

Couis Initiation



Séance à la Maison N°3

Échauffement



1. Immobile: Se mettre en appui sur les mains (épaules au dessus des mains) et sur les pieds et placer les genoux sous le bassin (ne touche pas le sol). Faire attention à bien rentrer le ventre, serrer les fesses, et placer le dos rond. Maintiens la position. **2x10 secondes**

Faire l'Ours



2. Se déplacer en avant Dans la position précédente, déplace-toi vers l'avant en avançant ta main droite et ton pied gauche et ainsi de suite. Il faut faire des

petits déplacements pour conserver au mieux cette position de l'ours. Déplace-toi sur quelques mètres en avant. **Une dizaine de pas**



3. Se déplacer en arrière

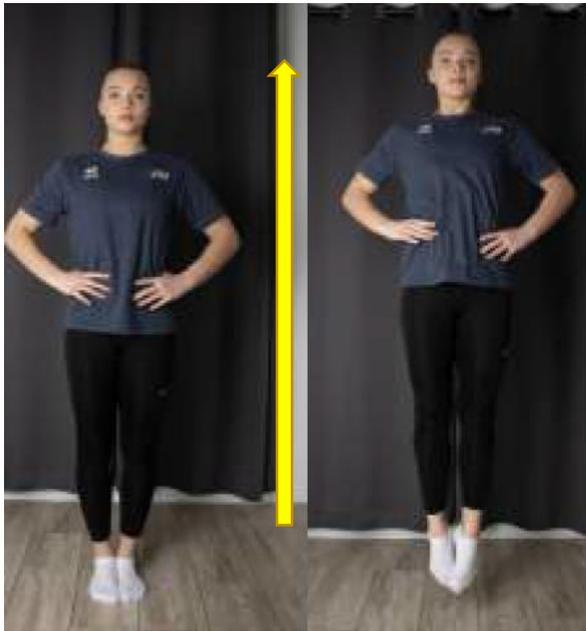
Même exercice mais se déplacer en arrière en reculant une main et la jambe opposée.

Une dizaine de pas



Échauffement

Faire le Kangourou



1. Sautiller sur place

Positionne-toi debout, pieds collés et mains sur les hanches. Sautille le plus haut possible sur place en poussant jusqu'au bout de tes pointes. Essaie de fléchir les jambes le moins possible, regarde bien devant toi, et reste gainé (ventre rentré, fesses serrées). **Réalise 10 sauts enchaînés.**

2. Sautiller en avancement

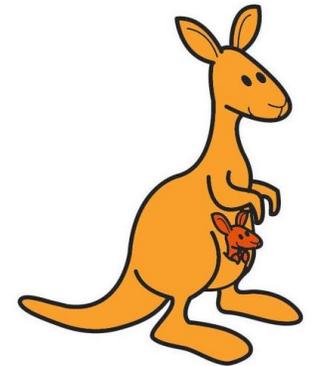
Avec les mêmes consignes que ci-dessus **Réalise 10 sauts enchaînés.**

3. Sautiller en reculant

En respectant toujours les consignes **Réalise 10 sauts enchaînés.**

4. Sautiller sur le côté

En respectant toujours les consignes **Réalise 10 sauts enchaînés.** sur la droite puis sur la gauche.



Échauffement

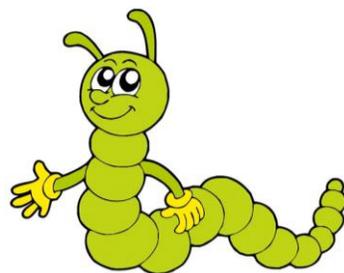


1. Déplacer les mains puis les pieds un par un vers l'avant

Démarre en position de fermeture jambes tendues, puis déplace tes mains une par une (sans bouger les pieds) jusqu'à arriver en position de pompe bras tendus. Ramène tes pieds à tes mains en gardant les jambes tendues. Fais bien attention à toujours conserver le dos rond tout en serrant les fesses pour être gainé.

Déplace-toi sur quelques mètres en avant.

Faire la Chenille



2. Déplacer les mains puis les pieds un par un vers l'arrière

Démarre en position de fermeture jambes tendues, puis déplace tes mains une par une (sans bouger les pieds) jusqu'à arriver en position de pompe bras tendus. Ramène tes pieds à tes mains en gardant les jambes tendues. Fais bien attention à toujours conserver le dos rond tout en serrant les fesses pour être gainé.

Déplace-toi sur quelques mètres en avant.

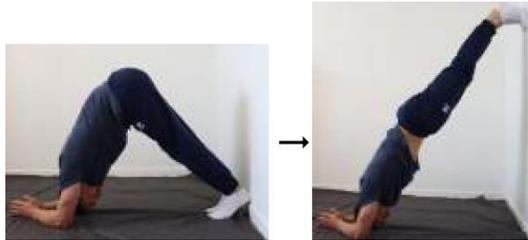


Les Exercices gymniques de base



1. Autruche contre le mur

Place ta tête entre tes coudes sur un coussin (elle ne doit pas toucher le sol), et monte progressivement tes pieds contre le mur. Quand tu ne peux plus monter, maintiens la position **10 secondes**. Essaie plusieurs fois



2. Poirier (avec coussin) Place ta tête sur un coussin devant tes mains (formant ainsi un triangle), et en prenant bien appui dans les mains tu pourras garder l'équilibre ! On ne tient pas que sur la tête, on s'aide bien des mains. Tu peux commencer en mettant ton dos près d'un mur *on appelle cet exercice aussi trépied car nous sommes sur 3 appuis les mains et la tête*

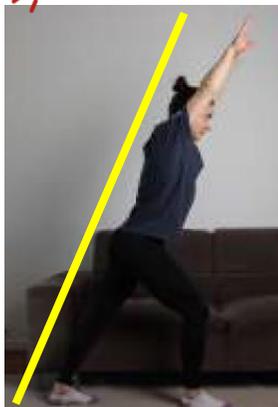


Les Exercices gymniques de base

La roue



Attention seulement si tu as de la place chez toi



Sans oublier les 3 étapes préparatoires

1 Debout jambes serrées et tendues, bras le long du corps

2 Monter les bras tendus aux oreilles

3 Puis lever la jambe tendue



Roue

Au départ, mets-toi en position de fente bras aux oreilles, puis renverse toi en envoyant tes mains loin devant toi sur une même ligne. Pense à te grandir au maximum et conserve bien tes jambes tendues tout le long de la roue.

Astuce pour la Roue :

Place tes mains de telle sorte qu'elles forment un T sur le sol. Cela te permettra de tourner plus facilement pendant la roue. Cette astuce est idéale pour la rondade! Sur le schéma la première main est en bas



Fente jambe gauche devant



Fente jambe droite devant



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



Saut ½ tour / tour entier

Pour réaliser un demi-tour ou un tour entier, il faut d'abord réaliser un saut droit puis orienter tes épaules dans le sens où tu souhaites tourner. Fais attention à ne pas jeter ta tête n'importe comment. Elle doit être bien droite entre tes épaules.

Saut ½ tour

À l'arrivée, tu dois voir ce qui était derrière toi au départ

tour entier

Tu dois revoir ce que tu voyais au départ

Essais de tourner dans les deux sens, soit vers ta gauche, soit vers ta droite et choisis celui dans lequel tu te sens plus à l'aise



Barre de Danse

Les Battements

Pour la séance barre de danse, serre-toi d'une chaise comme appui pour poser ta main..



Devant



côté



derrière

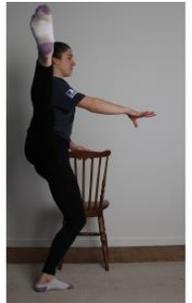
Battement (jambe extérieure)

Fais attention à bien garder la jambe au sol tendue au maximum et évite les mouvements du haut du corps. Réalise des battements le plus haut possible dans chaque position demandée.

10 devant, 10 sur le côté, 10 derrières sur chaque jambe



Devant



côté



derrière

Battement (jambe extérieure)

Même consigne mais cette fois-ci, la jambe au sol est fléchie.

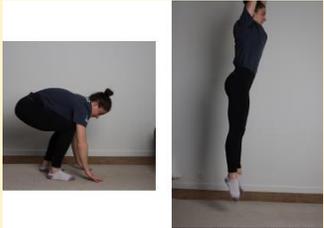
10 devant, 10 sur le côté, 10 derrières sur chaque jambe



Renforcement

Type **CROSSFIT : AMRAP**: Fais le maximum de tour en 10 minutes ! Dépasse-toi !

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. Sauts de grenouilles: De la position accroupie, pousse avec les jambes pour sauter le plus haut possible bras aux oreilles. Essaie d'avoir un alignement bras - tronc - jambes

pendant le saut. Fais attention à ne pas plier les jambes et ne pas creuser le dos pendant le saut.



2. Courir en appui sur les mains

Monte tes genoux alternativement en garant l'autre jambe tendue



3.SUPERMAN NATATION: leve alternativement le bras droit et la jambe gauche puis le bras gauche et la jambe droite le plus rapidement possible



4. Courir sur place

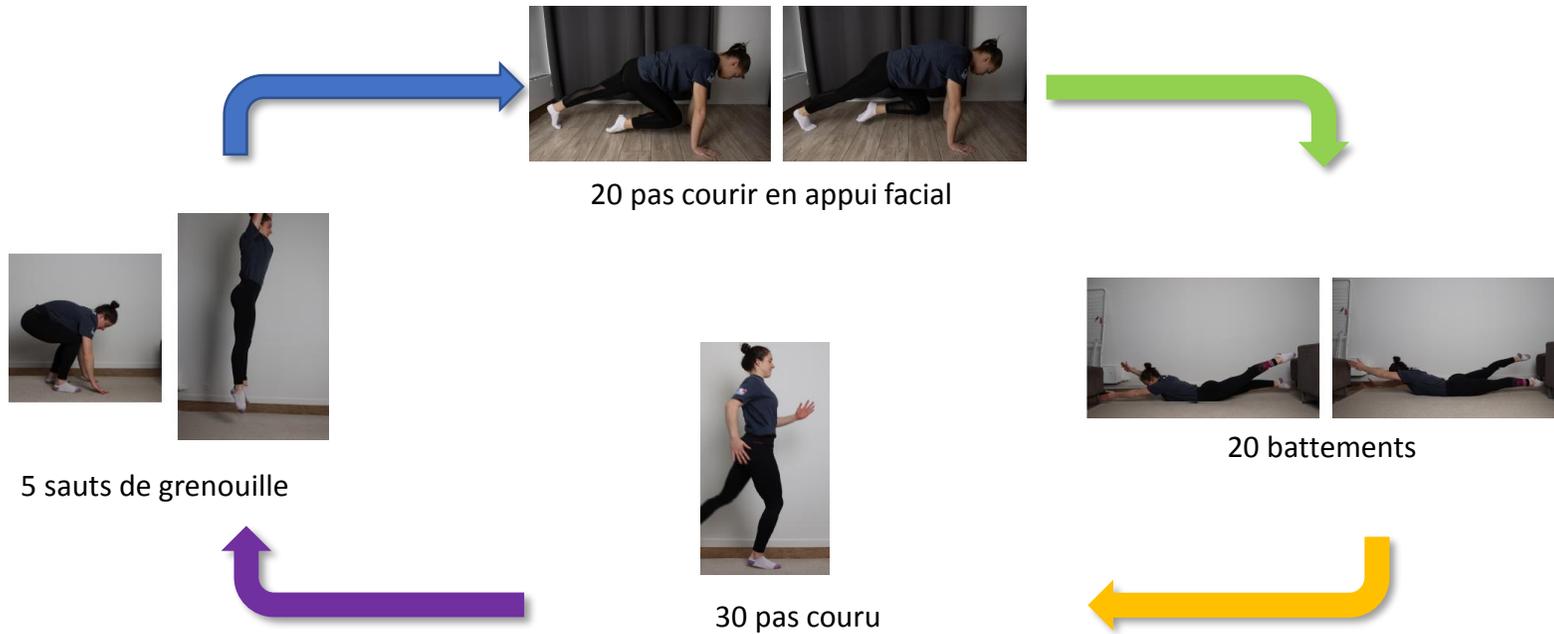
Courir sur place rapidement en balançant les bras fléchis



Renforcement

Il faut un chronomètre

Tu déclenche le chronomètre dès que tu commences le premier exercice, une fois que tu as fais le premier exercice le nombre de fois indiqué puis tu passes au suivant et ainsi de suite et cela pendant 10 minutes



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

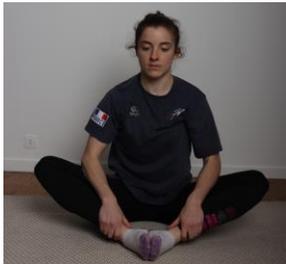
À NE PAS NÉGLIGER

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



Défis n°1

Place un rouleau de papier toilette sur ta tête et essaye de t'asseoir sans le faire tomber ! Si tu y arrives, essaye de te relever. Tu peux aussi le faire les yeux fermés.



Défis n°2

De la position sur le dos avec une chaussure posée sur un de tes pieds, essaye de passer sur le ventre sans la faire tomber !.



C'est fini pour aujourd'hui



Rendez-vous
Vendredi
11 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