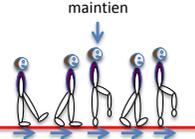
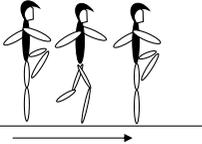
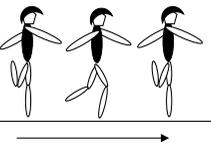
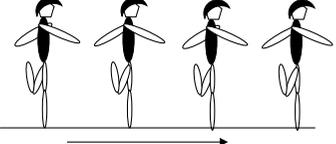
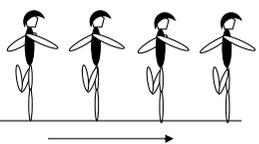
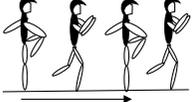
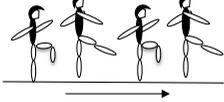
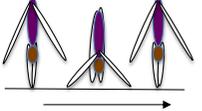
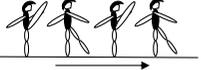
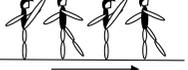
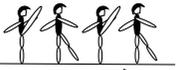
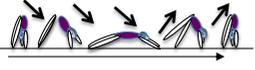
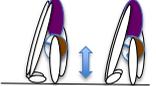
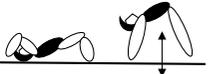
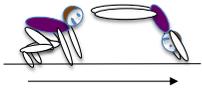
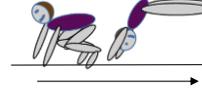
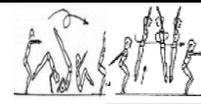
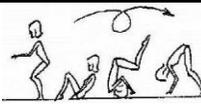
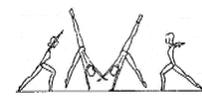
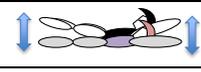
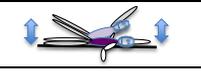
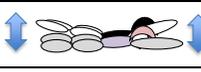
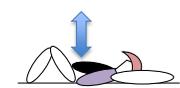
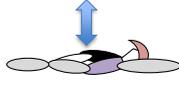
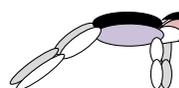
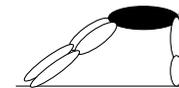
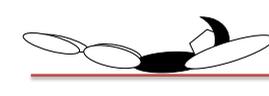
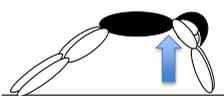
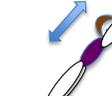
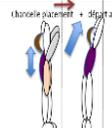
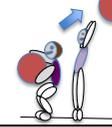
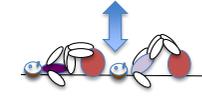
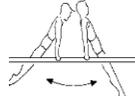


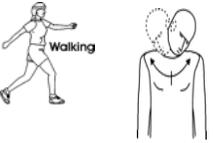
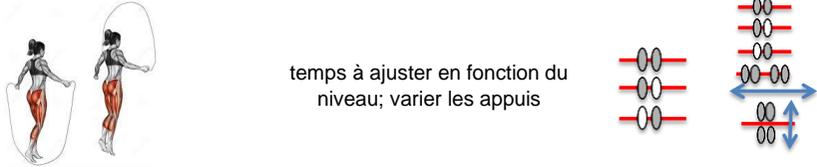
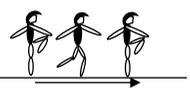
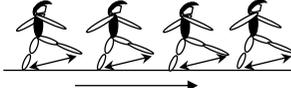
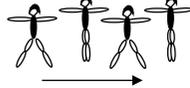
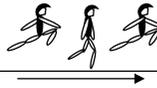
ECHAUFFEMENT COMPLET

Proprioception	 Maintien yeux fermés	 Maintien yeux fermés	 Avancer avec les doigts de pieds	 maintien Dérouler le pied du talon jusqu'à la pointe	
	20" chaque jambe	20" chaque jambe	1/2 praticable	1 diagonale	
Mobilisation articulaire	 Walking 	 Walking 	 Walking 	 Walking 	
	1 diagonale en marchant +	rotation tête	cercles avant	cercles arrière	rotation buste et épaules
Course					
	1 diagonale	montée genou jambe D puis montée genou jambe G	talon fesse jambe D puis talon fesse jambe G	talons fesses 2 jambes pieds rentrés vers l'intérieur	talons fesses 2 jambes pieds écartés vers l'extérieur
Coordination					
	1 diagonale	montée genou jambe D en touchant genou avec main D, taper dans les mains, montée genou jambe G en touchant avec main G	1 rebond pieds D avec jambe G fléchie puis un rebond pied D jambe G tendue puis l'inverse	déplacement latéral en alternant bras serrés + pieds écartés puis bras écartés + pieds serrés	
Battements positions					
	1 diagonale	battement de FACE jambe D	battement de FACE jambe G	battement CÔTÉ jambe D	battement CÔTÉ jambe G
Flexibilité fonctionnelle					
	de pieds à plat monter 10x sur pointes en gardant les mains à plat au sol + tenir 10"	de pieds à plat relever 10x sur la plante des pieds en gardant les mains à plat au sol + tenir 10"	jambes légèrement écartées, petits à coups vers le sol en se tenant les coudes: 10x + 10"	assis BH fermeture carpée buste vers pointes, assis fermeture carpée pointes vers bras chandelle fermeture carpée assis 10x	
					
	Position fente avant genou au sol, tendre 10 fois la jambe arrière	En grand écart, lever 10x les bras à l'horizontale. Faire les 3 écarts	pont: 5		

ECHAUFFEMENT COMPLET

Eléments gymniques								
1 diagonale		sauts lapin vers l'avant	sauts lapin vers l'arrière	roulade AV 1 jambe	roulade AV tour complet	roulade arrière		
Eléments gymniques								
1 diagonale		roulade ARR jambes tendues		roulade ARR planche		roue jambe D	roue jambe G	
Préparation musculaire								
		sur le dos 10 + 10"	côté G 10 + 10"	sur le ventre 10 + 10"	côté D 10 + 10"			
Travail de l'ATR								
		Travail anté/réversion bassin: 10 x				grandissement épaules / relâchement: 10 x	Maintien en grandissement épaules: 10"	
								
		Maintien cuillère sur le dos: 10"	Maintien courbe en cachant les oreilles: 10"	Maintien grandissement oblique: 10"	grandissement épaules / relâchement: 10+10"	Maintien en position de grandissement: 10"		
								
	Maintien en position de grandissement: 10"	Maintien en position de grandissement: 10"						
Travail des placements spécifiques Trampo								
		Maintien départ avant (face au mur) se grandir : 10"	Face au mur: faire une chandelle placement + un mime de départ avant: 10x	Sur mini tramp, 10 rebonds BH (bras en haut) contre mur	5 roulades avant en conservant les bras tendus aux oreilles tout au long de la roulade			
			Maintien départ arrière (dos au mur) se grandir : 10"	Dos au mur: faire une chandelle placement + un mime de départ arrière: 10x		lancer vers l'arrière swiss ball bras tendus: 10x		
								
	poussée du bassin vers l'avant: 1 diagonale	élévation bassin sur swiss ball: 10x + 10"	du 4 pattes, sauter pour arriver sur le dos en position groupée: 5x	10 balancers (barre fixe, parallèles ou entre 2 caisses)				

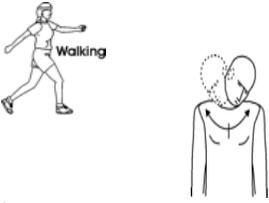
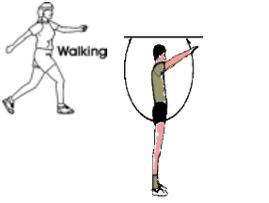
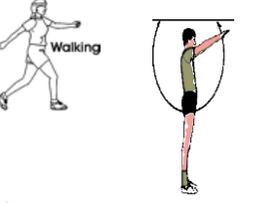
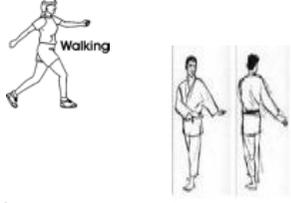
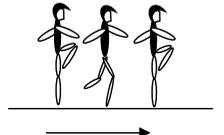
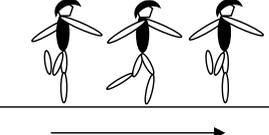
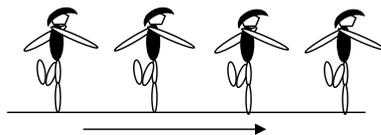
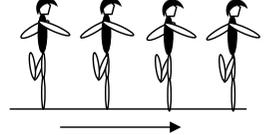
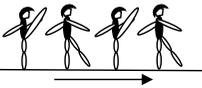
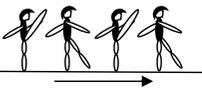
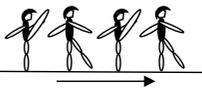
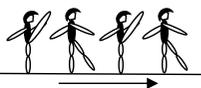
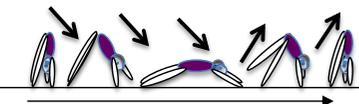
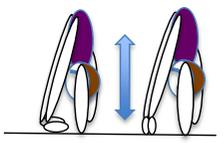
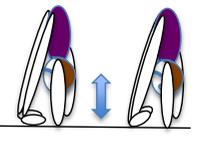
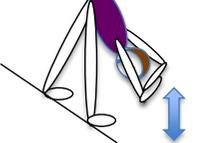
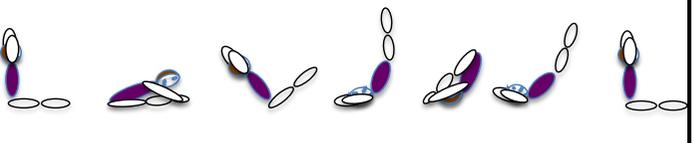
ECHAUFFEMENT ORIENTATION LIGNE DE JAMBES

<p>Proprioception</p>	 <p>Avancer avec les doigts de pieds 1/2 praticable</p>	 <p>maintien Dérouler le pied du talon jusqu'à la pointe 1 diagonale</p>			
<p>Mobilisation articulaire</p>	 <p>+</p>	 <p>+</p>	 <p>+</p>	 <p>+</p>	
<p>1 diagonale en marchant +</p>	<p>rotation tête</p>	<p>cercles avant</p>	<p>cercles arrière</p>	<p>rotation buste et épaules</p>	<p>marche en canard</p>
<p>Corde à sauter</p>	 <p>temps à ajuster en fonction du niveau; varier les appuis</p>				
<p>Course</p>					
<p>1 diagonale</p>	<p>montée genou jambe D puis montée genou jambe G</p>	<p>talon fesse jambe D puis talon fesse jambe G</p>	<p>talons fesses 2 jambes pieds rentrés vers l'intérieur</p>	<p>talons fesses 2 jambes pieds écartés vers l'extérieur</p>	
<p>Course</p>					
<p>1 diagonale</p>	<p>course jambes tendues, grande amplitude</p>	<p>course jambes tendues, faible amplitude</p>	<p>pas chassés jambe D puis jambe G</p>	<p>sauts de biche</p>	<p>grand jeté</p>
<p>Battements positions</p>					
<p>1 diagonale</p>	<p>battement de FACE jambe D</p>	<p>battement de FACE jambe G</p>	<p>battement CÔTÉ jambe D</p>	<p>battement CÔTÉ jambe G</p>	<p>battement avant / battement arrière</p>
<p>Battements positions</p>					
<p>10 chaque jambe</p>	<p>battement dos de FACE</p>	<p>battement dos côté</p>	<p>battement ventre</p>	<p>battements coudes face</p>	<p>battements coudes côté</p>

ECHAUFFEMENT ORIENTATION LIGNE DE JAMBES

Battements positions				
	battements coudé ventre: 10 chaque jambe	battements en appui sur bras tendus: 10 chaque jambe	De la position fermeture carpée, avancer les mains jusqu'en gainage puis avancer les pieds pour revenir à la position de départ	
Flexibilité fonctionnelle				
	de pieds à plat monter 10x sur pointes en gardant les mains à plat au sol + tenir 10"	de pieds à plat relever 10x sur la plante des pieds en gardant les mains à plat au sol + tenir 10"	jambes légèrement écartées, petits à coups vers le sol en se tenant les coudes: 10x + 10"	assis BH fermeture carpée buste vers pointes, assis fermeture carpée pointes vers bras chandelle fermeture carpée assis 10x
	Position fente avant genou au sol, tendre 10 fois la jambe arrière		En grand écart, lever 10x les bras à l'horizontale. Faire les 3 écarts	
Flexibilité fonctionnelle	<ul style="list-style-type: none"> - 10 relevés bras droit + 10" maintien - 10 relevés bras gauche + 10" maintien - 10 relevés 2 bras + 10" maintien 			
Éléments gymniques				
	1 diagonale	roulade avant+fermeture<	roulade av jambes tendues	roulade AV grand écart D, roulade AV grand écart G, roulade AV grand
Éléments gymniques				
1 diagonale	ATR		ATR - pont revenir debout	
Préparation musculaire				
	20 + 20"	balancers dos: 20	balancers ventre: 20	balancers latéraux: 20 G + 20 D

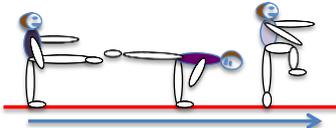
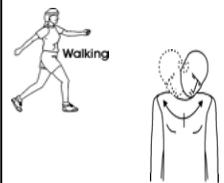
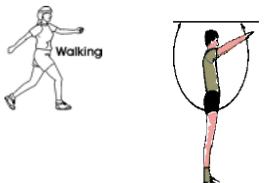
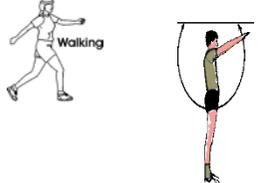
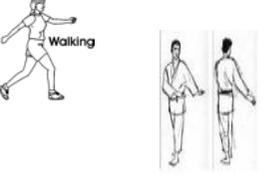
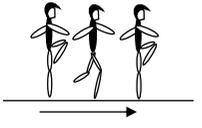
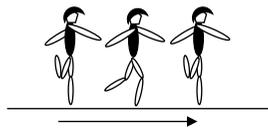
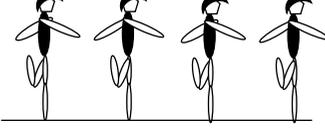
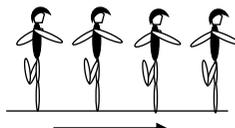
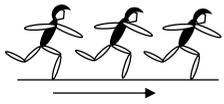
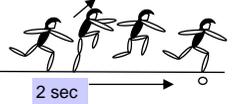
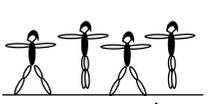
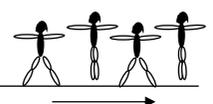
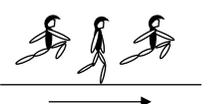
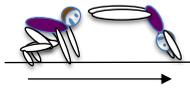
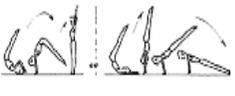
ECHAUFFEMENT ORIENTATION ELEMENTS GYMNIQUES

Proprioception					
	Maintien yeux fermés 20" chaque jambe	Maintien yeux fermés 20" chaque jambe			
Mobilisation articulaire					
	+ 1 diagonale en marchant + rotation tête	+ cercles avant	+ cercles arrière	+ rotation buste et épaules	marche en canard
Course					
	1 diagonale montée genou jambe D puis montée genou jambe G	talon fesse jambe D puis talon fesse jambe G	talons fesses 2 jambes pieds rentrés vers l'intérieur	talons fesses 2 jambes pieds écartés vers l'extérieur	
Battements positions					
	1 diagonale battement de FACE jambe D	battement de FACE jambe G	battement CÔTÉ jambe D	battement CÔTÉ jambe G	De la position fermeture carpée, avancer les mains jusqu'en gainage puis avancer les pieds pour revenir à la position de départ
Flexibilité fonctionnelle					
	de pieds à plat monter 10x sur pointes en gardant les mains à plat au sol + tenir 10"	de pieds à plat relever 10x sur la plante des pieds en gardant les mains à plat au sol + tenir 10"	jambes légèrement écartées, petits à coups vers le sol en se tenant les coudes: 10x + 10"	assis BH fermeture carpée buste vers pointes, assis fermeture carpée pointes vers bras chandelle fermeture carpée assis 10x	

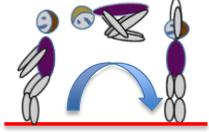
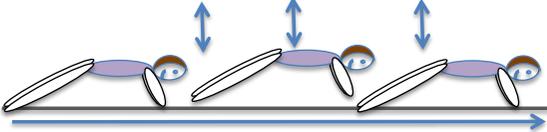
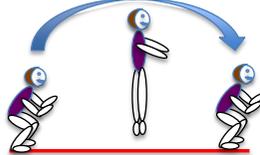
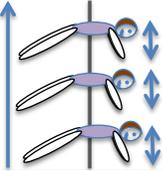
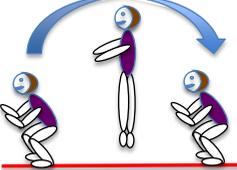
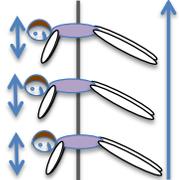
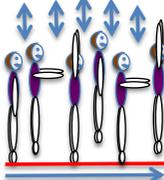
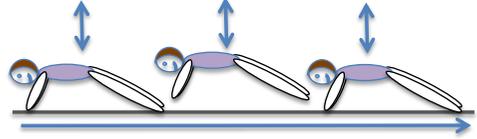
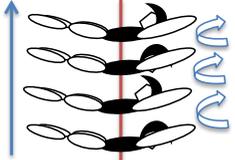
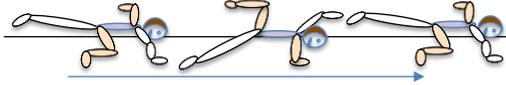
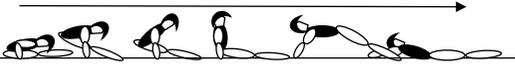
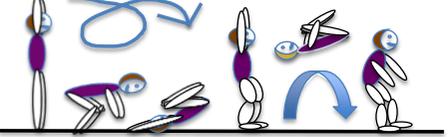
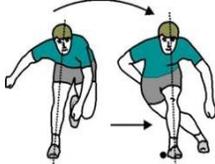
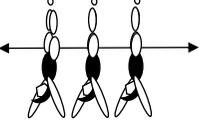
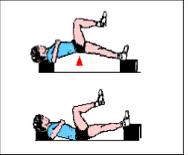
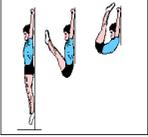
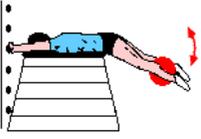
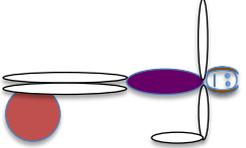
ECHAUFFEMENT ORIENTATION ELEMENTS GYMNINIQUES

<u>Flexibilité fonctionnelle</u>					
	Position fente avant genou au sol, tendre 10 fois la jambe arrière		En grand écart, lever 10x les bras à l'horizontale. Faire les 3 écarts		pont: 5
<u>Eléments gymniques</u>					
	1 diagonale sautes lapin vers l'avant	sautes lapin vers l'arrière	roulade AV 1 jambe	roulade AV tour complet	roulade arrière
<u>Eléments gymniques</u>					
	1 diagonale roulade ARR jambes tendues, BRAS TENDUS		roulade ARR planche, BRAS TENDUS	roue jambe D	roue jambe G
<u>Eléments gymniques</u>					
	1 diagonale, maintenir la position 2"	10 avec ou sans mur	10 avec ou sans mur	Maintien en position de grandissement: 10"	grandissement épaules / relâchement: 10+10"
<u>Eléments gymniques</u>					
	ATR rebonds + pont	Saut de main départ caisse, mains sur mini tramp	Avec ou sans aide	5 flips au sol/fast track ou trampo	
<u>Préparation musculaire</u>					
	grandissement épaules / relâchement: 15 x +20" maintien	gainage latéral sur coude droit : 40"	gainage latéral sur coude gauche 40"	gainage dorsal sur coudes 40"	Maintien courbe en cachant les oreilles: 30"

ECHAUFFEMENT ORIENTATION PRÉPARATION PHYSIQUE

Proprioception					
	10 chaque jambe	10 chaque jambe	10 chaque jambe	1 diagonale	
Mobilisation articulaire					
1 diagonale en marchant +	rotation tête	cercles avant	cercles arrière	rotation buste et épaules	marche en canard
Course					
1 diagonale	montée genou jambe D puis montée genou jambe G	talon fesse jambe D puis talon fesse jambe G	talons fesses 2 jambes pieds rentrés vers l'intérieur	talons fesses 2 jambes pieds écartés vers l'extérieur	
Course					
1 diagonale	course avec accélération: 3 diagonales	Saut une jambe + réception jbe G. Puis idem arrivée sur jambe D	pas chassés latéraux jambe G devant	pas chassés latéraux jambe D devant	foulées bondissantes
Corde à sauter		3 à 5 minutes en continu selon le niveau			
Éléments gymniques					
1 diagonale	sauts lapin vers l'avant	sauts lapin vers l'arrière	roulade AV 1 jambe	roulade AV tour complet	roulade ARR planche

ECHAUFFEMENT ORIENTATION PRÉPARATION PHYSIQUE

Préparation musculaire						
	1 aller de praticable	salto arrière de l'arrêt	Déplacements ou rebonds en gainage facial bras tendus vers l'avant		sauts pieds joints vers l'avant le + loin possible	Déplacements ou rebonds latéraux en gainage facial bras tendus
Préparation musculaire						
	1 aller de praticable	sauts pieds joints vers l'arrière le + loin possible	Déplacements ou rebonds latéraux en gainage facial bras tendus	Rebonds pieds joints en alternant BB, BM, BH	Déplacements ou rebonds en gainage facial bras tendus vers l'arrière	
Préparation musculaire						
	1 aller de praticable	Rotation gainage ventral / dorsal en maintenant la position	marche quadrupédique "lézard": bras et jambe opposée fléchis		De la fermeture carpée, appuyer sur les mains pour glisser le corps vers l'avant jusqu'à ouverture maximale des épaules	
Préparation musculaire						
	Roulade avant salto avant: 5		burpees: 10		antépulsion bras 10 + 10": bras serrés, bras à 45°, bras à 90°	30"
						
	ATR marché vers l'avant ou vers l'arrière: 1 A/R	Relevés + maintien: 10 + 10"	10	Maxi	Maintien: 30" de chaque côté	