# PRÉSENTATION EXERCICES GYMNASTIQUE

## Séance de Léa - Équilibre

# ÉQUILIBRE UNOPODAL

2 séries de 15 à 30 secondes

En se tenant debout, lever une jambe vers l'avant en fléchissant légèrement le genou afin de décoller le pied du sol.

Simplification :

- Équilibre bipodal
- Se tenir à une chaise

Complexification :

+ Fermer les yeux

# MARCHE TALON ORTEIL

1 à 2 séries de 10 mouvements

Debout, positionner tout le poids de son corps sur l'avant de son pied pour ensuite le basculer sur l'arrière et ainsi effectuer des mouvements sur la pointe des pieds puis sur les talons.

# MARCHER SUR UNE LIGNE

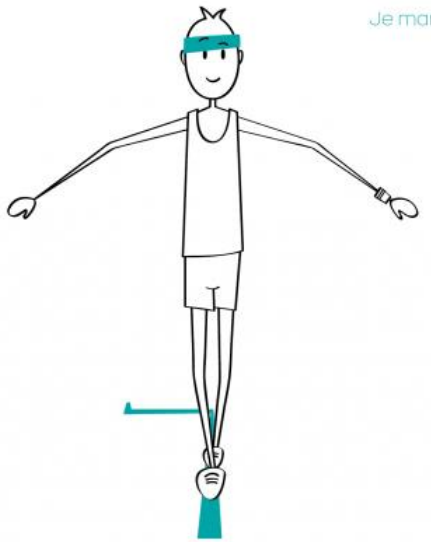
## Avec matériel bâton

2 ou 3 allers retours

Positionnez vous debout, au début d'une ligne tracée au sol. Marcher à votre rythme sur la ligne. L'objectif est de placer chacun de vos pas sur la ligne sans dépasser sur la gauche ou sur la droite.

Le regard est toujours porté droit devant soi.

Réaliser le même exercice en marche arrière.



# MARCHE JAMBES CROISÉES

2 ou 3 allers retours

Prendre en repère une ligne droite. Marcher sur cette ligne en croisant les jambes devant soi.

Réaliser le même exercice en marche arrière.

# DÉCOMPOSER LA MARCHE AVANT

Debout, il s'agit de décomposer sa technique de marche, en faisant des pas exagérés et en posant le pied de devant d'abord par le talon puis ensuite par la pointe des pieds. Le pied de derrière décolle en premier le talon puis s'appuie sur la pointe du pied.

2 ou 3 allers retours

# DÉCOMPOSER LA MARCHE ARRIÈRE

Debout, il s'agit de décomposer sa technique de marche en arrière. Commencer par décoller la pointe du pied avant puis le talon pour ensuite commencer par attaquer par l'arrière avec la pointe du pied arrière.

Faire des grands pas en allant chercher loin derrière.

2 ou 3 allers retours

# DEMI-TOUR SUR UNE LIGNE DROITE

Se positionner debout au début d'une ligne pour ensuite effectuer des demi-tours sur cette ligne en mettant un pied derrière l'autre pour qu'ils soient constamment en contact avec le sol. Ne pas hésiter à mettre ses bras à l'horizontal sur le côté à hauteur des épaules pour une meilleure stabilité.

2 ou 3 allers retours

# ÉLÉVATION LATÉRALE DE JAMBE

Debout derrière le dossier d'une chaise, poser ses mains dessus, pour ensuite effectuer des élévations latérales avec la jambe droite tout en la gardant tendue puis réaliser la même chose avec la jambe gauche.

1 à 2 séries de 10 mouvements

Variables :

+ Fermer les yeux

+ Se détacher de la chaise

# ÉLÉVATION
# ARRIÈRE DE JAMBE

Debout, en appui sur une jambe légèrement fléchie, le torse légèrement penché vers l'avant, tendre l'autre jambe vers l'arrière. Réaliser la même chose de l'autre côté.

1 à 2 séries de 10 mouvements

+ Fermer les yeux