



Fédération Française de Gymnastique

EvoluGym

Fiches Echauffement



Activation Cardio-pulmonaire Niveau 1	A base de déplacements variés		
	Courses (avant, arrière, talons/fesses....), pas chassés en avant, (droite/gauche), latéraux,... organisés de façon ludique Exemple : navettes, relais, transport de balles, jeux avec cerceaux, parcours de coordination...	Durée de 2 à 5 minutes	
	A base de travail de coordination, renforcement des jambes et tonicité de bras (type LIA)		
	Course en rythme, sur tout l'espace	En alternance: sur 4 à 8 tps	L'animateur compte ou frappe le rythme (avec ou sans musique)
	Marche en rythme, sur tout l'espace		
	Marche en rythme avec déplacement		Amener les gymnastes à rejoindre les cerceaux préalablement posés au sol
	Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch"	4 à 8 A/R (1X 8 tps à 2X 8 tps)	Rythme lent (avec ou sans musique) "Je sors du cerceau- Je rentre dans le cerceau"
	Arrêt pieds serrés et jambes tendues dans le cerceau (bras le long du corps)	Maintien de la posture	Expirer "Souffle par la bouche et rentre le nombril"
	Placer les 2 bras tendus latéralement à l'horizontale, doigts serrés, et retour bras le long du corps	2 à 4 fois (1X 8 tps à 2X 8 tps)	Rythme lent (avec ou sans musique) "Horizontal- en bas- Horizontal- en bas"
	Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch"	4 à 8 A/R (1X 8 tps à 2X 8 tps)	Rythme lent (avec ou sans musique) "Je sors du cerceau- Je rentre dans le cerceau"
Arrêt pieds serrés et jambes tendues dans le cerceau (bras le long du corps)	Maintien de la posture	Expirer "Souffle par la bouche et rentre le nombril"	
Placer les 2 bras tendus, doigts serrés à l'horizontale, et retour bras le long du corps	4 à 8 A/R (1X 8 tps à 2X 8 tps)	Rythme lent (avec ou sans musique) "Horizontal- en bas- Horizontal- en bas""	

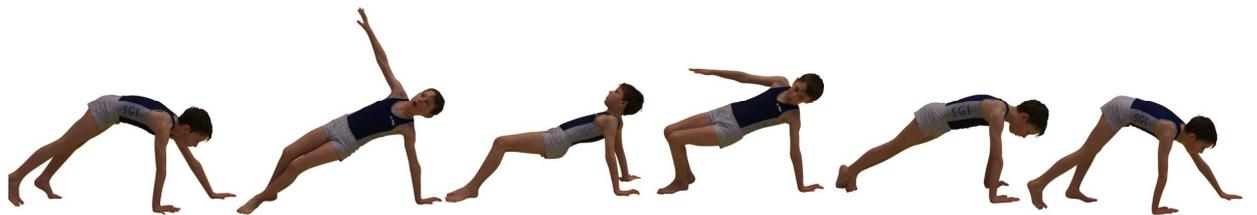


- Favoriser l'imitation pour une bonne compréhension des exercices et pour faciliter les apprentissages
- Mettre des repères tactiles et ou visuelles pour faciliter le repérage , mais aussi les apprentissages
- Travailler sans déplacement puis progressivement complexifier en ajoutant un ou plusieurs déplacements
- Accepter une tenue du corps moins gymnique (flexions de jambes, ...)
- Accompagner l'exercice avec le soutien de la voix(comptage, repères auditifs) et des consignes simples et imagées
- S'assurer des bons placements segmentaires, pour éviter tout traumatisme
- Respecter l'amplitude anatomique des articulations.
- Prendre le temps de se connaître animateur/gymnastes - gymnastes valides/gymnastes en situation de handicap
- S'adapter au cas par cas en ayant une pédagogie différenciée (simplification des situations d'apprentissage, réalisation par 1/2 partie, adaptation des critères de réussites....)
- Proposer des charges de travail respectant les capacités physiques, physiologiques, cognitives des gymnastes en situation d'handicap

RENFORCEMENT Niveau 1	<p>Ouverture jambes/tronc en "table" pieds écartés <i>(serrer les fesses et creuser le ventre)</i></p>	<p>Se placer et tenir 3 à 5s: X 2</p>	
	<p>Assis jambes tendues au sol, extension des jambes, jambes serrées (=) et jambes écartées (<) Exercice= contraction des cuisses et pieds <i>(écraser l'arrière des genoux sur le sol, les gros orteils "regardent" le sol)</i></p>	<p>Tenir 3 à 5s, jbes = Tenir 3 à 5s, jbes <</p>	
	<p>"4 pattes " au sol <i>(pousser le dos vers le plafond et creuser le ventre sur l'expiration)</i></p>	<p>Se placer et tenir 3 à 5s: X 2</p>	
	<p>Sur le dos, jambes fléchies, pieds posés au sol, serrer le ventre <i>(sur l'expiration creuser le ventre pour venir coller le bas du dos au sol)</i></p>	<p>Expirer jusqu'au ventre creux et tenir 3 à 5s: X 2</p>	
	<p>Sur le dos, jambes fléchies, cuisses à la verticale, serrer le ventre <i>(sur l'expiration creuser le ventre pour venir coller le bas du dos au sol)</i></p>	<p>Expirer jusqu'au ventre creux et tenir 3 à 5s: X 2</p>	
ETIREMENTS Niveau 1	<p>Auto grandissement bras verticaux</p>	<p>2X</p>	
	<p>Debout enroulement vertébral, jambes ½ fléchies</p>	<p>2X</p>	
	<p>Sur le dos, ouverture latérale des jambes fléchies "grenouille": étirement des adducteurs <i>(Au départ les jambes sont fléchies, cuisses à la verticale; sur l'expiration, les cuisses sont ouvertes latéralement, perpendiculaires au tronc; maintien de la posture)</i></p>	<p>2X 8tps</p>	

Préparation à l'appui brachial:

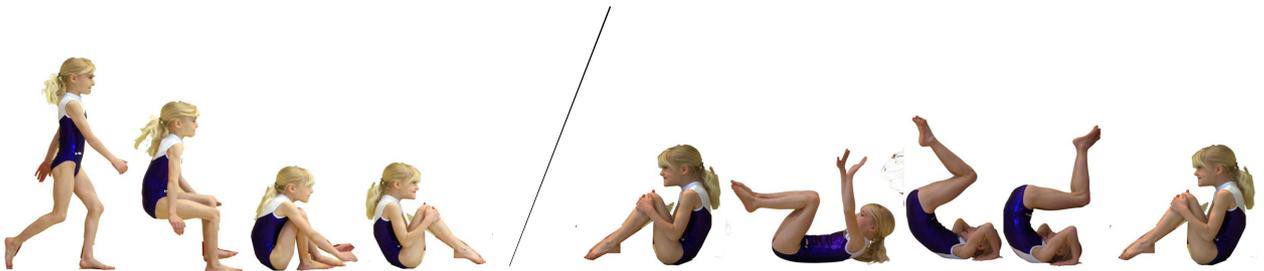
Quadrupédies variées (4 pattes avant-arrière latéral) ; aussi avec 1/2 tour et rotation complète



Préparation à la position groupée:

Au signal → assis genoux serrés, pointes tirées (*que les gros orteils qui touchent le sol*), mains sur tibia

Idem, au signal → assis genoux serrés, pointes tirées, puis rouler en Arrière et retour dans la même position



Préparation au départ de la roulade arrière et au retour à la station de la roulade avant:

Par 2: face à face : Rouler en Arrière en plaçant les paumes de mains à plat au sol et retour roulade

Avant à la station avec l'aide du partenaire qui tire sur les mains
(*pour le retour les jambes restent fléchies et les talons près des fesses*)



A base de déplacements variés		
Courses (avant, arrière, talons/fesses....), pas chassés en avant, (droite/gauche), latéraux,... organisés de façon ludique Exemple : navettes, relais, transport de balles, jeux avec cerceaux, parcours de coordination...	Durée de 2 à 5 minutes	
A base de travail de coordination, renforcement des jambes et tonicité de bras (type LIA)		
Course en rythme, sur tout l'espace	En alternance: sur 4 à 8 tps	L'animateur compte ou frappe le rythme (avec ou sans musique)
Marche en rythme, sur tout l'espace		
Marche en rythme avec déplacement		Amener les gymnastes à rejoindre les cerceaux préalablement posés au sol
Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch"	4 à 8 A/R (1X 8 tps à 2X 8 tps)	Rythme lent (avec ou sans musique) "Je sors du cerceau- Je rentre dans le cerceau"
Arrêt pieds serrés et jambes tendues dans le cerceau (bras le long du corps)	Maintien de la posture	Expirer "Souffle par la bouche et rentre le nombril"
Placement des 2 bras tendus latéralement à l'horizontale, doigts serrés, et retour bras le long du corps	2 à 4 fois (1X 8 tps à 2X 8 tps)	Rythme lent (avec ou sans musique) "Horizontal- en bas- Horizontal- en bas"
Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch"	4 à 8 A/R (1X 8 tps à 2X 8 tps)	Rythme lent (avec ou sans musique) "Je sors du cerceau- Je rentre dans le cerceau"
Arrêt pieds serrés et jambes tendues dans le cerceau (bras le long du corps)	Maintien de la posture	Expirer "Souffle par la bouche et rentre le nombril"
Cercle de bras en arrière, bras droit puis bras gauche (bras tendus, doigts serrés)	4 fois de chaque bras en alternance	Rythme lent "Devant- en haut- derrière "
Double pas latéral (= double StepTouch) avec les bras maintenus le long du corps	4 A/R	Compter les pas "1-2-3-4 (aller) 5-6-7-8 (retour)"
Placer les 2 bras tendus latéralement à l'horizontale, doigts serrés, et retour bras le long du corps	4 à 8 fois	Rythme lent (avec ou sans musique) "Horizontal- en bas- Horizontal- en bas"
Double pas latéral (= double StepTouch) avec les bras maintenus le long du corps	2 A/R	Compter les pas "1-2-3-4 (aller) 5-6-7-8 (retour)"
Double pas latéral avec bras tendus latéralement à l'horizontale, doigts serrés	4 A/R	Evolution sur un rythme soutenu ou le rythme de la musique (110 à 130 BPM) "Ventre serré- 1-2-3-4-5-6-7-8"
<i>Remarque : Entre les exercices possibilité de marcher sur place</i>		<i>Pas de rupture de rythme durant toute la durée de la séquence Débuter les exercices avec le pied droit (vers la droite) et/ou avec le pied gauche (vers la gauche)</i>

Activation Cardio-pulmonaire Niveau 2


- Favoriser l'imitation pour une bonne compréhension des exercices et pour faciliter les apprentissages
- Mettre des repères tactiles et ou visuelles pour faciliter le repérage , mais aussi les apprentissages
- Travailler sans déplacement puis progressivement complexifier en ajoutant un ou plusieurs déplacements
- Accepter une tenue du corps moins gymnique (flexions de jambes, ...)
- Accompagner l'exercice avec le soutien de la voix (comptage, repères auditifs) et des consignes simples et imagées
- S'assurer des bons placements segmentaires, pour éviter tout traumatisme
- Respecter l'amplitude anatomique des articulations.
- Prendre le temps de se connaître animateur/gymnastes - gymnastes valides/gymnastes en situation de handicap
- S'adapter au cas par cas en ayant une pédagogie différenciée (simplification des situations d'apprentissage, réalisation par 1/2 partie, adaptation des critères de réussites....)
- Proposer des charges de travail respectant les capacités physiques, physiologiques, cognitives des gymnastes en situation d'handicap
- S'assurer du bien être de chaque gymnastes, encourager, valoriser l'effort plutôt que le résultat, gratifier

RENFORCEMENT Niveau 2	<p>Ouverture jambes/tronc en "table" pieds écartés <i>(serrer les fesses et creuser le ventre)</i></p>	<p>Se placer et tenir 3 à 8s: X 2</p>	
	<p>Assis jambes tendues au sol, extension des jambes, jambes serrées (=) et jambes écartées (<) Exercice = contraction/relâchement des jambes et maintien de cette contraction <i>(écraser l'arrière des genoux sur le sol, les gros orteils "regardent" le sol)</i></p>	<p>3 contractions, et tenir 3s soit (3+3s) jbes = et (3+3s) jbes <</p>	
	<p>Gainage courbe avant sur les genoux et coudes <i>(du 4 pattes dos rond, avancer les mains pour venir poser les coudes au sol)</i></p>	<p>Se placer et tenir 3 à 8s: X 2</p>	
	<p>Gainage latéral sur les genoux et le coude <i>(d'une position allongée et alignée en appui sur un coude, fléchir les jambes vers l'arrière, creuser le ventre puis soulever le bassin)</i></p>	<p>Se placer et tenir 3 à 8s: 1 X de chaque côté</p>	
	<p>Sur le dos, jambes fléchies, pieds posés au sol, serrer le ventre <i>(sur l'expiration creuser le ventre pour venir coller le bas du dos au sol: maintien de la posture)</i></p>	<p>Expirer jusqu'au ventre creux et tenir 3 à 8s: X 2</p>	
	<p>Sur le dos, fermeture jambes/tronc en isométrie contrée <i>(départ de l'exercice, cuisses à la verticale, ventre creux: pousser vers l'avant avec les mains, en même temps que les cuisses sont ramenées vers la poitrine)</i></p>	<p>Maintenir l'opposition 3 à 8s: X 2</p>	

ETIREMENTS Niveau 2	<p>Auto grandissement bras verticaux</p>	<p>2X</p>	
	<p>Debout enroulement vertébral, jambe 1/2 fléchies</p>	<p>2X</p>	
	<p>Fente avant, genou arrière au sol, et bassin en rétroversion: étirement du psoas <i>(au départ alignement vertical, du tronc avec la cuisse de la jambe arrière: le bassin est maintenu dans l'axe, parallèle aux épaules; expiration profonde pour creuser le ventre et faire basculer le bassin en rétroversion: maintien de la posture)</i></p>	<p>D: 2X 8tps G: 2X 8tps</p>	
	<p>Sur le dos, jambe de terre fléchie, jambe libre tendue vers le plafond, pied flexe: étirement des ischios <i>(au départ, sur l'inspiration, la jambe libre est ramenée fléchie sur le buste puis sur l'expiration elle est développée vers le plafond, pied flexe: maintien de la posture)</i></p>	<p>D: 2X 8tps G: 2X 8tps</p>	
	<p>Sur le dos, ouverture latérale des jambes fléchies "grenouille": étirement des adducteurs <i>(au départ les jambes sont fléchies, cuisses à la verticale: sur l'expiration, les cuisses sont ouvertes latéralement, perpendiculaires au tronc; maintien de la posture)</i></p>	<p>2X8tps</p>	

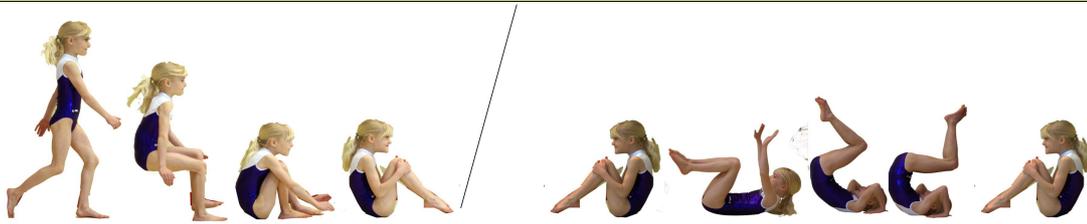


Préparation aux appuis alternatifs et au placement en gainage: quadrupédie variée (4 pattes avant-arrière latéral) ; puis mains qui avancent jusqu'au gainage en planche- maintien- puis pieds qui avancent jusqu'à fermetures jambes/tronc

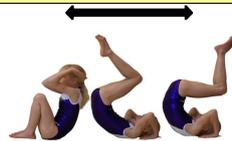


Préparation à la position groupée:

Au signal → assis genoux serrés, pointes tirées (*que les gros orteils qui touchent par terre*), mains sur tibia
Idem assis au signal, puis rouler en Arrière et retour dans la même position



Préparation à l'enroulement vertébral et au début de roulade arrière-fin de roulade avant: Départ assis genoux serrés, pointes tirées (*que les gros orteils qui touchent par terre*), mains sur tibia- rouler en arrière avec placement des paumes de mains à plat au sol; retour talons près des fesses pour se relever en s'aidant des mains placées au sol près des pieds.



Préparation à l'impulsion bras/jambes alternative: saut de lapin rapide puis lent jusqu'au placement du dos (genoux et pieds serrés)



Préparation aux impulsions jambes et à la chandelle droite: saut de grenouille jusqu'à alignement du corps (*les bras restent le long du corps le ventre creux*)



Préparation à l'ouverture jambes /tronc: à quatre pattes, tendre la jambe droite en arrière puis la soulever jusqu'à l'horizontale; idem avec la jambe gauche



A base de déplacements variés		
Courses (avant, arrière, talons/fesses...), pas chassés en avant, (droite/gauche), latéraux,... organisés de façon ludique Exemple : navettes, relais, transport de balles, jeux avec cerceaux, parcours de coordination...	Durée de 2 à 5 minutes	
A base de travail de coordination, renforcement des jambes et tonicité de bras (type LIA)		
Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch"	4 à 8 A/R	Rythme lent (avec ou sans musique) "Je sors du cerceau- Je rentre dans le cerceau"
Arrêt pieds serrés et jambes tendues dans le cerceau (bras le long du corps)	Maintien de la posture	Expirer "Souffle par la bouche et rentre le nombril"
Cercle de bras en arrière, bras droit puis bras gauche (bras tendus, doigts serrés, ventre creux)	4 fois de chaque bras en alternance	Rythme lent "Devant- en haut- derrière "
Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch"	4 à 8 A/R	Sur le rythme de la musique (110 à 130 BPM) = Tempo
Arrêt pieds serrés et jambes tendues		
Cercle de bras en arrière, bras droit puis bras gauche (bras tendus, doigts serrés, ventre creux)	4 fois de chaque bras en alternance	Rythme lent puis sur rythme plus rapide (tempo) "Devant- en haut- derrière " puis "1-2-3-4"
Pas latéral (Step Touch) avec cercle de bras alternatifs	4 X sur rythme lent 4 X sur le tempo	Pas latéral à droite avec cercle bras droit en arrière Pas latéral à gauche avec cercle bras gauche en arrière
Arrêt pieds serrés et jambes tendues (bras le long du corps)		Expirer "Souffle par la bouche et rentre le nombril"
Placement des 2 bras tendus , doigts serrés: à l'horizontale, à la verticale, à l'horizontale, en bas	4 à 8 fois	"Horizontal- en haut- horizontal- en bas..." puis "1-2-3-4-5-6-7-8"
Double pas latéral (= double StepTouch) avec les bras maintenus le long du corps	2 A/R	Compter les pas "1-2-3-4 (aller) 5-6-7-8 (retour)"
Double pas latéral avec bras tendus latéralement à l'horizontale, doigts serrés	4 A/R	Evolution sur un rythme soutenu ou le rythme de la musique (110 à 130 BPM) "Ventre serré- 1-2-3-4-5-6-7-8"
Double pas latéral avec placement des bras tendus latéralement sur l'aller et placement des bras tendus à la verticale sur le retour	4 A/R	Evolution sur un rythme soutenu ou le rythme de la musique (100/120 BPM) "Ventre serré- 1-2-3-4-5-6-7-8"
Double pas latéral avec flexion des jambes	4 A/R	Chercher à abaisser les fessiers afin que les cuisses soient proches de l'horizontale (pieds ouverts, genoux au dessus des pieds, fessiers vers l'arrière)
<i>Remarque : Entre les exercices possibilité de marcher sur place</i>		<i>Pas de rupture de rythme durant toute la durée de la séquence Débuter les exercices avec le pied droit (vers la droite) et/ou avec le pied gauche (vers la gauche)</i>

Activation Cardio-pulmonaire Niveau 3


- Favoriser l'imitation pour une bonne compréhension des exercices et pour faciliter les apprentissages
- Mettre des repères tactiles ou visuelles pour faciliter le repérage , mais aussi les apprentissages
- Travailler sans déplacement puis progressivement complexifier en ajoutant un ou plusieurs déplacements
- Accepter une tenue du corps moins gymnique (flexions de jambes, ...)
- Accompagner l'exercice avec le soutien de la voix (comptage, repères auditifs) et des consignes simples et imagées
- S'assurer des bons placements segmentaires, pour éviter tout traumatisme
- Respecter l'amplitude anatomique des articulations.
- Prendre le temps de se connaître animateur/gymnastes - gymnastes valides/gymnastes en situation de handicap
- S'adapter au cas par cas en ayant une pédagogie différenciée (simplification des situations d'apprentissage, réalisation par 1/2 partie, adaptation des critères de réussites...)
- Proposer des charges de travail respectant les capacités physiques, physiologiques, cognitives des gymnastes en situation d'handicap
- S'assurer du bien être de chaque gymnastes, encourager, valoriser l'effort plutôt que le résultat, gratifier

RENFORCEMENT Niveau 3	<p>Ouverture jambes/tronc en "table" pieds écartés <i>(serrer les jesses et creuser le ventre)</i></p>	<p>Se placer et tenir 5 à 10s: X 2</p>	
	<p>Assis jambes tendues au sol, extension des jambes, jambes serrées (=) et jambes écartées (<) Exercice = contraction/relâchement des jambes et maintien de cette contraction <i>(écraser l'arrière des genoux sur le sol, les gros orteils "regardent" le sol)</i></p>	<p>3 contractions, et tenir 3s: 2 séries soit 2 X (3+3s) jbes = et 2 X (3+3s) jbes <</p>	
	<p>Gainage courbe avant sur les genoux et coudes <i>(du 4 pattes dos rond, avancer les mains pour venir poser les coudes au sol)</i></p>	<p>Se placer et tenir 5 à 10s: X 2</p>	
	<p>Gainage latéral sur les genoux et le coude <i>(d'une position allongée et alignée en appui sur un coude, fléchir les jambes vers l'arrière, creuser le ventre puis soulever le bassin)</i></p>	<p>Se placer et tenir 5 à 10s: 1 X de chaque côté</p>	
	<p>Sur le dos, jambes fléchies, pieds posés au sol, serrer le ventre <i>(sur l'expiration creuser le ventre pour venir coller le bas du dos au sol; maintien de la posture)</i></p>	<p>Expirer jusqu'au ventre creux et tenir 5 à 10s: X 2</p>	
	<p>Sur le dos, fermeture jambes/tronc en isométrie contrée <i>(départ de l'exercice, cuisses à la verticale, ventre creux: pousser vers l'avant avec les mains, en même temps que les cuisses sont ramenées vers la poitrine)</i></p>	<p>Maintenir l'opposition 5 à 10s: X 2</p>	
ETIREMENTS Niveau 3	<p>Auto grandissement bras verticaux</p>	<p>2X</p>	
	<p>Debout enroulement vertébral, jambe 1/2 fléchies</p>	<p>2X</p>	
	<p>Fente avant, genou arrière au sol, et bassin en rétroversion: étirement du psoas <i>(au départ alignement vertical, du tronc avec la cuisse de la jambe arrière; le bassin est maintenu dans l'axe, parallèle aux épaules; expiration profonde pour creuser le ventre et faire basculer le bassin en rétroversion; maintien de la posture)</i></p>	<p>D: 2X 16tps G: 2X 16tps</p>	
	<p>Sur le dos, jambe de terre fléchie, jambe libre tendue vers le plafond, pied flexe: étirement des ischios <i>(au départ, sur l'inspiration, la jambe libre est ramenée fléchie sur le buste; puis sur l'expiration elle est développée vers le plafond, pied flexe; maintien de la posture)</i></p>	<p>D: 2X 16tps G: 2X 16tps</p>	
	<p>Sur le dos, ouverture latérale des jambes fléchies "grenouille": étirement des adducteurs <i>(au départ les jambes sont fléchies, cuisses à la verticale; sur l'expiration, les cuisses sont ouvertes latéralement, perpendiculaires au tronc; maintien de la posture)</i></p>	<p>2X 16tps</p>	



Préparation aux appui manuels alternatifs : Travail par 2: "brouette" en avant, en arrière (*avec maintien de la tête droite dans le prolongement du tronc, du dos rond et du ventre creux*): prise au niveau des genoux ou des cuisses



Préparation à l'ouverture jambes /tronc: à quatre pattes, tendre la jambe droite en arrière puis la soulever jusqu'à l'horizontale; idem avec la jambe gauche



Préparation aux équerres: assis jambes tendues contracter cuisse et soulever bassin en appui sur les mains (*placées à plat à côté du bassin: les gros orteils "qui regardent le sol"*)



Renforcement Adducteurs/Abducteurs: Travail par 2. Un est couché sur le dos jambes fléchies et essaye d'écarter les jambes; l'autre l'en empêche; puis à l'inverse; puis changer les rôles.



Préparation enroulement vertébral et début de roulade arrière-fin de roulade avant: départ debout pieds serrés - rouler en arrière avec placement des paumes de mains à plat au sol; retour talons près des fesses pour se relever en s'aidant des mains placées au sol près des pieds;
Idem avec relever sans aide des mains





A base de déplacements variés		
Courses (avant, arrière, talons/fesses...), pas chassés en avant, (droite/gauche), latéraux,... organisés de façon ludique Exemple : navettes, relais, transport de balles, jeux avec cerceaux, parcours de coordination...	Durée 2 à 5 minutes	
A base de travail de coordination, renforcement des jambes et tonicité de bras (type LIA)		
Marche en rythme sur place	2 X 8 tps	Débuter la marche pied Droit sur le 1
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière (à répéter plusieurs fois)	2 à 4 A/R	Commencer par le pied Droit
Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch"	4 à 8 A/R	Sur rythme soutenu (tempo de la musique: 110 à 130 BPM)
Arrêt pieds serrés et jambes tendues		
Cercle de bras en arrière, bras droit puis bras gauche (bras tendus, doigts serrés, ventre creux)	4 fois de chaque bras en alternance	Rythme lent puis sur rythme plus rapide (tempo) "Devant- en haut- derrière " puis "1-2-3-4"
Pas latéral (Step Touch) avec cercle de bras alternatifs	4 A/R	Pas latéral à droite avec cercle bras droit en arrière Pas latéral à gauche avec cercle bras gauche en arrière
Marche en rythme sur place		
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière (8tps) Pas latéral (Step Touch) avec cercle de bras alternatifs: 2 A/R (8 tps)	Enchaînement: à répéter 2 à 4X	Démarrer avec le pied Droit sur la marche avant puis débiter avec le pied Droit vers la Droite pour le pas latéral. Ventre creux et bras tendus
Arrêt pieds serrés et jambes tendues (bras le long du corps)		Expirer "Souffle par la bouche et rentre le nombril"
Placement des 2 bras tendus, doigts serrés: à l'horizontale, à la verticale, à l'horizontale, en bas	2 à 4 X 8 tps	"Horizontal- en haut- horizontal- en bas" Ventre creux
Double pas latéral (= double StepTouch) avec les bras maintenus le long du corps	2 A/R	Compter les pas "1-2-3-4 (aller) 5-6-7-8 (retour)"
Double pas latéral avec placement des bras tendus latéralement sur l'aller et placement des bras tendus à la verticale sur le retour	4 A/R	"Ventre creux- 1-2-3-4-5-6-7-8"
Double pas latéral avec flexion des jambes	4 A/R	Chercher à abaisser les fessiers afin que les cuisses soient proches de l'horizontale (pieds ouverts, genoux au dessus des pieds, fessiers vers l'arrière)
<i>Remarque : Entre les exercices possibilité de marcher sur place</i>		<i>Pas de rupture de rythme durant toute la durée de la séquence Débuter les exercices avec le pied droit (vers la droite) et/ou avec le pied gauche (vers la gauche)</i>

Activation Cardio-pulmonaire Niveau 4



- Favoriser l'imitation pour une bonne compréhension des exercices et pour faciliter les apprentissages
- Mettre des repères tactiles et ou visuelles pour faciliter le repérage, mais aussi les apprentissages
- Travailler sans déplacement puis progressivement complexifier en ajoutant un ou plusieurs déplacements
- Accepter une tenue du corps moins gymnique (flexions de jambes, ...)
- Accompagner l'exercice avec le soutien de la voix (comptage, repères auditifs) et des consignes simples et imagées
- S'assurer des bons placements segmentaires, pour éviter tout traumatisme
- Respecter l'amplitude anatomique des articulations.
- Prendre le temps de se connaître animateur/gymnastes - gymnastes valides/gymnastes en situation de handicap
- S'adapter au cas par cas en ayant une pédagogie différenciée (simplification des situations d'apprentissage, réalisation par 1/2 partie, adaptation des critères de réussites...)
- Proposer des charges de travail respectant les capacités physiques, physiologiques, cognitives des gymnastes en situation d'handicap
- S'assurer du bien être de chaque gymnastes, encourager, valoriser l'effort plutôt que le résultat, gratifier

RENFORCEMENT Niveau 4	<p>Ouverture jambes/tronc en "table" pieds écartés <i>(serrer les fesses et creuser le ventre)</i></p>	<p>Se placer et tenir 10 s: X 2</p>	
	<p>Assis jambes tendues au sol, extension des jambes, jambes serrées (=) et jambes écartées (<) Exercice = contraction/relâchement des jambes et maintien de cette contraction <i>(écraser l'arrière des genoux sur le sol, les gros orteils "regardent" le sol)</i></p>	<p>3 à 5 contractions, et tenir 3 à 5s: 2 séries soit 2 X (5+5s) jbes = et 2 X (5+5s) jbes <</p>	
	<p>Gainage courbe avant sur les genoux et coudes <i>(du 4 pattes dos rond, avancer les mains pour venir poser les coudes au sol)</i></p>	<p>Se placer et tenir 10s: X 2</p>	
	<p>Gainage latéral sur les genoux et le coude <i>(d'une position allongée et alignée en appui sur un coude, fléchir les jambes vers l'arrière, creuser le ventre, puis soulever le bassin)</i></p>	<p>Se placer et tenir 10s: 1 X de chaque côté</p>	
	<p>Sur le dos, jambes fléchies, pieds posés au sol, serrer le ventre, et décoller les épaules et la tête <i>(sur l'expiration creuser le ventre pour venir coller le bas du dos au sol, puis décoller les épaules et la tête (qui reste dans le prolongement du tronc): maintien de la posture)</i></p>	<p>Expirer jusqu'au ventre creux et tenir 10s: X 2</p>	
	<p>Sur le dos, fermeture jambes/tronc en isométrie contrée <i>(départ de l'exercice, cuisses à la verticale, ventre creux: pousser vers l'avant avec les mains, en même temps que les cuisses sont ramenées vers la poitrine)</i></p>	<p>Maintenir l'opposition 10s: X 2</p>	
ETIREMENTS Niveau 4	<p>Auto grandissement bras verticaux</p>	<p>2X</p>	
	<p>Debout enroulement vertébral, jambe 1/2 fléchies</p>	<p>2X</p>	
	<p>Fente avant, genou arrière au sol, et bassin en rétroversion: étirement du psoas <i>(au départ alignement vertical, du tronc avec la cuisse de la jambe arrière: le bassin est maintenu dans l'axe, parallèle aux épaules; expiration profonde pour creuser le ventre et faire basculer le bassin en rétroversion: maintien de la posture)</i></p>	<p>D: 2X 16tps G: 2X 16tps</p>	
	<p>Sur le dos, jambe de terre fléchie, jambe libre tendue vers le plafond, pied flexe: étirement des ischios <i>(au départ, sur l'inspiration, la jambe libre est ramenée fléchie sur le buste, puis sur l'expiration elle est développée vers le plafond, pied flexe: maintien de la posture)</i></p>	<p>D: 2X 16tps G: 2X 16tps</p>	
	<p>Sur le dos, ouverture latérale des jambes fléchies "grenouille": étirement des adducteurs <i>(au départ les jambes sont fléchies, cuisses à la verticale: sur l'expiration, les cuisses sont ouvertes latéralement; maintien de la posture)</i></p>	<p>2X 16tps</p>	



Préparation à l'enroulement vertébral et à la roulade arrière bras tendus: Départ, assis jambes fléchies, genoux serrés, placer les bras verticaux tendus, doigts entre-croisés paumes vers le plafond- rabaisser les bras tendus jusqu'à l'horizontale puis les remonter paumes vers le plafond: répéter plusieurs fois
Même position de départ, bras tendus et rouler vers l'arrière en appuyant les petits doigts sur le sol et retour dans la même position; aussi avec relevé à la station debout pieds serrés



A réaliser au sol jambes fléchies

Préparation au placement du dos: Départ assis sur les talons, mains à plat au sol juste devant les genoux, tendre les jambes pour aligner le tronc sur les bras

Idem avec extension dynamique des jambes pour provoquer un décollement des pieds
(la tête est toujours placée entre les bras, les oreilles cachées)



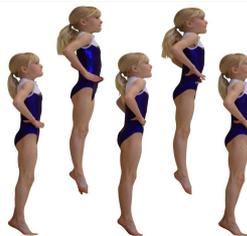
Renforcement du gainage en alignement complet: Couché au sol, à plat ventre, s'aligner et "être le plus grand du monde" et "tout dur"

(le ventre est creux, le nombril ne touche pas le sol, les talons se touchent et les aisselles sont collées au sol)



Préparation aux impulsions, jambes tendues: d'un départ pieds serrés, ventre creux et mains aux hanches, faire des petits rebond

(le corps reste tout droit et le ventre et les fesses serrés)



Préparation aux équerres: assis jambes tendues, contracter les cuisses et soulever le bassin en appui sur les mains
(placées à plat à côté du bassin): à réaliser jambes serrées et écartées



A base de déplacements variés		
Courses (avant, arrière, talons/fesses...), pas chassés en avant, (droite/gauche), latéraux,... organisés de façon ludique Exemple: navettes, relais, transport de balles, jeux avec cerceaux, parcours de coordination...	Durée 2 à 5 minutes	
A base de travail de coordination, renforcement des jambes et tonicité de bras (type LIA)		
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière (à répéter plusieurs fois)	2 à 4 A/R	Commencer par le pied Droit
Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch"	4 à 8 A/R	Sur rythme soutenu (tempo de la musique: 110 à 130 BPM)
Pas latéral (Step Touch) avec cercle de bras alternatifs	4 A/R	Pas latéral à droite avec cercle bras droit en arrière Pas latéral à gauche avec cercle bras gauche en arrière
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière (8tps) Pas latéral (Step Touch) avec cercle de bras alternatifs, droit - gauche: 2 A/R (8 tps)	Enchaînement: à répéter 2 à 4X	Ventre creux et bras tendus
Arrêt pieds écartés (environ 30 cm) jambes tendues, bras le long du corps		Ventre creux
Sur place, marche latérale pointé = "Step Out"	2 à 4 A/R (sur 8 à 16 tps)	En restant sur place (écart maintenu entre les pieds): marche pied droit sur le 1- tape pointe de pied gauche sur le 2 (en maintenant l'écart des jambes); puis marche pied gauche sur le 3- tape pied droit sur le 4 (maintenir une légère flexion des jambes)
Talons fesse en alternance (= Step Leg Curl)	8 X (sur 16 tps)	Marche pied droit sur le 1 - talon fesse pied gauche sur le 2- marche pied gauche sur le 3 - talon fesse pied droit sur le 4...
Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch" Arrêt pieds serrés et jambes tendues	4 à 8 A/R	Sur rythme soutenu (tempo de la musique)
Cercle de bras en arrière, alternatif et simultanément, bras droit, bras gauche, les deux, les deux (bras tendus, doigts serrés, ventre creux)	4 fois de chaque bras en alternance	Rythme lent puis sur rythme plus rapide (tempo) "Devant- en haut- derrière " puis "1-2-3-4"
Pas latéral (Step Touch) avec cercle de bras alternatifs et simultanément: 1 bras- 1 bras- 2 bras - 2 bras	4 X la série (= 4 X 8 tps)	Pas latéral à droite avec cercle bras droit Pas latéral à gauche avec cercle bras gauche Pas latéral à droite avec cercle des 2 bras Pas latéral à gauche avec cercle des 2 bras
Double pas latéral (= double StepTouch) avec les bras maintenus le long du corps	2 A/R	Compter les pas "1-2-3-4 (aller) 5-6-7-8 (retour)"
Double pas latéral avec placement des bras tendus latéralement sur l'aller et placement des bras tendus à la verticale sur le retour	4 A/R	"Ventre creux- 1-2-3-4-5-6-7-8"
Double pas latéral avec flexion des jambes	4 A/R	Chercher à abaisser les fessiers afin que les cuisses soient proches de l'horizontale (pieds ouverts, genoux au dessus des pieds, fessiers vers l'arrière)
Arrêt pieds écartés, parallèles, à la largeur du bassin, ventre creux		
1/2 squat : 2 tps pour la descente et 2 tps pour la montée	8 X (= 4 X 8 tps)	Maintien du ventre creux durant toutes les répétitions. Serrer les fessiers à chaque retour Les bras s'élèvent à l'oblique avant basse à chaque 1/2 squat
Remarque : Entre les exercices possibilité de marcher sur place		Pas de rupture de rythme durant toute la durée de la séquence Débuter les exercices avec le pied droit (vers la droite) et/ou avec le pied gauche (vers la gauche)



- Favoriser l'imitation pour une bonne compréhension des exercices et pour faciliter les apprentissages
- Mettre des repères tactiles et ou visuelles pour faciliter le repérage, mais aussi les apprentissages
- Travailler sans déplacement puis progressivement complexifier en ajoutant un ou plusieurs déplacements
- Accepter une tenue du corps moins gymnique (flexions de jambes, ...)
- Accompagner l'exercice avec le soutien de la voix (comptage, repères auditifs) et des consignes simples et imagées
- S'assurer des bons placements segmentaires, pour éviter tout traumatisme
- Respecter l'amplitude anatomique des articulations.
- Prendre le temps de se connaître animateur/gymnastes - gymnastes valides/gymnastes en situation de handicap
- S'adapter au cas par cas en ayant une pédagogie différenciée (simplification des situations d'apprentissage, réalisation par 1/2 partie, adaptation des critères de réussites...)
- Proposer des charges de travail respectant les capacités physiques, physiologiques, cognitives des gymnastes en situation d'handicap

RENFORCEMENT Niveau 5	<p>Ouverture jambes/tronc en "table" pieds serrés <i>(serrer les fesses et creuser le ventre)</i></p>	<p>Se placer et tenir 8 à 10s: X 2</p>	
	<p>Assis jambes tendues au sol, extension des 2 jambes puis fermeture d'une jambe, jambes serrées (=) et jambes écartées (-) Exercice = contraction des cuisses + maintien de cette contraction (en s) + levée de jambe droite (↑) + levée de jambe gauche(↑) <i>(durant l'exercice le dos est maintenu droit, les mains posées au sol à côté des cuisses)</i></p>	<p>1 X Jambes serrées = (3+3s)+(3↑D+3↑G) 1 X Jambes écartées < (3+3s)+(3↑D+3↑G)</p>	
	<p>Gainage courbe avant sur les pieds et les coudes <i>(du gainage sur les genoux, dos rond et ventre creux, tendre les jambes puis chercher l'alignement jambes/tronc/tête)</i></p>	<p>Se placer et tenir 8 à 10 s: X 2</p>	
	<p>Gainage latéral sur les pieds et le coude <i>(du placement aligné allongé sur le côté et en appui sur un coude, décoller le bassin)</i></p>	<p>Se placer et tenir 8 à 10s: 1 X de chaque côté</p>	
	<p>Sur le dos, jambes fléchies, cuisses à la verticale, jambes parallèles au sol, effectuer des fermetures 1 jambe/tronc en amenant alternativement 1 pied après l'autre vers le sol Exercice = maintien de la posture ventre creux + fermeture D en excentrique puis concentrique + fermeture G <i>(lors de l'abaissement d'un pied vers le sol et du retour, l'angle de 90° entre la cuisse et la jambe est maintenu)</i></p>	<p>(5s + 8 fermetures D/G) X 2</p>	
	<p>Sur le dos, fermeture jambes/tronc en isométrie, cuisses à 10° après la verticale <i>(départ de l'exercice, cuisses à la verticale, ventre creux: les cuisses sont abaissées vers le sol; maintien de la posture)</i></p>	<p>Se placer et tenir 8 à 10s X 2</p>	
ETIREMENTS Niveau 5	<p>En appui sur un pied, le 2ème pointé latéralement; auto grandissement bras verticaux, puis inclinaison latérale <i>(de la station pieds écartés à la largeur du bassin, inspirer en élevant les bras à la verticale et passer le poids du corps sur le pied D, le gauche est alors pointé au sol; expiration en abaissant le buste vers la droite; maintien de la posture)</i></p>	<p>D: 1 X 8tps G: 1 X 8tps</p>	
	<p>Debout enroulement vertébral pour venir accroupi, talons maintenus à plat au sol, puis retour par la fermeture tronc/jambes 1/2 pliées</p>	<p>2X</p>	
	<p>Grande fente avant, genou arrière au sol, et bassin en rétroversion: étirement du psoas et du quadriceps <i>(au départ en fente à genoux redressée, expiration profonde pour creuser le ventre et faire basculer le bassin en rétroversion puis sur une nouvelle expiration avancée du bassin; le genou de la jambe avant reste en arrière du pied et le buste est maintenu vertical; maintien de la posture)</i></p>	<p>D: 2X 8tps G: 2X 8tps</p>	
	<p>Sur le dos, jambe de terre tendue, jambe libre tendue vers le plafond, pied flexe: étirement des ischios <i>(au départ, sur l'inspiration, la jambe libre est ramenée fléchie sur le buste, puis sur l'expiration est développée vers le plafond, pied flexe: maintien de la posture)</i></p>	<p>D: 2X 8tps G: 2X 8tps</p>	
	<p>Assis en tailleur, pieds joints- pencher le buste vers l'avant en appuyant sur les genoux avec les coudes pour chercher l'ouverture latérale maximum des cuisses</p>	<p>2X 8tps</p>	



Préparation à la roulade arrière bras tendus et aux liaisons: Départ, assis jambes fléchies, genoux serrés placer les bras verticaux tendus, doigts entre-croisés paumes vers le plafond- rabaisser les bras tendus jusqu'à l'horizontale puis les remonter paumes vers le plafond: répéter plusieurs fois
Départ assis ou debout, bras tendus, mains jointes, rouler vers l'arrière en appuyant les petits doigts sur le sol et retour dans la même position accroupis ou debout



A réaliser au sol jambes fléchies

Préparation à l'ouverture jambes/tronc: à 4 pattes, 3 à 4 battements arrière jambe tendue jusqu'à l'horizontale et maintien 3 à 4s jambe à l'horizontale: Droite+Gauche



Renforcement Adducteurs/Abducteurs: par 2, un est couché sur le dos jambes fléchies et essaye d'écarter les jambes; l'autre l'en empêche; aussi à l'inverse; puis changer les rôles



Renforcement du gainage en alignement complet: Couché au sol, à plat ventre, s'aligner et "être le plus grand du monde" et "tout dur" (le ventre est creux, le nombril ne touche pas le sol, les talons se touchent et les aisselles sont collées par terre)



Préparation aux équerres: assis équilibre fessier jambes fléchies; idem puis tendre les jambes- poser doucement



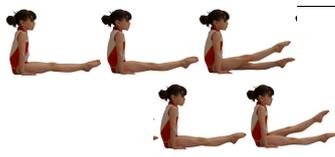


A base de déplacements variés		
Courses (avant, arrière, talons/fesses...), pas chassés en avant, (droite/gauche), latéraux,... organisés de façon ludique Exemple: navettes, relais, transport de balles, jeux avec cerceaux, parcours de coordination...	Durée 2 à 5 minutes	
A base de travail de coordination, renforcement des jambes et tonicité de bras (type LIA)		
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière (à répéter plusieurs fois)	2 à 4 A/R	Commencer par le pied Droit
Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch"	4 à 8 A/R	Sur rythme soutenu (tempo de la musique: 110 à 130 BPM)
Pas latéral (Step Touch) avec cercle de bras alternatifs et simultané: 1 bras- 1 bras- 2 bras - 2 bras	4 X la série (= 4 X 8 tps)	Pas latéral à droite avec cercle bras droit Pas latéral à gauche avec cercle bras gauche Pas latéral à droite avec cercle des 2 bras Pas latéral à gauche avec cercle des 2 bras
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière (8tps) Pas latéral (Step Touch) avec cercle 1 bras- 1 bras- 2 bras: 2 A/R (8 tps)	Enchaînement: à répéter 2 à 4X	Ventre creux et bras tendus
Arrêt pieds écartés, jambes tendues, bras le long du corps		Ventre creux
Sur place, marche latérale pointé = "Step Out"	2 à 4 A/R (sur 8 à 16 tps)	En restant sur place (écart maintenu entre les pieds): marche pied droit sur le 1- tape pointe de pied gauche sur le 2; puis marche pied gauche sur le 3 - tape pied droit sur le 4
Talons fesse en alternance (= Step Leg Curl)	8 X (sur 16 tps)	Marche pied droit sur le 1 - talon fesse pied gauche sur le 2- marche pied gauche sur le 3 - talon fesse pied droit sur le 4...
Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch"	4 à 8 A/R	Sur rythme soutenu (tempo de la musique)
Arrêt pieds serrés et jambes tendues		
Placement des 2 bras tendus, doigts serrés: à l'horizontale, à la verticale, à l'horizontale, en bas	2 à 4 X 8 tps	"Horizontal- en haut- horizontal- en bas" Maintien du ventre creux durant tout l'exercice
Double pas latéral (= double StepTouch) avec les bras maintenus le long du corps	2 A/R	Compter les pas "1-2-3-4 (aller) 5-6-7-8 (retour)"
Double pas latéral avec placement des bras tendus latéralement sur l'aller et placement des bras tendus à la verticale sur le retour	4 A/R (4 X 8 tps)	"Ventre creux- 1-2-3-4-5-6-7-8"
Double pas latéral avec placement des bras tendus à l'horizontale, à la verticale, à l'horizontale, en bas sur l'aller et idem sur le retour	4 A/R (4 X 8 tps)	Bras à l'horizontale sur le 1- à la verticale sur le 2- à l'horizontal sur le 3- en bas sur le 4 "Ventre serré- 1-2-3-4-5-6-7-8"
Double pas latéral avec flexion des jambes	4 A/R	Chercher à abaisser les fessiers afin que les cuisses soient proches de l'horizontale (pieds ouverts, genoux au dessus des pieds, fessiers vers l'arrière)
Arrêt pieds écartés, parallèles, à la largeur du bassin, ventre creux		
1/2 squat : 2 tps pour la descente et 2 tps pour la montée	8 X (= 4 X 8 tps)	Maintien du ventre creux durant toutes les répétitions. Les bras s'élèvent à l'oblique avant basse à chaque descente; les fessiers sont serrées à chaque retour
1/2 squat : 3 tps pour la descente et 1 tps pour la montée	4 X (= 2 X 8 tps)	
1/2 squat : 1 tps pour la descente et 1 tps pour la montée	8 X (= 2 X 8 tps)	
Remarque : Entre les exercices possibilité de marcher sur place		Pas de rupture de rythme durant toute la durée de la séquence Débuter les exercices avec le pied droit (vers la droite) et/ou avec le pied gauche (vers la gauche)

Activation Cardio-pulmonaire Niveau 6



- Favoriser l'imitation pour une bonne compréhension des exercices et pour faciliter les apprentissages
- Mettre des repères tactiles et ou visuelles pour faciliter le repérage, mais aussi les apprentissages
- Travailler sans déplacement puis progressivement complexifier en ajoutant un ou plusieurs déplacements
- Accepter une tenue du corps moins gymnique (flexions de jambes, ...)
- Accompagner l'exercice avec le soutien de la voix (comptage, repères auditifs) et des consignes simples et imagées
- S'assurer des bons placements segmentaires, pour éviter tout traumatisme
- Respecter l'amplitude anatomique des articulations.
- Prendre le temps de se connaître animateur/gymnastes - gymnastes valides/gymnastes en situation de handicap
- S'adapter au cas par cas en ayant une pédagogie différenciée (simplification des situations d'apprentissage, réalisation par 1/2 partie, adaptation des critères de réussites...)
- Proposer des charges de travail respectant les capacités physiques, physiologiques, cognitives des gymnastes en situation d'handicap
- S'assurer du bien être de chaque gymnastes, encourager, valoriser l'effort plutôt que le résultat, gratifier

RENFORCEMENT Niveau 6	<p>Ouverture jambes/tronc en "table" pieds serrés <i>(serrer les fesses et creuser le ventre)</i></p>	<p>Se placer et tenir 10 à 12s: X 2</p>	
	<p>Assis jambes tendues au sol, extension des 2 jambes puis fermeture d'une jambe, jambes serrées (=) et jambes écartées (<) Exercice = contraction des cuisses + maintien de cette contraction (en s) + levée de jambe droite (↑) + levée de jambe gauche(↑) <i>(durant l'exercice le dos est maintenu droit, les mains posées au sol à côté des cuisses)</i></p>	<p>1 X Jambes serrées = (4+4s)+(4↑D+4↑G) 1 X Jambes écartées < (4+4s)+(4↑D+4↑G)</p>	
	<p>Gainage courbe avant sur les pieds et les coudes <i>(du gainage sur les genoux, dos rond et ventre creux, tendre les jambes puis chercher l'alignement jambes/tronc/tête)</i></p>	<p>Se placer et tenir 10 à 12s: X 2</p>	
	<p>Gainage latéral sur les pieds et le coude <i>(du placement aligné allongé sur le côté et en appui sur un coude, décoller le bassin)</i></p>	<p>Se placer et tenir 10 à 12s: 2 X de chaque côté</p>	
	<p>Sur le dos, jambes fléchies, cuisses à la verticale, jambes parallèles au sol, effectuer des fermetures 1 jambe/tronc en amenant alternativement 1 pied après l'autre vers le sol Exercice = maintien de la posture ventre creux + fermeture D en excentrique puis concentrique + fermeture G <i>(lors de l'abaissement d'un pied vers le sol et du retour, l'angle de 90° entre la cuisse et la jambe est maintenu)</i></p>	<p>(5s + 10 fermetures D/G) X 2</p>	
	<p>Sur le dos, fermeture jambes/tronc en isométrie, cuisses à 10° après la verticale <i>(départ de l'exercice, cuisses à la verticale, ventre creux: les cuisses sont abaissées vers le sol; maintien de la posture)</i></p>	<p>Se placer et tenir 10 à 12s X 2</p>	
ETIREMENTS Niveau 6	<p>En appui sur un pied, le 2ème pointé latéralement; auto grandissement bras verticaux, puis inclinaison latérale <i>(de la station pieds écartés à la largeur du bassin, inspirer en élevant les bras à la verticale et passer le poids du corps sur le pied D, le gauche est alors pointé au sol; expiration en abaissant le buste vers la droite; maintien de la posture)</i></p>	<p>D: 2 X 8tps G: 2 X 8tps</p>	
	<p>Debout enroulement vertébral, pour venir accroupi, talons maintenus à plat au sol, puis retour par la fermeture tronc/jambes 1/2 pliées</p>	<p>2X</p>	
	<p>Grande fente avant, genou arrière au sol, et bassin en rétroversion: étirement du psoas et du quadriceps <i>(au départ en fente à genoux redressée, expiration profonde pour creuser le ventre et faire basculer le bassin en rétroversion puis sur une nouvelle expiration avancée du bassin; le genou de la jambe reste en arrière du pied et le buste est maintenu vertical; maintien de la posture)</i></p>	<p>D: 2X 12tps G: 2X 12tps</p>	
	<p>Sur le dos, jambe de terre tendue, jambe libre tendue vers le plafond, pied flexe: étirement des ischios <i>(au départ, sur l'inspiration, la jambe libre est ramenée fléchie sur le buste, puis sur l'expiration est développée vers le plafond, pied flexe: maintien de la posture)</i></p>	<p>D: 2X 12tps G: 2X 12tps</p>	
	<p>Assis en tailleur, pieds joints- pencher le buste vers l'avant en appuyant sur les genoux avec les coudes pour chercher l'ouverture latérale maximum des cuisses</p>	<p>2X 12tps</p>	



Renforcement du gainage en alignement complet: Couché au sol, à plat ventre, s'aligner et "être le plus grand du monde" et "tout dur" puis décoller les bras tendus
(le ventre est creux, le nombril ne touche pas le sol, les talons se touchent et le front reste en contact avec le sol)



Préparation à l'ouverture jambes/tronc: à 4 pattes, 3 à 4 battements arrière jambe tendue jusqu'à l'horizontale et maintien 3 à 4s jambe à l'horizontale: Droite + Gauche



Préparation à l'écart antéro postérieur: Allongé sur le dos en appui sur les coudes, 3 à 4 battements de jambe tendue vers l'avant et le haut (jusqu'à la verticale), et maintien 3s à la verticale: Droite + Gauche



Impulsion bras et jambes alternatives: saut de lapin rapide puis lent jusqu'au placement du dos (genoux et pieds serrés)



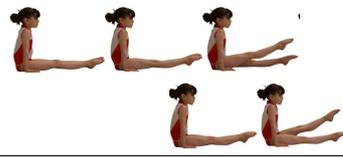
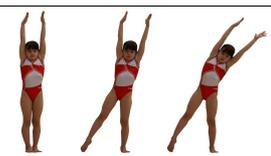
Renforcement du gainage en alignement du corps: couché au sol jambes fléchies, décoller le bassin en cherchant l'alignement tronc/cuisses: tenir la posture 4 à 8s
(creuser le ventre avant de décoller le bassin et maintenir le ventre creux pendant le maintien)



Courses (avant, arrière, talons/fesses...), pas chassés en avant, (droite/gauche), latéraux,... organisés de façon ludique Exemple: navettes, relais, transport de balles, jeux avec cerceaux, parcours de coordination ...	Durée 2 à 5 minutes	
A base de travail de coordination, renforcement des jambes et tonicité de bras (type LIA)		
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière	2 à 4 A/R	Commencer par le pied Droit
Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch"	4 à 8 A/R	Sur rythme soutenu (tempo de la musique: 110 à 130 BPM)
Pas latéral (Step Touch) avec cercle de bras alternatifs et simultanés: 1 bras- 1 bras- 2 bras - 2 bras	4 X la série (= 4 X 8 tps)	Pas latéral à droite avec cercle bras droit Pas latéral à gauche avec cercle bras gauche Pas latéral à droite avec cercle des 2 bras Pas latéral à gauche avec cercle des 2 bras
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière (8tps) Pas latéral (Step Touch) avec cercle 1 bras- 1 bras- 2 bras: 2 A/R (8 tps)	Répéter 2-4 X cet enchainement	Ventre creux et bras tendus
Arrêt pieds écartés, jambes tendues		Ventre creux et bras tendus
Talons fesse en alternance (= Step Leg Curl)	8 X (2 X 8 tps)	Marche pied droit sur le 1 - talon fesse pied gauche sur le 2- marche pied gauche sur le 3 - talon fesse pied droit sur le 4...
Talons fesse en alternance (= Step Leg Curl) avec balancement de bras dynamique d'avant en arrière	8 X (2 X 8 tps)	Marche pied droit les bras sont placés tendus devant - talon fesse pied gauche, les bras sont ramenés fléchies vers l'arrière...
Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch"	4 à 8 A/R	
Double pas latéral avec placement des bras tendus latéralement sur l'aller et placement des bras tendus à la verticale sur le retour	4 A/R (4 X 8 tps)	"Ventre creux- 1-2-3-4-5-6-7-8"
Double pas latéral avec placement des bras tendus à l'horizontale, à la verticale, à l'horizontale, en bas sur l'aller et idem sur le retour	4 A/R (4 X 8 tps)	Bras à l'horizontale sur le 1- à la verticale sur le 2- à l'horizontal sur le 3- en bas sur le 4 "Ventre serré- 1-2-3-4-5-6-7-8"
Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch"	4 à 8 A/R	
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière (8tps) Pas latéral (Step Touch) avec cercle 1 bras- 1 bras- 2 bras: 2 A/R (8 tps) Double pas latéral avec placement des bras tendus à l'horizontale, à la verticale, à l'horizontale, en bas: 2 A/R (2 X 8 tps)	Enchainement: à répéter 2 à 4X	Ventre creux et bras tendus
Double pas latéral avec flexion des jambes	4 A/R	Chercher à abaisser les fessiers afin que les cuisses soient proches de l'horizontale (pieds ouverts, genoux au dessus des pieds, fessiers vers l'arrière)
Arrêt pieds écartés, parallèles		Ecart largeur du bassin, ventre serré
1/2 squat : 2 tps pour la descente et 2 tps pour la montée	8 X (= 4 X 8 tps)	Maintien du ventre creux durant toutes les répétitions. Les bras s'élèvent à l'oblique avant basse à chaque descente; les fessiers se serrent à chaque retour
1/2 squat : 3 tps pour la descente et 1 tps pour la montée	4 X (= 2 X 8 tps)	
1/2 squat : 1 tps pour la descente et 1 tps pour la montée	8 X (= 2 X 8 tps)	
1/2 squat statique + saut: 3 tps de maintien en bas, 1 tps pour un saut extension, 2 tps pour la réception, 2 tps pour le retour <i>Remarque : Entre les exercices possibilité de marcher sur place</i>	4X (= 4 X 8 tps)	Maintien du ventre creux durant les sauts; pousser jusqu'aux bout des orteils
		<i>Pas de rupture de rythme durant toute la durée de la séquence Débuter les exercices avec le pied droit (vers la droite) et/ou avec le pied gauche (vers la gauche)</i>

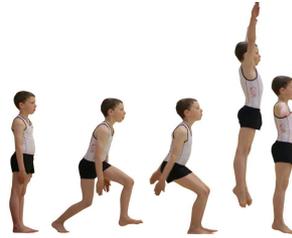


- Favoriser l'imitation pour une bonne compréhension des exercices et pour faciliter les apprentissages
- Mettre des repères tactiles et ou visuelles pour faciliter le repérage, mais aussi les apprentissages
- Travailler sans déplacement puis progressivement complexifier en ajoutant un ou plusieurs déplacements
- Accepter une tenue du corps moins gymnique (flexions de jambes, ...)
- Accompagner l'exercice avec le soutien de la voix (comptage, repères auditifs) et des consignes simples et imagées
- S'assurer des bons placements segmentaires, pour éviter tout traumatisme
- Respecter l'amplitude anatomique des articulations.
- Prendre le temps de se connaître animateur/gymnastes - gymnastes valides/gymnastes en situation de handicap
- S'adapter au cas par cas en ayant une pédagogie différenciée (simplification des situations d'apprentissage, réalisation par 1/2 partie, adaptation des critères de réussites....)
- Proposer des charges de travail respectant les capacités physiques, physiologiques, cognitives des gymnastes en situation d'handicap
- S'assurer du bien être de chaque gymnastes, encourager, valoriser l'effort plutôt que le résultat, gratifier

RENFORCEMENT Niveau 7	<p>Ouverture jambes/tronc en "table" pieds serrés <i>(serrer les fesses et creuser le ventre)</i></p>	<p>Se placer et tenir 12 à 15s: X 2</p>	
	<p>Assis jambes tendues au sol, extension des 2 jambes puis fermeture d'une jambe, jambes serrées (=) et jambes écartées (<) Exercice = contraction des cuisses + maintien de cette contraction (en s) + levée de jambe droite (†) + levée de jambe gauche(†) <i>(durant l'exercice le dos est maintenu droit, les mains posées au sol à côté des cuisses)</i></p>	<p>2 X Jambes serrées = (3+3s)+(3†D+3†G) 2 X Jambes écartées < (3+3s)+(3†D+3†G)</p>	
	<p>Gainage courbe avant sur les pieds et les coudes <i>(du gainage sur les genoux, dos rond et ventre creux, tendre les jambes puis chercher l'alignement jambes/tronc/tête)</i></p>	<p>Se placer et tenir 12 à 15s: X 2</p>	
	<p>Gainage latéral sur les pieds et le coude <i>(du placement aligné allongé sur le côté et en appui sur un coude, décoller le bassin)</i></p>	<p>Se placer et tenir 12 à 15s: 2 X de chaque côté</p>	
	<p>Sur le dos, jambes fléchies, cuisses à la verticale, jambes parallèles au sol, effectuer des fermetures 1 jambe/tronc en amenant alternativement 1 pied après l'autre vers le sol Exercice = maintien de la posture ventre creux + fermeture D en excentrique puis concentrique + fermeture G <i>(lors de l'abaissement d'un pied vers le sol et du retour, l'angle de 90° entre la cuisse et la jambe est maintenu)</i></p>	<p>(5s + 12 fermetures D/G) X 2</p>	
	<p>Sur le dos, fermeture jambes/tronc en isométrie, cuisses à 10° après la verticale <i>(départ de l'exercice, cuisses à la verticale, ventre creux: les cuisses sont abaissées vers le sol; maintien de la posture)</i></p>	<p>Se placer et tenir 12 à 15s X 2</p>	
ETIREMENTS Niveau 7	<p>En appui sur un pied, le 2ème pointé latéralement; auto grandissement bras verticaux, puis inclinaison latérale <i>(de la station pieds écartés à la largeur du bassin, inspirer en élevant les bras à la verticale et passer le poids du corps sur le pied D, le gauche est alors pointé au sol; expiration en abaissant le buste vers la droite; maintien de la posture)</i></p>	<p>D: 2 X 8tps G: 2 X 8tps</p>	
	<p>Debout enroulement vertébral, pour venir accroupi, talons maintenus à plat au sol, puis retour par la fermeture tronc/jambes 1/2 pliées</p>	<p>2X</p>	
	<p>Grande fente avant, genou arrière au sol, et bassin en rétroversion: étirement du psoas et du quadriceps <i>(au départ en fente à genoux redressée, expiration profonde pour creuser le ventre et faire basculer le bassin en rétroversion puis sur une nouvelle expiration avancée du bassin; le genou de la jambe reste en arrière du pied et le buste est maintenu vertical: maintien de la posture)</i></p>	<p>D: 2X 16tps G: 2X 16tps</p>	
	<p>Sur le dos, jambe de terre tendue, jambe libre tendue vers le plafond, pied flexe: étirement des ischios <i>(au départ, sur l'inspiration, la jambe libre est ramenée fléchie sur le buste, puis sur l'expiration est développée vers le plafond, pied flexe: maintien de la posture)</i></p>	<p>D: 2X 16tps G: 2X 16tps</p>	
	<p>Assis en tailleur, pieds joints- pencher le buste vers l'avant en appuyant sur les genoux avec les coudes pour chercher l'ouverture latérale maximum des cuisses</p>	<p>2X 16tps</p>	



Préparation à la liaison course-impulsion: course accélérée; course lente et assemblé - impulsion jambes tendues, saut droit
(possibilité de mettre des cerceaux au sol et demander, au signal, un arrêt, les pieds collés dans un cerceau; idem avec un rebond)



Renforcement du gainage en alignement complet du corps: couché au sol plat dos, bras le long du corps (mains à côté des cuisses) se grandir, corps tout dur: en expirant creuser le ventre pour coller le bas du dos au sol



Préparation à la fermeture groupée complète: Couché sol, plat dos, bras le long du corps, mains à côté des cuisses: grouper jambes fléchies et enroulement vertébrale pour amener les genoux serrés, au dessus du front; puis idem bras en extension, tendus de chaque côté de la tête



Renforcement du gainage en alignement complet du corps: couché au sol plat ventre, s'aligner, corps dur, poignets flexes (idem ATR); aussi debout (comme si on poussait le plafond avec les paumes de mains)



Préparation à l'alignement en poirier: (base triangle : tête- 2 mains): en maintenant les 2 pieds serrés au sol, placer progressivement le dos à la verticale; chercher l'équilibre dans la posture (orteils maintenus au sol)





A base de déplacements variés		
Courses (avant, arrière, talons/fesses...), pas chassés en avant, (droite/gauche), latéraux,... organisés de façon ludique Exemple : navettes, relais, transport de balles, jeux avec cerceaux, parcours de coordination	Durée 2 à 5 minutes	
A base de travail de coordination, renforcement des jambes et tonicité de bras (type LIA)		
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière	2 à 4 A/R	Commencer avec le pied Droit
Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch"	4 à 8 A/R	Sur rythme soutenu (tempo de la musique: 110 à 130 BPM)
Pas latéral (Step Touch) avec cercle de bras alternatifs et simultané: 1 bras- 1 bras- 2 bras - 2 bras	4 X la série (= 4 X 8 tps)	Pas latéral à droite avec cercle bras droit Pas latéral à gauche avec cercle bras gauche Pas latéral à droite avec cercle des 2 bras Pas latéral à gauche avec cercle des 2 bras
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière (8tps) Pas latéral (Step Touch) avec cercle 1 bras- 1 bras- 2 bras: 2 A/R (8 tps)	Enchaînement: à répéter 2 à 4X	Ventre creux et bras tendus
Talons fesse en alternance (= Step Leg Curl)	8 X (2 X 8 tps)	Marche pied droit sur le 1 - talon fesse pied gauche sur le 2- marche pied gauche sur le 3 - talon fesse pied droit sur le 4...
Talons fesse en alternance (= Step Leg Curl) avec balancement de bras dynamique d'avant en arrière	8 X (2 X 8 tps)	Marche pied droit les bras sont placés tendus devant - talon fesse pied gauche, les bras sont ramenés fléchies vers l'arrière...
Talons fesse en alternance (= Step Leg Curl) en sautant après la pose du pied au sol	8 X (2 X 8 tps)	"Pose- saute" pied droit - talon fesse avec pied gauche sur le 1-2- "Pose-saute" pied gauche - talon fesse avec pied droit sur le 3-4
Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch"	4 à 8 A/R	
Double pas latéral (= double StepTouch) avec les bras maintenus le long du corps	2 A/R	Compter les pas "1-2-3-4 (aller) 5-6-7-8 (retour)"
Double pas latéral avec placement des bras tendus latéralement sur l'aller et placement des bras tendus à la verticale sur le retour	4 A/R (4 X 8 tps)	"Ventre creux- 1-2-3-4-5-6-7-8"
Double pas latéral avec placement des bras tendus à l'horizontale, à la verticale, à l'horizontale, en bas sur l'aller et idem sur le retour	4 A/R (4 X 8 tps)	Bras à l'horizontale sur le 1 - à la verticale sur le 2- à l'horizontal sur le 3- en bas sur le 4 "Ventre serré- 1-2-3-4-5-6-7-8"
Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch"	4 à 8 A/R	
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière (à répéter plusieurs fois)		
Pas courus 4 en avant, 4 en arrière	2 à 4 A/R	
Marche en rythme sur place		
Pas courus 4 en avant, 4 en arrière (8tps) Pas latéral (Step Touch) avec cercle 1 bras- 1 bras- 2 bras: 2 A/R (8 tps) Double pas latéral avec placement des bras tendus à l'horizontale, à la verticale, à l'horizontale, en bas, sur l'aller, idem sur le retour: 2 A/R (2 X 8 tps)	Répéter 2-4 X cet enchaînement	Ventre creux et bras tendus
Double pas latéral avec flexion des jambes	4 A/R	Chercher à abaisser les fessiers afin que les cuisses soient proches de l'horizontale (pieds ouverts, genoux au dessus des pieds, fessiers vers l'arrière)
Arrêt pieds écartés, parallèles		Ecart largeur du bassin, ventre serré
1/2 squat : 2 tps pour la descente et 2 tps pour la montée	8 X (= 4 X 8 tps)	Maintien du ventre creux durant toutes les répétitions. Les bras s'élèvent à l'oblique avant basse à chaque descente; les fessiers se serrent à chaque retour
1/2 squat : 3 tps pour la descente et 1 tps pour la montée	4 X (= 2 X 8 tps)	
1/2 squat : 1 tps pour la descente et 1 tps pour la montée	8 X (= 2 X 8 tps)	
1/2 squat statique + saut: 3 tps de maintien en bas, 1 tps pour un saut extension, 2 tps pour la réception, 2 tps pour le retour	4X (= 4 X 8 tps)	Maintien du ventre creux durant les sauts; pousser jusqu'aux bout des orteils
Remarque : Entre les exercices possibilité de marcher sur place		Pas de rupture de rythme durant toute la durée de la séquence Débuter les exercices avec le pied droit (vers la droite) et/ou avec le pied gauche (vers la gauche)

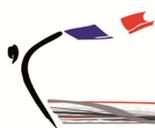
Activation Cardio-pulmonaire Niveau 8



- Favoriser l'imitation pour une bonne compréhension des exercices et pour faciliter les apprentissages
- Mettre des repères tactiles et ou visuelles pour faciliter le repérage, mais aussi les apprentissages
- Travailler sans déplacement puis progressivement complexifier en ajoutant un ou plusieurs déplacements
- Accepter une tenue du corps moins gymnique (flexions de jambes, ...)
- Accompagner l'exercice avec le soutien de la voix (comptage, repères auditifs) et des consignes simples et imagées
- S'assurer des bons placements segmentaires, pour éviter tout traumatisme
- Respecter l'amplitude anatomique des articulations.
- Prendre le temps de se connaître animateur/gymnastes - gymnastes valides/gymnastes en situation de handicap
- S'adapter au cas par cas en ayant une pédagogie différenciée (simplification des situations d'apprentissage, réalisation par 1/2 partie, adaptation des critères de réussites...)
- Proposer des charges de travail respectant les capacités physiques, physiologiques, cognitives des gymnastes en situation d'handicap



RENFORCEMENT Niveau 8	<p>Ouverture jambes/tronc en "table" sur 1 pied Exercice = placement en table maintien en s + sur pied D, maintien en s + sur pied G, maintien en s <i>(se placer en table pieds serrés, fesses serrées et ventre creux; puis tendre une jambe pour chercher l'alignement complet, tronc/cuisses/1 jambe)</i></p>	<p>2 X (5s table + 5s D + 5s G)</p>	
	<p>Assis jambes tendues au sol, extension des 2 jambes puis fermeture des 2 jambes, jambes serrées (=) et jambes écartées (<) Exercice = contraction des cuisses + maintien de cette contraction (en s) + levée des 2 jambes (↑) + maintien des 2 jambes levées (en s) <i>(durant l'exercice le dos est maintenu droit, les mains posées au sol à côté des cuisses ou entre les cuisses)</i></p>	<p>2 X Jambes serrées (3+3s)+(3↑+3s) 2 X Jambes écartées (3+3s)+(3↑+3s)</p>	
	<p>Gainage courbe avant sur les pieds et les coudes Exercice = se placer + maintien de la posture <i>(du gainage sur les genoux, dos rond et ventre creux, tendre les jambes puis chercher l'alignement jambes/tronc/tête)</i></p>	<p>2 X 12 à 15s</p>	
	<p>Gainage latéral sur les pieds et le coude Exercice: lever le bassin et l'abaisser (↑) puis maintenir le bassin levé (en s) <i>(du placement aligné allongé sur le côté, et en appui sur un coude, décoller le bassin)</i></p>	<p>(4↑ + 8 à 10s) 1 X de chaque côté</p>	
	<p>Sur le dos, bras croisés sur la poitrine, tête légèrement décollée, jambes fléchies, cuisses à la verticale, jambes parallèles au sol, effectuer des fermetures jambes/tronc en amenant les 2 pieds vers le sol Exercice = maintien de la posture ventre creux + fermeture des 2 jambes fléchies en excentrique sur 2 tps (↓) puis concentrique sur 2 tps (↑) <i>(hors de l'abaissement des pieds vers le sol et du retour, l'angle de 90° entre les cuisses et les jambes est maintenu)</i></p>	<p>2 X (5s + 4 à 6 ↓↑)</p>	
	<p>Sur le dos, fermeture jambes/tronc en isométrie, cuisses à 10° après la verticale Exercice = se placer + maintien de la posture <i>(départ de l'exercice, cuisses à la verticale, ventre creux, les épaules et la tête décollées du sol; les cuisses sont abaissées vers le sol; maintien de la posture)</i></p>	<p>2X 10 à 12s</p>	
ETIREMENT Niveau 8	<p>Auto grandissement bras verticaux, puis inclinaison latérale sur jambes croisées <i>(de la station pieds écartés à la largeur du bassin, inspirer en élevant les bras à la verticale et passer le pied G devant le pied D; expiration en abaissant le buste vers la droite; maintien de la posture; idem avec l'inclinaison à gauche)</i></p>	<p>D: 1 X 6tps G: 1 X 6tps</p>	
	<p>Debout enroulement vertébral, pour venir accroupi, talons maintenus à plat au sol (maintien de la posture en s), puis retour par la fermeture tronc/jambes, jambes tendues (maintien de la posture en s)</p>	<p>2X (6tps + 6tps)</p>	
	<p>Grande fente à genoux, en avançant le bassin et en pliant la jambe arrière; étirement du psoas et du quadriceps <i>(au départ en fente à genoux, bassin avancé et buste vertical, expiration en amenant le pied de la jambe arrière sur la fesse; maintien de la posture)</i></p>	<p>D: 2X 8tps G: 2X 8tps</p>	
	<p>Sur le dos, jambe de terre tendue, jambe libre tendue vers le plafond, pied flexé: étirement des ischios <i>(sur l'expiration la jambe libre est ramenée tendue à la verticale pied flexé; maintien de la posture)</i></p>	<p>D: 2X 8tps G: 2X 8tps</p>	
	<p>En position 4 pattes, genoux écartés latéralement, en appui sur les coudes, étirement des adducteurs <i>(les 2 genoux et le bassin sont maintenus sur une même ligne)</i></p>	<p>2X 8tps</p>	



Préparation aux impulsions bras et jambes alternatives: saut de lapin rapide puis lent jusqu'au placement du dos (genoux et pieds serrés)



Renforcement impulsion bras et fermetures jambes/tronc pour les équerres: assis jambes tendues serrées, mains placées à plat à mi cuisse, lever les jbes tendues, 2", poser doucement; lever le bassin 2", poser doucement (culbuto)



Préparation à l'enroulement vertébrale et renforcement des roulades: Roulade avant de la station à la station.



Renforcement du gainage en alignement complet du corps:

Couché au sol jambes fléchies, bras tendus le long du corps, mains à côté des cuisses: décoller le bassin et tendre une jambe puis l'autre (chercher l'alignement tronc/cuisse/jambe/pied) et se grandir, corps tout dur: maintien de la posture 4s les 2 jambes au sol puis 4s sur chaque jambe

Idem, bras tendus dans le prolongement du corps de chaque côté de la tête



Préparation à l'alignement et au poirier: (base triangle : tête- 2 mains): placer progressivement le dos en maintenant les 2 pieds au sol puis décoller les pieds pour se placer équilibré, dos plat, jambes groupées; maintenir l'équilibre dans la posture

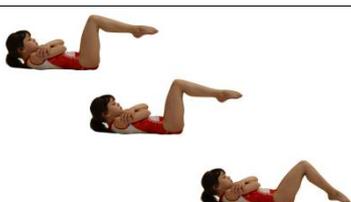
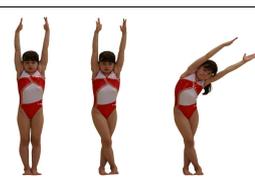




A base de déplacements variés		
Courses (avant, arrière, talons/fesses...), pas chassés en avant, (droite/gauche), latéraux,... organisés de façon ludique Exemple : navettes, relais, transport de balles, jeux avec cerceaux, parcours de coordination...	Durée 2 à 5 minutes	
A base de travail de coordination, renforcement des jambes et tonicité de bras (type LIA)		
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière	2 à 4 A/R	Commencer avec le pied Droit
Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch"	4 à 8 A/R	Sur rythme soutenu (tempo de la musique)
Pas latéral (Step Touch) avec cercle de bras alternatifs et simultané: 1 bras- 1 bras- 2 bras - 2 bras	4 X la série (= 4 X 8 tps)	Pas latéral à droite avec cercle bras droit Pas latéral à gauche avec cercle bras gauche Pas latéral à droite avec cercle des 2 bras Pas latéral à gauche avec cercle des 2 bras
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière (8tps) Pas latéral (Step Touch) avec cercle 1 bras- 1 bras- 2 bras: 2 A/R (8 tps)	Répéter 2-4 X cet enchaînement	Ventre serré et bras tendus
Talons fesse en alternance (= Step Leg Curl)	8 X (2 X 8 tps)	Marche pied droit sur le 1 - talon fesse pied gauche sur le 2- marche pied gauche sur le 3 - talon fesse pied droit sur le 4...
Talons fesse en alternance (= Step Leg Curl) avec balancement de bras dynamique d'avant en arrière	8 X (2 X 8 tps)	Marche pied droit les bras sont placés tendus devant - talon fesse pied gauche, les bras sont ramenés fléchies vers l'arrière...
Talons fesse en sautant	8 X (2 X 8 tps)	"Pose- saute" pied droit - talon fesse pied gauche sur le 1-2- "Pose-saute" pied gauche - talon fesse pied droit sur le 3-4
Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch"	4 à 8 A/R	
Double pas latéral avec placement des bras tendus latéralement sur l'aller et placement des bras tendus à la verticale sur le retour	4 A/R (4 X 8 tps)	"Ventre creux- 1-2-3-4-5-6-7-8"
Double pas latéral avec placement des bras tendus à l'horizontale, à la verticale, à l'horizontale, en bas sur l'aller et idem sur le retour	4 A/R (4 X 8 tps)	"Ventre creux- 1-2-3-4-5-6-7-8"
Double pas latéral en sautant	4 A/R (4 X 8 tps)	"Pose- saute- marche-tape (aller) et pose-saute- marche -tape (retour)" = pas chassé latéral
Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch"	4 à 8 A/R	
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière	2 A/R	
Pas courus 4 en avant, 4 en arrière	2 à 4 A/R	
Pas courus 4 en avant, 4 en arrière (8tps) Pas latéral (Step Touch) avec cercle 1 bras- 1 bras- 2 bras: 2 A/R (8 tps) Double pas latéral avec placement des bras tendus à l'horizontale, à la verticale, à l'horizontale, en bas, sur l'aller; idem sur le retour: 2 A/R (2 X 8 tps)	Enchaînement: à répéter 2 à 4X	Ventre creux et bras tendus
Double pas latéral avec flexion des jambes	4 A/R	Chercher à abaisser les fessiers afin que les cuisses soient proches de l'horizontale (pieds ouverts, genoux au dessus des pieds, fessiers vers l'arrière)
Arrêt pieds écartés, parallèles		Ecart largeur du bassin, ventre serré
1/2 squat : 2 tps pour la descente et 2 tps pour la montée	8 X (= 4 X 8 tps)	Maintien du ventre creux durant toutes les répétitions. Les bras s'élèvent à l'oblique avant basse à chaque descente; les fessiers se serrent à chaque retour
1/2 squat dynamique: 1 tps pour la descente et 1 tps pour la montée	8 X (= 2 X 8 tps)	
1/2 squat statique + saut: 3 tps de maintien en bas, 1 tps pour un saut extension, 2 tps pour la réception, 2 tps pour le retour	4X (= 4 X 8 tps)	Maintien du ventre creux durant les sauts; pousser jusqu'aux bout des orteils
Course talons/fesses sur place sur 4 tps + réception 1/2 squat sur 1 tps + saut vertical sur 1 tps + réception et retour à la station debout sur 2 tps	4X (= 4 X 8 tps)	Placer les bras à l'oblique avant basse à la réception en 1/2 squat
Remarque : Entre les exercices possibilité de marcher sur place		Pas de rupture de rythme durant toute la durée de la séquence Débuter les exercices avec le pied droit (vers la droite) et/ou avec le pied gauche (vers la gauche)



- Favoriser l'imitation pour une bonne compréhension des exercices et pour faciliter les apprentissages
- Mettre des repères tactiles et ou visuelles pour faciliter le repérage , mais aussi les apprentissages
- Travailler sans déplacement puis progressivement complexifier en ajoutant un ou plusieurs déplacements
- Accepter une tenue du corps moins gymnique (flexions de jambes, ...)
- Accompagner l'exercice avec le soutien de la voix (comptage, repères auditifs) et des consignes simples et imagées
- S'assurer des bons placements segmentaires, pour éviter tout traumatisme
- Respecter l'amplitude anatomique des articulations.
- Prendre le temps de se connaître animateur/gymnastes - gymnastes valides/gymnastes en situation de handicap
- S'adapter au cas par cas en ayant une pédagogie différenciée (simplification des situations d'apprentissage, réalisation par 1/2 partie, adaptation des critères de réussites...)
- Proposer des charges de travail respectant les capacités physiques, physiologiques, cognitives des gymnastes en situation d'handicap

RENFORCEMENT Niveau 9	<p>Ouverture jambes/tronc en "table" sur 1 pied Exercice = placement en table maintien en s + sur pied D, maintien en s + sur pied G, maintien en s <i>(se placer en table pieds serrés, fesses serrées et ventre creux; puis tendre une jambe pour chercher l'alignement complet, tronc/cuisses/1 jambe)</i></p>	<p>2 séries (5s table + 8s D + 8s G)</p>	
	<p>Assis jambes tendues au sol, extension des 2 jambes puis fermeture des 2 jambes, jambes serrées (=) et jambes écartées (<) Exercice = contraction des cuisses + maintien de cette contraction (en s) + levée des 2 jambes (↑) + maintien des 2 jambes levées (en s) <i>(durant l'exercice le dos est maintenu droit, les mains posées au sol à côté des cuisses ou entre les cuisses)</i></p>	<p>2 X Jambes serrées (4+4s)+(4↑+4s) 2 X Jambes écartées (4+4s)+(4↑+4s)</p>	
	<p>Gainage courbe avant sur les pieds et les coudes Exercice = se placer + maintien de la posture <i>(du gainage sur les genoux, dos rond et ventre creux, tendre les jambes puis chercher l'alignement jambes/tronc/tête)</i></p>	<p>2 X 15 à 18s</p>	
	<p>Gainage latéral sur les pieds et le coude Exercice: lever le bassin et l'abaisser (↑) puis maintenir le bassin levé (en s) <i>(du placement aligné allongé sur le côté, et en appui sur un coude, décoller le bassin)</i></p>	<p>(6 à 8↑ + 8 à 10s) 1 X de chaque côté</p>	
	<p>Sur le dos, bras croisés sur la poitrine, tête légèrement décollée, jambes fléchies, cuisses à la verticale, jambes parallèles au sol, effectuer des fermetures jambes/tronc en amenant les 2 pieds vers le sol Exercice = maintien de la posture ventre creux + fermeture des 2 jambes fléchies en excentrique sur 2 tps (↓) puis concentrique sur 2 tps (↑) <i>(lors de l'abaissement des pieds vers le sol et du retour, l'angle de 90° entre les cuisses et les jambes est maintenu)</i></p>	<p>2 X (5s + 6 à 8 ↓↑)</p>	
	<p>Sur le dos, fermeture jambes/tronc en isométrie, cuisses à 10° après la verticale Exercice = se placer + maintien de la posture <i>(départ de l'exercice, cuisses à la verticale, ventre creux, les épaules et la tête décollées du sol; les cuisses sont abaissées vers le sol; maintien de la posture)</i></p>	<p>2X 12 à 15s</p>	
ETIREMENTS Niveau 9	<p>Auto grandissement bras verticaux, puis inclinaison latérale sur jambes croisées <i>(de la station pieds écartés à la largeur du bassin, inspirer en élevant les bras à la verticale et passer le pied G devant le pied D; expiration en abaissant le buste vers la droite; maintien de la posture; idem avec l'inclinaison à gauche)</i></p>	<p>D: 2 X 8tps G: 2 X 8tps</p>	
	<p>Debout enroulement vertébral, pour venir accroupi, talons maintenus à plat au sol (maintien de la posture en s), puis retour par la fermeture tronc/jambes, jambes tendues (maintien de la posture en s)</p>	<p>2X (8tps + 8tps)</p>	
	<p>Grande fente à genoux, en avançant le bassin et en pliant la jambe arrière: étirement du psoas et du quadriceps <i>(au départ en fente à genoux, bassin avancé et buste vertical, expiration en amenant le pied de la jambe arrière sur la fesse; maintien de la posture)</i></p>	<p>D: 2X 10tps G: 2X 10tps</p>	
	<p>Sur le dos, jambe de terre tendue, jambe libre tendue vers le plafond, pied flexe: étirement des ischios <i>(sur l'expiration la jambe libre est ramenée tendue à la verticale pied flexe; maintien de la posture)</i></p>	<p>D: 2X 10tps G: 2X 10tps</p>	
	<p>En position 4 pattes, genoux écartés latéralement, en appui sur les coudes, étirement des adducteurs <i>(les 2 genoux et le bassin sont maintenus sur une même ligne)</i></p>	<p>2X 10tps</p>	



Préparation à l'enroulement vertébrale et à une liaison d'élément: série saut de lapin-roulade avant retour accroupis



Renforcement du gainage en alignement complet du corps: couché au sol, à plat ventre et être "le plus grand du monde" et "tout dur", poignets flexés: idem ATR; aussi debout (*comme si on poussait le plafond avec les paumes de mains*)



Préparation à l'ATR: De la station droite, un pied pointé en avant, bras dans le prolongement du tronc, fente avant; Même départ, et fente - ATR jambes décalées dans le sens antéro-postérieur (recherche de la verticale avec la 1ère jambe)
(possibilité de se mettre par deux pour s'aider)



Renforcement des impulsions bras alternatives: Déplacement en quadrupédie, jambes tendues en arrière en poussant jusqu'au bout des doigts



Préparation à l'Équerre: Par deux, équerre jambes serrées avec aide aux pieds





A base de déplacements variés		
Courses (avant, arrière, talons/fesses...), pas chassés en avant, (droite/gauche), latéraux,... organisés de façon ludique Exemple: navettes, relais, transport de balles, jeux avec cerceaux, parcours de coordination...		
A base de travail de coordination, renforcement des jambes et tonicité de bras (type LIA)		
Course en rythme sur place	2 X 8 tps	Démarrer avec le pied Droit sur le 1
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière	2 à 4 A/R	Démarrer avec le pied Droit sur le 1
Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch"	4 à 8 A/R	
Pas latéral (Step Touch) avec cercle de bras alternatifs et simultanés: 1 bras- 1 bras- 2 bras - 2 bras	4 X la série (= 4 X 8 tps)	
Marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière (8tps) Pas latéral (Step Touch) avec cercle 1 bras- 1 bras- 2 bras: 2 A/R (8 tps)	Enchaînement: à répéter 2 à 4X	Ventre serré et bras tendus
Talons fesse en alternance (= Step Leg Curl) avec balancement de bras dynamique d'avant en arrière	8 X (2 X 8 tps)	Marche pied droit les bras sont placés tendus devant - talon fesse pied gauche, les bras sont ramenés fléchies vers l'arrière...
Talons fesse en sautant	8 X (2 X 8 tps)	"Pose- saute" pied droit - talon fesse pied gauche sur le 1-2- "Pose-saute" pied gauche - talon fesse pied droit sur le 3-4
Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch"	4 à 8 A/R	
Double pas latéral avec placement des bras tendus latéralement sur l'aller et placement des bras tendus à la verticale sur le retour	4 A/R (4 X 8 tps)	"Ventre creux- 1-2-3-4-5-6-7-8"
Double pas latéral avec placement des bras tendus à l'horizontale, à la verticale, à l'horizontale, en bas	4 A/R (4 X 8 tps)	"Ventre creux- 1-2-3-4-5-6-7-8"
Double pas latéral en sautant	4 A/R (4 X 8 tps)	"Pose- saute- marche-tape (aller) et pose-saute- marche -tape (retour)" = pas chassé latéral
Double pas latéral en sautant avec placement des bras tendus à l'horizontale, à la verticale, à l'horizontale, en bas, sur l'aller et idem sur le retour	2 à 4 A/R	
Pas latéral (en aller-retour) = "Step Touch"	4 à 8 A/R	Démarrer avec le pied Droit sur le 1
Course en rythme sur place		Démarrer avec le pied Droit sur le 1
Pas courus, 4 en avant, 4 en arrière (8tps) Pas latéral (Step Touch) avec cercle 1 bras- 1 bras- 2 bras: 2 A/R (8 tps) Double pas latéral en sautant avec placement des bras tendus à l'horizontale, à la verticale, à l'horizontale, en bas: 2 A/R (2 X 8 tps)	Enchaînement: à répéter 2 à 4X	Ventre creux et bras tendus
Double pas latéral avec flexion des jambes	4 A/R	Chercher à abaisser les fessiers afin que les cuisses soient proches de l'horizontale (pieds ouverts, genoux au dessus des pieds, fessiers vers l'arrière)
Arrêt pieds écartés, parallèles		Ecart largeur du bassin, ventre serré
1/2 squat : 2 tps pour la descente et 2 tps pour la montée	8 X (= 4 X 8 tps)	Maintien du ventre creux durant toutes les répétitions. Les bras s'élèvent à l'oblique avant basse à chaque descente; les fessiers se serrent à chaque retour
1/2 squat dynamique: 1 tps pour la descente et 1 tps pour la montée	8 X (= 2 X 8 tps)	
1/2 squat statique + saut: 3 tps de maintien en bas, 1 tps pour un saut extension, 2 tps pour la réception, 2 tps pour le retour	4X (= 4 X 8 tps)	Maintien du ventre creux durant les sauts; pousser jusqu'aux bout des orteils
Course talons/fesses sur place sur 4 tps + réception 1/2 squat sur 1 tps + saut vertical sur 1 tps + réception et retour à la station debout sur 2 tps	4X (= 4 X 8 tps)	Placer les bras à l'oblique avant basse à la réception en 1/2 squat
Remarque : Entre les exercices possibilité de marcher sur place		Pas de rupture de rythme durant toute la durée de la séquence Débuter les exercices avec le pied droit (vers la droite) et/ou avec le pied gauche (vers la gauche)



- Favoriser l'imitation pour une bonne compréhension des exercices et pour faciliter les apprentissages
- Mettre des repères tactiles et ou visuelles pour faciliter le repérage, mais aussi les apprentissages
- Travailler sans déplacement puis progressivement complexifier en ajoutant un ou plusieurs déplacements
- Accepter une tenue du corps moins gymnique (flexions de jambes, ...)
- Accompagner l'exercice avec le soutien de la voix (comptage, repères auditifs) et des consignes simples et imagées
- S'assurer des bons placements segmentaires, pour éviter tout traumatisme
- Respecter l'amplitude anatomique des articulations.
- Prendre le temps de se connaître animateur/gymnastes - gymnastes valides/gymnastes en situation de handicap
- S'adapter au cas par cas en ayant une pédagogie différenciée (simplification des situations d'apprentissage, réalisation par 1/2 partie, adaptation des critères de réussites...)
- Proposer des charges de travail respectant les capacités physiques, physiologiques, cognitives des gymnastes en situation d'handicap

RENFORCEMENT Niveau 10	<p>Ouverture jambes/tronc en "table" sur 1 pied Exercice = placement en table maintien en s + sur pied D, maintien en s + sur pied G, maintien en s <i>(se placer en table pieds serrés, fesses serrées et ventre creux; puis tendre une jambe pour chercher l'alignement complet, tronc/cuisses/1 jambe)</i></p>	<p>2 séries (5s table + 10s D + 10s G)</p>	
	<p>Assis jambes tendues au sol, extension des 2 jambes puis fermeture des 2 jambes, jambes serrées (=) et jambes écartées (<) Exercice = contraction des cuisses + maintien de cette contraction (en s) + levée des 2 jambes (↑) + maintien des 2 jambes levées (en s) <i>(durant l'exercice le dos est maintenu droit, les mains posées au sol à côté des cuisses ou entre les cuisses)</i></p>	<p>2 X Jambes serrées (5+5s)+(5↑+5s) 2 X Jambes écartées (5+5s)+(5↑+5s)</p>	
	<p>Gainage courbe avant sur les pieds et les coudes Exercice = se placer + maintien de la posture <i>(du gainage sur les genoux, dos rond et ventre creux, tendre les jambes puis chercher l'alignement jambes/tronc/tête)</i></p>	<p>Enchaîner gainage D- face- G (10 à 15s par étape) X2</p>	
	<p>Gainage latéral sur les pieds et le coude Exercice: lever le bassin et l'abaisser (↓) puis maintenir le bassin levé (en s) <i>(du placement aligné allongé sur le côté, et en appui sur un coude, décoller le bassin)</i></p>		
	<p>Sur le dos, bras croisés sur la poitrine, tête légèrement décollée, jambes fléchies, cuisses à la verticale, jambes parallèles au sol, effectuer des fermetures jambes/tronc en amenant les 2 pieds vers le sol Exercice = maintien de la posture ventre creux + fermeture des 2 jambes fléchies en excentrique sur 2 tps (↓) puis concentrique sur 2 tps (↑) <i>(les de l'abaissement des pieds vers le sol et du retour, l'angle de 90° entre les cuisses et les jambes est maintenu)</i></p>	<p>2 X (5s + 8 à 10 ↓↑)</p>	
	<p>Sur le dos, fermeture jambes/tronc en isométrie, cuisses à 10° après la verticale Exercice = se placer + maintien de la posture <i>(départ de l'exercice, cuisses à la verticale, ventre creux, les épaules et la tête décollées du sol: les cuisses sont abaissées vers le sol; maintien de la posture)</i></p>	<p>2X 15 à 18s</p>	

ETIREMENTS Niveau 10	<p>Auto grandissement bras verticaux, puis inclinaison latérale sur jambes croisées <i>(de la station pieds écartés à la largeur du bassin, inspirer en élevant les bras à la verticale et passer le pied G devant le pied D; expiration en abaissant le buste vers la droite; maintien de la posture; idem avec l'inclinaison à gauche)</i></p>	<p>D: 2 X 8tps G: 2 X 8tps</p>	
	<p>Debout enroulement vertébral, pour venir accroupi, talons maintenus à plat au sol (maintien de la posture en s), puis retour par la fermeture tronc/jambes, jambes tendues (maintien de la posture en s)</p>	<p>2X (8tps + 8tps)</p>	
	<p>Grande fente à genoux, en avançant le bassin et en pliant la jambe arrière; étirement du psoas et du quadriceps <i>(au départ en fente à genoux, bassin avancé et buste vertical, expiration en amenant le pied de la jambe arrière sur la fesse; maintien de la posture)</i></p>	<p>D: 2X 12tps G: 2X 12tps</p>	
	<p>Sur le dos, jambe de terre tendue, jambe libre tendue vers le plafond, pied flexe: étirement des ischios <i>(sur l'expiration la jambe libre est ramenée tendue à la verticale pied flexe; maintien de la posture)</i></p>	<p>D: 2X 12tps G: 2X 12tps</p>	
	<p>En position 4 pattes, genoux écartés latéralement, en appui sur les coudes, étirement des adducteurs <i>(les 2 genoux et le bassin sont maintenus sur une même ligne)</i></p>	<p>2X 12tps</p>	



Préparation à l'enroulement vertébral et à la liaison d'éléments: Série: départ accroupi, placement du dos groupé-saut de lapin-roulade avant-saut droit



Renforcement du gainage en alignement complet du corps: Couché sol plat ventre, s'aligner "tout dur", poignets flexes (idem ATR); aussi debout (comme si on poussait le plafond avec les paumes de mains)



Préparation à l'ATR: De la station droite, un pied pointé en avant, bras dans le prolongement du tronc, fente avant; Même départ, et fente - ATR jambes décalées dans le sens antéro-postérieur (recherche de la verticale avec la 1ère jambe)
(possibilité de se mettre par deux pour s'aider)



Préparation à l'Équerre: Par deux, équerre jambes serrées avec aide aux pieds

Aussi seul, jambes serrées et écartées (cet exercice seul faisant suite aux séries de renforcement musculaire visant la fermeture jambes/tronc)

