

## ENTRAINEMENTS - CONFINEMENT - Espoirs 3 – 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 m<sup>2</sup> minimum)

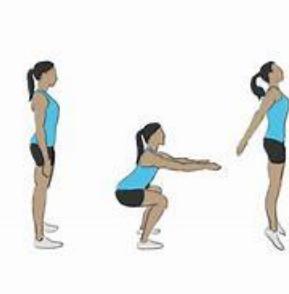
### NOUVEL ECHAUFFEMENT à réaliser AVANT DE COMMENCER :

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)

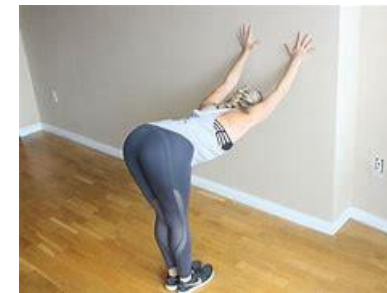


- Bonds sur un pied : 20 répétitions sur chaque pied

- 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 !**

	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"> <li>• <u>Saut en progression en revenant sur un pied contrôlé à l'arabesque (droit puis gauche).</u></li> <li>• Saut groupé</li> <li>• Saut groupé demi-tour</li> <li>• Saut groupé tour complet</li> <li>• Saut vertical tour complet</li> <li>• Saut écart</li> <li>• Saut écart demi-tour</li> <li>• <u>Saut écart tour complet</u></li> <li>• <u>Saut écart enchaîné saut groupé</u></li> <li>• Cabriole saut vertical</li> <li>• Cabriole saut groupé</li> <li>• Cabriole saut écart</li> <li>• <u>Cabriole, enchaîné ½ tour au sol puis saut écart</u></li> <li>• Saut sissone</li> <li>• Saut cosaque</li> <li>• <u>2 pas, saut enjambé revenir en arabesque</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pivots demi-tour contrôlé avec le pied devant.</li> <li>• Pivots demi-tour contrôlé arabesque.</li> <li>• Pivots tour complet contrôlé avec le pied devant.</li> <li>• Pivots tour complet contrôlé arabesque.</li> <li>• Pivots tour complet avec jambe tendu à l'horizontal avant.</li> <li>• <u>Trois petits rebonds enchaînés pivot tour complet contrôlé avec le pied pointé devant</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piquer chandelle revenir saut vertical</li> <li>• Préparation à l'ATR.</li> <li>• ATR une jambe.</li> <li>• ATR deux jambes.</li> <li>• ATR deux jambes TENU (3 secondes).</li> <li>• ATR contre un mur et venir toucher ses épaules.</li> <li>• ATR demi-valse.</li> </ul> <p><b>ATTENTION à l'alignement permanent du corps</b>  <b>(bras aux oreilles, jambes qui se surélève au départ puis qui entraîne la remontée du buste à l'arrivée)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Roue (sur une ligne, position des mains comme en poutre + rotation du bassin)</u></li> <li>• <u>Roue pieds-pieds (sur une ligne)</u></li> <li>• Pont (10 secondes)</li> <li>• Descente en pont, départ jambes écartées + remontée.</li> <li>• <u>Souplesse arrière</u></li> <li>• <u>ATR descendre en pont avant + se redresser</u></li> <li>• <u>Roue bloquée à l'ATR</u></li> </ul>

	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"> <li>• <u>Saut en progression en revenant sur un pied contrôlé à l'arabesque (droit puis gauche).</u></li> <li>• Saut groupé</li> <li>• Saut groupé tour complet</li> <li>• Saut écart</li> <li>• Saut écart demi-tour</li> <li>• Saut écart tour complet</li> <li>• Cabriole + demi-tour + saut écart</li> <li>• Saut cosaque</li> <li>• Saut cosaque demi-tour</li> <li>• <u>Saut cosaque tour complet</u></li> <li>• <u>Saut sissonne enchainé saut de chat</u></li> <li>• <u>2 pas, saut enjambé revenir en arabesque</u></li> <li>• <u>Saut de chat tour complet</u></li> <li>• Saut carpé tendu groupé</li> <li>• Saut carpé tendu écart</li> <li>• Saut carpé tendu écart demi-tour</li> <li>• <u>Saut carpé tendu tour complet (popa)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pivots tour complet contrôlé avec le pied devant.</li> <li>• Pivots tour complet contrôlé arabesque.</li> <li>• Pivots tour complet avec jambe tendu à l'horizontal avant.</li> <li>• Pivot un tour et demi contrôlé avec le pied devant.</li> <li>• Double pivot contrôlé.</li> <li>• <u>Pivot accroupi (Simone Biles) ½ tour</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piquer chandelle revenir saut vertical.</li> <li>• ATR deux jambes.</li> <li>• ATR deux jambes TENU.</li> <li>• ATR contre un mur et venir toucher ses épaules.</li> <li>• ATR demi-valse.</li> <li>• ATR valse (ou plus).</li> <li>• <u>Roue pieds-pieds (sur une ligne)</u></li> <li>• Roue bloquée à l'ATR, tenu</li> <li>• <u>Roue bloquée à l'ATR + ½ valse ou valse</u></li> </ul> <p><b>ATTENTION à l'alignement permanent du corps</b>  <b>(bras aux oreilles, jambes qui se surélève au départ puis qui entraîne la remontée du buste à l'arrivée)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pont (10 secondes)</li> <li>• Descente en pont, départ jambes écartées + remontée.</li> <li>• <u>ATR descendre en pont avant + se redresser</u></li> <li>• <u>Souplesse arrière</u></li> <li>• <u>Souplesse arrière revenir accroupie</u></li> <li>• <u>Souplesse arrière bloquée à l'ATR</u></li> </ul>

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