

SEANCE POUTRE (stage de l'EURE et regroupement 19 et 20 novembre)

SEANCE 1

| exercice | temps | dcpte | exigences du placement | objectifs | consignes/corrections |
|---|-------|-------|--|--|---|
| Fente | | 1;2 | bras aux oreilles; épaules basses | | oreilles cachées entre les bras |
| | | | grande flexion de la jambe avant | se grandir tout au long de l'exercice | le genou reste au dessus du pied |
| | | | jambe arrière loin derrière | faciliter l'alignement | quand je me penche en avant je lève ma jambe derrière |
| passage par la planche | | 3;4 | planche, mais jambe d'appui fléchie | maintien de l'alignement | |
| | | | | double travail, approche de l'arabesque | |
| poser les mains sur poutre i | | 5;6 | bras tendu, jambe tendu | recherche de l'équilibre (1 pied et les mains) | appuyer sur les mains; écarter les doigts |
| retour en fente | | 7;8 | | | |
| il est important de donner du rythme dans l'apprentissage élément pour aténuer ou accélérer la réalisation de l'élément | | | | | |
| Placement du dos groupé sur 3 supports différents : les pieds en contre haut (groupé ou tendu), sur petite poutre (devant un tapis ou mur), devant un tapis en bout de poutre puis tomber sur le dos) | | | | | |
| | | | | | expliquer pourquoi on exige la position de départ |
| départ accroupi bras au oreilles | | | pieds décalés, bras tendus, épaules ouvertes | sentir la position du corps la tête en l'air | je suis à l'endroit dans la bonne position, mains, épaules, fesses alignées |
| placement du dos groupé | | | ventre rentré | pour mieux l'appréhender la tête en bas | je suis à l'envers, j'essai de retrouver la même position |
| retour accroupi | | | | | (en manipulant) |
| placement dos devant un tapis | | | attention de vérifier le respect des exigences | recherche de la verticalité avec aide | |
| | | | | commencer à maintenir | |
| placement du dos groupé | | | maintien 2 secondes | | |
| développer ATR | | | maintien du bassin, | recherche de la verticalité avec aide ou sans | |
| | | | poussée complète dans les épaules | appréhender le monde arrière | |
| | | | jambes tendues | | |
| | | | retrouver l'alignement | recherche de la verticalité, | |
| | | | | avec un polygone de sustentation réduit | |
| tomber dos | | | maintien de l'alignement | | |
| Roulade avant | | | | | |
| | | | départ accroupi bras buste et hanche | | |
| | | | pieds décallés | | |
| | | | retour accroupi pieds décallés | | |

1ère partie de séance (public siblié 2005, mais les rotation se font sous forme de parcours avec des ateliers évolutifs)

G BENARD