










## EXERCICES Maison Fiche 1 (Mars 2020)

### Se maintenir en forme, bouger et pratiquer en douceur ☺

#### Précautions et Consignes de sécurité :

Aménagez votre espace de pratique = Suffisamment dégagé. Utilisez une chaise si nécessaire  
 Suivre les consignes et vérifier avant de commencer que l'exercice est bien compris  
 Ne pas pratiquer si vous avez une contre-indication (suivre les prescriptions du médecin). En cas de douleur arrêter l'exercice.  
 Pensez à vous hydrater avant et après la pratique (si besoin pendant)  
 Respecter l'alignement du corps pour lutter contre l'avachissement = engager un travail périnée/abdominaux  
 N'hésitez pas à me contacter si vous avez besoin d'éclaircissement 06 89 87 47 61 [rayperniola@orange.fr](mailto:rayperniola@orange.fr)

Objectifs	Situations Illustration- Description Schémas- Organisation	Consignes De sécurité, d'exécution, de placement, de ressenti, de respiration...
Conscience du placement des appuis, de la posture, de la respiration		<b>ATTENTION</b> Pour toutes les postures : Le corps aligné : Pieds écarts largeur bassin, genoux souples, bassin neutre (vertical), épaules relâchées. Dos, nuque, long et étiré. (Lutter contre l'avachissement) La respiration est souple et fluide, sans effort, sans apnée.
Mobilisation articulaire Tête		<b>Tourner lentement la tête</b> de droite à gauche (NON). Puis de bas en haut (OUI). Sans forcer
Epaules		<b>Mobilisation des épaules</b> : Elévation des épaules sur l'inspiration. Abaissement sur l'expiration. Lentement
Poignets		<b>Mobilisation mains/poignets</b> : Flexion et extension des poignets sur une respiration naturelle et fluide.
Epaules/Bras		<b>Rotation bras « Moulinets »</b> : Les épaules restent basses, le mouvement fluide et continu. Inspiration et expiration profondes.
Bassin		<b>Mobilisation du bassin</b> : avant/arrière, droite/gauche. Cercle dans un sens, puis dans l'autre. La respiration est naturelle. Le dos reste long et étiré, les genoux déverrouillés (souples)
Equilibre + Mobilisation des chevilles.		Debout pieds à plat, regard fixé droit devant soi. Décoller les talons du sol. <b>Monter sur demi-pointes</b> à l'expiration, descendre à l'inspiration. Garder le bassin à l'équilibre (vertical) <b>Variation</b> : Rotation des chevilles. Maintenir l'alignement du corps. Respiration naturelle
Equilibre dynamique + coordination Travail des appuis, de l'alignement du corps		Debout, Genoux légèrement fléchis et pieds écartés à largeur du bassin. <b>1- Monter le genou puis rotation vers l'extérieur</b> <b>2- Monter alternativement les genoux au niveau du bassin, toucher le genou avec la main opposée.</b> La respiration est fluide, naturelle, sans apnée, sans effort. Attention : c'est le genou qui monte et non pas le buste qui fléchi (pas d'avachissement)
Intégration des sensations		Respiration calme et consciente pour <b>recueillir les sensations.</b> <b>Comment je me sens après avoir pratiqué</b>