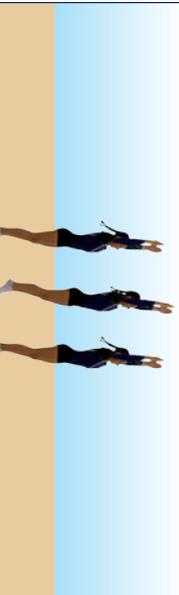


## Description / Consignes

## 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) en course avec les genoux qui montent vers la poitrine.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir le buste droit.</li> <li>• Maintenir les bras le long du corps.</li> </ul>	
<p>3 Effectuer une diagonale en course avec les talons qui viennent jusqu'aux fesses.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir le buste droit.</li> <li>• Maintenir les bras le long du corps.</li> </ul>	
<p>4 Effectuer une diagonale de sauts à cloche-pied sur la jambe droite.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pousser complète de la jambe d'appui, jusqu'à l'extension du gros orteil.</li> <li>• Maintenir le buste droit.</li> </ul>	
<p>5 Effectuer une diagonale de sauts à cloche-pied sur la jambe gauche.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pousser complète de la jambe d'appui, jusqu'à l'extension du gros orteil.</li> <li>• Maintenir le buste droit.</li> </ul>	
<p>6 Effectuer une diagonale de pas chassés rapides, jambe droite devant.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir le corps aligné, bassin dans l'axe.</li> <li>• Resserrer les jambes tendues à chaque chassé.</li> </ul>	
<p>7 Effectuer une diagonale de pas chassés rapides, jambe gauche devant.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir le corps aligné, bassin dans l'axe.</li> <li>• Resserrer les jambes tendues à chaque chassé.</li> </ul>	
<p>8 Effectuer une diagonale de fentes en avant. Alterner pied droit, pied gauche. Mains sur les hanches.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir le bassin dans l'axe et le buste droit.</li> </ul>	
<p>9 Effectuer une diagonale de fentes en arrière. Alterner pied droit, pied gauche. Mains sur les hanches.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir le bassin dans l'axe et le buste droit.</li> <li>• Pousser fort dans la jambe avant pour resserrer les 2 jambes.</li> </ul>	
<p>10 Effectuer une diagonale en sauts pieds joints, bras tendus à la verticale au-dessus de la tête.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechercher l'alignement complet,</li> <li>• Maintenir le corps gainé.</li> <li>• Impulsion complète des jambes jusqu'à l'extension du gros orteil.</li> </ul>	

## Description / Consignes

## Préparation articulaire

## Photos

- 11** Debout mains sur les hanches, effectuer 3 flexions et légères extensions «OUJ» et 3 rotations cervicales «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**.



- 12** Debout mains sur les hanches, effectuer 3 inclinaisons cervicales de droite à gauche et inversement.
- 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 bras tendus, effectuer 10 tours 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<sup>ème</sup> temps augmenter la vitesse.



- 14** Debout bras tendus, effectuer 10 tours 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<sup>ème</sup> 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** 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).



- 19** Allongé au sol en appui sur les coudes. Une jambe tendue l'autre fléchie, réaliser 8 battements. jambe tendue.
- Maintenir les lombaires avec les mains.
  - Maintenir le bassin dans l'axe.



- 20** Allongé au sol en appui sur les coudes. Une jambe tendue l'autre fléchie, réaliser 8 battements. jambe tendue.
- Maintenir les lombaires avec les mains.
  - Maintenir le bassin dans l'axe.



- 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><b>21</b></p> <p>Effectuer une diagonale en quadrupédie ventrale rapide.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras et jambes tendus.</li> <li>• Regard sur les mains.</li> </ul>	
<p><b>22</b></p> <p>Réaliser 10 petits placements du dos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras tendus.</li> <li>• Jambes serrées et groupées pour une impulsion simultanée.</li> <li>• Aligner le bassin au-dessus des épaules.</li> </ul>	
<p><b>23</b></p> <p>Passer de la position de cuillère sur le dos à la position d'extension dorsale sur le ventre sans relâchement (5 fois dans un sens et 5 fois dans l'autre sens).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le ventre est rentré.</li> <li>• Les jambes ne touchent pas le sol.</li> <li>• La tête est maintenue dans l'alignement du corps.</li> </ul>	
<p><b>24</b></p> <p>Réaliser un déplacement latéral en position pompe. 5 «pas» vers la droite puis 5 pas vers la gauche.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir le dos plat et le gainage du bassin ventre rentré.</li> <li>• Rester corps aligné des chevilles aux épaules.</li> </ul>	
<p><b>25</b></p> <p>Effectuer une diagonale en roulade avant.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes serrées pour impulsion simultanée.</li> <li>• Pousser jusqu'à l'extension complète des jambes.</li> <li>• Rentrer la tête pour poser la nuque au sol, dos rond.</li> <li>• Attraper ses genoux.</li> <li>• Se redresser bras le long du corps.</li> </ul>	