

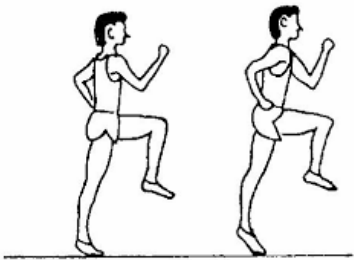
# Cours Gymnastique Artistique en compétition



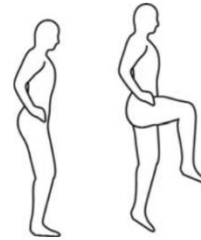
Case n°3

# Echauffement

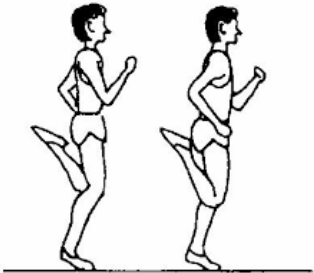
A faire sur place



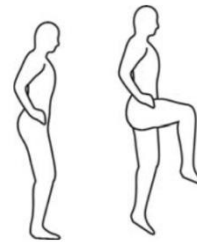
Course en montant  
les genoux jusqu'au  
ventre  
20 fois



Sauts sur le pied  
droit, bras le long du  
corps  
20 fois



Course en montant  
les talons jusqu'aux  
fesses  
20 fois



Sauts sur le pied  
gauche, bras le long du  
corps  
20 fois



Sauts droits bras le  
long du corps  
20 fois



Sauter en écartant  
les jambes et en  
montant les bras  
puis resserrer  
20 fois

# Echauffement

A faire en se déplaçant



Marcher à 4 pattes en avant. Tête cachée dans les bras  
20 pas



Marcher à 4 pattes sur le côté gauche. Tête cachée dans les bras  
10 pas



Marcher à 4 pattes en arrière. Tête cachée dans les bras  
20 pas



Marcher sur pointes de pieds en avant  
20 pas



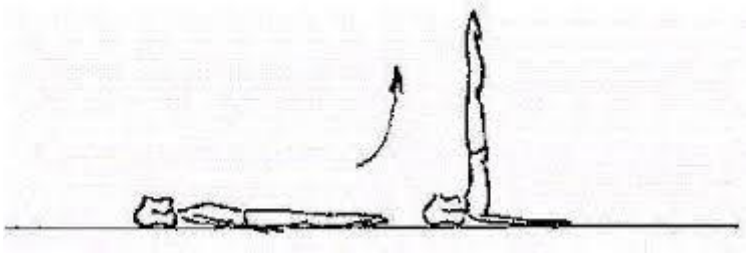
Marcher à 4 pattes sur le côté droit. Tête cachée dans les bras  
10 pas



Marcher sur pointes de pieds en arrière  
20 pas

# Echauffement

A faire sur un tapis



De la position allongé sur le dos, monter en chandelle et tenir 10 secondes. Réaliser l'exercice 5 fois.

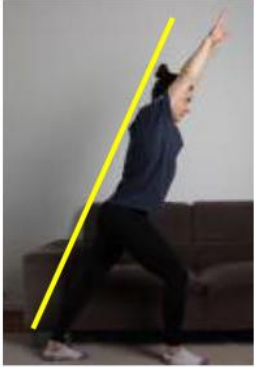


De la position accroupi, faire un culbuto et revenir debout. Réaliser l'exercice 5 fois



Monter en chandelle et remonter debout en sautant. Réaliser l'exercice 5 fois.

# Circuit ATR



Fente avant à réaliser 5 fois

Position 1 : Debout, bras le long du corps et pieds serrés

Position 2 : Lever les bras aux oreilles

Position 3 : Lever la jambe a 90°

Position 4 : Poser le pied loin devant



Placement du dos groupé à réaliser 5 fois

De la position à genoux, monter en placement du dos groupé

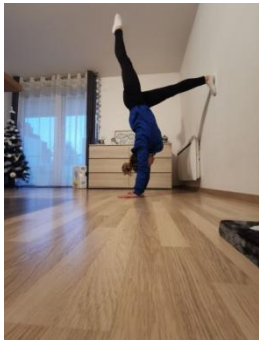
# Circuit ATR



Allongé sur le dos, mains à plat contre le mur  
Pousser dans le mur pendant 10 secondes  
Réaliser l'exercice 3 fois



En position cube, les pieds contre le mur  
Pousser dans le sol pendant 10 secondes  
Réaliser l'exercice 3 fois



En position cube, les pieds contre le mur, lever une jambe  
Pousser dans le sol pendant 10 secondes  
Réaliser l'exercice 3 fois

# Circuit ATR



Fente avant ATR dos contre le mur  
Pousser dans le sol pendant 10 secondes  
Réaliser l'exercice 3 fois



En ATR ventre contre le mur  
Pousser dans le sol pendant 10 secondes  
Réaliser l'exercice 3 fois



Fente avant ATR, les épaules contre le canapé  
Tenir la position pendant 10 secondes  
Réaliser l'exercice 3 fois

# Circuit ATR



Fente avant ATR jambes serrées au sol  
Tenir le plus longtemps possible  
Réaliser l'exercice 3 fois



Fente avant ATR jambes écartées au sol  
Tenir le plus longtemps possible  
Réaliser l'exercice 3 fois



# Etirements

Tenir les positions 30 secondes



Chevalier servant

Mettre son pied loin devant en gardant la jambe pliée

Pousser le bassin vers le sol

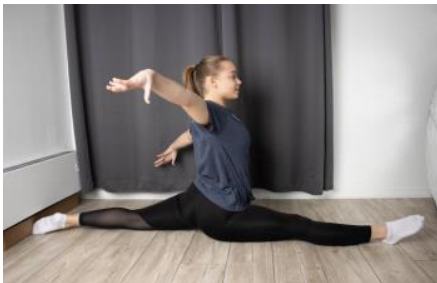
Attention le genou de devant ne doit pas dépasser la pointe de pied



Fermeture une jambe

Tendre la jambe de devant et se pencher dessus

Attention les fesses ne doivent pas toucher le talon de la jambe arrière



Grand écart

Attention a garder les deux jambes tendues

Petit rappel : on a 2 jambes !

# Etirements

Tenir les positions 30 secondes



La grenouille

Pousser le bassin vers le sol

Attention les genoux doivent être sur la même ligne que le bassin



Grand écart contre un mur

Les fesses collés au mur, écarter les jambes

Attention les pieds doivent rester collés au mur



Grand écart facial

Attention à garder les deux jambes tendues et le bassin sur la même ligne que les talons

# Défi

Envoie la vidéo du défi à  
[avantdeconfinement@gmail.com](mailto:avantdeconfinement@gmail.com)



Tenir sur les mains le plus  
longtemps possible

Possibilité de marcher sur les  
mains et d'écarter les jambes

# C'est fini pour aujourd'hui !

Donne ton avis sur la séance , envoie tes commentaires soit à  
cette adresse mail :

[avantdeconfinement@gmail.com](mailto:avantdeconfinement@gmail.com)

Soit sur les réseaux sociaux :

Facebook : Association Gymnique Rémoise

Instagram : ag\_reims

