

Cours N°	Date	Thème	Contenu
12	03/01/2023	Confiance	Se laisser tomber à n'importe quel instant

Intitulé	1	2	3	Durée	
Echauffement classique (articulations)					
P	10	12	15		x3
A	15	20	25		x3
G	30	35	45		x3 (x4 pour le gp3)
PEC					3, puis 4
Suspension	15"	25"	35"		
2 Traversées complètes					Fin en couloir 3

EX01

Tomber en AR se faire rattraper par une personne --> à faire sur les tapis de voies

EX02

Tomber n'importe où, les yeux fermés avec 6 personnes autour. --> A faire sur les tapis du bloc

EX03

Aller chercher les objets au sol, les yeux bandés, avec l'aide vocale de leur partenaire.

EX04

Petit vol en moulinette en voie.

Grand vol en moulinette en dévers.