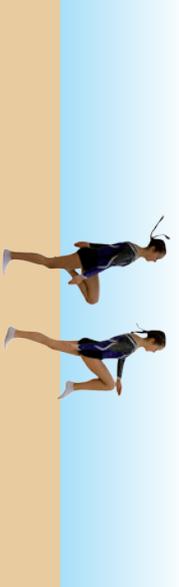
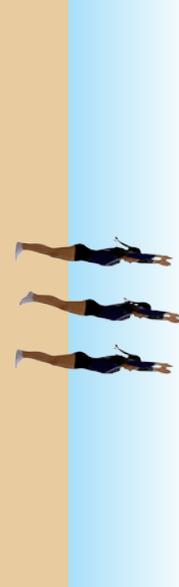
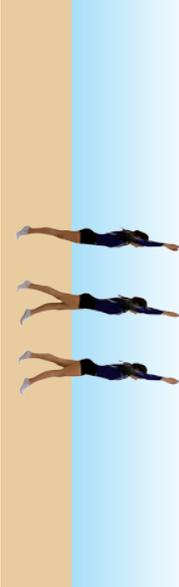
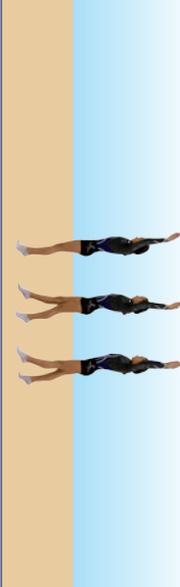
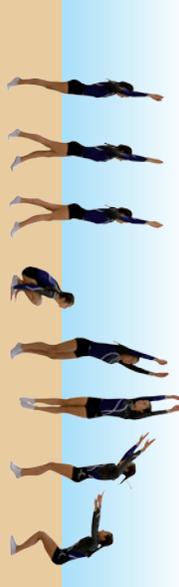


Description / Consignes

Déplacements

Photos

<p>1 Courir autour du praticable (environ 3 à 5m) : 5 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"> • Montée de genoux très véloce. • Maintenir le buste droit. • Garder les bras le long du corps. 	
<p>3 Effectuer une diagonale en course avec les talons qui viennent jusqu'aux fesses.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ramener les talons de manière très véloce. • Maintenir le buste droit. • Garder les bras le long du corps. 	
<p>4 Effectuer une diagonale de sauts à cloche-pied en alternant 2 sauts sur la jambe droite et 2 sauts sur la jambe gauche.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pousser complète de la jambe d'appui, jusqu'à l'extension du gros orteil. • Maintenir le buste droit. 	
<p>5 Effectuer une diagonale de pas chassés rapides, avec changement de face à mi-distance.</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 en sauts pieds joints en avant, bras tendus à la verticale au-dessus de la tête.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recherche l'alignement complet. • Maintenir le corps gainé et le ventre rentré. • Impulsion complète des jambes jusqu'à l'extension du gros orteil. 	
<p>7 Effectuer une diagonale en sauts pieds joints en arrière, bras tendus à la verticale au-dessus de la tête.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recherche l'alignement complet. • Maintenir le corps gainé et le ventre rentré. • Impulsion complète des jambes jusqu'à l'extension du gros orteil. 	
<p>8 Effectuer une diagonale de marche sur ½ pointes en avant, bras verticaux.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conserver les jambes tendues durant toute la longueur. • Maintenir le gainage et le ventre rentré. • Maintenir les bras collés aux oreilles. 	
<p>9 Effectuer une diagonale de marche sur ½ pointes en arrière, bras verticaux.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conserver les jambes tendues durant toute la longueur. • Maintenir le gainage et le ventre rentré. • Maintenir les bras collés aux oreilles. 	
<p>10 Effectuer une diagonale : 3 pas / descente accroupi / saut extension ½ tour.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conserver le buste droit en descendant accroupi. • Monter les bras tendus, avant d'engager le ½ tour. <p>Se retourner pour recommencer.</p>	

Description / Consignes

Préparation articulaire

Photos

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

- 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**.



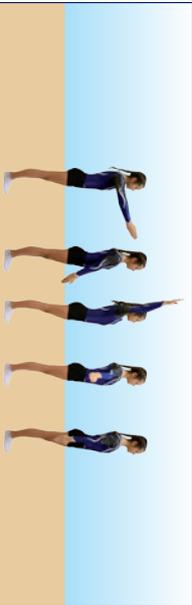
12 Les mains sur les hanches, monter et baisser les épaules simultanément (x8), puis alternativement (x8).

- Maintenir le buste droit.
- Chercher à se grandir tête haute.



13 Monter les bras tendus par devant très rapidement, puis les redescendre sur le côté (x5).

- Maintenir le buste droit.
- Maintenir le ventre rentré et la bassin gainé.



14 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.



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

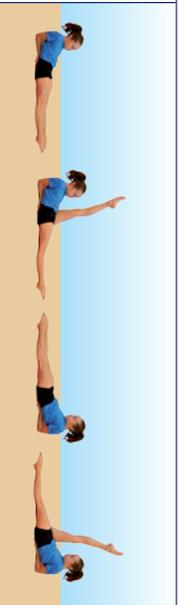
- Rechercher en permanence à éloigner le plus possible le sommet de la tête et bassin (auto-grandissement).
- Conserver le ventre rentré dans toutes les positions.
- Maintenir les épaules basses (éloignées de la tête).



Étirements des membres inférieurs

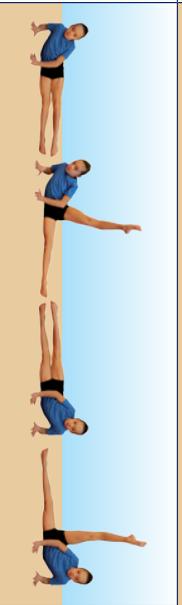
16 Allongé au sol en appui sur les coudes. Les jambes tendues, réaliser 10 battements tendus de chaque jambe.

- Maintenir les lombaires avec les mains.
- Maintenir le bassin dans l'axe.



17 Allongé sur le côté au sol, en appui sur un coude, réaliser 10 battements latéraux tendus, de chaque jambe.

- Maintenir le corps aligné.
- Maintenir le bassin dans l'axe.



18 Départ assis jambes tendues serrées, bras tendus sur les côtés. Fléchir les jambes en position groupée, écarter les genoux avec les pointes toujours en contact (position de "papillon") et tendre les jambes écartées au maximum. Répéter 5 fois l'exercice.



19 Départ assis jambes tendues écartées, allonger le buste et les bras à droite puis revenir buste droit, bras sur les côtés ET allonger le buste et les bras à gauche. Répéter 5 fois l'exercice.



20 Départ accroupi, talons et mains au sol, tendre lentement les jambes en cherchant la fermeture maximale du tronc sur les jambes. Maintenir la position 5 sec et revenir accroupi. Répéter 5 fois l'exercice.



Description / Consignes

Photos

Déplacements en quadrupédie et travail au sol

<p>21</p> <p>Effectuer une diagonale en quadrupédie ventrale rapide.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bras et jambes tendus. • Regard sur les mains. 	
<p>22</p> <p>Effectuer une diagonale en partant de la position pompe, en rapprochant les pieds des mains par petits pas. Puis en éloignant les mains des pieds par petits appuis.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conserver les bras et les jambes tendus. • Maintenir le ventre rentré et le dos plat, lors de l'avancée des mains en position pompe. 	
<p>23</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. • Attraper ses genoux. • Se redresser bras le long du corps. 	
<p>24</p> <p>Réaliser 10 placements du dos jambes écartés.</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 chandelles avec les mains en soutien dans le dos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rechercher l'alignement maximum du corps. • Maintenir le ventre rentré et les fesses contractées. 	