



Blanc

AERO

Échauffement

Description	Qté	Photos
-------------	-----	--------

Etirement chaîne postérieure, psoas iliaque et quadriceps

ETIREMENTS	1 Maintien en ouverture de hanche dans la position 1 pied et 1 genou au sol. Bassin et jambes dans l'axe, buste droit. Pousser le bassin vers l'avant et vers le sol pour étirer le psoas iliaque.	Maintien entre 15 et 30" dans chaque position	
	2 Maintien en fermeture complète sur 1 jambe tendue avec la cheville en flexion et l'autre jambe en flexion complète. Étirement de la chaîne postérieure.		
	3 Maintien en fente latérale pour étirer les adducteurs.		
	4 Fente avant en maintien, pieds dans l'axe, talons posés au sol. Étirement du psoas et du mollet.		
	5 Départ en fente avant, tendre les jambes, puis fermer le buste sur la jambe avant. Étirement de la chaîne postérieure.		

Déplacement et équilibre

CARDIO-PUULMONAIRE ACTIVATION	6 Alterner les déplacements en course et les maintiens sur : - 1 pied, - 2 pieds-1 main, - 1 pied-2 mains, - plat ventre, - plat dos, - assis...	5 mn	

Appui facial, latéral et dorsal

MOBILISATION ARTICULAIRE	7 A genoux mains au sol, élévation et abaissement des épaules.	5 répétitions	
	8 En appui latéral sur 1 main et les pieds, les jambes fléchies, élévation et abaissement de l'épaule côté de l'appui.	5 répétitions sur chaque bras	
	9 En appui dorsal, jambes fléchies, élévation et abaissement des épaules.	5 répétitions	

ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT.



Description	Qté	Photos
-------------	-----	--------

Mobilisation vertébrale

ALIGNEMENT	<p>10 Départ en position 4 pattes, maintien dans 3 positions dos rond, dos plat et dos creux.</p>	<p>10" de maintien dans chaque position</p>	
	Gainage		
	<p>11 Appui facial sur les coudes, maintien en gainage.</p>	<p>Maintien 20 à 30"</p>	

Les 7 pas de base

BASES ARTISTIQUES	<p>12 Marche (march).</p>	<p>2 X 8 tps</p>	
	<p>13 Course (jog). Décomposer le pas sans sauter en 2 temps par position, puis en 1 temps. Puis réaliser le pas avec impulsion en 2 puis 1 temps par position.</p>	<p>2 X 8 tps pour chaque étape</p>	
	<p>14 Montée de genou (knee lift). Décomposer le pas sans sauter en 2 temps par position, puis en 1 temps. Puis réaliser le pas avec impulsion en 2 puis 1 temps par position.</p>	<p>2 X 8 tps pour chaque étape</p>	
	<p>15 Battement (kick). Décomposer le pas sans sauter en 2 temps par position, puis en 1 temps. Puis réaliser le pas avec impulsion en 2 puis 1 temps par position.</p>	<p>2 X 8 tps pour chaque étape</p>	
	<p>16 Développé (skip). Décomposer le pas sans sauter en 2 temps par position, puis en 1 temps. Puis réaliser le pas avec impulsion en 2 puis 1 temps par position.</p>	<p>2 X 8 tps pour chaque étape</p>	
	<p>17 Fente (lunge). Décomposer le pas sans sauter en 2 temps par position, puis en 1 temps. Puis réaliser le pas avec impulsion en 2 puis 1 temps par position.</p>	<p>2 X 8 tps pour chaque étape</p>	
	<p>18 Echappé (jumping jack). Décomposer le pas sans sauter en 2 temps par position, puis en 1 temps. Puis réaliser le pas avec impulsion en 2 puis 1 temps par position.</p>	<p>2 X 8 tps pour chaque étape</p>	



Description

Qté

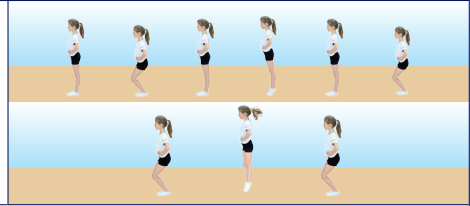
Photos

Impulsion jambes

19

Décomposition de l'impulsion jambes : Départ position debout, pieds serrés, corps aligné, mains aux hanches ; ½ pliés puis tendre les jambes puis ½ pointes puis poser talon et ½ pliés. Chaque position est maintenue 2 temps puis pendant 1 temps. Terminer l'exercice par une série de sauts verticaux sur 2 pieds.

Chaque étape dure 2 fois 8 temps.
Puis réaliser 8 sauts

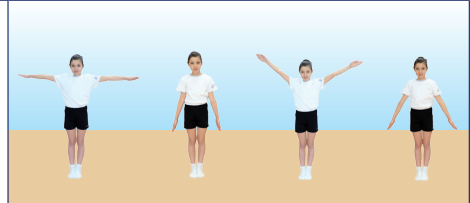


Action de bras - Saut Air Jack

20

Les actions de bras dans le saut «air jack» : bras latéraux, puis bras à la verticale basse, puis à l'oblique haute et finir à l'oblique basse ou verticale basse. Maintien de chaque position 2 temps puis 1 temps.

Chaque étape dure 2 fois 8 temps

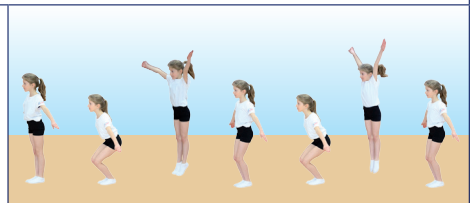


Combinaison impulsion jambes / actions bras - Air Jack

21

Départ debout corps aligné, pieds serrés. Elévation des bras latéralement puis ½ plié avec bras à la verticale basse, puis ½ pointes bras à l'oblique haute, puis retour en ½ plié bras à l'oblique ou à la verticale basse. Puis réaliser le saut vertical avec les différentes positions de bras.

Chaque étape dure 2 fois 8 temps.
Puis réaliser 8 sauts

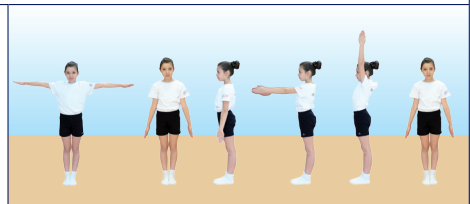


Actions des bras - Sauts verticaux

22

Les actions de bras dans les sauts verticaux : bras latéraux, puis bras à la verticale basse, puis à la verticale haute et finir à l'oblique basse ou verticale basse. Maintien de chaque position 2 temps puis 1 temps.

Chaque étape dure 2 fois 8 temps



Combinaison impulsion jambes / actions des bras - sauts verticaux

23

Départ debout corps aligné, pieds serrés. Elévation des bras latéralement puis ½ plié avec bras à la verticale basse, puis ½ pointes bras à la verticale haute, puis retour en ½ plié bras à l'oblique ou à la verticale basse. Puis réaliser le saut vertical avec les différentes positions de bras.

Chaque étape dure 2 fois 8 temps.
Puis réaliser 8 sauts

