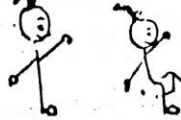


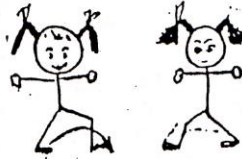
CONTRACEPTION NATURELLE

SERIE A : Relaxation et échauffement

- 1) Danse du Ventre. Debout, pieds joints, bras tendus.  
Contraction interne en pliant les genoux vers un côté, s'étirer et répéter  
en alternant les côtés. 2 MIN. 1/2

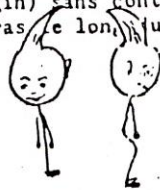


- 2) Debout, pieds écartés, bras tendus. Sauter en faisant pivoter le bas du corps  
(hanches et jambes) 2 fois à droite, 2 fois à gauche. Le buste reste de face.  
les genoux se plient à chaque saut. 2 MIN. 1/2



SERIE B

- 1) La pompe. Contraction interne (du vagin) sans contracter le diaphragme et  
relâchement. Debout, pieds joints, bras le long du corps, poings fermés avec  
les pouces vers l'intérieur. 2 MIN.



- 2) Le train. Debout, pieds joints, bras tendus vers l'avant avec les poings  
fermés. Contraction interne et du pelvis en pliant de plus en plus les genoux  
et en basculant le haut du corps vers l'avant sans relâcher la contraction et  
sans décoller les talons. On relâche en s'étirant à la position initiale 2 MIN.



- 3) Debout, pieds un peu écartés, genoux pliés, mains sur les cuisses, bassin  
vers l'arrière. Contraction interne en basculant le bassin vers l'avant puis,  
décontraction vers l'arrière. 2 MIN.

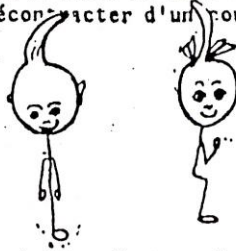


- 4) Debout, pieds joints, bras écartés. Contraction interne en 3 temps en pliant  
les genoux. Décontracter d'un coup sec en s'étirant. 2 MIN.

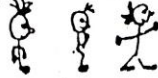


SERIE-C

- 1) Debout, pieds joints, bras le long du corps. Contraction interne en pliant les genoux avec le bassin vers l'avant et avec les coudes vers les ovaires (poings fermés). Etirer et décontracter d'un coup. 2 MIN.



- 2) Danse grecque. Debout, pieds joints. Contraction interne avec coudes vers les ovaires. Décontraction en étirant les bras et en faisant un pas. 3 MIN.



- 3) Debout, pieds joints. Contraction comme pour 2C mais la jambe s'ouvre une fois à droite, une fois à gauche en pliant le buste parallèlement au sol (colonne étirée). Au moment de la contraction les pieds sont joints. 3 MIN.



- 4) Panique. Debout, pieds joints. Contraction interne, coudes vers les ovaires, genoux pliés ; étirer et décontracter d'un coup avec un bras vers le haut et l'autre vers le bas alternativement. 1 MIN. lent.+2 MIN.rapid.



- 5) Debout, pieds joints. Contraction interne en sautant sur place, genoux pliés. Décontraction en écartant une fois la jambe droite, une fois la gauche et en mettant le buste parallèle au sol (colonne étirée). 3 MIN.1/2



SERIE D : Comme SERIE A mais faire chaque exercice 1 MIN. 1/2.

SERIE ABORTIVE : à faire 2 fois.

1) 4 C 5 MIN.

2) 5 C 5 MIN.

- 3) Corps penché, pieds joints, mains aux chevilles, genoux pliés ; déplier en sautant en arrière, mains aux chevilles. 4 MIN.

- 4) Singe. Genoux pliés, pieds joints, corps penché, bras ballants. Plier et déplier le genoux avec souplesse 3 fois et faire un pas en arrière à la 4ème. en étirant les bras et le buste (parallèles au sol). 5 MIN.

