

Couis Initiation



Séance à la Maison N°7

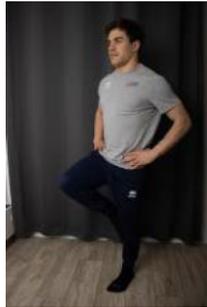


Sur ce dernier rendez-vous nous vous donnons l'ensemble des exercices proposés lors des séances précédentes.

Choisis 4 exercices d'échauffement et l'une des séances de renforcement et d'étirement pour le reste tu fais les exercices que tu veux

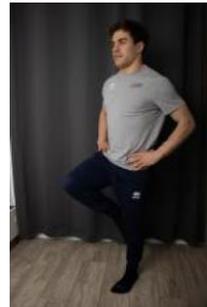


Échauffement



1. Départ debout mains sur les hanches, marche en avant en levant les genoux très haut.

Au moins 20 pas



2. Même exercice en reculant

Au moins 20 pas

Faire le Flamant Rose



3. Sur place tenir en équilibre sur un pied dans la position du flamant rose

Au moins 10 secondes chaque jambe



4. Même exercice les yeux fermés

Au moins 10 secondes chaque jambe



Échauffement

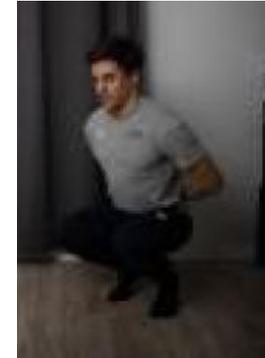
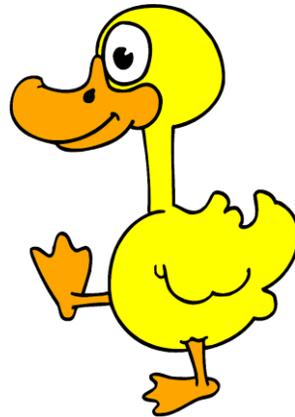


1. En position accroupie sur les pointes, place tes mains dans le dos (dos droit) déplace-toi vers l'avant. **Fais bien attention à ne pas lever les fesses quand tu marches, et garde bien tes genoux dans l'axe devant toi** **Au moins 20 pas**

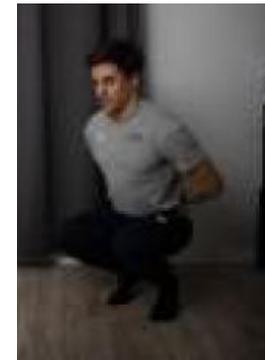


2. Même exercice en sautant **avec les mêmes consignes de placement** **Au moins 10 sauts**

Faire le canard



3. Sur place tenir en équilibre dans la même position **Au moins 10 secondes**



4. Même exercice les yeux fermés **Au moins 10 secondes**



Échauffement



1. De la position de pompe bras tendus, avance le bras gauche en pliant le droit, et ramener le genou droit au coude droit. Puis mets-toi en appui sur le bras gauche en tendant le droit (ce qui te permet d'avancer) et amène ton genou droit au coude droit qui est plié. Déplace-toi sur quelques mètres en avant.

Au moins 10 pas

Faire le lézard



2. Même exercice en reculant

Au moins 10 pas



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

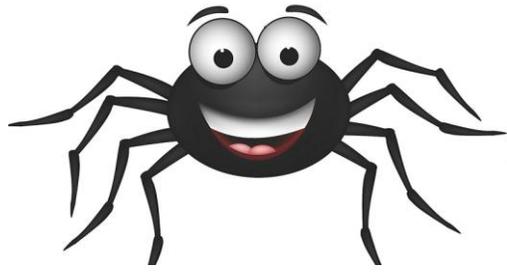


Se déplacer en arrière

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'Éléphant



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.



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**

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

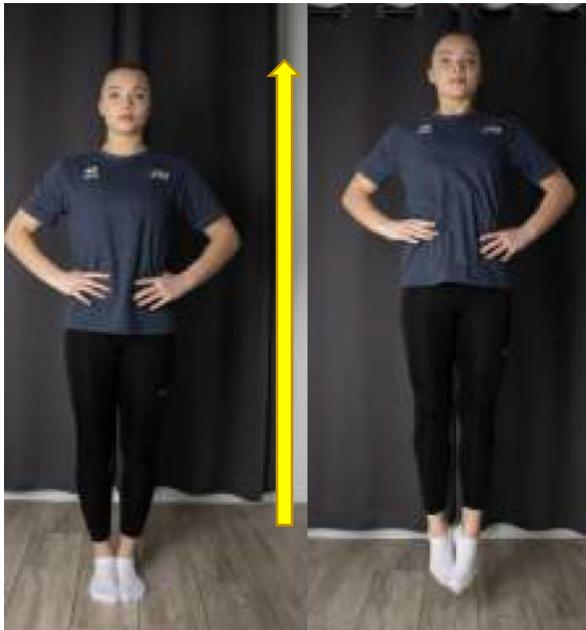
Même exercice mais se déplacer en arrière en reculant une main et la jambe opposée.

Une dizaine de pas



Échauffement

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 avant

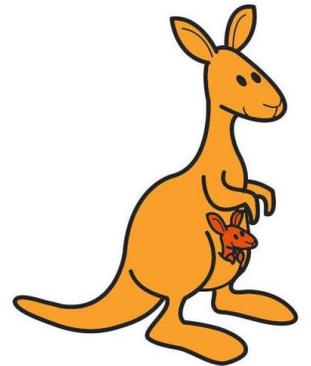
Avec les mêmes consignes que ci-dessus **Réalise 10 sauts enchaînés.**

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

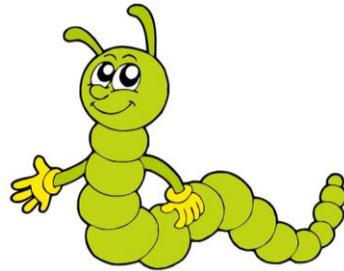


1. Déplacer les mains puis les pieds un par un vers l'avant

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.

la Chenille



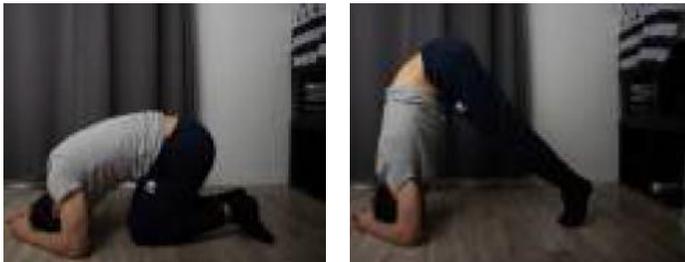
2. Déplacer les mains puis les pieds un par un vers l'arrière

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.



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



Faire le phoque

1. Ramper au sol sur les mains

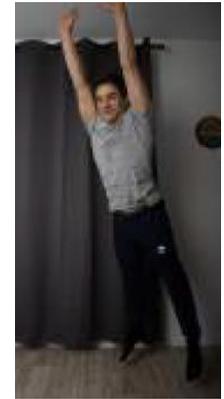
Mets-toi en appui facial bras tendus, puis avance tes mains une par une pour te déplacer sans utiliser les pieds. Fais attention à garder le corps bien aligné et bien gainé, ne laisse pas tomber ton ventre. Déplace-toi sur quelques mètres en avant. (Conseil : Mets des chaussettes si tu ne veux pas te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



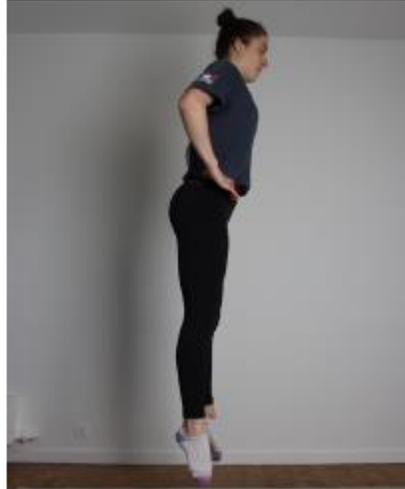
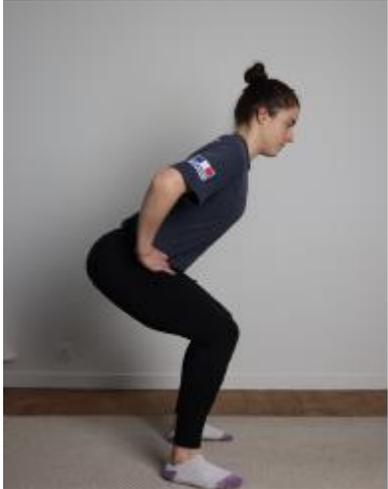
Faire la Grenouille

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



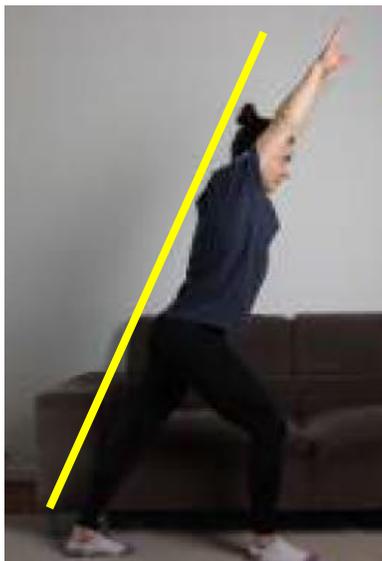
squat et saut groupé

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



Les Placements

la fente avant



4. La fente est la base de la gymnastique. Elle est essentielle pour ensuite faire l'ATR (Appui Tendu Renversé). Place ton pied d'appui en face de l'autre, bras aux oreilles et essaie d'aligner ta jambe de derrière avec ton dos et tes bras.

En faire au moins 6

Ne pas 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



5. Après avoir fait tes 5 fentes tu peux ajouter le "1"

Fais attention à ne pas fléchir ta jambe au sol, et tire au maximum la jambe de derrière. Redresse-toi dynamiquement et enchaîne les répétitions.

En faire au moins 6



Les Placements

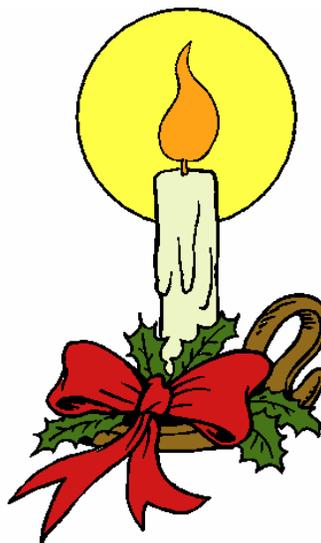


Chandelle 1

Renverse-toi sur le haut du dos en t'aidant de tes mains qui te servent à pousser ton bassin. Essaie de mettre tes pieds dans le plafond afin de t'aligner le plus possible.

En faire au moins 5 et tenir 10 secondes

la chandelle



Chandelle 2

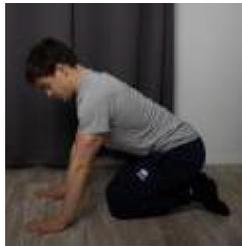
Même position que la Chandelle 1, cependant les bras sont tendus au sol. Appuie fort dans les mains pour pouvoir pousser ton corps vers le haut.

En faire au moins 5 et tenir 10 secondes



Les Placements

Le placement du dos



1. Position à genoux

Pour le départ, place-toi à genoux, fesses sur les talons et épaules au dessus de tes mains.



2. Placement du dos groupé

De la position à genoux, pousse dans tes jambes et prends appui sur tes mains pour monter les fesses en avançant légèrement tes épaules dans la poussée. Il est important que tu pousses dans tes deux pieds en même temps et que tu gardes tes genoux collés pendant toute la durée de l'exercice. **En faire au moins 6**



3. Placement du dos écart

Il s'agit du même exercice que le placement du dos groupé mais dès la poussée il te faudra tendre tes jambes puis les écarter le plus possible pour monter à l'ATR. Pense à avancer tes épaules pour avoir plus d'appui sur tes mains. **En faire au moins 6**



4. Si tu as réussi avec les jambes écartées

Placement du dos serré

Toujours le même départ que pour le placement du dos groupé, puis au moment de la poussée tends les jambes sans les éloigner trop loin de toi.

En faire au moins 6



Les Alignements



Carré : 1^{er} angle

Assis-toi dos au mur (les fesses doivent toucher le mur). Tends bien les jambes et les pointes (tu dois sentir les cuisses toutes dures) et tends tes bras en cachant tes oreilles. Rentre bien le ventre, tout le dos doit toucher le mur.



Carré : 2^{ème} angle

Même position que le 1er angle, mais cette fois-ci tu as le dos qui touche le sol. Pense à tout tendre et à rentrer le ventre, en faisant toucher ton dos au sol.



Carré : 4^{ème} angle

Mets-toi face au mur, le but est de former un angle droit entre ton bas du corps et ton haut du corps. Touche le mur avec tes mains en cachant tes oreilles dans les bras, aplatis bien ton dos, et garde ton bassin au dessus de tes pieds.



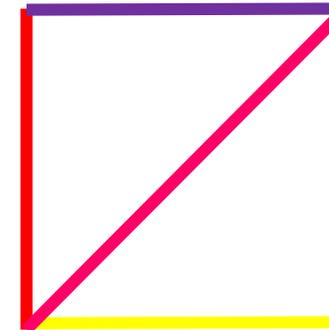
Carré : 3^{ème} angle

Place tes pieds sur le mur, le but est de réaliser la même position que le 3^{ème} angle, mais tête en bas. Place bien tes épaules et ton bassin au dessus de tes mains.



Carré : Diagonale

De la position du 2^{ème} angle, appuie dans tes pieds et tes épaules pour être le plus droit possible.



LE CARRÉ



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

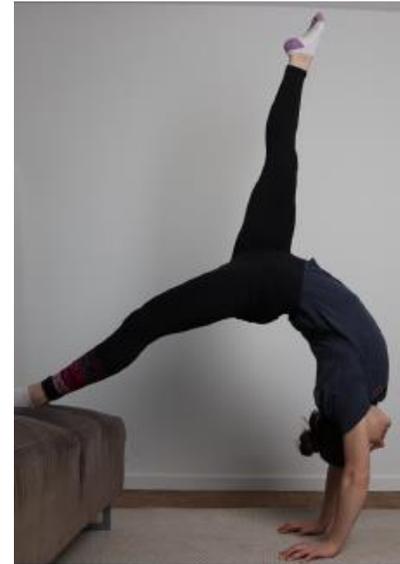
Départ au sol allongé sur le dos, les jambes en hauteur, les mains près des oreilles. Monte en pont en cherchant à tendre tes bras et tes jambes

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

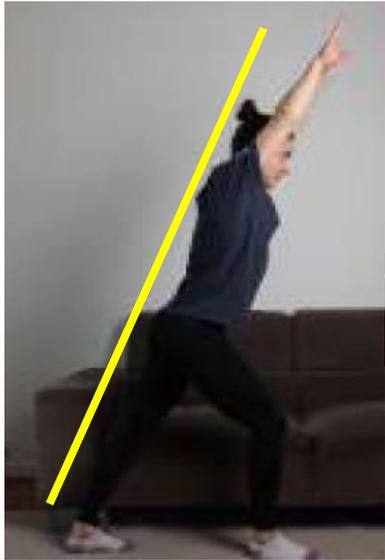
De la position de la fente (bras extérieur enroulé comme si tu tenais un gros ballon, bras intérieur tendu), tire tes bras aux oreilles en engageant légèrement les épaules vers l'extérieur, puis en même temps ramène la jambe de derrière vers l'avant en l'enroulant sur l'autre jambe (le genou de derrière 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**



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 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**

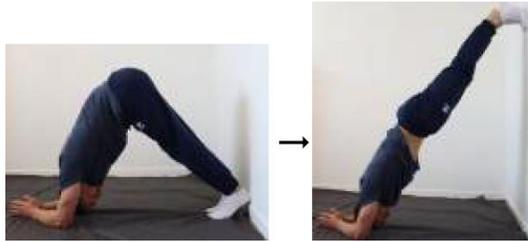


Les Exercices gymniques de base



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*

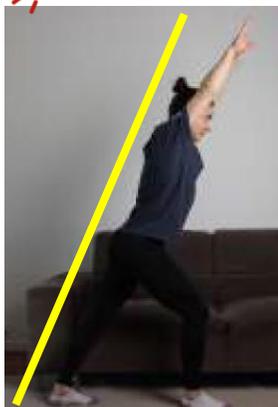


Les Exercices gymniques de base

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

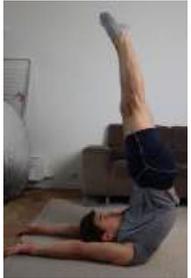


Les Placements

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



Les Exercices gymniques de base

Chandelle remonter comme une roulade avant



1

2

3

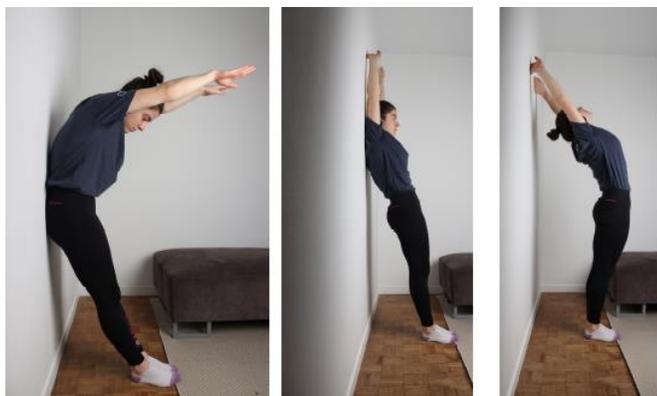
Chandelle roulade avant

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



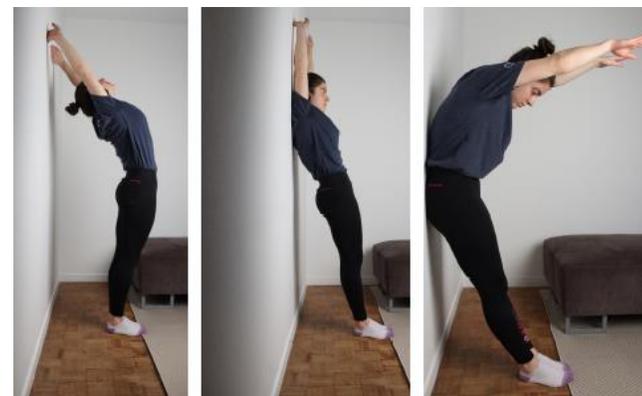
Vague dé roulée contre mur

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

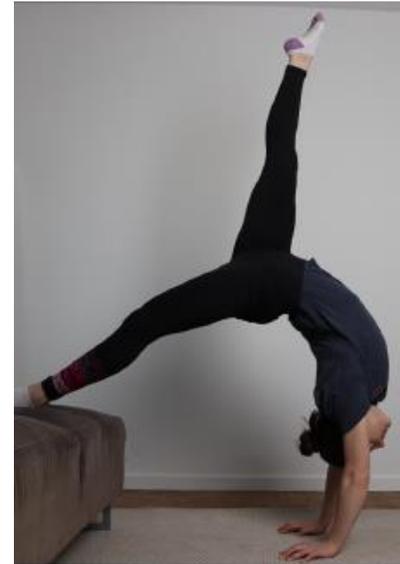
Départ au sol allongé sur le dos, les jambes en hauteur, les mains près des oreilles. Monte en pont en cherchant à tendre tes bras et tes jambes

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 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**



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.



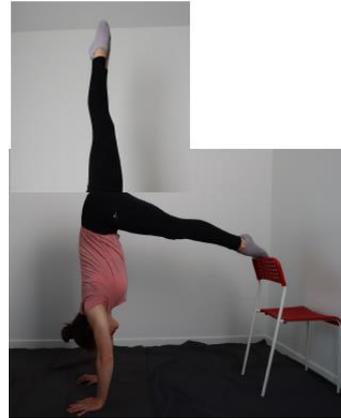
2. Roulades arrière sur ton lit/canapé/coussin, avec un ballon coinsé sur le ventre



Gymnastique

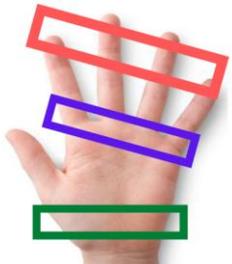


1. Place tes pieds sur une hauteur (lit, canapé, fauteuil, chaise...) et maintiens la position du placement du dos **pendant 5 secondes**. Fais attention à bien avoir les épaules et le bassin au-dessus de tes mains. Pense à rentrer le ventre.



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



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



3. Saut étoile

De la position du saut droit, écarte tes bras et tes jambes en l'air sur les côtés dans la position de l'étoile. **5 sauts** en tenant comptes des directives ci-dessus

4. Saut groupé

De la position du saut droit, monte tes genoux au bassin et abaisse tes bras au niveau des genoux. Puis déplie ton corps pour arriver dans la position de l'arrivée. Les actions doivent être rapides. **5 sauts** en tenant comptes des directives ci-dessus



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



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



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

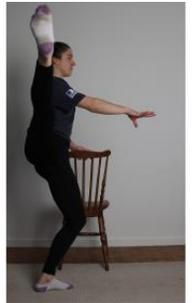
Battement (jambe extérieure)

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



Barre de Danse

Battement avant de la jambe

Avant de faire ces exercices échauffe 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 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.

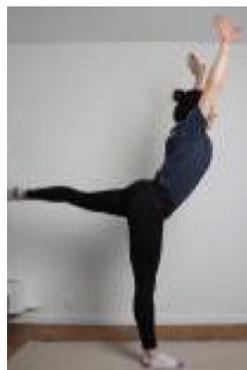
**5 petit - -5 moyens – 5 grandes
jambes droites puis
jambe gauche**



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 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**



Séance 1

Renforcement



1. Cuillère groupée

Positionne-toi sur tes fesses avec les genoux groupés et collés, dos rond et bras tendus.



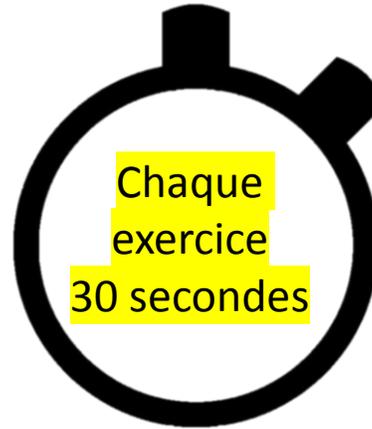
2. Superman

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. Gainage dorsal plié

Positionne-toi sur les épaules, et place tes pieds légèrement devant tes genoux. Sors bien le ventre afin d'obtenir un alignement genoux - bassin - épaule.



Faire 2 fois le circuit



4. Chaise contre mur

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



5. Pompes sur genoux

Positionne-toi sur les genoux avec les mains au sol, bras tendus. Ton corps doit être aligné, ton dos doit être rond (pas creusé) et tes fesses serrées.

Fléchis tes bras, en rapprochant tes coudes le long de ton corps, puis lorsque tu ne peux plus descendre repousse en conservant la même forme du corps.



Renforcement

Séance 2

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



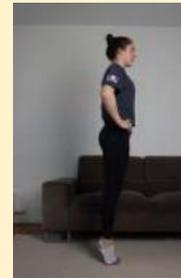
1. Squat

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 appuies

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

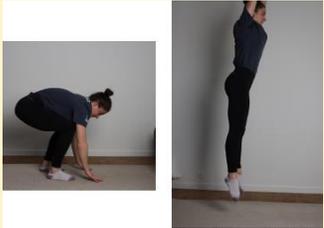


Renforcement

Séance 3

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 rapiement possible



4. Courir sur place

Courir sur place rapidement en balançant les bras fléchis

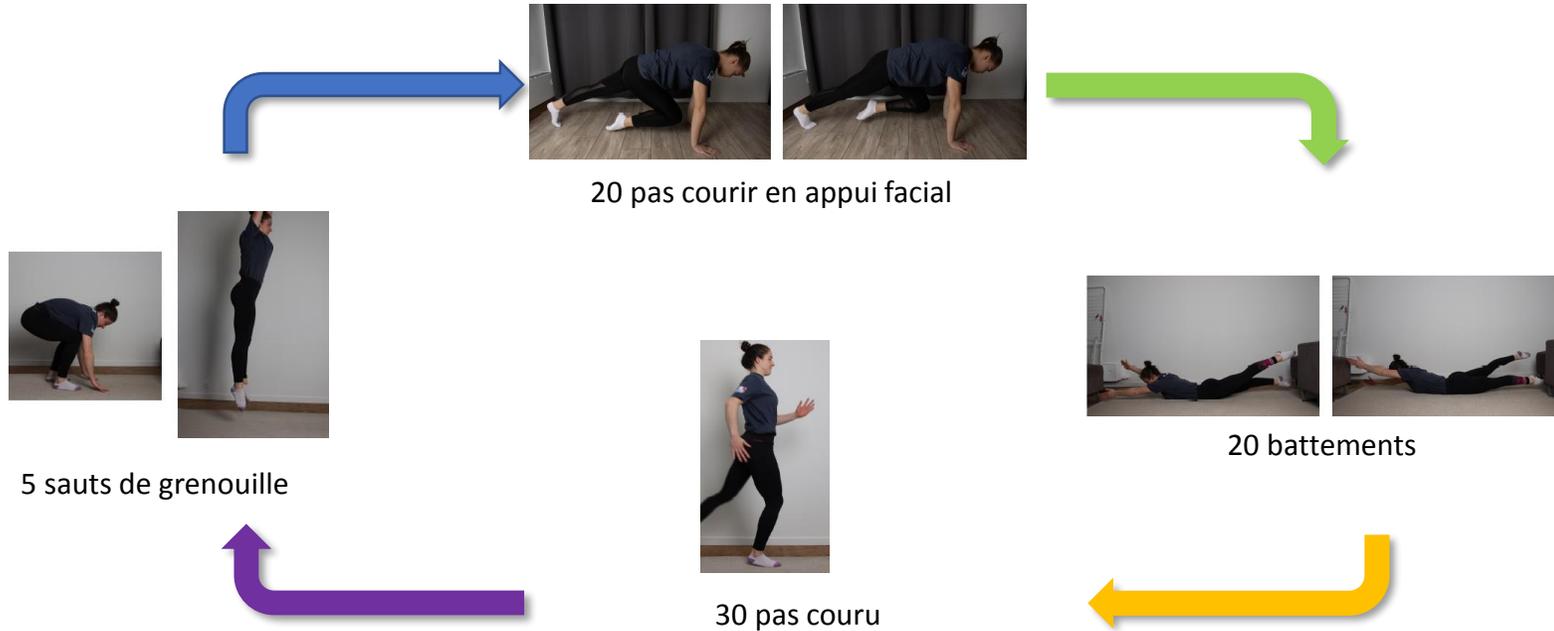


Renforcement



Il faut un chronomètre

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



Renforcement

Séance 4

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 4 minutes.

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.



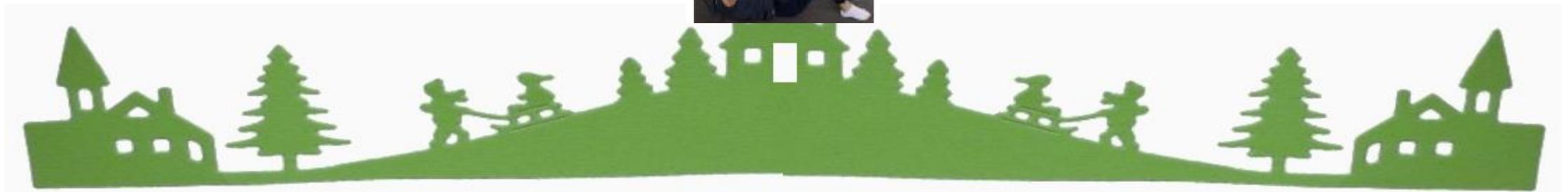
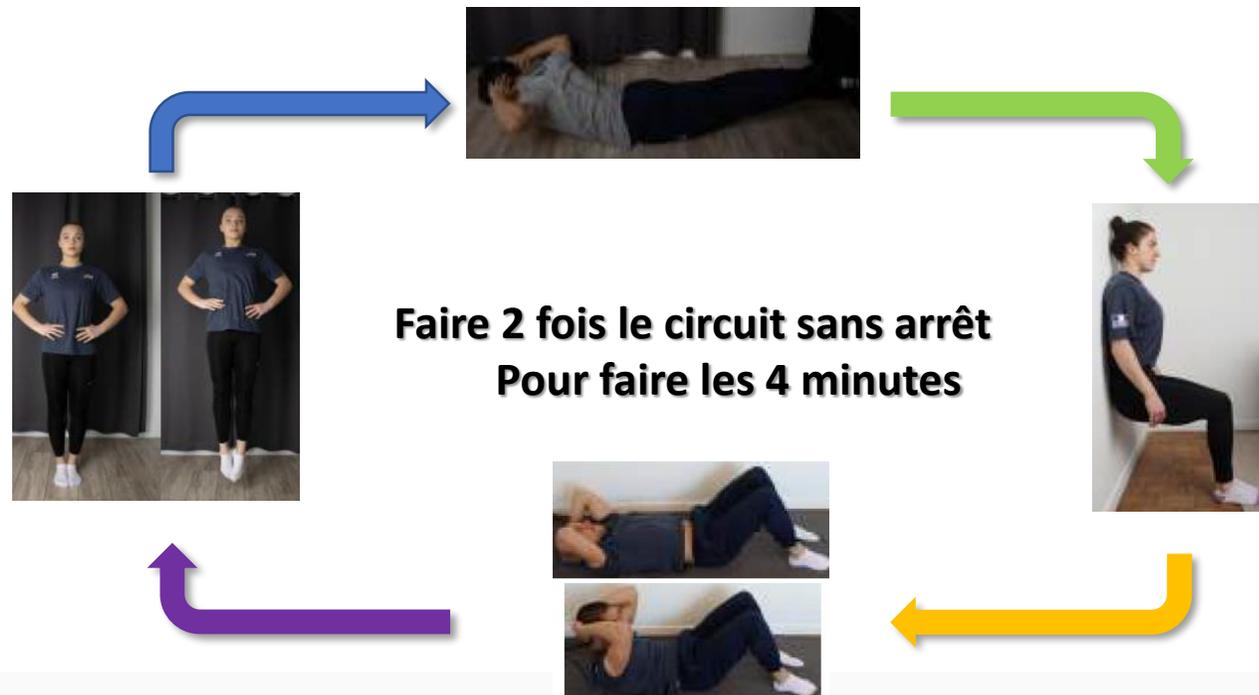
Renforcement

Séance
4

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

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

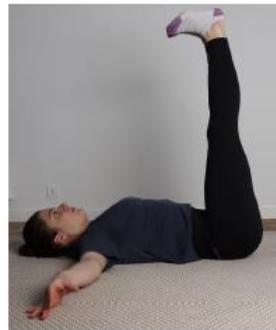
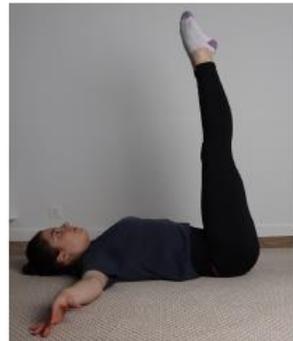
Sur GO tu dois faire les exercices (pendant 20 secondes) sur STOP tu te repose (pendant 10 secondes) et cela pendant 4 minutes



Renforcement

Séance
5

Ligne de jambes



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



Pointes Flex



Pointes tendues



Renforcement

Séance
5



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



Séance 1

Les Souplesses

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

Séance
1

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**



Les Souplesses

Séance
2

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

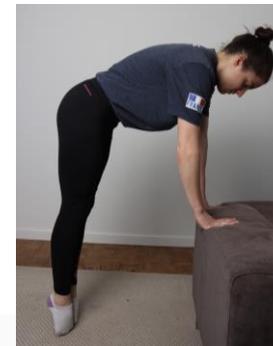
Allonge-toi sur le dos jambes tendues, puis éloigne tes mains le plus loin possible de toi possible. Veilles à ce que tes bras ne s'écartent pas trop entre eux. **10''X3**



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**



Les Souplesses



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



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.

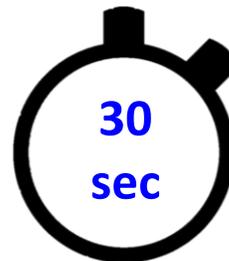


3. Fermeture sur hauteur avec poids



4. Fermeture

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



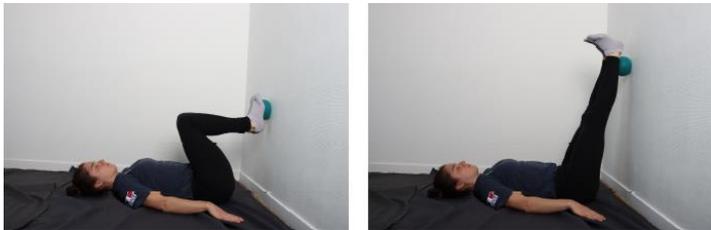
Chaque exercice 2 fois 30 secondes



Les Souplesses



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.

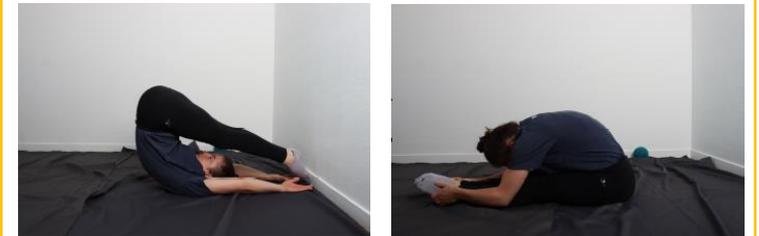
10 fois



6. côté

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

2 secondes de chaque côté à faire 6 fois



7. Enchaînement fermeture

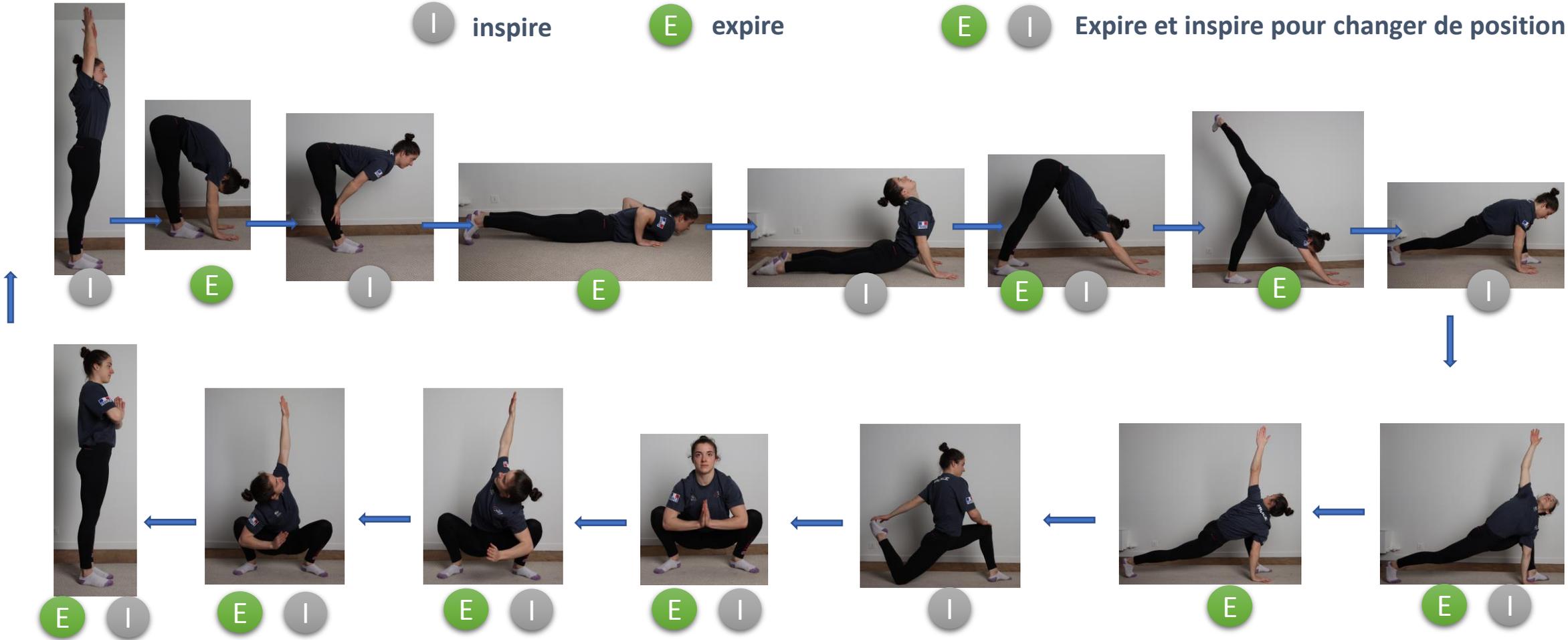
Alterne les positions en expirant bien et en passant bien par la chandelle. Va chercher toujours plus loin à chaque passage. **10 fois**



Souplesse - Petit circuit Yoga

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

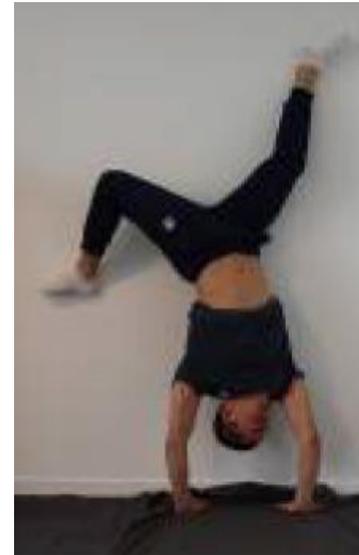


Pour finir les deux derniers défis



Défis n°1

Limbo ! Demande à quelqu'un de placer un balai à une certaine hauteur, et essaye de passer de l'autre côté (ventre dessous) sans toucher le balai!



Défis n°2

Mets-toi sur les mains contre un mur et réalise la position la plus farfelue qui te vient à l'esprit!

Prends une photo et envoie là à : avantdeconfinement@gmail.com
Nous publierons celles-ci sur les réseaux sociaux



C'est fini pour aujourd'hui



Un très bon Noël et de merveilleuses
Fêtes de fin d'année

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