

Ateliers Parcours A et Parcours B

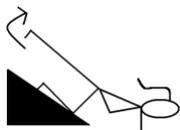
Sol

ATR

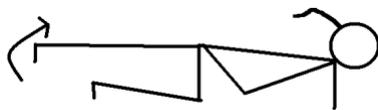
1. Sur un genou, lancer une jambe tendue avec les mains en appui au sol



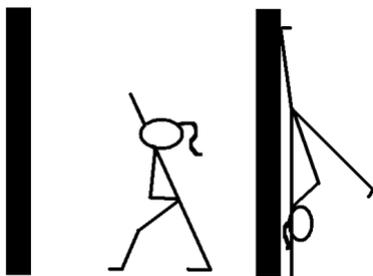
2. Idem avec un plan incliné



3. Idem au sol



4. Contre un mur, départ en fente, lancer la jambe et venir toucher le tapis avec les talons. Puis les 2 talons



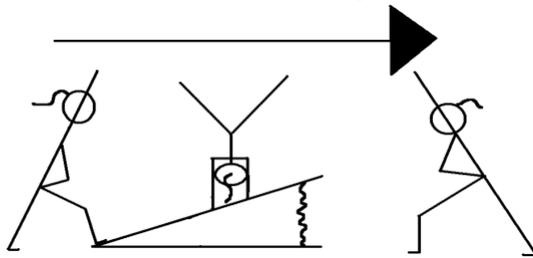
Roue

1. Refaire 1-2-3
2. Positionner des mains et pieds (papiers, gommettes)au sol pour représenter la fente de départ, la position des mains mais aussi matérialiser le fait d'aller chercher à poser ses mains loin. Départ en fente, pieds sur les gommettes, lancer la jambe, poser les mains sur les gommettes et revenir en fente sur les gommettes.

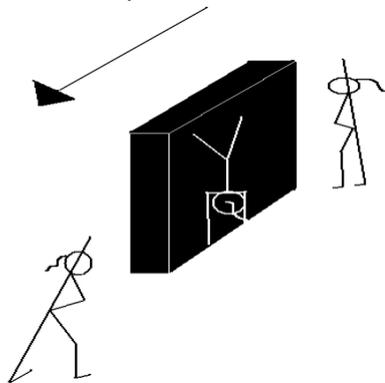
Matérialisation au sol



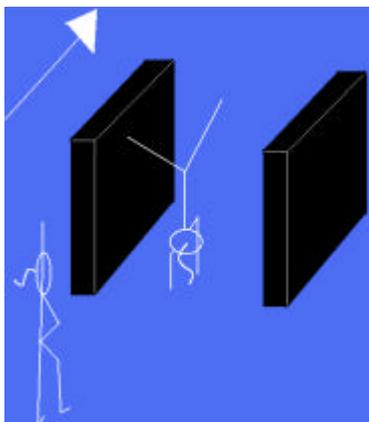
3. Roue sur un tremplin. Penser à protéger les extrémités du tremplin avec un tapis



4. Roue contre un tapis, avec le ventre face au tapis



5. Roue entre un couloir

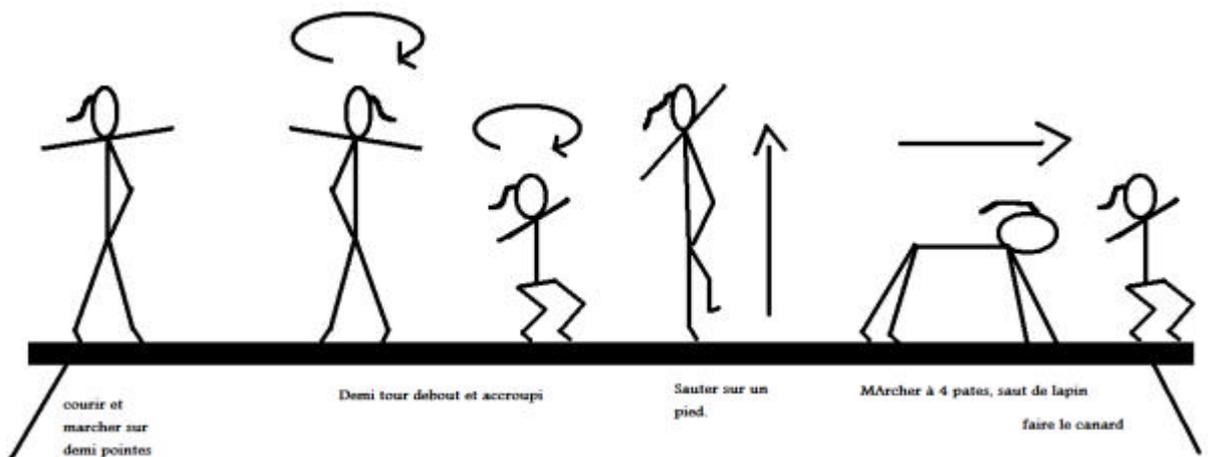


Poutre

Préparation gymnique

Le but étant d'être autant à l'aise sur sa poutre qu'au sol

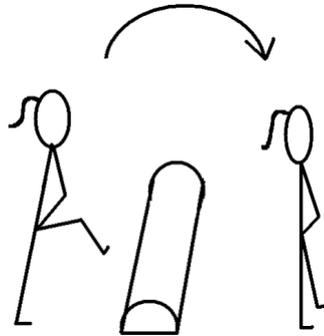
1. Courir sur la poutre
2. Marcher en rythme (taper dans les mains, chanson...)
3. Faire les canards, sauts de lapin, marcher à 4 pattes (sert également à prendre appui sur ses bras sur la poutre en positionnant correctement ses mains)
4. Marcher en avant, ½ tour debout, marcher en arrière, ½ tour accroupi
5. Sauter sur 1 pied
6. Sauts en progression
7. Marcher les yeux fermés



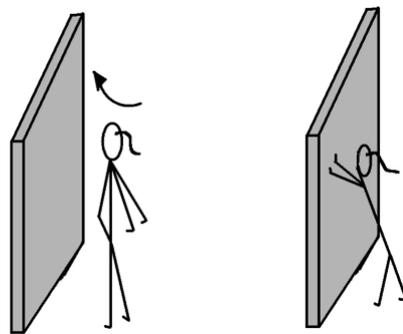
Saut

Liaison course tremplin

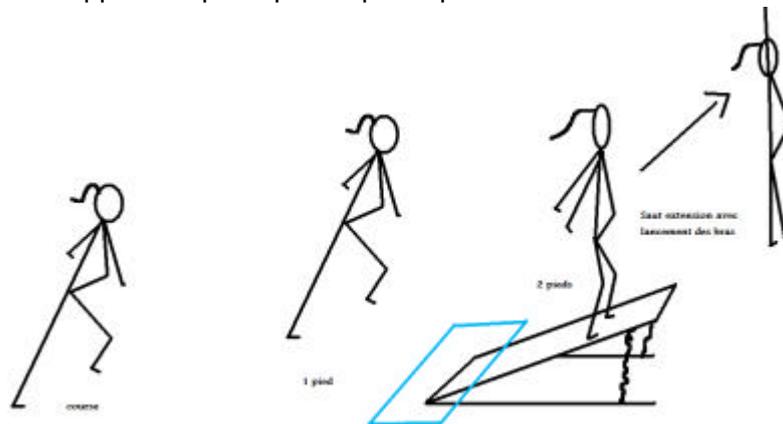
1. Course 1 pied-obstacle à sauter- arrivée 2 pieds derrière l'obstacle



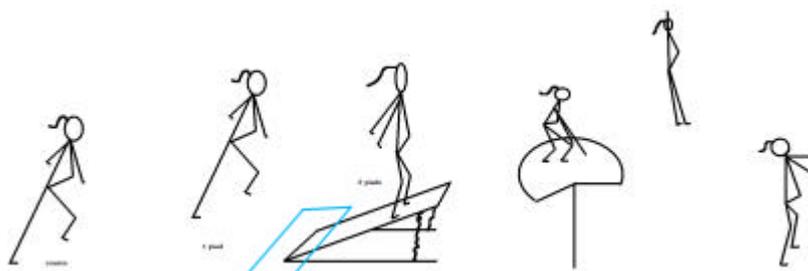
2. Lancer ses bras sur le mur, haut et tendus



3. Course, appel tremplin 1 pied, 2 pieds, placement des bras et saut extension



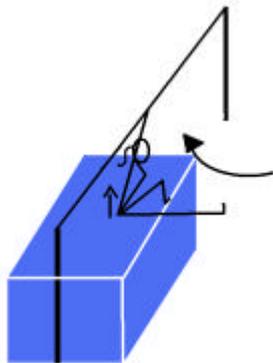
4. Idem que 4, + pose de pied sur la plate forme et saut extension



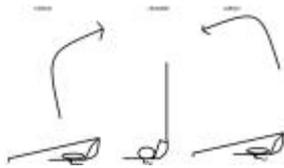
Barres

Renversement arrière, entrée enroulé

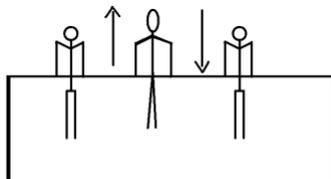
1. Caisse sous BI, positionner les fesses sur la caisse, lancer la jambe et monter le bassin vers la barre, puis finir l'enroulé



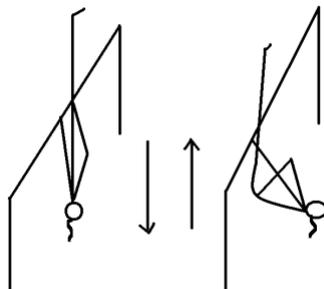
2. Au sol : culbuto-chandelle-culbuto enchainés, sans l'aide des mains



3. Sur BI : travail en appui. S'enfoncer dans ses épaules, puis pousser sur les bras pour remonter les cuisses vers la barre



4. Travail avec 2 entraîneurs : la tête en bas, le corps tendu et gainé, lever le bassin en chandelle vers la barre



5. En appui sur la barres, casser son corps en avant et revenir en appui rapidement en tournant les poignets.

