

# LA DOUCHE

## **Préparation**

Debout, tranquille

Monter le ballon et poser le ballon (1, 2 ou 3 fois)

Se déshabiller

Toilettes turques (1, 2 ou 3 fois)

Entrer dans la (cabine de) douche

## **ETAPE 1 : SE MOILLER**

1. Récupérer l'eau devant  
se mouiller devant
2. Récupérer l'eau derrière  
se mouiller derrière
3. Récupérer l'eau à droite  
se mouiller côté droit
4. Récupérer l'eau à gauche  
se mouiller côté gauche
5. Récupérer l'eau devant  
se mouiller derrière
6. Récupérer l'eau derrière  
se mouiller devant
7. Récupérer l'eau à gauche  
se mouiller côté droit
8. Récupérer l'eau à droite  
se mouiller côté gauche
9. Récupérer l'eau devant  
se mouiller devant à droite et derrière à gauche
10. Récupérer l'eau devant  
se mouiller devant à gauche et derrière à droite
11. Récupérer l'eau derrière  
se mouiller derrière à droite et devant à gauche
12. Récupérer l'eau derrière  
se mouiller derrière à gauche et devant à droite
13. Récupérer l'eau à droite  
se mouiller sur les côtés
14. Récupérer l'eau à gauche  
se mouiller sur les côtés

## **ETAPE 2 : SE SAVONNER**

1. Se savonner devant de bas en haut et de haut en bas
2. Se savonner derrière de bas en haut et de haut en bas
3. Se savonner côté droit de bas en haut et de haut en bas
4. Se savonner côté gauche de bas en haut et de haut en bas
5. Se savonner d'avant en arrière de bas en haut et de haut en bas
6. Se savonner d'arrière en avant de bas en haut et de haut en bas
7. Se savonner de gauche à droite de bas en haut et de haut en bas
8. Se savonner de droite à gauche de bas en haut et de haut en bas
9. Se savonner devant du bas jusqu'au ventre et derrière des lombaires jusqu'en haut (yang/yang) puis devant du haut jusqu'au ventre et derrière des lombaires jusqu'en bas (yin/yin)
10. Idem 9
11. Se savonner derrière du bas jusqu'aux lombaires et devant du ventre jusqu'en haut (yin/yin) puis derrière du haut jusqu'aux lombaires et devant du ventre jusqu'en bas (yang/yang)
12. Idem 11
13. Se savonner sur les côtés de l'extérieur à l'intérieur de bas en haut et de haut en bas (2 fois)
14. Se savonner sur les côtés à l'intérieur des membres inférieurs de bas en haut et de haut en bas (2 fois)

### **ETAPE 3 : SE RINÇER**

1. Récupérer l'eau devant  
se rincer devant
2. Récupérer l'eau derrière  
se rincer derrière
3. Récupérer l'eau à droite  
se rincer côté droit
4. Récupérer l'eau à gauche  
se rincer côté gauche
5. Récupérer l'eau devant  
se rincer derrière
6. Récupérer l'eau derrière  
se rincer devant
7. Récupérer l'eau à gauche  
se rincer côté droit
8. Récupérer l'eau à droite  
se rincer côté gauche
9. Récupérer l'eau devant à 45° sur la droite  
se rincer derrière de haut en bas
10. se rincer derrière de bas en haut puis redescendre devant
11. Récupérer l'eau devant à 45° sur la gauche  
se rincer derrière de haut en bas
12. se rincer derrière de bas en haut puis redescendre devant
13. Récupérer l'eau de face à 45° à droite et à gauche  
Se rincer derrière de haut en bas à droite et à gauche
14. Récupérer l'eau derrière à 45° à droite et à gauche  
Se rincer devant de haut en bas à droite et à gauche

#### **ETAPE 4 : SE SECHER**

1. S'essuyer la taille dans le sens des aiguilles d'une montre et en sens inverse
2. S'essuyer le torse devant en X, puis torse et dos simultanément (jogging)
3. S'essuyer l'axe central du torse et du dos alternativement, de haut en bas en amortissant avec les genoux
4. Essuyer les 4 faces des jambes en montant les genoux devant
5. Essuyer les 4 faces des jambes en montant les genoux derrière
6. Essuyer l'intérieur et l'extérieur des jambes en montant le genou de chaque côté
7. Essuyer l'extérieur et l'intérieur des bras en faisant un balayage vers le haut et vers le bas
8. Essuyer le dessous et le dessus des jambes en les balançant alternativement d'avant en arrière
9. Essuyer le devant et le derrière des jambes en les balançant alternativement sur le côté
10. Essuyer le dessus et le dessous des jambes en les balançant alternativement d'avant en arrière en diagonale et essuyer le torse devant et derrière en remontant
11. Essuyer intérieur et extérieur des jambes en ouverture et fermeture circulaire alternativement
12. Essuyer l'intérieur du bras droit en ouvrant la porte sur le côté et essuyer l'extérieur de la jambe en la lançant devant puis essuyer l'autre sur le côté (idem à gauche)
13. Essuyer l'extérieur et l'intérieur des jambes en fermeture et ouverture circulaire alternativement
14. S'essuyer la tête en effleurant devant et derrière (3 fois)

#### **Final**

Se rhabiller