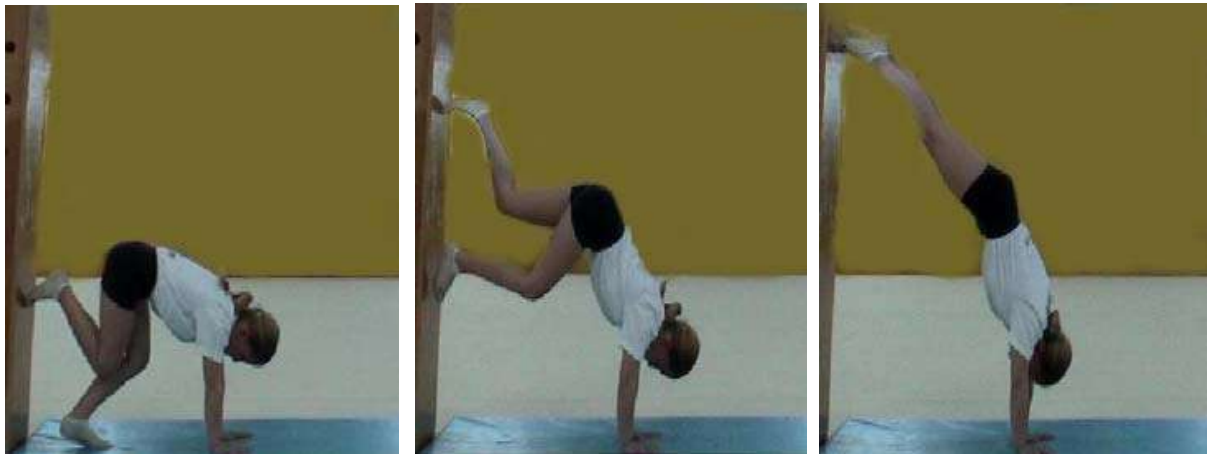
SEANCE 5 ET 6

Mini-circuit 1 : L'ATR



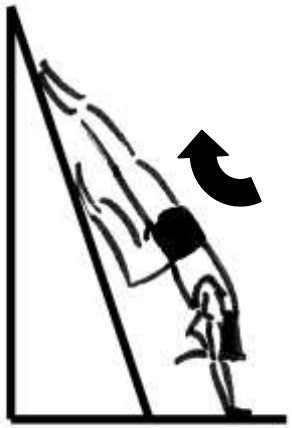
Description : A l'espalier, monter progressivement les jambes et le dos en reculant les mains (arrêt à l'oblique haute).

Consigne : Les bras tendus, regard sur les mains, enfoncer le sol, dos rond.

Être capable de : Maintenir la position 5 secondes : bras tendus et poitrine creuse (quelque soit l'élévation des jambes).

SEANCE 5 ET 6

Mini-Circuit 1 : L'ATR



Description :

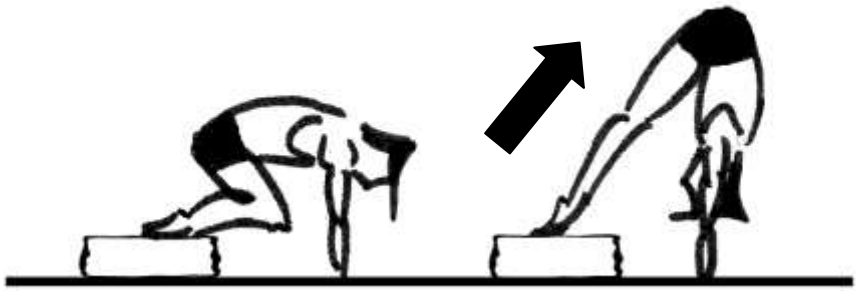
- Grimper à reculons le plus haut possible

Consigne :

- Conserver les oreilles cachées entre les bras

SEANCE 5 ET 6

Mini-circuit 1 : L'ATR (placement du dos)



Description :

- Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/ tronc.
- Monter 3 fois et tenir 2 secondes, puis 3, puis 5

Consigne :

- Maintenir les genoux et les pieds serrés.
- Cacher les oreilles entre les bras.

SEANCE 5 ET 6

Mini-circuit 2 : LA ROULADE AVANT

Description : Roulade avant sur un tapis, départ debout sur le tapis, arrivée debout au sol en passant par la position assise en bout de tapis et se relever.

Consigne : Se relever avec les mains loin devant le corps.

Être capable de : Réaliser une roulade avant avec un retour à la station debout.

SEANCE 5 ET 6

Mini-circuit 2 : LA ROULADE AVANT

Description :

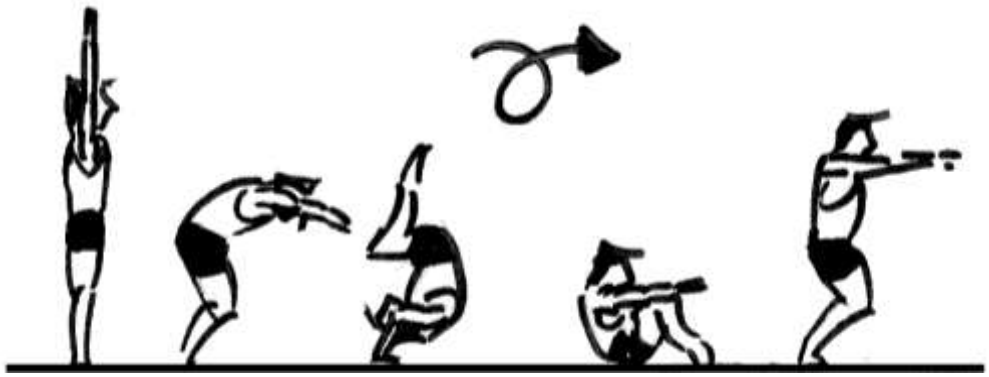
- Départ au sol, faire une roulade avant sur le tapis.
- Se relever avec l'aide d'un camarade.

Consigne :

- Garder le menton collé à la poitrine durant toute la réalisation.

SEANCE 5 ET 6

Mini-circuit 2 : LA ROULADE AVANT



Description :

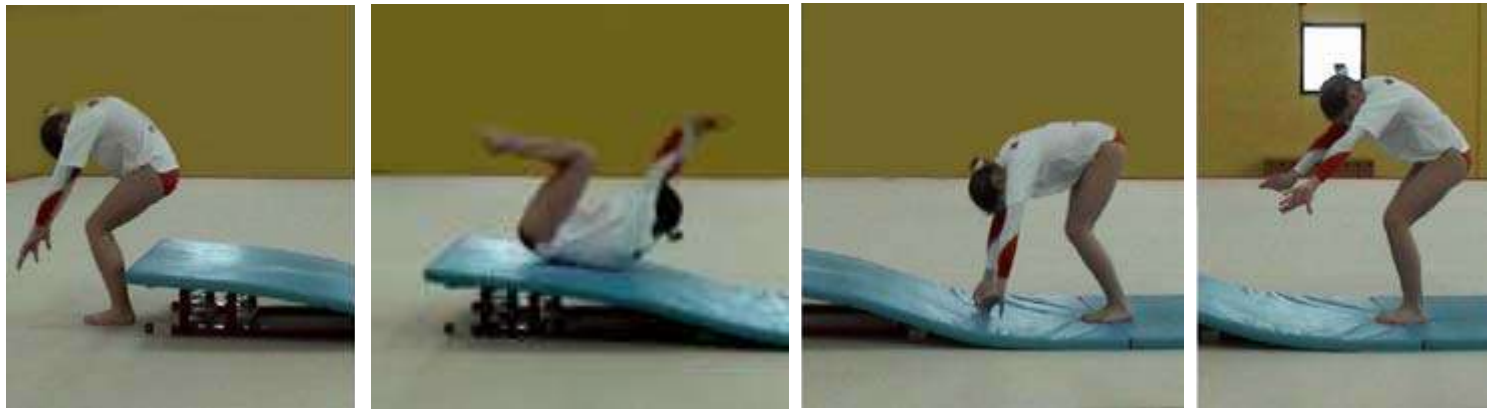
- Roulade avant.
- Départ debout, arrivée debout.

Consigne :

- Garder le menton collé à la poitrine pendant toute la réalisation.

SEANCE 5 ET 6

Mini-circuit 3 : LA ROULADE ARRIERE



Description : Départ demi-plié, les pieds devant le tremplin, roulade arrière.

Consigne : . Se déséquilibrer vers l'arrière sans s'arrêter.

Être capable de : Réaliser une roulade arrière (sans temps d'arrêt) avec un retour à la station debout.

SEANCE 5 ET 6

Mini-circuit 3 : LA ROULADE ARRIERE

Description :

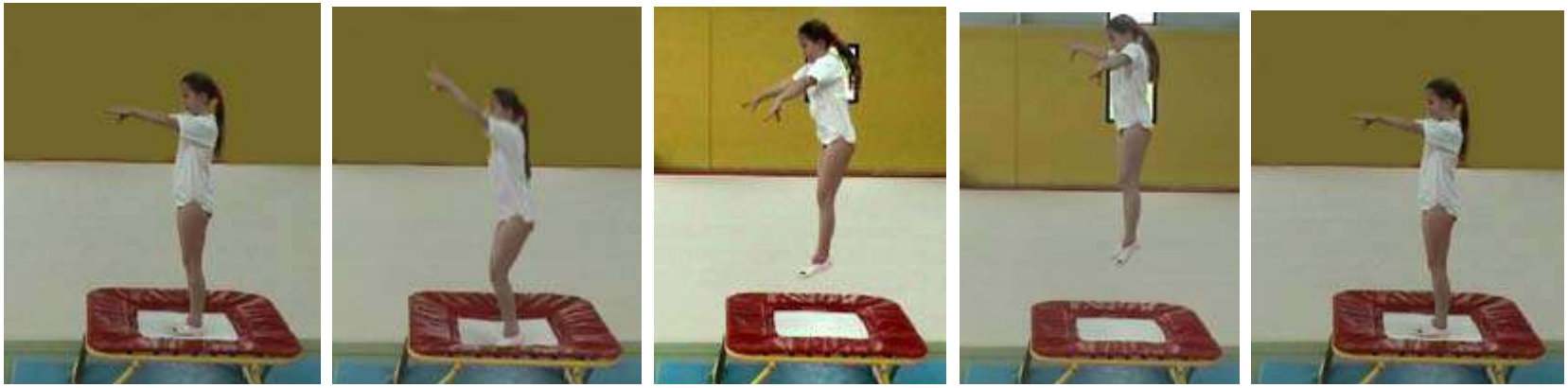
- Rouler en arrière sur un tapis
- Revenir dans la position de départ

Consigne :

- Se relever sans l'aide des mains

SEANCE 5 ET 6

Mini-circuit 4 : **Impulsion jambe**



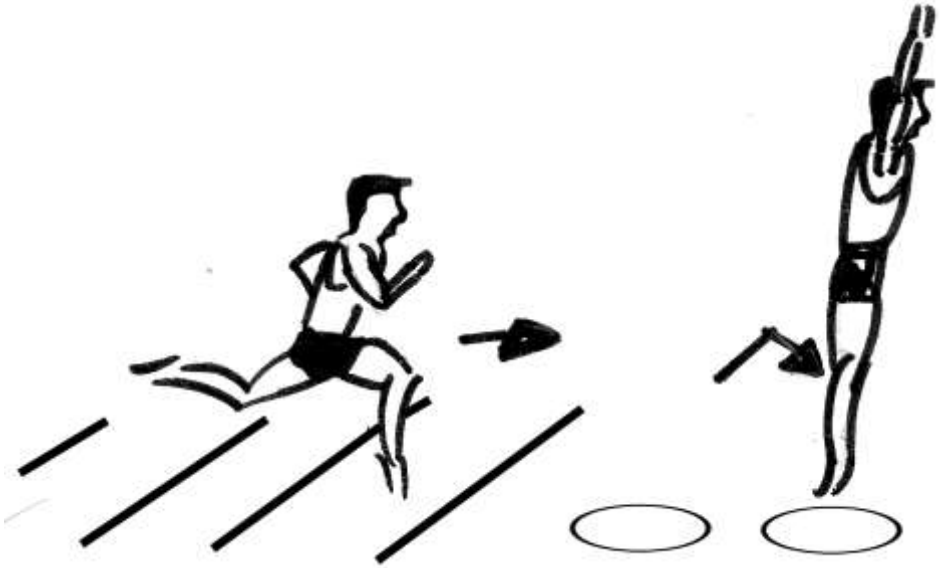
Description : Effectuer plusieurs rebonds sur mini trampoline.

Consigne : Sauter avec les deux pieds ensembles.

Être capable de : Faire 5 rebonds successifs au centre de la toile.

SEANCE 5 ET 6

Mini-circuit 4 : **Impulsion jambe**



Description :

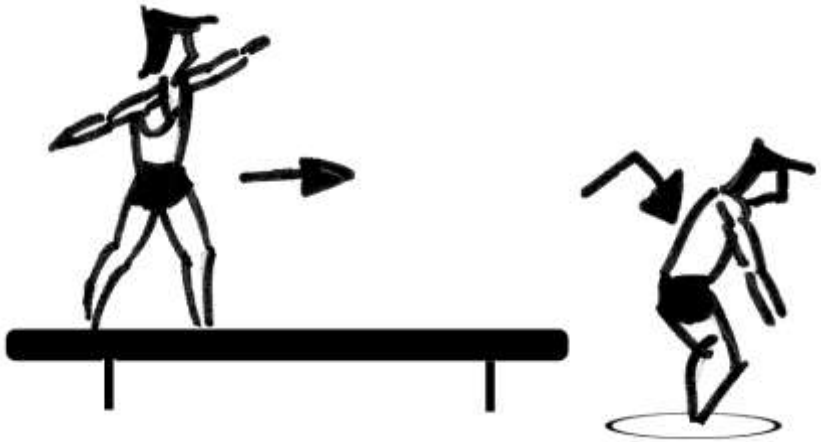
- Courir entre des cordes et sauter dans 2 cerceaux.

Consigne :

- Enchaîner la course et les sauts sans s'arrêter.

SEANCE 5 ET 6

Mini-circuit 4 : **Impulsion jambe**



Description :

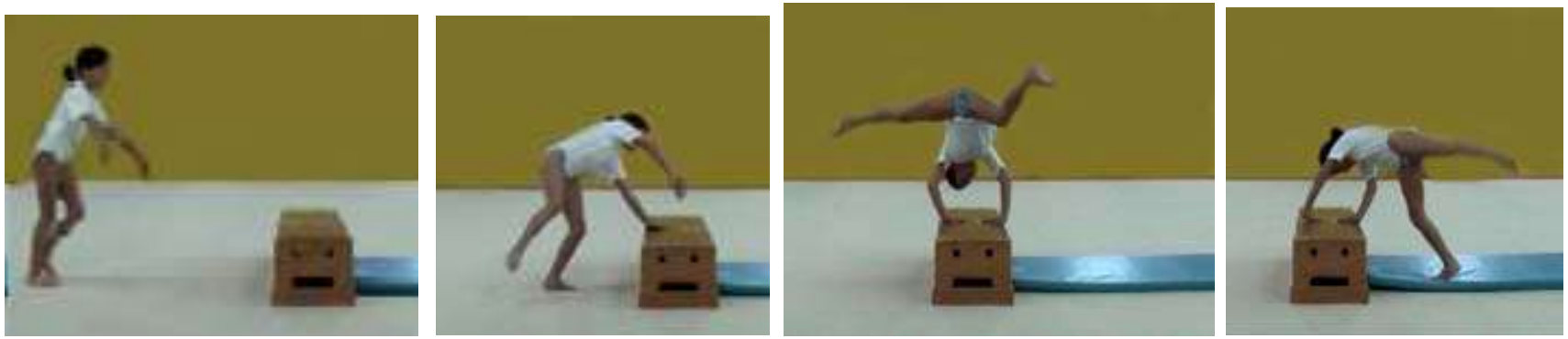
- Marcher sur une poutre basse.
- Sauter pieds joints dans le cerceau.

Consigne :

- Maintenir la réception immobile pendant 3 secondes.

SEANCE 5 ET 6

Mini-circuit 5 : LA ROUE



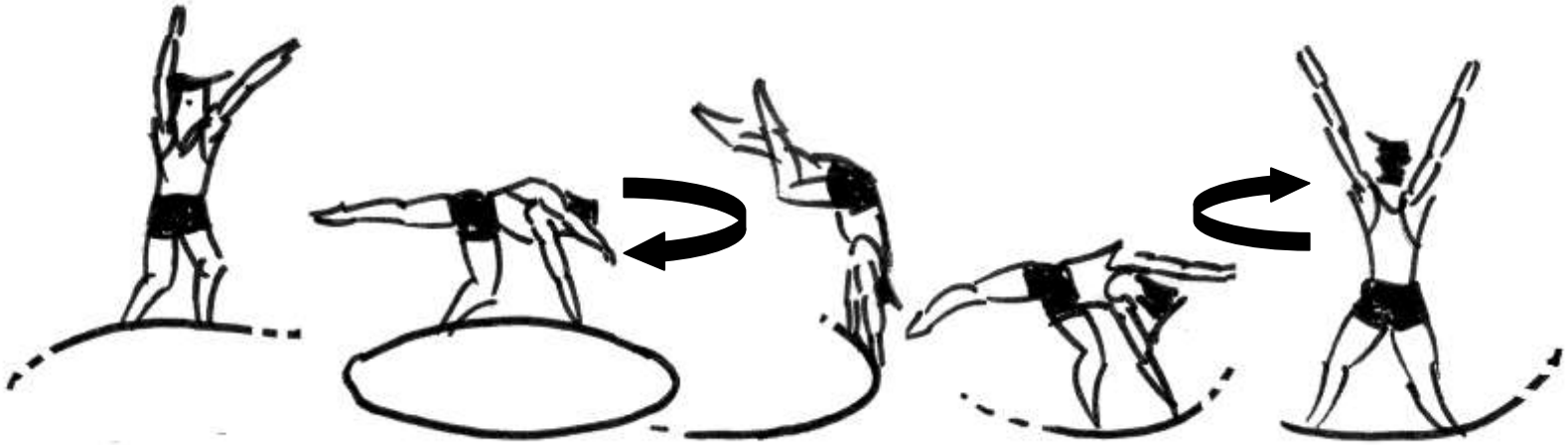
Description : pas marchés + franchissement d'un plinth bas (en appui manuel alternatif), retour au sol alternatif.

Consigne : Passer l'obstacle dans un mouvement continu.

Être capable de : Passer l'obstacle sans rupture de rythme.

SEANCE 5 ET 6

Mini-circuit 5 : LA ROUE



Description :

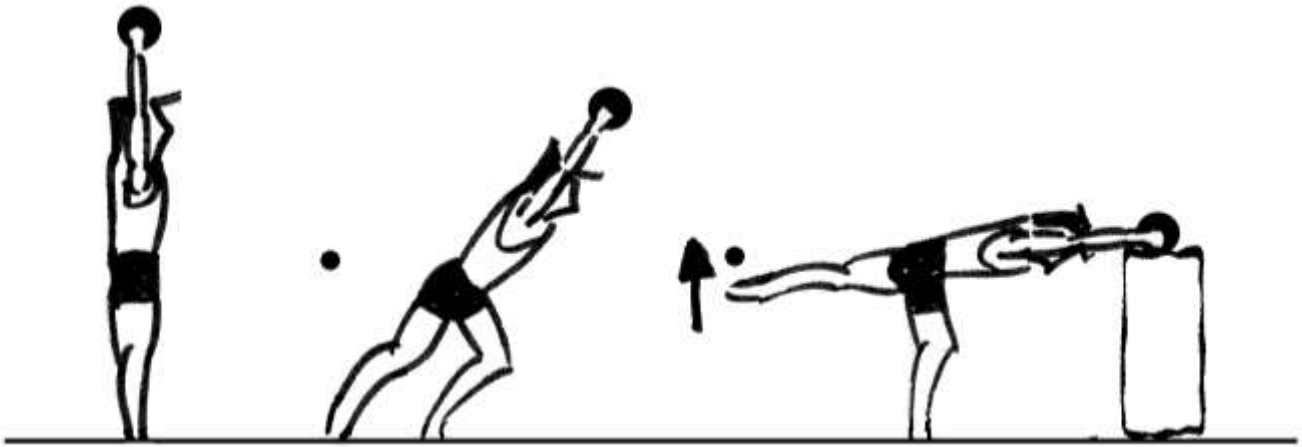
- De la fente, faire une roue sur le cercle.
- Faire la roue dans les 2 sens.

Consigne :

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

SEANCE 5 ET 6

Mini-circuit 5 : LA ROUE (la fente)



Description :

- Descendre en fente pour poser la balle sur la caisse.
- Venir toucher l'élastique avec la jambe arrière.

Consigne :

- Maintenir la jambe arrière tendue et les bras collés aux oreilles.