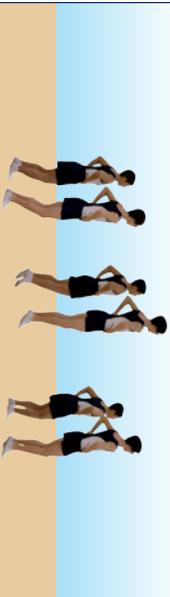
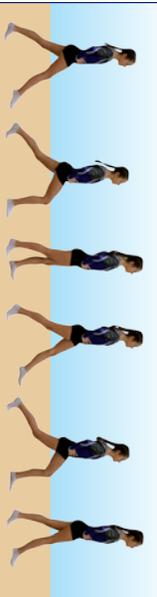
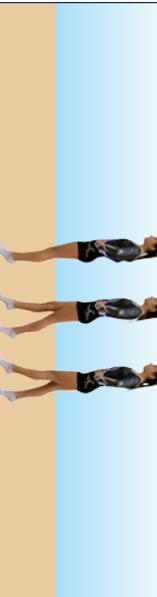


Description / Consignes

Déplacements

Photos

<p>1 Courir autour du praticable (environ 3 à 5m) : 3 tours en courant + 1 tour en marchant.</p>	
<p>2 Effectuer une diagonale (environ 16 à 20 m) de sauts à pieds joints en avant.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettre les mains sur les hanches. • Maintenir le corps gainé et aligné. 	
<p>3 Effectuer une diagonale (environ 16 à 20 m) de sauts à pieds joints en arrière.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettre les mains sur les hanches. • Maintenir le corps gainé et aligné. 	
<p>4 Effectuer une diagonale (environ 16 à 20 m) de pas chassés en marchant, jambe droite devant.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maintenir le corps aligné, bassin dans l'axe. • Resserrer les jambes tendues à chaque chassé. 	
<p>5 Effectuer une diagonale de pas chassés en marchant, jambe gauche devant.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maintenir le corps aligné, bassin dans l'axe. • Resserrer les jambes tendues à chaque chassé. 	
<p>6 Effectuer une diagonale de grands pas marchés, mains sur les hanches.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maintenir le bassin dans l'axe et le buste droit. 	
<p>7 Effectuer une diagonale de fentes en marche arrière, mains sur les hanches.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maintenir le bassin dans l'axe et le buste droit. • Pousser fort dans la jambe avant pour resserrer les 2 jambes. 	
<p>8 Effectuer une diagonale de marche sur ½ pointes en avant, mains sur les hanches.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conserver les jambes tendues durant toute la longueur. • Maintenir le gainage et le ventre rentré. • Pousser fort sur les pieds pour se grandir le plus possible, tête droite. 	
<p>9 Effectuer une diagonale de marche sur ½ pointes en arrière, mains sur les hanches.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conserver les jambes tendues durant toute la longueur. • Maintenir le gainage et le ventre rentré. • Pousser fort sur les pieds pour se grandir le plus possible, tête droite. 	
<p>10 Effectuer une diagonale : 3 pas marchés / descente accroupi / saut extension.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conserver le buste droit en descendant accroupi. • Monter les bras tendus, à la verticale lors du saut. • Rechercher l'alignement complet, corps gainé, lors de la phase aérienne (bras, buste, jambes). 	

Description / Consignes

Préparation articulaire

Photos

11 Debout mains sur les hanches, effectuer 3 flexions et légères extensions cervicales «OUI».

- Maintenir le corps gainé et aligné.
- Rechercher en permanence à éloigner le plus possible la tête du buste (auto-grandissement).
- Les mouvements doivent être **lents et maîtrisés**.



12 Debout mains sur les hanches, effectuer 3 rotations cervicales de droite à gauche et inversement «NON».

- Maintenir le corps gainé et aligné.
- Rechercher en permanence à éloigner le plus possible la tête du buste (auto-grandissement).
- Les mouvements doivent être **lents et maîtrisés**.



13 Debout mains sur les épaules, effectuer 10 rotations des coudes vers l'avant.

- Les rotations débutent lentement avec une faible amplitude.
- Augmenter progressivement l'amplitude par un mouvement conduit et contrôlé.
- Puis dans un 2^{ème} temps augmenter la vitesse.



14 Debout mains sur les épaules, effectuer 10 rotations des coudes vers l'arrière.

- Les rotations débutent lentement avec une faible amplitude.
- Augmenter progressivement l'amplitude par un mouvement conduit et contrôlé.
- Puis dans un 2^{ème} temps augmenter la vitesse.



15 En position à «4 pattes», passer en appui d'une main sur l'autre en tournant les mains à chaque appui : vers l'intérieur, vers l'extérieur, devant, etc.

- Débuter avec une faible charge sur les poignets en ayant les épaules en arrière des poignets, puis augmenter progressivement en les avançant.



16 En position «4 pattes», passer 5 fois d'une position dos plat aligné, à une position dos rond puis dos creux.

- Rechercher en permanence à éloigner le plus possible le sommet de la tête et bassin (auto-grandissement).
- Conserver le ventre rentré dans toutes les positions.
- Maintenir les épaules basses (éloignées de la tête).



Étirements des membres inférieurs

17 Passer en fente à genou pour étirer le psoas et le droit antérieur. Jambe gauche devant (4 répétitions d'avance du bassin + maintien 4 sec à la dernière) x 2.

- Avancée contrôlée du bassin (toujours dans l'axe).



18 Rester en fente reculer le bassin et tendre la jambe avant pour étirer l'ischio, buste droit. Jambe gauche devant (4 répétitions de recul du bassin + maintien 4 sec à la dernière) x 2.

- Recul contrôlé du bassin.



19 Passer en fente à genou pour étirer le psoas et le droit antérieur. Jambe droite devant (4 répétitions d'avance du bassin + maintien 4 sec à la dernière) x 2.

- Avancée contrôlée du bassin (toujours dans l'axe).



20 Rester en fente reculer le bassin et tendre la jambe avant pour étirer l'ischio, buste droit. Jambe droite devant (4 répétitions de recul du bassin + maintien 4 sec à la dernière) x 2.

- Recul contrôlé du bassin.



21 Passer du papillon à la fermeture en avançant progressivement les pieds, mains sur les pieds puis à côté des genoux, le dos plat. Réaliser 5 avancées jusqu'aux jambes tendues.



Description / Consignes

Photos

Déplacements en quadrupédie et travail au sol

<p>22</p> <p>Effectuer une diagonale en marchant en quadrupédie ventrale.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bras et jambes tendus. • Regard sur les mains. 	
<p>23</p> <p>Effectuer une diagonale en petits sauts de lapin rapides.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bras tendus. • Jambes serrées et groupées. 	
<p>24</p> <p>Réaliser 5 petits placements du dos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bras tendus. • Jambes serrées et groupées pour une impulsion simultanée. • Aligner le bassin au-dessus des épaules. 	
<p>25</p> <p>Réaliser 10 culbutes mains sur les genoux.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attraper ses genoux. • Maintenir les jambes serrées et groupées. • Maintenir le dos rond et la poitrine creusée. • Maintenir la tête rentrée lors du retour. 	
<p>26</p> <p>Effectuer une diagonale en roulade avant.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jambes serrées pour impulsion simultanée. • Pousser jusqu'à l'extension complète des jambes. • Rentrer la tête pour poser la nuque au sol, dos rond. 	