Fiche entretien forme proposée par Martine

Fessiers

1 - grands fessiers

Sur les genoux et les avant-bras, nuque vers le bas et regard vers les genoux, abdos "avalés", les deux hanches "fermées" et face au sol à la même hauteur, en expirant à chaque mouvement d'élévation ou de repoussée :

- 8 à 12 montées/descentes d'une jambe tendue (de la pointe qui touche le sol jusqu'à élévation de la jambe dans le prolongement du corps);
- 8 à 12 montées vers le plafond : genou fléchi, plante de pied flex vers le plafond, petites élévations de cuisses (attention au dos : rentrer le ventre !) ;
- 8 à 12 cercles dans un sens, puis dans l'autre, jambe tendue pied flex ;
- 8 à 12 "pliés/tendus" : genou sous le buste puis repousser le pied flex vers l'arrière dans le prolongement du corps (talon repoussant une résistance);
- 8 à 12 "croisés" : jambe tendue, la croiser par-dessus la jambe fléchie en touchant la pointe du pied au sol et la faire revenir dans le prolongement du corps en expirant.

Idem pour l'autre jambe.

2 - moyens fessiers

Sur le côté, un bras dans le prolongement du corps allongé au sol, tête dessus ou tête dans la main ou tête sur le ballon souple, l'autre bras devant la poitrine pour équilibrer et surtout éviter que le corps ne parte en arrière, la jambe du dessous contre le sol fléchi à angle droit par rapport au corps :

- 8 à 12 élévations de la jambe du dessus tendue, du sol jusqu'au prolongement du corps (expiration à l'élévation) ;
- 8 à 12 "pliés/tendus" : jambe du dessus fléchie (perpendiculaire au buste) puis tendue dans le prolongement du corps (expiration à l'extension) ;
- 8 à 12 "épaules/angle droit" : jambe du dessus fléchie (perpendiculaire au buste), diriger le genou vers les épaules, en expirant, puis retour à l'angle droit ;
- 8 à 12 "sol/hanche" : jambe du dessus fléchie (perpendiculaire au buste), diriger le genou vers le sol puis le remonter à hauteur de la hanche en expirant ;
- Maintien 4 à 8 sec. Jambe du dessus fléchie perpendiculaire au buste.

Idem pour l'autre jambe.