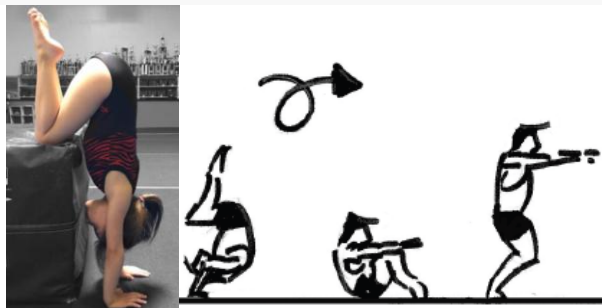


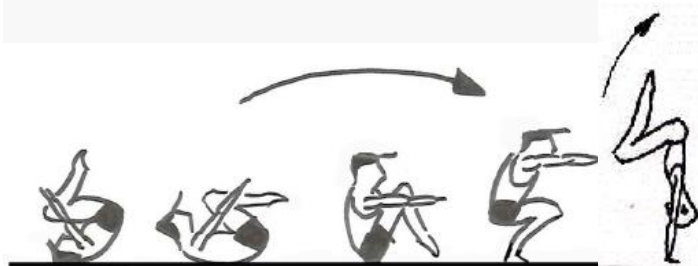
Cette séance est suivie par un adulte afin de surveiller et expliquer.

Réaliser les séries de l'exercice avant de passer au suivant ou bien alterner 1 de chaque.

Exercice 1 : Placement du Dos Roulade Avant 3 séries de 6 répétitions

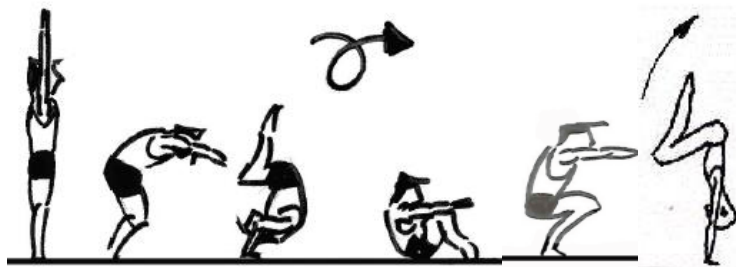
Description : Genoux sur un fauteuil et mains au sol. Bras tendus aux oreilles, fesses le plus haut possible pour que le dos plat. Puis roulade avant.

Consigne : oreilles toujours cachées entre les bras. Prévoir un tapis/matelas/...

Exercice 2 : Culbuto + Placement du Dos 3 séries de 5 répétitions

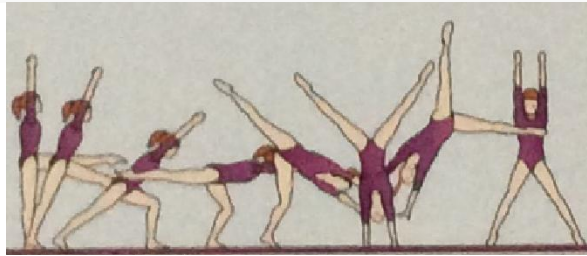
Description : Assis en position groupée, rouler en arrière et revenir sur les pieds puis Placement du dos.

Consigne : Bien rester en boule pour le culbuto et monter les fesses le plus haut possible au placement du dos.

Exercice 3 : Roulade Avant Placement du dos 3 séries de 3 réussites

Description : Debout pieds serrés, roulade avant arriver sur les pieds puis enchaîner avec une 2ème roulade avant arrivée sur les pieds.

Consigne : Garder le menton collé à la poitrine.

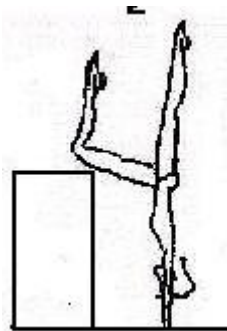
Exercice 4 :**Roue en contrebass****3 séries de 8 répétitions****Description :**

Départ en fente en surélévation de 15 à 25 cm. Pose des mains sur la surélévation et arriver en étoile en contrebass.

Consignes :

bras tendus toujours collés aux oreilles, sauf à l'arrivée.

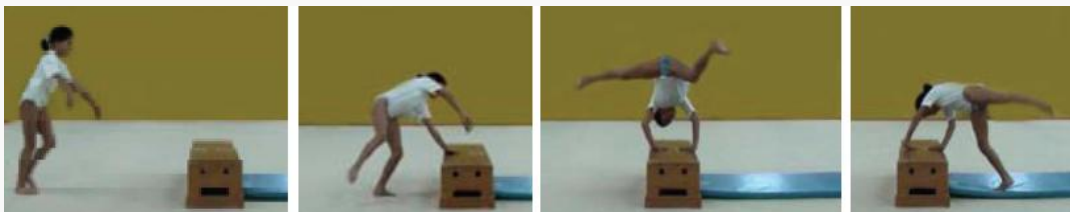
BONUS : jambes tendues

Exercice 5 :**Placement du dos****3 séries de 4 répétitions tenues 10s****Description:**

Voir 'exercice n°1 "Placement du dos") Puis tendre une jambe au plafond, tenir 5s, reposer, faire de même avec l'autre jambe, ...

Consigne :

oreilles toujours cachées entre les bras.

Exercice 6 :**La Roue****3 séries de 5 répétitions****Description:**

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

Consignes :

Jambes tendues en arrivant en étoile

Exercice 7 :**Equilibre au mur****3 séries de 5 répétitions tenue 15s**

et/ou

Description:

ventre au mur ou dos au mur. Au choix.

Consignes :

Bras tendus en regardant les mains.

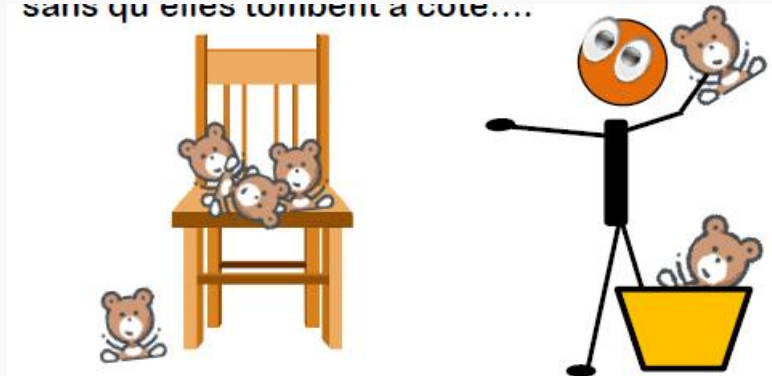
Exercice 8 :

LANCERS PRECIS

3 fois 10 (objectif : 7/10 réussis)

En se tenant sur 1 seul pied et à une distance de 5 pas. Lancer des peluches/chaussettes sur une chaise sans qu'elles ne tombent à côté.

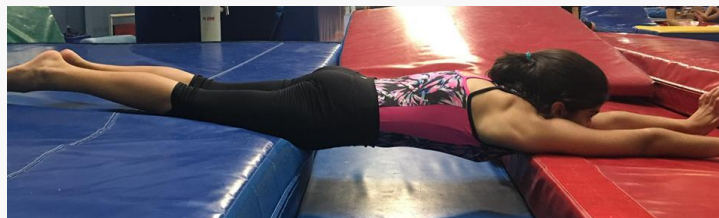
sans qu'elles tombent à côté....



Exercice 9 :

Planche Plate

3 fois 15s



Description: Coucher ventral, bassin et torse dans le vide.

Consignes : Rester droit et solide comme un bâton.

Exercice 10 :

TOUR DE TABLE BASSE

3 série de 4 tours de chaque côté

Pointes de pieds sur le bord d'une table basse. Jambes tendues. Les mains au sol. Décale alternativement la main droite et le pied droit, puis la main gauche et le pied gauche pour longer la table ou en faire le tour.

