

**21**

**EXERCICE DE NOTATION 21**

**Retour au calme**

Cet exercice utilise toutes les parties du corps en détente.

**Aspects d’exécution technique**

Ils ont pour but de :

* ralentir les battements cardiaques et la respiration;
* travailler la souplesse des muscles;
* retrouver le calme et se concentrer sur la posture allongée et bien centrée sur les appuis.

**Musique** : 4/4 vitesse moyenne lente, calme, satisfaction.

**Position de départ** : debout de face, 2e position large ouverte, bras bas.

**Introduction** : 5, 6, 7, 8 – maintien de la position de départ et respiration.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **À droite : 2 fois 8 temps**  Détendre le corps à travers les jambes et les pieds dans le sol.  Sentir le dos qui s’étire et s’allonge calmement.  Sentir cet allongement à travers toutes les directions  des extrémités du corps en relation avec le centre le bassin.  Détendre le visage et les épaules. Se sentir bien. | | |
| **Comptes** | **Description** | **Considérations techniques** **et visualisation** |
| 1\_2\_  3\_4\_ | Descendre dans un grand plié :   * Allonger les jambes et monter bras seconde, |  |
| 5\_6\_  7\_8\_ | * Grand plié les bras 5e en haut, * Allonger les jambes et ouvrir bras  en seconde. |  |
| 1\_  2\_  3\_  4\_ | * Le bras gauche monte 5e et… * Pench er seconde à droite, * Tourner le tronc et le visage face  au plancher, le bras gauche tire  en diagonale droite devant et… * Le bras droit tire en diagonale derrière. La colonne vertébrale s’étire, |  |
| 5\_6\_7\_8\_ | * Aller toucher la tête au genou droit puis dépla cer le tronc au centre  des jambes. |  |
| 1\_2\_3\_4 | * Maintenir le tronc et les bras  détendus devant, * Plier les jambes et allonger, |  |
| 5\_6, 7\_8 | * Plier, * Placer le bassin à la verticale et… * Dérouler le tronc, bras en seconde. |  |
| 1, 2, 3, 4 | * Allonger tendu à droite en appui  sur gauche, * Fermer 1re, bras bas, |  |
| 5\_6, 7\_8 | * Étirer le haut du corps en courbe et… * Replacer jambe gauche seconde. |  |
| **Répéter l’enchainement à gauche** | | |