

circuit proposé sur le lien you tube, en plus des cours en extérieur ou à la place

Les visios devenant compliquées pour tout le monde, nous vous proposons un autre système de maintien physique, pour nous permettre de revenir au gymnase dans de bonnes conditions.

Nous vous proposons trois circuits par jour suivant ce que vous avez à disposition chez vous : trampoline, piste gonflable, tapis de sol.

Attention le même circuit ne doit pas être fait deux jours de suite essayer d'intervertir ou laisser une journée de repos entre.

Vous devez cliquer sur le lien correspondant au matériel que vous avez, celui-ci vous enverra directement sur la vidéo.

Avant chaque circuit attention à bien vous échauffer, et vous étirez en fin de séance.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Groupes 6ans A 8 ans	Liens d'échauffement : Echauffement 2 Souplesse écart Lien circuit trampoline : Sauts gymniques Lien avec tapis sol, matelas : Battements Sauts gymniques	Liens d'échauffement : Echauffement 1 Alignements Préparation pivots Lien circuit trampoline : Positions de bases Lien avec tapis sol, matelas : Placement du dos	Liens d'échauffement : Echauffement 2 Souplesse écart Lien circuit trampoline : Sauts gymniques Lien avec tapis sol, matelas : Roulades avant	Liens d'échauffement : Echauffement 1 Alignements Préparation pivots Lien circuit trampoline : Positions de bases Lien avec tapis sol, matelas : Roulades Arrière	Liens d'échauffement : Échauffement dos épaules Lien circuit trampoline : Roues rondades Lien avec tapis sol, matelas : Aides conseillés des parents Pont + souplesse arrière