

# PRÉSENTATION EXERCICES GYMNASTIQUE

Séance de Léa - Échauffement

# LES CERVICALES

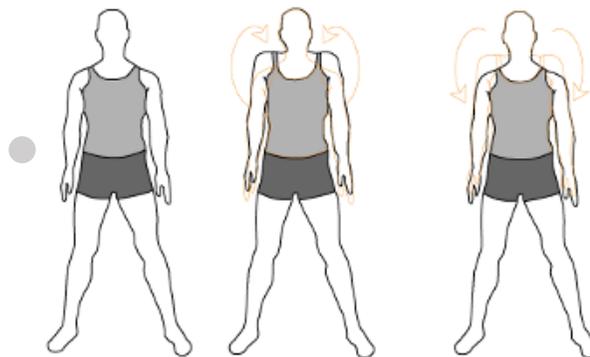
Faire une dizaine de mouvements lentement :

- Avant/arrière comme pour dire OUI
- Rotation droite/gauche comme pour dire NON
- Inclinaison droite/gauche, rapprocher l'oreille vers l'épaule
- Cercle en tournant la tête vers la droite/gauche



# LES ÉPAULES

Sans matériel



- Monter/descendre les épaules
- Dizaine de mouvements

- Faire 10 cercles :
- D'avant en arrière
  - D'arrière en avant

- Essayer de toucher les mains dans le dos
- Maintenir 20 secondes et alterner



# LES ÉPAULES

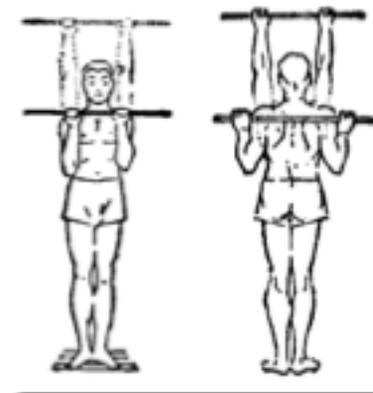
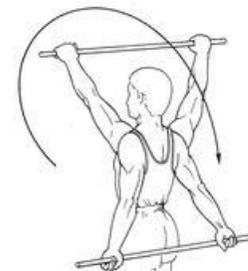
Avec matériel bâton

1 à 2 séries de 10 mouvements

Les mains serrées faire des élévations au-dessus de la tête avec les bras tendus.

Effectuer la même chose avec les mains plus écartées, chercher un peu plus loin en gardant le dos droit.

Les coudes sont pliés le long du corps, le bâton se trouve au niveau du sternum. Lever les bras au-dessus de la tête, redescendre derrière la tête puis revenir à la position de départ.



# LES ÉPAULES

Avec matériel bâton



Position initiale : bâton à la verticale, main droite en haut, l'autre en dessous, coude droit positionné vers l'extérieur.

Mouvement : la main gauche va tirer le bâton vers l'intérieur.

Maintenir 20-30 secondes et faire le même mouvement avec l'autre bras.

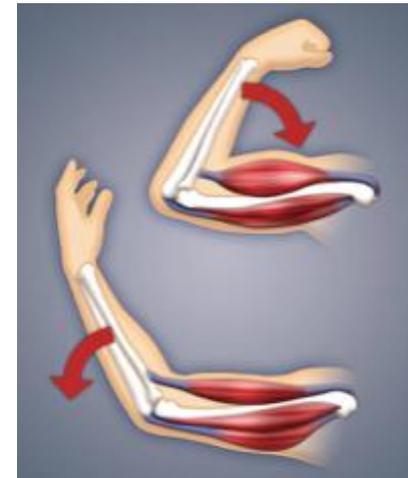


# LES COUDES

Plier/tendre les coudes une 10aine de fois.

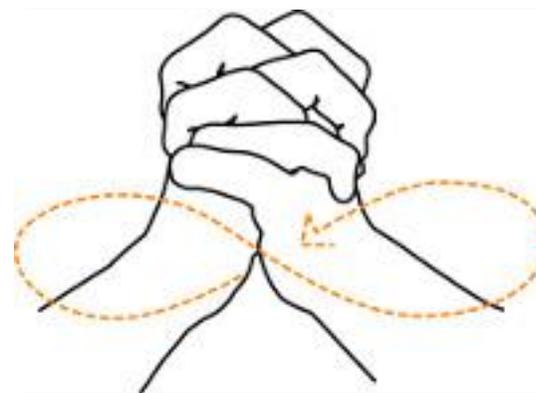


Positionner la main droite sous le coude gauche.  
Tendre le bras gauche (paume de la main vers le ciel), ramener le bras à l'intérieur du bras droit afin de tendre à nouveau le bras gauche (paume de la main face au sol).



# LES POIGNETS

Faire 10 cercles de droite à gauche puis effectuer le même mouvement dans l'autre sens.



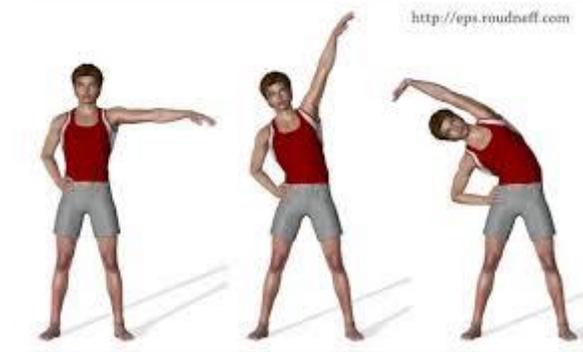


# LA CAGE THORACIQUE / DOS

Position chevalier servant, un genou au sol, l'autre jambe à 90° de flexion de hanche et de genou. Garder le dos droit, mettre les mains au sol à l'intérieur du pied avancé. Amener le bras opposé à la jambe avancée vers le plafond. Accompagner le mouvement du regard. Expirer en montant le bras, inspirer en redescendant.



Debout, jambes légèrement écartées, le bassin ne bouge pas. Lever les bras vers le ciel et incliner le corps une 10aine de fois à droite et à gauche.



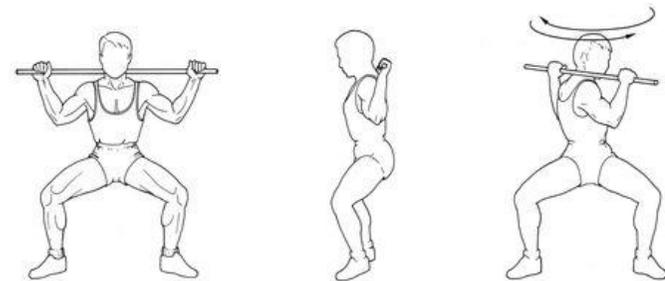
# LA CAGE THORACIQUE / DOS

À quatre pattes, les genoux sous les hanches, mains sous les épaules.

Dos creux : inspirer tout en creusant le dos avec précaution. Regarder à l'horizontal.

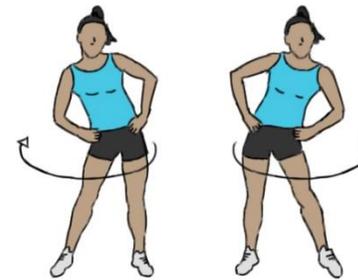
Dos rond : expirer tout en arrondissant lentement le dos. Regard vers le nombril. Alternier ensuite plusieurs fois avec précaution entre la posture dos creux (inspiration) et dos rond (expiration).

Debout, jambes légèrement écartées, bâton dans le dos à hauteur des épaules. Le bassin ne bouge pas. Faire une 10aine de rotations à droite et à gauche. Réaliser le mouvement lentement.



# LE BASSIN ET LES HANCHES

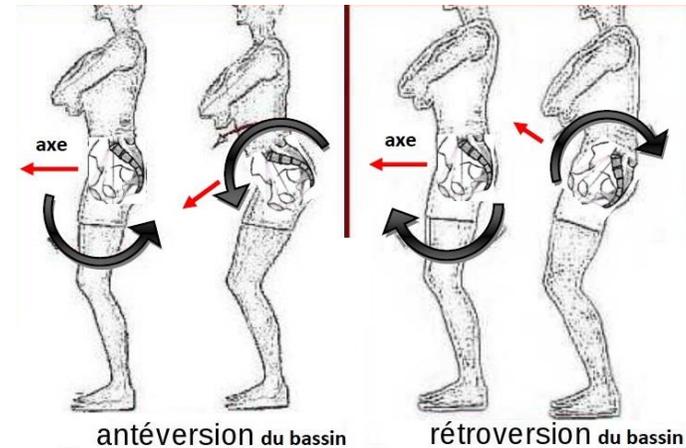
Faire 10 cercles de droite à gauche puis dans l'autre sens.



Faire 10 mouvements de bascule avant/arrière (rétroversion/antéversion).

Bascule avant : sortir les fesses et creuser le bas du dos.

Bascule arrière : rentrer le ventre et bomber le bas du ventre.



# LES GENOUX

Faire 10 cercles de gauche à droite puis réaliser le même mouvement dans l'autre sens.



# LES GENOUX

Faire 10 cercles de gauche à droite puis effectuer le même mouvement dans l'autre sens. Une cheville à la fois.

