

Selon le temps de pratique souhaité ce circuit peut être :

- répété plusieurs fois
- suivi d'un autre circuit



7- S'étirer

Position fente : (on peut mettre ses mains sur la cuisse avant)

- => Jambe en avant à le genou à 90° avec la cuisse
- => Autre jambe presque tendue vers l'arrière, pointe du pied au sol
- => Avancer le genou fléchi vers l'avant (sans à-coups !)
- => Garder le tronc droit



6- Dissociation

Marche : Combinaison d'actions vues en n°3

Au signal :

-Uniquement au niveau de la jambe droite

=> **alterner** montée du genou , puis talon fesse à la prochaine foulée...etc **15 secondes**

-Idem avec Jambe gauche

=> **alterner** montée du genou gauche , puis talon fesse à la prochaine foulée...etc **15 secondes**

Second passage en marche rapide (2 x 15 secondes)

5- Coordination- Dissociation

Départ debout pieds serrés. (coordination)



Écarter 1 Pied, puis l'autre, rapprocher 1 pied , puis l'autre

15 secondes lentement pour s'approprier la structure

Seconde répétition sur 30 secondes (un peu plus vite)

Idem dissociation haut du corps et bas du corps

Ce qui est fait au niveau des jambes ne change pas.

On ajoute le mouvement des bras : frapper dans ses mains dans le dos.

15 secondes lentement pour s'approprier la structure

Seconde répétition sur 30 secondes (un peu plus vite)

1- Echauffement

Trotter durant **2 minutes**

2- Equilibre-Proprioception

En équilibre sur un pied :

=> Enchaîner mouvements de la jambe libre vers l'arrière, puis on ramène le pied à hauteur de l'autre, on poursuit le mouvement vers l'avant et on revient sans le poser (le pied ne doit pas retoucher le sol)



5 fois sur un pied puis 5 fois sur l'autre

Repos 15 secondes

Deuxième série

3- Dissociation

Trotter et au signal :

-Montée du genou gauche uniquement **15 secondes**

Au signal on change

-Montée du genou droit uniquement **15 secondes**

Au signal on change

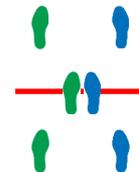
-Talon fesse uniquement , jambe Droite **15 secondes**

Au signal on change

-Talon fesse uniquement , jambe Gauche **15 secondes**

4- Coordination

Derrière une ligne au sol, effectuer sautillés 2 pieds simultanés :



Structure à répéter:

=> 2 pieds écartés- 2 pieds serrés-2 pieds écartés... d'avant en arrière

2 fois 15 secondes

15 secondes de repos actif entre chaque série (marche)

Entre chaque exercice, 15 à 20 secondes actives (marcher ou trotter) pour délivrer la consigne du suivant.