



Barre à terre et renforcement musculaire

TOUS NIVEAUX

LE COURS DE BARRE À TERRE EST OUVERT À TOUTES ET TOUS DÈS 10 ANS. DANS CE COURS NOUS MÉLANGERONS DES EXERCICES INSPIRÉS DE LA BARRE À TERRE, MÉTHODE KNIASEFF, AINSI QUE DES EXERCICES DE PHYSIOTHÉRAPIE ET DE PILATES.

APPRENTISSAGE

- **TRAVAIL AUTOUR DU CENTRE**

LES EXERCICES DE BARRE À TERRE SONT FAITS POUR SOLICITER LA CEINTURE ABDOMINALE ET LA MUSCULATURE DES JAMBES. C'EST EN ÉTANT ASSIS.E.S, COUCHÉ.E.S OU SUR LE VENTRE QUE VOUS SOLLICITEREZ VOTRE CENTRE.

- **MUSICALITÉ**

LES EXERCICES SONT FAITS EN MUSIQUE POUR RENDRE L'EFFORT LUDIQUE ET DÉVELOPPER UN SENS RYTHMIQUE MÊME DANS UNE PRATIQUE TOURNÉE VERS LA MUSCULATION.

- **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE À LA FIN DU COURS EST TOUJOURS TOURNÉ VERS LE RENFORCEMENT DE LA CEINTURE ABDOMINALE, DES JAMBES ET DES MUSCLES RACHIDIENS, MAIS CETTE FOIS-CI, PLUS SEMBLABLE AU PILATES OU À LA PHYSIOTHÉRAPIE, ON CHERCHE SURTOUT À DÉVELOPPER LA CONSCIENCE CORPORELLE DANS UN BUT D'AMÉLIORER LA POSTURE DE CHACUN.E.

- **ADAPTATION DU COURS À VOS BESOINS**

LE COURS NÉCESSITE LA CAPACITÉ DE POUVOIR BOUGER LE MEMBRE INFÉRIEUR ET DE SOLLICITER LA COLONNE VERTÉBRALE. IL EST CEPENDANT OUVERT À TOUTE PERSONNE, MÊME À CELLES AYANT DES PROBLÈMES DE DOS. LA PROFESSEURE VOUS DONNERA DES INSTRUCTIONS POUR ADAPTER VOTRE PRATIQUE ET NE PAS VOUS BLESSER.

IL EST PRIMORDIAL D'INFORMER LA PROFESSEURE SUR VOTRE ÉTAT DE SANTÉ AVANT LE COURS D'ESSAI ET D'ÉCHANGER LIBREMENT SUR CES QUESTIONS.