

Selon le temps de pratique souhaité ce circuit peut être :

- répété plusieurs fois
- suivi d'un autre circuit



### 7- S'étirer

#### Jambes serrées et tendues :

=> on essaie de toucher le sol avec ses mains en gardant les jambes tendues

NB : jambes légèrement écartées pour ceux qui ont des difficultés

### 6- Equilibre-Proprioception

#### Derrière une ligne :

-Sur un pied :



=> cloche pied avant, réception équilibrée (compter jusqu'à 2 dans sa tête) / cloche pied arrière, réception équilibrée.... compter jusqu'à 2 dans sa tête.

5 allers retours sur un pied

Repos 15 secondes

15 allers retours sur l'autre pied

#### Le long d'une ligne :

-Sur un pied :



=> Même exercice de part et d'autre de la ligne (réception équilibrée)

15 secondes sur un pied

Repos 15 secondes

15 secondes sur l'autre pied

### 5- Dissociation

#### Déplacements en marchant

-Monte le genou gauche uniquement /en simultané on frappe des mains devant 15 secondes

#### Au signal on change

-Monte le genou droit uniquement /en simultané on frappe des mains dans le dos 15 secondes

#### Au signal on change

-On enchaîne les deux exercices :

Genou G + frappe des mains devant, puis genou D + frappe des mains devant 15 secondes

### 1- Echauffement

Trotter durant 2 minutes

### 2- Equilibre-Proprioception

Debout, les deux pieds décalés sur la ligne:



=> réaliser 10 flexions /remontées (sans bouger les appuis)

=> réaliser une seconde série en changeant le pied avant

### 3- Rythme et latéralisation

Déplacements sautillés selon rythme/latéralisation annoncés par enseignant

Structure à répéter:

=> G-2 pieds joints-D-2 pieds écartés- G etc...

2 fois 15 secondes

15 secondes de repos actif entre chaque série (marche)

Nouvelle structure à répéter :

=> G-G-D-2 pieds écartés-D-D-G pieds joints etc..

2 fois 15 secondes

15 secondes de repos actif entre chaque série (marche)

### 4- Equilibre-Proprioception

En équilibre sur un pied :

=> Enchaîner mouvements de la jambe libre vers l'avant, 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.