

ECHAUFFEMENT DANSE

Sentir le chaud
dans les mains

1

MÉNAGE DE PRINTEMPS !



[TAPOTE]

[FROTTE]



[Geste rapide]

PUIS



[Vers l'extérieur]

2

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

[De la tête aux pieds]

3



MODULE À RÉPÉTER X 10 à l'unisson

...en respectant les consignes du professeur qui peuvent changer.

6ème

[HIP HOP]

5ème

[DANSE DES VESTES]

ECHAUFFEMENT

[GYMNAS. / ACROSPORT / CIRQUE]

Réaliser 2
boudes



COURSE 10 min

1

SAUTS DE LAPIN

[Avant]

SAUTS DE LAPIN

[Arrière]

1001 1002 1003 ROULER

[Poser délicatement l'épaule au sol]

PONT DE SINGE RENVERSÉ

[Attention, le bassin reste au point le plus haut !!]

2

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

[De la tête aux pieds]

RENFORCEMENT MUSCULAIRE 3x30''

[A quatre pattes, décoller les genoux]

3

CULBUTOS (« 1, 2, 3 » x3)

(1) Départ accroupi + mains sur les genoux groupés

(2) Idem + bras tendus et collés aux oreilles

(3) Idem + chandelle

PLACEMENT DE DOS

[Bras tendus, coudes verrouillés]

ROULADE AV. SYNCHRONISÉES

ROULADE AV. PLACEMENT DOS

ÉQUILIBRE BALANCIER/CISEAUX

[Grande fente avant, bras tendus dans l'axe du dos]

[Coudes verrouillés] [Poser les mains loin devant]



ECHAUFFEMENT LUTTE

Réaliser 3
boucles

COURSE 8 min
[à l'extérieur]



1

1001 1002 1003 ROULER

[Poser délicatement l'épaule au sol]

PONT DE SINGE RENVERSÉ

[Attention, le bassin reste au point le plus haut !]

2

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

[De la tête aux pieds]

RENFORCEMENT MUSCULAIRE 3x30''

[A quatre pattes, décoller les genoux]

3

RAMPER sur le ventre

[Coller les avant-bras et l'abdomen au sol]

RAMPER sur le dos

[Coller le dos et les épaules au sol]

HORLOGE

[Sternum sur omoplate de l'adversaire]

[Seuls les mains et pieds touchent le sol]

[Le partenaire corrige à chaque seconde « oui » / « non »]

[Pas d'arrêt]



10 minutes

ECHAUFFEMENT

[TENNIS DE TABLE]

1 et 2 en
binôme

COURSE 8min

[A l'extérieur]



1

TIPING 10s

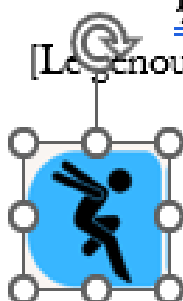
[Rapide, le dos droit]



A faire 2x !!!

1/2 SQUATS SAUTÉS x10

[Le genou de la jambe arrière presque à terre...]



2

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

[De la tête aux pieds]

RENFORCEMENT MUSCULAIRE 3x30"

[A quatre pattes, décoller les genoux]

3

« **LA BALLE COLLÉE** » pendant 1'30

[Rechercher la difficulté !]

JONGLES pendant 1'30

JONGLES rebond sol 1'30

4

JEU DES 1' RECORD DE CLASSE



ECHAUFFEMENT BASKET

1 et 2 en
binôme



COURSE 8 min

[A l'extérieur]



TIPING 10''



[A/R montée de genoux, talons/fesses, sprint]

1

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

[De la tête aux pieds]

RENFORCEMENT MUSCULAIRE 3x30''

[A quatre pattes, décoller les genoux]

2

« ON TOURNE ! »



[Après le shoot, accélération pour remonter]



8 tirs à droite
8 tirs à gauche



8 tirs en passe/passe à droite
8 tirs en passe/passe à gauche

10 minutes

ECHAUFFEMENT VOLLEY-BALL

COURSE 8 min

[A l'extérieur]



1, 2, 3 et 4 par
deux

1

LE CARRE ! en face à face

- (1) Course avant / Impulsion / Saut
- (2) Pas chassés Impulsion Saut
- (8) Course arrière
- (4) Pas chassés

2

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

[De la tête aux pieds]

RENFORCEMENT MUSCULAIRE 3x30''

[A quatre pattes, décoller les genoux]

3

QUART D'HEURE

BLOQUEUR/INTERCEPTEUR/VOLLEYEUR

Fiche individuelle à remplir

x 15, x 20, x 80



4

SERVICES 6x

[Trois plots, plot à contourner]

20 minutes max.

ECHAUFFEMENT

[ULTIMATE] 4ème



COURSE 8 min
[A l'extérieur]



1

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

[De la tête aux pieds]

RENFORCEMENT MUSCULAIRE 3x30''

[A quatre pattes, décoller les genoux]



2

TIPING 10'' + MONTÉE DE GENOUX x2



TIPING 10'' + TALONS-FESSES x2

TIPING 10'' + SPRINT x2



3

6' de circulation libre

Record de PASSES 3x1' + calcul de la moyenne

Record de PASSE et SUIT 3x1' + calcul de la moyenne

ECHAUFFEMENT

[ULTIMATE] 6ème



COURSE 8 min
[A l'extérieur]



1

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

[De la tête aux pieds]

RENFORCEMENT MUSCULAIRE 3x30''

[A quatre pattes, décoller les genoux]



2



TIPING 10'' + MONTÉE DE GENOUX x2

TIPING 10'' + TALONS-FESSES x2



TIPING 10'' + SPRINT x2



3

6' de circulation libre/Record de PASSES 3x1' + calcul
de la moyenne