



Progressing ballet technique – Cours pour les enseignants

Compétences

L'élève sera en capacité :

- De comprendre l'activation de la mémoire musculaire afin d'activer « l'en-dehors »
- De comprendre l'activation de la mémoire musculaire afin d'améliorer les adages
- De comprendre l'activation de la mémoire musculaire afin d'améliorer les sauts
- De comprendre l'activation de la mémoire musculaire afin d'accélérer les batteries
- De comprendre l'activation de la mémoire musculaire pour contrôler la réception des sauts
- De connaître les catégories d'âge pour la mise en œuvre des niveaux de difficulté
- De comprendre les groupes musculaires activés dans chaque mouvement
- De comprendre comment utiliser la mémoire musculaire pendant un cours de danse

La musique utilisée pour cet atelier est Music for ballet class de Rob Thaller et Grant Kennedy.

L'ensemble des exercices s'effectue dos au sol sur un tapis de Pilates. Pour les filles, les cheveux attachés en un chignon haut sera plus confortable.

Niveau débutant – Progressing Ballet Technique Mémo
--

Exercice n°1 – Renforcement avec Ports de bras – (environ 7-8 ans)

Commencer par s'exercer lentement au relevé en pont, vertèbres par vertèbres, cette technique est essentielle pour tous les niveaux.

Le bassin doit être aligné avec le fémur, ne pas cambrer ou baisser le bassin.

Ne pas oublier un temps de repos avant de recommencer l'exercice. Respirer lentement tout au long de l'exercice. Plus le ballon est placé haut vers l'aîne, plus l'élève ressentira l'activation des muscles.

Sentir le haut du crâne s'étirer vers l'arrière, ne pas crisper et garder la nuque longue, garder les épaules ouvertes. La cage thoracique doit être détendue et le nombril doit être fortement rentré en direction de la colonne vertébrale, comme s'il y avait une fermeture éclair du pubis jusqu'au nombril.

Les fessiers doivent être serrés et l'élévation provient de l'arrière des cuisses et des hanches. Serrer l'intérieur des cuisses et sentir l'énergie circuler jusque dans les jambes et « sortir » par les orteils, comme si on cherchait à toucher le mur en face. Sentir que le haut de la cuisse est isolé et tourne dans la hanche.

Au début, les mains peuvent rester sur le tapis en demi-seconde afin que l'élève acquière la technique nécessaire avant de pouvoir placer ses bras en 2^{de} position.

Au tout début, rester au sol pendant l'introduction sur la musique puis démarrer l'exercice du pont pendant 2 temps puis redescendre sur 2 temps. Vérifier l'alignement du bassin de l'élève avant d'ajouter les ports de bras, l'élève doit penser à bien respirer.

Par la suite, les bras pourront être placés en 1^{er} et 2^{de} position pendant l'introduction, maintenus en 2^{de} position avec les yeux dirigés vers le plafond. Les bras passent ensuite en 3^{ème} d'un côté puis en 3^{ème} de l'autre côté, avec les hanches alignées. Le ballon ne doit pas bouger.

Les bras passent en 3^{ème} d'un côté puis en 3^{ème} de l'autre côté.

Il est suggéré de diviser la classe en 2 groupes : la moitié réalise l'exercice 2 fois et le second groupe enchaîne sur la musique.

Exercice n°2 – Centrage avec Ports de bras – (environ 9-10 ans)

Cette tranche d'âge commencera avec l'exercice précédent. Lorsque de la force aura été acquise, les élèves pourront rester en « haut » et après que les bras aient été ouverts en seconde, ils pourront faire des ports de bras complets jusqu'en 5^{ème} position, en maintenant l'alignement.

Il est suggéré de diviser le groupe en 2 : chaque groupe effectue l'exercice 2 fois, chacun enchaînant sur la musique. Toujours faire attention à ce que les élèves déroulent lentement la colonne vertébrale en redescendant.

Exercice n°3 – En-dehors – (7-8 ans)

Rester au sol pendant l'introduction et inspirer en élevant les bras en 1^{ère} position, les omoplates ouvertes. Le ballon doit être le plus haut possible sous l'aîne.

Monter lentement en pont

Compter 1 et 2

Flex, pointe

Compter 3 et 4

Répéter

Compter 5 et 6

Dérouler lentement la colonne vertébrale

Compter 7

Tourner les jambes en-dehors

Compter 8

Recommencer avec les jambes en-dehors.

Vérifier l'alignement des hanches des élèves. Les élèves doivent penser à bien respirer.

Le nombre de répétitions dépend du niveau technique des élèves. Il est suggéré de prendre deux groupes d'élèves à chaque fois.

Exercice n°4 – En-dehors – (9-10 ans)

Le début de l'exercice s'effectue en parallèle avec le ballon le plus haut possible sous l'aîne.

Sur l'introduction, monter en pont par le bas du dos et mettre les bras en 1^{ère} position.

Vérifier l'alignement des hanches avec le fémur.

Les pieds passent lentement en flex

Compter 1, 2 et 3

Pointer les pieds

Compter 4

Répéter 3 fois

Compter jusqu'à 12

Doucement utiliser la phrase musicale pour tourner les jambes en-dehors depuis la hanche.

Compter 13 à 16

Répéter la combinaison avec les jambes en-dehors.

Le nombre de répétitions est moins important que la qualité de l'alignement. Au final, les élèves développent de la force en répétant les exercices en continu.

Exercice n°5 – Vérification de la posture

Les élèves s'assoient au centre du ballon avec les pieds en parallèle, en étirant la colonne vertébrale et en baissant les trapèzes.

Il est important que les cuisses forment un angle droit avec le sol.

Rester assis en se grandissant sur l'introduction puis placer les bras vers le bas et de chaque côté du ballon, sans s'y agripper.

Lever la jambe droite (la hauteur est moins importante que la stabilité et la compréhension du transfert du poids du corps par l'enfant).

Démarrer en parallèle. Brosser le sol avec le pied jusqu'à ce qu'il quitte le sol.

Alterner jambe droite, jambe gauche, et au 3^{ème} brossé : ajouter un flex/pointe.

Répéter la même séquence avec les jambes en-dehors.

Lorsque les élèves seront complètement stables, ajouter les exercices supplémentaires suivants :

Lever

Compter 1

Petit coupé devant

2

Allonger

3

Fermer

4

Répéter avec la jambe gauche.

Uniquement lorsque les élèves sont complètement stables, ajouter les ports de bras de 2de à 3^{ème} position puis revenir en 2de position.

L'accompagnement des bras de façon naturelle doit être encouragé mais cela n'est possible que si le centre est engagé et que l'alignement du bassin est stable.

Exercice n°6 – Port de bras

On démarre assis au centre du ballon avec la colonne très allongée.

Le fait d'engager la posture améliorera tous les ports de bras.

L'enseignant peut utiliser toutes les combinaisons qu'il juge approprié pour le niveau enseigné.

Par exemple :

Bras droit en 1^{ère} position, ouvrir en 2de et bras en bas.

Compter 1,2,3,4

Recommencer avec le bras gauche

Compter 5,6,7,8

Bras en 1^{ère} puis passage à la seconde, recommencer 2 fois

Compter 1 → 8

Passer le bras droit en 1^{ère} arabesque devant, répéter avec le bras gauche

Compter 1 → 8

Ensuite en 3^{ème} arabesque, un bras puis l'autre

Compter 1 → 8

Pour les plus jeunes élèves, il est important d'encourager la respiration des bras et de la tête sans tension dans les ports de bras. Cela ne peut intervenir que si le centre est engagé.

Exercice n°7– transfert du poids du corps

Au démarrage, cet exercice peut être réalisé à 2, le partenaire tenant les mains de l'élève qui réalise l'exercice pour plus de stabilité.

Debout devant le ballon dans une très large seconde. Toucher légèrement le ballon derrière avec les doigts pour qu'il reste en place.

Commencer par s'asseoir très légèrement sur le devant du ballon avec le bassin relevé, rapprocher les pieds, les bras en 2de position.

Transférer le poids du corps à droite en gardant les hanches alignées

Compter 1, 2

Emmener le poids du corps sur la gauche

Compter 3,4

Recommencer

Si les élèves arrivent à contrôler leur bassin et leur alignement alors recommencer avec des ports de bras.

Recommencer uniquement pour les élèves de 9/10 ans

Se relever pour se positionner en arabesque à droite en transférant totalement le poids du corps

Compter 1 → 8

Recommencer du côté gauche

Compter 9 → 16

Exercice n°8– Glissade

Il est suggéré de commencer par réaliser cet exercice à 2 avec le partenaire qui se place devant l'élève et lui tient les mains. Ensuite l'élève pourra réaliser l'exercice seul.

S'installer comme pour l'exercice de transfert du poids du corps et s'asseoir au bord du ballon. Rapprocher les pieds sur l'introduction.

4 transferts de poids du corps, le regard est porté vers l'avant

Compter 1 → 8

4 glissades

Compter 1 → 8

Il est possible d'essayer les glissades avant/arrière ou dessus/dessous

Quand l'élève maîtrise l'exercice il est possible d'ajouter des ports de bras.

Exercice n°9– Renforcement et travail des pieds

Les élèves se mettent 2 par 2, de préférence avec quelqu'un de leur taille de chaque côté du ballon. Les pieds sont parallèles avec les chevilles collées. Les mains sont placées sur la nuque.

Sur l'introduction, les élèves montent en « pont » en gardant les pieds immobiles. Ils poussent les pieds d'un côté et de l'autre en utilisant la résistance ainsi créée par les pieds du partenaire.

Compter 1 → 4

Pousser dans la direction opposée en gardant les pieds parallèles

Compter 5 → 8

Ensuite 4 rapides

Compter 1-2, 3-4,5-6,7-8

Le second groupe enchaîne sur la musique

La première fois que cet exercice est réalisé les élèves auront besoin de garder les pieds ensemble jusqu'à ce qu'ils acquièrent plus de stabilité.

Exercice n°10 – Attitudes devant

Debout derrière le ballon avec le pied droit posé au centre du ballon, la cheville placée très haute, en attitude devant, les bras en 3^{ème} position. Attention à ce que les hanches soient alignées et la jambe de terre allongée.

Garder la position pendant l'introduction en ressentant l'alignement. Si le ballon bouge c'est que les hanches perdent leur alignement.

Fondu, attention à ce que le genou soit au-dessus des orteils

Compter 1, repos

2

Répéter 2 fois

3 → 6

Après le dernier fondu, relâcher les bras en 2de position, la jambe revient tendue devant, les bras reviennent en 3^{ème} position

Compter 7-8

Répéter cette séquence

Le 2d groupe enchaîne lorsque le 1^{er} groupe change de jambe pour faire l'autre côté.

Exercice n°11 – Technique des développés devant

Sur le dos, au sol, les pieds en 5^{ème} position, pied droit devant, posés sur le centre du ballon, les jambes détendues.

Les mains restent au sol en demi-seconde.

Monter en pont, les pieds restent en 5^{ème}.

Le pied droit monte en retiré, les hanches restent droites et le bassin aligné. L'autre jambe reste maintenue sur le ballon.

Compter 1 et 2

Redescendre le pied jusqu'en 5^{ème}

3 et 4

Recommencer

5 → 8

Lever la jambe par un développé devant

1 → 4

Allonger les jambes pendant que le dos redescend au sol avec retour en 5^{ème} position, le bassin doit rester aligné

5 → 8

Le 2^{ème} groupe enchaîne sur la musique.

Le 1^{er} groupe recommence avec le pied gauche devant et la jambe gauche.

Il est extrêmement important que le bassin reste aligné. Ne faites pas travailler les élèves avec juste un doigt au sol tant qu'ils n'ont pas acquis assez de force.

Les élèves les plus jeunes peuvent effectuer le travail du retiré (retiré puis redescendre) sans faire le développé.

Lorsque la jambe revient en 5^{ème} il faut imaginer que les orteils dessinent un arc-en-ciel depuis le ciel et redescendent lentement vers la jambe de « terre ».

Exercice n°12 – Le renforcement des arabesques (9-10 ans)

Se mettre en 5^{ème} position le pied droit devant, genoux non verrouillés pour démarrer. Rouler à plat ventre sur le ballon, les os des hanches sur le devant du ballon. Les mains sont à plat sur le sol. Les élèves sentent l'allongement du corps et l'énergie circuler jusque dans les orteils.

En même temps que la jambe de terre s'allonge et se maintient en-dehors, l'élève lève la jambe droite.

La jambe levée est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les trapèzes tirés vers le bas.

Compter 1, 2

Redescendre la jambe en 5ème position

3 et 4

Recommencer 3 fois

Le 2d groupe enchaîne sur la musique

Le 1er groupe revient debout puis recommence avec le pied gauche devant.

Exercice 13 : à la seconde et arabesque – (9-10 ans)

Cet exercice se fait à 2.

Démarrer avec 1 élève placé à côté du ballon avec une jambe posée en 2de position sur le ballon, sans s'appuyer dessus et en gardant l'en-dehors.

Le partenaire se tient devant et pose légèrement ses mains sur les coudes de l'autre élève. Les bras doivent être correctement maintenus en 2de position.

Fondu, vérifier que le genou soit au-dessus des orteils.

Compter 1

Repos

2

Recommencer 2 fois

3 => 6

Pivoter un peu en gardant le genou tendu, conserver le poids du corps au-dessus de la plante du pied en l'arabesque. Le partenaire soutient les bras en 1ère position, vérifier l'alignement.

7, 8

Recommencer la séquence en arabesque

9 => 14

Pivoter pour revenir en 2de position

Le 2d groupe enchaîne sur le musique

Le 1er groupe recommence avec la jambe gauche

Le 2d groupe fait l'exercice avec la jambe gauche

Inverser les partenaires et recommencer

Exercice 14 : contrôle des arrivées de sauts – (9-10 ans)

Cet exercice s'effectue par groupe de 3 élèves. Au début, je suggère de se placer derrière l'élève et de le soutenir quand il roule sur le ballon au début de l'exercice.

L'élève se place derrière le ballon avec la jambe droite en avant, posée sur le ballon.

Les deux autres partenaires se placent de chaque côté et soutiennent l'élève en plaçant la paume des mains sous les bras placés en 2de. L'une des mains est placée au-dessus du coude, l'autre est placée sous le coude.

L'élève fait un fondu avec la jambe de terre et pousse pour rouler de l'autre côté du ballon en contrôlant l'arrivée.

Les partenaires se déplacent en avant pour accompagner le mouvement et l'atterrissage.

Compter 1 et 2

Fondu et pousser sur la jambe de devant pour revenir en arrière en contrôlant l'arrivée. Les partenaires doivent être attentifs et accompagner le mouvement en arrière.

3 et 4

Cette combinaison peut se faire à tout moment dans le cours.

Les élèves peuvent faire plusieurs répétitions avant de changer de partenaire, comme vous le souhaitez.

Exercice 15 : Contrôle avec le petit ballon

Les élèves sont allongés sur le dos, les mains derrière la nuque. Placer le petit ballon entre les pieds, il ne doit pas bouger entre les chevilles et maintenir l'en-dehors.

Monter les jambes à 90°

Compter 1 à 3

Plier les genoux en contrôlant le ballon

Compter 4 à 6

Recommencer 2 fois à ce rythme

Prendre le ballon dans les mains en le laissant tomber et recommencer depuis le début.

Après avoir laissé tomber le ballon dans les mains, relâcher les jambes dans une large seconde.

Exercice 16: Renforcement des métatarses

S'allonger avec les pieds au centre du ballon. Placer la theraband au-dessus des métatarses en recouvrant les orteils. Tirer les deux côtés de la bande vers le bas avec les mains.

Sur l'introduction, se placer en pont par le bas du dos.

Les coudes peuvent être « plantés » dans le sol pour gagner en stabilité ; le plus important est que le bassin reste stable. Le pied droit est flex, le pied gauche est pointé. Allonger le pied droit jusqu'à ce qu'il soit complètement étiré.

Compter 1, 2

Revenir en flex

3 et 4

Recommencer 3 fois

Le groupe suivant enchaîne sur le musique

Recommencer avec le pied gauche

Le nombre de répétitions peut augmenter au fur et à mesure que la technique et la force se développent

Exercice 17 : Sauts

Étendu sur le sol, les pieds en 1ère position posés sur le dessus du ballon. Sur l'introduction, monter en pont. Les mains sur le sol en demi-seconde.

Flex/pointe rapidement 4 fois

Compter 1 à 8

Demi-plié avec le bassin stable
1, 2, 3

Sauté
4 !

Recommencer encore 3 fois

Le groupe suivant enchaîne sur la musique

Recommencer uniquement si les élèves ont un alignement assez fort

Exercice 18 : Retour au calme

Étendu sur le dos, le ballon coincé sous les jambes détendues, les mains sont posées à plat sur le sol en 2de.

Se relâcher sur l'introduction

Faire rouler le ballon du côté droit en gardant les genoux collés et la tête se tourne du côté gauche

Compter 1, 2

Repositionner les jambes et la tête au centre

3 et 4

Recommencer encore 3 fois

Monter le bas du dos en pont très lentement, libérer les bras si possible.

Pour tous ces exercices, la qualité prime sur le nombre de répétitions.

La respiration doit être calée sur le phrasé musical

En position du pont, il faut vérifier systématiquement l'alignement du bassin.

Adultes - Progressing Ballet Technique - Conseillé entre 11 et 14 ans

Des ajustements et des exercices de renforcement sont inclus dans ce niveau.

Exercice 1 : En-dehors (utilisation d'un tapis suggérée)

Vérifier la position en pont, exactement comme pour le programme junior. Uniquement lorsque la position est comprise, utiliser les bras en 1ère et 2de position.

Rappelez-vous que le fait de placer le ballon haut sous l'aîne va activer la mémoire musculaire de l'en-dehors.

Introduction : monter en pont en inspirant et expirant profondément, les jambes tournées en-dehors.

Flex/pointe par les muscles profonds du pied 3 fois

Compter 1-6

Lentement tourner les jambes en parallèle à partir de l'articulation de la hanche.

Utiliser toute la phrase musicale

Compter 7-8

Recommencer puis replacer les jambes en-dehors

Faire ensuite des rotations complètes en parallèle /en-dehors

Les pieds sont étirés, tourner en parallèle, flex, tourner en-dehors, allonger les pieds. Recommencer.

Faire l'inverse : en parallèle, tourner en-dehors flex, revenir en parallèle allonger les pieds, tourner en-dehors. Recommencer.

Suggestion : c'est la qualité de l'exécution de l'exercice qui est importante, au début le nombre de répétitions doit être limité. Par exemple la moitié de la classe peut commencer et faire l'exercice 2 fois avant que la seconde moitié de la classe enchaîne sur la musique. Vérifier en permanence l'alignement et la respiration. Lorsque les élèves ont acquis assez de force, il est possible d'augmenter le nombre de répétitions. L'impression d'allongement doit être ressenti tout au long de l'exercice.

Exercice 2 : abdominaux profonds (utilisation d'un tapis suggérée)

Le ballon est légèrement pressé entre les mollets, allonger les jambes mais elles ne tournent pas.

Introduction : placer les bras en 5ème position au-dessus de la tête, vérifier que les côtes sont détendues et que la colonne vertébrale se trouve en position neutre.

Relever le haut du corps tout en montant les jambes en même temps à 90°.

Compter 1-4

Prendre le ballon avec les mains et redescendre vers le sol en contrôlant la descente, amener le ballon derrière la tête en 5ème position puis replacer le ballon entre les jambes à 90°.

Compter 5-8

Essayer d'atteindre le ballon le plus haut possible en prenant une grande inspiration

Compter 9-12

Redescendre en même temps le haut du corps et les jambes au sol avec une expiration contrôlée.

Compter 13-16

Il est important de conserver la colonne vertébrale en position neutre

Recommencer l'exercice et le 2d groupe enchaîne sur la musique.

Lorsque les élèves ont acquis de la force, ils peuvent réaliser 4 fois l'ensemble.

Exercice 3 : Transfert du poids du corps (Une résistance supplémentaire est possible en utilisant une theraband)

Se tenir devant le ballon avec les pieds ouverts en une large seconde.

Sur l'introduction, se baisser lentement sur le ballon en conservant le bassin bien levé. Les mains sont posées légèrement de chaque côté du ballon. Quand les élèves sont stables, les bras se placent en 2de position.

Transférer le poids du corps sur le côté droit et tendre la jambe gauche avec le pied pointé.

Compter 1, 2

Revenir au centre

Compter 3-4

Faire de même du côté gauche et revenir

Compter 5-8

Recommencer en ajoutant des ports de bras. Il est très important de vérifier que l'alignement des hanches et du bassin est maintenu

Compter 9-16

Remonter en expirant et se tourner du côté droit dans une large fente. La fesse droite reste en contact avec le ballon. Le bras avant se place en arabesque, vérifier l'alignement des hanches et le placement du poids du corps.

Compter 1-6

Revenir au centre

Compter 7-8

Recommencer du côté gauche

Compter 9-16

Uniquement si les élèves sont stables, augmenter le niveau en utilisant le haut du corps, quand la technique et la stabilité du bassin sont acquises il est possible d'ajouter des ports de bras, y compris des cambrés.

Exercice 4 : Posture et stabilité (possibilité d'utiliser une theraband)

S'asseoir au centre du ballon, les pieds parallèles.

Introduction : les bras en 1ère montent en seconde position et s'étirent en demi-seconde, la colonne allongée.

Lever la jambe droite en maintenant le placement du poids du corps, reposer au sol.

Compter 1,2

Recommencer avec la jambe gauche

Compter 3,4

Recommencer en maintenant la jambe en l'air et en ajoutant un flex/pointe et reposer au sol

Compter 5-8

Recommencer avec la jambe gauche

Compter 9-16

Recommencer avec les jambes en-dehors

La jambe droite s'élève avec le bras en seconde puis 3ème position, repasser par la demi-pointe allonger et fermer.

1-4

Recommencer avec la jambe gauche et le bras gauche

5-8

Recommencer avec la jambe droite, les bras en 4ème

9-12

Recommencer avec la jambe gauche
13-16

Il est très important de soulever le bassin et de ne pas s'asseoir sur le ballon. Si les élèves ne placent pas le bassin correctement (bassin en avant) le ballon bougera.

Exercice 5 : Port de bras (Une résistance supplémentaire est possible en utilisant une theraband)

S'asseoir au centre du ballon. Il est important que les cuisses forment un angle droit avec le sol, les pieds sont à plat dans l'alignement des hanches.

Introduction : les bras se placent de 1ère à 2de position et s'étirent, la colonne s'allonge.

Il est possible de faire toutes les combinaisons de ports de bras souhaitées. Y compris des mouvements du haut du corps tant que le bassin est stable et les hanches alignées.

Les penchés de côté sont possibles en conservant la stabilité. Le ballon est un indicateur, s'il bouge c'est que le bassin et les hanches ne sont pas stables.

Suggestion de combinaison : réaliser l'introduction avec les bras en 1ère et 2de et maintenir

Le bras droit monte en 4ème, le bras est souple et respire, redescendre

Compter 1-4

Recommencer avec le bras gauche

Compter 5-8

Recommencer

9-16

Recommencer en utilisant le port de bras avec le penché côté, 4 fois

Utiliser le dos avec une série d'arabesques épaulées sur différents tempos.

Prendre une respiration et terminer avec un port de bras complet

Modifier régulièrement les combinaisons pour travailler sur la ligne des bras et la liberté des mouvements du haut du corps.

Exercice 6 : Arabesques

Se placer derrière le ballon, pieds en 5ème position, pied gauche devant.

Plier doucement les genoux pour rouler sur le ventre, sur le ballon, le pied gauche reste au sol et le pied droit au-dessus. Décrisper la nuque, expirer.

Compter 1-3

Lever la jambe du dessus en arabesque

Compter 4

Monter le bras en 2de arabesque

Compter 5 tenir 6

Baisser le bras

7

L'autre bras monte en 1ère arabesque

8, tenir 1

Redescendre le bras

2

L'autre bras monte

3, tenir 4

Rouler en arrière pour revenir debout

5-8

Recommencer en changeant de jambe

Exercice 7 : Alignement et fondu (Une résistance supplémentaire est possible en utilisant une theraband)

Debout en effacé avec le pied droit posé au centre du ballon. Le pied droit suit la ligne du ballon.

Placer les bras en 3ème position sur l'introduction.

Fondu – expirer, récupérer, inspirer 3 fois. Vérifier que le bassin et les hanches restent alignés et le genou gauche est au-dessus des orteils.

Compter 1-6

Petit pivot pour se placer de face, le bras gauche se place en 4ème position. Vérifier que les hanches sont droites.

Compter 7-8

Recommencer le fondu/récupération 3 fois

Compter 9-14

Pivoter directement en arabesque, vérifier que les hanches sont maintenues et que le bras est correctement maintenu.

Compter 15-16

Répéter 3 fondus en arabesque

Compter 17-22

Pivot arrière ; vérifier le poids du corps et revenir en effacé.

Compter 23-26

Port de bras en avant

Compter 27-28

Vérifier que la jambe d'appui soit maintenue, revenir en 5ème.

Reposer la jambe en prenant une respiration et se replacer pour l'autre côté.

Compter 30-32

Exercice 8 : La stabilité du développé (utilisation du tapis suggérée)

Allongé au sol avec les chevilles croisées sur le dessus du ballon. Le pied droit est devant.

Utiliser l'introduction pour monter avec précaution en pont et allonger les jambes en ayant l'impression de s'étirer.

Maintenir les hanches droites et alignées par rapport au plafond, lever la jambe lentement en développé devant, contrôler l'en-dehors en maintenant le bassin et les hanches.

Compter régulièrement 4 comptes

Dessiner une ligne du plafond jusqu'en 5ème, utiliser le ballon comme guide.

Compter 5-8

Répéter encore 3 fois et le 2d groupe enchaîne sur la musique

Tout recommencer avec la jambe gauche. La qualité de la ligne de la jambe est plus importante que la hauteur de la jambe.

Exercice 9 : Activation du dos dans les pirouettes (l'utilisation d'une theraband peut augmenter le travail du dos)

Assis sur le dessus du ballon sur l'introduction placer les bras en 3ème.

Rouler sur la colonne vertébrale en avançant les pieds jusqu'à ce que les ischions se retrouvent devant le ballon.

Compter 1-6

Utiliser les abdominaux et ramener rapidement le dos droit, les bras se placent rapidement en 1ère

Attendre 1, revenir 2, maintenir 3,4,5,6

Il est suggéré de se mettre de côté par rapport aux élèves pour vérifier leur alignement. Il est possible de s'entraîner en 5ème position.

Cet exercice doit activer les muscles du bas du dos en vue des pirouettes.

Exercice 10 : Exercice pour les pieds (utilisation du tapis préconisée)

Même exercice que pour le programme junior, cependant doubler le nombre de répétitions avant de changer de côté.

Il est suggéré d'utiliser une theraband enroulée autour des poignets pour plus de résistance.

Montrer les exercices avec la petite balle pour encourager les élèves de ce niveau à relâcher leur voûte plantaire avant que le cours ne commence. C'est également un bon exercice pour les élèves avant les pointes.

Exercice 11 : Activation des batteries

Se tenir en 5ème position, pied gauche devant

Plier les genoux pour rouler sur le ventre et se positionner sur le dessus du ballon, en planche.

Le bassin doit rester stable sur le dessus du ballon pendant que l'on bat.

16 changements battus

3 entrechats 4 et changement battu, recommencer 4 fois

Échappés battus 8 fois

Répéter l'ensemble en étant sûr que l'alignement reste stable et la nuque allongée.

Lorsqu'un élève n'a plus la bonne posture, arrêter l'exercice, repos et recommencer.

Exercice 12 : Sauts (utilisation du tapis conseillée)

Allongé au sol sur le dos, les pieds posés sur le dessus du ballon en s'assurant que les talons sont collés.

Il est fortement recommandé d'apprendre d'abord ces exercices avec les mains posées sur le tapis.

Sur l'introduction, monter en pont.

Demi-plié

Compter 1-3

Sauté sur 4, 2 fois

Le 2d groupe enchaîne sur la musique

Plié 1, sauté 2, 4 fois

Recommencer 8 ou 16 fois selon le niveau technique et la force des élèves

Cet exercice peut se faire avec les jambes en-dehors.

Quand les élèves font le demi-plié vérifiez que le bassin ne s'abaisse pas et que les talons restent ensemble.

Exercice 13 : Grands battements et jetés (utilisation du tapis avisée)

Se positionner en pont sur l'introduction, pieds en 5^{ème}, les pieds placés sur le dessus du ballon. Les mains posées sur le sol.

16 grands battements, sans redescendre les hanches

Le 2d groupe commence

Recommencer avec la jambe gauche sur le dessus

Le 2d groupe enchaîne

Il est possible d'ajouter de petits développés tant que le bassin reste stable

Vérifier que les hanches sont à la même hauteur et face au plafond.

Exercice 14 : Retour au calme

Même exercice que dans le programme junior en ajoutant le stretching des jarrets

Équilibre en pont. De la même façon que pour le programme junior, il faut « construire » le nombre de répétitions, la qualité de l'alignement est plus importante au début que le nombre de répétitions.

Il convient de souligner qu'il faut privilégier la qualité à la quantité.

Niveau avancé – Progressing Ballet Technique Mémo

Exercices sur le tapis

Exercice 1 : Rotation profonde

Les moyens adducteurs, les muscles graciles et les muscles sartorius sont activés pour l'en-dehors.

Allongé sur le dos, le ballon placé le plus haut possible sous l'aîne.

S'installer, les bras en 1ère, les genoux relâchés. Lever le bassin sur l'introduction en inspirant lentement. Vérifier que le bassin est dans l'axe du fémur. Les bras en 2de.

Flex/pointe 3 fois avec les jambes en-dehors et lentement reviennent en parallèle et recommencer.

Tourner en parallèle en flex, tourner en-dehors les pieds pointés, 2 fois

Recommencer en inversant, 2 fois

Recommencer 2 fois avec la jambe droite en-dehors et en parallèle

Recommencer avec la jambe gauche

Les corrections à faire : garder les pieds étirés à chaque fois que l'alignement est modifié. Lors du travail de chaque jambe la hanche de la jambe support reste immobile ce qui empêchera le ballon de bouger. Le bassin doit rester dans le même alignement que le fémur, ne pas cambrer, ne pas laisser tomber le bassin. Ne pas oublier un temps de repos avant de recommencer. Respirer lentement pendant tout l'exercice. Vérifier que les jambes se trouvent à la moitié du haut du ballon.

Sentir que le haut du crâne s'éloigne, allonger et décrisper la nuque, ouvrir les épaules. Décrisper les côtes et aspirer le nombril vers la colonne vertébrale, comme s'il y avait une fermeture éclair du pubis au nombril. Activer le fessier en sentant l'élévation sous les fesses et à l'extérieur des hanches. Serrer l'intérieur des cuisses et sentir l'énergie circuler dans les jambes jusqu'aux orteils comme si l'on essayait de toucher le mur opposé. Isoler le travail du haut de la cuisse et sentir la rotation à l'intérieur de l'os de la hanche.

Exercice 2 : Abdominaux (exercice sur le tapis)

Échauffement de la sangle abdominale

Le petit ballon est placé entre les chevilles en parallèle.

Se placer en chaise renversée, le dos au sol

Sur l'introduction garder les mains sur le bas du ventre

Les jambes sont à 90°

Compter 1

Descendre les jambes le plus bas possible en gardant une position neutre du dos, 2-3

Revenir en position de chaise renversée, les tibias parallèles au sol, compter 4

Recommencer 4 fois

En sens inverse

Tout recommencer avec le haut du dos qui se décolle du sol, le regard entre les genoux, les bras sur les côtés paumes face au ciel

Corrections : les pieds restent pointés, la colonne reste en position neutre

En chaise renversée, vérifier l'alignement, la descente des jambes dépend de l'ampleur que l'on peut y mettre en gardant la colonne en position neutre

Vérifier la respiration et allonger pendant la descente des jambes

Sentir que le haut du crâne s'éloigne, la nuque allongée et décrispée et les épaules ouvertes. Décrisper la cage thoracique et aspirer le nombril vers la colonne vertébrale. Sentir que les jambes s'allongent quand elles s'abaissent et se relèvent. Le nombril au sol, presser l'intérieur des cuisses. Ressentir que c'est le ventre qui permet de ramener les jambes en chaise renversée plutôt que le haut des cuisses.

Lors des relevés du buste, ressentir que la cage thoracique va au-delà et au-dessus des hanches, aspirer encore plus le ventre, le regard entre les genoux pour éviter les tensions dans la nuque et le bout des doigts qui s'étirent comme pour toucher le mur opposé.

Exercice 3 : Adducteur/ renforcement (exercices sur le tapis)

Transverse, obliques, iliaque pour une activation et un renforcement profond.

Allongé sur le dos, le ballon entre les mollets, en-dehors.

Lever les bras en 5^{ème} position, vérifier que la colonne est en position neutre.

Lever le corps et les jambes à 90°

Compter 1-4

Amener le ballon derrière la tête en 5^{ème} position

5-6

Ramener le ballon entre les jambes

7-8

Maintenir en haut

1-4

Le corps redescend en même temps que les jambes au sol

5-6-7

Les bras redescendent au sol, s'étirent vers l'avant, les paumes vers le ciel

8

Les jambes se replacent à 90°

1-4

Lentement effectuer une rotation des jambes en ciseau, jambe droite devant

5-6

Revenir en position neutre

7-8

Recommencer avec la jambe gauche devant

1-2

Revenir en position neutre

3-4

Redescendre les jambes et le corps, revenir bras en 5^{ème} et recommencer

Au premier relevé du corps, s'étirer loin en se levant vers le ballon

Le ballon doit être placé entre les muscles des mollets

La rotation en ciseau ne doit pas être précipitée et garder les jambes parallèles. Les jambes doivent twister de façon équivalente et être complètement devant et derrière.

Mêmes repères qu'avant : le ventre rentré, les jambes serrées.

Lors de la rotation en ciseau, serrer les jambes et garder en permanence les orteils allongés vers le plafond. Serrer et étendre les bras et les jambes au loin la 1ère fois que l'on amène le ballon. La tête et le buste sont en haut.

Exercice 4 : Développés (exercices sur le tapis)

Le biceps fémoral et le groupe musculaire du devant de la cuisse sont engagés pour améliorer le contrôle du développé devant.

S'installer avec les pieds en 5ème position, pied droit devant, se soulever en un alignement droit, les majeurs sont au sol, les bras plus bas que les épaules.

1 développé lentement devant, maintenir la position en haut, puis redescendre lentement la jambe

Compter 1-8

1 enveloppé lent
9-16

Recommencer le développé devant
17-24

Un battement lent et maintenu en haut
25-32

Le 2d groupe enchaîne sur la musique

Changer de jambe et recommencer

Attention à ce que la colonne ne soit pas arquée, les jambes sont allongées et la jambe de "terre" doit rester tournée pour garder le ballon immobile

Sentir que le haut du crâne s'éloigne, la nuque allongée et décrispée et les épaules ouvertes.

Décrisper la cage thoracique et aspirer le nombril vers la colonne vertébrale.

Activer le fessier en ayant l'impression que l'élévation vient de dessous et des hanches.

Appuyer fermement avec le biceps fémoral. Au cours du développé garder les hanches droites et maintenir l'engagement du ventre et des muscles fessiers. Continuer à tirer en travaillant le fessier de la jambe qui travaille. Les orteils de la jambe qui repose sur le ballon s'éloignent de la hanche, comme s'ils touchaient le mur opposé.

Exercice 5 : Port de bras circulaire (avec la theraband)

Port de bras circulaire avec le bassin qui reste stable.

S'asseoir sur le dessus du ballon en croisé, pieds en 5ème, bras sur les côtés.

Sur l'introduction lever la jambe droite les bras montent en 4ème

Commencer sur le "et" 4 ports de bras circulaires et recommencer avec la jambe gauche

Recommencer alternativement droite et gauche

Sur le "et" il faut avoir un fort étirement vers le haut à partir du centre du corps. Relâcher en allant en avant. Engager les abdominaux inférieurs pour que le bassin et le ballon ne bougent pas pendant le cercle. Travailler pour obtenir plus d'étirement vers le haut avant de faire le rond de corps.

Si les élèves ont du mal au début à garder le ballon immobile garder les pieds en 5ème pour plus de stabilité.

Remonter le ventre et appuyer fortement la jambe de terre.

Exercice 6 : Stabilité de l'alignement (avec la theraband)

Échauffement du haut du corps, fondus et alignement. Activation des grands dorsaux, des trapèzes, des moyens adducteurs.

Se positionner avec le pied droit au centre du ballon devant, sur l'introduction lever les bras en 4ème.

Port de bras en avant et en arrière sans que le bassin ne bouge et recommencer.

Fondu, bras en 1ère position, rotation en 2de jusqu'en arabesque fondu en changeant de bras et revenir devant, les bras montent en 4ème en passant par le côté, recommencer.

Le 2d groupe se tient prêt à enchaîner quand le 1er groupe change de jambe et recommence.

Les hanches restent droites, le bassin ne part en avant, ne pas cambrer. La nuque doit être dégagée pendant les ports de bras.

Allonger le côté qui supporte le corps

Les bras respirent

Sentir l'allongement par le plancher pelvien et le ventre pour l'équilibre

Exercice 7 : Engagement et mobilité - exercices niveau avancé pour le dos (avec la theraband)

Activation du bas du dos et du haut du corps avec des ports de bras, activation des lombaires.

Placer ses pieds contre ceux du partenaire (ou contre un mur), les os des hanches posés sur le ballon.

Sur la préparation les bras montent en 5ème position puis en seconde. 6 balancés en arabesque sur 1 compte en revenant en seconde à chaque fois.

Port de bras en avant en amenant la tête et la nuque en avant et en amenant les bras en 1ère. Remonter et replacer la colonne, bras en 5ème et garder la position. Recommencer l'exercice avec les bras passant de l'arabesque à la 5ème position à chaque fois.

Presser les pieds du partenaire en guise de support / au début réaliser cet exercice contre le mur. Allonger le sommet du crâne comme si on poussait une bille avec le nez et remonter en premier par le haut de la cage thoracique.

Remonter devant par une extension totale des lombaires en gardant le ventre rentré, sentir l'allongé du rachis lombaire : le bas du dos n'est pas relâché et il n'y a pas d'à-coups.

Garder l'allongé par le sommet du crâne lors du port de bras en avant.

Exercice 8 : Entraînement aux arabesques

Rouler sur le dessus du ballon jusqu'au ce que le milieu des cuisses se retrouvent sur le dessus du ballon.

Démarrer en 5ème position et rouler au centre sur le dessus du ballon, les hanches sont juste devant le ballon, les abdominaux engagés.

Lever et allonger l'arabesque lentement

Enveloppé et glisser derrière le long de la jambe, maintenir en 5ème position et recommencer.

Le 2d groupe commence puis tout recommencer.

Corrections : allonger le corps encore plus et tenir la paroi abdominale. Les bras sont un peu plus écartés en poussant sur les trapèzes, allonger la nuque. Tout au long de l'exercice les pieds sont pointés.

Lorsque la jambe s'élève, les orteils s'éloignent. Il ne faut pas seulement élever, il faut étirer et lever. Quand les genoux se replient, utiliser la force du ventre pas des jambes.

Exercice 9 : Attitude / renversé / penché (avec theraband)

S'exercer à l'alignement des arabesques, des attitudes et des renversés.

Activation de tous les muscles, y compris le rhomboïde et le deltoïde.

Le pied de la jambe de terre se trouve contre celui du partenaire (cet exercice peut se faire contre le mur), la jambe du dessus en petit coupé derrière. Les os du bassin sont posés sur le ballon.

Lever en attitude

Compter 1-2

Allonger en arabesque

3-4

Attitude

5-6

Amener le dessus de la main devant

7-8

Les bras de chaque côté, renversé

1-4

Ouvrir les bras avec une respiration

Ouvrir les bras avec une respiration et replacer au sol.

Pousser dans un penché et petit coupé derrière.

5-8

Le 2d groupe fait la jambe avant

Recommencer avec l'autre jambe

Recommencer avec le 2d côté et répéter avec l'autre jambe.

Les trapèzes doivent être baissés. Sentir l'allongement lorsque la jambe monte. Le bassin sur le ballon. En renversé, les bras montent sur les côtés et les paumes des mains sont tournées vers l'intérieur.

Maintenir le centre donc pas de stress dans les épaules. Les épaules sont tirées vers les bas et s'éloignent des oreilles. Étirer les mains loin l'une de l'autre. Rentrer le nombril dans le bas ventre.

Exercice 10 : Contrôle du haut du corps (avec theraband)

S'asseoir de côté sur le dessus du ballon, la colonne étirée.

Sur l'introduction, placer les bras en 1ère position

Rouler en avant à moitié lentement et en utilisant les abdominaux inférieurs

Compter 1-2

Rouler pour revenir droit
3-4

Recommencer 2 fois de plus mais à la 3ème fois placer les bras en 5ème puis de nouveau en 1ère avant de rouler pour revenir en position droite.

Recommencer

L'exercice suivant démarre de la même façon (rouler vers l'avant en utilisant les abdos) mais twister vers la droite en gardant les bras en 1ère et en utilisant les obliques.

1 compte pour le twist, 1 compte pour revenir au centre.

Réaliser 3 twists en alternant chaque côté puis relâcher et effectuer un port-de-bras en 5ème position.

Recommencer en démarrant les twists à gauche.

Recommencer puis se placer pour le renforcement des pirouettes.

Même exercice que pour le programme des adultes, mais dégager une jambe devant et revenir au sol.

Plusieurs ports-de-bras différents peuvent être ajoutés

Rouler en avant jusqu'à ce que le bassin soit sur le devant du ballon et se relever rapidement du ballon avec les jambes, recommencer en alternant de jambe, les bras de 3ème à 1ère puis de 3ème en 5ème

Recommencer pour que le 2d groupe enchaîne sur la musique

Recommencer l'exercice en entier

Lorsque l'on roule en avant, les ischiens restent sur le ballon. Ne pas soulever la colonne ou cambrer. Quand on se relève rapidement, le ballon doit rester immobile, garder le centre.

Exercice 11 : articulation des pieds (enlever la theraband des bras)

Exercice complet d'activation des pieds, vérifier l'allongement du pied avant et après l'exercice.

Avec la petite balle, commencer par faire travailler le gros orteil parallèlement aux autres orteils

Maintenir une pression sur la balle avec chaque orteil

Faire rouler la balle le long de l'arche du pied d'avant en arrière, orteils flex puis orteils pointés

Effectuer des cercles au niveau des métatarses, orteils flex puis orteils pointés

Étirer les orteils et recommencer avec l'autre pied

Exercice 12 : Pieds / mollets / jarrets / centre (exercices sur le tapis)

La theraband est croisée sur le pied droit, s'allonger avec les jambes au centre du ballon. Monter en une ligne droite, les coudes restent au sol tant que l'on n'est pas complètement stable en son centre et dans l'alignement des hanches

Pointer et flex 4 fois

Compter 1-16

Reposer et monter la jambe à 45° flex et pointe

Compter 1-4

Monter la jambe à 90° flex et pointe

5-8

Puis le plus loin possible en arrière flex et en pointant redescendre la jambe/pied sur le ballon. Puis redescendre lentement en déroulant la colonne au sol.

Le groupe suivant enchaîne sur la musique

Tout recommencer avec l'autre jambe

Faire attention à ce que la bande couvre bien le dessus des orteils. Enrouler les mains autour de la bande pour plus d'étirement.

En pont, serrer les jambes et presser les jarrets sur le ballon pour activer le muscle fessier.

L'énergie se diffuse dans les orteils, abaisser et ouvrir les épaules, presser les coudes loin l'un de l'autre dans le sol pour activer le dessous des muscles du dos et décrisper la nuque et les épaules.

Exercice 13 : Contrôle des muscles intrinsèques (les garçons peuvent mettre des poids aux chevilles à soulever lors des fondus)

Avec un oreiller à mémoire de forme et un step.

Démarrer debout sur le step et descendre lentement et doucement, en contrôlant, sur l'oreiller à mémoire de forme puis retour sur le step. Cela peut être réalisé en parallèle ou en-dehors.

Exercice 14 : entraînement aux élévations (exercice sur le tapis)

Pieds et jambes pour les sauts

Tous les muscles sont activés particulièrement le groupe musculaire du jarret.

Se tenir avec les pieds sur le ballon, bassin au sol, les mains sur le sol de chaque côté du tapis

Demi-plié

Compter 1-2

Sauter

3, tenir 4

Recommencer

5-8

Recommencer 4 fois en doublant les temps

1-8

Demi-plié lent

Compter 1-2

Allonger la jambe gauche directement dessous, jambe droite dessus

3, rester 4

Redescendre lentement en 5^{ème} position

5-8

3 grands battements et 1 grands battements rester en haut, attention à l'alignement

1-8 rester

Le 2d groupe fait l'exercice

Recommencer tout l'exercice avec la jambe gauche.

Tout le travail s'effectue par le dessous de la jambe, jarret et fessier.

Le ventre reste rentré. Activer le fessier, allonger les orteils et les jambes et presser l'intérieur des cuisses. Allonger les jambes depuis le plié.

Exercice 15 : Activation des batteries

Batterie, vérifier que la colonne soit allongée et les abdominaux engagés

6 entrechats 4, rester, avec les pieds étirés

6 échappés rester

Fermer avec 3 changements de pieds 1 échappé rester puis 3 changements de pieds fermer en 5^{ème} rester.

Recommencer 6 échappés

Recommencer tout l'exercice avec les pieds en flex

Groupe suivant et tout recommencer

L'en-dehors doit être maintenu de façon équivalente dans les 2 cuisses et le ballon doit rester immobile. Le corps et la nuque allongés.

Un poids équivalent mis dans les jambes est un indice pour le maintien de l'en-dehors. Les mains poussent dans le sol et sont éloignées l'une de l'autre. Les orteils sont allongés et le sommet du crâne s'éloigne vers l'avant.

Exercice 16 : Exercices pour les garçons

Utiliser la sangle abdominale pour protéger le dos pendant les élévations.

Les pieds collés à ceux du partenaire ou contre le mur en 1^{ère} avec des poids aux chevilles

8 bras de chaque côté

8 de devant le ballon

Recommencer

Vérifier que le corps est allongé, pas de cambrure, les pieds restent proches l'un de l'autre.

L'exercice peut se réaliser pieds contre le mur

Maintenir l'allongement de l'axe depuis la tête, sentir que les bras s'élèvent et s'étirent sur les côtés, le ventre rentré. Presser les jambes et l'intérieur des cuisses, utiliser l'en-dehors et le muscle fessier quand on serre et on presse les jambes.

Exercice 17 : Entraînement à la presse pour les garçons

Commencer avec 5 kilos et jusqu'à 10 kilos, utiliser les jambes est essentiel, vérifier l'alignement notamment en tournant la tête sur le côté

Exercice 18 : grand temps levé

Démarrer en planche, le corps très allongé, avec le ballon sous le bas des jambes et les chevilles. Effectuer un crunch inversé : les genoux sont ramenés vers la poitrine, le ballon roule vers l'avant. Étendre les jambes pour revenir en planche puis se placer en fente. Un petit saut puis retour en fente puis de nouveau en planche. Recommencer de l'autre côté.

Exercice 19 : Stretching final

Retour au calme et étirements

S'asseoir avec la theraband sous les pieds et dans les mains

S'asseoir en conservant le centrage et ouvrir les bras

Compter 1-4

Étirer devant avec la theraband en tirant aussi loin que possible

5-8

Recommencer

Étendre la jambe développée à 90°, les pieds toujours dans la theraband

1,2,3

Garder la jambe gauche au sol, la theraband est dans la main droite

4

Amener la jambe droite en 2de, en gardant les hanches droites

5-8

4 petits ronds de jambe en-dehors

1-4

Replacer la jambe à 90°

5-7

Replacer la jambe droite au sol

8

Recommencer avec la jambe gauche – garder le même rythme

Revenir à la position initiale

Tout recommencer avec des ronds de jambe en-dedans

Il faut se rappeler de se relever et de redescendre à partir de la colonne et d'utiliser la respiration. Inspirer en montant et expirer en déroulant la colonne.

Exercice 20 : retour au calme et révérence (exercice sur le tapis)

La dernière élévation est maintenue puis relâcher.

Attention à être centré avant d'élever le bassin.

The End.

CPD

Je suis un intervenant extérieur pouvant octroyer des crédits CPD (formation continue) pour des professeurs certifiés RAD.

Avec votre certificat, vous pouvez prétendre à 6 heures sur une journée entière de cours ou 4 heures pour un cours de 4 heures.

Les professeurs peuvent également prétendre à 2 heures supplémentaires pour planifier ce cours dans leur propre école ou classes.

Pour acquérir le DVD ou pour télécharger les programmes, consulter le site www.progressingballettechnique.com

J'apprécierais que vous écriviez un commentaire sur votre formation sur la page facebook Progressing Ballet Technique EU. J'aimerais également recevoir des nouvelles des progrès de vos élèves suivant ce programme.

J'ai apprécié de travailler avec vous et si vous avez des questions par la suite, n'hésitez pas à me contacter : progressingballettechniqueeu@gmail.com

Merci.

Callie Roberts

Équipements pour le PBT

- Un ballon de taille appropriée. Les jambes doivent être à angle droit quand vous êtes assis sur le dessus du ballon.

Approximativement :

- ⇒ Moins de 1m40 : ballon de 55 cm
- ⇒ 1m40 à 1m65 : ballon de 65 cm
- ⇒ 1m65 à 1m75 : ballon de 75 cm
- ⇒ 1m75 à 1m90 : ballon de 85 cm

- Une bande de résistance. Prendre la marque « theraband » (les autres marques ont tendance à se casser). Une bande de 2,7 mètres est idéale car elle peut être utilisée pour les ports-de-bras.

Elle peut être achetée sur www.athleteshop.com en rouleau qui pourra être découpé en bandes à la bonne taille que vous pourrez revendre à vos élèves. Sur amazon il est possible d'acheter des bandes de 2,5 ou 3 mètres.

Lors du cours pour les professeurs, je propose à la vente des bandes rouges à la bonne taille (2,7 mètres) pour 9£.

Une petite balle molle. Elle peut être achetée sur Elle peut être achetée sur <https://www.physique.co.uk/rehabilitation-exercise/yoga-pilates/resistaball>. J'essaierais d'en avoir le jour de l'atelier si vous souhaitez en acheter, à 6 £.

- Une balle de squash pour les exercices de renforcement des pieds. J'en vendrais le jour de l'atelier à 3 £.

Je vous remercie d'avoir l'appoint si vous souhaitez acheter ces produits.

Il n'est pas nécessaire que vous ayez les petites balles mais si vous souhaitez en apporter ce serait parfait.

Je vous recommande d'apporter un tapis pour être plus confortable.

N'hésitez pas à me contacter pour toutes vos questions
