



A.S.C.O.R

MARTIGNAT 01

Association Sports & Cultures

Orientés vers le Rythme

Mouvement non spécifié 5^{es} minimum // 2 ou autre chiffre = nombre de répétition // D. = droite G. = gauche

Travail corporel Gym & Danse (rester en chaussettes)

Page 1/2

Echauffement :

Tête pour nuque 2 – tourner la tête régulièrement et doucement (avant – côté D. – arrière – côté G.) – autre sens.

(jambes écart) 2 – penché buste à l'avant à l'oblique droit tourner bras droit bien tendu arrière/avant puis bras gauche avant/arrière se redresser avec mouvements de bras dans l'autre sens..

2 - penché buste à l'avant à l'oblique gauche tourner bras gauche bien tendu arrière/avant puis bras droit avant/arrière se redresser avec mouvements de bras dans l'autre sens..

Avant-bras 4 - Tourner les avant-bras intérieur-extérieur en gardant les coudes alignés avec les épaules puis changer de sens..

Poignets 4 - Se prendre les 2 mains en croisant les doigts et faire tourner les mains puis changer de sens – faire les vagues en changeant de sens – secouer les mains..

Taille (houlahop) 2 dans un sens puis 2 dans l'autre (bassin devant-à gauche-à droite-derrière)

Bras & côté (jambes écart) 2 – penché buste à droite (tête alignée pied) bras droit devant taille et bras gauche en haut

Étirement (jambes écart) 2 – penché buste à droite (regard à droite) les 2 bras tirés à droite

Étirement sur jambe droite 2 - se coucher à l'avant sur jambe droite à 6^{es} se relever doucement en longeant le côté D.

Bras & côté (jambes écart) 2 – penché buste à gauche (tête alignée pied) bras gauche devant taille et bras droit en haut

Étirement (jambes écart) 2 – penché buste à gauche (regard à gauche) les 2 bras tirés à gauche

Étirement sur jambe gauche 2 - se coucher à l'avant sur jambe gauche à 6 se relever doucement en longeant le côté G.

SE PLIER sur les 2 jambes 2 - se coucher à l'avant sur les 2 jambes tendues (6^{es}) puis bien plier jambes sans lever les (Jambes serrées) talons.. 6^{es}) et tendre jambes (6^{es}) répéter pliés/tendus 3 fois enfin revenir à l'avant sur les 2 jambes (6^{es}) à 7 se relever doucement en longeant les jambes puis le buste (redresser en dernier la tête) A la fin, étirement du corps sur ½ pointes, croiser les bras en les montant tendus puis ouvrir les bras le long du corps..

Pas croisés latéraux 2 – Partir sur la pointe des pieds sur le côté en gardant les épaules et le regard face puis changer de côté..

Dos plat (jambes écart) 3 compte 5 – pencher le buste à l'avant épaules hautes, tête haute, mains à la taille ou bras tendus devant.. A 6 laissez descendre le buste en expirant, les épaules et les bras très souples.

Balançiers (jambes écart) 5 – Baisser le buste la tête le plus bas possible et balancer les épaules et les bras de D. à G. ou de G. à D. puis changer le départ de côté..

Préparation souplesse :

Prépa. Grand-écart J. D. – 10^{es} chaque phase : Position en biais latéral, fléchir les jambes, (1^{ère} position) se tenir sur les mains, tendre la jambe G. derrière et garder plié la jambe D. devant, genou aligné avec la cheville – puis plier jambe arrière fesses sur pied arrière, la jambe de devant se tend, garder le buste droit.. puis plier le buste à l'avant pour « se coucher » sur la jambe de devant puis revenir en 1^{ère} position puis se tenir sur les coudes jambe arrière tendue – puis lever le pied arrière (pointe) – puis baisser le pied arrière garder la jambe G. bien tendu – puis lever le pied arrière (flexe) – puis baisser le pied et cambré le buste à l'arrière en emmenant les épaules et la tête sur l'arrière – puis toujours cambré, lever le pied arrière (seulement si position confortable) – revenir 1^{ère} position 5 temps – puis s'asseoir en exécutant un ½ tour à D. la jambe D. par-dessus la G. (les 2 fesses au sol) puis se coucher à l'avant sur les genoux bras tendus devant et tête haute regard au loin – puis bien tourner les épaules et la tête à D. puis bien tourner les épaules et la tête à G.

Siège Social : 150 impasse des Rochettes 01100 MARTIGNAT

Tél : 06 71 66 74 59 mail : ascor01@orange.fr site : www.ascor-martignat.com

N° agrément Jeunesse et Sports : 01.237.001.93

puis revenir 1^{ère} position **puis** ¼, de tour à G. position facial pied de terre à plat au sol . **Fin de la série jambe D.** se relever doucement bien regroupé (en longeant le corps) , terminer en croisant les bras en les montant devant le visage..

Prépa. Grand-écart J. G. –10^{''} chaque phase : Refaire même série jambe gauche devant..

Au sol plat dos, 3 fois compte 6^{''} chaque phase- Bras au sol long du corps, plier la jambe D. genoux à l'épaule **puis** lever la jambe D. bien tendue avec pointe **puis** baisser la jambe levée sur le côté en ouverture sans décoller les fesses et les épaules du sol ni cambrer.. **puis** ramener la jambe D. ouverte jusqu'à la jambe G. en longeant le sol.

Au sol plat dos, 3 fois compte 6^{''} chaque phase - Refaire même série jambe gauche.

Assise au sol, dos plat, bras emmenés LOIN à l'arrière, mains côte à côte, jambes serrées tendues devant – comptes 60^{''}
 – Exécuter pointes flexes en décollant les talons du sol et en gardant les bras **mains le plus loin possible des fesses..**

« Façial avec avancée » 3 compte 10^{''} chaque phase — Sur les talons, **genoux face au plafond**, laissez glisser les jambes tendues de chaque côté **en vous tenant avec les mains au sol devant** **puis** passez sur les coudes et avancez le buste en gardant les jambes tendues, **mettez le bassin au sol et serrez les jambes sur l'arrière** **puis** en vous remettant sur les mains, **cambrer en emmenant le plus loin possible les épaules et la tête sur l'arrière** **puis** Revenir en position accroupi, **se remettre debout doucement** en longeant le corps, terminer en croisant les bras en les montant devant le visage..

« Menton collé aux genoux » 2 compte 10^{''} chaque phase – Debout jambes serrées, pieds en 6^{ème}, se pencher à l'avant **mains posées au sol (ou non)** **puis** bien plier jambes sans lever les talons **puis** tendre jambes **3 fois plier/tendu** **puis** jambes tendues, **enserrer les 2 jambes avec les bras au niveau des mollets pour amener** **le menton le plus près possible des genoux..** **à 11** se relever doucement en longeant le corps pour étirement en croisant les bras en les montant devant le visage..

La « vis » en 1^{ère} **2** bras alignés avec les épaules, exécuter un dos plat, tourner le buste à D. (en le relevant le moins possible) en pliant le bras D. sur le ventre et en tendant le bras G. en l'air sur la D., continuer sur l'arrière en ramenant les bras alignés avec les épaules et sur la G. en pliant le bras G. sur le ventre et en tendant le bras D. en l'air sur la G., terminer sur l'avant dos plat..

Chevilles en avançant et reculant 3 – Reculer sur les pointe, **talons très haut** et le corps bien droit **puis** avancer sur les talons, pointes très hautes et le corps le plus droit possible.

Fin de l'échauffement et de la préparation souplesse..

Boire puis aller chercher les tapis pour continuer le travail corporel..

Enchaîner avec « Les 30 positions » hors tapis c'est mieux !

Boire à la fin.. Mettre vos ballerines de danse ou ½ pointes G.R.

Enchaîner chaque mouvement D. & G. : La chandelle 4^{''} bras au sol – la roulade costale - la roue - l'équilibre sur 1 genou 4^{''} - le pivot série 1 fermé - la planche faciale 4^{''}- Le pont – La roulade arrière – la roulade avant (jambe arrière levée) – le ciseau au sol - le pivot série 1 ouvert - la roue sur les bras – Le Y 4^{''} – l'illusion - la planche costale 4^{''}– le pivot arabesque - EN DYNAMIQUE : le pas chassé suivi de la roulade avant – le saut de biche – le saut écart – le saut cosaque – le saut cosaque ½ tour –

La Coordinatrice encadrement A.S.C.O.R.

Martine VAILLOUD.