

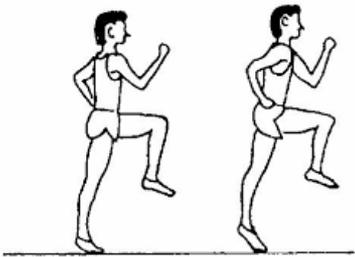
Cours Gymnastique Artistique en compétition



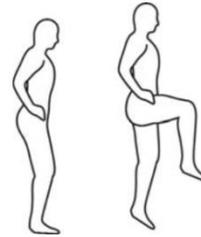
Case n°17

Echauffement

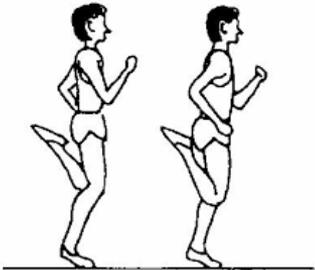
A faire sur place



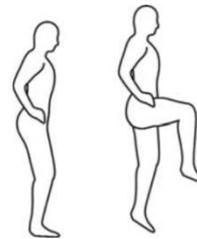
Course en montant
les genoux jusqu'au
ventre
20 fois



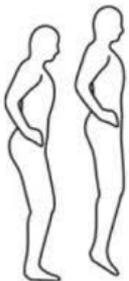
Sauts sur le pied
droit, bras le long du
corps
20 fois



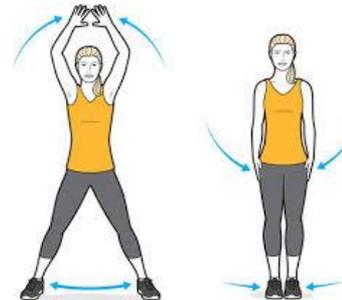
Course en montant
les talons jusqu'aux
fesses
20 fois



Sauts sur le pied
gauche, bras le long du
corps
20 fois



Sauts droits bras le
long du corps
20 fois



Sauter en écartant
les jambes et en
montant les bras
puis resserrer
20 fois

Echauffement

A faire en se déplaçant



Marcher à 4 pattes
en avant. Tête
cachée dans les bras
20 pas



Marcher à 4 pattes
sur le côté gauche.
Tête cachée dans les
bras
10 pas



Marcher à 4 pattes
en arrière. Tête
cachée dans les bras
20 pas



Marcher sur pointes
de pieds en avant
20 pas



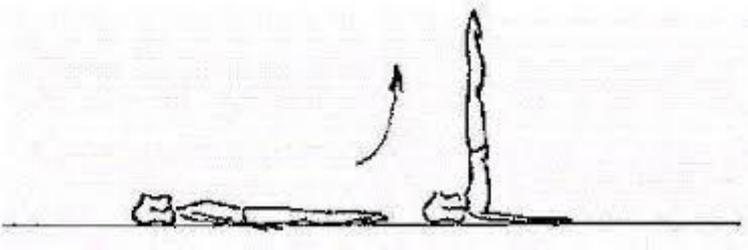
Marcher à 4 pattes
sur le côté droit.
Tête cachée dans les
bras
10 pas



Marcher sur pointes
de pieds en arrière
20 pas

Echauffement

A faire sur un tapis



De la position allongé sur le dos, monter en chandelle et tenir 10 secondes. Réaliser l'exercice 5 fois.



De la position accroupi, faire un culbuto et revenir debout. Réaliser l'exercice 5 fois



Monter en chandelle et remonter debout en sautant. Réaliser l'exercice 5 fois.

Circuit Endo

Assis jambes écartées



Mains à plat à côté du genou droit
Lever 10 fois la jambe et tenir la jambe levée 10 secondes



Mains à plat à côté du genou gauche
Lever 10 fois la jambe et tenir la jambe levée 10 secondes



Mains à plat entre les jambes
Lever 10 fois les jambes et tenir les jambes levées 10 secondes



Mains à plat entre les jambes
Lever 10 fois les fesses et tenir les fesses levées 10 secondes



Mains à plat entre les jambes
Monter 5 fois en équerre en tenant 5 secondes

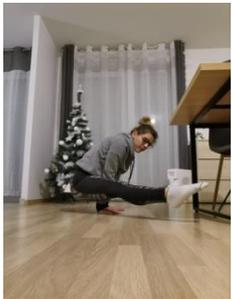
Circuit Endo



De la position éléphant, venir en équerre
Faire l'exercice 5 fois



Monter en ATR en force le dos contre un mur
Faire l'exercice 5 fois



De l'équerre, monter les fesses pour arriver à la position éléphant
Faire l'exercice 5 fois

Circuit Souplesse arrière



Pont devant un mur, venir toucher les épaules 5 fois contre le mur.
Faire l'exercice 5 fois

Pont, lever 5 fois la jambe
Faire l'exercice 5 fois



Pont avec les pieds sur le canapé, passer en souplesse arrière

Faire l'exercice 5 fois

Petits culbutos
Faire l'exercice 5 fois



Etirements

Tenir les positions 30 secondes



Chevalier servant

Mettre son pied loin devant en gardant la jambe pliée

Pousser le bassin vers le sol

Attention le genou de devant ne doit pas dépasser la pointe de pied



Fermeture une jambe

Tendre la jambe de devant et se pencher dessus

Attention les fesses ne doivent pas toucher le talon de la jambe arrière



Grand écart

Attention a garder les deux jambes tendues

Petit rappel : on a 2 jambes !

Etirements

Tenir les positions 30 secondes



La grenouille

Pousser le bassin vers le sol

Attention les genoux doivent être sur la même ligne que le bassin



Grand écart contre un mur

Les fesses collés au mur, écarter les jambes

Attention les pieds doivent rester collés au mur



Grand écart facial

Attention a garder les deux jambes tendues et le bassin sur la même ligne que les talons

Défi

Envoie la vidéo du défi à
avantdeconfinement@gmail.com



Tenir en équerre le plus longtemps possible

C'est fini pour aujourd'hui !

Donne ton avis sur la séance , envoie tes commentaires soit à
cette adresse mail :

avantdeconfinement@gmail.com

Soit sur les réseaux sociaux :

Facebook : Association Gymnique Rémoise

Instagram : ag_reims

