

1

• **Rotations tête :**

- 2 roses des vents lentes : N/S ; NE/SO ; E/O ; SE/NO ; S/N

2

• **Elastiques épaules :**

- 5S statique + 5 répétitions : ouvertures/fermetures/levés frontaux 90°/levés latéraux

3

• **Rotations coudes :**

- 10 sur chaque bras

4

• **Rotations bassin :**

- 10 dans chaque sens

5

• **Rotations genoux :**

- 5 droites/5 gauches/5 miroirs par sens + 1 rose des vents par jambe

6

• **Rotations chevilles :**

- 10 sur chaque chevilles par sens

7

• **Haut du corps :**

- Pompes lentes : 5 écartées/1 bloquée bas 5s/5 coudes serrés/1 bloquée bas 5s

8

• **Ceinture abdominale :**

- 40 crunchs/30 vélos/20 transverses/10 lombaires/5 sits-up (+3 excentriques pour juniors)

9

• **Bas du corps :**

- Lents : 5 Squats droits/5 Squats écarts/ 5 levés fessiers par jambe

10

• **Extensions chevilles :**

- 10 extensions par jambe, avec descente contrôlée

11

• **Fentes :**

- 5 droites par jambe / 5 latérales par jambe

12

• **Corde à sauter :**

- 4x30s évolutifs vers 2min continues

13

• **Sauts Squats :**

- 4 bras descendants/4 bras extentions : contrôle de la descente

14

• **Burpees :**

- 10 rythmés, gainés et continus (sans la pompe pour les jeunes)

15

• **Jumpings Jacks :**

- 4x5 répétitions enchaînées avec changement de modalités de mouvement