

SEANCE 1 ET 2

Mini-circuit 1 : L'ATR



Description : De l'appui facial, ouverture de l'angle bras/tronc et élévation du bassin pour venir en alignement.

Consigne : Monter les fesses et amener la poitrine vers les genoux, jusqu'à l'alignement bras/tronc.

Être capable de : Venir en alignement bras/tronc.

SEANCE 1 ET 2

Mini-Circuit 1 : L'ATR (l'alignement bras/tronc)



Description :

- Ouverture bras/tronc en maintenant les jambes tendues
- Maintenir la position 10 secondes.

Consigne :

- Lors du maintien de la position, penser à souffler par la bouche.

SEANCE 1 ET 2

Mini-circuit 2 : LA ROULADE AVANT



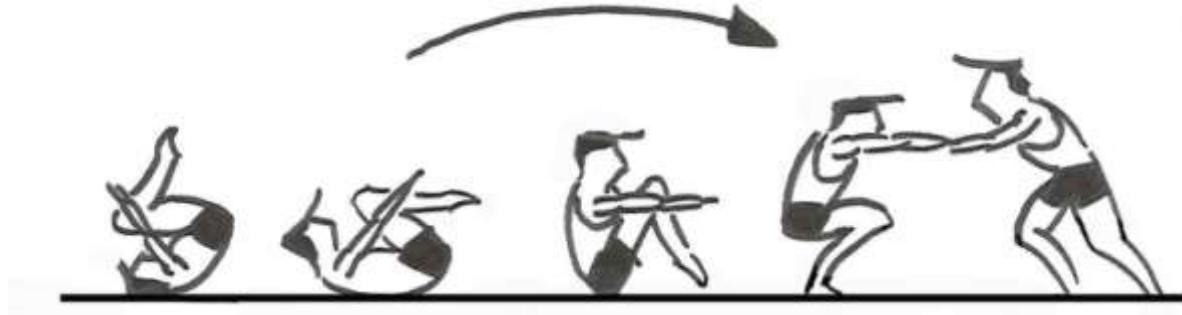
Description : Départ à genoux sur un plinth, roulade avant sur un plan incliné, maintien de la position groupée.

Consigne : Maintenir la tête en position rentrée (le menton qui touche la poitrine).

Être capable de : Maintenir la position groupée

SEANCE 1 ET 2

Mini-circuit 2 : LA ROULADE AVANT



Description :

- Assis en position groupée, rouler en arrière et revenir (culbuto),
- Se relever avec l'aide de son camarade.

Consigne :

- Garder le menton collé à la poitrine durant tout l'exercice.

SEANCE 1 ET 2

Mini-circuit 2 : LA ROULADE AVANT



Description :

- Débout pieds serrés sur le plan incliné, venir poser les mains près des pieds.
- Réaliser une roulade avant sur le plan incliné.

Consigne :

- Chercher à enrouler le plus possible pour poser la nuque sur le plan incliné.

SEANCE 1 ET 2

Mini-circuit 3 : LA ROULADE ARRIERE



Description : Départ assis sur un plan incliné, mains derrière la nuque, rouler en arrière avec un ballon entre le ventre et les jambes.

Consigne : . Envoyer les genoux et les épaules en même temps vers l'arrière.

Être capable de : Conserver le ballon jusqu'à la fin de la réalisation

SEANCE 1 ET 2

Mini-circuit 3 : LA ROULADE ARRIERE



Description :

- Rouler en arrière en allant poser les mains de chaque côté de la nuque.
- Et revenir en position de départ

Consigne :

- Conserver le menton collé à la poitrine durant tout l'exercice

SEANCE 1 ET 2

Mini-circuit 3 : LA ROULADE ARRIERE



Description :

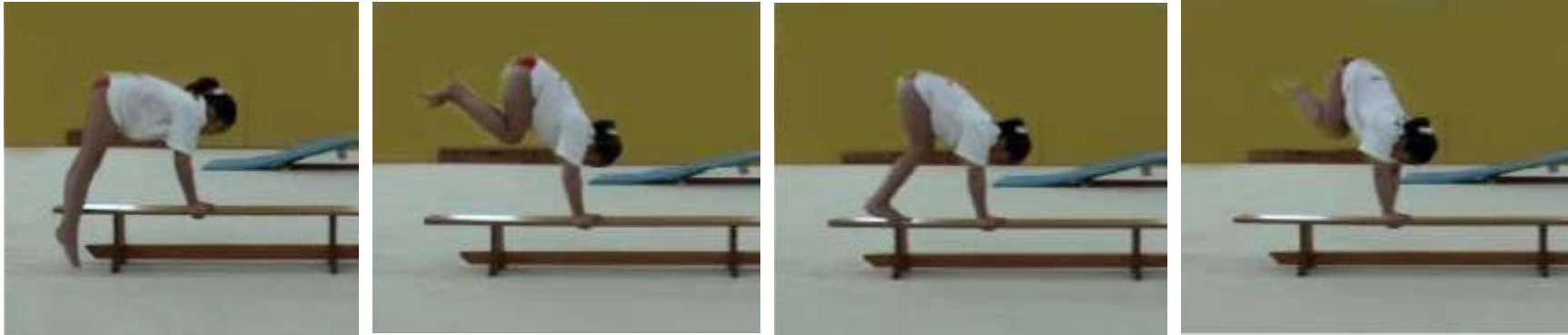
- Départ à 4 pattes, mains sur un bloc,
- Venir toucher le bloc avec son front en pliant lentement les bras puis en les tendant de façon dynamique
- Faire 2 séries de 5 pompes.

Consigne :

- Pousser jusqu'au bout des doigts en gardant le menton collé à la poitrine.

SEANCE 1 ET 2

Mini-circuit 4 : L'ATR (2)



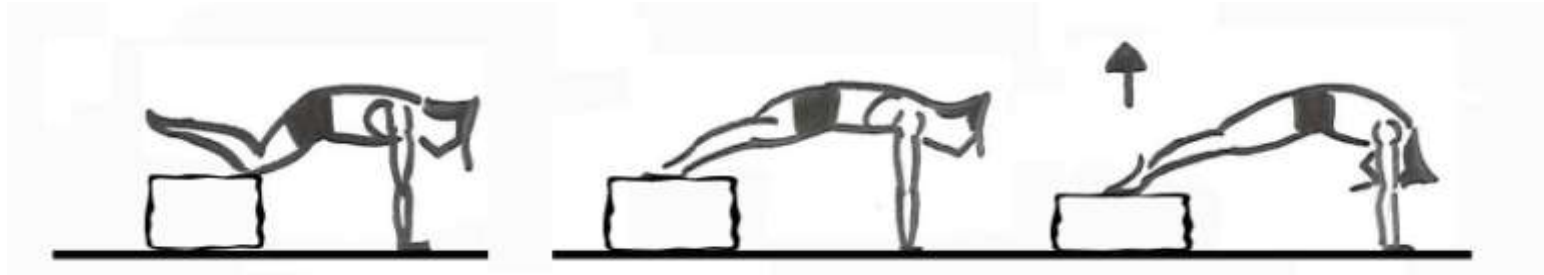
Description : En appui manuel sur le banc. Traverser avec pose de pieds (sur le banc), descente de l'autre côté, retour...

Consigne : Avoir les bras tendus.

Être capable de : Conserver les bras tendus durant tout l'exercice

SEANCE 1 ET 2

Mini-circuit 4 : L'ATR (2) Gainage et appuis



Description :

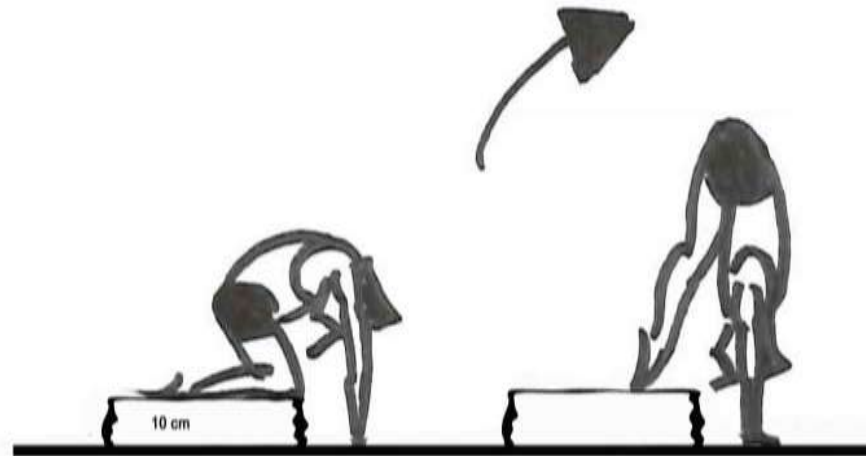
- En position pompe (sur les genoux, puis sur les pieds, et enfin dos rond) maintenir la position de gainage.
- Faire 3 x 5 secondes dans chaque position.

Consigne :

- Les épaules au dessus des mains et le dos rond.

SEANCE 1 ET 2

Mini-circuit 4 : L'ATR (2) le placement du dos



Description :

- Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/ tronc.
- Monter 3 fois de suite et au dernier tenir 5 secondes

Consigne :

- Cacher les oreilles entre les bras.

SEANCE 1 ET 2

Mini-circuit 5 : LA ROUE



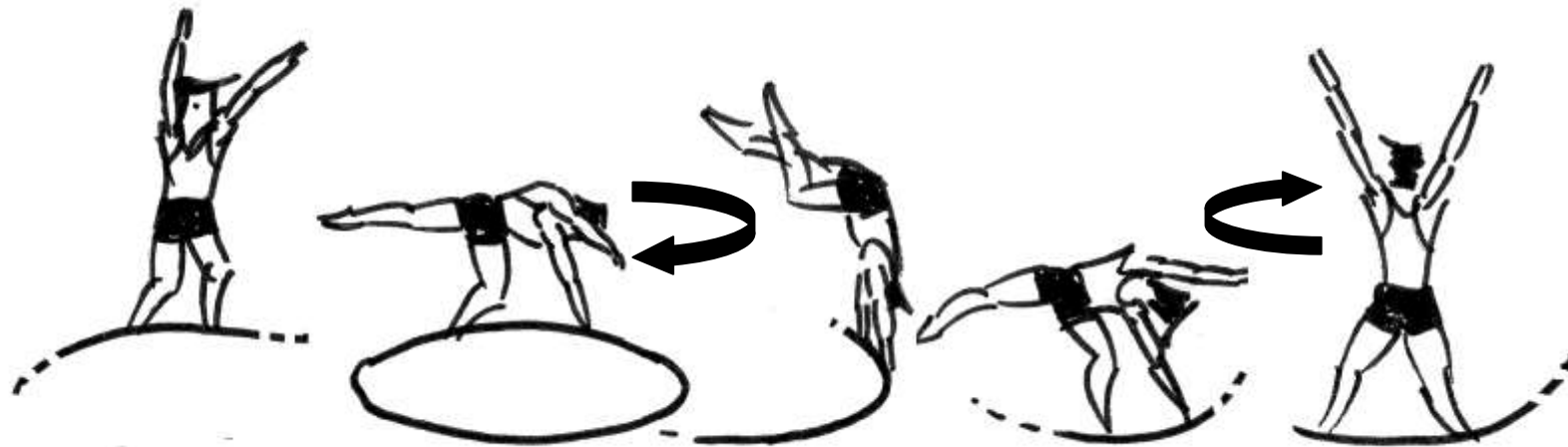
Description : En appui manuel sur le banc, impulsion alternative des jambes de part et d'autre du banc en reculant.

Consigne : Poussée jusqu'à ce que la jambe soit complètement tendue.

Être capable de : Faire une impulsion complète (jambe tendue)

SEANCE 1 ET 2

Mini-circuit 5 : LA ROUE



Description :

- De la fente, faire une roue sur le cercle.
- Faire la roue dans les 2 sens.

Consigne :

- Poser les mains et les pieds alternativement (main-main-pied-pied).

SEANCE 1 ET 2

Mini-circuit 5 : LA ROUE (la fente)



Description :

- Venir placer le ballon sur le module.
- Faire des fentes jambe droite et après jambe gauche.

Consigne :

- Les bras doivent rester collés aux oreilles durant tout l'exercice.