



Reprise d'activité

Alternative à la pratique

Parce qu'il est essentiel pour les clubs et structures proposant ces disciplines de retrouver une dynamique associative, toute initiative de club proposant des **activités alternatives dans le respect des principes sanitaires de portée générale** (activités individuelles en extérieur, effectif limité à 10 personnes, distanciation physique en fonction de la nature des activités proposées, consignes sanitaires) demeure possible.

CORONAVIRUS
PREVENTION

Pas de vestiaires



Cours uniquement en extérieur et minimum 4m² par personne
10 personnes maximum



Enregistrer les coordonnées de présence des pratiquants

Pas de contacts interpersonnels



Pas d'échange ni de transmission de matériel

Activités de type préparation physique généralisée et/ou de développement d'habiletés motrices individuelles (gestuelle)



- Mise à disposition de gel hydro-alcoolique et de savon
- Port de masque obligatoire lors des phases d'accueil
- Édition d'un éventuel document spécifiant les conditions de reprise à l'attention des formateurs
- Le mobilier utilisé devra être désinfecté

Informez vous!



Retrouvez toutes les informations dans le guide d'accompagnement de reprise de activités sportives. Cette présentation non exhaustive ne saurait se substituer aux recommandations en vigueur.



NOM DE LA TECHNIQUE

Relevé technique contre la cage ou « Wall Walk »

THÈME TECHNIQUE

Sol > Formes de corps

SITUATION TECHNIQUE

Jeux, échauffement, forme de corps

SITUATION PÉDAGOGIQUE RÉALISÉE

Seul, en autonomie

DURÉE DE L'EXERCICE

00:03

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE SPÉCIFIQUE

⊘

AUTRE(S) DISPOSITIF(S)

⊘

PRÉREQUIS

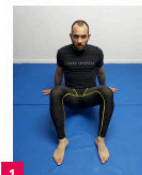
> avoir au préalable abordé la motricité de base
> avoir au préalable effectué un échauffement général

CRITÈRES DE RÉUSSITE

⊘

SITUATION 01

- 1 En position quadrupédique face au plafond, marcher sur les mains et les pieds jusqu'à poser les omoplates au mur.
- 2 Rapprocher les talons des hanches, s'appuyer sur le bras gauche, tendre le bras droit devant, entre les jambes, vers le bas.



1

2