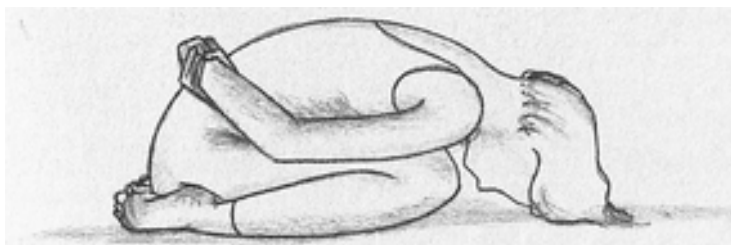


PROPOSITION DE PROGRESSION POUR LES POSTURES EN FERMETURE :

Niveau A

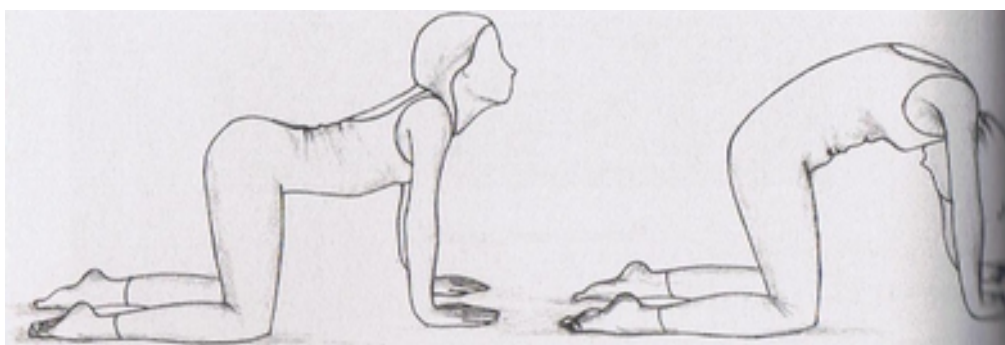


« posture de la petite graine »

ou sa variante sur 1 jambe



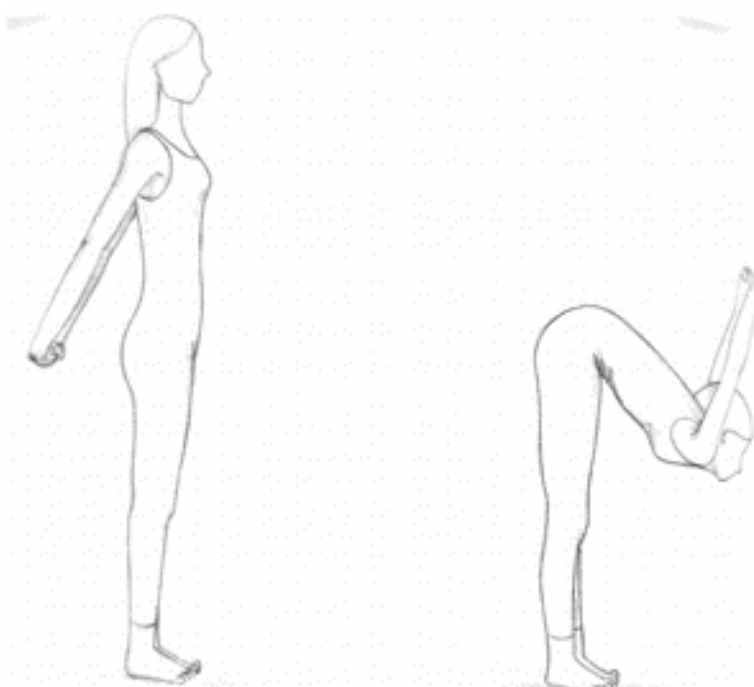
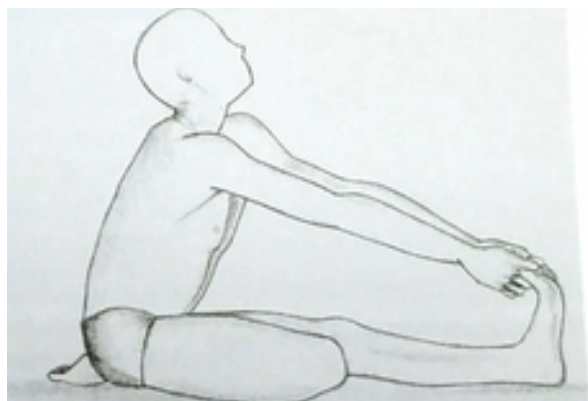
ou



Postures en dynamique du « chien qui aboie » ou du « chat qui fait le gros dos »

Niveau B

Étirements sur une jambe



**ou « en renversement »
avec les bras par dessus la tête**

(posture des 2 angles)

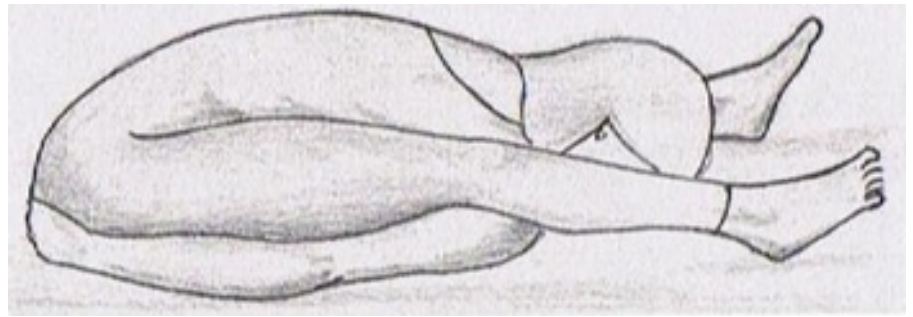
Niveau C

Étirements sur 2 jambes simultanément



Posture de
« la pince »

ou de
la « tortue »



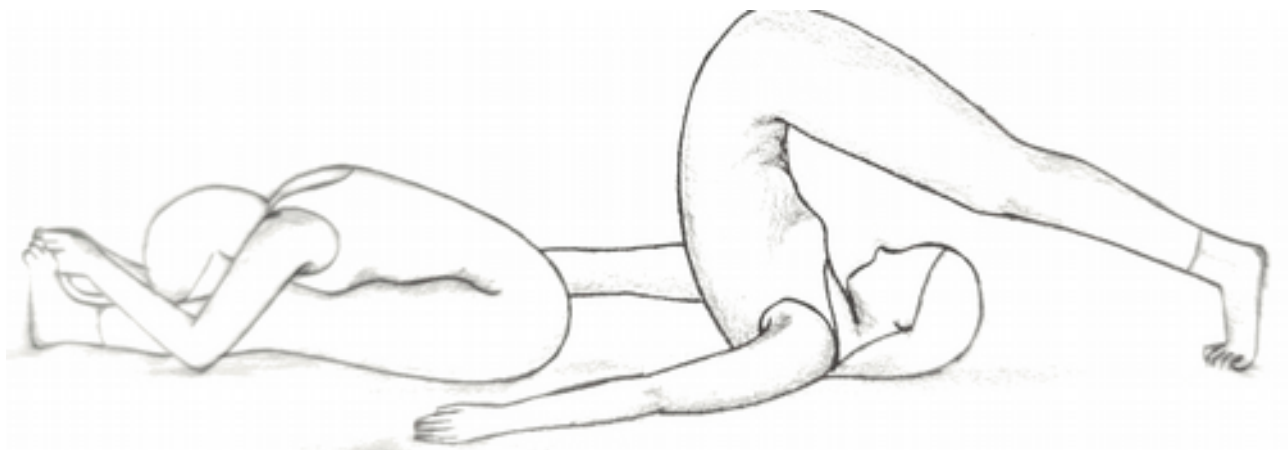
ou « en renversement »



ou toujours sur une jambe ...
mais avec plus d'amplitude



Niveau D



**Étirements en dynamique
(jambes tendues)**

ou

avec maintien en renversement

« posture de la charrue »

