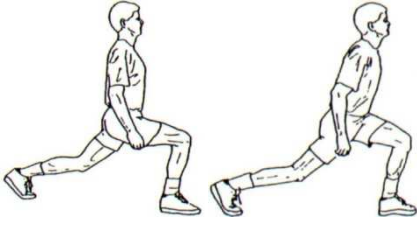











SEANCE 2 JOUER EN SECURITE

<u>Echauffement</u>		
	<i>A FAIRE</i>	<i>REMARQUES</i>
<p>Fente Avant : 1 aller - retour</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Mettre 2 plots distants de 5 m : Faire un aller – retour en fente avant 	<ul style="list-style-type: none"> Garder le dos droit, la tête dans le prolongement. Ne pas se relever complètement, garder le genou fléchi.
<u>Posture</u>		
	<i>A FAIRE</i>	<i>REMARQUES</i>
<p><u>Echauffement du haut</u> 2 séries de 20"</p> 	<ul style="list-style-type: none"> On prend la posture et on va taper les mains loin devant – derrière Idem en fermant les yeux 	<ul style="list-style-type: none"> On évite de s'asseoir Il faut arriver à dissocier le dos plat de la tête.
<p><u>Pression sur les muscles du cou</u> 5" chaque mouvement</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Pression avec la main sur la tête, devant, derrière, sur les côté 	<ul style="list-style-type: none"> Avoir jambes semi fléchies, faire double menton, il faut imaginer un fil qui tire la tête vers le haut.
<p><u>Pression sur les muscles du cou avec partenaire ; 3 X 10"</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> La tête dans le prolongement. Le partenaire appui (met une pression vers le bas) pendant 10s sur la tête. Il faut garder la bonne attitude 	<ul style="list-style-type: none"> Garder le dos plat et la tete relevée. Ne pas tendre les jambes

SEANCE 2 JOUER EN SECURITE

<u>Gainage</u>		
	<i>A FAIRE</i>	<i>REMARQUES</i>
<p><u>Gainage sur la tête</u> : 2 séries de 10"</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Allongé, genoux fléchis, comme pour faire des abdos. Les mains viennent derrière la tête, faire le double menton. On lève les fesses pendant 10s avec appui uniquement sur les pieds et les mains. Il faut rester gainé. 	<ul style="list-style-type: none"> Prendre appui sur le haut de la tête. Ne pas casser le cou
<u>Action-Réaction</u>		
	<i>A FAIRE</i>	<i>REMARQUES</i>
<p><u>Action – réaction gainage dynamique</u> 20" chaque mouvement</p> 	<p>Debout, jambes semi fléchies, gainé, double menton :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le partenaire met des pressions sur la tête en avant, en arrière, sur le côté. Le but est de garder ses appuis au sol. Idem que précédemment mais on ferme les yeux. Idem mais en position de pousser avec les mains dans le dos. 	<ul style="list-style-type: none"> Possibilité de mettre 2 partenaires pour mettre les pressions
<p><u>Action – réaction gainage dynamique</u> 20" chaque mouvement</p> 	<p>En posture, main dans le dos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Le partenaire met des pressions sur la tête en avant, en arrière, sur le côté. Le partenaire garde les mains au contact avec la tête. Le but est de garder ses appuis au sol. Idem que précédemment mais on ferme les yeux. 	

SEANCE 2 JOUER EN SECURITE

<u>Au Joug</u>		
	<i>A FAIRE</i>	<i>REMARQUES</i>
<p><u>Travail des attitudes en mêlée</u> 20'</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre 2 piliers sans le talon au joug pour travailler les attitudes. Dès qu'ils ont la bonne attitudes, au signal de l'éducateur, pression pendant 5" • Mettre 2 piliers et deux 2^{ème} ligne • Idem mais en rajoutant les deux 3èmes lignes ailes • Idem mais on rajoute le talonneur 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier les bonnes attitudes et corriger au fur et à mesure. • Attention au dos des piliers
<u>Déplacement</u>		
	<i>A FAIRE</i>	<i>REMARQUES</i>
<p><u>Déplacement à 3 X 2 debout</u> 20'</p> 	<p>Par 3 en position de 1^{ère} ligne, s'appuyer sur 2 joueurs debout qui vont se déplacer.</p>	<p>Il faut que la 1^{ère} ligne garde la bonne attitude en se déplaçant</p>
<p><u>Déplacement à 3 X 3</u> 20'</p> 	<p>Deux 1ères lignes face à face. Une des deux 1^{ère} ligne commande le déplacement</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les deux 1^{ère} ligne se déplacent en gardant la bonne attitude