

## Lexique Essentrics anglais-français

ANGLAIS	FRANÇAIS
Airplanes	Avions
Baby stretch	Étirement du bébé
Bow and arrow	Tirer à l'arc
Butterfly	Papillon
Ceiling reaches	Étirement d'un bras vers le plafond
Circles and rotation	Cercle et Rotation
Cut air	Couper l'air
Diagonal presses	Pousser vers le sol en diagonale
Diagonal reaches	Fente avant en diagonale
Diagonal short and long lever stretches	Étirement de levier en diagonale
Dragging sacks of rice	Tirer une poche de riz
Embrace a ball	Serrer un ballon de plage dans ses bras
Figure 8 double arm	Figure 8 à deux bras
Figure 8 holding hands	Figure 8 les mains jointes
Figure 8 single arm	Figure 8 à un bras
Fingers walking down the arms	Doigts qui marchent sur le bras
Hip blast	Exercice d'amplitude des hanches
Hip cleaner	Figure 8 des hanches
IT Band stretch	Étirement de la bandelette iliotibiale
Kicks	Coups de pied
Lever stretch	Étirement en levier
Lifting buckets of water from floor	Soulever des cruches d'eau su sol
Lifting weight over head	Soulever un poids au-dessus de la tête
Long lever / Short lever	Levier long / Levier court
Lullaby	Berceuse
Lunges	Fentes
Marilyn Monroe	Marilyn Monroe
Musketeers bow	Révérance du mousquetaire
Neutral C	Position en C
Neutral elongation	Position neutre allongée
Open chest swan	Le cygne
Over extension	Extension maximale
Place a ball on hand	Déposer un poids dans la main
Pretzel	Bretzel
Pulling weeds	Arracher des mauvaises herbes
Pulling-out	Allongement horizontal
Pulling-up	Allongement vertical
Push piano / Pull donkey	Pousser le piano / Tirer l'âne
Quad raiser	Lever du quadricep
Remove sweater	Enlever un chandail
Rock the baby	Bercer le bébé

Row the boat	Ramer
Shoulder blast	Exercice d'amplitude des épaules
Side Leg lift	Lever de jambe latéral
Side to Side	Fente côté à côté
Single arm / Double arm half circle / Full	Demi-cercle et cercle complet à un bras
Sit-ups	Redressements assis
Ski jump position	Position pente de ski
Spinal Roll	Enroulement / Déroulement de la
Spinal rotation of the torso	Spirale de la colonne
Swaying	Balancement de bras
Top 3 Big 4	3 faces supérieures 4 faces inférieures
Trademark	Exercice de base Essentrics
Turn-out	En-dehors des hanches
Waist rotation	Rotation de taille
Washes	Laver une vitre
Washing tables / three heights	Nettoyer une table (3 niveaux)
Windmills	Moulin à vent
Wiping air & pulling ropes	Balayer l'espace / Tirer une corde
Wrap around arms	Envelopper les bras autour de corps
Zombie	Zombie