



ENTRAINEMENTS - CONFINEMENT - Espoirs 1 – Groupe 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, 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.



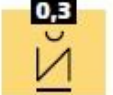
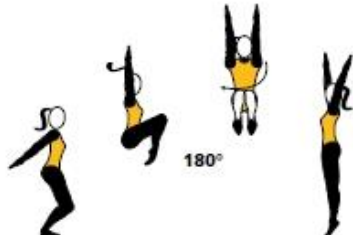

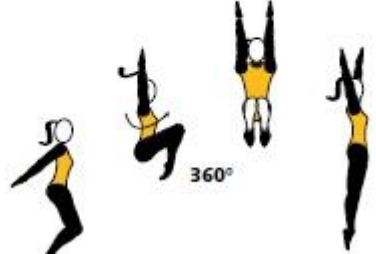
Faire attention à l'espace autour de vous (2 m² minimum)



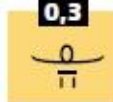



FAIRE UN ECHAUFFEMENT DES ARTICULATIONS ET DES OUVERTURES DE JAMBES/EPAULES AVANT DE COMMENCER (voir diaporama)



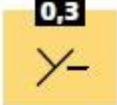


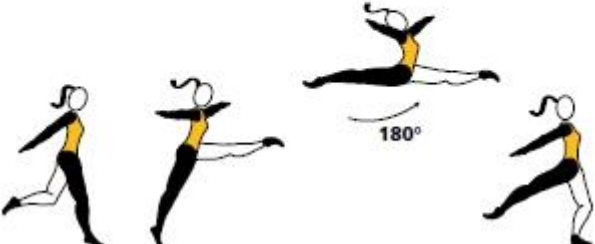
	<i>Entrainement 1</i>		<i>Entrainement 2</i>
	Sauts (5 fois)	Pivots (5 fois)	Acrobaties (10 fois)
Lise Emie Lina Anaïs Cyrielle Octavie	<ul style="list-style-type: none"> • Saut groupé • Saut groupé demi-tour • Saut groupé tour complet • Saut vertical tour complet • Saut écart • Saut écart + saut vertical • Saut écart demi-tour • Cabriole saut vertical • Cabriole saut groupé • Cabriole saut écart • Saut sissone • Cabriole + saut sissonne • Trois pas + saut enjambé 	<ul style="list-style-type: none"> • Pivots demi-tour contrôlé avec le pied devant. • Pivots demi-tour contrôlé arabesque. • Pivot ½ tour + ½ tour • Pivots tour complet contrôlé avec le pied devant. • Pivots tour complet contrôlé arabesque • Trois petits rebonds + enchaîné tour complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Placement de dos • ATR une jambe • ATR 2 jambes • ATR tenu • ATR contre un mur et venir toucher ses épaules. • ATR demi-valse <p style="text-align: center; color: red;">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 (tenu 10 secondes) • Descente pont + remontée • Piquer chandelles revenir accroupi • Piquer chandelle + saut vertical • Monter en force contre un mur avec les épaules bloquées (dos au mur). • Roue bloquée à l'ATR





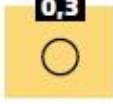

Description des éléments

Les éléments surlignés sont détaillés dans le diaporama destiné au groupe 1

SAUTS	<u>Saut groupé</u>	0,1 	28 - Saut groupé (jambes serrées) appel des 2 pieds 
	<u>Saut groupé ½ tour</u>	0,3 	38 - Saut groupé avec 1/2 tour (180°) appel des 2 pieds 
	Saut groupé tour complet	0,5 	58 - Saut groupé avec 1 tour (360°) appel des 2 pieds 

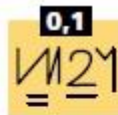
	<p>Saut vertical tour complet</p>	<p>0,2 </p> <p>34 - Saut avec 1 tour en l'air (360°) appel des 2 pieds</p> 
	<p>Saut écart</p>	<p>0,3 </p> <p>37 - Saut antéro postérieur à 180° appel et réception des 2 pieds</p> 
	<p>Saut écart + saut vertical</p>	
	<p>Saut écart demi-tour</p>	<p>0,5 </p> <p>49 - Saut antéro postérieur à 180° avec 1/2 tour</p> 

	<p>Cabriole saut vertical</p>	<p>0,1 </p> <p>29 - Cabriole. Saut appel 1 pied et réception même pied en écartant la jambe libre</p> 
	<p>Cabriole saut groupé</p>	
	<p>Cabriole saut écart</p>	
	<p>Saut sissonne</p>	<p>0,3 </p> <p>41 - Sissonne</p> 
	<p>Trois pas saut enjambé</p>	<p>0,4 </p> <p>45 - Saut enjambé appel d'1 pied (écart à 180°) aussi avec la jambe libre fléchie tendue</p> 

PIVOTS	Pivots demi-tour contrôlé avec le pied devant	 <p>4 - 1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente</p> 
	Pivots demi-tour contrôlé arabesque	 <p>8 - 1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre à l'arabesque</p> 
	Pivot ½ tour + ½ tour	<i>Voir vidéo</i>
	Pivots tour complet contrôlé avec le pied devant.	 <p>9 - Pirouette 1 tour (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente</p> 
	Pivots tour complet contrôlé arabesque Trois petits rebonds + enchainé tour complet	

ACROBATIES

Placement dos



121 - Départ accroupi ou à genoux, placement de dos, retour libre



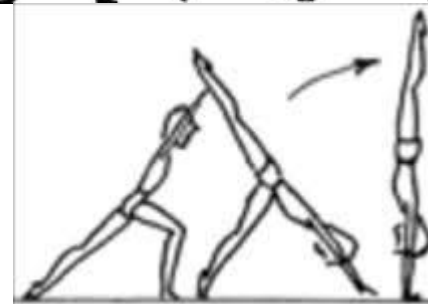
ATR 1 jambe

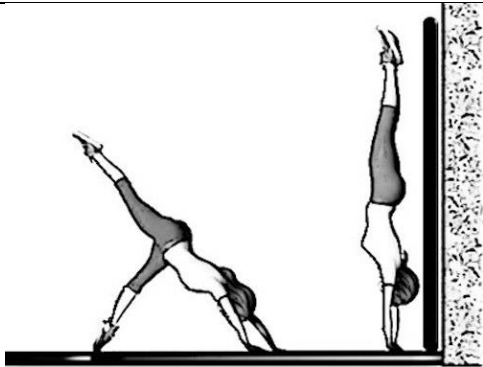





122 - Départ en fente, venir à l'ATR passagé ou ATR 1 jambe, retour libre



ATR 2 jambes



	<p>ATR tenu</p>	
	<p>ATR contre le mur et venir toucher les épaules</p>	
	<p>ATR demi-valse</p>	<div data-bbox="1229 975 1350 1091" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1509 986 1883 1038">126 - Départ libre, ATR 1/2 tour (180°), retour libre</p> <div data-bbox="1464 1155 1767 1351" data-label="Image"> </div>

	<p><u>Pont</u></p>	<p>0,2 77 - Départ libre, s'établir en pont jambes serrées et tendues tenu 2", retour libre</p> 
	<p><u>Descente pont + remonté</u></p>	<p>Voir vidéo</p>
	<p><u>Piquer chandelle, revenir accroupi</u></p>	
	<p><u>Piquer chandelle + saut vertical</u></p>	
	<p>Montée en force , dos contre un mur</p>	
	<p>Roue bloquée à l'ATR</p>	

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