

## ENTRAINEMENTS - CONFINEMENT - Espoirs 2 – Semaine 2

Deux entraînements par semaine, **comprenant 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 m<sup>2</sup> minimum)

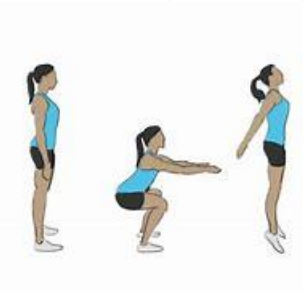
### NOUVEL ECHAUFFEMENT à réaliser AVANT DE COMMENCER :

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)

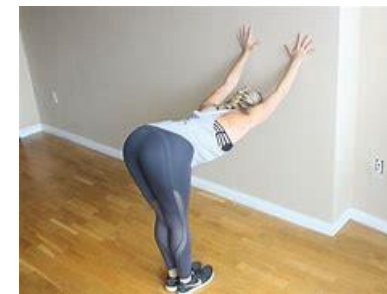


- Bonds sur un pied : 20 répétitions sur chaque pied

- 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 <u>Pivot demi-tour avec une jambe tendue devant à l'horizontal minimum</u>	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 saut écartj—	Pivot tour complet contrôlé avec le pied pointé devant Pivot tour complet contrôlé en bloquant à l'arabesque	
Ninon	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 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.