

ENTRAINEMENTS - CONFINEMENT - Espoirs 2 – Semaine 2

Deux entraînements par semaine, **comportant à chaque fois** les sauts et pivots (éléments gymniques) ET les acrobaties.

Cette semaine, on complète le programme de base avec quelques éléments (surlignés).

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).

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

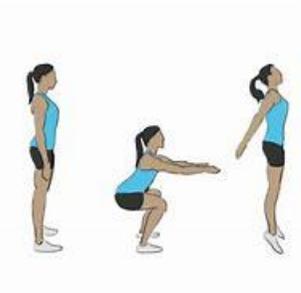
NOUVEL ECHAUFFEMENT à réaliser AVANT DE COMMENCER :

1 –

- Courir – 1 minute
- Montées de genoux : 30 secondes (50 environ)
- Talons fesses : 30 secondes (50 environ)
- Jumping jack avec les bras qui montent aux oreilles (50 environ)



- Squats sautés : 30 secondes (30 environ)



- Bonds sur un pied : 20 répétitions sur chaque pied

- Battements avant « ciseaux » : 20 répétitions
- Saut vers l'avant (loin) pieds joints, reculer pour revenir à la place de départ en courant : 20 répétitions
- Burpees : 10 répétitions



- SOUFFLER : les mains en appui contre un mur (ou sur le dos d'une chaise) : ouverture des épaules : 1 minute

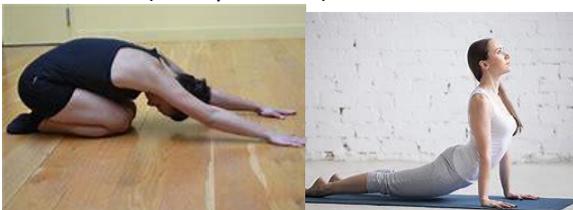


2 –

- Rotation de la nuque (5 dans un sens puis 5 dans l'autre)
- Ouverture des épaules alternées : 20 répétitions (position debout, un bras en haut et un bras en bas par alternance, tirer sur les épaules)
- A quatre pattes, alterner dos rond et dos plat (10 répétitions)
- Ouverture des épaules, un des deux bras glisse en dessous de la poitrine : 30 secondes de chaque côté.



- Passer de la position assise sur les talons bras allongés au sol, à la position « sirène » (10 répétitions)



- Rotation de bassin au sol (bras en croix) : 10 répétitions



- Position allongée sur le dos, bras en croix, battements des jambes : 20 battements avant de chaque jambe + 20 battements latéraux sur chaque jambe.

- Position assise jambes tendues devant, dos bien droit : pointes puis flexes : 20 répétitions

3 - Ecart des jambes :

- Fermeture jambes/tronc en gardant les mains au sol et les genoux tendus : 2 fois 30 secondes.



- Position au sol, genoux fléchis, une jambe tendue – tirer la jambe vers soi : 30 secondes de chaque côté.



- Position « papillon » en étirant les bras devant : 2 fois 30 secondes



Et c'est parti pour l'entraînement !

Prénoms	Sauts (5 répétitions)	Pivots (5 répétitions)	Acrobaties (10 répétitions)
Eva	Saut vertical enchaîné saut en progression <u>Saut en progression en revenant sur un pied contrôlé à l'arabesque</u> Saut vertical tour	2 demi-tours enchaînés avec un pas entre les deux Pivot demi-tour 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	Saut groupé <u>Saut groupé ½ tour</u> Saut écart Cabriole jambe droite Cabriole jambe gauche	Pivot demi-tour contrôlé en bloquant à l'arabesque Demi-tour pivot enchaîné demi-tour Pivot tour complet contrôlé avec le pied pointé devant	
Loise	Double cabrioles enchaînées Cabriole enchaîné saut vertical <u>Cabriole enchaînée saut écart</u> Saut écart enchaîné saut groupé	<u>Pivot tour complet contrôlé en bloquant à l'arabesque</u> Trois petits rebonds enchaîné pivot tour complet contrôlé avec le pied pointé devant.	
Clémence	<u>Saut en progression en revenant sur un pied contrôlé à l'arabesque (droit puis gauche).</u> Saut groupé Saut groupé demi-tour <u>Saut groupé tour complet</u> 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	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 <u>Roue bloquée à l'ATR</u>
Typhaine	Saut écart demi-tour Cabriole enchaîné saut vertical Cabriole enchaîné saut écart Saut écart enchaîné saut groupé Cabriole enchaîné demi-tour enchaîné	<u>Pivot demi-tour avec une jambe tendue devant à l'horizontal minimum</u> Pivot tour complet contrôlé avec le pied pointé devant Pivot tour complet contrôlé en bloquant à l'arabesque	
Ninon	saut écartj— Saut de chat <u>Saut sissonne</u> <u>2 pas, saut enjambé revenir en arabesque</u>	Trois petits rebonds enchaînés pivot tour complet contrôlé avec le pied pointé devant	

Emeline	<u>Saut en progression en revenant sur un pied contrôlé à l'arabesque (droit puis gauche).</u> 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 Saut sissonne <u>2 pas, saut enjambé revenir en arabesque</u>	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 enchaînés pivot tour complet contrôlé avec le pied pointé devant <u>Pivot tour complet avec une jambe tendue devant à l'horizontal minimum</u>	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 <u>Roue bloquée à l'ATR</u>
Mathilde			
Eléa			
Noelysse			
Léa D			
Rachel			
Sixtine			
Léa R	<u>Saut en progression en revenant sur le un pied contrôlé à l'arabesque (droit puis gauche).</u> Saut groupé tour complet Saut écart demi-tour <u>Saut écart tour complet</u> Saut écart enchaîné saut groupé Cabriole enchaîné demi-tour enchaîné saut écart Saut cosaque <u>Saut cosaque ½ tour</u> Saut sissonne <u>Saut sissonne enchaîné saut de chat</u> <u>2 pas, saut enjambé revenir en arabesque</u>	Pivot tour complet avec une jambe tendue devant à l'horizontal minimum Pivot tour complet avec une jambe tendue devant à l'horizontal minimum	ATR une jambe ATR 2 jambes <u>ATR 2 jambes tenu (3 secondes)</u> 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 <u>Roue bloquée à l'ATR</u> <u>Roue bloquée à l'ATR + ½ valse</u>
Eugénie			
Maylie			
Nina			
Julie			
Lilou			

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.