

COORDINATION

#10

Faire l'avion



Descriptif d'exercice

Sur une jambe, trouver l'équilibre. Tendre les bras latéralement et une jambe vers l'arrière le plus horizontalement possible.

Conseils pour l'exécution

Garde les hanches droites (perpendiculaires au bras) et la jambe levée tendue. Fléchir légèrement la jambe d'appui.

FORCE

#11

Appui facial sur les genoux



Descriptif d'exercice

A quatre pattes, les mains à un peu plus que la largeur des épaules, pousser les hanches vers l'avant. Fléchir les bras et abaisser le corps puis les tendre et pousser le corps vers le haut. Les coudes s'éloignent naturellement du corps.

Conseils pour l'exécution

Garder le tronc stable et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les mains sont légèrement tournées vers l'intérieur. Ne pas sur-appuyer sur les bras.

FORCE

Flexion des genoux

#2



Descriptif d'exercice

A la station, pieds parallèles à largeur de hanches. Fléchir lentement les genoux et tirer le fessier vers l'arrière et le bas. Revenir lentement dans un mouvement contrôlé à la position de départ.

Conseils pour l'exécution

Ne pas fléchir les jambes à plus de 90 degrés. Les pointes de pieds doivent toujours rester visibles. Dans la position de départ, garder toujours les jambes légèrement fléchies.

FORCE

#12

Flexion du buste en position assise



Descriptif d'exercice

De la position couchée sur le dos, jambes fléchies et pieds au sol, monter le tronc vers la position assise et le rabaisser. Ne jamais poser le haut du corps complètement au sol.

Conseils pour l'exécution

Maintenir la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les pieds restent toujours en contact avec le sol. Exécuter le mouvement lentement et de manière contrôlée.

COORDINATION

#8

S'asseoir sur le ballon de gymnastique



Descriptif d'exercice

S'asseoir sur un gros ballon de gymnastique et chercher l'équilibre. Assis bien droit, garder la position.

Conseils pour l'exécution

Les pieds ne touchent pas le sol et les bras restent en l'air.

FORCE

#13

Haut du corps à plat ventre



Descriptif d'exercice

Sur le ventre, poser les bras à angle droit sur le sol. Lever lentement sans élan le haut du corps, bras compris, vers le haut et le rabaisser. Le ventre et les pieds restent toujours en contact avec le sol.

Conseils pour l'exécution

Tirer le haut vers le haut et non pas vers l'arrière (ne pas creuser le dos).
Maintenir la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les bras dans la position initiale.

FORCE

#14

Travail des mollets sur une jambe



Descriptif d'exercice

Sur une hauteur, se tenir sur une jambe sur l'avant du pied, le talon dans le vide. D'un étirement modéré (talon plus bas que les orteils) monter le plus haut possible sur la pointe des pieds puis redescendre. Répéter plusieurs fois.

Conseils pour l'exécution

Mouvement du talon vertical de haut en bas, sans déplacement latéral. Léger appui contre la paroi pour garder l'équilibre.

COORDINATION

#9

Lancer deux balles différentes



Descriptif d'exercice

A la station, prendre une balle différente dans chaque main. Lancer les balles en même temps et les rattraper avec la même main.

Conseils pour l'exécution

Rester le plus possible sur place.

FORCE

Appui facial avec étirement

#54



Descriptif d'exercice

A l'appui facial, tirer en alternance le bras droit et le bras gauche vers le plafond. Le corps subit ainsi une torsion latérale. Revenir entre-deux à l'appui facial.

Conseils pour l'exécution

Le corps forme une ligne et la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.

FORCE

#16

Appui facial sur les avant-bras



Descriptif d'exercice

En appui facial sur les avant-bras, maintenir la position. Les avant-bras sont parallèles et les coudes placés directement sous les épaules.

Conseils pour l'exécution

Garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et le tronc stable. Le corps est comme une planche.

SOUPLESSE

Roulade en paquet

#119



Descriptif d'exercice

Sur le dos, se mettre en boule en faisant le dos aussi rond que possible. Rouler en avant/arrière dans cette position.

Conseils pour l'exécution

Dos rond du coccyx au sommet.

SOUPLESSE

Ouvrir le cœur

#120



Descriptif d'exercice

Sur le dos, effectuer un quart de tour autour de l'axe du corps. Poser la jambe supérieure fléchie au sol. Revenir avec le haut du corps en suivant le mouvement de la tête. Une main peut-être posée sur le genou opposé.

Conseils pour l'exécution

Inspirer calmement durant l'étirement.

SOUPLESSE

Etirement du fessier

#121



Descriptif d'exercice

Sur le dos, fléchir les deux jambes en l'air. Poser l'un des pieds sur la cuisse de l'autre jambe. Passer le bras entre les deux jambes, attraper la jambe de dessous et la tirer vers le haut du corps.

Conseils pour l'exécution

Pour un étirement plus intensif, appuyer légèrement sur le genou de dessus. Le haut du corps reste au sol.

SOUPLESSE

#122

Etirement des épaules aux espaliers



Descriptif d'exercice

En position écartée devant les espaliers, saisir ceux-ci à largeur d'épaules et pencher le haut du corps en avant. Tirer les épaules vers le sol.

Conseils pour l'exécution

Garder le buste stable. Les jambes peuvent être tendues ou fléchies.

SOUPLESSE

#132

Etirement des mollets en pas fendu



Descriptif d'exercice

En pas fendu et en appui contre une paroi, tendre et fléchir la jambe arrière en maintenant le talon au sol.

Conseils pour l'exécution

Garder le buste stable et la jambe avant légèrement fléchie.