



ENTRAINEMENTS - CONFINEMENT - Espoirs 3

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, sauf pour les acrobaties (10 fois).

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 !

	<i>Entrainement 1</i>		<i>Entrainement 2</i>
	Sauts (5 fois)	Pivots (5 fois)	Acrobaties (10 fois)
Camille E Justine Sophie Noémie Marie L Appoline Léana Léa Sarah	<ul style="list-style-type: none"> • Saut groupé • Saut groupé demi-tour • Saut groupé tour complet • Saut vertical tour complet • Saut écart • Saut écart demi-tour • Cabriole saut vertical • Cabriole saut groupé • Cabriole saut écart • Saut sissone • Saut cosaque 	<ul style="list-style-type: none"> • Pivots demi-tour contrôlé avec le pied devant. • Pivots demi-tour contrôlé arabesque. • Pivots tour complet contrôlé avec le pied devant. • Pivots tour complet contrôlé arabesque. • Pivots tour complet avec jambe tendu à l'horizontal avant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Piquer chandelle revenir saut vertical • Préparation à l'ATR. • ATR une jambe. • ATR deux jambes. • ATR deux jambes TENU. • ATR contre un mur et venir toucher ses épaules. • ATR demi-valse. <p>ATTENTION à l'alignement permanent du corps (bras aux oreilles, jambes qui se surélèvent au départ puis qui entraînent la remontée du buste à l'arrivée)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pont (10 secondes) • Descente en pont, départ jambes écartées + remontée.

	<i>Entrainement 1</i>		<i>Entrainement 2</i>
	Sauts (5 fois)	Pivots (5 fois)	Acrobaties (10 fois)
Camille K Camille T Marie W Eva Elodie Romane Lili	<ul style="list-style-type: none"> • Saut groupé • Saut groupé tour complet • Saut écart • Saut écart demi-tour • Saut écart tour complet • Cabriole + demi-tour + saut écart • Saut cosaque • Saut cosaque demi-tour • Saut carpé tendu groupé • Saut carpé tendu écart • Saut carpé tendu écart demi-tour 	<ul style="list-style-type: none"> • Pivots tour complet contrôlé avec le pied devant. • Pivots tour complet contrôlé arabesque. • Pivots tour complet avec jambe tendu à l'horizontal avant. • Pivot un tour et demi contrôlé avec le pied devant. • Double pivot contrôlé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Piquer chandelle revenir saut vertical. • ATR deux jambes. • ATR deux jambes TENU. • ATR contre un mur et venir toucher ses épaules. • ATR demi-valse. • ATR valse (ou plus). • Roue bloquée à l'ATR, tenu. <p>ATTENTION à l'alignement permanent du corps (bras aux oreilles, jambes qui se surélève au départ puis qui entraîne la remontée du buste à l'arrivée)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pont (10 secondes) • Descente en pont, départ jambes écartées + remontée.

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

Bisou