

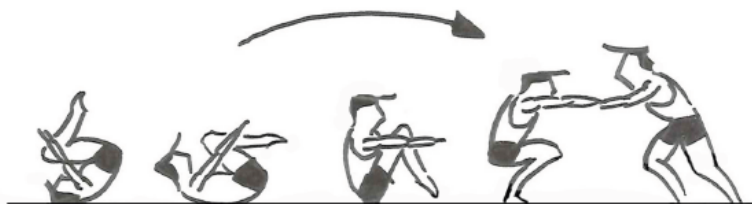
Ces séances sont à effectuer sous la surveillance d'un adulte qui pourra expliquer, aider et corriger si nécessaire.

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

Exercice 1 : **MONTEE DES FESSES** 3 séries de 8 répétitions



Exercice 2 : **CULBUTO** 3 séries de 6 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.

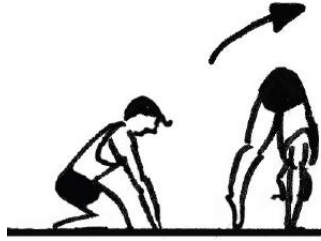
Exercice 4 : **Lapins par-dessus un banc/autre obstacle de 50cm** 12 répétitions



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 5 répétitions

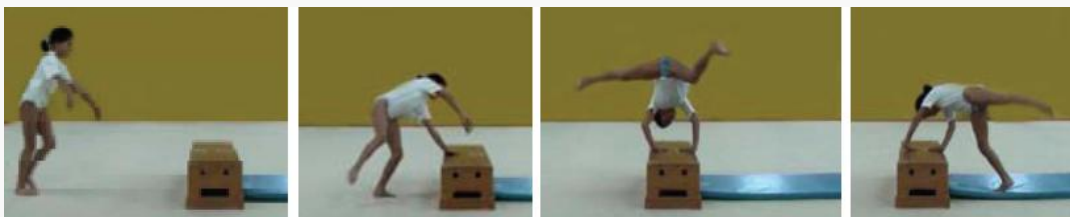


Description : • Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/ tronc.

Consigne : • Cacher les oreilles entre les bras.

Bonus : • Tendre genoux très vite = pieds décollent (sans pousser avec les pieds)

Exercice 6 : La Roue 12 répétitions



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

Consignes : Jambes tendues, arriver en étoile

Exercice 7 : Equilibre au mur 2 séries de 5 répétitions tenue 10s



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

Consignes : Bras tendus en regardant les mains.

Exercice 8 : Equilibre dos au mur 10 réussis = tenue 10s

