

Cours Initiation



Séance à la maison avant Noël N°1

Échauffement



1. Départ debout mains sur les hanches, marche en avant en levant les genoux très haut.

Au moins 20 pas



2. Même exercice en reculant

Au moins 20 pas

Faire le Flamant Rose



3. Sur place tenir en équilibre sur un pied dans la position du flamant rose

Au moins 10 secondes chaque jambe



4. Même exercice les yeux fermés

Au moins 10 secondes chaque jambe



Échauffement

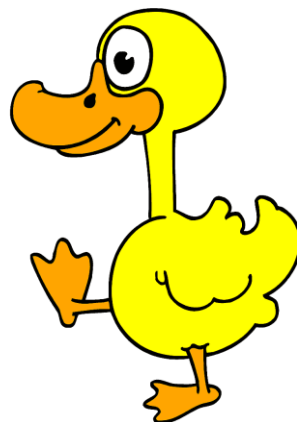


1. En position accroupie sur les pointes, place tes mains dans le dos (dos droit) déplace-toi vers l'avant. **Fais bien attention à ne pas lever les fesses quand tu marches, et garde bien tes genoux dans l'axe devant toi** **Au moins 20 pas**



2. Même exercice en sautant **avec les mêmes consignes de placement** **Au moins 10 sauts**

Faire le canard



3. Sur place tenir en équilibre dans la même position **Au moins 10 secondes**



4. Même exercice les yeux fermés **Au moins 10 secondes**



Échauffement



1. De la position de pompe bras tendus, avance le bras gauche en pliant le droit, et ramener le genou droit au coude droit. Puis mets-toi en appui sur le bras gauche en tendant le droit (ce qui te permet d'avancer) et amène ton genou droit au coude droit qui est plié. Déplace-toi sur quelques mètres en avant.

Au moins 10 pas

Faire le lézard



2. Même exercice en reculant

Au moins 10 pas



Les Sauts



départ



arrivée

1. Le départ se fait fléchi, et bras en bas pour prendre de l'élan. Le saut se fait en poussant très fort dans les jambes et en se servant des bras pour gagner de la hauteur. Le regard est fixé devant soi. L'arrivée se fait jambes fléchies et les bras devant pour stabiliser la réception. Il faut tenir 3 secondes sans bouger pour valider le saut.



2. Saut droit

Le saut le plus classique. Envoie tes bras aux oreilles en sautant afin d'être le plus droit/aligné possible. Fais attention à ne pas plier tes jambes en l'air!

5 sauts en tenant comptes des directives ci-dessus



3. Saut étoile

De la position du saut droit, écarte tes bras et tes jambes en l'air sur les côtés dans la position de l'étoile. **5 sauts** en tenant comptes des directives ci-dessus



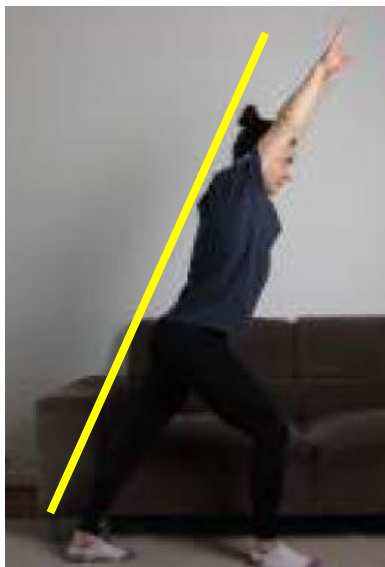
4. Saut groupé

De la position du saut droit, monte tes genoux au bassin et abaisse tes bras au niveau des genoux. Puis déplie ton corps pour arriver dans la position de l'arrivée. Les actions doivent être rapides. **5 sauts** en tenant comptes des directives ci-dessus



Les Placements

la fente avant



4. La fente est la base de la gymnastique. Elle est essentielle pour ensuite faire l'ATR (Appui Tendu Renversé). Place ton pied d'appui en face de l'autre, bras aux oreilles et essaye d'aligner ta jambe de derrière avec ton dos et tes bras.

En faire au moins 6

Ne pas oublier les 3 étapes préparatoires



Debout jambes serrées et tendues, bras le long du corp



Monter les bras tendus aux oreilles



Puis lever la jambe tendue



5. Après avoir fait tes 5 fentes tu peux ajouter le "1"

Fais attention à ne pas fléchir ta jambe au sol, et tire au maximum la jambe de derrière. Redresse-toi dynamiquement et enchaîne les répétitions.

En faire au moins 6



Les Placements

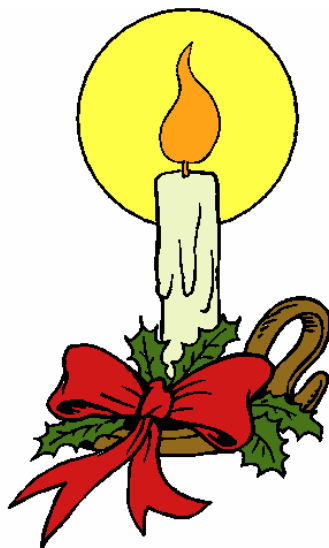


Chandelle 1

Renverse-toi sur le haut du dos en t'aidant de tes mains qui te servent à pousser ton bassin. Essaie de mettre tes pieds dans le plafond afin de t'aligner le plus possible.

En faire au moins 5 et tenir 10 secondes

la chandelle



Chandelle 2

Même position que la Chandelle 1, cependant les bras sont tendus au sol. Appuie fort dans les mains pour pouvoir pousser ton corps vers le haut.

En faire au moins 5 et tenir 10 secondes



Les Placements

Le placement du dos



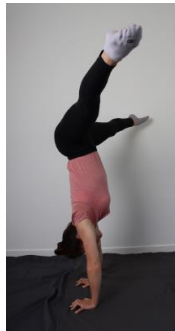
1. Position à genoux

Pour le départ, place-toi à genoux, fesses sur les talons et épaules au dessus de tes mains.



2. Placement du dos groupé

De la position à genoux, pousse dans tes jambes et prends appui sur tes mains pour monter les fesses en avançant légèrement tes épaules dans la poussée. Il est important que tu pousses dans tes deux pieds en même temps et que tu gardes tes genoux collés pendant toute la durée de l'exercice. **En faire au moins 6**



3. Placement du dos écart

Il s'agit du même exercice que le placement du dos groupé mais dès la poussée il te faudra tendre tes jambes puis les écarter le plus possible pour monter à l'ATR. Pense à avancer tes épaules pour avoir plus d'appui sur tes mains. **En faire au moins 6**



4. Si tu as réussi avec les jambes écartées

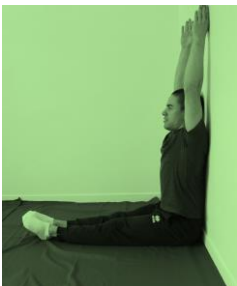
Placement du dos serré

Toujours le même départ que pour le placement du dos groupé, puis au moment de la poussée tends les jambes sans les éloigner trop loin de toi.

En faire au moins 6



Les Alignements



Carré : 1^{er} angle

Assis-toi dos au mur (les fesses doivent toucher le mur). Tends bien les jambes et les pointes (tu dois sentir les cuisses toutes dures) et tends tes bras en cachant tes oreilles. Rentre bien le ventre, tout le dos doit toucher le mur.



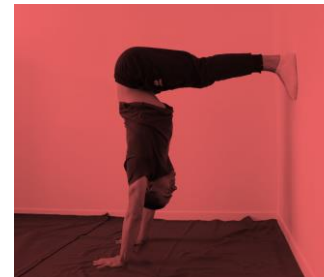
Carré : 2^{ème} angle

Même position que le 1er angle, mais cette fois-ci tu as le dos qui touche le sol. Pense à tout tendre et à rentrer le ventre, en faisant toucher ton dos au sol.



Carré : 4^{ème} angle

Mets-toi face au mur, le but est de former un angle droit entre ton bas du corps et ton haut du corps. Touche le mur avec tes mains en cachant tes oreilles dans les bras, aplatis bien ton dos, et garde ton bassin au dessus de tes pieds.



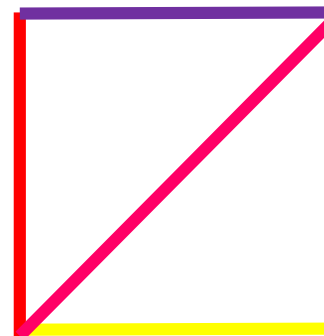
Carré : 3^{ème} angle

Place tes pieds sur le mur, le but est de réaliser la même position que le 3^{ème} angle, mais tête en bas. Place bien tes épaules et ton bassin au dessus de tes mains.



Carré : Diagonale

De la position du 2^{ème} angle, appuie dans tes pieds et tes épaules pour être le plus droit possible.



LE CARRÉ



Renforcement



1. Cuillère groupée

Positionne-toi sur tes fesses avec les genoux groupés et collés, dos rond et bras tendus.



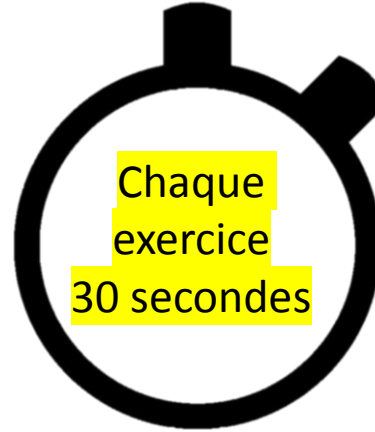
2. Superman

Positionne-toi sur le ventre, place tes bras au-dessus de ta tête, puis relève le haut du corps et les jambes afin de ne tenir plus que sur le ventre.



3. Gainage dorsal plié

Positionne-toi sur les épaules, et place tes pieds légèrement devant tes genoux. Sors bien le ventre afin d'obtenir un alignement genoux - bassin - épaule.



Faire 2 fois le circuit



4. Chaise contre mur

Pose ton dos contre un mur, plie les jambes jusqu'à l'horizontale, et place tes pieds sous tes genoux.



5. Pompes sur genoux

Positionne-toi sur les genoux avec les mains au sol, bras tendus. Ton corps doit être aligné, ton dos doit être rond (pas creusé) et tes fesses serrées.

Fléchis tes bras, en rapprochant tes coudes le long de ton corps, puis lorsque tu ne peux plus descendre repousse en conservant la même forme du corps.



Les Souplesses

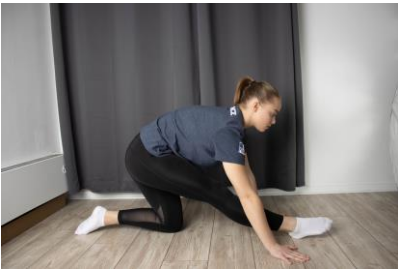
À NE PAS NÉGLIGER

GRAND ÉCART LATÉRAL faire le circuit une fois la jambe droite puis la gauche



1. Chevalier Servant

Positionne ton pied de devant le plus loin possible en gardant le genou au-dessus du pied et pousse ton bassin vers le sol. Veille à ce que ton genou de devant soit bien au dessus de ton pied. **10''**



2. Fermeture une jambe

Fais attention à avoir le bassin au-dessus du genou de derrière et de ne pas être assis sur ton pied. **10''**



3. Grand écart (pigeon)

Place ta jambe de devant ouverte devant toi avec le genou qui touche le sol. Garde bien le bassin dans l'axe. (Plus ton pied est éloigné plus c'est difficile). **10''**



4. Une fois les 3 exercices effectués, passe au Grand écart

Si tu arrives au grand écart facilement, mets-toi un oreiller sous le pied de devant pour augmenter l'amplitude. **1mn**



Les Souplesses

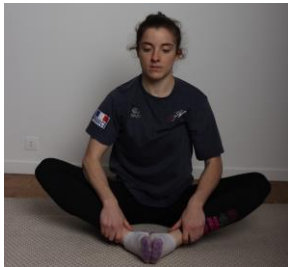
À NE PAS NÉGLIGER

GRAND ÉCART FACIAL



1. Grenouille

Allonge-toi sur les coudes et ramène tes genoux sur la même ligne que ton bassin. Le but est de pousser le bassin vers le sol pour le rapprocher le plus possible du sol. **30''**



2. Papillon

Assis-toi en tailleur avec tes pieds qui se font face et place ton dos bien droit. Sans bouger les pieds, éloigne tes genoux vers le sol. **30''**



3. Grand écart contre mur

Allonge-toi jambes écartées contre un mur (fesses qui touchent le mur), et écarte les jambes au maximum. Si cela ne te fait pas travailler, tu peux ajouter un poids sur tes pieds (une brique de lait par ex,), **30''**



4. Grand écart au sol

Réalise le grand écart facial au sol. Pour cela, écarte tes jambes au maximum en faisant attention à avoir les jambes (tendues) et les fesses bien alignées puis pose tes coudes au sol. **1 mn**



Pour finir deux petits défis



Défi n°1

Par 2 ou tout seul contre un mur, le but est de se faire le maximum de passe avec une petite balle (ou boule de chaussette) sur un pied. Plus tu seras éloigné plus ce sera difficile. Pour encore plus de difficulté, envoie la balle sur les côtés, en haut, et en bas. Le premier qui pose le pied a perdu.



Défis n°2

En plaçant la balle par dessus ton épaule, lâche-la et essaye de la rattraper avec l'autre main en bas du dos. La balle ne doit pas te toucher. Essaye aussi en échangeant les deux mains.



C'est fini pour aujourd'hui



Rendez-vous
vendredi
4 Décembre

Donne-nous ton avis sur la séance, envoie tes commentaires soit à cette adresse mail:
avantdeconfinement@gmail.com

Soit sur les réseaux sociaux



: ag_reims



: Association Gymnique Rémoise