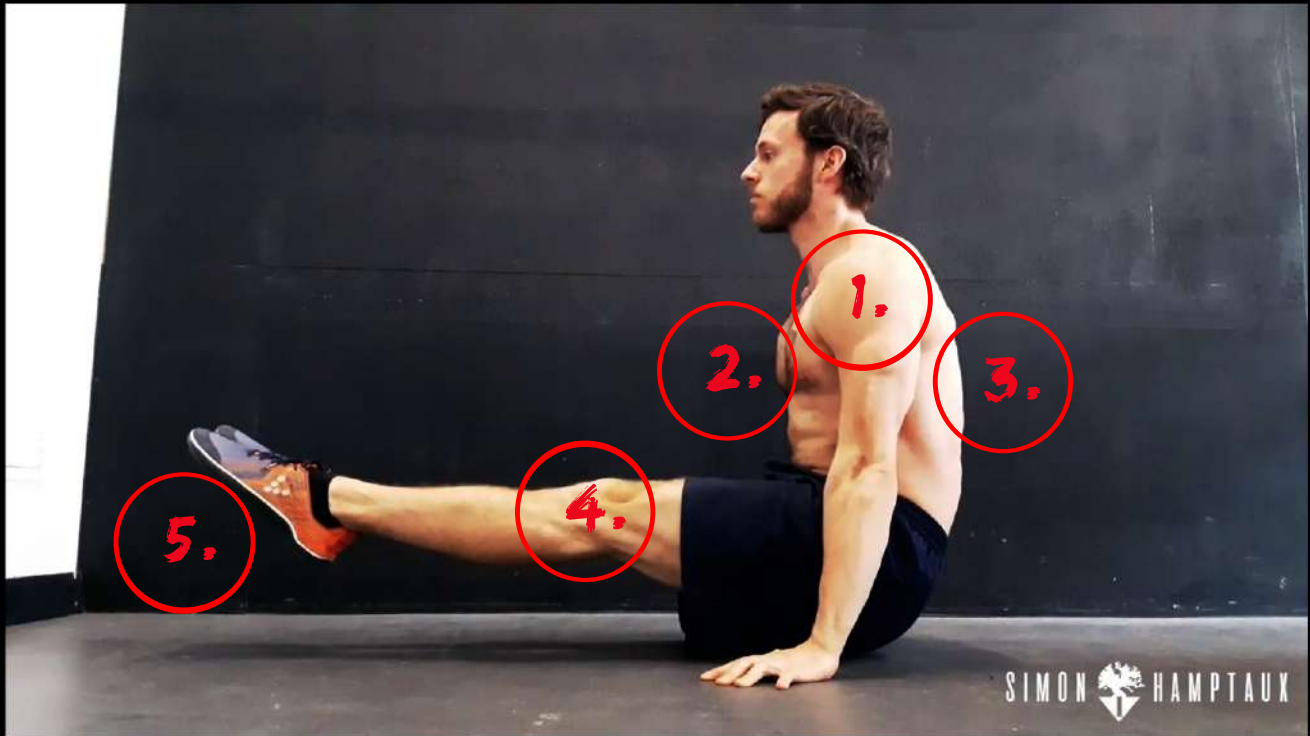


# LE L-SIT

## FEUILLE DE PROGRESSION



# POINTS À RESPECTER



1. LES ÉPAULES SONT ABAISSÉES ET VERS L'ARRIÈRE
2. LA POITRINE EST SORTIE
3. LE DOS EST DROIT ET NON TROP ARRONDI
4. LES JAMBES SONT DROITES ET CONTRACTÉES
5. LES ORTEILS POINTENT VERS L'AVANT

# PROCÉDURE

**FRÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT : 3 À 4 FOIS PAR SEMAINE**

**1. ÉTIREMENT DES ISCHIOS (ARRIÈRE DE TES JAMBES)  
3 X 45 SECONDES CHAQUE JAMBE**

**2. ENTRAÎNEMENT D'UNE DES 7 PROGRESSIONS**

**SELON TON NIVEAU (VOIR PAGES 5 À 11), EXÉCUTE  
3 À 5 SÉRIES OÙ TU VAS TENIR LA POSITION 5 À 15  
SECONDES (LORSQUE CELA S'APPLIQUE, ASSURE-TOI  
DE FAIRE 3 À 5 SÉRIES PAR JAMBE). QUAND TU SERAS  
CAPABLE DE TENIR TOUTES LES SÉRIES PENDANT 15  
SECONDES, PASSE À LA PROGRESSION SUIVANTE.**

**TEMPS DE REPOS ENTRE LES SÉRIES : 60 À 90 SECONDES**

**3. EXERCICE MAGIQUE (COMPRESSION)**

**POUR TERMINER, EXÉCUTE 3 SÉRIES DE 10-15 SECONDES  
DE L'EXERCICE MAGIQUE (OU 10 À 15 MONTÉES SELON  
TON CHOIX). C'EST GRÂCE À LUI QUE TU POURRAS GARDER  
TES JAMBES DROITES ET ÉLEVÉES PLUS LONGTEMPS  
(ET AVOIR LA POSITION EN « L »).**

**TEMPS DE REPOS ENTRE LES SÉRIES : 30 À 45 SECONDES**

# 1. ÉTIREMENT DES ISCHIOS



1. LA JAMBE ÉTIRÉE EST DROITE ET CONTRACTÉE.
2. FAIS UNE BASCULE ANTÉRIEURE DU BASSIN (GARDE LES FESSES SORTIES).
3. AUSSITÔT QUE TU SENS L'ÉTIREMENT DERRIÈRE LA CUISSE, GARDE LA POSITION 45 SECONDES ET RESPIRE. À CHAQUE EXPIRATION, ESSAIE DE GAGNER DE L'AMPLITUDE DE MOUVEMENT. RÉPÈTE 3 FOIS.

# PROGRESSION #1



1. ABAISSE TES ÉPAULES.
2. POSITIONNE TES ÉPAULES VERS L'ARRIÈRE.
3. SORS TA POITRINE.
4. ASSURE-TOI QUE TON DOS EST DROIT.
5. ASSURE-TOI QUE TES JAMBES SONT DROITES ET CONTRACTÉES.

## PROGRESSION #2



1. ABAISSE TES ÉPAULES.
2. POSITIONNE TES ÉPAULES VERS L'ARRIÈRE.
3. SORS TA POITRINE.
4. ASSURE-TOI QUE TON DOS SOIT DROIT.
5. LÈVE UNE JAMBE ET ASSURE-TOI QU'ELLE SOIT DROITE ET CONTRACTÉE.

## PROGRESSION #3



1. INSTALLE-TOI SUR UNE SURFACE SURÉLEVÉE (2 BANCS, 2 CHAISES, 2 BLOCS DE YOGA, ETC.)
2. ABAISSE TES ÉPAULES.
3. POSITIONNE TES ÉPAULES VERS L'ARRIÈRE.
4. SORS TA POITRINE.
5. ASSURE-TOI QUE TON DOS SOIT DROIT.
6. APPROCHE TES GENOUX LE PLUS PRÈS POSSIBLE DE TA POITRINE.

## PROGRESSION #4



1. INSTALLE-TOI SUR UNE SURFACE SURÉLEVÉE (2 BANCS, 2 CHAISES, 2 BLOCS DE YOGA, ETC.)
2. ABAISSE TES ÉPAULES.
3. POSITIONNE TES ÉPAULES VERS L'ARRIÈRE.
4. SORS TA POITRINE.
5. ASSURE-TOI QUE TON DOS SOIT DROIT.
6. PARS EN POSITION GROUPEE ET DÉPLIE UNE JAMBE.



## PROGRESSION #5



1. ABAISSE TES ÉPAULES.
2. POSITIONNE TES ÉPAULES VERS L'ARRIÈRE.
3. SORS TA POITRINE.
4. ASSURE-TOI QUE TON DOS SOIT DROIT.
5. APPROCHE TES GENOUX LE PLUS PRÈS POSSIBLE DE TA POITRINE.

## PROGRESSION #6



1. INSTALLE-TOI SUR UNE SURFACE SURÉLEVÉE.
2. ABAISSE TES ÉPAULES.
3. POSITIONNE TES ÉPAULES VERS L'ARRIÈRE.
4. SORS TA POITRINE.
5. ASSURE-TOI QUE TON DOS SOIT DROIT.
6. ASSURE-TOI QUE TES JAMBES SONT DROITES ET CONTRACTÉES.
7. ASSURE-TOI QUE TES PIEDS POINTENT VERS L'AVANT.

## PROGRESSION #7



1. ABAISSE TES ÉPAULES.
2. POSITIONNE TES ÉPAULES VERS L'ARRIÈRE.
3. SORS TA POITRINE.
4. ASSURE-TOI QUE TON DOS SOIT DROIT.
5. ASSURE-TOI QUE TES JAMBES SONT DROITES ET CONTRACTÉES.
6. ASSURE-TOI QUE TES PIEDS POINTENT VERS L'AVANT.

# EXERCICE MAGIQUE (COMPRESSION)

CET EXERCICE TE PERMETTRA DE GARDER LES JAMBES HAUTES ET DROITES LORSQUE TU PRATIQUES LE L-SIT.

1. PLACE TES MAINS LE PLUS PRÈS POSSIBLE DE TES PIEDS



+ FACILE



+ DIFFICILE



2. GARDE TES BRAS DROITS.

3. SOULÈVE TES GENOUX COMME SI TU VOULAIS QU'ILS TOUCHENT TON VISAGE.

4. TU AS 2 CHOIX : GARDE LES JAMBES ÉLEVÉES OU MONTE ET DESCENDS SANS TOUCHER AU SOL (PETITS VA-ET-VIENT).