



## Gainage / Proprioception



Thème : Par deux joueurs avec poids des corps

Durée : 10'

<u>Muscles sollicités</u>	<u>Position de départ</u>	<u>Description de l'exercice</u>	<u>Temps de travail</u>	<u>Temps de repos</u>	<u>Nombre de répétitions</u>	<u>Photo 1</u>	<u>Photo 2</u>
<b>Abdos obliques</b>	En équilibre sur les fesses	Le partenaire tente de déstabiliser le joueur en poussant légèrement au niveau des épaules et des jambes. Le joueur doit maintenir sa position d'équilibre sur les fesses sans poser les pieds au sol	20 à 30''	Temps de repos = Temps de travail du partenaire	2		

<p><b>Membres supérieurs (rotateurs externes)</b></p>	<p>Debout, bras et coudes à 90° devant le visage ; un pied devant l'autre</p>	<p>Le joueur écarte les bras vers l'extérieur et l'arrière jusqu'à dépasser le plan du tronc, le partenaire offre une résistance à l'ouverture tout en permettant un travail fluide</p>	<p>30''</p>	<p>Temps de repos = Temps de travail du partenaire</p>	<p>2</p>		
<p><b>Gainage</b></p>	<p>Chute faciale à 1 bras de distance l'un de l'autre</p>	<p>Se frapper dans les mains (frappe main droite puis main gauche) en maintenant la position « planche » du corps</p>	<p>20''</p>	<p>20''</p>	<p>3</p>		

<p><b>Membres inférieurs</b></p>	<p>Dos-à-dos, s'appuyer sur le dos de son partenaire</p>	<p>Pousser les fesses en arrière et descendre en position « chaise » (toujours voir ses orteils et non les genoux devant)</p>	<p>20''</p>	<p>20'' en relâchant les jambes</p>	<p>3</p>		
<p><b>Proprio</b></p>	<p>Debout sur un pied, tenir le bras de son partenaire</p>	<p>Tenter de déstabiliser son partenaire par des mouvements de bras et des déplacements au niveau de la jambe d'appui, chercher la stabilisation</p>	<p>20 à 30''</p>	<p>Le temps de repos sur une jambe = temps de travail sur l'autre</p>	<p>2</p>		