

## 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.

<p>Groupes</p> <p>9ans Et Plus</p>	<p>Lien d'échauffement : <a href="#">Echauffement 1</a> <a href="#">Alignements</a> <a href="#">Préparation pivots</a></p> <p>Lien circuit trampoline : <a href="#">Positions de bases</a></p> <p>Lien circuit piste gonflable : <a href="#">Acrobaties Arrières</a></p> <p>Lien avec tapis sol, matelas : <a href="#">Echauffement souplesse et pivots</a></p>	<p>Liens d'échauffement : <a href="#">Echauffement 2</a> <a href="#">Echauffement dos épaules</a></p> <p>Lien circuit trampoline : <a href="#">Acrobaties Avant</a></p> <p>Lien circuit piste gonflable : <a href="#">Acrobaties avant</a></p> <p>Lien avec tapis sol, matelas : <a href="#">Placement du dos</a> <a href="#">Roulades avant</a></p>	<p>Liens d'échauffement : <a href="#">Echauffement 1</a> <a href="#">Souplesse écart</a></p> <p>Lien circuit trampoline : <a href="#">Sauts gymniques</a></p> <p>Lien circuit piste gonflable : <a href="#">Sauts gymniques</a></p> <p>Lien avec tapis sol, matelas : <a href="#">Battements</a> <a href="#">Sauts gymniques</a></p>	<p>Liens d'échauffement : <a href="#">Echauffement 2</a> <a href="#">Echauffement dos épaules</a></p> <p>Lien circuit trampoline : <a href="#">Roues rondades</a></p> <p>Lien circuit piste gonflable : <a href="#">Roues rondades</a></p> <p>Lien avec tapis sol, matelas : <a href="#">Aides conseillés des parents</a> <a href="#">Pont + souplesse arrière</a> <a href="#">Acrobaties avant tic tac, roues</a></p>	<p>Choix libres sur début de semaine échauffement correspondant</p> <p>Liens d'échauffement :</p> <p>Lien circuit trampoline :</p> <p>Lien circuit piste gonflable :</p> <p>Lien avec tapis sol, matelas :</p>
--	---	--	--	--	--