

ECOLE ARTISANAT  
PROFESSIONNELLE SERVICE  
COMMUNAUTAIRE

**Garder la forme en quarantaine !**



## Introduction

La team SPS vous propose quelques applications et quelques exercices afin de garder la forme pendant cette quarantaine. Les restrictions mises en place compliquent l'objectif des trente minutes d'activité physique quotidienne recommandées par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). L'activité physique renforce votre système immunitaire et il est conseillé de pratiquer une activité à intensité modérée. En effet, il est possible, depuis chez vous, avec très peu de matériel, de vous entraîner malgré toutes ces restrictions et interdictions de rassemblement. Voilà quelques outils pour votre entraînement **individuel !!! tout en respectant les règles de protection instaurées par l'OFSP**. Nous espérons que vous trouverez de quoi vous amuser et vous souhaitons bon courage dans vos efforts.

**Rappel** : Avant chaque séance d'entraînement, n'oubliez pas d'échauffer vos articulations par quelques mouvements de mobilisation articulaire (flexions, extensions, rotations, etc...)

Pour toutes informations complémentaires ou programmes personnalisés, voici les adresses e-mail de vos enseignants SPS :

- M. Johann Delasoie – johann.delasoie@epasc.ch
- Mme. Corinne De Kalbermatten – corinne.dekalbermatten@epasc.ch
- M. Denis Terrapon – denis.terrapon@epasc.ch
- M. Kevin Luy – kevin.luy@epasc.ch

## Sommaire :

Applications :

- Nike Training Club .....3
- Commencer à courir .....6

Circuits training :

- A – Haut du corps.....9
- B – Milieu du corps ..... 10
- C – Bas du corps ..... 11
- D – Tout le corps ..... 18

Jeux et Formes ludiques..... 23

Relaxation..... 36

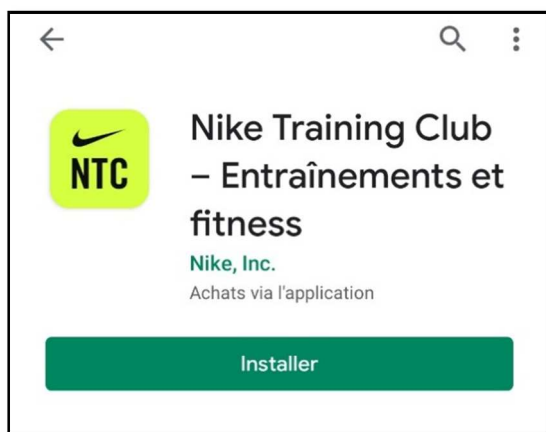
## Nike Training Club

Application destinée à cibler un programme précis en fonction de vos besoins et de vos envies :

- Renforcement
- Mobilité
- Endurance
- Yoga

Voici en images, les étapes à suivre pour utiliser l'application Nike Training Club sur votre smartphone ou votre tablette.

**Etape 1** : téléchargez l'application dans Google Play ou sur l'Apple Store



**Etape 2** : Inscrivez-vous gratuitement pour créer votre compte



Etape 3 : Sélectionnez votre fréquence d'entraînement hebdomadaire.

**COMBIEN DE FOIS PAR SEMAINE VOUS ENTRAÎNEZ-VOUS ?**

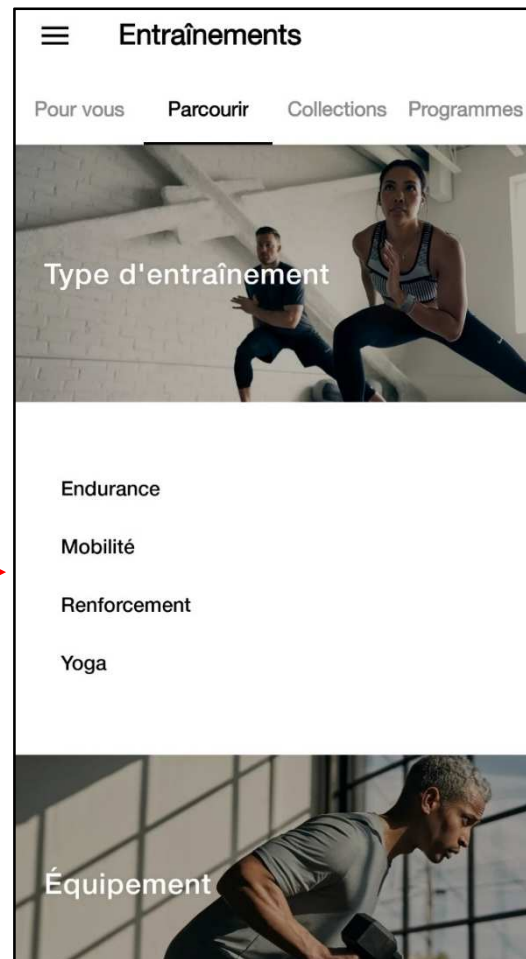
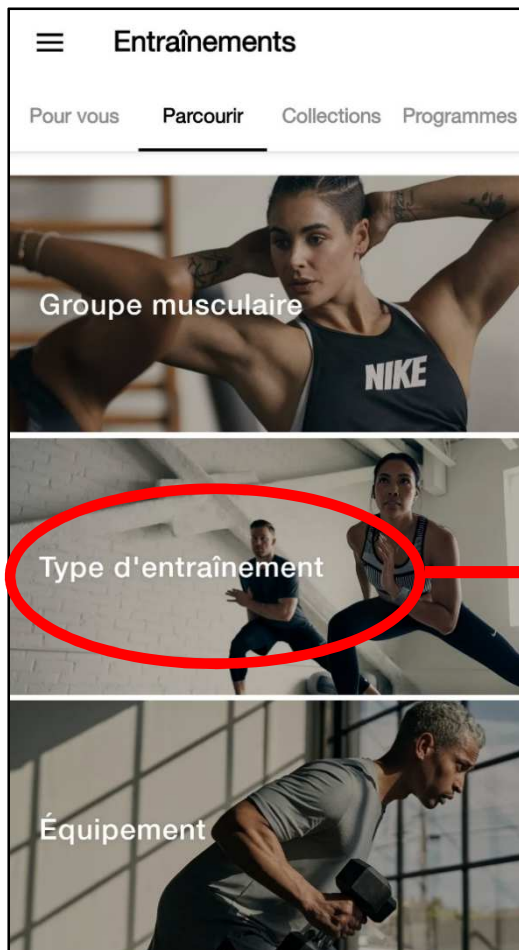
Nous utiliserons ceci pour vous recommander des entraînements.

**0 À 1 ENTRAÎNEMENT**  
Je suis un peu rouillé(e)

**2 À 4 ENTRAÎNEMENTS**  
Je m'entraîne régulièrement

**PLUS DE 5 ENTRAÎNEMENTS**  
Je suis prêt à tout

Etape 4 : Choisissez votre objectif et le type d'entraînement que vous souhaitez suivre.

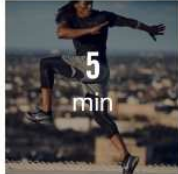


Etape 5 : Choisissez votre entraînement en fonction du **niveau** et du **matériel requis**.

← **Parcourir par**


Endurance   Mobilité   **Renforcement**   Yoga

74 entraînements




**5**  
min

**Poids de corps uniquement**  
– Référence  
Intermédiaire - Pas d'équipement - Renforcement



**8**  
min

Gracie Gold  
**Renforcement abdominal**  
Intermédiaire - Équipement basique - Renforcement



**10**  
min

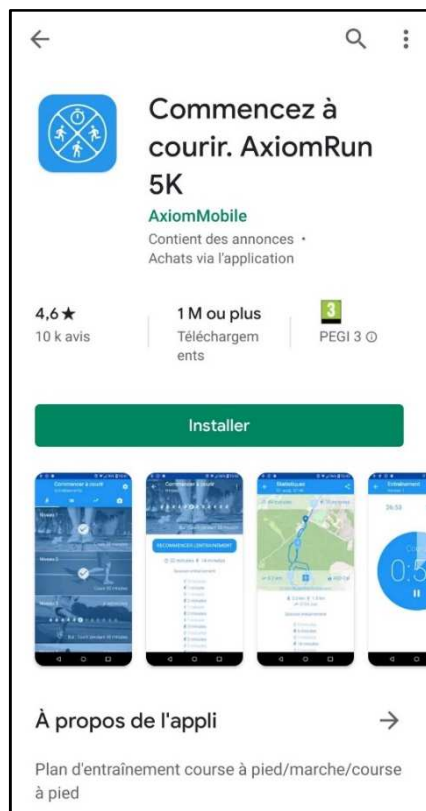
**Ceinture abdominale explosive**  
Débutant - Pas d'équipement - Renforcement

## Commencer à courir

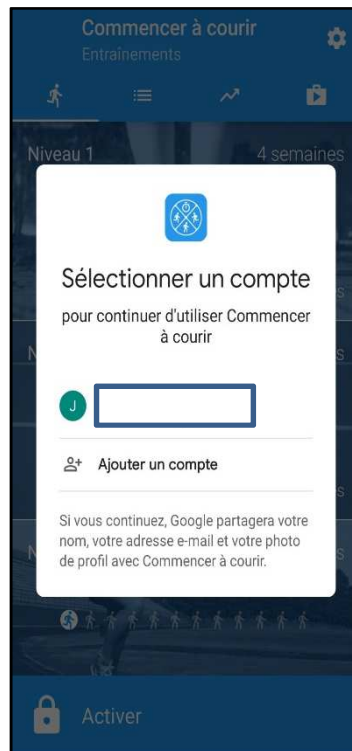
Application destinée à débiter la course à pied en vous fixant un objectif adapté en fonction de votre niveau d'endurance sur 4 semaines. La météo favorable ces derniers temps nous incite à profiter **individuellement** de l'environnement extérieur **tout en respectant strictement les consignes de sécurité de l'OFSP**.

Voici en images, les étapes à suivre pour utiliser l'application « Commencer à courir » sur votre smartphone ou votre tablette.

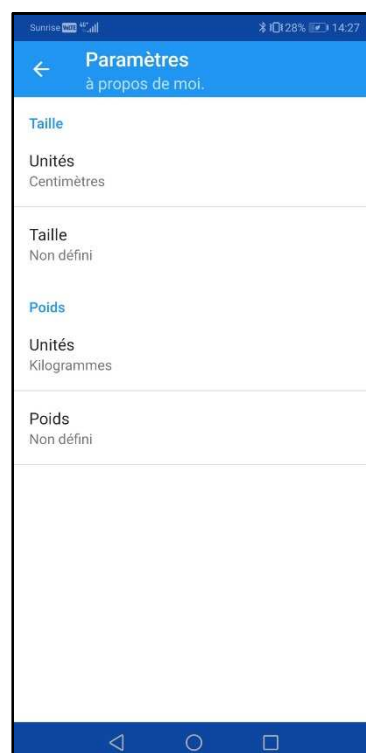
**Etape 1** : téléchargez l'application dans Google Play ou sur l'Apple Store



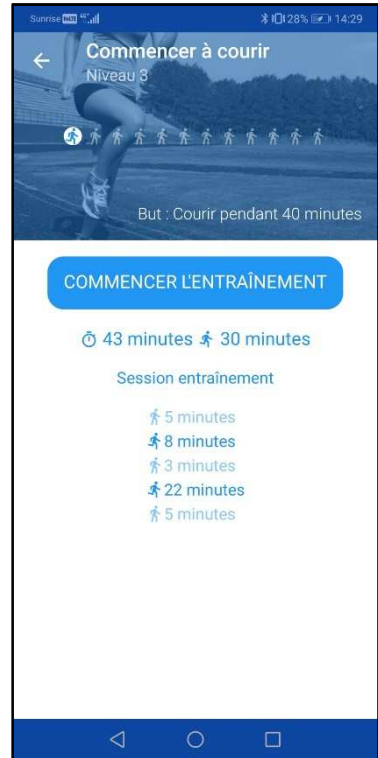
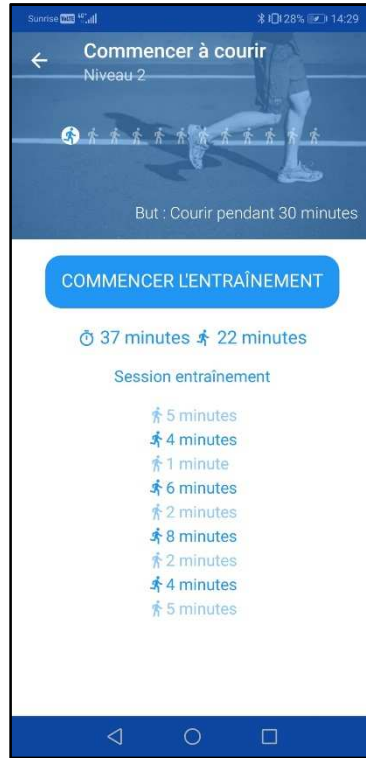
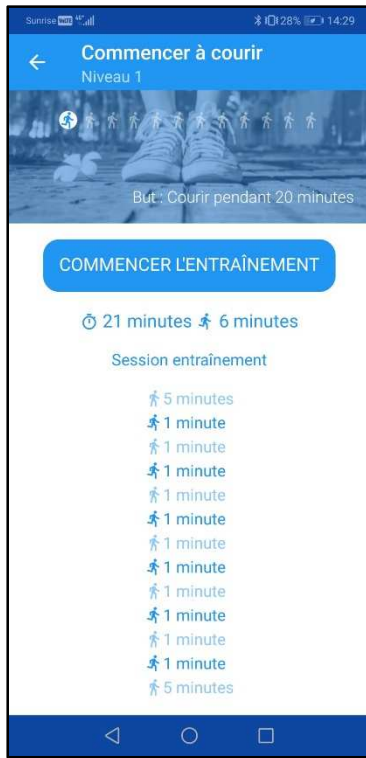
Etape 2 : Inscrivez-vous à l'aide d'un compte Gmail.



Etape 3 : Rentrez votre taille et votre poids



Etape 4 : Choisissez un entraînement en fonction de votre niveau et suivez les instructions une fois l'entraînement commencé.





## Circuit training

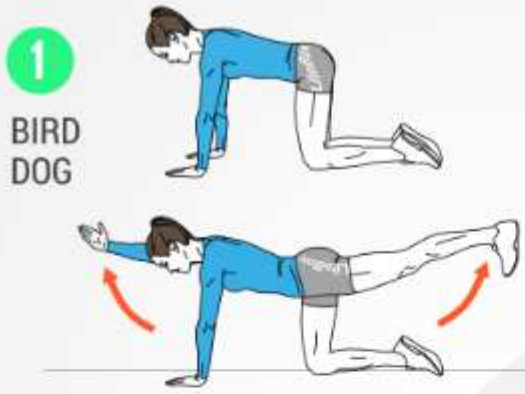



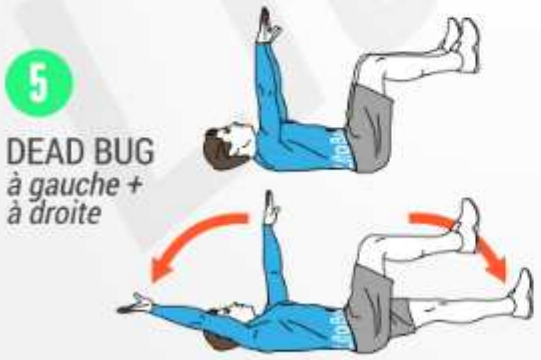

### Haut & milieu du corps

| Haut et milieu du corps                        |   | www.litobox.com                          |  |
|--|---|--|--|
| <b>1</b> 10<br>POMPES                          |    | <b>2</b> 10 ABDOMINAUX<br><i>sit-ups</i> |    |
| <b>3</b> 10<br>POMPES<br><i>mains écartées</i> |  | <b>4</b> 10 ABDOMINAUX<br><i>sit-ups</i> |  |
| <b>5</b> 10<br>POMPES <i>diamant</i>           |  | <b>6</b> 60s<br>PLANCHE                  |  |

Faire avec une bonne technique, 10 tours.  
Débutant 3/5/3/5/3/20s - Intermédiaire 6/10/6/10/6/40s  
Avancé 10/10/10/10/10/60s




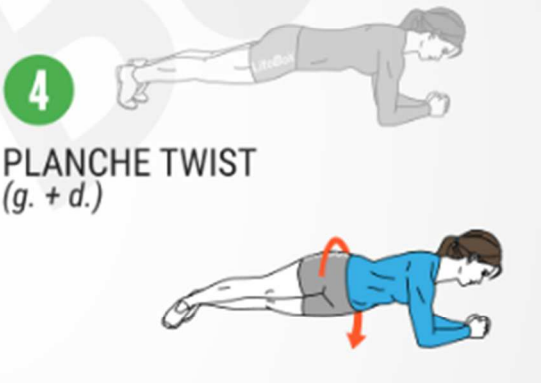

Milieu du corps

Milieu du corps www.litobox.com

|  |   |
|--|---|
| <p><b>1</b><br/>BIRD<br/>DOG</p>                            | <p><b>2</b> PLANCHE</p>                   |
| <p><b>3</b><br/>RELEVÉS<br/>DE BASSIN</p>                  | <p><b>4</b> PLANCHE<br/>côté gauche</p>  |
| <p><b>5</b><br/>DEAD BUG<br/>à gauche +<br/>à droite</p>  | <p><b>6</b> PLANCHE<br/>côté droit</p>  |

Faire 4 tours, avec 50 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.  
Tenez la position haute au moins 1 seconde sur les exercices 1, 3 et 5.  
Débutant 30s/30s - Intermédiaire 40s/20s - Avancé 50s/10s

Milieu du corps

| Milieu du corps   | www.litobox.com   |
|---|---|
| <p><b>1</b> ABDOMINAUX en étoile</p>                                 | <p><b>2</b> CISEAUX</p>                   |
| <p><b>3</b> SUPER·WO·MAN</p>                                        | <p><b>4</b> PLANCHE TWIST (g. + d.)</p>  |
| <p><b>5</b> PLANCHE SPIDER·WO·MAN</p>                             |   |
| <p>Faire 4 tours, avec 45 secondes de travail et 15 secondes de repos par exercice.<br/>Débutant 25s/35s – Intermédiaire 35s/25s – Avancé 45s/15s</p> |   |

Milieu du corps

| Milieu du corps   |   | www.litobox.com   |
|---|---|---|
| <p><b>1</b> MOUNTAIN CLIMBERS</p>          | <p><b>2</b> ABDOMINAUX chandelle</p>       | <p><b>3</b> PLANCHE SPIDERMAN de chaque côté</p>  |
| <p><b>4</b> MOUNTAIN CLIMBERS DOUBLE</p>  | <p><b>5</b> TRIANGLES de chaque côté</p>  | <p><b>6</b> PLANCHE 1 bras 1 jambe levés</p>     |
| <p><b>7</b> MOGUL JUMP</p>               | <p><b>8</b> CISEAUX</p>                  | <p><b>9</b> ABDOMINAUX essuie-glace</p>         |

Faire 3 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.  
**1 minute de repos entre chaque tour.**  
 Débutant 20s/20s - Intermédiaire 25s/15s - Avancé 30s/10s

Bas du corps

| Bas du corps  |  | www.litobox.com |  |
|---|--|-----------------|--|
| <p><b>1</b><br/>20<br/>FENTES<br/>CROISÉES<br/>(g. + d.)</p>    | <p><b>2</b><br/>20<br/>RELEVÉS DE BASSIN<br/>sur une jambe<br/>(g. + d.)</p> |                 |  |
| <p><b>3</b><br/>20<br/>FENTES<br/>sur le côté<br/>(g. + d.)</p> | <p><b>4</b><br/>20<br/>DEADLIFT<br/>sur une jambe<br/>(g. + d.)</p>          |                 |  |
| <p><b>5</b><br/>20<br/>FENTES<br/>SAUTÉES<br/>(g. + d.)</p>     | <p><b>6</b><br/>1 min<br/>CHAISE<br/>contre un mur</p>                       |                 |  |


Faire le plus rapidement, avec une bonne technique, 3 tours.  
20 g. + d. = 20 reps à gauche et 20 reps à droite  
Débutant 10 reps / 30s – Intermédiaire 15 reps / 45s – Avancé 20 reps / 1m

Bas du corps

| Bas du corps   |   | www.litobox.com   |
|--|---|---|
| <p><b>1</b> 50 RELEVÉS DE BASSIN pied surélevé sur une jambe (50/50)</p> | <p><b>2</b> 50 PISTOLS (25/25) 50 SQUATS SAUTÉS</p>       | <p><b>3</b> 50 ABDUCTION HANCHE JAMBE FLÉCHIE (50/50)</p> |
| <p><b>4</b> 50 LEG CURL au sol</p>                                       | <p><b>5</b> 50 EXTENSION HANCHE jambe fléchie (50/50)</p> | <p><b>6</b> 50 SQUATS SAUTÉS explosifs</p>                |
| <p><b>7</b> 50 LEVÉS JAMBE FLÉCHIE CÔTÉ (50/50)</p>                      | <p><b>8</b> 50 DEADLIFT sur une jambe (50/50)</p>         |   |

Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.  
 Débutant 15 reps - Intermédiaire 30 reps - Avancé 50 reps

Bas du corps

| Bas du corps   |   | www.litobox.com  |  |
|--|---|--|--|
| <b>1</b><br>30<br>SQUATS                             |    | <b>2</b> 30<br>DEADLIFT<br>sur une jambe<br>(15 / 15)  |    |
| <b>3</b> 30<br>SQUATS<br>levés de jambe<br>(15 / 15) |   | <b>4</b> 30<br>RELEVÉS DE BASSIN<br>épaules surélevées |   |
| <b>5</b> 30<br>SQUATS<br>BULGARE<br>(15 / 15)        |  | <b>6</b> 30<br>EXTENSIONS<br>DES MOLLETS               |  |

Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 5 tours  
Débutant 10 reps – Intermédiaire 20 reps – Avancé 30 reps





**Bas du corps**

| Bas du corps   |   | www.litobox.com                                      |
|--|---|--|
| <p><b>1</b><br/>50<br/>FENTES<br/>SAUTÉES</p>                      | <p><b>2</b><br/>50<br/>DOUBLE<br/>TOURS</p>                     | <p><b>3</b><br/>50<br/>RELEVÉS<br/>DE<br/>BASSIN</p> |
| <p><b>4</b><br/>50<br/>DOUBLE<br/>TOURS</p>                        | <p><b>5</b> 50 SQUATS<br/>BULGARE<br/>à gauche<br/>à droite</p> | <p><b>6</b><br/>50<br/>DOUBLE<br/>TOURS</p>          |
| <p><b>7</b> 50 EXTENSIONS<br/>HANCHE<br/>à gauche<br/>à droite</p> | <p><b>8</b><br/>50<br/>DOUBLE<br/>TOURS</p>                     | <p><b>9</b><br/>50<br/>EXTENSIONS<br/>MOLLETS</p>    |

Faire le circuit avec une bonne technique.  
Tenez la position haute 1 seconde sur les exercices 3, 7 et 9.  
Débutant 15 reps - Intermédiaire 30 reps - Avancé 50 reps



Bas du corps

| Bas du corps   |   | www.litobox.com |  |
|--|---|-----------------|--|
| <p><b>1</b> 10 PISTOLS<br/>(g. et d.)</p>                                   | <p><b>2</b> 15 RELEVÉS DE BASSIN<br/>pied surélevé<br/>(g. et d.)</p>   |                 |  |
| <p><b>3</b> 15 DEADLIFTS<br/>sur une jambe<br/>(g. et d.)</p>             | <p><b>4</b> 20 ABDUCTIONS HANCHE<br/>jambe tendue<br/>(g. et d.)</p>  |                 |  |
| <p>Faire, avec une bonne technique, 7 tours.</p> <p>Débutant 5x : 5/8/8/10 reps – Intermédiaire 6x : 8/12/12/16 reps</p> <p>Avancé 7x : 10/15/15/20 reps</p> |   |                 |  |

Tout le corps

|   |  |                                   |
|---|--|-----------------------------------|
| <p><b>1</b> 20 BURPEES</p>  | <p><b>2</b> 20 MOUNTAIN CLIMBERS</p>   | <p><b>3</b> 20 POMPES</p>         |
| <p><b>4</b> 20 DIPS</p> <p><i>(Icon: person on box with asterisk)</i></p> | <p><b>5</b> 20 SQUATS SAUTÉS</p>   | <p><b>6</b> 20 FENTES SAUTÉES</p> |
| <p><b>7</b> 20 V-UPS</p>  | <p><b>8</b> 20 LEVÉS DE JAMBE</p> <p><i>(Icon: person on back with asterisk)</i></p> | <p><b>BON COURAGE !</b></p>       |

Faire le plus de tours possible en 2015 secondes ( $\approx$  34 minutes). \* options possibles


Partagez votre temps et vos impressions : <http://goo.gl/62v5eM>

Débutant 6/6/6/6/6/6/6/6 - Intermédiaire 12/12/12/12/12/12/12/12 - Avancé 20/20/20/20/20/20/20/20

Tout le corps

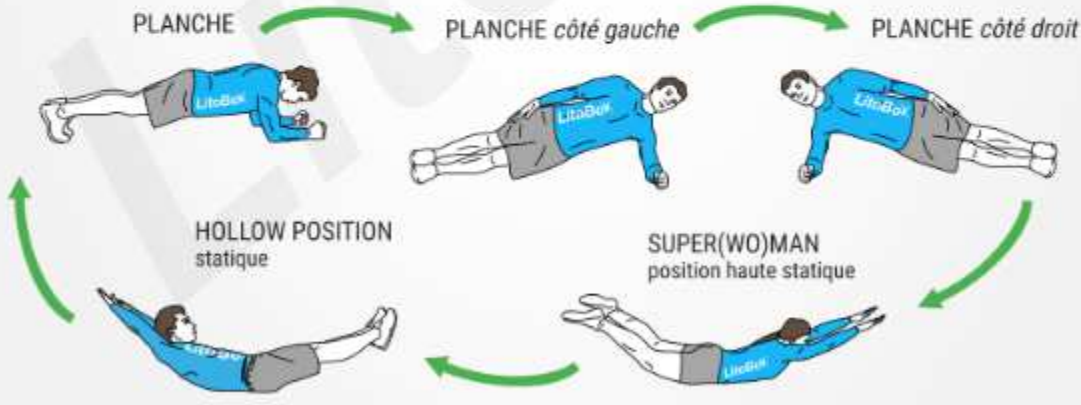
Tout le corps www.litobox.com

**1 100 BURPEES**



**2 3 min GAINAGE**

PLANCHE → PLANCHE côté gauche → PLANCHE côté droit



HOLLOW POSITION statique

SUPER(WO)MAN position haute statique

Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.  
Débutant 50/2min - Intermédiaire 75/2min30 - Avancé 100/3min

Tout le corps









| Tout le corps   | www.litobox.com   |
|---|---|
|  <p><b>1</b><br/><b>125</b><br/>LEVÉS DE<br/>GENOUX<br/>(g. + d.)</p>  |  <p><b>2</b><br/><b>100</b><br/>RELEVÉS<br/>DE BASSIN</p>           |
|  <p><b>3</b> <b>75</b> SQUATS<br/>complets</p>  |  <p><b>4</b> <b>50</b> REVERSE SNOW<br/>ANGEL</p>                  |
|  <p><b>5</b> <b>25</b><br/>POMPES <i>diamant</i></p>   |  <p><b>6</b><br/><b>2 min</b><br/>PLANCHE TWIST<br/>(g. + d.)</p> |
| <p>Faire le circuit, le plus rapidement possible et avec une bonne technique.<br/> <b>Débutant</b> 75/60/45/30/15/1m – <b>Intermédiaire</b> 100/80/60/40/20/1m30<br/> <b>Avancé</b> 125/100/75/50/25/2m</p> |   |

Tout le corps

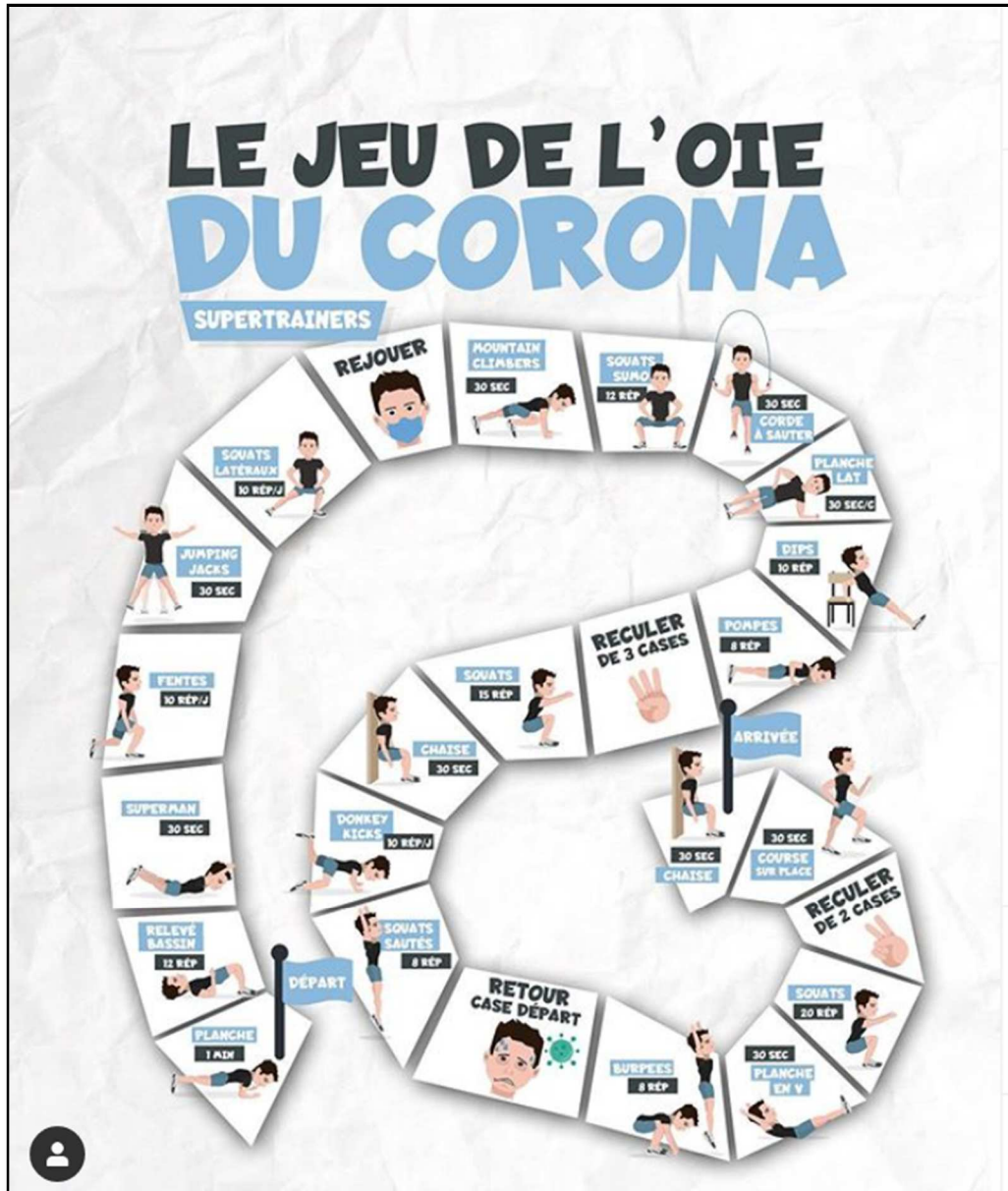
| Tout le corps  |  | www.litobox.com  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>1</b> ABDOMINAUX<br/>essuie-glace</p>     | <p><b>2</b> MONTER SUR<br/>UNE CHAISE<br/>g. et d.</p>  |  |  |
| <p><b>3</b> POMPES HINDU<br/>aller-retour</p>  | <p><b>4</b> MOUNTAIN CLIMBERS</p>                        | <p><b>5</b> FENTES sur le côté<br/>g. et d.</p>  |  |
| <p><b>6</b> V-UPS</p>                         | <p><b>7</b> 1/2 BURPEES</p>                            |  |  |

Faire 6 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.  
Débutant 20s/20s - Intermédiaire 25s/15s - Avancé 30s/10s

Tout le corps

|  Tout le corps   |   | www.litobox.com   |
|---|---|---|
| <p><b>1</b> 30 DOWNWARD DOG KICK<br/><i>g. et d.</i></p>   | <p><b>2</b> 30 FENTES sur le côté<br/><i>g. et d.</i></p>   |   |
| <p><b>3</b> 60 POMPES<br/><i>normales / diamants</i></p>    | <p><b>4</b> 300 DOUBLE UNDERS</p>  <p>MOUNTAIN CLIMBERS</p> | <p><b>5</b> 60 POMPES<br/><i>normales / diamants</i></p>  |
| <p><b>6</b> 30 FENTES sur le côté<br/><i>g. et d.</i></p>    | <p><b>7</b> 30 DOWNWARD DOG KICK<br/><i>g. et d.</i></p>  |   |
| <p>Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.</p> <p>Débutant 10/10/20/100/20/10/10 - Intermédiaire 20/20/40/200/40/20/20</p> <p>Avancé 30/30/60/300/60/30/30</p> |   |   |

## Jeux et formes ludiques



# TA DATE D'ANNIVERSAIRE TON ENTRAÎNEMENT

## SUPERTRAINERS



**0** CHAISE 60 SEC

**1** PLANCHE 60 SEC

**2** SQUATS 30 REP

**3** POMPES 20 REP

**4** MOUNTAIN CLIMBERS 60 SEC

**5** GAINAGE LATERAL 60 SEC

**6** SQUATS BULGARE 20 REP

**7** JUMPING JACKS 60 SEC

**8** FENTES 25 REP

**9** BURPEES 15 REP



# SÉANCE SPÉCIALE ESCALIERS

SUPERTRAINERS

Travail  
de fréquence



**MONTÉE EN COURSE**

Unilatéral



**CLOCHE-PIED**

Explosivité



**PIEDS JOINTS**

**TOUR 1**

1 MARCHE À LA FOIS



PIED GAUCHE



1 MARCHE À LA FOIS

**TOUR 2**

1 MARCHE À LA FOIS



PIED DROIT



1 MARCHE À LA FOIS

**TOUR 3**

2 MARCHES À LA FOIS



PIED GAUCHE



2 MARCHES À LA FOIS

**TOUR 4**

2 MARCHES À LA FOIS

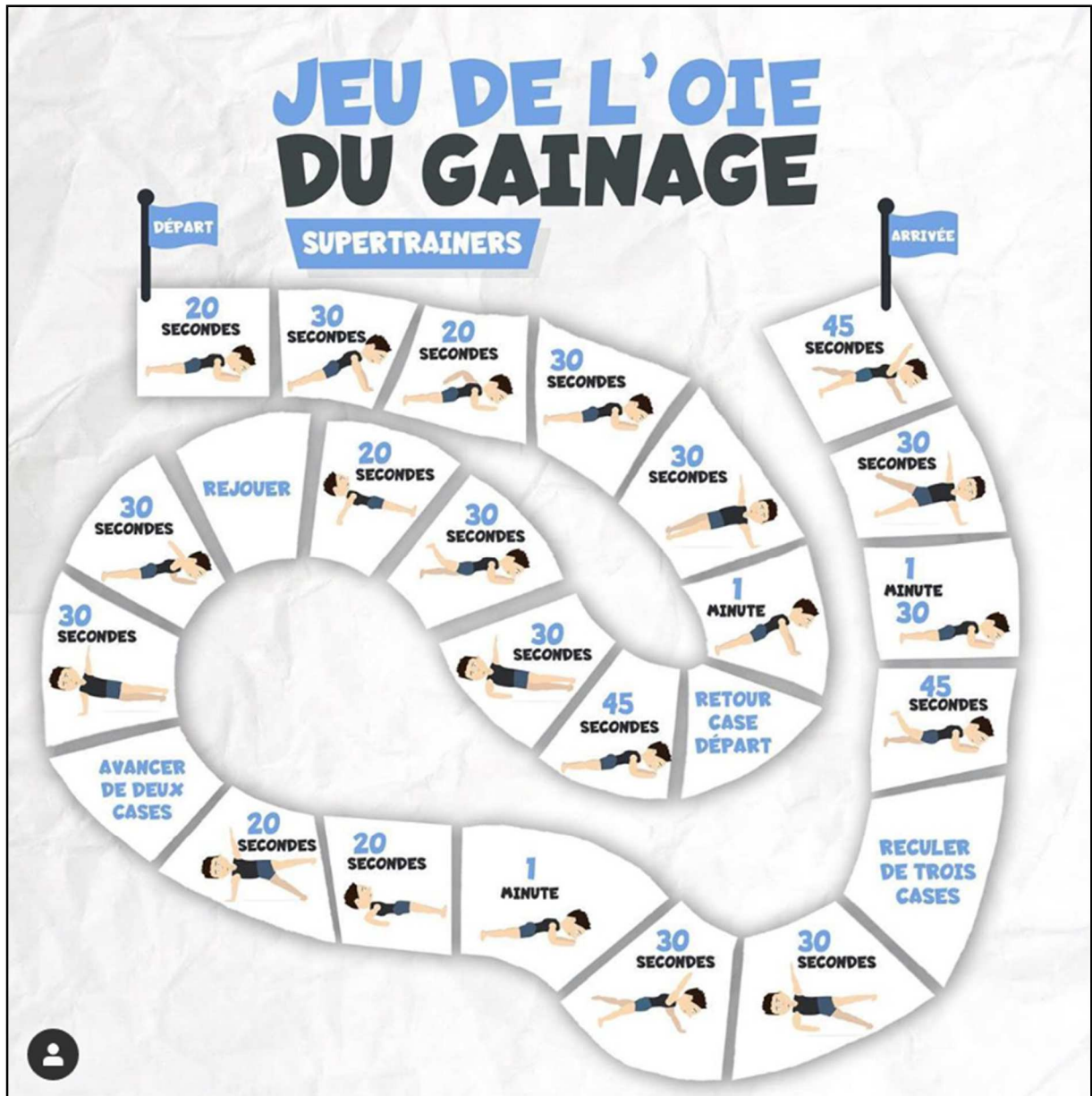


PIED DROIT



2 MARCHES À LA FOIS





# TUTORIEL APPRENTISSAGE DES POMPES

SUPERTRAINERS

De la plus facile  
à la plus difficile



CONTRE UN MUR

Repousser le mur  
avec les bras

Mains surélevées  
sur un support



INCLINÉES

En appui sur  
les genoux



SUR LES GENOUX



CLASSIQUES

Sur la pointe  
des pieds



Pieds surélevés  
sur un support



DÉCLINÉES



INSTABLES

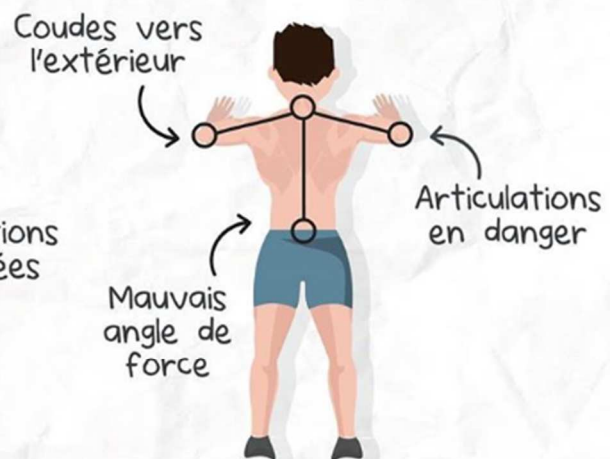
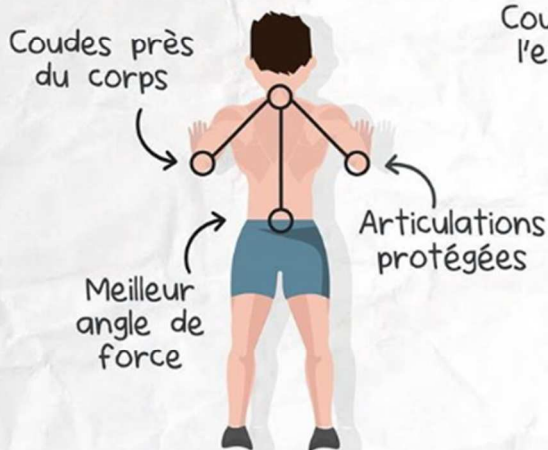
Surface  
instable


# CORRECTION POUR LES POMPES


SUPERTRAINERS

À FAIRE 

À ÉVITER 



 La position des coudes forment une flèche par rapport au tronc

 La position des coudes forment un T par rapport au tronc



# POMPES ET POSITION DES MAINS

## SUPERTRAINERS

The infographic illustrates six different push-up variations, each with a silhouette of a person in the starting position and orange hand icons showing the placement. The background is a crumpled paper texture.

- POMPES CLASSIQUES**: Le bon compromis
- POMPES DIAMANT**: Accent sur les triceps
- POMPES LARGES**: Accent sur les pectoraux
- POMPES SUR POINGS**: Accent sur l'amplitude du mouvement
- POMPES LÉZARD**: Accent sur le travail unilatéral des pectoraux
- POMPES INVERSÉES**: Accent sur les deltoïdes antérieurs



# CHALLENGE SQUATS

## 20 JOURS

### SUPERTRAINERS

|                                 |                       |                                |                                  |                    |
|---------------------------------|-----------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| 1<br>10 SQUATS                  | 2<br>15 SQUATS        | 3<br>20 SQUATS                 | 4<br>Zz REPOS                    | 5<br>25 SQUATS     |
| 6<br>15 SQUATS x3               | 7<br>TON ÂGE EN SQUAT | 8<br>Zz REPOS                  | 9<br>MAX DE SQUAT EN 30 SECONDES | 10<br>40 SQUATS    |
| 11<br>Zz REPOS                  | 12<br>20 SQUATS x3    | 13<br>MAX DE SQUAT EN 1 MINUTE | 14<br>Zz REPOS                   | 15<br>30 SQUATS x2 |
| 16<br>MAX DE SQUAT EN 2 MINUTES | 17<br>50 SQUATS       | 18<br>Zz REPOS                 | 19<br>TON ÂGE EN SQUAT x2        | 20<br>60 SQUATS    |

# LES DIFFÉRENTS GAINAGES

## SUPERTRAINERS

Le moins efficace

Le bon compromis

Le plus fun

### STATIQUE



### DYNAMIQUE



### INSTABLE



- |  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Facile à faire</li> <li>➔ Bien pour débiter</li> <li>➔ Pas besoin de matériel</li> <li>➔ Moins d'activations musculaires</li> <li>➔ Ennuyant</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Bien pour intensifier</li> <li>➔ Activations musculaires plus élevée</li> <li>➔ Pas besoin de matériel</li> <li>➔ Plus intense et moins facile</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Bien pour varier</li> <li>➔ Travail du gainage de l'équilibre et de la proprioception</li> <li>➔ Nécessite du matériel</li> <li>➔ Très intense et plus difficile</li> </ul> |
|--|--|--|



# CIRCUIT GAINAGE

SUPERTRAINERS



LATÉRAL BRAS DROIT



LATÉRAL BRAS GAUCHE



PLANCHE BRAS DROIT



PLANCHE BRAS GAUCHE



PLANCHE JAMBE DROITE



PLANCHE JAMBE GAUCHE

NOMBRE  
TOTAL  
DE TOURS

3 TOURS

DURÉE  
D'EFFORT  
PAR  
EXERCICE

20 SECONDES





# TRAINING

## BONNES RÉOLUTIONS

### SUPERTRAINERS

**1 COURSE SUR PLACE**  
1 MINUTE

**2 FENTES MARCHÉES**  
10 RÉPÉTITIONS/J

**3 GAINAGE PLANCHE**  
30 SECONDES

**4 BURPEES**  
8 RÉPÉTITIONS

**5 FENTES LATÉRALES**  
10 RÉPÉTITIONS/J

**6 MOUNTAIN CLIMBERS**  
30 SECONDES

**FACILE**  
2 TOURS

**INTERMÉDIAIRE**  
3 TOURS

**DIFFICILE**  
5 TOURS

**SUPER**  
7 TOURS

# ON NE JOUE PAS AVEC LA NOURRITURE (MAIS ON S'ENTRAÎNE AVEC)

**SUPERTRAINERS**

## ENTRAÎNEMENT SPÉCIAL ÉTÉ



- 1 SQUATS PASTÈQUE**  
12 RÉPÉTITIONS
- 2 FENTES PASTÈQUE**  
8 RÉPÉTITIONS/JAMBE
- 3 DÉVELOPPÉ PASTÈQUE**  
12 RÉPÉTITIONS
- 4 LANCÉS DE PASTÈQUE**  
30 RÉPÉTITIONS
- 5 RUSSIAN PASTÈQUE**  
30 SECONDES

## ENTRAÎNEMENT SPÉCIAL HIVER

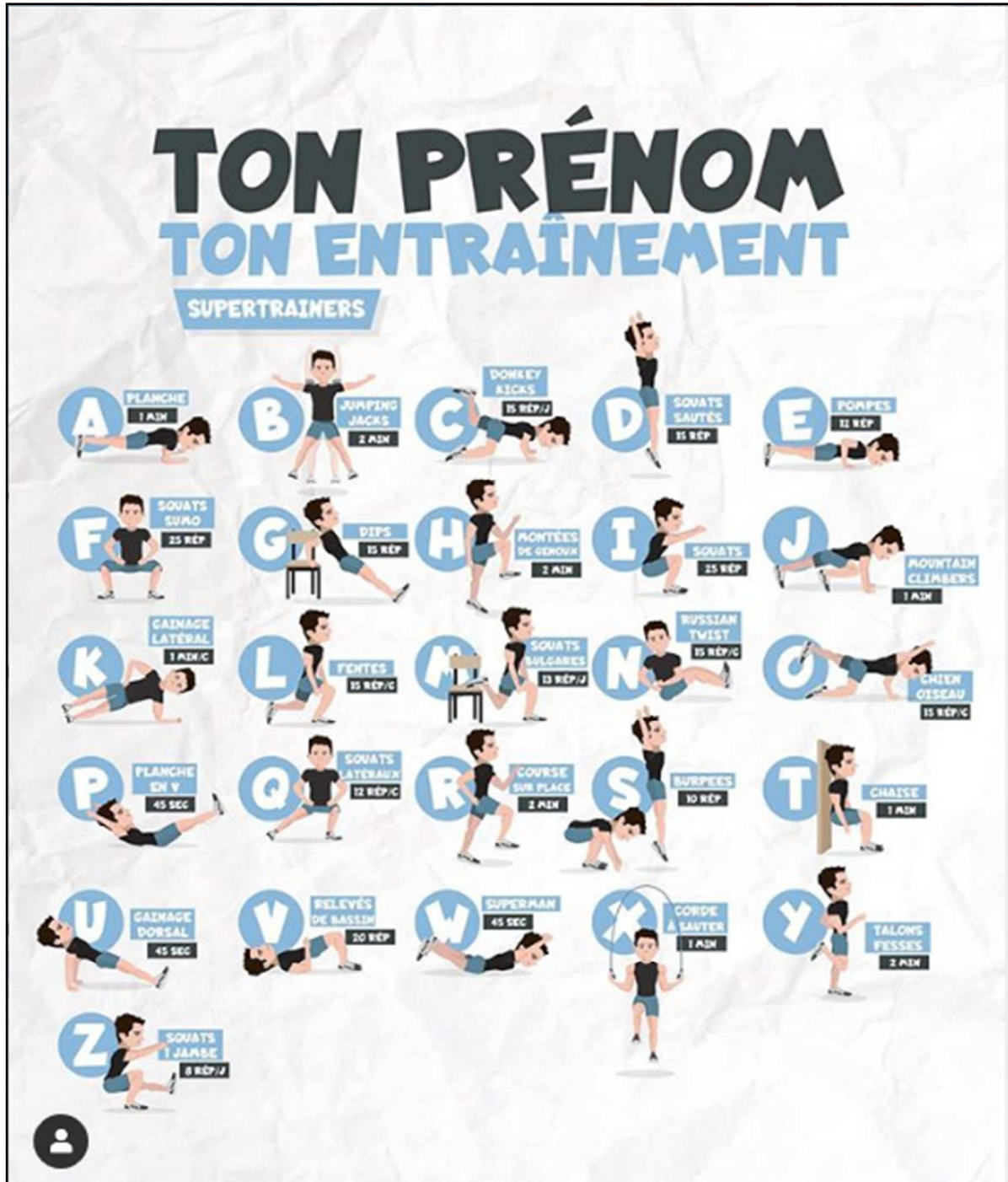


- 1 SQUATS CITROUILLE**  
12 RÉPÉTITIONS
- 2 FENTES CITROUILLE**  
8 RÉPÉTITIONS/JAMBE
- 3 DÉVELOPPÉ CITROUILLE**  
12 RÉPÉTITIONS
- 4 LANCÉS DE CITROUILLE**  
10 RÉPÉTITIONS
- 5 RUSSIAN CITROUILLE**  
30 SECONDES

**4**



Pour varier, chaque jour, prends le nom et le prénom de quelqu'un de ton entourage ☺



## Relaxation

La situation pouvant amener un certain stress, nous vous proposons quelques exercices de relaxation sous forme de sophrologie et méditation guidées. Vous trouverez les vidéos sur YouTube à l'aide des liens listés ci-dessous :

- Relaxation guidée avec visualisation d'une promenade

[https://www.youtube.com/watch?v=PVDHVXDw\\_Hw&list=PLv0kYedKuJ2XEKvwJ-OR8nA7D8k2bz66X](https://www.youtube.com/watch?v=PVDHVXDw_Hw&list=PLv0kYedKuJ2XEKvwJ-OR8nA7D8k2bz66X)

- Relaxation guidée avec concentration sur le souffle et visualisation de la mer

<https://www.youtube.com/watch?v=n5PCSF9uB0o&list=PLv0kYedKuJ2XEKvwJ-OR8nA7D8k2bz66X&index=2>

- Méditation guidée du matin pour une journée harmonieuse

<https://www.youtube.com/watch?v=ZgHGShn21QU>