

FLEXIONS

cœur de séance

Entrer dans la posture

Debout, les jambes légèrement écartées, les pieds parallèles, bébé maintenu contre le torse, les épaules basses, le dos droit, le ventre rentré, pliez les jambes et abaissez le bassin en ouvrant les genoux. Maintenez la posture pendant une ou plusieurs respirations, puis remontez sur une expiration. Ne descendez pas le bassin plus bas que les genoux.

Respiration et répétition

Respiration naturelle. Descendez sur l'expiration, remontez sur l'inspiration. Effectuez dix répétitions.

Points importants

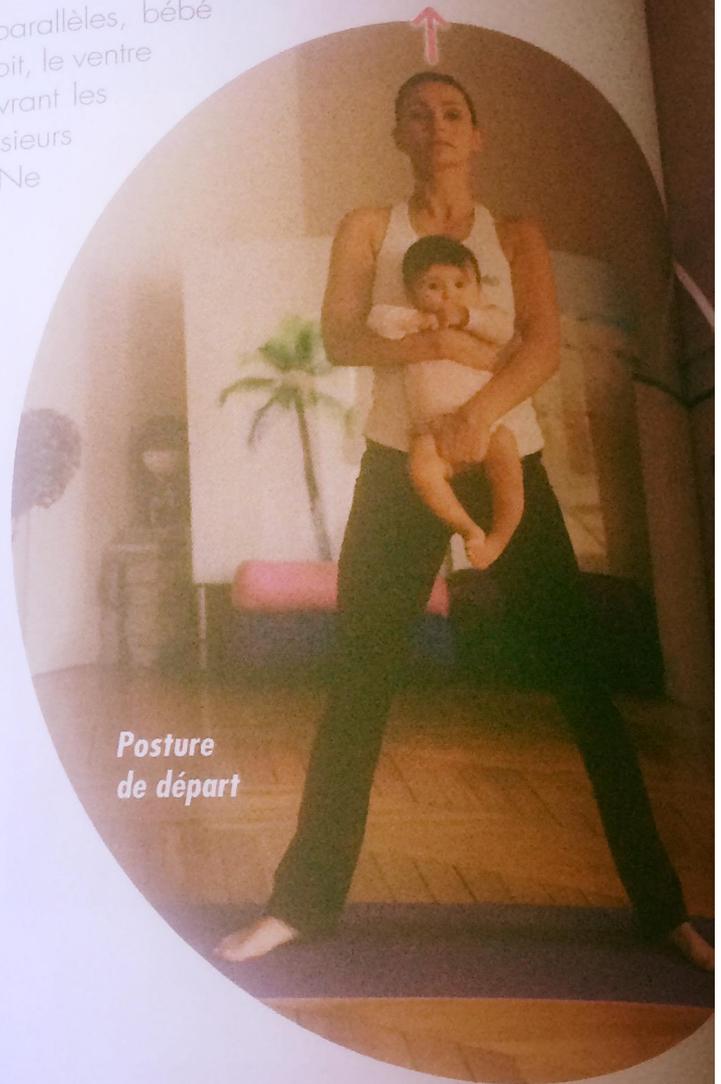
Étirez bien le torse, la tête vers le ciel, les hanches loin des côtes. Le bébé ne doit pas peser sur les organes.

Contre-indications

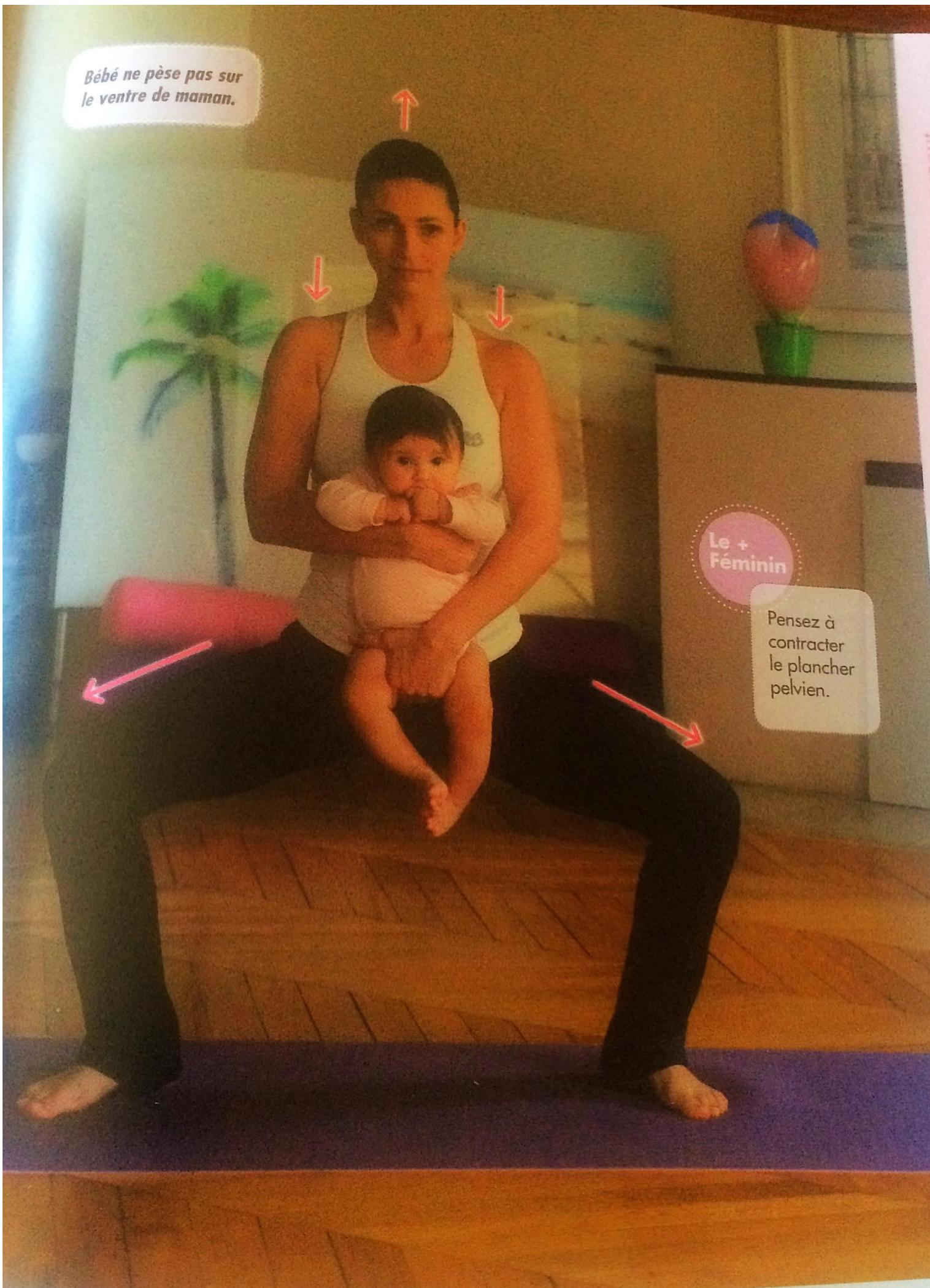
Problèmes au dos, aux hanches ou aux jambes.

Bienfaits

- Tonifie le dos, les jambes, les bras, les fesses et les abdominaux.
- Assouplit l'articulation des hanches et des genoux.
- Étire les adducteurs.

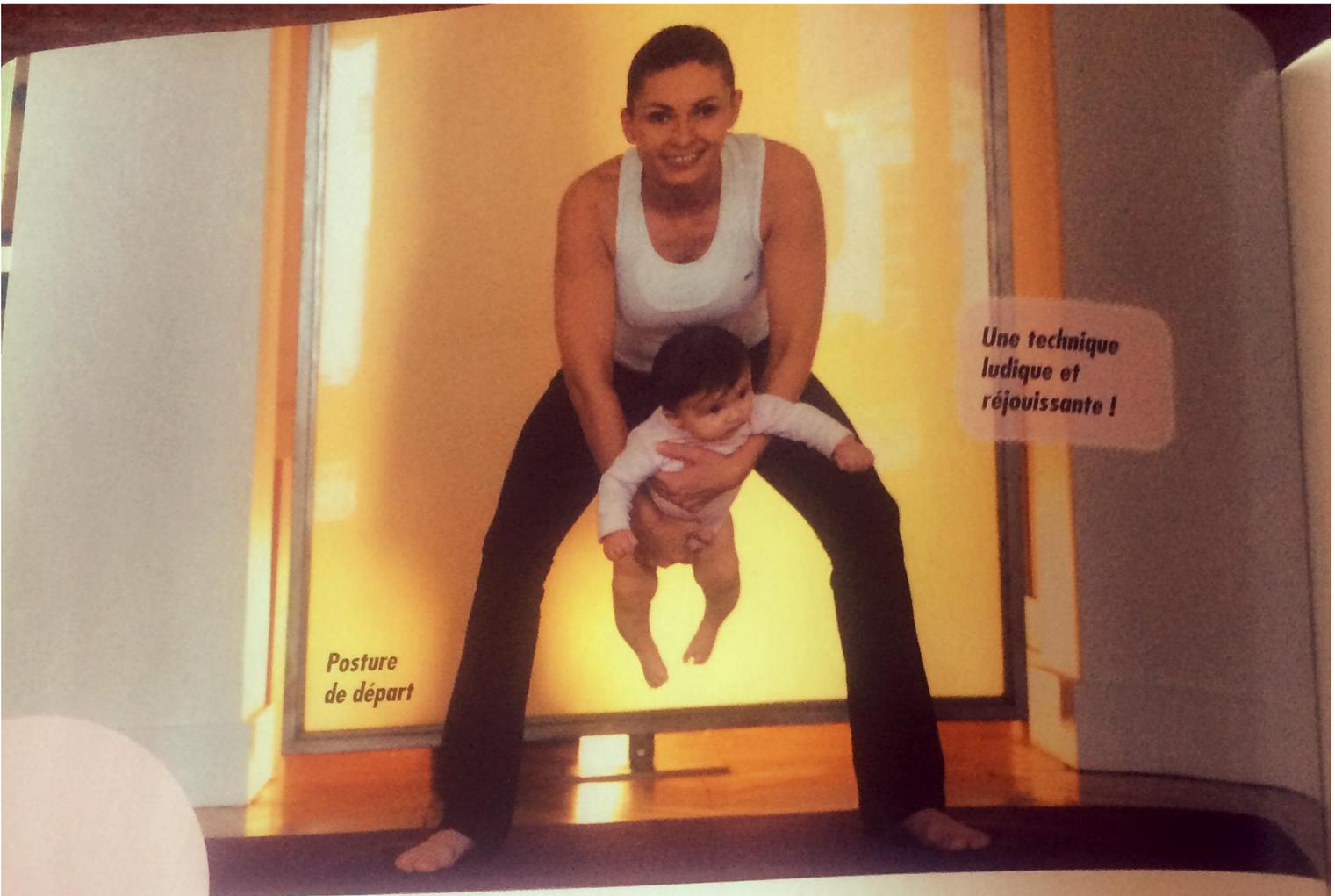


Bébé ne pèse pas sur le ventre de maman.



Le +
Féminin

Pensez à contracter le plancher pelvien.



Une technique ludique et réjouissante !

Posture de départ

BALANCEMENTS

cœur de séance

Entrer dans la posture

Jambes écartées, genoux pliés, le buste en avant au-dessus des cuisses, presque parallèles au sol, le ventre rentré, tonique, le bassin bloqué, le dos bien droit, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, le périnée contracté, les épaules basses. L'enfant est porté par les bras, le dos et les épaules.

1 VARIANTE

Le bébé est balancé d'avant en arrière.

2 VARIANTE

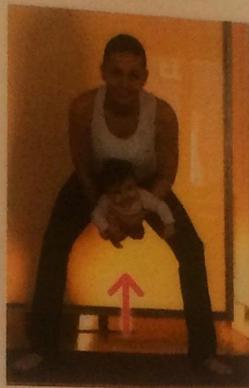
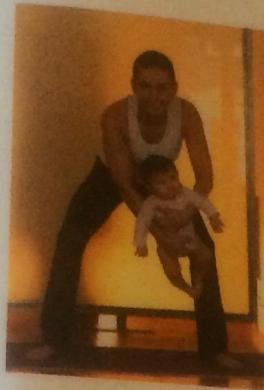
Le bébé est balancé latéralement.

3 VARIANTE

Le bébé est soulevé, puis baissé. Plus le bébé grandit, plus il s'amusera de pouvoir toucher le sol avec ses pieds.

Bienfaits

- Étire et assouplit les jambes.
- Tonifie les cuisses, le dos, la sangle abdominale, le plancher pelvien, les bras, les pectoraux.



Le + Féminin

Les tractions et les balancements ajoutés au poids du bébé font travailler les pectoraux et donc tonifient la poitrine. Le plancher pelvien et les abdominaux sont les plus sollicités.

Respiration et répétition

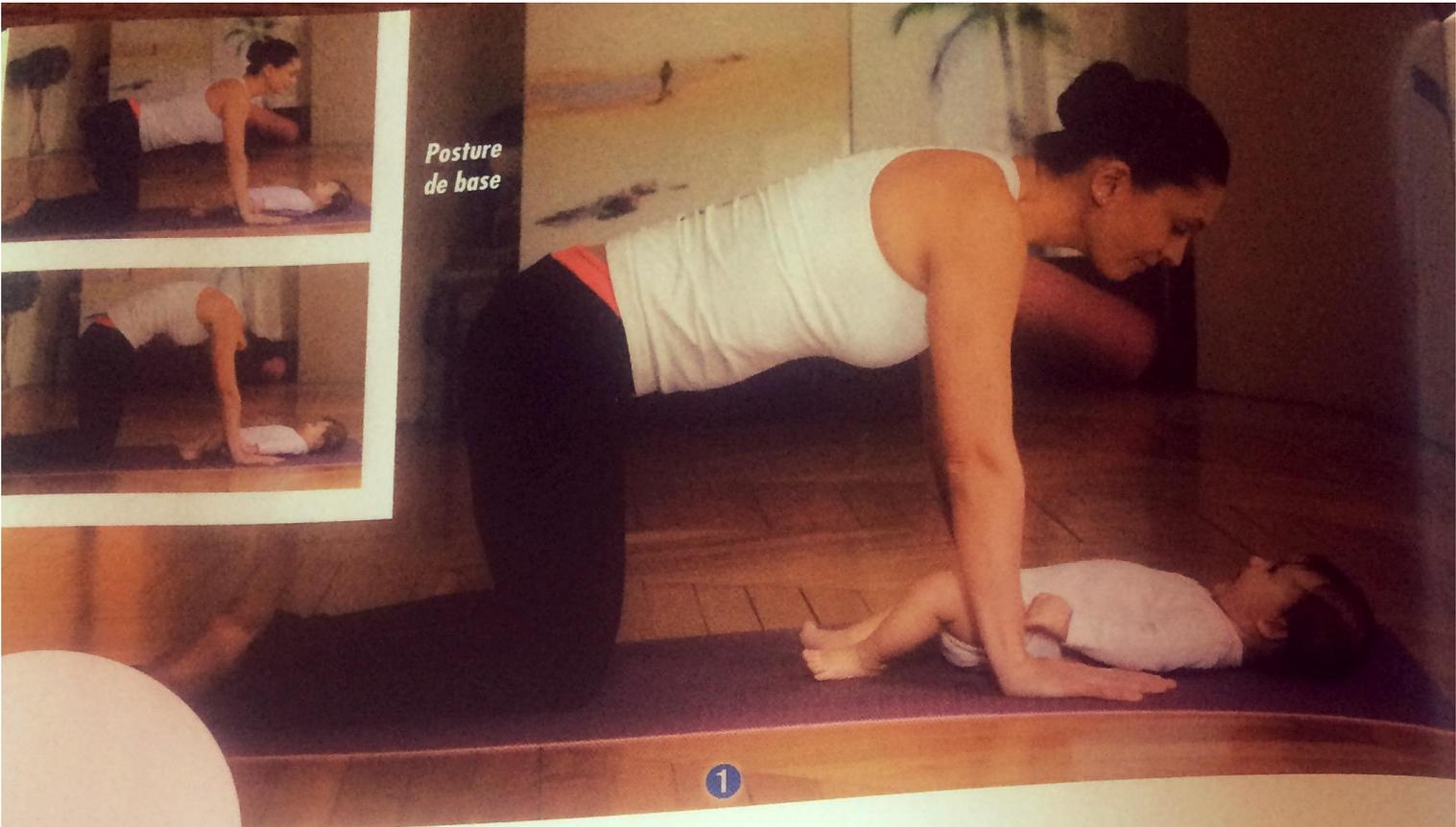
Naturelle ou dans le dos. À ajuster en fonction de la patience de l'enfant et de votre endurance. Peu à peu, l'idéal serait de réaliser une dizaine de mouvements.

Points importants

Protégez bien votre dos en verrouillant le bassin et en gardant la colonne vertébrale la plus droite possible.

Contre-indications

Problèmes de dos.



Posture
de base

1

POSTURE DU CHAT – VARIANTE

échauffement • refroidissement

Entrer dans la posture

Cette posture est clairement une variante de celle du Chat (voir p. 22). À quatre pattes, le dos droit, les coups de pieds au sol, les mains à l'aplomb des épaules, les doigts écartés **(1)**. Sur une expiration, étirez une jambe, doigts de pieds au sol, ressentez l'étirement **(2)**. Restez un temps, que vous allongerez peu à peu. Revenez à quatre pattes sur une expiration. Passez à l'autre jambe. Puis prenez la posture de l'Enfant pour étirer le dos **(3)**. Recommencez.

2 VARIANTE

Avant d'étirer la jambe, ramenez-la pliée, le genou à la poitrine, puis étirez-la vers l'arrière.

3 VARIANTE

Une fois la jambe étirée, levez-la, parallèle au sol. Les fessiers et les abdominaux sont contractés.

Sortir de la posture

Terminez avec la posture de l'Enfant, puis remontez à genoux.