

## Rappel exercices d'échauffement séance gym

<b>Activation cardio pulmonaire</b>	course "normale"	Commencer doucement et possibilité d'amener des changement de rythme et de courir sur un rythme donné.	
	montée de genoux		
	talons aux fesses		
	1/2 tour course en arrière		
	tour complet		
	pas chassés		
	pas chassés en croissant les jambes		
	pas chassés bas fixés à l'horizontale		
	pas chassés avec balancé des bras		
	Sauts pieds joints (mains sur les hanches pour fixer le bassin)		tous les sauts peuvent être faits : en avançant en reculant latéralement
	Sauts pieds joints sur 1/2 pointe		
	Cloche pieds (droite et gauche)		
	Saut en se déplaçant latéralement		
	Saut de grenouille (avec flexion des genoux jusqu'à 45°)		
<b>Cou</b>	flexion extension dans l'axe (en avant et en arrière)	Attention au niveau des cervicales , toujours contrôler le mouvement , partir doucement !!!	
	rotation droite gauche		
	inclinaison droite gauche		
	arc de cercles en bas (lentement !)		
<b>Epaules</b>	bras tendu le long du corps décrire des cercles avec les épaules en passant par la poitrine creuse et inverse.	Commencer doucement en maîtrisant bien l'amplitude et possibilité d'accélérer par la suite	
	main sur les épaules, petite rotation des bras , dans un sens , puis dans l'autre sens		
	puis bras tendus, partir des petits cercles de bras (bras à l'horizontal sur les côtés au départ) puis agrandir les cercles, dans un sens puis l'autre.		
	bras en bas élévation des épaules bras tendus, puis à l'oblique basse, puis à l'horizontale, puis à l'oblique haute puis à la verticale haute		
<b>Coups</b>	A 4 pattes légère flexion des coudes (coude vers l'extérieur, coudes contre le corps)	attention difficile pour les enfants à partir de l'horizontale	
<b>Poignets</b>	A 4 pattes avec un appuis léger, pris d'appuis dans différentes orientation (devant , extérieur, intérieur) monter sur les points, monter sur les doigts)	Attention : Eviter de prendre appuis sur le dos de la mains	

## Rappel exercices d'échauffement séance gym

<b>Dos</b>	Enroulement vertébral jusqu'à la position accroupie	Etre progressif , induire une mobilisation progressive "vertèbre par vertèbre"
	inclinaison latérale	
	Légère extension avec le bassin placé en rétro version	
<b>Bassins</b>	A la station debout, mobilisation du bassin en rétroversion (je bois le bol de chocolat), antéversion (je vide le bol devant moi)	Apprentissage et maîtrise du placement du bassin est très importante ! Conduit à la maîtrise de la position de gainage du bassin et protégeant la région lombaire.
	Allonger sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol au départ, venir rentrer le ventre et combler la courbure lombaire.	
<b>Hanches</b>	Débout jambes écartées flexion d'un jambe retour puis l'autre jambe	Descendre progressivement : reperts sur la jambe fléchie - 90° de flexion jusqu'à 90° de flexion + de 90° de flexion
	Débout avancer une jambe devant descendre en fente (gauche puis droite)	
	Assis au sol en appui sur les coudes , mains au niveaux des lombaires, battement de jambe gauche tendues, droite fléchie pied au sol.	faire doucement en veillant à la conservation de la jambe tendue durant tout le battement
<b>Genoux</b>	Débout flexion de jambes et descente accroupie, puis retour debout.	Exercices complémentaires , sachant que le fait de faire différentes sortes de courses au début, permet déjà d'apporter une sollicitation de ces articulations.
	Debout jambe légèrement fléchies, mains sur les genoux qui conduisent un mouvement circulaire dans un sens puis l'autre.	
<b>Chevilles</b>	Extension de la cheville en marche sur 1/2 pointe	
	marche pied à l'intérieur	
	marche pieds à l'extérieur	
	marche sur les talons	
	Flexion de la cheville en descendant en position accroupie, talon collé au sol	
En équilibre sur 1 pied (par deux éventuellement pour plus de stabilité, se déplacer sur le côté en levant une fois le talon, un e foie la pointe.		
<b>Orteils</b>	déplacement par flexion des orteils	
<b>Déplacement quadrupédie</b>	éléphant, cabre, lapin, table, etc.	Développe la qualité de l'appui manuel bras tendus.
	variation en position 1/2 (position faciale, puis dorsale)	
	variation en enlevant des appuis	
<b>Préparation technique</b>	Culbuto départ assis	Chercher à rester le dos bien rond pour entretenir la vitesse.
	Culbuto départ accroupi	
	Culbuto poser les main (roulade arrière)	
	Culbuto ouverture en chandelle	