

## PLANIFICATION DE LEÇONS

Semaines 1–5	Niveau : <input type="checkbox"/> facile <input checked="" type="checkbox"/> modéré <input type="checkbox"/> intensif				
Circuit musculaire et de coordination	Ex. sup.	Ex. inf.	Ex. inf.	Coordination	Coordination
	#27	#63	#70	#8	#83
	Torse	Torse	Torse	Point fort	Point fort
	#6	#73	#112	#49	#104
Circuit de souplesse	Ex. sup	Ex. inf.	Ex. inf.	Corps entier	Corps entier
	#136	#133	#138	#134	#135

Semaines 6–10	Niveau : <input type="checkbox"/> facile <input checked="" type="checkbox"/> modéré <input type="checkbox"/> intensif				
Circuit musculaire et de coordination	Ex. sup.	Ex. inf.	Ex. inf.	Coordination	Coordination
	#11	#34	#84	#17	#80
	Torse	Torse	Torse	Point fort	Point fort
	#42	#74	#106	#52	#145
Circuit de souplesse	Ex. sup	Ex. inf.	Ex. inf.	Corps entier	Corps entier
	#127	#125	#142	#119	#141

Semaines 11–15	Niveau : <input type="checkbox"/> facile <input checked="" type="checkbox"/> modéré <input type="checkbox"/> intensif				
Circuit musculaire et de coordination	Ex. sup.	Ex. inf.	Ex. inf.	Coordination	Coordination
	#50	#14	#19	#77	#96
	Torse	Torse	Torse	Point fort	Point fort
	#15	#39	#54	#103	#53
Circuit de souplesse	Ex. sup	Ex. inf.	Ex. inf.	Corps entier	Corps entier
	#122	#121	#124	#120	#130

Compilation d'exercices	Niveau 1 / facile	Niveau 2 / modéré	Niveau 3 / intensif
Semaines 1–5	facile	facile & moyen	moyen
Semaines 6–10	facile & moyen	moyen	moyen & exigeant
Semaines 11–15	moyen	moyen & exigeant	exigeant

### Légendes

Ex. sup. = extrémités supérieures

Ex. inf. = extrémités inférieures

## SEMAINES 1 – 5 (NIVEAU MODÉRÉ)

- K01** Tractions avec pieds sous la barre #49
- K02** Travail des mollets genoux fléchis #63
- K03** S'asseoir sur le ballon de gymnastique #8
- K04** Assis les pieds sur un caisson et toucher du sol #112
- K05** Lunges sur place #70
- K06** Jonglage au badminton avec tour tous les cinq coups #83
- K07** Pédaler sur le dos #6
- K08** Lancer de ballon contre une paroi avec tour complet #104
- K09** Ailerons sur le ventre #73
- K10** Appui dorsal jambes fléchies #27

- B01** Genoux vers la poitrine en position dorsale #138
- B02** Assis jambes tendues #133
- B03** Rotation de la tête jambes croisées #135
- B04** Etirement des épaules à genoux #136
- B05** L'embryon #134



## SEMAINES 6 – 10 (NIVEAU MODÉRÉ)

**K01** Appui facial sur les genoux #11  
**K02** Lever les hanches jambes serrées #34  
**K03** Equilibre avec ballon de gym à plat ventre #17  
**K04** V-step en appui facial sur le caisson #74  
**K05** Fléchir un genou sur un élément de caisson #84  
**K06** Lancer de ballon en tournant #80  
**K07** Fléchissement du buste sur le ballon de gymnastique #106  
**K08** Lunges–fléchir les genoux en alternance #145  
**K09** Nageur #42  
**K10** Tibétain #52

**B01** Bras devant le corps #127  
**B02** Debout jambes écartées avec rotation #141  
**B03** Grand pas en avant avec mains dans le dos #142  
**B04** Grand écart sur le dos #125  
**B05** Roulade en paquet #119



## SEMAINES 11 – 15 (NIVEAU MODÉRÉ)

- K01** Tractions avec genoux sous la barre #50
- K02** Flexion des genoux avec saut #19
- K03** Cercles d'une jambe sur un tapis de 16 #96
- K04** Lever les jambes latéralement #15
- K05** Lancer croisé avec deux balles différentes #103
- K06** Sauter à la corde #77
- K07** Flexion du buste croisée #39
- K08** Travail des mollets sur une jambe #14
- K09** Appui facial avec étirement #54
- K10** Appui facial sur le caisson #53

- B01** Etirement des épaules aux espaliers #122
- B02** Ecart aux espaliers #124
- B03** Etirement latéral en pas croisé #130
- B04** Etirement du fessier #121
- B05** Ouvrir le coeur #120

