





**Position de base :**



- Les pieds espacés à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis.
- La tête droite et le regard dirigé vers l'avant.
- Les épaules tirées vers l'arrière et détendues.
- Le dos droit et les abdominaux contractés.

**Consignes de sécurité**

- Choisir un endroit sécuritaire, sans obstacle.
- Prévoir un appui **STABLE** (ex : chaise).
- Arrêter l'exercice si vous ressentez de la douleur.
- S'asseoir et y aller selon votre rythme si l'exercice est trop exigeant.

ÉCHAUFFEMENT	Description de l'exercice	Séries/durée
<p data-bbox="142 293 590 321"><b>1. RAMENER L'ÉNERGIE À SOI</b></p> <div data-bbox="262 370 453 870">  </div> <div data-bbox="527 354 741 870">  </div> <div data-bbox="772 607 905 857">  </div>	<p data-bbox="1045 548 1724 610"><b>Mains posées sous le nombril, élever et abaisser lentement les mains.</b></p>	<div data-bbox="1787 537 1982 630" style="background-color: #00FF00; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p data-bbox="1829 542 1934 570"><i>Séries : 1</i></p> <p data-bbox="1801 574 1961 602"><i>Durée : 60 sec.</i></p> </div>
<p data-bbox="142 883 499 911"><b>2. SCRUTER L'HORIZON</b></p> <div data-bbox="256 943 434 1487">  </div> <div data-bbox="533 935 728 1487">  </div> <div data-bbox="791 1211 919 1458">  </div>	<p data-bbox="1024 1133 1745 1227"><b>Bouger les yeux vers la gauche, ensuite la tête et finalement les épaules. Revenir à la position initiale tout d'un bloc. Garder les genoux fléchis.</b></p>	<div data-bbox="1787 1057 1982 1182" style="background-color: #00FF00; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p data-bbox="1829 1062 1934 1089"><i>Séries : 1</i></p> <p data-bbox="1793 1094 1982 1159"><i>Répétitions : 3 de chaque côté.</i></p> </div>



AÉROBIE		Description de l'exercice	Séries/durée
3. SUIVRE LA VAGUE			
		<p>Faire un pas de côté vers la gauche en élevant les bras du côté droit. Ramener les bras et le pied droit vers la gauche.</p>	<p><i>Séries : 1</i> <i>Répétitions : 3 pas de chaque côté en déplacement latéral.</i></p>
4. OUVERTURE SUR L'UNIVERS			
		<p>Faire un pas vers l'avant avec le pied gauche et ouvrir les bras devant soi. Changer de côté à chaque répétition. Garder les pieds parallèles. Ne pas courber le dos.</p> <p><i>Pour ajouter une difficulté, vous pouvez décoller le talon du pied placé derrière lorsque vous faites un pas vers l'avant.</i></p>	<p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 60 sec.</i></p>

MUSCULATION			
5. LE COQ D'OR SE TIENT SUR UNE PATTE		Description de l'exercice	Séries/durée
		<p>Élever le genou gauche et placer le coude gauche fléchi au-dessus, les doigts pointant vers le ciel. Si possible, maintenir la position 5 secondes.</p>	<p><i>Séries : 1</i>  <i>Répétitions : 5</i>  <i>de chaque côté</i>  <i>Durée :</i>  <i>maintenir la</i>  <i>position 5 sec.</i>  <i>par répétition.</i></p>
6. LA GRUE BLANCHE DÉPLOIE SES AILES			
		<p>Faire un pas vers l'avant avec le pied gauche, main droite vers le ciel, main gauche vers la terre. Soulever le talon gauche et étirer les bras. Si possible, maintenir la position 5 secondes.</p>	<p><i>Séries : 1</i>  <i>Répétitions : 5</i>  <i>de chaque côté</i>  <i>Durée :</i>  <i>maintenir la</i>  <i>position 5 sec.</i>  <i>par répétition.</i></p>

MUSCULATION (SUITE)	Description de l'exercice	Séries/durée
<b>7. FRAPPER LES OREILLES DU TIGRE</b>	<p>Poings fermés, faire un pas vers l'avant avec le pied gauche ; élever les bras en rapprochant les poings à la hauteur des épaules. Alternier de jambe à chaque répétition.</p>	<p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 60 sec.</i></p>
<b>8. ÉLOIGNER L'ADVERSAIRE</b>	<p>Coudes fléchis, pousser 3 fois les paumes des mains vers l'avant, vers le côté et vers le haut.</p>	<p><i>Séries : 4</i> <i>Répétitions : 3</i> <i>vers l'avant, vers le côté et vers le haut.</i></p>



<b>ÉTIREMENTS</b> <b>9. L'ARCHER</b>	<b>Description de l'exercice</b>	<b>Séries/durée</b>
	<p><b>Bras croisés devant la poitrine, allonger le bras droit sur le côté et amener le coude gauche vers la gauche.</b></p>	<p><i>Séries : 1</i>  <i>Répétitions : 2</i>  <i>par côté.</i>  <i>Durée : 20 sec.</i>  <i>Par côté.</i></p>
<b>10. LA PERLE DU DRAGON</b>		
	<p><b>Bras ouverts de chaque côté, croiser les bras devant la poitrine, courber le dos et pencher la tête.</b></p>	<p><i>Séries : 1</i>  <i>Répétitions : 2</i>  <i>Durée : 20 sec.</i></p>

ÉTIREMENTS (SUITE)		Description de l'exercice	Séries/durée
11. LE YIN ET LE YANG			
		<p>Main droite sous l'aisselle ou sur le bras gauche, étirer le bras gauche vers la droite. Faire ensuite l'exercice de l'autre côté.</p>	<p><i>Séries : 1</i>  <i>Répétitions : 2</i>  <i>par côté.</i>  <i>Durée : 20 sec.</i>  <i>Par côté.</i></p>
12. LA PRIÈRE			
		<p>Fléchir le tronc vers l'avant. Rapprocher les mains au-dessus de la tête. Se redresser en ramenant les mains à la poitrine. Les genoux sont légèrement fléchis.</p>	<p><i>Séries : 1</i>  <i>Répétitions : 3</i></p>