

**ECHAUFFEMENT DE TYPE PLACEMENTS  
DOMINANTE TECHNIQUE BARRES**

durée 15 minutes

(Attention, avant d'arriver à cet échauffement de type placements, ne pas oublier échauffement cardio (5 min de course à allure footing par exemple ou encore échauffement en musique ...) + échauffement articulaire)

\_ roulade avant jambes groupées

\_ roulade avant jambes groupées mains sous les genoux

\_ roulade avant jambes tendues et serrées

\_ roulade avant bras tendus, mains en prises dorsales (soleil)

\_ roulade avant bras tendus placement du dos rond , jambes groupées ,développer à l'ATR

réaliser l'exercice une fois avec les mains en prises dorsales (soleil) , une fois avec les mains en prises palmaire (lune) et une fois avec les mains en prises cubitales (dorsale)

En fonction de l'âge et du niveau de la gymnaste, possibilité de répéter l'exercice avec jambes tendues écartées et avec jambes tendues serrées

\_ ATR ½ valse

\_ roulade arrière jambes groupées, bras tendus ,en gardant les genoux à la poitrine, les mains sont orientées vers l'intérieur, doigts serrés

\_ roulade arrière bras et jambes tendus , les mains sont orientées vers l'intérieur, doigts serrés , retour en planche regard sur les mains

\_ même exercice en cherchant à évoluer vers la roulade arrière à l'ATR , retour en planche et ensuite ramener les pieds près des mains