

Lexique Essentrics anglais-français

| ANGLAIS | FRANÇAIS |
|-------------------------------------|---|
| Airplanes | Avions |
| Baby stretch | Étirement du bébé |
| Bell Ringer | Tirer une cloche |
| Big Four | 4 faces inférieures |
| 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 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 du 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 |
| Place a blanket on the floor | Déposer une couverture au sol |
| 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 | Berçer le bébé |
| Row the boat | Ramer |
| Shoulder blast | Exercice d'amplitude des épaules/ de posture |
| Side bent and ceiling reach | Étirement du tricep |
| Side leg lift | Lever de jambe latéral |
| Side to Side | Fente côté à côté |
| Single arm / Double arm half circle / Full circle | Demi-cercle et cercle complet à un bras ou deux bras |
| Sit-ups | Redressements assis |
| Ski jump position | Position pente de ski |
| Spinal Roll | Enroulement / Déroulement de la colonne |
| Spinal rotation of the torso | Spirale de la colonne |
| Stirring glue | Brasser de la colle |
| Swaying | Balancement de bras |
| Top 3 | 3 faces supérieures |
| 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 |