

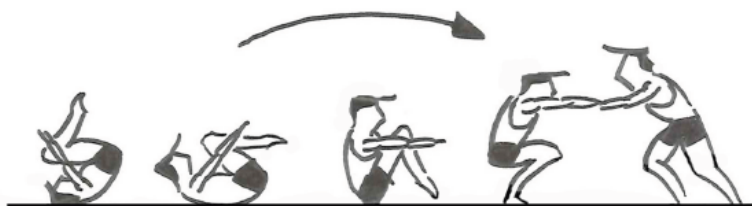
Ces séances doivent être suivies par un adulte qui sera là pour aider et corriger les placements. S'il est motivé, il pourra même montrer l'exemple de temps en temps ou le faire en même temps que sa fille. Certains exercices nécessitent d'être 2, l'adulte étant toujours le porteur de l'enfant. (P = Porteur = Adulte, V = Voltigeur = Enfant).

Il est toujours bon pour tous de bouger un peu en ces temps de confinements.

Exercice 1 : **MONTEE DES FESSES** 3 séries de 6 répétitions



Exercice 2 : **CULBUTO** 3 séries de 5 répétitions



- Description :**
- Assis en position groupée, rouler en arrière et revenir (culbuto),
 - Se relever avec l'aide de son camarade.

- Consigne :**
- Garder le menton collé à la poitrine durant tout l'exercice.

Exercice 3 : **ROULADE AVANT** 10 répétitions



- Description :**
- Roulade avant.
 - Départ debout, arrivée debout.

- Consigne :**
- Garder le menton collé à la poitrine pendant toute la réalisation.

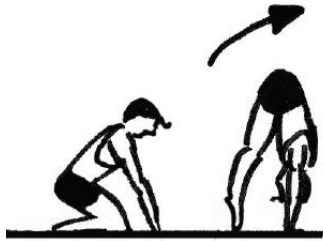
Exercice 4 : **Lapins par-dessus un banc/autre obstacle de 50cm** 12 répétitions



- Description :** En appui manuel sur le banc. Traverser avec pose de pieds (sur le banc), descente de l'autre côté, retour...

- Consigne :** Avoir les bras tendus.

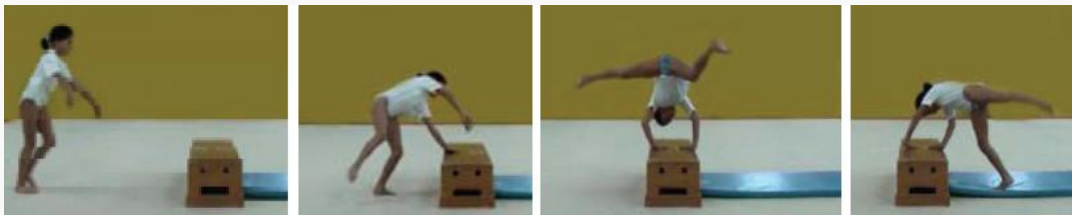
Exercice 5 : Monter les fesses 3 séries de 3 répétitions



Description : • Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/ tronc.

Consigne : • Cacher les oreilles entre les bras.

Exercice 6 : La Roue 12 répétitions



Description: Faire la roue en posant les mains sur le banc/obstacle de 50cm maxi

Consignes : Jambes tendues et regardant ses mains

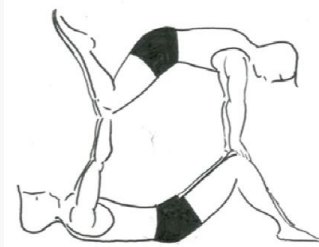
Exercice 7 : Equilibre au mur 2 séries de 5 répétitions tenue 5s



Description: Au mur, monter les jambes et le dos en reculant les mains,

Consignes : Bras tendus en regardant les mains.

Exercice 8 : être capable de tenir la position 2 fois 30 secondes (adulte au sol)



Consignes :

- V prend appui avec les bras tendus pour lever une jambe fléchie.
- P attrape le genou puis tend le bras le plus proche possible de la verticale.
- V prend appui sur ses bras et sa jambe puis lève l'autre jambe fléchie.
- P attrape le genou et resserre ses bras tendus.
- V garde les bras tendus à la verticale en grandissant dans ses épaules.