Pour commencer, installe toi sur le dos jambes tendues, bras écartés.
Puis fais quelques mouvements doux avec tes jambes vers la droite et vers la gauche sans que ton bassin ne décolle du sol.
Fais ainsi 10 respirations (expiration + inspiration) amples et lentes.

Fléchis maintenant tes genoux, plaque bien ton dos au sol et refais la même chose.
(balancements des jambes et respiration)

Marion Léger, MK CRCM Limoges secteur pédiatrie.

Ramène maintenant tes pieds vers toi et écarte lentement tes genoux.
Reste ainsi pendant 10 respirations amples et lentes, bras écartés et menton rentré.

Marion Léger, MK CRCM Limoges secteur pédiatrie.

Assieds toi face à ton ballon, mets tes mains et tes pieds bien redressés contre ton ballon et redresse ton dos, menton rentré.
Fais 10 respirations amples et lentes.

Puis allonge tes genoux de manière à ce que tu sentes une tension derrière tes cuisses.
(mais cela doit être très supportable!)
Respire ainsi 10 fois amplement et lentement.

Marion Léger, MK CRCM Limoges secteur pédiatrie.

Pose ton talon droit sur le ballon.
Plie ton genou pour attraper ton pied droit et allonge doucement ton genou droit.
Quand ca commence à tirer, garde la position en redressant bien ton dos et en faisant 10 respirations.

Fais passer maintenant ta jambe droite derrière toi.
Pose ton genou droit plié au sol
 et ton pied droit retourné les orteils contre le sol.
Plie ta jambe gauche en collant le ballon
 contre cette jambe et ton ventre.
Maintiens cette position dos bien droit en respirant
 10 fois de suite (expi + inspi)

Marion Léger, MK CRCM Limoges secteur pédiatrie.

La même chose avec ta jambe gauche ☺

Marion Léger, MK CRCM Limoges secteur pédiatrie.

Colle le ballon entre tes jambes
et contre ton ventre.
Tes genoux doivent être tendus et
tes pieds redressés vers toi ☺
(si ça tire, rapproche tes jambes
l'une de l'autre).

Fais rouler le ballon en avant
pour étirer ton dos, 10 respi.

Coté droit, 10 respi.

En face à nouveau, 10 respi.

Coté gauche, 10 respi.

Marion Léger, MK CRCM Limoges secteur pédiatrie.

Croise maintenant tes jambes en tailleur et fais rouler le ballon sans t'arrondir:

- à gauche en respirant 10 cycles amples et lents
- à droite « «

Marion Léger, MK CRCM Limoges secteur pédiatrie.

Le gros câlin ☺
Pose tes fesses sur tes talons, orteils contre le sol.
Ecarte tes genoux et colle le ballon contre ton ventre.
Enroule toi sur le ballon en posant ta poitrine puis ta tête (tournée)sur le ballon .
Pousse ensuite avec tes pieds pour que tes genoux et tes coudes ne touchent plus le sol!

Respire ainsi 20 fois de suite : expiration lente et profonde et inspiration lente et profonde.

Marion Léger, MK CRCM Limoges secteur pédiatrie.

Installe toi de cette manière.
Sans bouger tes pieds, tends tes jambes pour te dérouler sur le coté sur le ballon ☺

Respire ainsi 20 fois de suite : expiration lente et profonde et inspiration lente et profonde.

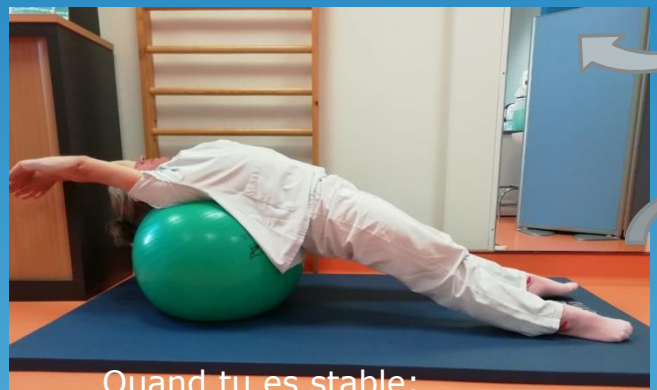
Marion Léger, MK CRCM Limoges secteur pédiatrie.

Fais la même chose de l'autre coté ☺

Marion Léger, MK CRCM Limoges secteur pédiatrie.

Assieds toi dos au ballon.
Pose tes épaules et ta tête dessus.

Déroule ton dos sur le ballon
(tends tes jambes, pieds fixes).



Quand tu es stable:
- tends tes bras en haut
- écarte tes pieds

Maintenant écarte tes bras
et plie tes poignets vers le bas.

Reviens à la position de départ en pliant
tes genoux et en roulant ta tête sur le coté.

Marion Léger, MK CRCM Limoges secteur pédiatrie.

<u>Il est important de maintenir ton corps souple pour bien respirer!</u>
Tu peux aussi te servir de tous ces exercices d'assouplissement pour faire ton drainage☺
Il te suffit d'ajouter ta sangle et de prendre un embout buccal!
(ton flutter sans la bille, ni le cône ni le couvercle)

Marion Léger, MK CRCM Limoges secteur pédiatrie.