



ENTRAINEMENTS - CONFINEMENT - Espoirs 1 – Groupe 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, 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.



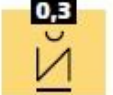
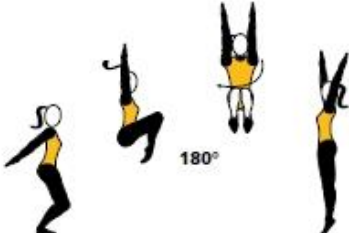

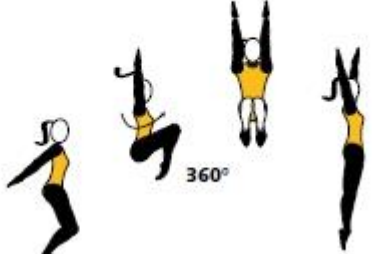
Faire attention à l'espace autour de vous (2 m² minimum)



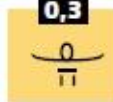



FAIRE UN ECHAUFFEMENT DES ARTICULATIONS ET DES OUVERTURES DE JAMBES/EPAULES AVANT DE COMMENCER (voir diaporama)






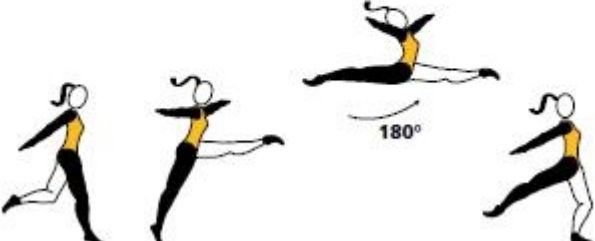
	Sauts (5 fois)	Pivots (5 fois)	Acrobaties (10 fois)
Lise Emie Lina Anaïs Cyrielle Octavie	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Saut en progression en revenant sur un pied contrôlé à l'arabesque (droit puis gauche)</u> • Saut groupé • Saut groupé demi-tour • Saut groupé tour complet • Saut vertical tour complet • Saut écart • Saut écart + saut vertical • Saut écart demi-tour • <u>Saut écart + saut groupé</u> • Cabriole saut vertical • Cabriole saut groupé • Cabriole saut écart • Saut sissone • Cabriole + saut sissone • 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 • <u>Pivot demi-tour avec une jambe tendue devant à l'horizontal minimum</u> • Trois petits rebonds + enchaîné tour complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Placement de dos • ATR une jambe • ATR 2 jambes • ATR tenu (3 secondes) • ATR contre un mur et venir toucher ses épaules. • ATR demi-valse <li style="color: red; padding-left: 20px;">ATTENTION à l'alignement permanent du corps (bras aux oreilles, jambes qui se surélèvent au départ puis qui entraîne la remontée du buste à l'arrivée) • Pont (tenu 10 secondes) • Descente pont arrière + remontée • <u>ATR descente en pont + se relever</u> • <u>Souplesse arrière</u> • Monter en force contre un mur avec les épaules bloquées (dos au mur). • <u>Roue (sur une ligne, avec placement des mains comme sur une poutre + déplacement du bassin)</u> • Roue bloquée à l'ATR





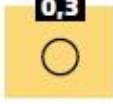

Description des éléments

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

SAUTS	<u>Saut groupé</u>	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <div style="background-color: #FFD700; padding: 2px 5px;">0,1</div>  </div> <div style="text-align: right;"> <p>28 - Saut groupé (jambes serrées) appel des 2 pieds</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>
	<u>Saut groupé ½ tour</u>	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <div style="background-color: #FFD700; padding: 2px 5px;">0,3</div>  </div> <div style="text-align: right;"> <p>38 - Saut groupé avec 1/2 tour (180°) appel des 2 pieds</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>
	<u>Saut groupé tour complet</u>	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <div style="background-color: #FFD700; padding: 2px 5px;">0,5</div>  </div> <div style="text-align: right;"> <p>58 - Saut groupé avec 1 tour (360°) appel des 2 pieds</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>

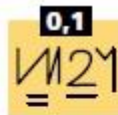
	<p>Saut vertical tour complet</p>	<p>0,2 </p> <p>34 - Saut avec 1 tour en l'air (360°) appel des 2 pieds</p> 
	<p>Saut écart</p>	<p>0,3 </p> <p>37 - Saut antéro postérieur à 180° appel et réception des 2 pieds</p> 
	<p>Saut écart + saut vertical</p>	
	<p>Saut écart demi-tour</p>	<p>0,5 </p> <p>49 - Saut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



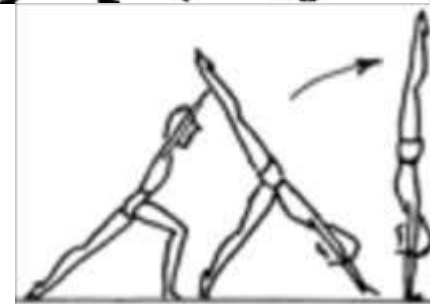
ATR 1 jambe



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



ATR 2 jambes



ATR tenu



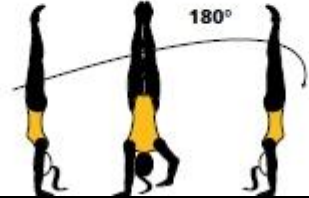
ATR contre le mur et venir toucher les épaules





ATR demi-valse



126 - Départ libre, ATR 1/2 tour (180°),
retour libre



	<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*