

Selon le temps de pratique souhaité ce circuit peut être :

-répété plusieurs fois

-suivi d'un autre circuit

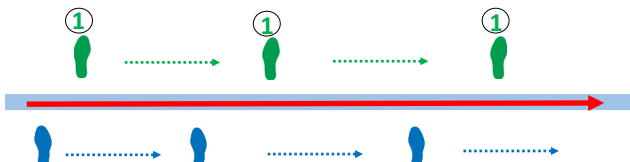


7- Dissociation-Latéralisation

Déplacement latéral au dessus d'une ligne au sol

Départ pied D : (déplacement vers la droite)

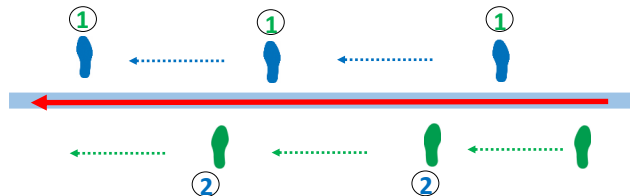
je vais poser G devant la ligne, puis le D derrière la ligne en me déplaçant sur le côté.. J'enchaîne de manière à ce que les appuis soient de plus en plus décalés (amplitude)



Déplacement sur une quinzaine de mètres

Départ pied G: (déplacement vers la gauche)

je vais poser D devant la ligne, puis le G derrière la ligne en me déplaçant sur le côté.. J'enchaîne de manière à ce que les appuis soient de plus en plus décalés (amplitude)



Déplacement sur une quinzaine de mètres

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 des bras : frapper dans ses mains

=>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-Coopération

Sur place, par 2 debout face à face en se tenant les mains :

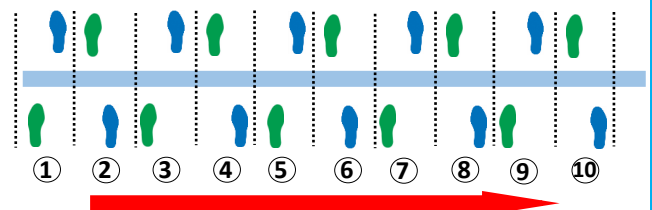
=> réaliser 5 flexions et remontées contrôlées (2 jambes)

=> réaliser 3 flexions et remontées contrôlées (jambe droite)

=> réaliser 3 flexions et remontées contrôlées (jambe gauche)

3- Coordination

Déplacements latéraux en sautillant par-dessus une ligne au sol



=> Une série de : 15 sautillés enchainés vers la droite

15 sautillés enchainés vers la gauche

=> Repos actif (marche) sur 15 secondes

=> Répétition d'une seconde série

4- Etirement

Se mettre en position d'équilibre sur une jambe :

=> Tenir dans sa main le coup de pied de la cuisse à étirer.

Tenir la position durant 15 secondes

=> Idem avec l'autre jambe

Tenir la position durant 15 secondes



Possibilité de se le réaliser simultanément à deux en se tenant face à face, décalés, main sur épaule droite du partenaire quand on étire jambe gauche et inversement.

5- 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 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

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