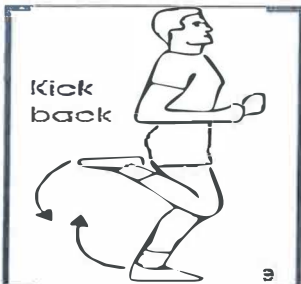


# Séance : GAINAGE

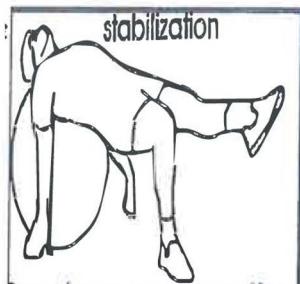
**CHAQUE MOUVEMENTS EST A REPETER 5 FOIS**

## Exercice 1



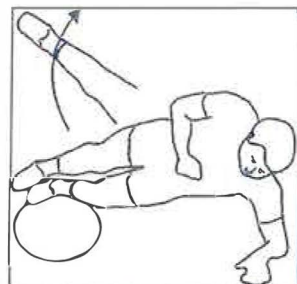
Note: Echauffement varié  
10mn

## Exercice 2



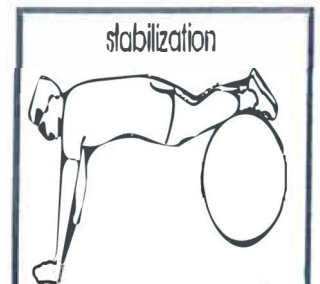
Note: Gainage postérieur  
tenir la position 30  
sec ( gauche et droit)

## Exercice 3



Note: Gainage latéral  
tenir la position 30  
sec(gauche et droit)

## Exercice 4



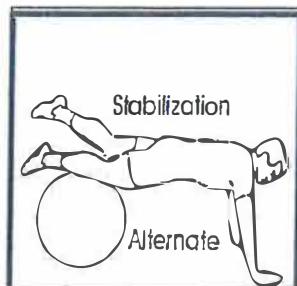
Note: Gainage antérieur  
tenir la position 30  
sec

## Exercice 5



Faire rouler le ballon en arr  
avec les talons poser les  
pieds dessus puis le faire  
rouler vers l'avant et  
recommencer (30sec)

## Exercice 6



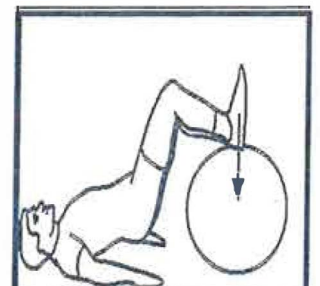
Note: Gainage antérieur  
tenir la position 30  
sec ( gauche et droit)

## Exercice 7



Note: Ecraser le ballon avec  
les coudes et les  
genoux 30 sec

## Exercice 8



Note: Essayer d'enfoncer  
le ballon dans le sol  
30 sec

**REFAIRE LE CIRCUIT 3 FOIS ou Plus selon ton âge  
AVEC 3 MN DE RECUP ENTRE LES CIRCUITS**