

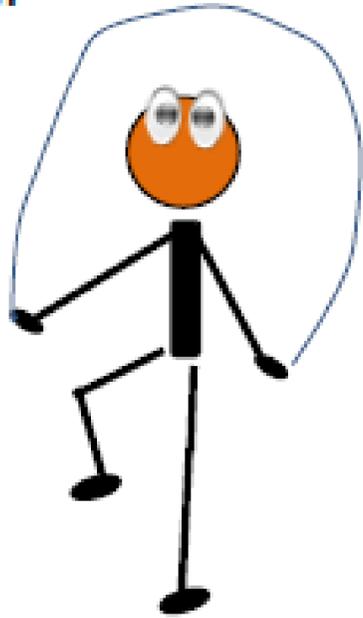
Pôle 7 Atelier 1



Cardio

Cardio : corde à sauter invisible

Imagine que tu as une corde à sauter invisible.
Saute sur un pied le plus longtemps possible ! Puis change de pied.



5 min

Niv1 : 1 fois Niv2 : 2 fois Niv3 : 3 fois



5 min

Taping

Courir en sur place le plus vite possible en comptant jusqu'à 10 puis aller toucher le mur en courant.



Niv1 5 fois Niv2 10 fois Niv3 20 fois



Travailler la tonicité des jambes
en rythme ou accélération



Coordination

Avec une balle

Faire voyager la balle sur son corps. Chercher à atteindre toutes les zones de son corps en changeant la balle de main.
30 sec de pause.



5 min

Avec deux balles

Faire la même chose avec une balle dans chaque main.
30 sec de pause.



5 min



Adapter ses mouvements de bras pour atteindre tout le corps

Pôle 7 Atelier 3



Tir au au panier

à 3 mètres

Faire 3 fois 10 lancers à 3 m dans une caisse au sol en comptant le nombre de réussites.

Après chaque lancer, récupérer son ballon.



5 min

à 5 m, assis

Faire 3 fois 10 lancers à 5 m , départ dos au panier en se retournant par un saut. Après chaque lancer, récupérer son ballon.

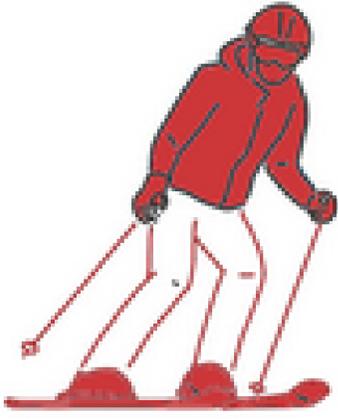


5 min



Ajuster ses mouvement pour viser juste

Pôle 7 Atelier 4



Ski

Virages

Faire des petits sauts de droite à gauche puis toutes les 5 sec un grand saut à droite ou à gauche.

Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min

Acrobaties

Faire des petits sauts sur place et tous les 3 sauts , replier les jambes à gauche / droite pour les toucher avec les mains.

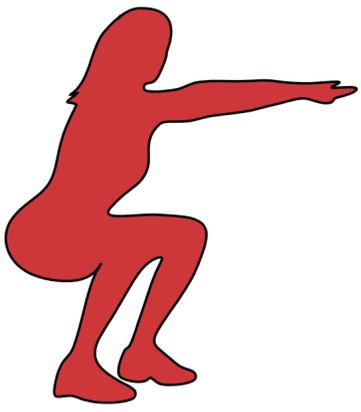
Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min



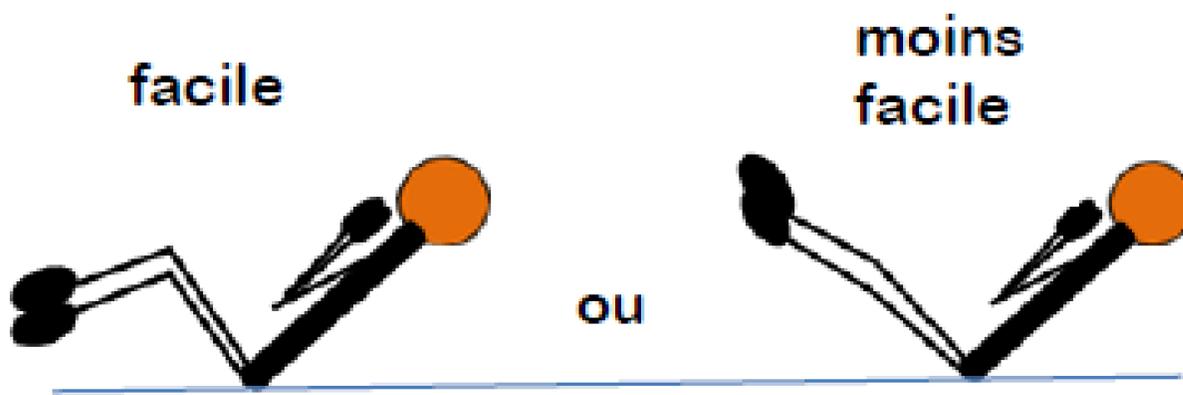
Alterner les sauts variés sur les appuis



Gainage

Gainage statique

Tenir en équilibre sur les fesses en levant les jambes le plus haut possible.



5 min

Récup 30s entre chaque série

Niv1 : 30sec

Niv2 : 30sec x2

Niv3 : 1 min x2

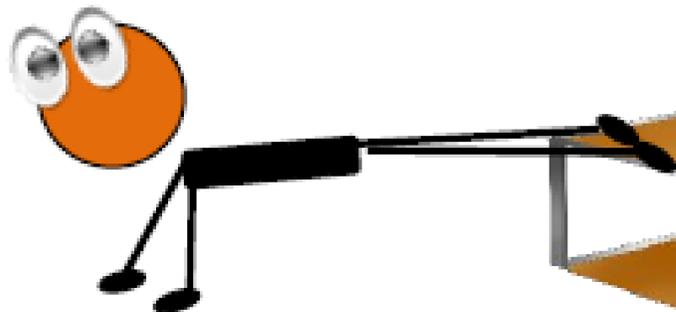


5 min

Gainage - abdos

Pointes de pied sur le bord d'une table, jambes tendues et dos droit, rester 30 sec sans bouger

Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



Niv1 : 1 fois

Niv2 2 fois

Niv3 3 fois



Travailler le gainage du ventre sur des exercices statiques et dynamiques

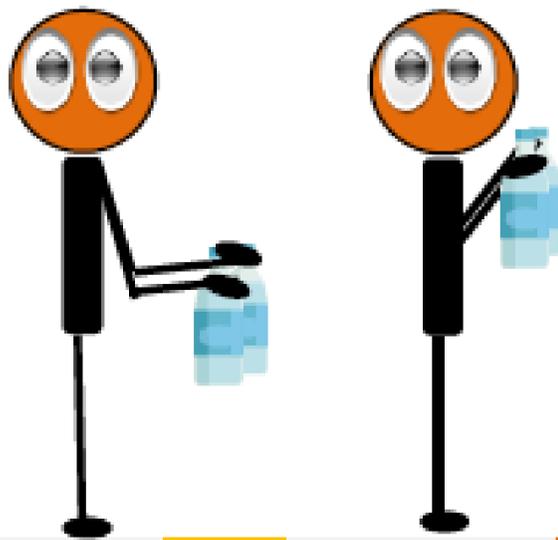
Pôle 8 Atelier 2



Renforcement bras-jambes

Musculation Bras ou Jambes

Prendre deux bouteilles d'eau ou de lait remplies. Sans bouger le corps, fléchir les avant-bras pour les rapprocher du visage.



Niv1 : 10 flexions Niv2 : 2 x 10 Niv3 : 3 x 10
Variable : 1 bouteille – taille de la bouteille



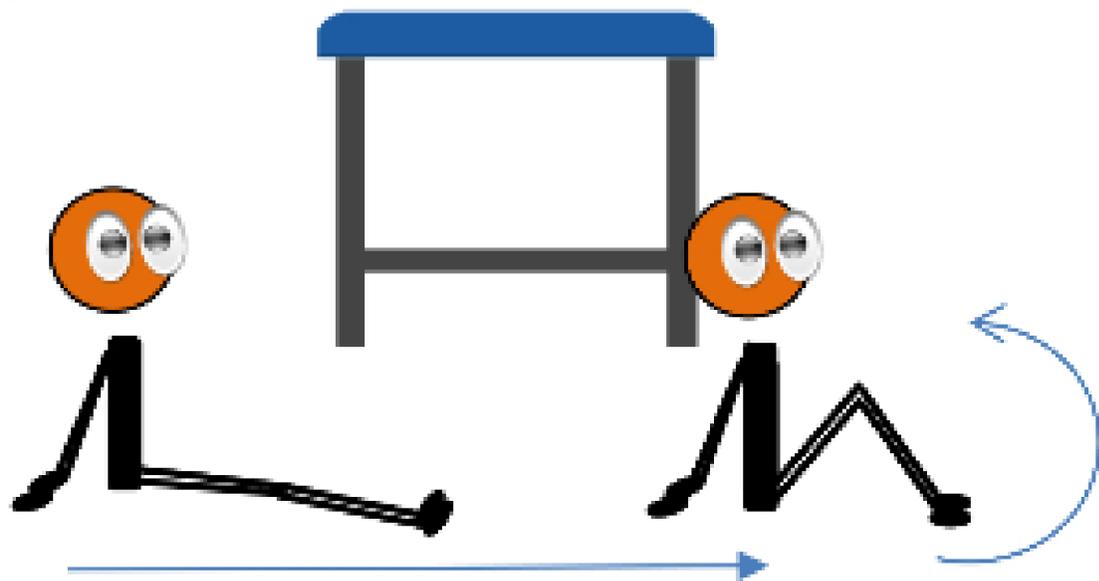
5 min



5 min

Renforcement de chenille

Départ assis, jambes allongées, bras tendus derrière le dos et mains posées au sol. Avance en poussant et en tractant avec les pieds. Fais le tour de la table.



Niv1 : 1 fois Niv2 : 2 fois Niv3 : 3 fois



Travailler les muscles bras et jambes



Cirque

Assiettes chinoises

Essayer de mettre en rotation l'assiette avec le bâton en faisant un mouvement rapide du poignet

Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min

Équilibre avec assiette

Démarrer une assiette (à la main si besoin) et faire des équilibres : paume, doigt, front

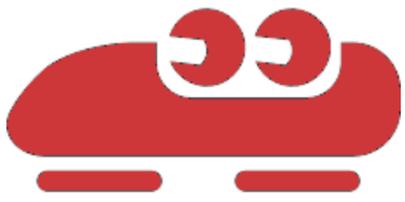
Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min



Maitriser le démarrage et l'équilibre d'assiettes chinoises



Bobsleigh

Poussée

Mains au sol, replier les jambes vers le buste rapidement en alternant les appuis.
Faire 4 séries avec 30 sec de pause.

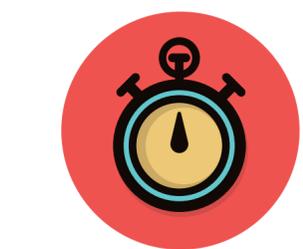


5 min

Entrée

Réaliser 4 montées de genoux en trottinant sur place puis faire un accroupi.

Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min



Travailler un effort intense et court sur les jambes