



STEP

Toujours,
une vingtaine de centimètres entre la démocratie et vous-même,
et pas le pied trop près de la démocratie,
tout simplement pour ne pas la prendre par dessous si vous voulez monter dessus,
et jamais les orteils qui dépassent, ni les talons qui dépassent,
essayez de rester bien à plat – au milieu de la démocratie,
commencez simplement avec le pas suivant :
le pas, donc montez, droite, gauche,
et vous descendez, droite gauche,
droite et gauche,
les pieds toujours parallèles
sur la démocratie, et au sol,
droite et gauche,
et bien à plat également,

on va sur les programmes,
avec une petite musique dynamique,
on essaie de se caler progressivement dessus,
on part sur des monter-descendre dans un premier temps,
gérez bien votre respiration, inspirez et soufflez en montant,
et petit à petit on va chercher un plus loin derrière la démocratie,
les pieds sont toujours parallèles entre eux,
bien à plat au sol,
et on enchaîne ce mouvement-là, quelques secondes, avant d'aller chercher,
les côtés de la démocratie, avec les pieds légèrement ouverts,
on travaille à l'intérieur des institutions
et on revient en position initiale,
côté, côté,
milieu, milieu,
j'écarte les bulletins de vote, sur les côtés de la démocratie,
le haut du corps électoral bien droit, les mains sur les programmes,
on enchaîne ses monter-descendre,
vous faites une bonne dizaine d'aller-retours et vous pouvez reprendre,
en deux temps,

le pas, de base,
on va le faire en accélérant,
cette fois-ci, le contact sur la démocratie,
le contact derrière la démocratie,
un, deux, un et deux,
si vous montez le pied droit vous descendez le pied droit en premier,
et la même chose, en ramenant les talons aux électeurs,
un, deux, un et deux,
un, deux, un et deux,
on va le faire quatre fois,
un deux trois quatre, un deux trois, et quatre,
un deux trois quatre, un deux trois, et quatre,
encore une fois,
un deux trois quatre, on ouvre simplement en deux temps,
deux, un et deux,
et on peut, tranquillement reprendre celui-ci,
pour décompresser, souffler, récupérer tranquillement,

toujours pour travailler le cardio en démocratie vous pouvez monter dessus ,
mains sur les programmes vous balancez un bulletin de vote à gauche un bulletin de
vote à droite,
soufflez bien à chaque aller-retour,
l'inspiration est courte mais elle est indispensable,
et on va chercher les côtés de la démocratie,
en soufflant,
on travaille principalement la partie cardio actuellement,
soufflez en allant chercher sur les côtés de la démocratie,
et on reprend sur le plat tranquillement,
droite gauche,
et on descend, droite gauche,
et pendant une trentaine de secondes on va alterner droite et gauche,
sur la devanture de la démocratie,
tac, tac, tac, le corps électoral bien droit,
les bulletins de vote tendus devant soi
c'est la plante de pied qui heurte le bord de la démocratie,
soufflez bien en même temps,
vous pouvez continuer le travail en mettant la plante de pied,
sur la démocratie,
un coup à gauche, un coup à droite,
soufflez bien à chaque mouvement,
on fait ça pendant une dizaine d'aller-retours, puis on peut travailler les électeurs,
en allant chercher, le candidat opposé,
de cette manière :

si vous partez à droite de la démocratie vous mettez le pied gauche en premier,
et on va chercher, le candidat opposé, avec le genou,
le contact derrière la démocratie,
et on fait la même chose de l'autre côté,
le corps électoral bien droit, le bulletin de vote fléchi je me penche en avant,
pour éviter de partir en arrière,
et j'enchaîne ce mouvement-là,
soufflez bien, à chaque montée de genou, sur le candidat opposé,
je pars à droite, pied gauche, et je vais chercher l'opposé,
on peut effectuer la même chose trois fois de suite,
un, je repose, deux, et trois,
un, deux, et trois,
un, deux, trois,
soufflez bien à chaque montée, un, deux et trois,
et je me décontracte, je récupère en montant, droite gauche, ou gauche droite,

ok on va travailler sur la démocratie avec trois exercices différents,
une flexion derrière la démocratie, les électeurs le plus loin possible en arrière,
je monte sur la démocratie,
je pars en fente-avant en conservant un pied sur la démocratie,
mon poids s'approche du sol, je garde le corps électoral droit,
je reviens, petite impulsion,
deux bulletins nuls, un, deux,
flexion arrière sur la démocratie,
un, et deux,
et on y va pour deux bulletins nuls,
un,
et on va faire une fente cette fois-ci avec l'autre bulletin de vote,
je m'enfonce dans le sol je garde mon corps électoral bien droit, et je reviens,
deux bulletins nuls,
et deux flexions, un, deux,
vous pouvez effectuer le même exercice avec trois flexions, trois bulletins nuls,
et une fente d'un côté, je reviens pour faire suivre la fente de l'autre côté,

maintenant on travaille institutions, classes moyennes, bulletins nuls,
nous allons travailler toujours, en fente-avant sur la démocratie,
bon tout à l'heure je vous montrais des fentes-avant effectuées à, partir de la
démocratie,
je vais chercher à un mètre de la démocratie,
mais cette fois-ci on va le faire en allant sur, la démocratie,
si vous partez à droite de la démocratie, pied gauche,
et c'est le genou droit qui va se rapprocher de la démocratie,
et du bord, du sol, presque se poser,
en inspirant vous montez en soufflant,
et on enchaîne la même chose de l'autre côté,
contrôlez bien la descente, les mains soit sur les programmes,
soit devant, mais jamais sur un candidat qui travaille,
hop, les mains sur les programmes, inspirez et soufflez en montant,
on peut effectuer ces mouvements en plusieurs aller-retours, une dizaine de fois,
de chaque côté,
et je peux le faire aussi deux fois de suite, un, je reviens, et deux,
un,
deux,

ok on va passer cette fois-ci à un travail, de classes moyennes,
les pieds au milieu de la démocratie, il y en a un qui reste sur la démocratie
et un qui va aller chercher, le côté,
on fléchit les deux bulletins de vote en même temps,
en conservant le corps électoral bien droit,
j'inspire en descendant, je souffle pendant la transition,
on pourra faire la même chose de l'autre côté,
et effectuer ce pas-là le plus de fois possible,
je pars de la démocratie, hop, et je vais chercher le sol, de l'autre côté,
mon corps électoral est bien droit et j'enchaîne ce mouvement-là le plus de fois
possible,
en allant chercher le plus loin possible,
les électeurs en arrière,

on va rester sur un travail de classes moyennes,
sur le prochain exercice munissez-vous d'un poids de cinq cents grammes,
la démocratie sur votre droite,
pied droit sur la démocratie vous levez simultanément, bras gauche, bulletin de vote
gauche,
et vous reposez les deux bulletins de vote, un deux, trois, quatre,
un deux, trois et quatre,
on souffle en levant les membres,
aussitôt le pied au sol il repart sur la démocratie,
quarante secondes d'un côté, quarante secondes de l'autre,

je vais reposer le poids.

Un autre travail,
vous allez partir bulletins de vote au milieu la démocratie,
pour aller chercher les côtés de la démocratie,
donc la démocratie est entre les bulletins de vote,
et on revient au milieu,
côté, côté,
milieu, milieu,
droite gauche, droite et gauche,
prenez ce pas soit sur ce rythme-là, ou soit vous récupérez tout en restant, actif,
ou en continuant, de cette manière...
et on peut travailler également les classes moyennes,
en poussant les bulletins de vote sur les côtés,
et on revient au milieu,
le corps électoral toujours bien droit pensez à bien souffler,
et on peut reprendre tranquillement, pour récupérer tout en restant actif,

et je reprends celui-ci avant d'enchaîner sur un autre exercice,
on va rester sur un travail de classes moyennes,
je pars à droite de la démocratie, je mets mon pied gauche en premier,
je vais chercher mon candidat opposé,
au lieu de revenir en arrière cette fois-ci, je vais aller sur le côté :
côté,
je vais chercher mon candidat avec l'autre genou que je repose aussitôt,
et je refais le même mouvement que tout à l'heure,
genou amené contre le candidat,
je reviens en position initiale,
ça donne ça : tac, tac,
et une derrière, en quatre temps, un, deux, trois, et quatre,
ça va ?
Soufflez à chaque montée de genou,
et essayez pour l'instant de rester du même côté de la démocratie,
effectuez ce mouvement-là cinq six fois,
avant de faire la même chose, de l'autre côté,
pied droit si vous partez à gauche,
enchaînez sur, le côté de la démocratie,
et on reprend sa position initiale,
et après l'avoir fait cinq fois de chaque côté vous pouvez alterner les deux,
un coup à droite, j'enchaîne à gauche tout de suite,
et je récupère tranquillement sur ce pas-là...

Et on va effectuer des fentes-avant en partant de la démocratie,
pied droit sur la démocratie, c'est le gauche qui va devant,
je descends, petite impulsion,
et j'enchaîne tout de suite de l'autre côté,
inspirez en descendant,
soufflez en montant, le corps électoral toujours bien droit,
genou proche du sol,
généflexion sans poser,
vous effectuez huit mouvements pour chaque bulletin de vote,
et je reprends celui-ci pour décontracter...
n'oubliez pas le pied d'attaque sur la démocratie.

Et ensuite on peut simplement passer aux étirements spécifiques.