



ENTRAINEMENTS - CONFINEMENT - Espoirs 2

Deux entraînements par semaine :

- Un comprenant les sauts et pivots (éléments gymniques),
- Un comprenant les acrobaties.

Programme de base à reproduire de façon hebdomadaire jusqu'au retour dans la salle. Un ou des éléments seront ajoutés chaque semaine.

Les éléments sont à réaliser dans l'ordre, avec 5 répétitions à chaque fois (10 répétitions pour les acrobaties).

Prendre un tapis (ou une couverture repliée faute de tapis).

Portez des baskets pour amortir les chocs lors des réceptions.

Faire attention à l'espace autour de vous (2 m² minimum)

FAIRE UN ECHAUFFEMENT DES ARTICULATIONS ET DES OUVERTURES DE JAMBES/EPAULES AVANT DE COMMENCER :

A faire sur place :

1 –

- Courir – 1 minute
- Montées de genoux : 30 secondes (50 environ)
- Talons fesses : 30 secondes (50 environ)
- Bonds gainés : 30 secondes (50 environ)
- Bonds sur un pied : 20 répétitions
- Bonds sur un pied : 20 répétitions

2 –

- Etirer les bras aux oreilles : 10 secondes
- Rotation des épaules (5 dans un sens puis 5 dans l'autre sens)
- Rotation de bassin : 10 répétitions
- Rotation des genoux : 10 répétitions
- A quatre pattes : échauffement des poignets, échauffement des chevilles, ouverture et fermeture d'épaules dynamiques (5 répétitions)
- Ouverture des épaules (derrière en l'air !) : 30 secondes

3 –

- Saut de grenouille (10 répétitions)
- Culbuto piqué chandelle (10 répétitions)
- Chandelle + saut d'extension (10 répétitions)
- Trois petits rebonds + saut groupé (10 répétitions)

4 - Ecart des jambes :

- Position cavalier jambe droite : jambes tendues devant – mains au sol (30 secondes), puis jambes tendues derrière – écartement maximal (30 secondes)
- Position cavalier jambe gauche : jambes tendues devant – mains au sol (30 secondes), puis jambes tendues derrière – écartement maximal (30 secondes)
- Position grenouille : 30 secondes
- Battements de jambes avant : 30 répétitions sur chaque jambe
- Battements de jambes arrière : 30 répétitions sur chaque jambe
- Battements de jambes latéraux : 30 répétitions sur chaque jambe.

Et c'est parti pour l'entraînement !

Prénoms	<i>Première séance d'entraînement</i>		<i>Deuxième séance d'entraînement</i>
	Sauts (5 répétitions)	Pivots (5 répétitions)	Acrobaties (10 répétitions)
Eva	Saut vertical enchaîné saut en progression. Saut groupé. Saut écart. Cabriole jambe droite. Cabriole jambe gauche. Double cabrioles enchaînées. Cabriole enchaîné saut vertical. Saut écart enchaîné saut groupé. Saut vertical tour.	2 demi-tours enchaînés avec un pas entre les deux. Pivot demi-tour contrôlé avec le pied pointé devant. Pivot demi-tour contrôlé en bloquant à l'arabesque. Demi-tour pivot enchaîné demi-tour. Pivot tour complet contrôlé avec le pied pointé devant. Trois petits rebonds enchaîné pivot tour complet contrôlé avec le pied pointé devant.	Placement de dos. ATR une jambe. ATR 2 jambes. ATR contre un mur et venir toucher ses épaules. ATR demi-valse. Roue. Roue pied pied. Sursaut roue. Piquer chandelle. Pont.
Kélia			
Loise			
Clémence	Saut groupé. Saut groupé demi-tour. Saut écart. Saut écart demi-tour. Cabriole enchaîné saut vertical. Cabriole enchaîné saut écart. Saut écart enchaîné saut groupé. Saut de chat. Cabriole enchaîné demi-tour enchaîné saut écart.	Pivot demi-tour contrôlé avec le pied pointé devant. Pivot demi-tour contrôlé en bloquant à l'arabesque. Demi-tour pivot enchaîner demi-tour. Pivot tour complet contrôlé avec le pied pointé devant. Pivot tour complet contrôlé en bloquant à l'arabesque. Trois petits rebonds enchaîné pivot tour complet contrôlé avec le pied pointé devant.	Placement de dos. ATR une jambe. ATR 2 jambes. ATR contre un mur et venir toucher ses épaules. ATR demi-valse. Roue. Roue pied pied. Pont. Souplesse arrière. Sursaut roue pied pied.
Typhaine			
Ninon			

Emeline			
Mathilde			
Eléa			
Noelysse	Saut groupé demi-tour.		
Léa D	Saut groupé tour complet.		
Rachel	Saut écart.		
Sixtine	Saut écart demi-tour.		
Léa R	Saut écart tour complet.		
Eugénie	Cabriole enchaîné saut écart.		
Maylie	Saut écart enchaîné saut groupé.		
Nina	Cabriole enchaîné demi-tour enchaîné saut écart.		
Julie	Saut cosaque.		
Lilou			

Saut groupé demi-tour.
Saut groupé tour complet.
Saut écart.
Saut écart demi-tour.
Saut écart tour complet.
Cabriole enchaîné saut écart.
Saut écart enchaîné saut groupé.
Cabriole enchaîné demi-tour enchaîné saut écart.
Saut cosaque.

Demi-tour pivot enchaîner demi-tour.
Pivot tour complet contrôlé avec le pied pointé devant.
Pivot tour complet contrôlé en bloquant à l'arabesque.
Pivot tour complet + un demi-tour ou Pivot 2 tours.
Pivot tour complet avec une jambe tendu devant à l'horizontal minimum.
Pivot accroupi avec une jambe tendue sur le côté, pivot de Simone biles.
Trois petits rebonds enchaîné pivot tour complet contrôlé avec le pied pointé devant.

ATR une jambe.
ATR 2 jambes.
ATR contre un mur et venir toucher ses épaules.
ATR demi-valse.
ATR valse ou plus si possible.
Roue.
Roue pied pied.
Pont.
Souplesse arrière.
Sursaut roue pied pied.

*Bravo les filles !
Soyez à fond, pour nous revenir en forme dès que cela sera possible.
Prenez soin de vous surtout.
Bisou*

Si vous rencontrez un problème par manque de place ou de compréhension envoyez moi un message au 07/83/46/46/81 pour que je puisse adapter ou vous conseiller pour les prochaines fois.
Appoline