

Couis Initiation



Séance à la Maison N°2

Échauffement

Faire le Lapin



Se déplacer en avant

Pose loin tes mains devant toi, bras tendus. Pousse dans tes jambes pour lever tes fesses et tes pieds (position groupée) au dessus de tes épaules. Puis ramène tes pieds à côté de tes mains.

Au moins 15 sauts

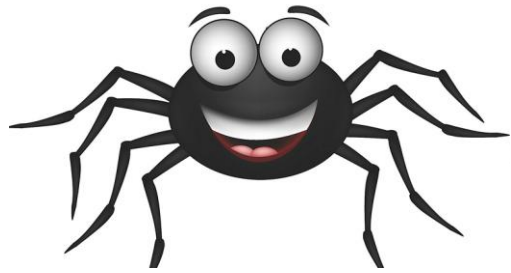


Se déplacer en arrière

Pose tes mains au plus près de tes pieds. Puis repousse tes pieds et tes fesses (position groupée) le plus loin de toi pour revenir à la position initiale.

Au moins 15 sauts





Faire l'Araignée

Échauffement



1. Immobile

Lève le nombril le plus haut possible pour avoir le corps aligné. Place tes épaules au-dessus de tes mains, et tes genoux au-dessus de tes pieds. Maintiens la position **10 secondes**.



2. Se déplacer en avant / arrière

Déplace ta main gauche et ton pied gauche en avant puis fais la même chose avec ton pied droit et ta main droite. Déplace-toi sur quelques mètres dans les deux sens.

Au moins 8 pas en avant et 8 en arrière



Se déplacer sur les côtés (droite / gauche)

Déplace ta main gauche et ton pied gauche sur la gauche puis ramène ta main droite et ton pied droit pour revenir à la position initiale. Déplace-toi sur quelques mètres dans les deux sens.

Au moins 8 pas à droite puis _ à gauche



Échauffement



1. Se déplacer en avant

Place tes épaules au-dessus de tes mains, et balance-toi d'un pied à l'autre, jambes tendues. Avance tes mains une par une dans la direction où tu souhaites aller. Déplace-toi sur quelques mètres en avant.

Faire l'Eléphant



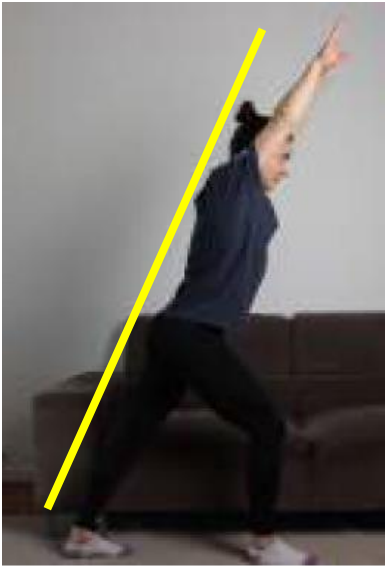
Se déplacer en arrière

Place tes épaules au-dessus de tes mains, et balance-toi d'un pied à l'autre, jambes tendues. Recule tes mains une par une dans la direction où tu souhaites aller. Déplace-toi sur quelques mètres en arrière.



Les Exercices gymniques de base

À partir de la fente avant



Sans 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



1. Planche

De la position de la fente, prends appui sur la jambe de devant et descends lentement jusqu'à te renverser à l'horizontale. Conserve ton alignement de la fente, grandis-toi et garde la jambe au sol bien tendue. **En faire 5 à partir de la fente**



2. Arabesque

Place-toi sur la jambe d'appui la plus forte, fléchis-la puis lève l'autre jambe tendue derrière toi en tirant tes bras sur les côtés tout en redressant les épaules. Élément de base très utilisé pour la poutre !

En faire 5 à partir de la fente



Les Exercices gymniques de base

Les battements



Le départ des battements se fait debout, bras sur les côtés, puis réalise les exercices demandés sur la page suivante en envoyant faiblement puis moyennement et enfin fort la jambe droite, puis fais de même avec la jambe gauche.

3 exercices préparatoires

1. Chevalier Servant

2. Fermeture une jambe

3. Grenouille

Retrouve les informations concernant ces exercices dans la séance précédente



Les Exercices gymniques de base

Les battements



1. Devant

Fais attention à ne pas fléchir ta jambe au sol, ni ta jambe en l'air. Tire bien tes bras sur le côté, le regard droit et menton levé.

**5 petit - -5 moyens – 5 grandes
jambes droites puis
jambe gauche**



2. Côté

Fais attention à ne pas fléchir ta jambe au sol, ni ta jambe en l'air. Tire bien tes bras sur le côté, le regard droit et menton levé.

**5 petit - -5 moyens – 5 grandes
jambes droites puis jambe gauche**



3. Derrière

Fais attention à ne pas fléchir ta jambe au sol, ni ta jambe en l'air. Tire bien tes bras sur le côté, le regard droit et menton levé.

**5 petit - -5 moyens – 5 grandes
jambes droites puis jambe gauche**



Les Exercices gymniques de base

Les pivots



1. Demi-Pivot Pivot

De la position de la fente (bras extérieur enroulé comme si tu tenais un gros ballon, bras intérieur tendu), tire tes bras aux oreilles en engageant légèrement les épaules vers l'extérieur, puis en même temps ramène la jambe de derrière vers l'avant en l'enroulant sur l'autre jambe (le genou de derrière passe devant l'autre genou). Tout ceci se passe sur demi-pointe. Pour réussir, il te faut te tenir très droit, te grandir sur ta pointe, et bien serrer tes fesses. Le pivotement doit être fluide et non pas brutal! **En réussir 5 avant de passer à l'exercice suivant**

2. **Pivot** mêmes consigne en faisant un tour **En réussir 5**



Les Placements

la chandelle

Nous avons vu lors de la séance précédente **Chandelle 1** (mains sur le bassin) puis la **Chandelle 2** (mains au sol près du dos)

Nous allons sur cette séance la **Chandelle 3** puis la **Chandelle 4** **en faire au moins 5 de chaque tenues 5 secondes**



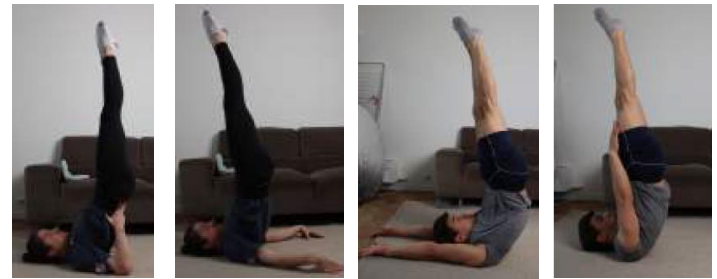
1. Chandelle 3

Même position que la chandelle 1, cependant les bras sont tendus aux oreilles. Cette fois-ci tu as moins d'appui au sol c'est pourquoi tu dois bien te renverser et être gainé.



2. Chandelle 4

Même position que la chandelle 1, cependant les bras sont tendus le long des jambes. Cette position est la plus difficile des quatre. A toi de trouver le bon équilibre grâce aux précédents exercices.



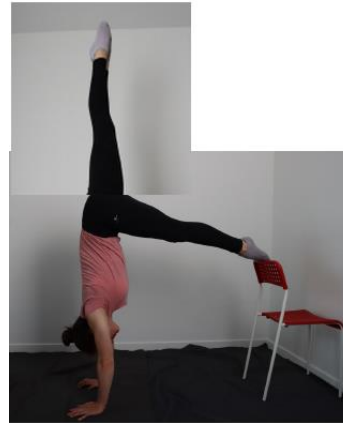
3. Se placer et tenir en chandelle 1 puis alterner la position des bras sans descendre



Gymnastique

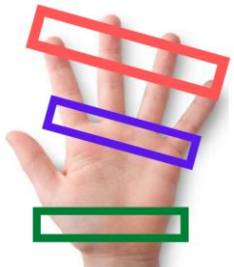


1. Place tes pieds sur une hauteur (lit, canapé, fauteuil, chaise...) et maintiens la position du placement du dos **pendant 5 secondes**. Fais attention à bien avoir les épaules et le bassin au-dessus de tes mains. Pense à rentrer le ventre.



2. Lève lentement l'une de tes jambes à la verticale **pendant 5 secondes**. Repose-la et fais le même exercice sur l'autre jambe. Fais attention à bien avoir les épaules et le bassin au-dessus de tes mains. Pense à rentrer le ventre.

Tu peux faire l'exercice plusieurs fois en te reposant entre chaque passage



Astuce Appui Tendus Renversés :

*Pour tenir l'ATR, il faut écarter tes doigts au maximum! L'appui doit se faire dans le **bout des doigts**, le **bout de la paume** et sur le **talon de la main**.*



Gymnastique



1. Roulade avant

Amuse-toi à essayer de faire des roulades sur ton lit/canapé/coussin. Place ta tête entre tes mains, colle bien ton menton à la poitrine et pousse dans tes deux jambes. Essaie de te relever sans les mains.



2. Roulades arrière sur ton lit/canapé/coussin, avec un ballon coinsé sur le ventre



Renforcement

Nous allons faire un circuit Tabata

Le Tabata est une méthode de travail qui consiste à alterner rapidement exercices et repos. Ici on travaillera 20 secondes pour 10 secondes de repos pendant 4minutes.

Dans un premier temps, Nous allons lire les consignes et faire individuellement chaque exercice pendant quelques secondes pour les comprendre. Puis sur la page suivante, le circuit t'est présenté



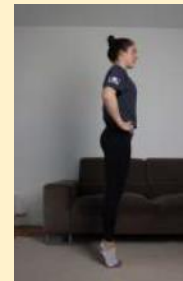
1. Squat

De la position debout, pieds largeur d'épaules et légèrement ouverts sur l'extérieur, plie les jambes jusqu'à l'horizontale (90°) et remonte ensuite debout.



2. Gainage coude

Place-toi sur tes coudes et sur tes pieds, le reste du corps ne touche pas le sol. Pour bien réaliser l'exercice, fais attention à avoir le dos rond, le ventre rentré, les fesses serrées et les genoux collés.



Montée sur pointes

Positionne-toi debout bien droit, pieds collés et mains sur les hanches. Puis monte rapidement sur les pointes avant de redescendre lentement pieds à plat. Enchaîne l'exercice plusieurs fois sans arrêt.



4. Gainage Planche sur 2 appuis

Maintiens 3 secondes et change le bras et la change.



Renforcement

Pour t'aider à faire le Tabata, clique sur ce lien musical

https://www.youtube.com/watch?v=PDq-IPbd_Bg&ab_channel=RicardoSales

Sur GO tu dois faire les exercices (pendant 20 secondes) sur STOP tu te repose (pendant 10 secondes) et cela pendant 4 minutes



Les Souplesses

À NE PAS NÉGLIGER

FERMETURE



1. Fermeture sur le dos

Allonge-toi sur le dos bras aux oreilles, puis renverse tes jambes derrière ta tête. Essaie de garder tes jambes tendues et pose tes pieds dans tes mains si possible.

15''



2. Fermeture sur hauteur

Trouve une petite hauteur sur laquelle tu peux monter, puis laisse tomber tes bras le long des jambes (tendues) avec un poids dans les mains (bouteille par exemple).

30''



3. Fermeture au sol

Assieds-toi jambes tendues, puis essaie d'accrocher tes pieds avec tes mains. Si tu y arrives, place ta tête sur les genoux.

1mn



4. Ecrasement Facial

Assieds-toi jambes écartées, puis place tes bras aux oreilles avant de descendre lentement le plus loin possible devant toi. Le but est de garder le dos le plus droit possible.

1mn



Les Souplesses

À NE PAS NÉGLIGER

ÉPAULES ET DOS



1. Sirène

Allonge-toi sur le ventre puis place tes mains sous les épaules et pousse bras tendus pour relever le buste et regarde le plafond. Pense à baisser les épaules pendant l'exercice. **10''X3**



2. Chat

De la position à quatre pattes, tends les bras le plus loin possible en avant en gardant tes fesses au-dessus de tes genoux. **10''X3**



3. Épaule rétroversion

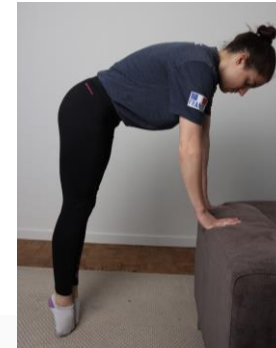
Allonge-toi sur le dos jambes tendues, puis éloigne tes mains le plus loin possible de toi possible. Veilles à ce que tes bras ne s'écartent pas trop entre eux. **10''X3**



4. Pont

Départ allongé. Tu peux même te déplacer en pont **10''X3.**

POINTES



Pointes

Tiens-toi à quelque chose puis place toi sur tes pointes en retournant tes orteils. Le but n'est pas de tenir sur tes orteils, mais sur le coup-de-pied si possible. Fais attention à bien avoir le pied aligné. **10''X3**



Pour finir deux petits défis



Défis n°1

Lance une boule de chaussette ou une balle en l'air, fais un tour sur toi-même et essaye de la rattraper avec tes mains.



Défis n°2

Lance une boule de chaussette ou une balle en l'air, et essaye de la rattraper sur ta nuque.



C'est fini pour aujourd'hui



Rendez-vous

Mardi

8 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