

SEANCE SPECIAL CONFINEMENT



ECHAUFFEMENT



20 sauts pieds joints



Mouvement de tête
de droite à gauche et de bas en haut



8 cercles de bras en avant et en arrière



Relevés en 6 ème

Relevés en seconde



Dos plat



8 Pointes / Flex en 6 ème



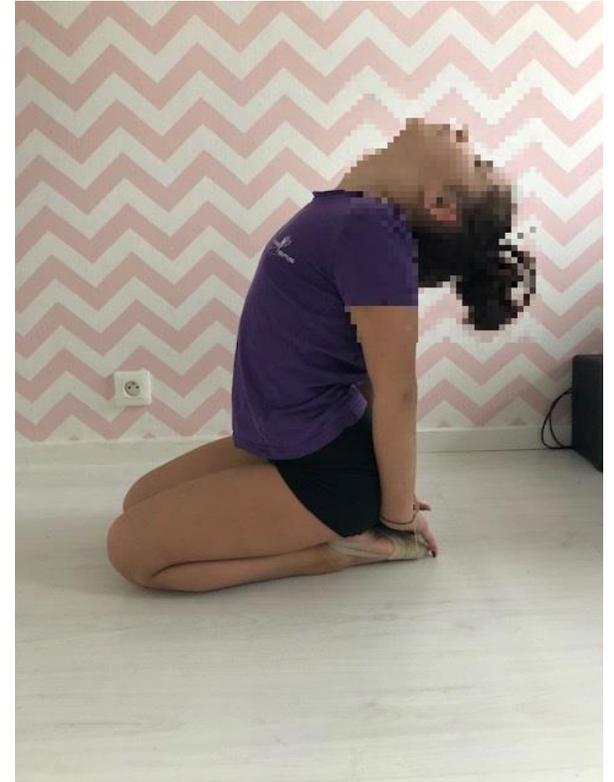
8 Pointes / Flex en seconde



Fermeture en seconde



Etirement
en seconde



Enrouler / Dérouler le dos



8 battements tendus à droite puis à gauche
8 battements pliés à droite puis à gauche

Etirement des pointes et chevilles



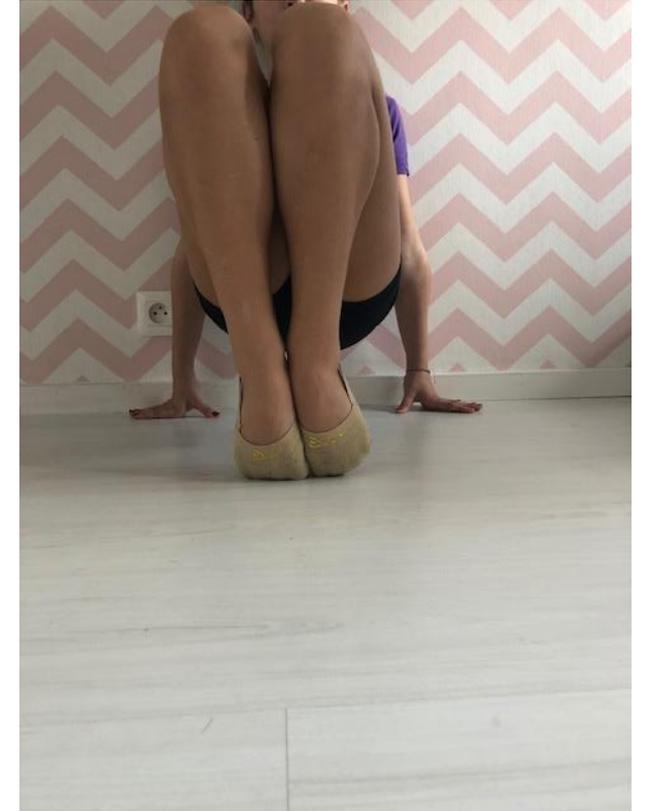
Talon au dessus des orteils

*Faire l'exercice 3 fois 15 secondes pour
chaque pied*



Talons et genoux serrés

Faire l'exercice 3 fois 10 secondes





**Tenir en équilibre : Talons serrés,
jambes tendues**

*Faire l'exercice sans se tenir au mur 3 fois
15 secondes*



**Tenir en équilibre : Talons et genoux
serrés**

*Faire l'exercice sans se tenir au mur 3
fois 15 secondes*



En 1 ère :
Lever les orteilles du sol en
gardant bien les talons au sol

Faire 2 fois 10 répétitions

Etirement des jambes



Sur le dos : attraper la jambe tendue au niveau de la cheville ou de la cuisse avec la main opposé (Attention à bien garder les genoux tendus)



Attention à bien garder les genoux tendus
Faire l'exercice 2 fois pendant 30 secondes



Grand écart :

*Rester 45 secondes en
écart droit / gauche /
facial*

SEULEMENT POUR LES GYMNASTES AVEC GRAND ECART AU SOL



**Grand écart surélevé
(chaise, canapé...)**

Etirements Dorsaux et épaules



Sur le ventre, mains à côté des oreilles.
Remonter la poitrine du sol et garder la position
3 fois 10 secondes



**Sur le dos laisser glisser les mains
vers l'arrière**

Garder la position 3 fois 15 secondes

**Mettre les mains sur le canapé ou sur
une chaise**

Garder la position 3 fois 15 secondes

