


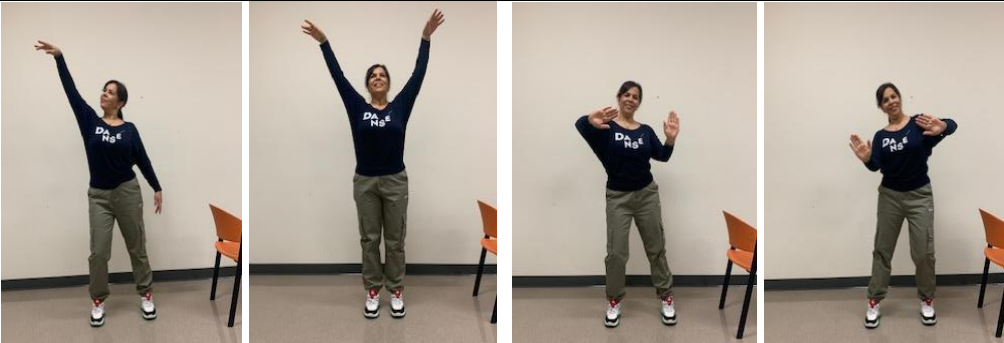






Positions de base :






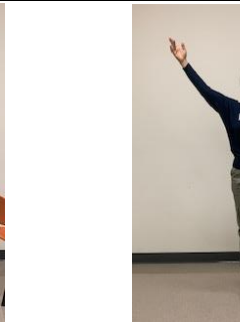





- Les pieds sont espacés à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis ;
- La tête droite et le regard dirigé vers l'avant ;
- Les épaules tirées vers l'arrière et détendues ;
- Le dos droit et les abdominaux contractés.









Consignes de sécurité

- Choisir un endroit sécuritaire, sans obstacle.
- Prévoir un appui STABLE (ex : chaise).
- En cas de malaise ou de douleur, ARRÊTER immédiatement l'exercice et en informer votre médecin.
- Si l'exercice est trop exigeant, le faire en position ASSISE et à votre RYTHME.

CHORÉGRAPHIE – Au rythme Reggaeton				Description de l'exercice	Répétitions
EXERCICE I : Marcher sur place					
				<p>Marchez sur place</p>	<p>Faites 8 pas sur place</p>
EXERCICE II : La descente des bras				<p>Levez le bras droit suivi du bras gauche en V. Baissez les bras en faisant un mouvement d'essuie-glace. Bougez les hanches en suivant le mouvement des bras. Répétez l'exercice.</p>	<p>Répétez l'exercice 3 fois.</p>
					
EXERCICE III : Le pointé avant/arrière				<p>Placez-vous en diagonale. En transférant le poids du corps sur la jambe gauche, pointez le bout du pied droit en avant puis en arrière. Balancez le bras gauche vers le sens opposé de la jambe droite. Tapez ensuite des mains 2 fois au centre en ramenant les pieds ensemble. Faites l'exercice dans l'autre diagonale, en pointant le pied gauche au sol. Faites l'exercice en vous déhanchant.</p>	<p>Pointez le pied en avant et en arrière 7 fois. Tapez des mains 2 fois.</p>
					

EXERCICE IV : Reprendre l'exercice III à gauche	Description de l'exercice	Répétitions
<p data-bbox="31 94 1045 129">Le pointé avant/arrière</p> 	<p data-bbox="1045 94 1667 467">Placez-vous en diagonale. En transférant le poids du corps sur la jambe droite, pointez le bout du pied gauche en avant puis en arrière. Balancez le bras droit vers le sens opposé de la jambe gauche. Tapez ensuite des mains 2 fois au centre en ramenant les pieds ensemble.</p> <p data-bbox="1045 381 1667 414">Faites l'exercice en vous déhanchant.</p>	<p data-bbox="1667 94 1967 300">Pointez le pied en avant et en arrière 7 fois.</p> <p data-bbox="1667 332 1967 397">Tapez des mains 2 fois.</p>
<p data-bbox="31 467 1967 527">EXERCICE V : Le déplacement latéral</p>		
	<p data-bbox="1045 527 1667 722">Levez un bras sur le côté, coude plié, paume de la main tournée vers le plafond, l'autre main sur la hanche. Déplacez-vous vers la droite en glissant le pied gauche vers le pied droit à chaque pas.</p> <p data-bbox="1045 755 1667 787">Faites l'exercice de l'autre côté.</p>	<p data-bbox="1667 527 1967 755">Répétez l'exercice 2 fois de chaque côté.</p>
<p data-bbox="31 841 1967 901">EXERCICE VI : Étirement du mollet</p>		
	<p data-bbox="1045 901 1667 1096">Faites un pas avec la jambe droite en fléchissant le genou. Inclinez le tronc en direction de la jambe fléchie en allongeant les bras par-dessus la tête. Gardez la tête dans le prolongement du dos.</p> <p data-bbox="1045 1128 1667 1161">Maintenez la position quelques secondes.</p> <p data-bbox="1045 1226 1667 1258">Faites l'exercice avec l'autre jambe.</p>	<p data-bbox="1667 1079 1967 1177">Faites l'exercice 1 fois de chaque côté.</p>

CHORÉGRAPHIE - Au rythme Reggaeton				Description de l'exercice	Répétitions
EXERCICE VII : Danse libre					
				Faites des pas de danse libre telle que la danse Salsa, Mambo, etc.	Faites des pas de danse libre pendant environ 20 secondes.
EXERCICE VIII : La grande respiration					
				Levez les bras de chaque côté en prenant une grande inspiration. Ramenez les bras à la position initiale en expirant.	Faites l'exercice 1 fois
EXERCICE IX : L'horloge à droite					
				En transférant le poids du corps sur la jambe gauche, pointez le bout du pied droit au sol, en avant, de côté, en arrière et de côté. Garder la jambe gauche légèrement fléchie. Faites l'exercice en bougeant les hanches.	Répétez l'exercice 2 fois.

CHORÉGRAPHIE – Au rythme Reggaeton				Description de l'exercice	Répétitions
EXERCICE X : L'horloge à gauche					
				<p>En transférant le poids du corps sur la jambe gauche, pointez le bout du pied gauche au sol, en avant, de côté, en arrière et de côté. Garder la jambe droite légèrement fléchie. Faites l'exercice en bougeant les hanches.</p>	<p>Répétez l'exercice 2 fois.</p>
EXERCICE XI : Danse libre					
				<p>Faites des pas de danse libre telle que la danse Salsa, Mambo, etc.</p>	<p>Faites des pas de danse libre pendant environ 20 secondes.</p>
<p>Auteur Dounia Cherradi, Kinésiologue, coordonnatrice et conseillère VIACTIVE pour la région de la Capitale-Nationale.</p>					