

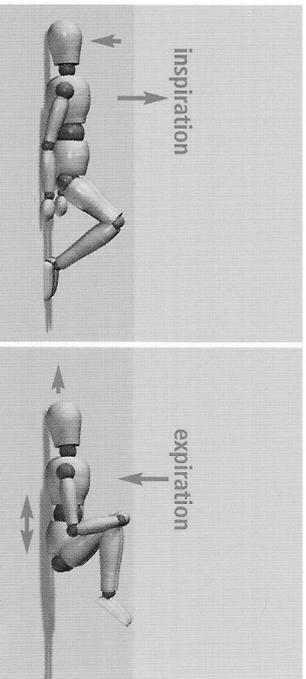
**Exercice n° 1**

**Départ :** couché sur le dos, jambes repliées, Double menton. Inspirer.

**Mouvement :** remonter les genoux sur la poitrine en fléchissant les hanches, ce qui permet la mise en tension de la région lombaire et l'autograndissement de la nuque.

Le mouvement doit se faire durant toute l'expiration sans décoller la nuque, en gardant les épaules et la région lombaire à plat au sol.

**Arrivée :** doigts croisés sur les genoux.

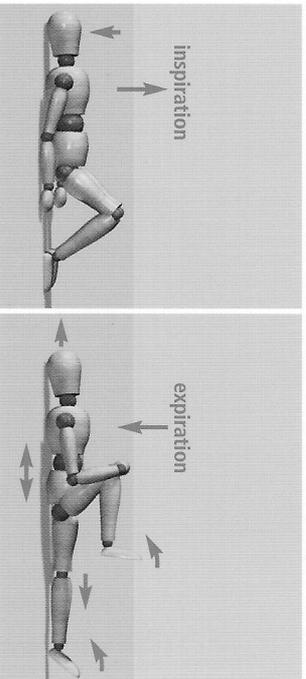


**Exercice n° 2**

**Départ :** couché sur le dos, jambes repliées, Double menton. Inspirer.

**Mouvement :** remonter un genou sur la poitrine en fléchissant les hanches et tendre l'autre jambe, ce qui permet la mise en tension de la région lombaire et l'autograndissement de la nuque. Le mouvement doit se faire durant toute l'expiration sans décoller la nuque, en gardant les épaules et la région lombaire à plat au sol.

**Arrivée :** doigts croisés sur les genoux.

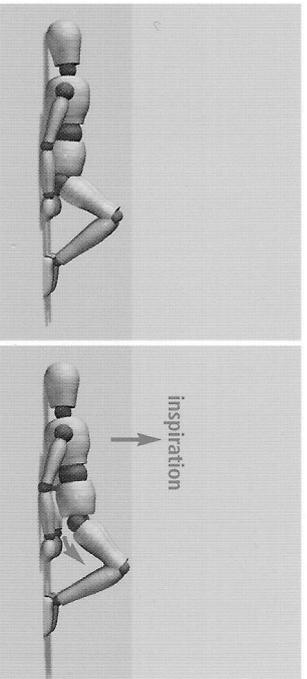


**Exercice n° 3**

**Départ :** couché sur le dos, jambes repliées, bras le long du corps.

**Mouvement :** décoller les fesses, la région lombaire puis la région dorsale. Le mouvement doit se faire segment par segment, voire « vertèbre par vertèbre ». Inspirer en montant.

**Arrivée :** expirer en déroulant et en reposant le dos. Retour à la position de départ.



**Exercice n° 4**

**Départ :** couché sur le dos, jambes tendues au sol. Bras le long du corps, bâton sur le bassin. Double menton. Inspirer.

**Mouvement :** tirer les deux bras dans l'axe du corps ; une jambe reste tendue au sol et pousse dans l'axe du corps, l'autre est fléchie sur la poitrine. Expirer.

**Arrivée :** les deux bras sont tendus au-dessus de la tête dans l'axe du corps, un genou fléchi sur la poitrine.

Répéter l'exercice en changeant de jambe.

