




A.S.C.O.R. – MARTIGNAT Martine VAILLOUD

## Travail de souplesse passive DES JAMBES contre un mur..

➤ Départ couché sur le côté, le fessier contre le mur et les 2 jambes rassemblées tendues à droite ou à gauche.. Le bras de dessous au sol, le bras de dessus main posée au sol.

➤ Monter la jambe de dessus contre le mur, puis la 2<sup>ème</sup> suit, rester les jambes serrées pour avoir un angle de 90° « jambes – buste » le temps du travail postural >>. Garder le fessier contre le mur ; **ATTENTION à l'ouverture des épaules**, les bras restent souples, en ouverture le long du corps (si difficulté d'ouverture d'épaules, tourner les mains paumes vers le plafond..) Se servir de ses abdominaux (le ventre est rentré)..

➤ En soufflant ouvrir les jambes  en arrondi contre le mur **en contrôlant la courbure NEUTRE de son dos..** Penser au maintien.. Se relâcher et grandir son buste en reculant la tête !!

➤ Conserver la courbure NEUTRE de son dos ; **ne pas laisser basculer le bassin en cambrure (ventre qui gonfle)..** Laisser simplement agir l'apesanteur\* pour gagner en souplesse

**\*surtout ne pas faire D'ACCOÛTS qui ne donneront pas plus de souplesse MAIS qui provoqueront des micro-déchirures ; et qui, à la longue, vont déchirer certains muscles !!**

➤ Pour intensifier, mettre aux chevilles des bracelets lestés..

-vous pouvez TIRER A L'AVANT sur vos jambes, vers l'extérieur au rythme de votre respiration, à l'aide de vos mains placées doigts à l'intérieur sous vos genoux..

A L'ASPIRATION on relâche, à L'EXPIRATION on TIRE.

-Ajouter le travail en « CONTRACTER-RELÂCHER » ; resserrer un petit peu les jambes 5" puis relâcher 10" ..

-Ajouter le jeu « pointes-flexes » en approfondi..

**ATTENTION : la souplesse ne viendra pas si vous exécutez les exercices une fois par semaine !!**

**Réaliser SÉRIEUSEMENT ce travail au moins 5 fois SEMAINE, voir TOUS LES JOURS.. Ainsi vous verrez une réelle progression.. !**