

Couis Initiation



Séance à la Maison N°4

Échauffement



Immobilisation

Démarre à genoux, place ta tête entre tes coudes posés au sol, puis tends tes jambes en essayant de placer le dos le plus possible au dessus de tes épaules. Attention, la tête ne touche pas le sol. Cet exercice est super dans l'apprentissage de l'ATR ! **Maintiens la position 10 secondes. À faire 3 fois**

l'Autruche



Le chat



Dos creux - Dos rond

De la position à quatre pattes (épaules au-dessus des mains, et fesses au-dessus des genoux), pousse le nombril vers le sol en regardant le plafond (dos creux) puis pousse le dos le plus haut possible en rentrant le ventre.

Maintiens les positions 3 secondes à chaque fois et répète l'ensemble 5 fois.

Échauffement



En déplacement



Faire le phoque

1. Ramper au sol sur les mains

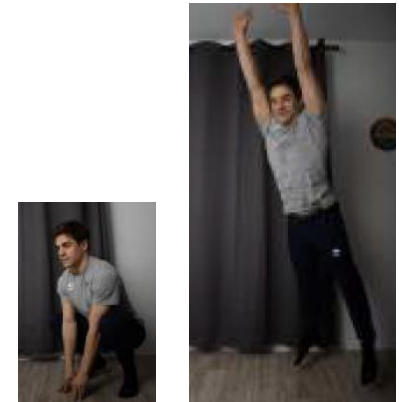
Mets-toi en appui facial bras tendus, puis avance tes mains une par une pour te déplacer sans utiliser les pieds. Fais attention à garder le corps bien aligné et bien gainé, ne laisse pas tomber ton ventre. Déplace-toi sur quelques mètres en avant. (Conseil : Mets des chaussettes si tu ne veux pas te brûler les pieds). **15 pas**



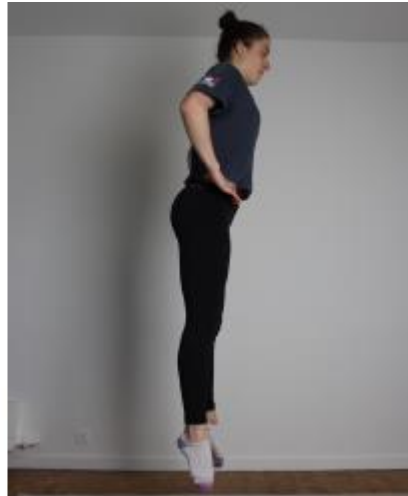
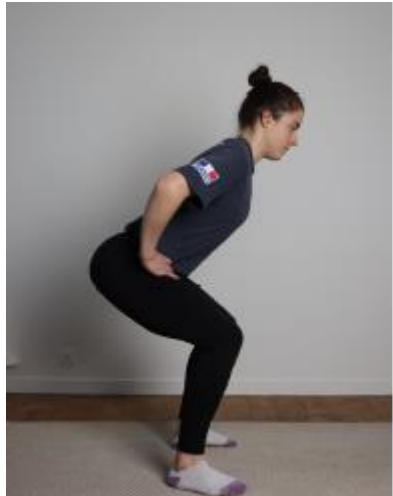
Faire la Grenouille

2. Accroupie et saut droit

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. **5 sauts**



Échauffement



Faire le Ressort



squat et saut groupé

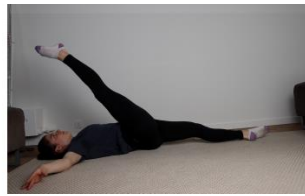
Pars les jambes légèrement fléchies, mains sur les hanches, tiens la position 5 secondes puis saute le plus haut possible. **5 fois**



Les Exercices gymniques de base

Battement avant de la jambe

Avant de faire ces exercices chauffe toi en grand écart des deux jambes



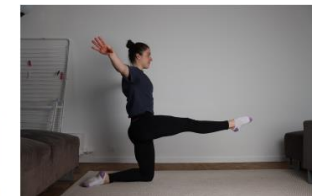
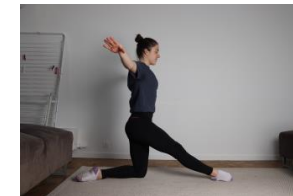
1. Allongé sur le dos

Lance la jambes tendue 10 fois attention
Le bas du dos doit toujours toucher le
sol puis fais la même chose sur l'autre
jambe



2. En appui dorsal

Même exercice mais en appui dorsal sur
les mains. Ne pas laisser le bassin



3. Sur les genoux

Même exercice. Quand tu lève la jambe
tu dois bien être au dessus du genou de
l'autre jambe pour ne pas être emporté
vers l'avant



Les Exercices gymniques de base



Vague déroulée contre mur

De la courbe avant, colle uniquement le bas du dos contre le mur, déroule ton dos délicatement pour arriver seulement en appui sur les mains en courbe arrière.

Recommence plusieurs fois.



La Vague



Vague inversée

De la courbe arrière, colle uniquement tes mains contre le mur, enrôle ton dos délicatement pour arriver seulement en appui sur le bas du dos en courbe avant.

Recommence plusieurs fois.



Les Exercices gymniques de base

Apprentissage souplesse arrière



1. Pont jambes surélevées

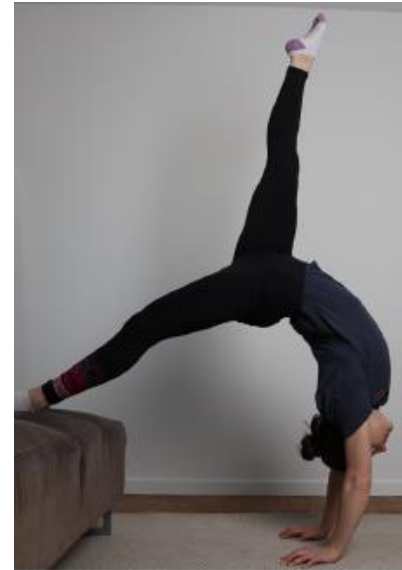
Départ au sol allongé sur le dos, les jambes en hauteur, les mains près des oreilles. Monte en pont en cherchant à tendre tes bras et tes jambes

Tiens une dizaine de secondes et redescends délicatement. 3 fois



2. Debout descendre en pont

Mets-toi debout devant une hauteur (canapé/lit) et viens tomber en pont dessus. Ta première action doit être d'ouvrir tes épaules le plus possible vers l'arrière, puis pousse ton bassin vers l'avant. Pose tes mains le plus proche possible de tes pieds.



3. Pont jambes 1 jambe levée

À partir de l'exercice N° 1, leve une jambe verticale jusqu'au dessus de ta tête. **Tiens une dizaine de secondes et redescends délicatement. 3 fois** Faire ensuite l'exercice en levant l'autre jambe.



Les Exercices gymniques de base

Apprentissage souplesse arrière



1. Pont jambes surélevées

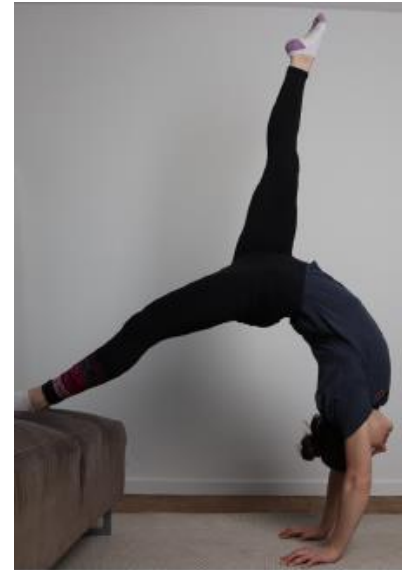
Départ au sol allongé sur le dos, les jambes en hauteur, les mains près des oreilles. Monte en pont en cherchant à tendre tes bras et tes jambes

Tiens une dizaine de secondes et redescends délicatement. 3 fois



2. Debout descendre en pont

Mets-toi debout devant une hauteur (canapé/lit) et viens tomber en pont dessus. Ta première action doit être d'ouvrir tes épaules le plus possible vers l'arrière, puis pousse ton bassin vers l'avant. Pose tes mains le plus proche possible de tes pieds.



3. Pont jambes 1 jambe levée

À partir de l'exercice N° 1, leve une jambe verticale jusqu'au dessus de ta tête

Tiens une dizaine de secondes et redescends délicatement. 3 fois

Faire ensuite l'exercice en levant l'autre jambe.



Les Sauts



départ



arrivée

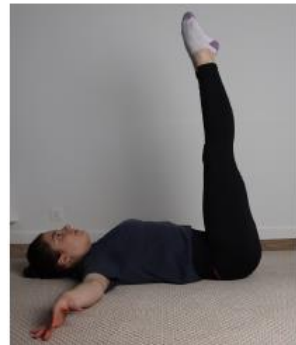
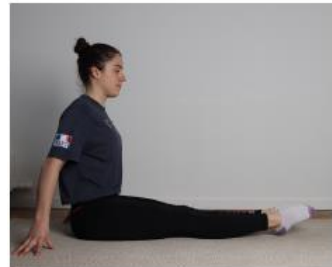
1. Tu te souviens de cet exercice nous l'avons déjà vu précédemment. Le départ se fait fléchi, et bras en bas pour prendre de l'élan. Le saut se fait en poussant très fort dans les jambes et en se servant des bras pour gagner de la hauteur. les bras devant pour stabiliser la réception. À faire **3 fois** en échauffement

2. Fais le même exercice en arrivant sur une jambe légèrement fléchie, Pour débiter commence par faire un petit saut puis essaie de plus en plus haut. Exerce-toi sur les 2 jambes pour savoir celle que tu réussies le mieux, **5 fois sur chaque jambe**



Renforcement

Ligne de jambes



Pointes Flex



Pointes tendues

Pour chaque exercice

- 10 contractés / relâches cuisses
- Tenu 10 sec en pointes tendues
10 sec en pointes flex
- Puis alterner 10 fois pointes tendues Pointes Flex



Renforcement



Lever de jambes

Pour chaque exercice ci-dessous :

10 battements + tenir 10 secondes

Garde toujours tes mains posées au sol et tes épaules devant ton bassin



Les Souplesses

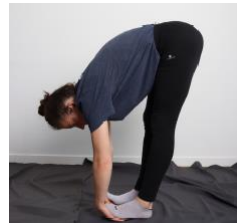
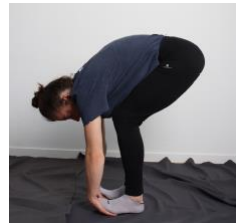
À NE PAS NÉGLIGER

CIRCUIT FERMETURE



1. Poulet rôti

Ramène tes genoux près de tes oreilles et maintiens la position en respirant bien.

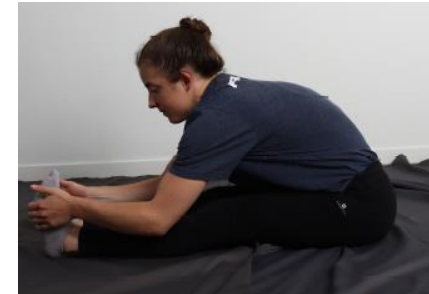


2. Fermeture sur mains

Place tes mains sous tes pieds, et alterne entre flexion et extension de jambes tout en tirant bien à l'aide de tes bras.

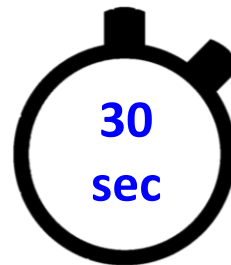


3. Fermeture sur hauteur avec poids



4. Fermeture

Ramène ton buste le plus proche possible de tes jambes. Garde bien les jambes tendues, et le dos allongé.



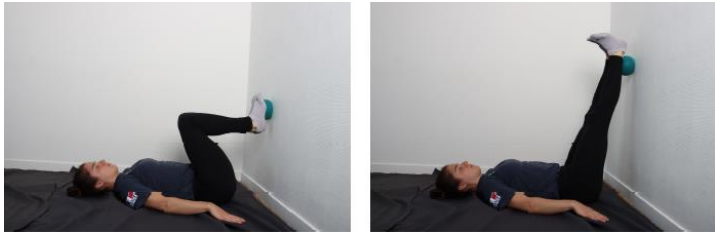
Chaque exercice 2 fois 30 secondes



Les Souplesses

À NE PAS NÉGLIGER

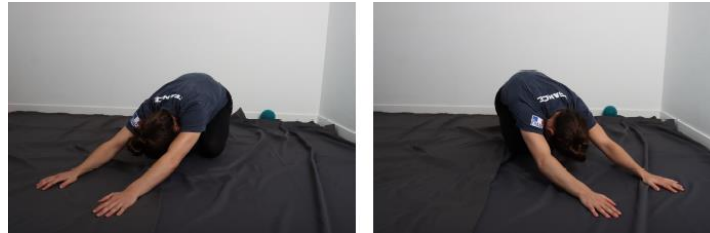
CIRCUIT FERMETURE (suite)



5. Fermeture balle contre mur

Place une balle contre un mur sous tes pieds. Commence jambes fléchies puis viens tendre doucement tes jambes tout en appuyant les fesses contre le sol. Expire bien tout en rentrant ton ventre pendant que tu tends.

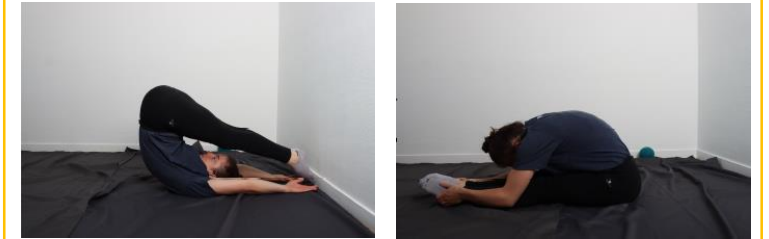
10 fois



6. côté

Assis-toi sur tes talons, va chercher loin devant toi avec tes mains puis sur le côté.

2 secondes de chaque côté à faire 6 fois



7. Enchaînement fermeture

Alterne les positions en expirant bien et en passant bien par la chandelle. Va chercher toujours plus loin à chaque passage. **10 fois**

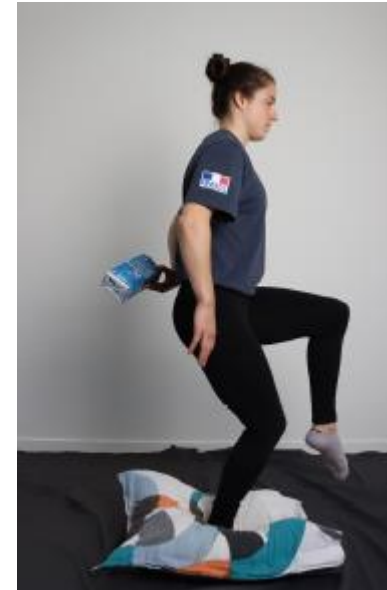


Pour finir deux petits défis



Défis n°1

Place-toi un pied devant l'autre et éloigne-les bien. Mets-toi sur le talon devant, et sur la pointe derrière. Essaie de tenir la **position 10 secondes yeux fermés !** Mets l'autre jambe devant et fais la même chose



Défis n°2

1 pied coussin + cercle autour bassin
Place une jambe fléchie sur un coussin (instabilité) et l'autre jambe en l'air. Puis fais tourner un poids (bouteille) autour de ton bassin. **En comptant lentement jusqu'à 20**
Bien entendu on essaie sur les deux jambes



C'est fini pour aujourd'hui



Rendez-vous

Mardi

15 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