

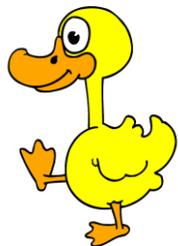
# *Couis Initiation*



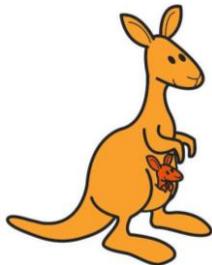
Séance à la Maison N°6

# Échauffement

le canard



le Kangourou



le phoque

l'Araignée



le lézard



le Lapin



Le chat

l'Eléphant

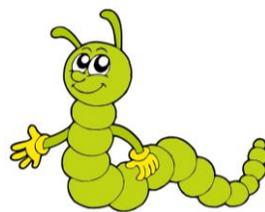


Choisis 4 des animaux que nous avons vu pendant cette période  
(Pour te rappeler regarde dans le calendrier de l'avant au 1, 4, 8 et 11 décembre )  
Et fais ton échauffement en respectant les consignes

l'Autruche



la Grenouille



la Chenille

l'Ours



le Flamant Rose



le Ressort



# Les Exercices gymniques de base

## Chandelle remonter comme une roulade avant



1

2

3

### Chandelle roulade avant

1. De la chandelle main à la taille, remonter debout sans l'aide des mains
2. De la chandelle main mains au sol, remonter debout sans l'aide des mains
3. De la chandelle bras aux oreilles, remonter debout sans l'aide des mains

**Faire chaque exercice 3 fois**



# Les Exercices gymniques de base



## Travail de la pause des mains pour la roue

Départ jambes serrées ou en fente avant  
Positionne-toi à environ 50 cm d'un mur, tombe en avant puis projette tes bras rapidement contre le mur pour arriver en position de roue mains placées en T



*Sur le schéma la première main est en bas*



# Les Exercices gymniques de base

## Apprentissage roue( suite)



Départ Fente à genoux, roue  
Du départ de la fente à genoux,  
réalise une roue pour arriver  
soit **face au départ** soit **sur le  
côté**,  
**Essaie 3 de chaque**



# Les Exercices gymniques de base

## Apprentissage souplesse arrière

Même exercice que la dernière fois



### 1. Pont jambes surélevées

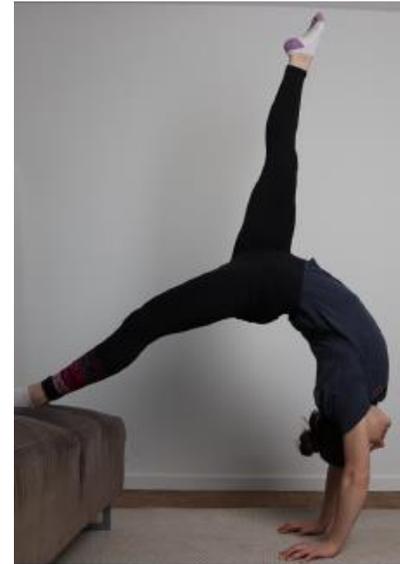
Départ au sol allongé sur le dos, les jambes en hauteur, les mains près des oreilles. Monte en pont en cherchant à tendre tes bras et tes jambes

**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, lève 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

## 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**



# 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. 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).



### 1. 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. Chaise contre mur

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



### 4. Crunch

Relève le haut du corps pour faire travailler les abdos, et **enchaîne les répétitions**. Fais attention à ne pas tirer sur ta tête avec tes bras.

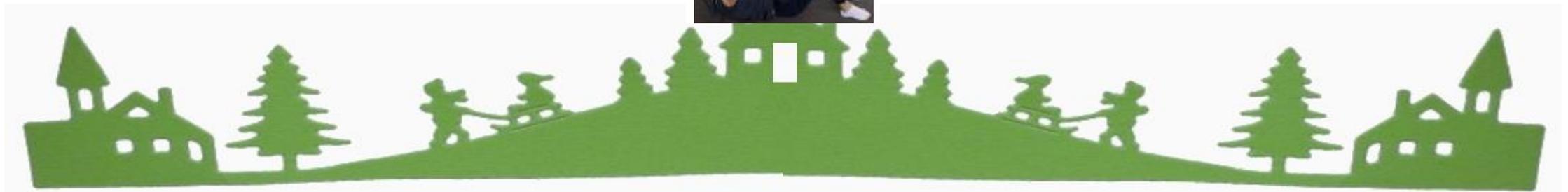
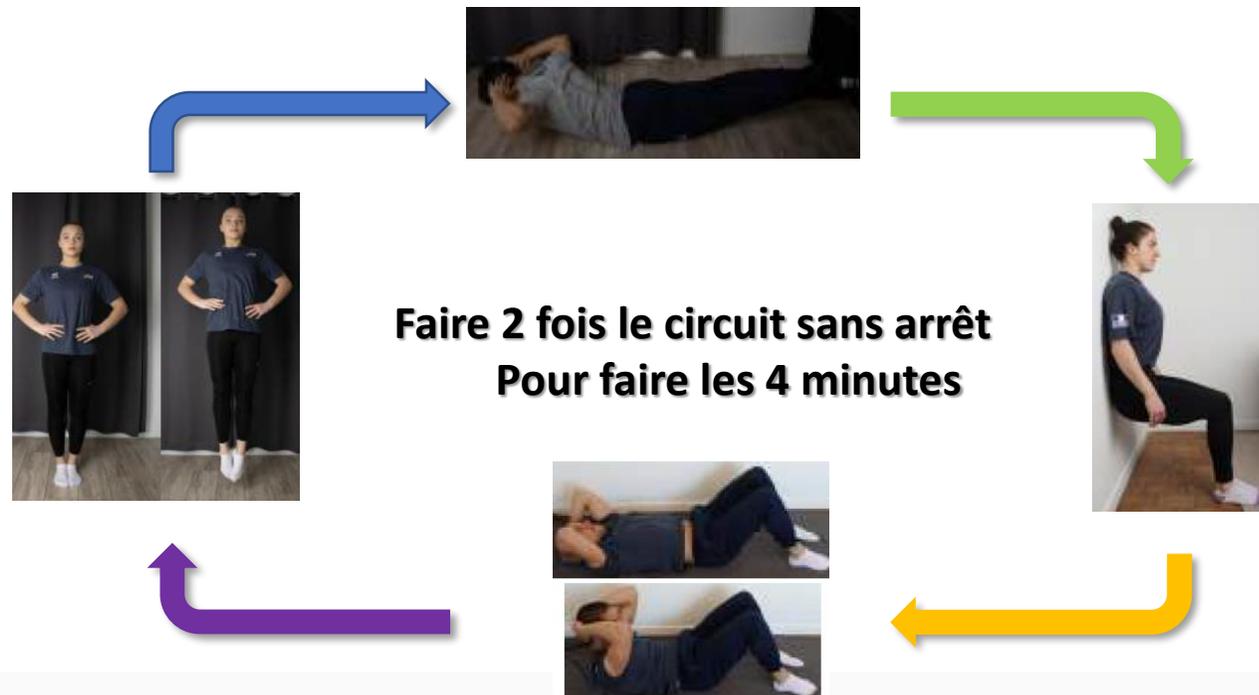


# Renforcement

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

[https://www.youtube.com/watch?v=PDq-IPbd\\_Bg&ab\\_channel=RicardoSales](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

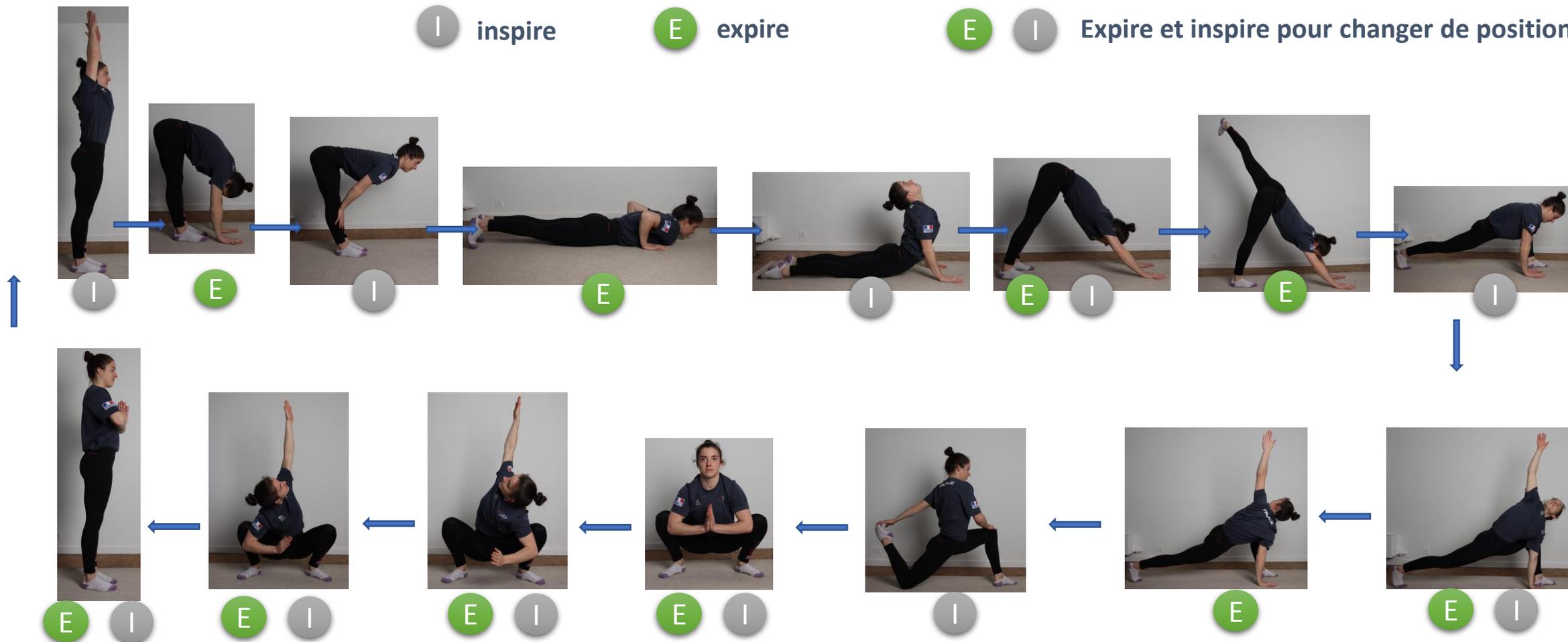


# Souplesse - Petit circuit Yoga

2  
TOURS

Suis le chemin fléché, et change de jambe de travail au second tour. Enchaîne les mouvements de la manière la plus fluide possible. Réalise de grande inspirations et expirations

I inspire      E expire      E I Expire et inspire pour changer de position

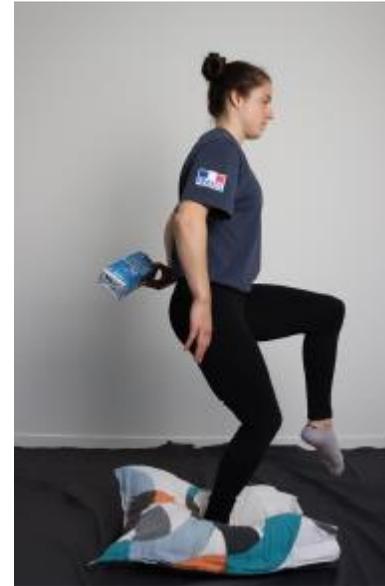


# Pour finir deux petits défis



## 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  
Vendredi  
18 Décembre

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

Soit sur les réseaux sociaux



: ag\_reims



: Association Gymnique Rémoise