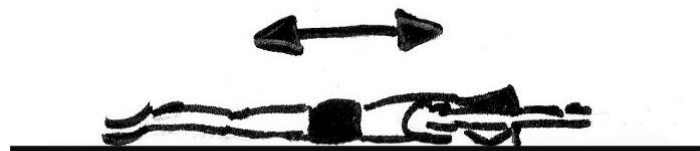




NIVEAU 7

Atelier 1 : ATR



Description :

Couché à plat ventre, se grandir, fesses serrées.
Faire 3 secondes, puis 5, puis 8.

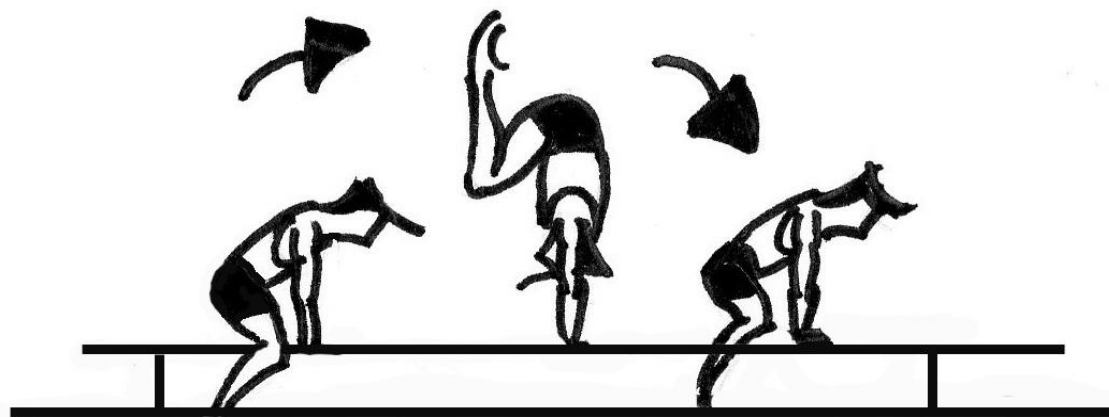
Consigne :

Décoller légèrement les bras du sol.



NIVEAU 7

Atelier 1 : ATR



Description :

- Franchissement du banc en placement du dos.

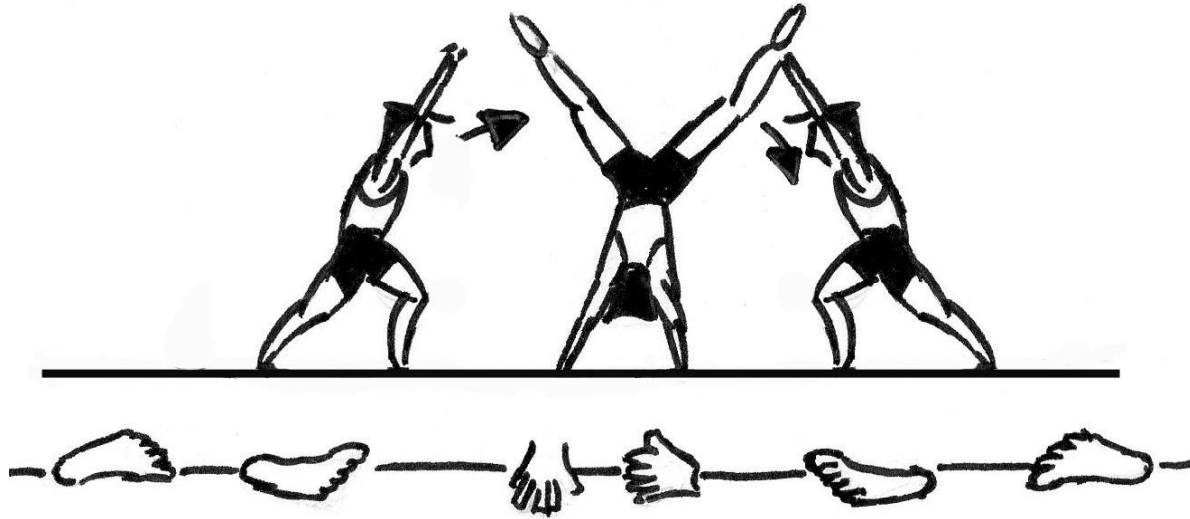
Consigne :

- Garder les genoux à la poitrine pendant le placement du dos.



NIVEAU 7

Atelier 2 : LA ROUE



Description :

- Faire une roue en mettant les pieds et les mains dans les marques.

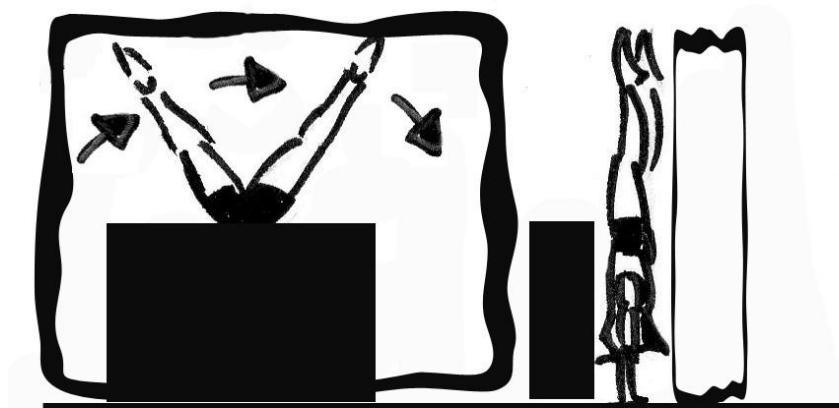
Consigne :

- Poser les mains et les pieds alternativement : main-main-pied-pied



NIVEAU 7

Atelier 2 : LA ROUE



Description :

- Faire une roue entre 2 blocs de mousse.

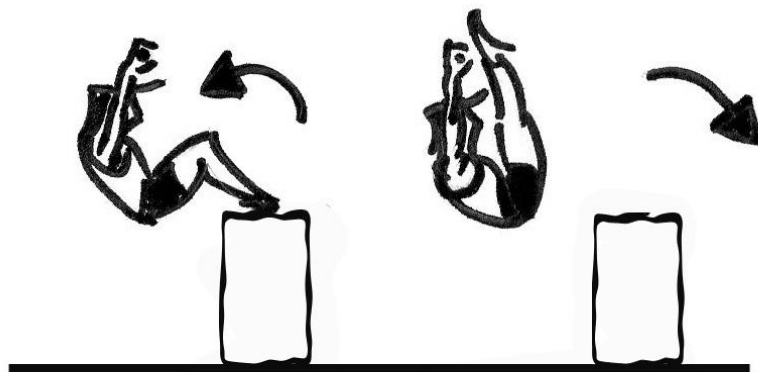
Consigne :

- Ne pas toucher les blocs avec les jambes



NIVEAU 7

Atelier 3 : **SUSPENSION**



Description :

- En suspension à la barre pieds sur une caisse.
- Les pieds viennent toucher la barre.
- Retour contrôlé à la position de départ.

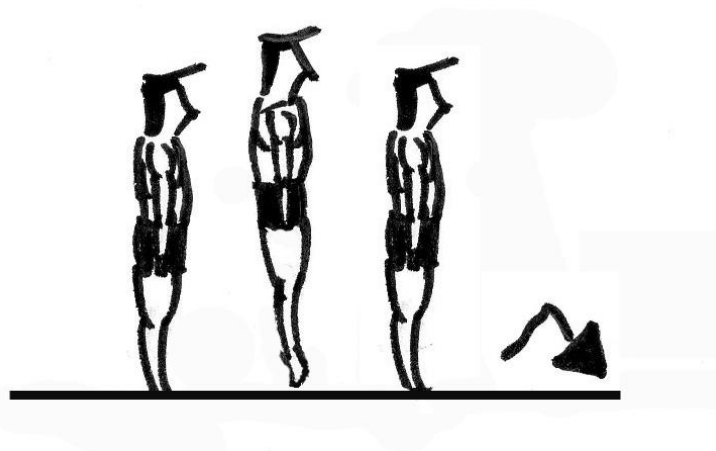
Consigne :

- Les pieds restent collés durant tout l'exercice.



NIVEAU 7

Atelier 4 : **IMPLUSION**



Description :

- Faire une série de rebonds jambes tendues.
- Les bras restent en bas, le long du corps.

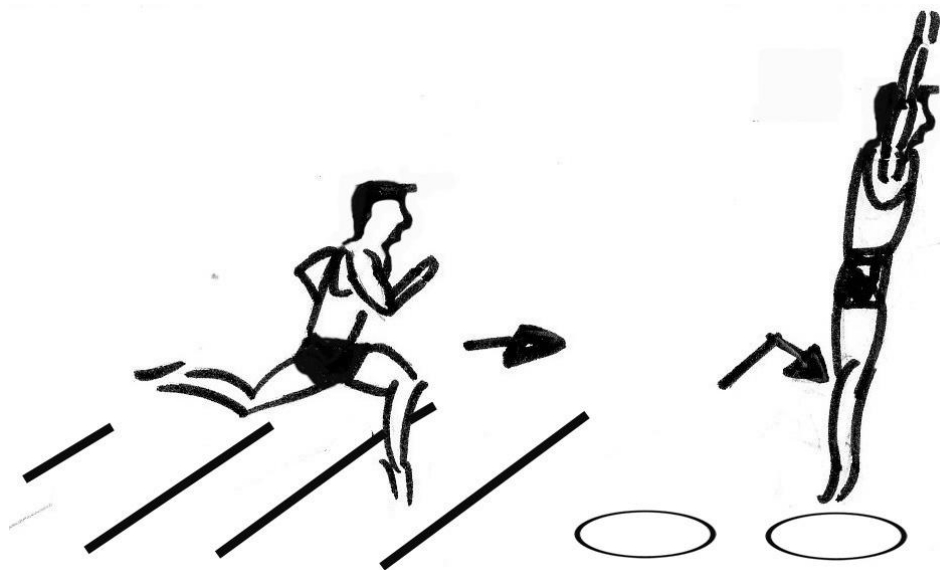
Consigne :

- Rester droit les fesses serrées durant tout l'exercice.



NIVEAU 7

Atelier 4 : **COURSE IMPULSION**



Description :

- Courir entre des cordes et sauter dans 2 cerceaux.

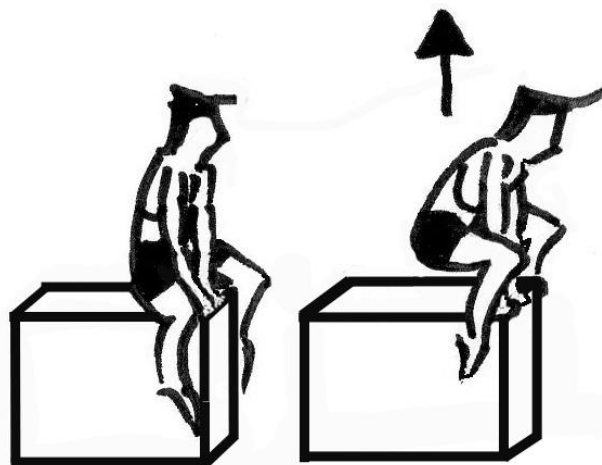
Consigne :

- Enchaîner les deux sans temps d'arrêt.



NIVEAU 7

Atelier 5 : **EQUERRE**



Description :

- Assis en bout de caisse.
- Faire une équerre écart jambes fléchies.
- 2 x 3 secondes.

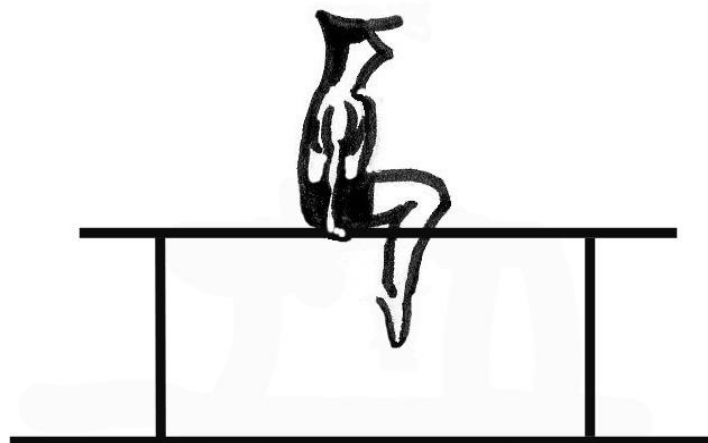
Consigne :

- Enfoncer le module avec les bras tendus et placer les cuisses à l'horizontal.



NIVEAU 7

Atelier 5 : **EQUERRE**



Description :

- Sur des barres parallèles basses.
- Equerres jambes serrées fléchies.
- 2 x 3 secondes.

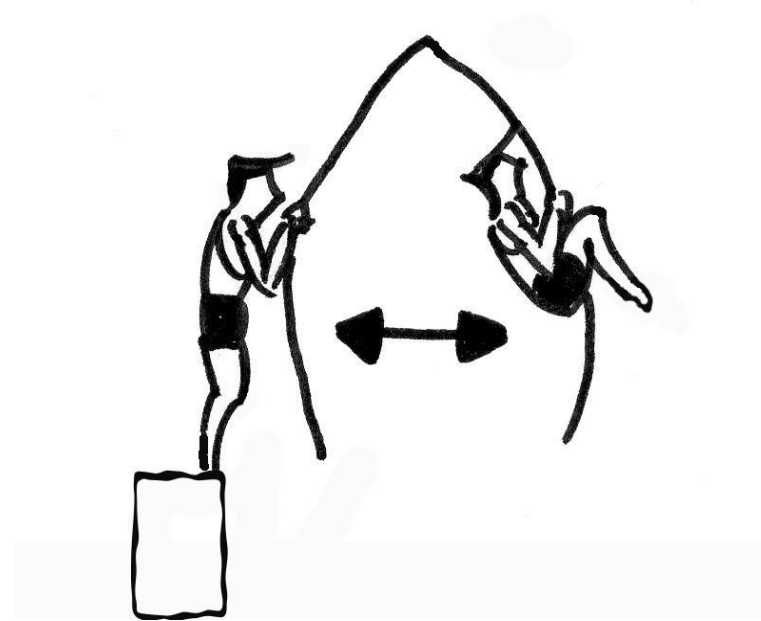
Consigne :

- Genoux au dessus des barres.



NIVEAU 7

Atelier 6 : **SUSPENSION**



Description :

- Debout sur une caisse.
- S'agripper à la corde bras fléchis.
- Se balancer en avant puis retour sur la caisse.

Consigne :

- Rester bras fléchis durant tout l'exercice.



NIVEAU 7

Atelier 6 : **SUSPENSION**



Description :

- En suspension sous la barre, jambes fléchies sur une caisse.
- Faire 3 tractions.
- A la 3^{ème} maintenir la position 3 secondes.

Consigne :

- A chaque traction, aller regarder au dessus de la barre.