

SEANCE N°6

8-11 ans

Echauffement

- Courir sur place pendant 3 minutes
- Suivis de 30 secondes de montées de genoux
- Puis 30 secondes de talons fesses
- 30 secondes de montées de genoux dynamiques

- Faire des petits rebonds sur place à pieds joints pendant 30 secondes (jambes tendues)
- Faire 20 sauts à cloches pieds jambe droite puis jambe gauche

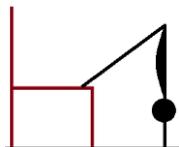
- Faire 5 tours de tête tout doucement dans un sens puis dans l'autre
- Tourner les épaules x10 en avant puis en arrière
- Faire 10 grands tours avec les bras vers l'avant, puis vers l'arrière
- Poser les mains au sol et se placer en position de gainage (possibilité de poser les genoux à terre) et tourner les mains dans tous les sens doucement

- 2 minutes de récupération avant de commencer le circuit.

Exercices de bases

1- Travail du placement

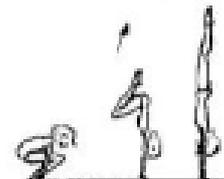
- Placements du dos jambes tendues, pieds posés sur une chaise 10 sec puis se déplacer sur le côté, en aller-retour pendant 10 sec x3



- Placements du dos groupés x 10, départ accroupis puis 10 développer à l'ATR si possible



puis



- ATR ventre au mur tenu 20 sec x3



- Demi ATR ou ATR



2- Souplesse active

- Bras tenus à l'horizontal, jambe droite pointée devant puis effectuer 10 battements (minimum à l'horizontal) x 3 (garder le bassin dans l'axe et les 2 jambes tendues)



- Même exercice avec en arrière

3- Travail gymnique

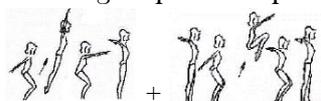
- Sauts droits + réception tenue 5 sec x 10



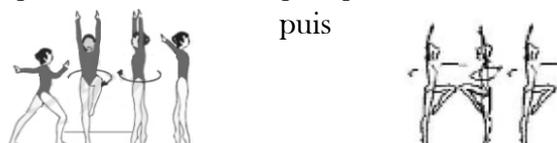
- Sauts droits avec 1/2 tour en l'air + réception tenue 5 sec x 10 puis 5 avec 1 tour en l'air



- Sauts droits + saut groupé + réception tenue 5 sec x 10

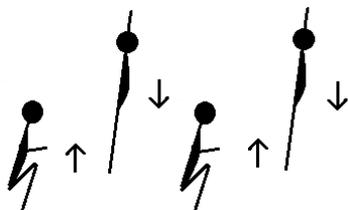


- 1/2 pivot + détourné x 5 puis pivot 1 tour x 5

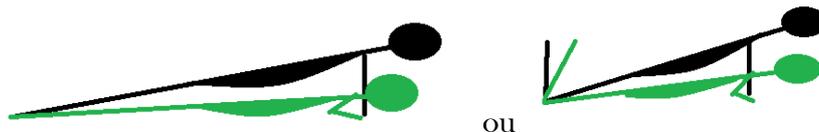


Renforcement musculaire

- 1- 20 sauts de grenouilles x 3



- 2- Pompes x 10



- 3- Chaise 2 x 30 sec



- 4- Descente gainage x15



- 5- Montées de genoux dynamiques sur place 2 x 30 sec



- 6- Gainage coude sur le côté (attention à bien rester dans un bon alignement) 20 sec de chaque côté



- 7- Grand écart 30 sec de chaque jambe et grand écart facial tenu 30 sec



et



Bon courage !