



Circuit A

Avant une performance

- 1- Debout, pieds largeur épaules, bien ancrés dans le sol; orteils détendus.
Genoux légèrement fléchis, dos droit.
Inspiration, expiration bras au-dessus de la tête (3 fois).
À la 3^e fois, descente au sol en pliant les genoux.
Prendre la position de la planche.
- 2- Soulever le pied droit de 2 po, hanches restent face au sol.
Mains bien ancrées dans le sol, on supporte les épaules et le dos.
Inspiration, pousser hanches vers plafond, et garder jambe droite levée et allongée;
dans le prolongement du dos.
Inspiration, expiration et fente avant pied droit.
Soulever main droite vers le plafond; déposer et idem autre main, doigts écartés.
Retour en planche.
- 3- Faire la partie 2 à gauche.
- 4- De la planche, chien tête en bas (hanches au plafond).
Marcher les pieds en alternance, en déroulant des orteils au talon.
Soulever jambe droite, amener devant pour le pigeon (genou fléchi, jambe arrière allongée).
Déposer les avant-bras au sol ou bras étirés devant; ou, poser le front sur les poings.
Maintenir cette position un moment. Replacer mains sous épaules.
Retour chien tête en bas.
- 5- Faire la partie 4 à gauche.
- 6- De la position chien tête en bas, fléchir genoux et saut en douceur vers l'avant.
Retour à la verticale en déroulant le dos vertèbre par vertèbre.
Inspiration, expiration bras levés 3 fois (ou davantage au besoin).

Circuit B

Après une performance

Étirements : on maintient chaque étirement 30 secondes. Jamais dans la douleur, un peu d'inconfort est normal, mais ne fait jamais mal. Si un côté est plus raide que l'autre (on le sent en le faisant), on peut, par exemple, si c'est la droite qui est davantage tendue, maintenir 30 secondes à droite, 30 secondes à gauche, et terminer par un autre 30 secondes à droite.

- 1- Doigts, mains, avant-bras (paumes vers l'avant, paumes vers soi)
- 2- Épaules (angle personnalisé selon tensions) – garder épaules loin des oreilles
- 3- Nuque/cou, trapèzes (une main placée dans le bas du dos pour stabiliser l'épaule et incliner **doucement*** la tête à l'opposé – angles divers) * ne pas forcer cet étirement
- 4- Pectoraux (ouverture de la cage thoracique + muscles respiratoires)
- 5- Psoas – au sol (fléchisseurs des hanches, devant des cuisses)
- 6- Dos – au sol (région lombaire + côtés)



Circuit A

Before a performance

- 1- Standing, feet shoulder-width apart, firmly anchored to the ground, relaxed toes.
Knees slightly bent, back straight.
Inhale, exhale, arms above the head (3 times).
On the 3rd time, sink into the ground by bending the knees.
Take the plank position.
- 2- Raise the right foot about 2 inches above the ground, hips remain facing the ground.
Hands well anchored to the ground, so that the shoulders and the back are well supported.
Inhale, push the hips towards the ceiling, while keeping the right leg straight and extended, in line with the back.
Inhale, exhale, and lunge forward with the right foot.
Lift right hand towards the ceiling; drop, and do it too with the other hand, fingers spread to the ground.
Back into plank position.
- 3- Do part 2 on the left.
- 4- From the plank position, go into downward dog position (hips to the ceiling).
Walking the feet alternately, rolling from toes to heel.
Lift right leg, bring it forward into the pigeon (knee bent, rear leg extended).
Place the forearms on the ground or arms stretched out in front; or, put the forehead on the fists. Stay there for a moment.
Place hands under the shoulders.
Go back into downward dog position.
- 5- Do part 4 on the left.
- 6- From the downward dog position, bend your knees and gently jump forward.
Return to vertical by unrolling the back vertebra by vertebra.
Inhale, exhale, arms raised 3 times (or more if necessary).

Circuit B

After a performance

Stretching : each stretch is maintained for 30 seconds. Never in pain, a little discomfort is normal, but never hurts. If one side is stiffer than the other (you can feel it while doing it), you can, for example, if it is the right side that is more tense, keep the stretch 30 seconds on the right, 30 seconds on the left, and finish with another 30 seconds on the right.

- 1- Fingers, hands, forearms (palms facing forward, palms facing you).
- 2- Shoulders (choose the angle according to tensions) - keep shoulders away from the ears.
- 3- Neck, trapezius (one hand placed in the lower back to stabilize the shoulder, gently tilt* the head to the opposite side - various angles possible) *do not force this stretch.
- 4- Chest (pectorals) (opening of the rib cage & respiratory muscles).
- 5- Psoas - on the floor (hip flexors, front of the thighs).
- 6- Back - on the ground (lumbar region + sides).