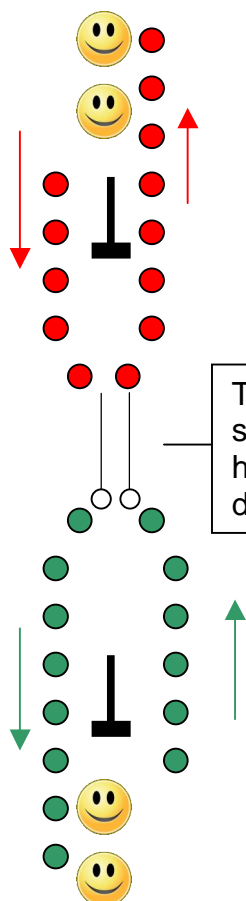


Thème : Agrès, balancé avec demi tour

Echauffement

Matériel :

- 2 piquets par paires d'anneaux
- 1 bâton par paires d'anneaux
- (cordes ou élastiques)



Tous les anneaux sont descendus à hauteur d'épaules des gymnastes.

CARDIO

Le premier gymnaste part en courant et va « lancer » les anneaux en direction du groupe « adverse ». Ensuite il revient et se place derrière son camarade et fait les exercices demandés. Lorsque son camarade revient il repart et ainsi de suite...

- 1) se coucher à plat ventre et se relever (min. 2 x)
- 2) s'asseoir et se relever (min. 4x)
- 3) se coucher sur le dos et se relever (min. 2x)
- 4) abdominaux (min. 5x)

ASSOUPPLISSEMENT - RENFORCEMENT

Descendre les anneaux. Chaque gymnaste prend un anneau avec son camarade d'en face :

- 1) assis, jambes tendues, chacun essaie de tirer l'anneau à soi
- 2) à genoux, bras tendus, chacun essaie de tirer l'anneau à soi
- 3) assis, un gymnaste une jambe dans l'anneau, l'autre fait pression dans le sens inverse. Retenir.
- 4) idem 3) mais changer de pied

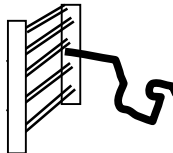
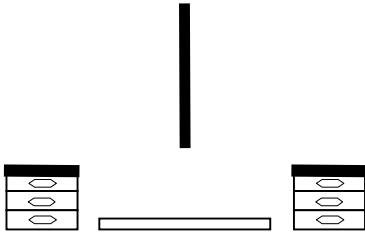

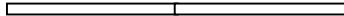
CARDIO

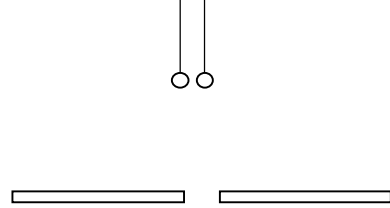
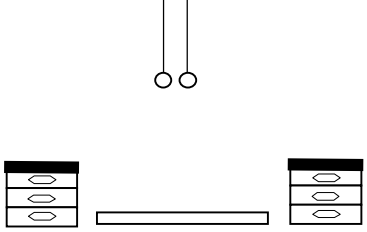
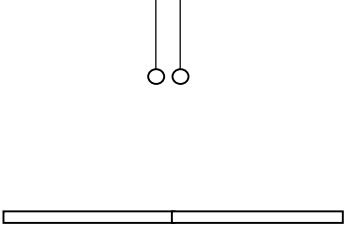
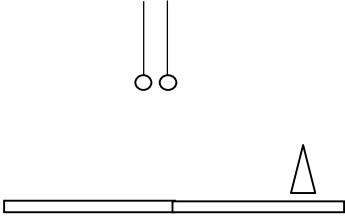
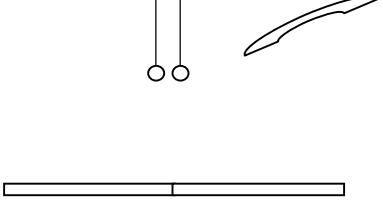
En colonne, placer un bâton entre les anneaux

- 1) Slalom entre les anneaux
- 2) Pas chassé entre les anneaux
- 3) Passer dessus les bâtons
- 4) Passer dessus - dessous les bâtons

Partie principale

Organisation par postes

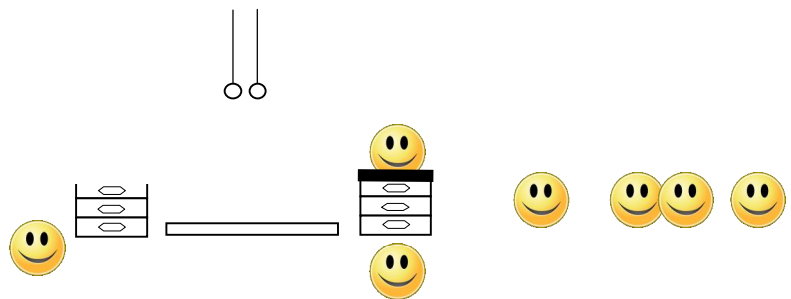
	Description du poste	Matériel	
1	Accrocher les terraband aux espaliers. 1) s'enrouler et se dérouler dans la terraband les yeux ouverts. 2) idem les yeux fermés.	Espaliers Terraband	
2	Passer d'un caisson à l'autre. Faire un demi-tour sur le caisson et repartir dans l'autre sens.	Grande corde 2 caissons Petits tapis de protection	
3	Debout dessus un caisson. Sauter sur le tapis de 16 bras tendu au-dessus de la tête en faisant un demi tour. Garder les bras tendus.	1 caisson 1 tapis de 16	
4	Rouleaux couchés sur les petits tapis. Corps gainé. Passer de C- à C+.	Petits tapis	

5	Balancer aux anneaux. Laisser un espace entre les deux petits tapis. Mettre un pied de chaque côté de l'espace. Garder le bon rythme.	Anneaux 2 petits tapis de couleurs différentes	
6	Passer d'un caisson à l'autre. Faire un demi-tour sur le caisson et repartir dans l'autre sens.	Anneaux 2 caissons Petits tapis de protection	
7	Balancer aux anneaux avec demi-tour. Version finale.	Anneaux Petits tapis de protection	
8	Balancer avant avec jambes écarté, passé par-dessus le cône en avant, faire demi-tour de l'autre côté et repassé par-dessus le cône.	Anneaux 1 cône Petits tapis de protections	
9	Balancer avant, sans espaces entre les tapis de protections et essayer de toucher la frite avec les pieds.	Anneaux Petits tapis de protections Frites en mousse	

Jeux

Matériel :

- 2 grands caissons
- 2 petits caissons sans le dessus
- différentes sortes de balles
- 2 équipes l'une contre l'autre
- 2 paires d'anneaux



1 colonne derrière chaque grand caisson.

Le but du jeu est de mettre un maximum de balle dans le petit caisson dans un temps donné. Pour ce faire, le gymnaste se balance aux anneaux avec la balle coincée entre les jambes et la lâche pour la mettre dans le petit caisson. Le gymnaste à côté du petit caisson récupère la balle et la lance à celui qui est à côté du grand caisson qui la positionne pour celui qui se balance. Le gymnaste qui se balance change à chaque passage. Changer de temps en temps également les gymnastes qui récupèrent la balle.

RETOUR AU CALME - **RELAXATION RAPIDE**

Installez-vous correctement sur le petit tapis...

Mettez votre dos bien en contact avec le sol,

Maintenez votre tête, pour la laisser dans le prolongement de votre dos,

Relâchez vos épaules,

Relâchez vos bras,

Déposez vos mains sur le sol, les doigts relâchés,

Prenez conscience des zones de contact de votre dos, de vos mains avec le sol,

Et sentez à chaque inspiration vos côtes se soulever, puis s'abaisser à chaque expiration,

Laissez vos poumons prendre toute la place qui leur convient,

Respirez librement...

Sentez également le va et vient de votre ventre au rythme de votre respiration,

Relâchez les muscles fessiers,

Laissez-vous porter par le tapis,

Sentez l'arrière de vos cuisses posé le tapis,

Relâchez vos mollets,

Ressentez vos pieds bien en contact avec le sol, comme s'ils pouvaient s'y planter, s'y enraciner,

Prenez quelques instants pour ressentir votre corps relâché...

Imaginez-vous à présent au milieu d'un champ de coquelicots...

Prenez le temps de vous imprégner de la couleur rouge, de ses bienfaits qu'elle vous apporte.

Inspirez tranquillement comme pour vous l'approprier,

Continuez votre voyage et imaginez-vous à présent dans une magnifique orangerie...

Appréciez ces couleurs orange, imaginez l'odeur de ces fruits...

Inspirez tranquillement comme pour vous l'approprier,

Poursuivez votre voyage et découvrez à présent un champ de tournesol...

Appréciez tous ces "soleils" jaunes,

Inspirez tranquillement comme pour vous l'approprier,

Vous découvrez à présent une prairie verdoyante, appréciez ce vert autour de vous...

Inspirez tranquillement comme pour vous l'approprier,

Continuez votre route et découvrez devant vous l'immensité de l'océan,

Admirez tous ces bleus nuancés...

Inspirez tranquillement comme pour vous l'approprier,

Reprenez maintenant contact avec les bruits environnants,

Ressentez vos points de contact avec le sol,

Bougez légèrement les pieds, les mains,

Frottez-vous le visage, les bras,

Baillez, étirez-vous,

Profitez, souriez...

