SEANCE 3 ET 4

Mini-circuit 1 : L'ATR

Description : Le porteur : allongé sur le dos, bras tendus, jambes légèrement écartées, tient le voltigeur aux chevilles (ou aux tibias)

Le voltigeur : en appui facial corps gainé, mains sur les tibias.

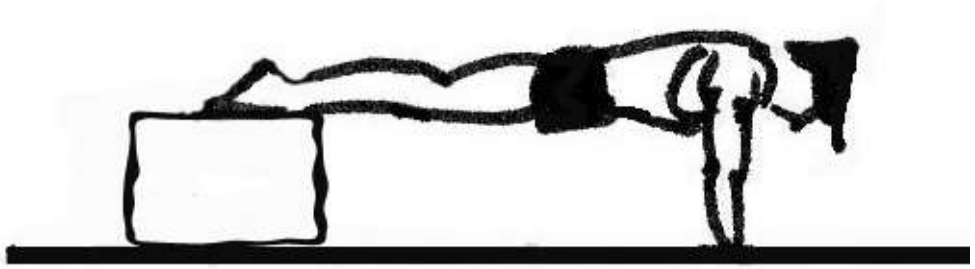
Consigne : Le Porteur a les doigts écartés autour de la cheville du voltigeur, la prise est serrée.

Le voltigeur a les bras tendus et le corps droit.

Être capable de : Maintenir la position 3 secondes en gainage.

SEANCE 3 ET 4

Mini-Circuit 1 : L'ATR (les appuis & le gainage)



Description :

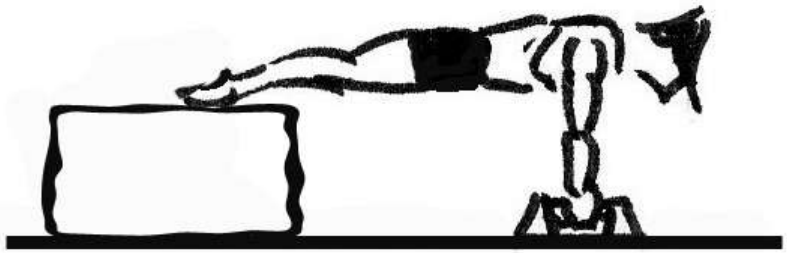
- Monter en position pompe les pieds en appuis sur une petite caisse.
- Tenir la position 8 à 10 secondes

Consigne :

- Maintenir le gainage au niveau du bassin

SEANCE 3 ET 4

Mini circuit 1 : L'ATR (les appuis & le gainage)



Description :

- Monter en position pompe, mains sur des portes mains et les pieds en appuis sur une petite caisse.
- Tenir la position 8 à 10 secondes

Consigne :

- Maintenir le gainage au niveau du bassin

SEANCE 3 ET 4

Mini-circuit 2 : LA ROULADE AVANT

Description : Départ debout au sol, roulade avant sur plan incliné arrivée debout.

Consigne : Maintenir les jambes groupées : les genoux se touchent.

Être capable de : Se relever sans l'aide des mains.

SEANCE 3 ET 4

Mini-circuit 2 : LA ROULADE AVANT

Description :

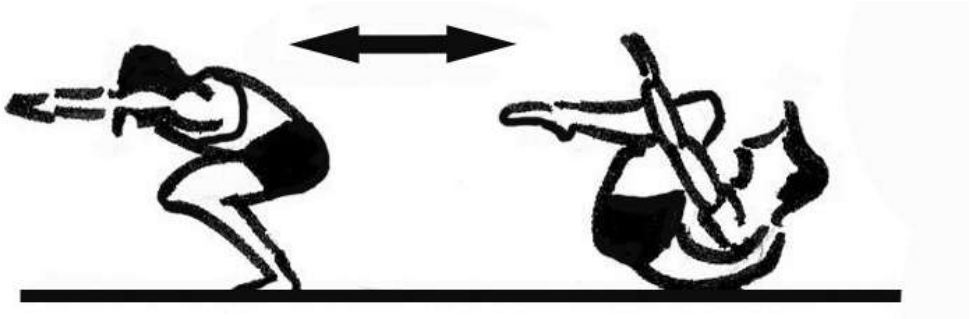
- Roulade avant sur un plan incliné, départ à hauteur

Consigne :

- Conserver le menton collé au buste durant tout l'exercice et maintenir les talons près des fesses.

SEANCE 3 ET 4

Mini-circuit 2 : LA ROULADE AVANT



Description :

- Rouler en arrière, puis revenir en position accroupie.

Consigne :

- Se relever sans l'aide des mains

SEANCE 3 ET 4

Mini-circuit 3 : LA ROULADE ARRIERE

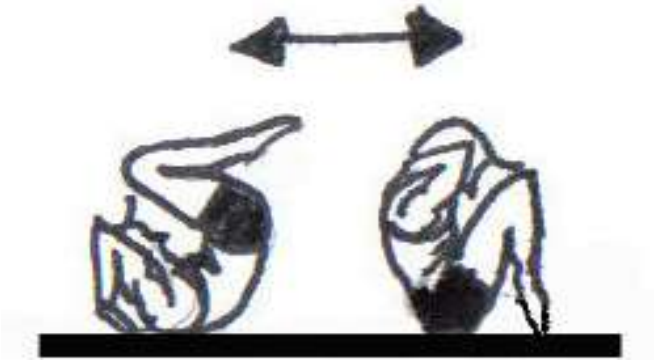
Description : Départ assis, roulade en arrière sur plan incliné jambes groupées.

Consigne : . Prendre appui sur les mains et pousser sur les bras.

Être capable d' : Arriver sur les pieds.

SEANCE 3 ET 4

Mini-circuit 3 : LA ROULADE ARRIERE



Description :

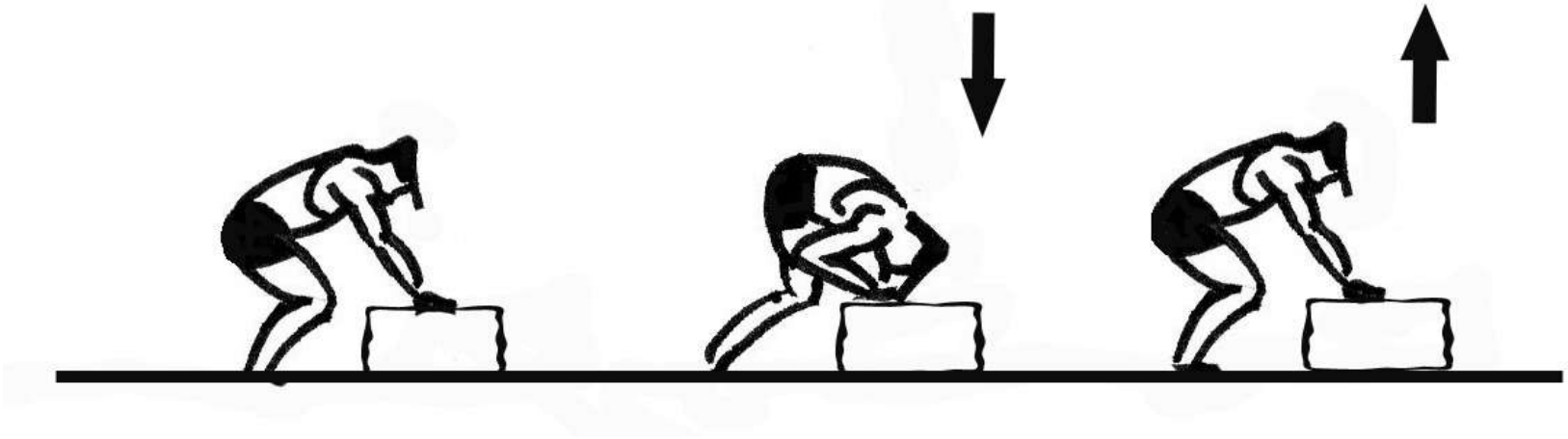
- Rouler en arrière en allant poser les mains de chaque côté de la nuque.
- Et revenir en position de départ

Consigne :

- Conserver le menton collé à la poitrine durant tout l'exercice

SEANCE 3 ET 4

Mini-circuit 3 : LA ROULADE ARRIERE



Description :

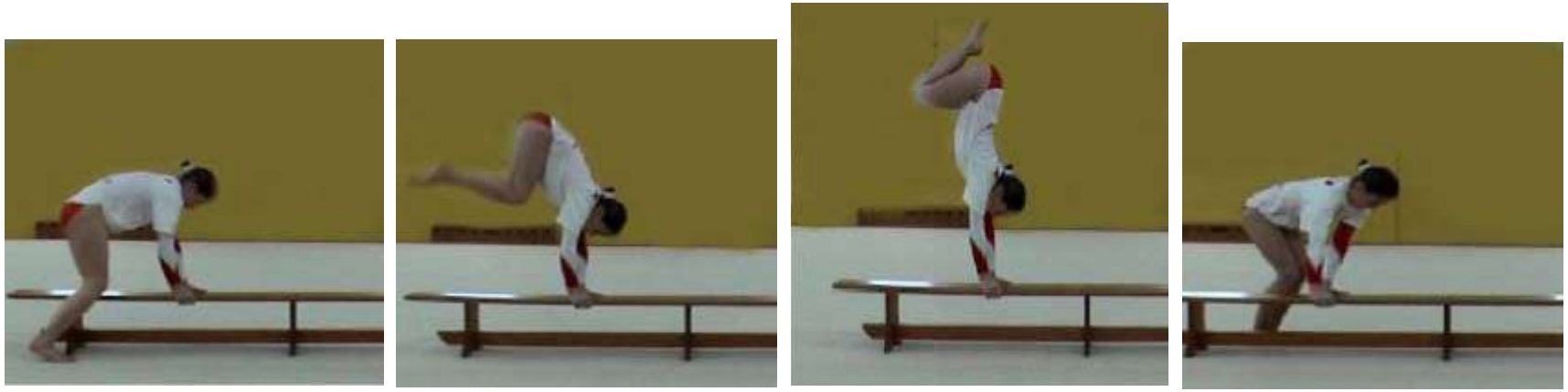
- Départ accroupis, venir toucher le bloc avec le front en pliant les bras
- Puis tendre les bras pour revenir dans la position de départ

Consigne :

- Plier les bras lentement et les tendre de façon dynamique

SEANCE 3 ET 4

Mini-circuit 4 : L'ATR (2)



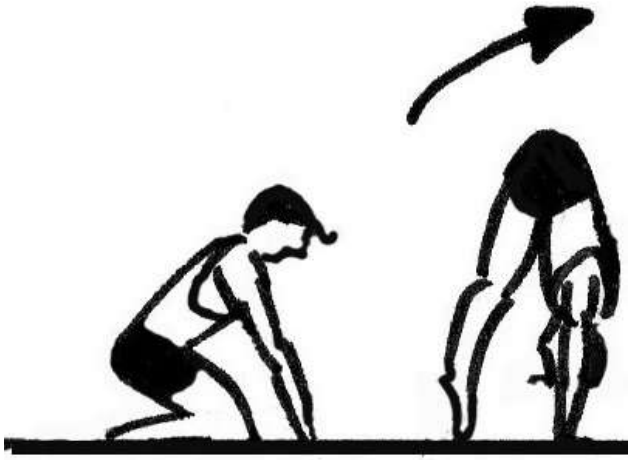
Description : En appui manuel sur le banc, pieds au sol, franchissement du banc (sans poser les pieds dessus), retour…

Consigne : Avoir les jambes serrées et groupées.

Être capable de : Conserver les jambes groupées et serrées.

SEANCE 3 ET 4

Mini-circuit 4 : L'ATR (2) Placement du dos



Description :

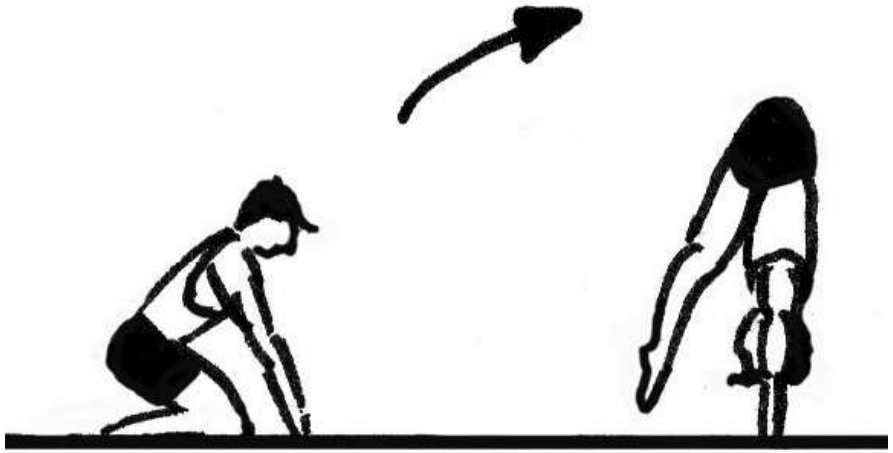
- Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/ tronc.
- Monter 3 fois de suite.

Consigne :

- Cacher les oreilles entre les bras.

SEANCE 3 ET 4

Mini-circuit 4 : L'ATR (2) le placement du dos



Description :

- Tendre rapidement les jambes pour monter en placement du dos et décoller les pieds.
- Monter 3 fois de suite.

Consigne :

- Cacher les oreilles entre les bras.

SEANCE 3 ET 4

Mini-circuit 5 : LA ROUE

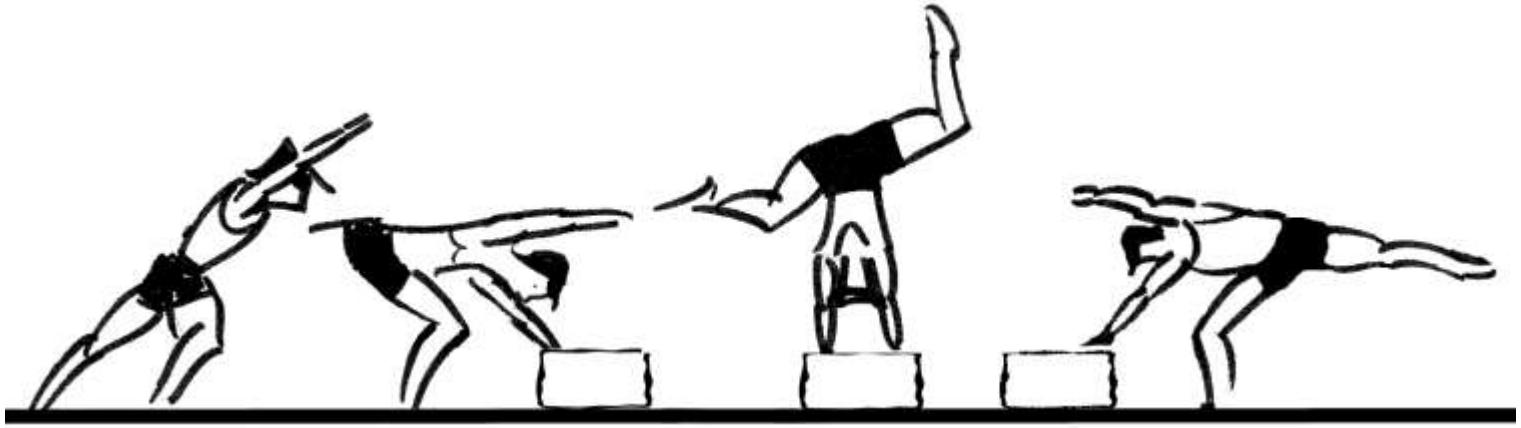
Description : Sur un cercle dessiné au sol, départ en fente, appui alternatif des mains et retour en fente (pieds et mains sur la ligne) : dans un sens puis dans l'autre.

Consigne : Suivre le contour du cercle avec les appuis : main - main - pied – pied.

Être capable d' : Enchaîner des appuis alternatifs (mains/pieds) sans rupture de rythme.

SEANCE 3 ET 4

Mini-circuit 5 : LA ROUE



Description :

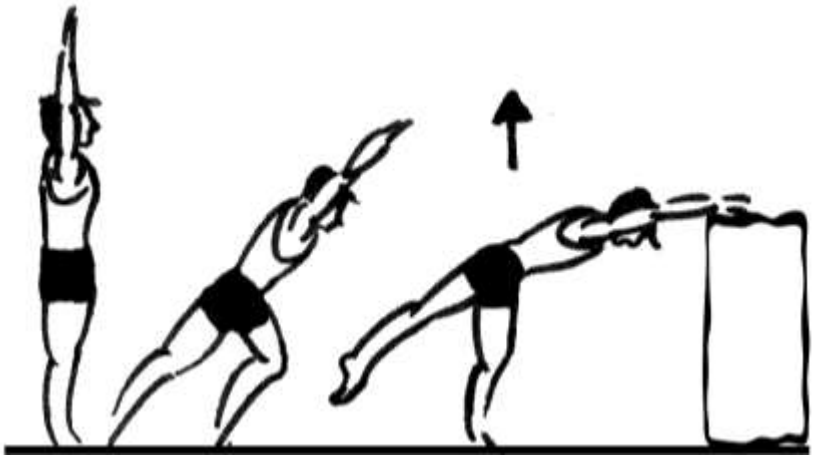
- Faire une roue en posant les mains sur la caisse

Consigne :

- Poser les mains et les pieds alternativement (main-main-pied-pied)

SEANCE 3 ET 4

Mini-circuit 5 : LA ROUE (la fente)



Description :

- Venir en fente et poser les mains sur un plinth
- Puis impulsion de la jambe avant

Consigne :

- Garder les bras collés aux oreilles