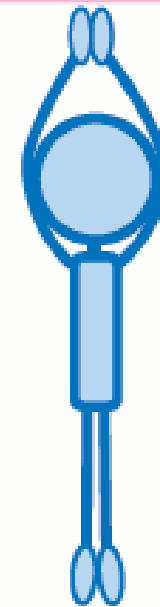
La poussette

*Couché sur le dos, tronc droit, les talons collent au sol.
*Les mains en appui sur les fesses.
*Regardez l'horizon.



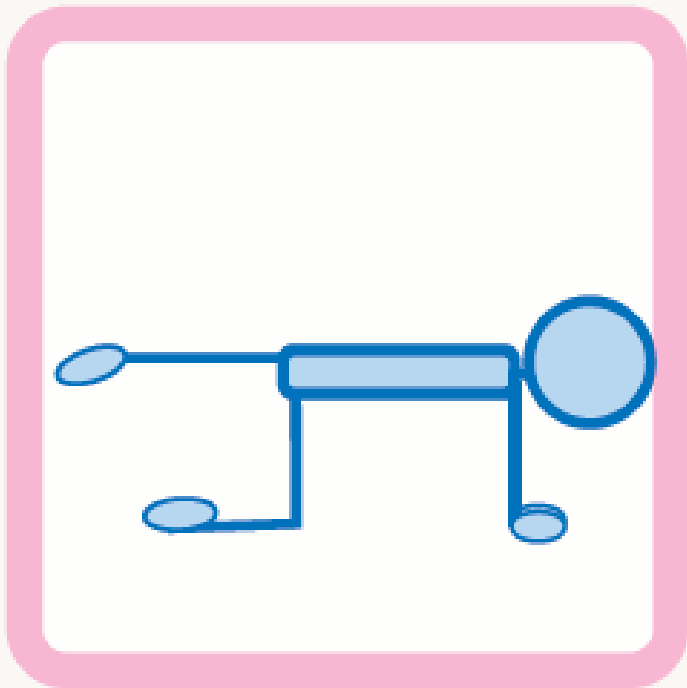
Le loir

- *Position agenouillée, la tête repose au sol.
- *Les bras vers l'arrière et le haut.
- *Concentration de l'abdomen qui monte et descend. (Respiration)



Le géant

- *Debout bien droit.
- *Les bras dans les airs et mains jointes.
- *Pointez les orteils.



Le chat s'étire

*Départ à 4 pattes, posez les paumes de vos mains au sol, doigts en éventails, dirigés vers l'arrière.

*Appuyez vos coudes au centre de votre abdomen.

*Basculez vers l'avant en allongeant les jambes.



L'araignée

*Départ en position agenouillée, assis sur les talons, croisez les jambes.

*Posez les paumes au sol de chaque côté du corps et soulevez-vous en gardant les jambes fléchies.



La chaise

*De la position debout, allongez les bras et les tenir près des oreilles. Fléchissez les jambes jusqu'à ce que vos cuisses soient à l'horizontale.



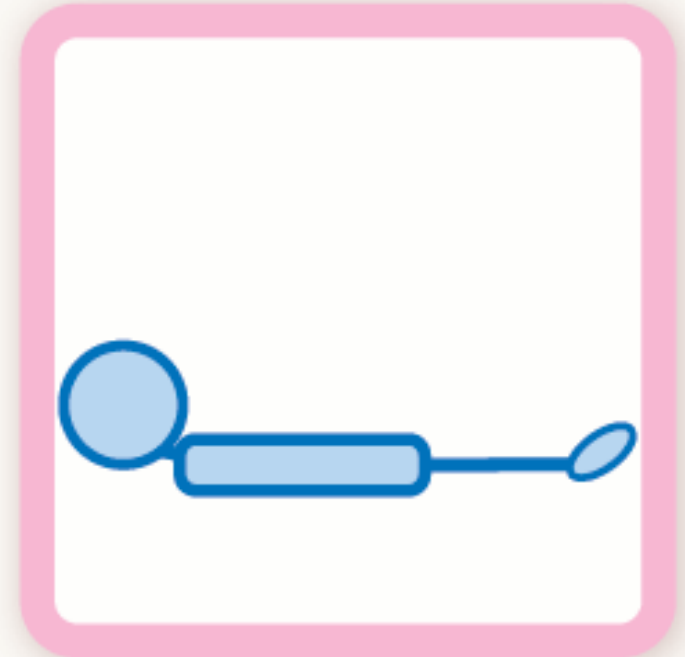
Le pont de fer

*De la position à genoux, fléchir le tronc et prendre appui sur les avant-bras au sol. Allongez les jambes vers l'arrière et tenez la position la plus horizontale possible. Serrez les muscles du ventre.



Le petit chien

*À quatre pattes, déplacez les jambes en extension et portez les fesses hautes et loin vers l'arrière. La tête doit demeurer entre les bras tendus.



L'oreiller invisible

*Couché sur le dos, bras le long du corps, soulevez la tête en initiant le mouvement par le front et en approchant le menton du cou. Les épaules demeurent collées au sol et le dos reste à plat.



Le guerrier

*Jambes à l'écart, tronc droit, bras parallèles au sol de chaque côté du corps. Tournez un pied de 90 degrés vers l'extérieur et faites-le glisser jusqu'à ce que cuisse et jambe forment un angle droit. Regardez vers ce pied. Portez les bras à l'horizontale



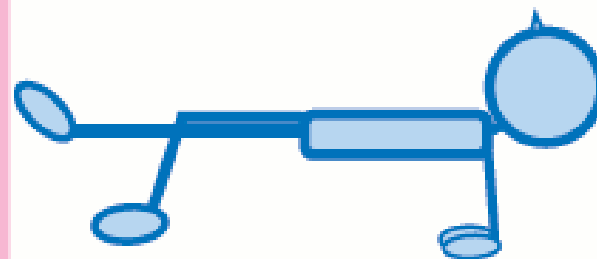
Le berceau

*À plat ventre, allongez les bras en extension vers l'arrière et agrippez les chevilles. Écartez les cuisses, tirez sur les pieds et soulevez la tête et la poitrine.



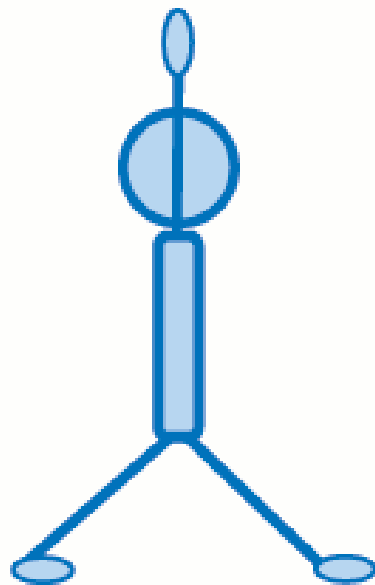
Le pont

*Couché sur le dos, pressez le sol des bras et paumes. Fléchissez les jambes complètement et soulevez la poitrine et les fesses au maximum. Dégagez le menton vers l'arrière.



La passerelle

*À partir de la quadrupédie dorsale, soulevez un membre inférieur à l'horizontale et alignez-le avec le tronc et la tête, (les bras et la jambe en supports perpendiculaires).



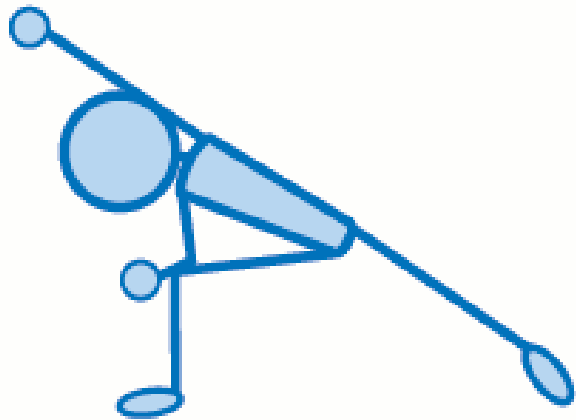
La fusée

*Debout, écartez les jambes avant-arrière, pieds pointés dans la même direction, allongez les bras à la verticale vers le haut et regardez vers le ciel.



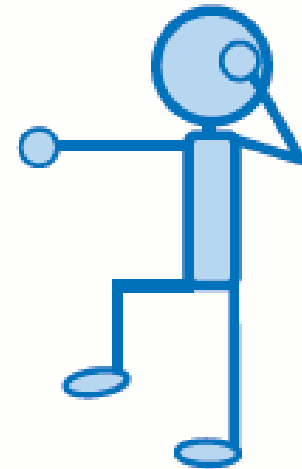
Le criquet

*Couché sur le ventre, le corps tendu, soulevez la poitrine et les cuisses, le corps repose alors sur le ventre et le bassin. Allongez les bras parallèles au sol, vers l'arrière.



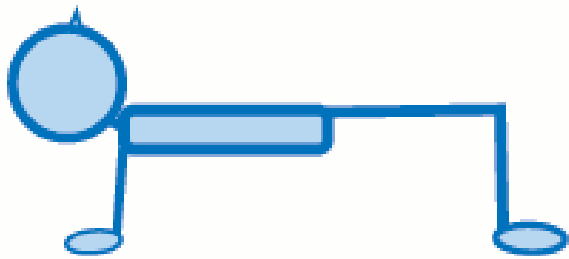
L'angle de 45

*En genuflexion, appuyez l'avant-bras droit sur la cuisse droite. Allongez la jambe vers l'arrière et tournez son pied de 90°. Alignez l'autre bras avec cette jambe. Regardez haut.



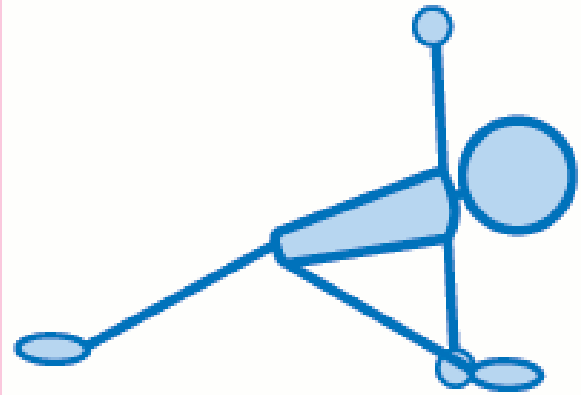
Le soldat

*Debout, fesses et bedon rentrés, fléchissez la cuisse à 90° du tronc. Allongez le bras opposé à l'horizontale et saluez de l'autre main.



La table

*En position assise, jambes fléchies et bras derrière soi en appui palmaire au sol. Levez les fesses jusqu'à ce que le ventre, les genoux et les épaules forment une ligne droite.



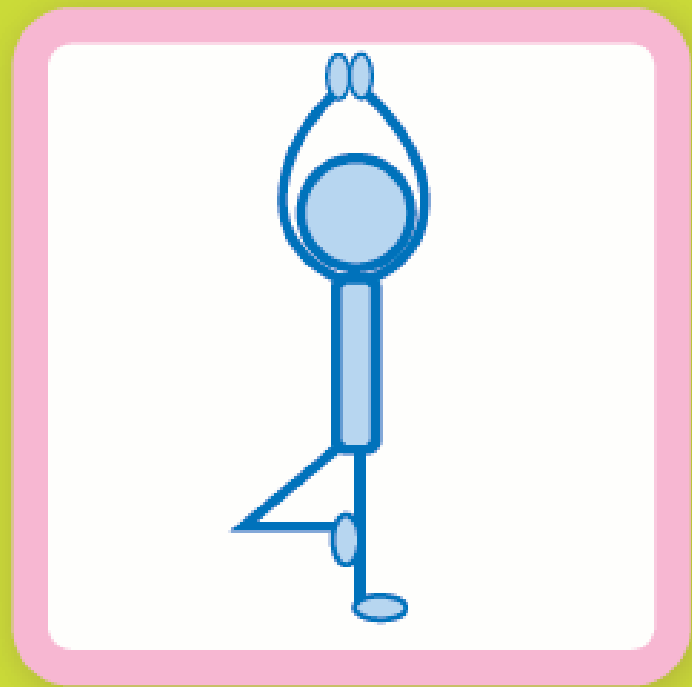
Le triangle

*Jambes à l'écart, tronc droit, tournez un pied de 90 degrés vers l'extérieur et faites-le glisser jusqu'à ce que cuisse et jambe forment un angle droit. Regardez vers ce pied. Portez les bras à l'horizontale.



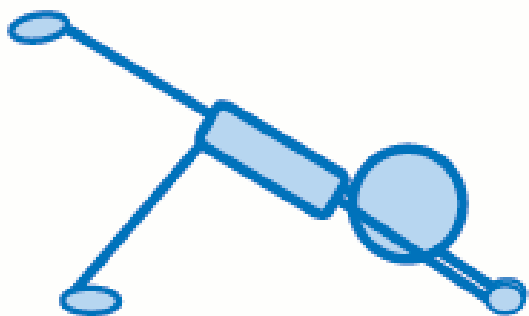
Le reptile

*Position accroupie. Allongez une jambe vers l'arrière jusqu'à ce que la jambe avant soit perpendiculaire avec sa cuisse. Prendre appui sur les avant-bras au sol à l'intérieur du pied avant.



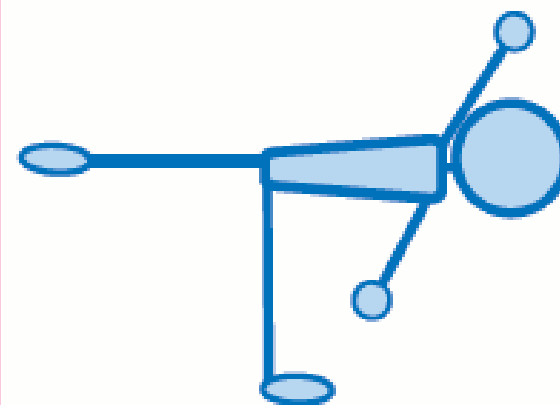
L'arbre

*Jambe fléchie perpendiculaire à l'autre et pied correspondant en ligne avec la cuisse opposée. Bras en losange autour de la tête, paumes jointes au-dessus.



Le paon

*À 4 pattes, levez les fesses vers le haut et l'arrière. Allongez une jambe et portez-la en extension pour l'aligner avec le tronc, la tête et les bras. Bedon et fesses rentrés.



L'avion

*Debout, fléchir le tronc vers l'avant en apportant une jambe vers l'arrière pour faire contrepoids.
*Allongez les bras latéralement.
*Alignez les membres.



Le lapin

*Couché, amenez les cuisses à 90° du tronc et fléchissez les jambes à 90° des cuisses. Tenez les genoux à l'aide des mains et levez la tête.



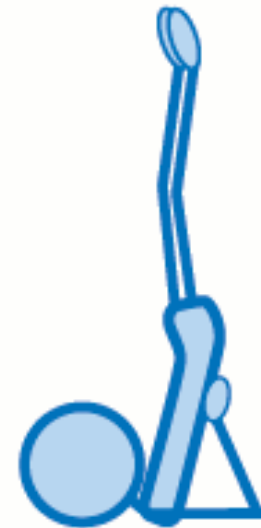
La balance

*À quatre pattes, regard vers l'avant, allongez une jambe vers l'arrière, alignée avec le tronc et la tête, comme le chat qui s'étire (pieds pointés).
*Variante : Bombez et creusez le dos.



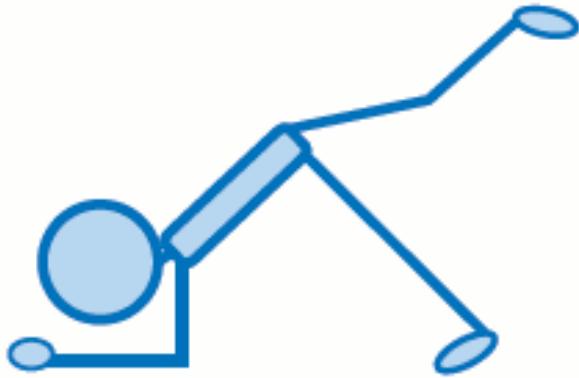
Le corbeau

- *Position agenouillée, la tête repose au sol.
- *Les bras montent vers l'arrière et le haut.
- *Concentration sur l'abdomen qui monte et descend (respiration).



La chandelle

- *Bassin soutenu par les mains.
- *Pieds pointés comme la flamme d'une chandelle.
- *Tronc et Jambes alignés.



La danse du paon

*Appuie sur les avant-bras, levez les fesses, redressez la tête, allongez une jambe vers l'arrière et l'autre en ligne avec le tronc vers le haut.



La balançoire

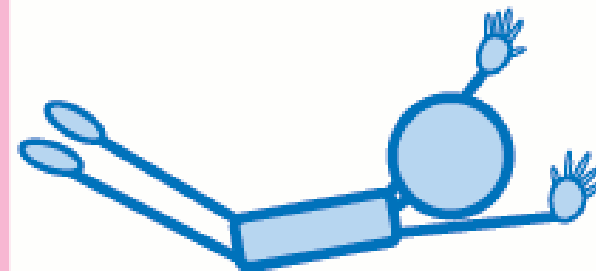
*Position assise, jambes largement écartées et fléchies légèrement.
*Penchez le tronc vers l'avant et allongez vos bras gentiment sous vos genoux, paumes au sol.



Le foetus

*Couché sur le dos, fléchissez les cuisses et rabattez-les sur la poitrine.

*Croisez les bras sur les genoux.



L'oiseau

*Couché face au sol, bras et jambes à l'écart, doigts et orteils écartés. Inspirez et relevez la tête ainsi que bras et jambes qui deviennent des ailes.

*Expirez et redescendez.



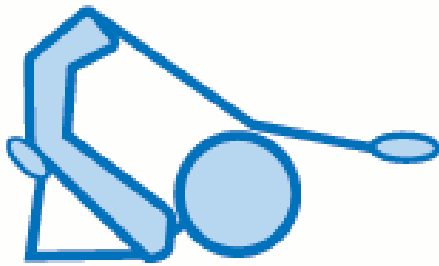
Le poisson

*Couché sur le dos, bras le long du corps, soulevez le tronc en arquant le dos. La tête touche le sol. Les avant-bras soutiennent le corps. Respirez, bouche ouverte tel un poisson.



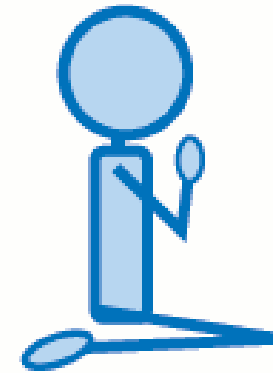
Le salut

*En position debout, allongez les bras latéralement puis fléchissez le tronc en regardant droit devant.



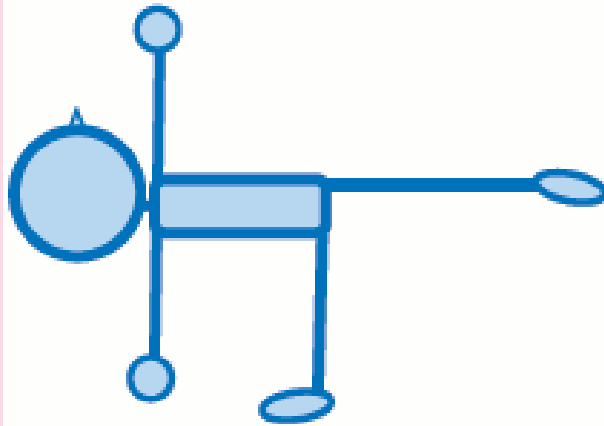
La charrue

*Couché sur le dos, ramenez les genoux vers la poitrine et portez les mains sous le bassin pour supporter le dos, les bras en appui au sol. Allongez les jambes vers l'arrière.



Le héros

*Agenouillez-vous et assoyez-vous sur vos pieds puis gardez le dos droit.
*Variante : Cambrez le dos vers l'arrière en prenant appui sur les coudes.



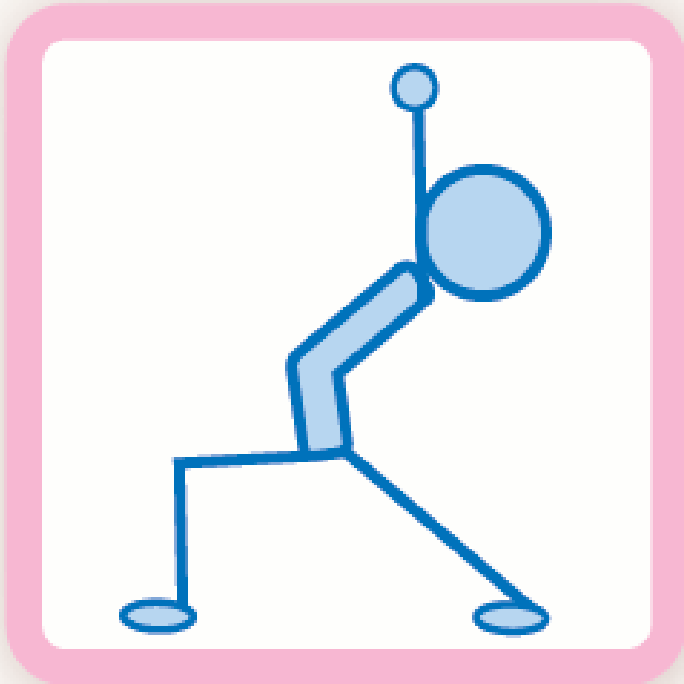
La demi-lune

*Jambes à l'écart, bras en opposition et parallèles au sol. Tournez un pied de 90° vers l'extérieur. Faites une flexion latérale du tronc et l'abduction de la jambe opposée jusqu'à l'horizontale.



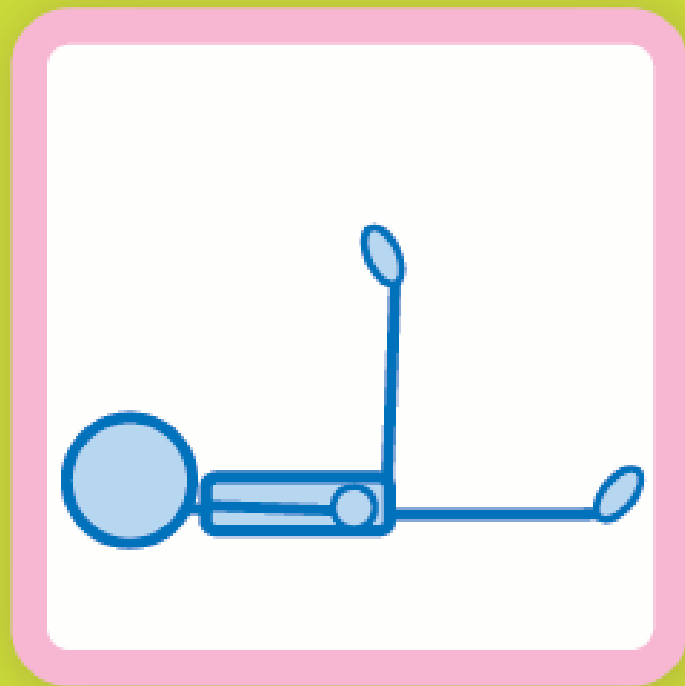
Le papillon

*Assis au sol, talons joints et collés aux fesses, genoux vers le sol, amenez le front vers les orteils, joignez les mains derrière le dos et tendre les bras en extension vers le haut.



La tour Eiffel

*Jambes à l'écart, tronc droit, tournez un pied de 90° vers l'extérieur ainsi que le tronc. Pliez la jambe à 90°. Levez les bras à la verticale.



Le poteau

*Couché sur le dos, bras le long du corps, pressez contre le sol avec vos paumes. Levez une jambe (pied pointé), ou les deux, à la verticale, en contractant les abdominaux.



L'enfant

*À genoux, asseyez-vous sur vos talons. Fléchissez le tronc et déposez votre tête au sol devant vos genoux joints. Placez vos bras sur le sol de chaque côté des jambes.

*Variante : Bras en avant.



Le cordonnier

*Assis, dos droit, rassemblez les plantes des pieds, jambes fléchies. Approchez les talons près des fesses et descendre les genoux vers le sol. Placez les avant-bras sur les cuisses et regardez devant.