

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 a 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

Trotter, au bout de 15 secondes, coup de sifflet :
=> La main Droite touche le pied Gauche derrière
10 fois de suite

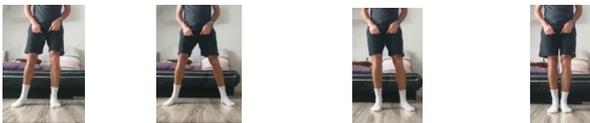
Sans s'arrêter, au bout de 15 secondes nouveau coup de sifflet :
=> On inverse. C'est la main Gauche qui touche le pied Droit derrière.

10 fois de suite
Faire deux fois cet enchaînement



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 **alternativement devant** puis 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

Départs pieds serrés : (1)

=> Lever le genou (2)-Légère rotation externe de la cuisse (3)- revenir (4)- Amener le genou sur le coté (5)-Revenir et reposer lentement le pied(6)



① ② ③ ④ ⑤ ⑥

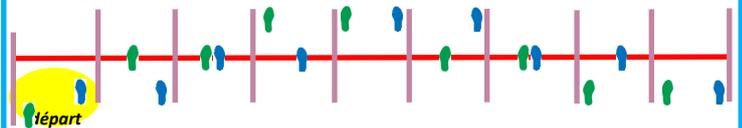
5 fois sur un pied puis 5 fois sur l'autre

Repos 15 secondes

Deuxième série

3- Coordination

Derrière une ligne au sol, déplacements Avant/Arrière, en appuis alternatifs :



Structure à répéter: (Repères = appuis serrés sur ligne et écartés devant et derrière la ligne)

=> Appuis alternatifs : sur schéma départ pieds écartés face à la ligne, on débute par G

2 fois 15 secondes

15 secondes de repos actif entre chaque série (marche)

=> Idem départ pied D.

2 fois 15 secondes

4- Equilibre-Proprioception

Sur une ligne les 2 pieds légèrement écartés et alignés sur cette ligne:

Départ en légère fente avant :

=> Extension et réception en fente avant mais avec changement de position des pieds (pieds sur la ligne, réception équilibrée : je compte jusqu'à 2)... et je recommence.



10 sauts

Repos 15 secondes

10 sauts

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