

Selon le temps de pratique souhaité ce circuit peut être :

-répété plusieurs fois

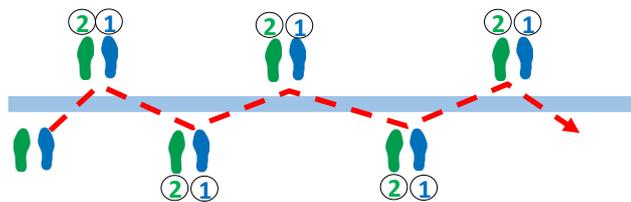
-suivi d'un autre circuit



7- Rythme et latéralisation

Déplacement latéral au dessus d'une ligne au sol

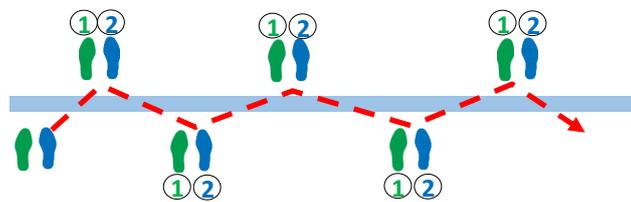
Départ pied D : je vais poser D et G vient le rejoindre etc..
De part et d'autre de la ligne en se déplaçant sur le côté



2 fois 10 secondes

15 secondes de repos actif (marche)

Départ pied G : je vais poser G et D vient le rejoindre etc..
De part et d'autre de la ligne en se déplaçant sur le côté



2 fois 10 secondes

15 secondes de repos actif (marche)

6- 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 d'un bras (au choix): lever/baisser

=>15 secondes lentement pour s'approprier la structure

=>Seconde répétition sur 30 secondes (un peu plus vite)

1- Echauffement 1

Bras tendus à l'horizontale.

Réaliser des petits ronds avec les bras



15 secondes dans un sens 15 secondes dans l'autre sens

2- Echauffement 2

Saute comme si tu avais une corde à sauter



30 secondes

3- Trotter

Déplacements et aux coups de sifflet

=> flexion/extension vers le haut (bras et jambes tendus vers le haut)

1 min

(environ 10 coups de sifflet sur la minute)

Repos actif (marche) sur 15 secondes

=> flexion/extension vers le haut (genoux groupés, mains sur les genoux)

1 min

(environ 10 coups de sifflet sur la minute)

Repos actif (marche) sur 15 secondes

4- Renforcement musculaire

Position de départ :

jambes légèrement écartées, mains serrées et coudes écartés

=> Plier les genoux, descendre le dos droit
et remonter

Faire 10 fois le mouvement et rester en position
basse à la dernière flexion pendant 5 secondes



5- Trotter

Trotter doucement, tout en mobilisant les bras dans tous les sens (avec l'idée de relâchement)

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