

**Barre à terre**  
**Initiateur GAM GAF / Stage poussines**

N°	Exercice	Consignes	Comptes	Répétitions	Séries	Positions
1	pointes de pieds	en position assise, jambes serrées :				
		1/2 pointes, pointes, 1/2 pointes, flex	8"	x 1	1	6ème 1ère 2nde
		pointes tenues avec les talons décollés	8"	x 1		
		1/2 pointes, pointes, 1/2 pointes, flex	8"	x 1		
		flex tenus avec les talons décollés	8"	x 1		
<i>A corriger : dos droit, genoux tendus, dégagement du sternum, port de tête, engagement de la cheville dans la pointe de pieds, mobilisation des orteils, épaules basses</i>						
2	retirés	en position allongée, jambes en-dehors :				
		Sur le dos : montée 4" / descente 4" à D puis à G	2 x 8"	x 2	1	1ère
		montée 2" / descente 2" à D puis à G	2 x 8"	x 4		
		Sur le côté : montée 4" / descente 4" à D puis à G	2 x 8"	x 2		
		montée 2" / descente 2" à D puis à G	2 x 8"	x 4		
<i>A corriger : en en-dehors, placement de la colonne vertébrale, placement du bassin, jambe de sol tendue et pointée, gainage abdominal, bras à la 2nde, épaules basses, regard orienté vers le plafond</i>						
3	développés	en position allongée, jambes en-dehors :				
		Sur le dos : retiré, développé antéro, flex, pointe, retiré, fermé	4 x 8"	x 4 / jambe	1	1ère
		retiré, développé à la 2nde, flex, pointe, retiré, fermé	4 x 8"			
		Sur le côté : retiré, développé antéro, flex, pointe, retiré, fermé	4 x 8"			
<i>A corriger : placement du bassin, jambes en en-dehors, placement de la colonne vertébrale, gainage abdominal, bras à la 2nde, jambe de terre tendue et pointé, idem jambe libre en développement</i>						
4	développés //	En position allongée, en appui sur les coudes :			1	6ème
		retiré //, développé //, ouvert à la 2 <sup>nde</sup> , tenir 3", retiré, fermé //	8"	x 4 / jambe		
		retiré //, développé, ouvert à la 2nde, tenir 3", remonter la jambe en //, retiré //, fermé	8 "	x 4 / jambe		
<i>A corriger : respect des orientations de jambe demandées, nuque dégagée, pieds pointés, gainage abdominal</i>						
5	ronds de jambe	en position allongée, jambes en-dehors :			1	1ère
		ronds de jambe en-dehors, bras en opposition	4"	x 4 / jambe		
		ronds de jambe en-dedans, bras en opposition	4"	x 4 / jambe		
<i>A corriger : placement du bassin, jambes en en-dehors, placement de la colonne vertébrale, port des bras, ligne de jambe, regard orienté au plafond</i>						

**Barre à terre**  
**Initiateur GAM GAF / Stage poussines**

6	grands battements	en position allongée, jambes serrées :				
		3 battements antéro de la jambe D + 1/4 de tour vers de la D	1" / élt	x 4 / jambe	4	1ère
		3 battements 2nde de la jambe G + 1/2 de tour vers de la G				
		3 battements 2nde de la jambe D + 1/2 de tour vers de la D				
		3 battements antéro de la jambe G				
4 grands battements, 5ème tenu 3", fermé sur le 8ème compte		1				
<i>A corriger : jambes en en-dehors, placement du dos, placement du bassin, gainage abdominal, épaules basses, nuque dégagée</i>						
7	préparation sauts gymniques	en position allongée, jambes serrées :				
		se placer en position groupée	4"	x 2	2	6ème
		se placer en position cosaque	4"	x 2		
		se placer en position carpé serré	4"	x 2		
se placer en position carpé écarté	4"	x 2		2nde		
<i>A corriger : ne pas tasser la cage thoracique, placement des bras, lignes de jambes, pieds de pieds, placement de la tête</i>						
8	travail de la colonne vertébrale	en position assise, jambes écartées :				
		dos rond	2"	x 2	2	2nde
		dos creux	2"	x 2		
		élévation des coudes à la 2nde	2"	x 2		
		relâchement	2"	x 2		
		grand cercle avec les coudes en avant	8"	x 1		
		grand cercle avec les coudes en arrière	8"	x 1		
		bras aux oreilles : inclinaison latérale à D	8"	x 1		
		bras aux oreilles : inclinaison latérale à G	8"	x 1		
		bras aux oreilles : inclinaison face à la jambe D	8"	x 1		
bras aux oreilles : inclinaison face à la jambe G	8"	x 1				
<i>A corriger : travail du bassin, lignes de jambes, jambes en en-dehors</i>						
9	souplesse corrections des placements	fermeture	20"	x 1	1	
		écrasement	20"	x 1		
		grand écart antéro D	20"	x 1		
		grand écart antéro G	20"	x 1		
		grand écart facial	20"	x 1		
<i>A corriger : bras aux oreilles en fermeture et écrasement, doigts tirés, paumes des mains se regardent, jambes verrouillées, pointes de pied, talons décollent, se grandir, port de tête</i>						