

FILLACTIVE

ORGANISATION D'UNE ACTIVITÉ SPORTIVE

Gymnastique

Flexibilité, équilibre et force avec le poids du corps sont au menu dans cette séance.

* Astuce Fillactive *

Mettez de côté la perfection d'exécution et misez sur la découverte de nouvelles habiletés.

Postures d'équilibre (15 min)

- Sur 2 pieds (ex. : sur un bosu, sur une poutre, sur une planche d'équilibre)
- Sur 1 pied (ex. : [arabesque](#), arbre et [tour sur soi-même](#))
- En position assise (ex. : [bateau sur les fesses](#) et [assise sur un gros ballon](#))
- Sur le dos (ex. : [chandelle](#))
- Sur les mains (ex. : [corbeau](#), [équerre](#) et [appui tendu renversé](#))

Roue (15 min)

Décortiquer le mouvement et y aller étape par étape. [Exemple de progression ici.](#)

1. Apprendre à garder les bras tendus en faisant différents déplacements : [marcher comme un ours](#), [sautiller comme un lapin](#) et faire [le défi de la montagne au mur](#).
2. Trouver sa jambe dominante.
3. Poser les mains, puis les pieds sur un demi-cercle.
4. Poser les mains, puis les pieds sur une ligne. [Exemple vidéo ici.](#)

Marche sur les mains (15 min)

D'abord, apprendre à garder les bras tendus en faisant différents déplacements comme [la marche de l'ours](#) ou [le défi de la montagne au mur](#). Ensuite, essayer de faire quelques pas sans que les pieds ne touchent au sol, puis progresser vers de plus en plus de pas. [Exemple vidéo ici.](#)

