



ECOLE D'EDUCATION PHYSIQUE ET DE SPORT

AGRES 1

Genève : 2007-2008

Cours dispensés par : Schneider Claude, Lüthi Roland, Tichelli René

Prises de notes : Yann Bernardini

Correction : Henriette Francioli

Conception et réalisation : Yann Bernardini

Genève, le 25 mai 2008

AGRES 1

Echauffement :

- courir normalement dans la salle
- courir en tournant les bras en avant
- courir en tournant les bras en arrière
- courir en levant les talons aux fesses
- courir en levant les genoux (skipping lent)
- courir en levant les genoux le plus haut possible (lentement)
- courir en levant bras droit 2x en avant et le bras gauche 2x en arrière, puis changer
- assouplissement des poignets – chevilles – nuque en position statique
- au sol, jambes écartées, travail de la souplesse (stretching)
- au sol, jambes écartées, toucher 2x la pointe droite, 2x au milieu, 2x la pointe gauche
- au sol, à croupi sur les genoux et position appui faciaux, aller 2x loin devant et en revenant, lever 2x la jambe droite, puis 2x loin en avant et lever la jambe gauche
- allongé sur le sol, faire 20 abdominaux en se refermant comme une « moule » (mouvement d'avant en arrière)
- debout, effectuer 5x une colonne droite et revenir en position initiale

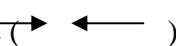
1) Anneaux :

- Balancer en avant et en arrière, à l'aide de 2 pas, puis continuer le mouvement
- Balancer en avant et en arrière, en tapant cette fois à pied joints, puis balancer à nouveau
- Balancer en avant et en arrière, en faisant bien attention de taper le 1^e pas sur la ligne centre (point sous les anneaux)
- Balancer en avant et en arrière, puis sur l'avant faire un demi tour, rester en demi tour jusqu'à l'arrière et revenir en position initiale (à nouveau demi-tour)
- Balancer en avant et en arrière, toujours avec le demi tour, mais cette fois-ci seulement avec 1 anneau
- Balancer en avant et en arrière, en montant à l'appui (en position bras fléchis) une fois devant et en relâchant une fois en position finale arrière. Effectuer 4 répétitions

2) Trampoline :

- Sauts à répétition sur le trampoline pour trouver le bon élan et la bonne poussée
- Saut sur le trampoline avec course courte et légère, corps tendu et réception à croupi
- Saut sur le trampoline avec course plus longue et tonique, corps tendu et réception à croupi
- Saut sur trampoline avec course d'élan tonique et saut jambes écartées (sur le côté)
- Saut avec course d'élan tonique, saut jambes carpées
- Saut avec course d'élan tonique, saut jambes groupées
- Saut avec course d'élan tonique, saut jambes tendues et serrées en dessus d'un caisson de 3 éléments, puis de 4 éléments

3) Gymnastique au sol :

- roulade libre
- roulade avec retenue des jambes (ralenti du roulé)
- roulade rapide (ramener les jambes rapidement devant)
- roulade avec saut préalable
- effectuer les 3 types de roulades citées plus haut à la suite (Attention aux différences)
- monter en colonne droite puis rouler (tenue rapide)
- monter en colonne droite, tenir quelque 1 seconde, puis rouler
- monter en colonne droite, tenir quelques secondes, puis rouler
- roulade avec départ au sol et arrivée jambes écartées, remonter sans les mains... !
- roue
- roue avec pose des mains l'une contre l'autre ()
- roue dans l'autre sens

4) Monté de corde

Travail de la Force en montant 4x à la corde

5) Stretching & Exercices d'assouplissement

AGRES 1

Echauffement :

- courir normalement dans la salle
- courir en tournant les bras en avant
- courir en tournant les bras en arrière
- courir en levant les talons aux fesses
- courir en levant les genoux (skipping lent)
- courir en levant les genoux le plus haut possible (lentement)
- marcher et lever la jambe à mi-hauteur tous les 2-3 pas
- marcher et lever la jambe en touchant les paumes de mains
- marcher et lever la jambe en arrière tous les 2-3 pas

Assouplissement :

- jambes écartées, toucher les deux pointes
- jambes écartées, toucher 2x la pointe droite, 2x devant, 2x la pointe gauche
- jambes écartées, toucher le plus loin possible devant soi
- répéter l'exercice en allant toujours plus loin (3x)
- debout, jambe tendue, essayer de toucher le sol devant, au milieu et derrière
- descendre sur une jambe, genou fléchi, et autre jambe tendue (10x)
- en position pour faire des pompes, se retourner en position sur le dos, puis de l'autre côté pour retrouver position normale (10x)
- en position pour faire des pompes, tourner les mains dans tous les sens pour travailler les poignets

Renforcement :

- genoux groupés et tenus par les mains, poser en alternance les pointes de pieds et les talons (10x)
- jambes tendues, puis jambes groupées 10x
- jambes tendues et dos droit, tenir pendant 10 secondes
- renforcement de la ceinture abdominale en restant 30 secondes en position sur les pointes de pieds fléchies et les coudes

1) Anneaux :

- Balancer en avant et en arrière, à l'aide de 2 pas, puis continuer le mouvement
- Balancer en avant et en arrière, puis sur l'avant faire un demi tour, rester en demi tour jusqu'à l'arrière et revenir en position initiale (à nouveau demi-tour)
- Balancer en avant et en arrière, toujours avec le demi tour, mais cette fois si on effectue le demi tour juste après le balancement arrière
- Anneaux arrêtés, monter en appui et faire tomber les jambes tendues sur la tête
- Anneaux arrêtés, monter les jambes tendues le plus haut possible et tenir avec la tête en bas
- Anneaux arrêtés, revenir en position avec les jambes tendues sur la tête

2) Barres fixes :

- Monter à l'appui par l'avant
- Monter à l'appui par l'avant par la force des bras
- Tour avant contrôler
- Sortie fusée

Assurage :

- Attention à la prise du poignet lors de l'assurage, il faut compter avec le tour pour ne pas se casser le poignet
- Aide des jambes lorsque celles-ci ne montent pas en les soulevant un tout petit peu et en continuant le mouvement déjà initié

3) Gymnastique au sol :

- roulade libre
- roulade avec retenue des jambes (ralenti du roulé)
- roulade rapide (ramener les jambes rapidement devant)
- roulade avec saut préalable
- effectuer les 3 types de roulades citées plus haut à la suite (Attention aux différences)
- monter en colonne droite puis rouler (tenue rapide)
- monter en colonne droite, tenir quelque 1 seconde, puis rouler
- monter en colonne droite, tenir quelques secondes, puis rouler
- renversé à l'arrêt, retomber comme une masse et en un morceau sur le gros tapis
- renversé en faisant un pas d'élan et en retombant sur les deux pieds

Assurage :

- pour le renversé, prendre directement derrière l'épaule et une main derrière les lombaires
- accompagner la personne dans la finition de son geste, en la retenant si elle part trop fort ou en l'aidant si elle ne tourne pas assez

4) Monté de corde

Travail de la Force en montant 4x à la corde

5) Stretching & Exercices d'assouplissement

AGRES 1

Echauffement :

- Individuel
- Montées en colonne droite en position allongée
- Montée en colonne droite en position fléchie
- Montée en colonne droite, ciseaux et redescendre
- Montée en colonne droite en étant a croupi au sol et en montant à la force des bras

1) Barres fixes :

- Monter à l'appui par l'avant
- Monter à l'appui par l'avant par la force des bras
- Tour arrière contrôlé
- Tour avant contrôlé
- Sortie fusée

Assurance :

- Attention à la prise du poignet lors de l'assurance, il faut compter avec le tour pour pas se casser le poignet
- Aide des jambes lorsque celles-ci ne montent pas en les soulevant un tout petit peu et en continuant le mouvement déjà initié
- On peut également aider l'élève en l'assurant derrière l'épaule et en bas du dos, afin de le « plaquer » contre la barre

2) Barres parallèles :

- Balancer et arriver assis. Revenir au sol et répéter
- Balancer et arriver assis, balancer et revenir assis, etc.
- Balancer à l'avant des barres par deux
- Balancer à l'avant en faisant bien attention à ne pas cambrer à l'arrière et bien monter les hanches à l'avant
- Assis sur les barres, déposer les épaules sur les barres et effectuer une roulade

Assurance :

- Bien regarder que l'élève ne rentre pas les coudes, mais les sortent
- Prendre les genoux et assurer derrière les épaules lors de la roulade

3) Reuter :

- Passage avant sur les Reuter
- Taper loin et à plat sur le Reuter pour bien s'envoler
- Bonne phase d'envol (C+)
- Bien lever les jambes à l'arrière (C-)
- Puis passer les jambes à l'intérieur des mains (sans que celles-ci touchent le cheval)
- Idem, mais en passant avec les jambes écartées

Assurance :

- Venir chercher le bras de l'élève afin de l'aider à passer
- Venir chercher la cheville pour bien faire monter l'élève (C-)
- Se mettre légèrement en arrière lorsqu'il passe en position écartée et le tirer par le bras

4) Monté de corde

Travail de la Force en montant 4x à la corde

5) Stretching & Exercices d'assouplissement

AGRES 1

Echauffement :

- Tour de salle normal
- Pas chassé à l'intérieur
- Pas chassé à l'extérieur
- Pas chassé à l'intérieur avec bras qui croisent en haut et en bas
- Pas chassé à l'extérieur avec bras qui croisent en haut et en bas
- Pas croisé extérieur
- Pas chassé extérieur

Assouplissement :

- Debout, jambes écartées, toucher à droite, au centre et à gauche
- Idem, mais avec les pointes de pied à l'intérieur
- Idem, mais aller toucher loin devant, au milieu et loin derrière
- Talon au sol, plier la jambe et tendre l'autre avec la pointe tendue (mouvement dynamique de balancier)
- Idem, mais de l'autre côté
- Montée en colonne droite en position allongée
- Montée en colonne droite en position fléchie
- Montée en colonne droite, ciseaux et redescendre
- Montée en colonne droite en étant a croupi au sol et en montant à la force des bras

1) Barres fixes :

- Monter à l'appui par l'avant
- Monter à l'appui par l'avant par la force des bras
- Tour arrière contrôlé
- Tour avant contrôlé
- Sortie fusée

Assurance :

- Attention à la prise du poignet lors de l'assurance, il faut compter avec le tour pour ne pas se casser le poignet
- Aide des jambes lorsque celles-ci ne montent pas en les soulevant un tout petit peu et en continuant le mouvement déjà initié
- On peut également aider l'élève en l'assurant derrière l'épaule et en bas du dos, afin de le « plaquer » contre la barre

2) Anneaux :

- Balancer en avant et en arrière, à l'aide de 2 pas, puis continuer le mouvement
- Balancer en avant et en arrière, puis sur l'avant faire un demi tour, rester en demi tour jusqu'à l'arrière et revenir en position initiale (à nouveau demi-tour)
- Balancer en avant et en arrière, toujours avec le demi tour, mais cette fois si on effectue le demi tour juste après le balancement arrière
- Balancer et monter avec les coudes fléchis (shooter avec les jambes avant de monter à l'appui)
- Idem, mais monter une fois que l'on est au balancer arrière
- Balancer avant en ouvrant légèrement les bras lors du point mort (lancer les jambes en arrière)
- Anneaux arrêtés, monter en appui et faire tomber les jambes tendues sur la tête
- Anneaux arrêtés, monter les jambes tendues le plus haut possible et tenir avec la tête en bas
- Anneaux arrêtés, revenir en position avec les jambes tendues sur la tête

3) Trampoline :

- Debout sur un caisson, sauter sur le trampoline inversé, montée en colonne droite et s'écraser de tout son poids en une seule fois sur le gros tapis (à plein dos)
- Idem, mais avec petit élan et trampoline dans le bon sens
- Debout sur un caisson, sauter sur le trampoline inversé et effectuer un renversement
- Légère course, saut sur le trampoline et renversement (caisson en largeur)
- Idem, mais avec le caisson en longueur

Consignes :

- Attention à bien tendre les bras tout au long de l'exercice
- On devrait regarder les mains tout le long également
- Attention à ne pas lancer la tête en arrière

4) Monté de corde

Travail de la Force en montant 4x à la corde

5) Stretching & Exercices d'assouplissement

AGRES 1

Echauffement :

- Tour de salle normal
- Pas chassé à l'intérieur
- Pas chassé à l'extérieur
- Pas chassé à l'intérieur avec bras qui croisent en haut et en bas
- Pas chassé à l'extérieur avec bras qui croisent en haut et en bas
- Pas croisé extérieur
- Pas chassé extérieur

Assouplissement :

- Debout, jambes écartées, toucher à droite, au centre et à gauche
- Idem, mais avec les pointes de pied à l'intérieur
- Idem, mais aller toucher loin devant, au milieu et loin derrière
- Talon au sol, plier la jambe et tendre l'autre avec la pointe tendue (mouvement dynamique de balancier)
- Idem, mais de l'autre côté
- Montée en colonne droite en position allongée
- Montée en colonne droite en position fléchie
- Montée en colonne droite, ciseaux et redescendre
- Montée en colonne droite en étant a croupi au sol et en montant à la force des bras

Anneaux :

- En position arrêtée et suspendu aux anneaux la tête en bas et les jambes pliées, se soulever pour effectuer une dislocation
- Balancer lentement en avant et en arrière et effectuer une dislocation une fois en arrière

Assurance :

- *Un élève de chaque côté qui soutient celui qui fait l'exercice sous l'épaule et sous l'aisselle*
- *Un autre qui le soulève en le poussant vers le haut au niveau des deux épaules*

Barres parallèles :

- Monter à l'aide du trampoline et balancer plusieurs fois
- Une fois balancer en arrière, monter presque en colonne droite et amortir la chute en se stabilisant sur les épaules et en faisant la colonne droite. Puis roulé en avant tout en posant bien les mains pour assurer la chute pieds écartés
- En position brachiale, balancer les jambes pour venir les mettre derrière la tête. Donner ensuite un petit coup de rein pour revenir en position assise jambes écartées sur les barres
- De la position assise, monter en colonne droite sur les barres avec les épaules écartées, puis tomber les jambes serrées en position brachiale

Assurage :

- *Lors de la monter en colonne droite, on assure l'élève en le retenant derrière les genoux et aux niveaux des aisselles*
- *Lors de la montée de la position brachiale à la position avec les jambes derrière la tête, on assure l'élève en l'aidant à monter en le poussant au niveau des chevilles. Pour revenir à la position assise, on l'aide en le tirant vers le haut au niveau des aisselles*

Gymnastique au sol :

- Roulade avant
- Montée en colonne droite, stabilisation et roulade
- Roulade avant et montée en colonne droite derrière
- Roulade arrière et montée en colonne droite derrière
- Renversement

Monté de corde

Travail de la Force en montant 4x à la corde

Stretching & Exercices d'assouplissement

AGRES 1

Echauffement :

- Tour de salle normal
- Pas chassé à l'intérieur
- Pas chassé à l'extérieur
- Pas chassé à l'intérieur avec bras qui croisent en haut et en bas
- Pas chassé à l'extérieur avec bras qui croisent en haut et en bas
- Pas croisé extérieur
- Pas chassé extérieur

Assouplissement :

- Debout, jambes écartées, toucher à droite, au centre et à gauche
- Idem, mais avec les pointes de pied à l'intérieur
- Idem, mais aller toucher loin devant, au milieu et loin derrière
- Talon au sol, plier la jambe et tendre l'autre avec la pointe tendue (mouvement dynamique de balancier)
- Idem, mais de l'autre côté
- Montée en colonne droite en position allongée
- Montée en colonne droite en position fléchie
- Montée en colonne droite, ciseaux et redescendre
- Montée en colonne droite en étant a croupi au sol et en montant à la force des bras

ENTRAÎNEMENT LIBRE POUR EXAMEN EN BLANC DE DECEMBRE

1) Anneaux : *(sous forme d'enchaînement)*

- a) Balancé avant, balancé arrière, balancé avant
- b) Balancé arrière et monter en position mi-renversée, balancé avant et dégroupé
- c) Balancé arrière demi tour, balancé avant demi tour
- d) Balancé arrière, balancé avant demi tour, balancé arrière demi tour
- e) Balancé avant et monter en position mi-renversée, en position arrière effectuer la dislocation
- f) Balancé avant, balancé arrière et sortir

Consignes :

- Attention à bien tendre le corps lors des changements de direction (demi tour)
- A bien garder la tête collée aux genoux lors de la position mi-renversée

2) Saut de cheval : *(sous forme d'enchaînement)*

- a) Course d'élan, saut sur le Reuter et passage du cheval entre-bras fléchis

Consignes :

- *Attention à bien partir avec les bras le long du corps avant de toucher le cheval*
- *A bien monter les talons dans la phase d'envol*
- *De ne pas écarter les jambes au passage du cheval*
- *De bien rester à la station une fois arrivé*

3) Barres parallèles : *(sous forme d'enchaînement)*

- a) Course d'élan, saut sur le trampoline et arrivée sur les barres parallèles
- b) Balancé avant, balancé arrière et monter en appui renversé
- c) Tenir en appui renversé sur les épaules et tourner jambes écartées sur les barres (siège)
- d) De la position jambe écartée, monter à nouveau en appui renversé
- e) Tenir en appui, puis tomber jambes serrées en appui brachial
- f) Balancé en avant et en arrière en appui brachial pour s'établir en arrière à l'appui
- e) Elancé en avant et s'abaisser à l'appui brachial mi-renversé
- g) Basculer au siège jambes écartées à l'appui
- h) Elévation et fermeture des jambes, élaner en arrière, élaner en avant, élaner en arrière
- i) Sortie facile

Consignes :

- *Lors de l'entrée, essayer de s'établir en appui renversé sur les premiers montants des barres parallèles*

4) Barres fixes : *(sous forme d'enchaînement)*

- a) De la suspension, s'établir en avant en tournant en arrière à l'appui
- b) Tour d'appui avant
- c) Tour d'appui arrière
- d) Elancer en avant par-dessous la barre, élaner en arrière, élaner en avant, basculer à l'appui
- e) Prise d'élan, poser les pieds sur la barre
- f) Sauter en avant à la station

Consignes :

- *Bien « collé » à la barre lors du tour avant*
- *Enchaîner si possible entre le tour arrière et l'élaner en avant par-dessous la barre (comme si on partait en sortie filée)*

5) Sol : *(sous forme d'enchaînement)*

- a) Roue avant pied-pied
- b) Flic-Flac *(pour l'instant rouler en arrière et remonter droit)*
- c) Course d'élan et renversement en avant
- d) Balance faciale 3'', élaner la jambe en avant avec ½ tour
- e) Monter en appui renversé passager et rouler en avant
- f) Course d'élan, saut roulé, saut en extension à la station

Consignes :

- *Les mains doivent se faire face lors de la roue*
- *On peut remonter en étant tout tendu et bras au ciel après la roulade arrière*
- *Bien s'immobiliser à la station en poussant les bras au ciel*

Monté de corde

Travail de la Force en montant 4x à la corde

Stretching & Exercices d'assouplissement

AGRES 1

Echauffement :

- Tour de salle normal
- Pas chassé à l'intérieur
- Pas chassé à l'extérieur
- Pas chassé à l'intérieur avec bras qui croisent en haut et en bas
- Pas chassé à l'extérieur avec bras qui croisent en haut et en bas
- Pas croisé extérieur
- Pas chassé extérieur

Assouplissement :

- Debout, jambes écartées, toucher à droite, au centre et à gauche
- Idem, mais avec les pointes de pied à l'intérieur
- Idem, mais aller toucher loin devant, au milieu et loin derrière
- Talon au sol, plier la jambe et tendre l'autre avec la pointe tendue (mouvement dynamique de balancier)
- Idem, mais de l'autre côté
- Montée en colonne droite en position allongée
- Montée en colonne droite en position fléchie
- Montée en colonne droite, ciseaux et redescendre
- Montée en colonne droite en étant accroupi au sol et en montant à la force des bras

1) Saut de cheval : *(sous forme d'enchaînement)*

- a) Course d'élan, saut sur le Reuter et passage du cheval entre-bras fléchi

Consignes :

- *Attention à bien partir avec les bras le long du corps avant de toucher le cheval*
- *A bien monter les talons dans la phase d'envol*
- *De ne pas écarter les jambes au passage du cheval*
- *De bien rester à la station une fois arrivé*

2) Renversement sur caisson

- a) Course d'élan et saut sur le trampoline
- b) Renversement sur le caisson (5 éléments)
- c) Réception à la station

2) Barres parallèles : *(sous forme de postes)*

Poste 1 :

- a) Course d'élan, saut sur le trampoline et arrivée sur les barres parallèles
- b) Balancé avant, balancé arrière et monter en appui renversé
- c) Tenir en appui renversé sur les épaules et tourner jambes écartées sur les barres (siège)
- d) De la position jambes écartées, monter à nouveau en appui renversé
- e) Tenir en appui, puis tomber jambes serrées en appui brachial

Poste 2 :

- a) Balancer en avant et s'établir à la position mi-renversée en position brachiale
- b) De la position brachiale pousser pour s'établir au siège jambes écartées
- c) De là, repartir avec les jambes entre les barres et balancer

Poste 3 :

- a) Balancé avant, balancé arrière et monter en appui renversé
- b) Tenir en appui renversé sur les épaules et tourner jambes écartées sur les barres (siège)
- c) De la position jambes écartées, monter à nouveau en appui renversé

Consignes :

- *Lors de l'entrée, essayer de s'établir en appui renversé sur les premiers montants des barres parallèles*

3) Barres fixes : *(sous forme de postes)*

Poste 1 :

- a) De la suspension, s'établir en avant en tournant en arrière à l'appui
- b) Tour d'appui avant
- c) Tour d'appui arrière

Poste 2 :

- a) Suspendu à la barre, faire 2 mouvements en avant sans décoller les pieds
- b) Balancer les jambes à la verticale comme pour un tour arrière (ou sortie fusée)
- c) Rapprocher la barre du torse et se hisser à l'appui

Consignes :

- *Bien « collé » à la barre lors du tour avant*
- *Enchaîner si possible entre le tour arrière et l'élancer en avant par-dessous la barre (comme si on partait en sortie filée)*

Monté de corde

Travail de la Force en montant 4x à la corde

Stretching & Exercices d'assouplissement

AGRES 1

Echauffement :

- Tour de salle normal
- Pas chassé à l'intérieur
- Pas chassé à l'extérieur
- Pas chassé à l'intérieur avec bras qui croisent en haut et en bas
- Pas chassé à l'extérieur avec bras qui croisent en haut et en bas
- Pas croisé extérieur
- Pas chassé extérieur

Assouplissement :

- Debout, jambes écartées, toucher à droite, au centre et à gauche
- Idem, mais avec les pointes de pied à l'intérieur
- Idem, mais aller toucher loin devant, au milieu et loin derrière
- Talon au sol, plier la jambe et tendre l'autre avec la pointe tendue (mouvement dynamique de balancier)
- Idem, mais de l'autre côté
- Montée en colonne droite en position allongée
- Montée en colonne droite en position fléchie
- Montée en colonne droite, ciseaux et redescendre
- Montée en colonne droite en étant a croupi au sol et en montant à la force des bras

1) Barres fixes : *(sous forme de postes)*

Poste 1 :

- a) De la suspension, s'établir en avant en tournant en arrière à l'appui
- b) Tour d'appui avant
- c) Tour d'appui arrière

Poste 2 :

- a) Suspendu à la barre, faire 2 mouvements en avant sans décoller les pieds
- b) Balancer les jambes à la verticale comme pour un tour arrière (ou sortie fusée)
- c) Rapprocher la barre du torse et se hisser à l'appui

Poste 3 :

- a) A l'appui, balancer légèrement en arrière (comme pour le tour arrière) et venir poser les pieds sur la barre
- b) Tenir quelques fractions de seconde la barre avec les mains tout en ayant les deux pieds sur celle-ci
- c) Lâcher les mains et sauter à la station

Consignes :

- *Bien « collé » à la barre lors du tour avant*
- *Enchaîner si possible entre le tour arrière et l'élancer en avant par-dessous la barre (comme si on partait en sortie filée)*

2) Sol:

- a) Travail du renversement debout sur les bancs
- b) Saut roulé
- c) Colonne droite
- d) Roue pied-pied
- e) Roulade arrière et remonter gentiment

Consignes :

- *Bien tendre les bras lors du renversement*
- *Regarder le plus loin possible et le plus haut possible lors du renversement*
- *Ne pas aller trop vite dans l'exécution des mouvements, mais prendre son temps*

3) Anneaux:

- a) Travail de la dislocation
- b) Balancer avant et balancer arrière
- c) Balancer arrière avec demi-tour
- d) Balancer avant avec demi-tour
- e) Balancer arrière et monter en position mi-renversée avec ouverture à l'avant
- f) Monter en position mi-renversée à l'avant et dislocation à l'arrière

Consignes :

- *Bien ramener les bras vers l'avant lors de la dislocation*
- *Jambes serrées et pointes de pieds tendus lors du balancer*
- *Gainage maximum du corps lors des balancers*

Monté de corde

Travail de la Force en montant 4x à la corde

Stretching & Exercices d'assouplissement