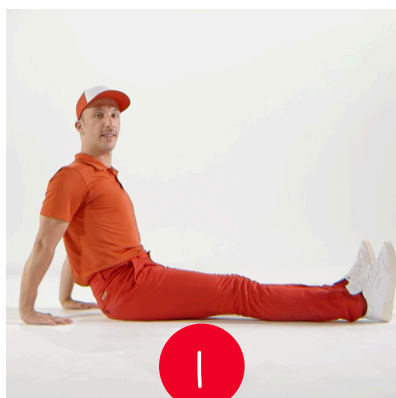


BIG BANG BOUM

ICI LA TERRE!

Avant de danser, il est très important de s'échauffer! Voici comment réveiller son corps à l'aide d'une routine inspirée du mouvement des océans.

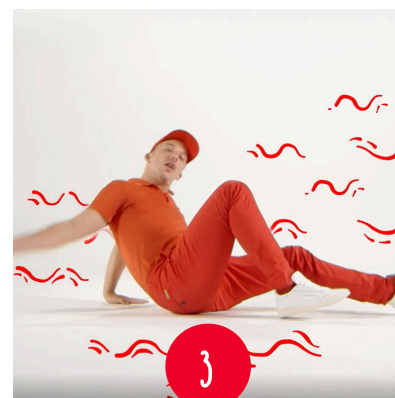
COMMENT FAIRE ?



S'ASSEOIR PAR TERRE. TENDRE LES JAMBES DEVANT SOI ET POSER LES MAINS AU SOL DERRIÈRE LE DOS, LES DOIGTS POINTANT VERS LES FESSES, LES POIGNETS EN POSITION FLÉCHIE.



PLIER LES JAMBES, PUIS LES TENDRE, L'UNE APRÈS L'AUTRE OU EN MÊME TEMPS DANS UN MOUVEMENT CONTINU. PLIER ET TENDRE LES BRAS DE LA MÊME FAÇON EN IMAGINANT LE MOUVEMENT DE LA MARÉE QUI MONTE ET DESCEND.



AJOUTER UN MOUVEMENT DE NAGE AVEC LES BRAS. FAIRE BOUGER TOUT LE CORPS EN VARIANT LA VITESSE JUSQU'À CE QU'IL SOIT BIEN ÉCHAUFFÉ.