

Selon le temps de pratique souhaité ce circuit peut être :

- répété plusieurs fois
- suivi d'un autre circuit



### 7- S'étirer

**Position fente :** (on peut mettre ses mains sur la cuisse avant)

- => Jambe en avant à le genou à 90° avec la cuisse
- => Autre jambe presque tendue vers l'arrière, pointe du pied au sol
- => Avancer le genou fléchi vers l'avant (sans à-coups !)
- => Garder le tronc droit



### 6- Dissociation

**Marche :** Combinaison d'actions vues en n°3

**Au signal :**

**-Uniquement au niveau de la jambe droite**

=> **alterner** montée du genou , puis talon fesse à la prochaine foulée...etc **15 secondes**

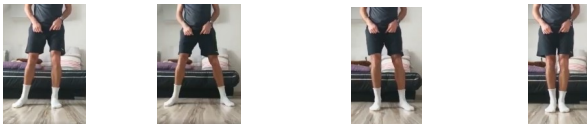
**-Idem avec Jambe gauche**

=> **alterner** montée du genou gauche , puis talon fesse à la prochaine foulée...etc **15 secondes**

**Second passage en marche rapide (2 x 15 secondes)**

### 5- Coordination- Dissociation

**Départ debout pieds serrés. (coordination)**



Écarter 1 Pied, puis l'autre, rapprocher 1 pied , puis l'autre

**15 secondes lentement pour s'approprier la structure**

**Seconde répétition sur 30 secondes (un peu plus vite)**

**Idem dissociation haut du corps et bas du corps**

Ce qui est fait au niveau des jambes ne change pas.

On ajoute le mouvement des bras : frapper dans ses mains dans le dos.

**15 secondes lentement pour s'approprier la structure**

**Seconde répétition sur 30 secondes (un peu plus vite)**

### 1- Echauffement

Trotter durant **2 minutes**

### 2- Equilibre-Proprioception

**En équilibre sur un pied :**

=> Enchaîner mouvements de la jambe libre vers l'arrière, puis on ramène le pied à hauteur de l'autre, on poursuit le mouvement vers l'avant et on revient sans le poser (le pied ne doit pas retoucher le sol)



**5 fois sur un pied puis 5 fois sur l'autre**

**Repos 15 secondes**

**Deuxième série**

### 3- Dissociation

**Trotter et au signal :**

-Montée du genou gauche uniquement **15 secondes**

**Au signal on change**

-Montée du genou droit uniquement **15 secondes**

**Au signal on change**

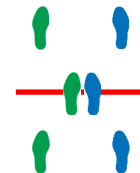
-Talon fesse uniquement , jambe Droite **15 secondes**

**Au signal on change**

-Talon fesse uniquement , jambe Gauche **15 secondes**

### 4- Coordination

**Derrière une ligne au sol, effectuer sautillés 2 pieds simultanés :**



**Structure à répéter:**

=> 2 pieds écartés- 2 pieds serrés-2 pieds écartés... d'avant en arrière

**2 fois 15 secondes**

**15 secondes de repos actif entre chaque série (marche)**

**Entre chaque exercice, 15 à 20 secondes actives (marcher ou trotter) pour délivrer la consigne du suivant.**