



Mobilitéé Top 10

MAIN PARTNER

Sunrise

PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

GOLD PARTNER



MEDIA PARTNER

SRG SSR

Mobilité Top 10

#1 : Le chat

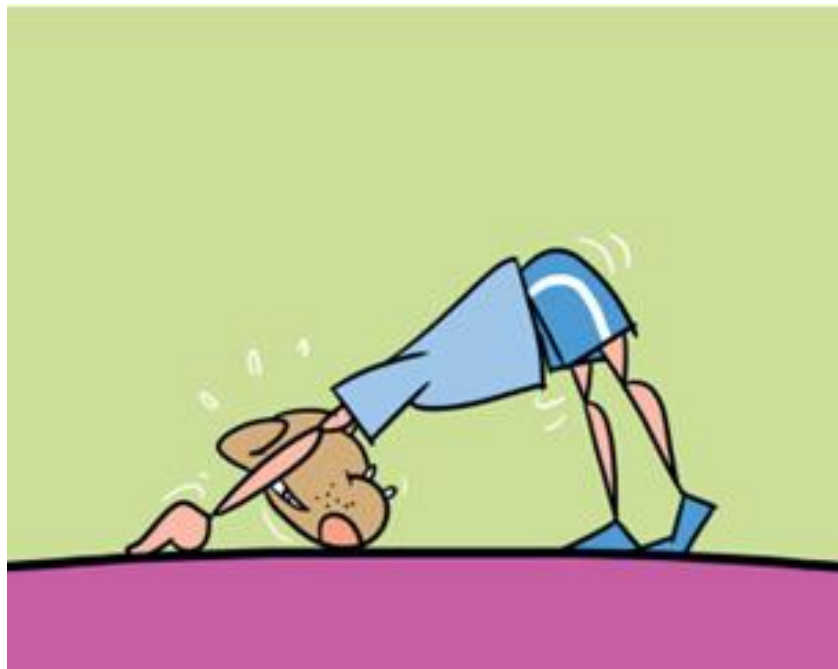


Passer 10x de la position à quatre pattes du « chat » à la « vache » et vice-versa

- ▷ Position « chat » en faisant le dos rond
- ▷ Position « vache » en cambrant le dos

Mobilité Top 10

#2 : Chien



9x étirements dynamiques en position « chien »

- ▷ Jambes tendues, appuyer alternativement le talon gauche et le talon droit sur le sol
- ▷ Pieds légèrement plus écartés que les épaules
- ▷ Bras tendus vers l'avant,
- ▷ ceinture scapulaire pointée vers le sol
- ▷ Fessiers dirigés vers le haut (angle des hanches d'environ 90°)

Mobilité Top 10

#3 : Ours



8x toucher alternativement la pointe du pied

- ▷ Jambes tendues
- ▷ Pieds légèrement plus écartés que les épaules
- ▷ Bras tendus vers l'avant
- ▷ Fessiers dirigés vers le haut (angle des hanches d'environ 90°)
- ▷ Toucher alternativement de la main le côté extérieur du pied opposé

Mobilité Top 10

#4 : Lever du soleil



7x lever du soleil debout à la largeur des hanches

- ▷ Toucher le sol des deux mains
- ▷ Maintenir la position pendant 2 secondes et se redresser
- ▷ En position debout, tendre les bras vers l'arrière et vers le haut et, en même temps, ramener les hanches légèrement vers l'avant

#5 : Arbre



6x étirements actifs vers le haut

- ▷ Inspirer profondément sur une jambe (3x gauche, 3x droite)
- ▷ Lever l'autre pied aussi haut que possible et
- ▷ le poser contre l'autre jambe (pas à hauteur de genou)

Mobilité Top 10

#6 : Brin d'herbe



5x se balancer en position debout à la largeur des hanches

- ▷ Bras vers le haut
- ▷ Pencher le torse vers la droite et la gauche
- ▷ Ne pas avancer ou reculer
(métaphore : entre 2 vitres)

Mobilité Top 10

#7 : Pont



**4x soulever le bassin en position « pont »
et redescendre doucement**

- ▷ S'allonger sur le dos et replier les jambes
- ▷ Placer les mains paume sur le sol à côté de la tête
- ▷ Soulever le bassin, pousser les bras et les jambes en même temps

Mobilité Top 10

#8 : Grenouille



3x pencher le haut du corps légèrement vers l'avant en position « grenouille »

- ▷ S'accroupir le plus bas possible, jambes écartées
- ▷ Placer les mains (voire même les avant-bras) à plat sur le sol
- ▷ Les pieds sont complètement au sol
- ▷ Variante : s'accroupir avec pieds et jambes unis

Mobilité Top 10

#9 : Chandelle



**2x se maintenir brièvement en position
« chandelle »**

- ▷ S'allonger à plat sur le sol et lever les jambes en l'air
- ▷ Poids sur les épaules
- ▷ Soulever la poitrine et rentrer menton
- ▷ Coudes au sol, les mains soutenant le dos
- ▷ Tendre les pieds, le corps forme une ligne avec les jambes et les pieds (« chandelle »)

Mobilité Top 10

#10 : Souris



1x s'accroupir avec les jambes repliées

- ▷ Abaisser le menton ou le front vers le sol
- ▷ Les bras sont détendus à côté des pieds
- ▷ Inspirer et expirer calmement au sol