










# ECHAUFFEMENT - 1

## Activation Cardio

	Course sur le praticable		
	Course en avant, arrière, monter de genoux, talon fesse	chgt/8tps	
	Pas chassés latéraux (jbe droite / jbe gauche)	4 jbe dte/ 4 jbe gche	<i>Compter les pas à haute voix, et rythme avec la musique</i>
	Enchaînement course / saut droit	4 pas/1 saut 8 pas/1 saut	
	Marche normale avec déplacement		
	Marche en rythme avec déplacement		<i>Amener le placement des gymnastes sur une ligne (nombre de ligne en fonction du nombre de gym)</i>
	Marche en rythme sur place	32 Pas = 1 bloc	
	Pas de côté (step touch)	8 A/R = 1 bloc	<i>Abdo serrés durant ts les exercices</i>
	Marche sur place	1 bloc	
+	Pas de côté (step touch)	1 bloc	<i>Jambes fléchies</i>
+	Pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs plan frontal	1 bloc	<i>Cercle de bras du côté du pas : pas à droite cercle bras à droite .... Etc</i>
	Marche sur place + +	2 blocs	
	Pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs plan frontal		
+	Double pas de côté (double step touch)	4 A/R = 1 bloc	
	Marche sur place	3 blocs	
	Pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs plan frontal		
	Double pas de côté (double step touch)		
+	Double pas de côté (double step touch) avec Bras à l'horizontale statiques	4 A/R = 1 bloc	<i>Abdo serrés, Epaules Basses, Bras tendus ou paumes vers le sol et doigts serrés</i>
	Marche sur place	4 blocs (1 bloc = 32 temps)	
	Pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs plan frontal		
	Double pas de côté (double step touch) avec Bras à l'horizontale statiques		
+	Double pas de côté (double step touch) avec Bras à l'horizontal/oblique basse alternativement		
	Marche sur place	3 blocs	
	Pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs plan frontal		
	Double pas de côté (double step touch) avec Bras à l'horizontal/oblique basse alternativement		
+	Double pas de côté (double step touch) avec les bras à l'horizontal/oblique haute alternativement	4 A/R = 1 bloc	
+	Double pas de côté (double step touch) avec flexion de jambes	4 A/R = 1 bloc	<i>Buste droit et abdo serrés</i>



# ECHAUFFEMENT - 1

<b>RENFORCEMENT</b>	Ouv jbes/tronc en "table" pieds écartés (serrer les fesses)	Se placer (tenu 2" à 5") X 2	
	Extension cuisses assis jbes tendues au sol, jambes serrées (=) et jambes écart (<)	5 fois jbes = + tenu 5" 5 fois jbes < + tenu 5"	
	Gainage courbe avt sur les genoux et coudes (Sur 1 et 2 = se placer par le 4 pattes-dos rd)	Se placer (tenu 2" à 5") X 2	
	Gainage latéral sur les genoux et le coude	2X( 3↑+5")	
	Sur le dos, Ferm jbe/tronc D et G (EXP, sur ventre creux)	Insp-Exp j'à ventre creux, bassin en rétro 3" + 5"	 
	Sur le dos, ferm jbes/tronc en iso contrée (EXP, sur ventre creux)	/2: 1 pousse aux pieds, 1 résiste: 2X5"	

<b>ETIREMENTS</b>	Auto grandissement bras verticaux	2X	
	Debout enroutl vertébral, jbe ½ fléchies	2X	 
	Fente avant, genou au sol –bassin rétro	D:2X8tps G:2X8tps	
	Sur le dos, jbe terre fl, jbe libre tendue vers le plafond	D:2X8tps G:2X8tps	 
	Sur le dos, ouv lat des jbes fléchies "grenouille"	2X8tps	

<b>PREPA. TECHNIQUE</b>	<b>Préparation à l'appui brachial:</b> Quadrupédie variée (4 pattes av-ar lat) ; l'araignée; face ½ tour dos jusqu'à rotation complète
	<b>Préparation à la position groupée:</b> Au signal → assis genoux serrés, pointes tirées, mains sur tibia; idem assis puis rouler en AR et retour dans la même position
	<b>Préparation début roulade AR et fin roulade AV:</b> Assis –roulé en AR avec plact paumes de mains au sol pour roul AR; idem avec retour talons près des fesses
	<b>Préparation au départ de la roulade AR et au retour à la station de la roulade AV:</b> Par 2: face à face : rouler en AR en plaçant les mains et fin retour roul AV à la station avec l'aide du partenaire qui tire sur les mains



# ECHAUFFEMENT - 2








## ACTIVATION CARDIO

	Course sur le praticable		
	Course en avant, arrière, montée de genoux, talon	chgt/8 tps	
	pas chassé latéral (jbe droite/jbe gauche)	4 jbe droite/4 jbe gauche	<i>Compter les pas à haute voix, et rythme avec la musique</i>
	enchaînement course/ rebond	4 pas/2 sauts	
	marche avec déplacement	32 pas= 1 bloc	
	marche en rythme avec déplacement	1 bloc	<i>Amener les gymnastes à se placer sur une ligne (nombre de lignes en fonction du nombre de gymnastes)</i>
	marche en rythme sur place	32 pas=1 bloc	
	marche + bras tendus à la verticale	1 bloc	<i>abdos serrés durant tous les exercices</i>
+	pas de côté (step touch) bras décontractés	8 AR = 1 bloc	
	marche bras tendus à la verticale	2 blocs	
	pas de côté (step touch)		
+	pas de côté cercles alternatifs plan frontal	1 bloc	<i>pas à droite cercle vers la droite, pas à gauche cercle vers la gauche....</i>
	marche bras tendus à la verticale	2 blocs	
	pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs plan frontal		
+	pas de côté cercles simultanés plan frontal	1 bloc	
	marche bras tendus à la verticale	1 bloc	
+	pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés	1 bloc	
	marche bras tendus à la verticale	2 blocs	
	pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés		
+	double pas de côté (double step touch)	4 AR = 1 bloc	
	marche bras tendus à la verticale	3 blocs	
	pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés		
	double pas de côté (double step touch)		
+	double pas de côté (double step touch) avec bras à l'horizontal (2 AR) puis à la verticale (2 AR)	1 bloc	
	marche bras tendus à la verticale	3 blocs	
	pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés		
	double pas de côté (double step touch) avec bras à l'horizontal (2 AR) puis à la verticale (2 AR)		
+	double pas de côté (double step touch) avec en 1 A bras à l'horizontal , à la verticale haute , à l'horizontal et à la verticale basse ...	1 bloc	
	marche bras tendus à la verticale	3 blocs	
	pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés		
	double pas de côté (double step touch) avec en 1 A bras à l'horizontal , à la verticale haute , à l'horizontal et à la verticale basse ...		
+	double pas de côté avec flexion des jambes	1 bloc	<i>buste droit</i>
	marche bras tendus à la verticale	4 blocs	
	pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés		
	double pas de côté (double step touch) avec en 1 A bras à l'horizontal , à la verticale haute , à l'horizontal et à la verticale basse ...		
	double pas de côté avec flexion des jambes		



# ECHAUFFEMENT - 2

## RENFORCEMENT

Ouv jbes/tronc en "table" pieds écartés (serrer les fesses)	Se placer 2 X 5"	
Extension cuisses assis jbes tendues au sol, jambes serrées (=) et jambes écart (<) )	(5 fois jbes = + tenu 5")x2 (5 fois jbes < + tenu 5")x2	
Gainage courbe avt sur les genoux et coudes (Sur 1 et 2 = se placer par le 4 pattes-dos rd)	Se placer 2 X 6"	
Gainage latéral sur les genoux et le coude	2X( 3↑+8")	
Sur le dos, Ferm jbe/tronc D et G (EXP, sur ventre creux)	Insp-Exp j'à ventre creux, bassin en rétro 2 X 8"	 
Sur le dos, ferm jbes/tronc en iso contrée (EXP, sur ventre creux)	Seul 2X5"	

## ETIREMENTS

Auto grandissement bras verticaux	3X	
Debout enroutl vertébral, jbe ½ fléchies	3X	 
Fente avant, genou au sol –bassin rétro	D:2X16tps G:2X16tps	
Sur le dos, jbe terre fl, jbe libre tendue vers le plafond	D:2X16tps G:2X16tps	 
Sur le dos, ouv lat des jbes fléchies "grenouille"	3X16tps	

## PREPA. TECHNIQUE

<b>Préparation à l'appui alternatif et au plact en gainage:</b> quadrupédie variée (4 pattes av-ar lat) ; mains qui avancent jq'au gainage en planche- maintien- puis pieds qui avancent jq'à ferm jbes/tronc
<b>Imp bras jbes alternatives:</b> saut de lapin rapide puis lent jusqu'au plact du dos (genoux et pieds serrés)
<b>Préparation aux imp jbes et à la chandelle droite:</b> saut de grenouille jq'à alignt du corps
<b>Préparation enroutl vertébral et début roul AR -fin roul AV:</b> assis –rouler en AR avec plact mains pour roul AR; retour talons près des fesses; idem avec relever seul avec appui des mains au sol; idem avec relever sans aide des mains



# ECHAUFFEMENT -3

<b>ACTIVATION CARDIO</b>	Course sur le praticable		
	Course en avant, arrière, montée de genoux, talon	chgt/8 tps	
	pas chassé latéral (jbe droite/jbe gauche)	4 jbe droite/4 jbe gauche	
	enchaînement course/ rebond	4 pas/2 sauts	
	marche avec déplacement	32 pas= 1 bloc	
	marche en rythme avec déplacement	1 bloc	
	marche en rythme sur place	1 bloc	
	marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière X4	1 bloc	
	+ pas de côté (step touch) bras décontractés	8 AR = 1 bloc	
	marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière X4	1 bloc	
	+ pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés	1 bloc	
	marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière X4	2 blocs	
	pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X8		
	+ double pas de côté (double step touch)	4 AR=1 bloc	
	+ double pas de côté (double step touch) avec en 1 A bras à l'horizontal , à l'oblique haute , à l'horizontal et à l'oblique basse ...	1 bloc	
	marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière X4	3 blocs= 1 bloc de chaque	
	pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X8		
	double pas de côté (double step touch) avec en 1 A bras à l'horizontal , à l'oblique haute , à l'horizontal et à l'oblique basse ... X4		
	+ double pas de côté avec flexion des jambes	4 AR=1 bloc	
	marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière X4	4 blocs = 1 bloc de chaque	
	pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X8		
	double pas de côté (double step touch) avec en 1 A bras à l'horizontal , à l'oblique haute , à l'horizontal et à l'oblique basse ... X4		
	double pas de côté avec flexion des jambes X4		
	+ marche sur place 8 tps + 2 squats X2	1 bloc	
	marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière X 4	4 blocs	
	pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X8		
	double pas de côté (double step touch) avec en 1 A bras à l'horizontal , à l'oblique haute , à l'horizontal et à l'oblique basse ... X4		
	marche sur place 8 tps + 2 squats X2		
+ squat statique 8 tps puis 2 squat dynamiques X2	1 bloc		
marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière X4	4 blocs		
pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X8			
double pas de côté (double step touch) avec en 1 A bras à l'horizontal , à l'oblique haute , à l'horizontal et à l'oblique basse ... X4			
squat statique 8 tps puis 2 squat dynamiques X2			



# ECHAUFFEMENT - 3

<b>RENFORCEMENT</b>	Ouv jbes/tronc en "table" pieds écartés (serrer les fesses)	Se placer 2 X 8"	
	Extension cuisses assis jbes tendues au sol, jambes serrées (=) et jambes écart (<)	(5 fois jbes = + tenu 8")x2 (5 fois jbes < + tenu 8")x2	
	Gainage courbe avt sur les genoux et coudes (Sur 1 et 2 = se placer par le 4 pattes-dos rd)	Se placer 2 X 10"	
	Gainage latéral sur les genoux et le coude	2X( 3↑+10")	
	Sur le dos, Ferm jbe/tronc D et G (EXP, sur ventre creux)	Dte + Gche 2 X 8	
	Sur le dos, ferm jbes/tronc en iso contrée (EXP, sur ventre creux)	Seul 2X8"	

<b>ETIREMENTS</b>	Auto grandissement bras verticaux	3X	
	Debout enroutl vertébral, jbe ½ fléchies	3X	
	Fente avant, genou au sol –bassin rétro	D:2X8tps + 8" G:2X8tps + 8"	
	Sur le dos, jbe terre fl, jbe libre tendue vers le plafond	D:2X8tps + 8" G:2X8tps + 8"	
	Sur le dos, ouv lat des jbes fléchies "grenouille"	3X8tps + 8"	

<b>PREPA. TECHNIQUE</b>	<b>Préparation enroulement vertébral et début roulade AR -fin roulade AV:</b> départ debout – rouler en AR avec placement des mains pour la roulade AR – se relever seul avec appui des mains au sol; idem avec relever sans l'aide des mains (menton coller à la poitrine).
	<b>Préparation à la roulade AR:</b> départ accroupis, mains au sol: flexion bras- répulsion et rouler en AR avec placement des mains pour la roulade en AR et retour ( à enchaîner plusieurs fois).
	<b>Appui bras alternatif :</b> Travail par 2: "brouette" en avt, en AR (cacher les oreilles entre les bras), avec une prise au niveau des genoux.
	<b>Impulsion jambe :</b> Travail des différents types de sauts : du saut de grenouille au saut droit; Sauts cloche pied D et G
	<b>Préparation aux équerres:</b> assis jambes tendues contracter cuisse – idem et soulever bassin en appui sur les mains.
	<b>Renforcement Adducteurs/Abducteurs:</b> Travail par 2. Un est couché sur le dos jambes fléchies et essaye d'écartier les jambes; l'autre l'en empêche; puis à l'inverse; puis changer les rôles.










# ECHAUFFEMENT - 4









## ACTIVATION CARDIO

	Course latérale à droite et à gauche	chgt/8 tps	
	pas chassé en avant droit et gauche	chgt/8 tps	
	jeté en avant et en arrière	chgt/8 tps	
	sursaut en avant droit et gauche en alternance	1 bloc	<i>jambe libre fléchie</i>
	pas chassé latéral avec coordination des bras	chgt/8 tps	
	marche en rythme avec déplacement		
	marche en rythme sur place	32 pas=1 bloc	
	marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière X4	1 bloc	
	marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière X1 AR	X4=2 blocs	
	pas de côté (step touch) 2 AR		
+	double pas de côté (double step touch) 4 AR	1 bloc	
	marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière X1 AR	1 bloc X 4	
	2 AR pas de côté (step touch)		
	2 AR double pas de côté (double step touch)		
+	pas de côté (step touch) bras décontractés	1 bloc	
+	talon fesse en alternance (step leg curl) X16	1 bloc	
	marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière X1 AR	1 bloc X 4	
	2 AR pas de côté (step touch)		
	1 AR double pas de côté (double step touch)		
	4 talons fesses en alternance (step leg curl)		
+	squat statique 4 tps + 2 squats dynamiques	X2 =1 bloc	<i>flexion des genoux puis flexion/extension</i>
+	squats + sauts X8	1 bloc	



# ECHAUFFEMENT - 4

<b>RENFORCEMENT</b>	Ouvr jbes/tronc en "table" pieds serrés (serrer les fesses)	2X10"	
	Assis jbes tendues au sol: = et <; et D+ G Contracter la cuisse puis lever la jbe tendue	=,D+G:5"+5↑ <,D+G:5"+5↑	
	Gainage courbe avt sur les pointes de pieds et coudes	2X 8"-10"	
	Gainage latéral sur coude, jbes tendues	2X 8-10"	
	Sur le dos, jbes fléchies, bras au sol: Ferm jbes/tronc du sol à la verticale (EXP, travail sur ventre creux)	2X8	 
	Sur le dos, ferm jbes/tronc en iso 10° après la verticale (travail sur ventre creux)	2X8-10"	

<b>ETIREMENTS</b>	Auto grandisst sur 1jbe, pencher le buste sur le côté	2X(D+G)	
	Debout enroult vertébral, pour venir accroupi –dérouler CV jbes ½ fléch	2X(D+G)	  
	Fente avant, genou au sol En avançant le bassin vers l'avant	D:2X8tps G:2X8tps	
	Sur le dos, jbe de terre tendue jbe libre fléch puis tendue vers le plafond	D:2X8tps G:2X8tps	 
	Assis en tailleur, pieds joints- pencher le buste vers l'avant en appuyant sur les genoux avec les coudes	2X8tps	

<b>PREPA. TECHNIQUE</b>	<b>Préparation enroult vertébral et roul AR bras tendus:</b> assis genoux serrés, pointes tirées, mains sur tibia puis placer bras verticaux tendus, majeurs qui se touchent et paumes vers le plafond; idem assis puis rouler en AR en plaçant les bras tendus contre le sol et retour dans la même position
	<b>Préparation aux équerres:</b> Roul av arrivée assis jambes tendues serrées- puis soulever bassin; idem jbes écartées
	<b>Préparation au plact du dos:</b> départ assis sur talons, mains au sol- tendre les jbes et aligner le tronc sur les bras – idem avec extension dynamique des jambes pour provoquer un décollement des pieds (tjs oreilles cachées)
	<b>Renforcement du gainage en alignt complet du corps:</b> couché au sol plat ventre, s'aligner et être" le plus grand du monde" et "tout dur"
	<b>Préparation à la liaison course-impulsion:</b> placer des cerceaux au sol: marche et sauter pieds joints dans un cerceau – idem avec un rebond dans le cerceau












# ECHAUFFEMENT - 5

## ACTIVATION CARDIO

	Course latérale à droite et à gauche	chgt/8 tps	
	pas chassé en avant droit et gauche	chgt/8 tps	
	jeté en avant et en arrière	chgt/8 tps	
	sursaut en avant droit et gauche en alternance	1 bloc	<i>jambe libre fléchie</i>
	pas chassé latéral avec coordination des bras	chgt/8 tps	
	marche en rythme avec déplacement		
	marche en rythme sur place	32 tps= 1 bloc	<i>abdos serrés et épaules basses</i>
	marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière	4 AR = 1 bloc	
	+ pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X2	8 AR= 1 bloc	
	marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière		
	pas de côté (step touch) 2 AR avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X2	1 AR + 2 AR X2 = 1 bloc	
	+ double pas de côté (double step touch) avec bras à l'horizontal , à l'oblique haute , à l'horizontal et à l'oblique basse ...	4 AR = 1 bloc	
	marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière X1		
	2 AR pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X2	1 bloc X 4	
	2 AR double pas de côté (double step touch) avec en 1 A bras à l'horizontal , à l'oblique haute , à l'horizontal et à l'oblique basse ...		
	+ pas de côté (step touch) bras décontractés	1 bloc	
	+ talon fesse en alternance (step leg curl)	16 pas= 1 bloc	
	marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière X1		
	2 AR pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés		
	1 AR double pas de côté (double step touch) avec en 1 A bras à l'horizontal , à l'oblique haute , à l'horizontal et à l'oblique basse ...	1 bloc X 4	
	4 talons fesses en alternance (step leg curl)		
	+ squat statique 4 tps + 2 squats dynamiques	X2 =1 bloc	
	+ squats + sauts X8	1 bloc	



# ECHAUFFEMENT - 5

<b>RENFORCEMENT</b>	Ouv jbes/tronc en "table" pieds serrés (serrer les fesses)	2X12"	
	Assis jbes tendues au sol: = et <; et D+ G Contracter la cuisse puis lever la jbe tendue	=,D+G:3"+8↑ <,D+G: 3+8↑	
	Gainage courbe avt sur les pointes de pieds et coudes	2X 12"-15"	
	Gainage latéral sur coude, jbes tendues	2X12-15"	
	Sur le dos, jbes fléchies, bras au sol: Ferm jbes/tronc du sol à la verticale (EXP, travail sur ventre creux)	2X10	 
	Sur le dos, ferm jbes/tronc en iso 10° après la verticale (travail sur ventre creux)	2X12-15"	

<b>ETIREMENTS</b>	Auto grandisst sur 1jbe, pencher le buste sur le côté	D+G: 3X	
	Debout enroutl vertébral, pour venir accroupi –dérouler CV jbes ½ fléch	D+G: 3X	  
	Fente avant, genou au sol En avançant le bassin vers l'avant	D:2X16tps G:2X16tps	
	Sur le dos, jbe de terre tendue jbe libre fléch puis tendue vers le plafond	D:2X16tps G:2X16tps	 
	Assis en tailleur, pieds joints- pencher le buste vers l'avant en appuyant sur les genoux avec les coudes	3X16tps	

<b>PREPA. TECHNIQUE</b>	<b>Préparation aux liaisons avec la roul Av:</b> Roulade avant départ accroupi enchaîner par un saut droit; rouler en Ar départ accroupis- retour vers l'avant accroupi et enchaîner une roul Av
	<b>Préparation à l'ouv jbes/tronc:</b> à 4 pattes, battement Ar jbe tendue jusqu'à l'horiz et maintien jbe à l'horiz: D+G
	<b>Renforcement Adduc/Abducteurs:</b> /2 Un est couché sur le dos jbes fléchies et essaye d'écarter les jbes; l'autre l'en empêche; aussi à l'inverse; puis changer les rôles
	<b>Renforcement de l'ouv bras/tronc (Antépulsion):</b> plat ventre et être "le plus grand du monde" et "tout dur" et soulever les bras tendus vers le plafond
	<b>Préparation aux équerres:</b> assis équilibre fessier jbes fléchies; idem puis tendre les jbes- poser doucement









# ECHAUFFEMENT - 6

## ACTIVATION CARDIO

	Course latérale à droite et à gauche	chgt/8 tps	
	pas chassé en avant droit et gauche	chgt/8 tps	
	jeté en avant et en arrière	chgt/8 tps	
	sursaut en avant droit et gauche en alternance	1 bloc	<i>jambe libre fléchie</i>
	pas chassé latéral avec coordination des bras	chgt/8 tps	
	marche en rythme avec déplacement		
	marche en rythme sur place	32 tps= 1 bloc	
	marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière	4 AR = 1 bloc	
+	pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X2	8 AR= 1 bloc	
	marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière X1 AR		
	pas de côté (step touch) 2 AR avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X2	X4 = 2 blocs	
+	double pas de côté (double step touch) avec en 1 A bras à l'horizontal , à l'oblique haute , à l'horizontal et à l'oblique basse ...	4 AR = 1 bloc	
	marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière X1		
	2 AR pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X2	1 bloc X 4	
	2 AR double pas de côté (double step touch) avec en 1 A bras à l'horizontal , à l'oblique haute , à l'horizontal et à l'oblique basse ...		
+	pas de côté (step touch) bras décontractés	1 bloc	
+	talon fesse en alternance (step leg curl) avec bras dynamiques	X16 = 1 bloc	<i>balancement des bras tendus en avant et en arrière</i>
	marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière X1 AR		
	2 AR pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X2		
	1 AR double pas de côté (double step touch) avec en 1 A bras à l'horizontal , à l'oblique haute , à l'horizontal et à l'oblique basse ...	1 bloc X 4	
	talon fesse en alternance (step leg curl) avec bras dynamiques X4		
+	squat statique 4 tps + 2 squats dynamiques	X2 =1 bloc	
+	squats + sauts X8	1 bloc	
+	squat statique 4 tps + sauts	X4=1 bloc	



# ECHAUFFEMENT - 6

<b>RENFORCEMENT</b>	Ouv jbes/tronc en "table" pieds serrés (serrer les fesses)	2X15"	
	Assis jbes tendues au sol: = et <; et D+ G Contracter la cuisse puis lever la jbe tendue	=,D+G: 3"+8↑+3"ht <,D+G: 3+8↑+3"ht	
	Gainage courbe avt sur les pointes de pieds et coudes	2X 18"-20"	
	Gainage latéral sur coude, jbes tendues	2X18-20"	
	Sur le dos, jbes fléchies, bras au sol: Ferm jbes/tronc du sol à la verticale (EXP, travail sur ventre creux)	2X15	
	Sur le dos, ferm jbes/tronc en iso 10° après la verticale (travail sur ventre creux)	2X18-20"	

<b>ETIREMENTS</b>	Auto grandisss sur 1jbe, pencher le buste sur le côté	D+G: 3X	
	Debout enrout vertébral, pour venir accroupi –dérouler CV jbes ½ fléch	D+G: 3X	
	Fente avant, genou au sol En avançant le bassin vers l'avant	D:2X8+8 G:2X8+8	
	Sur le dos, jbe de terre tendue jbe libre fléch puis tendue vers le plafond	D:2X8+8 G:2X8+8	
	Assis en tailleur, pieds joints- pencher le buste vers l'avant en appuyant sur les genoux avec les coudes	3X8+8	

<b>PREPA. TECHNIQUE</b>	<b>Renforcement de l'ouverture bras/tronc (Antépulsion):</b> couché plat ventre et être "le plus grand du monde" et "tout dur" et soulever les bras tendus vers le plafond.
	<b>Préparation à l'ouverture jambes/tronc:</b> à 4 pattes, battement Ar, jambe tendue jusqu'à l'horizontale et maintien jambe à l'horizontale. (Attention au dos !)
	<b>Préparation à l'écart antéro-postérieur:</b> couché sur le dos, battement de jambes tendues vers l'avant jusqu'à jambe à la verticale: D+G et maintien jambe à la verticale.
	<b>Impulsion bras / jambes alternatives:</b> saut de lapin rapide puis lent jusqu'au placement du dos (genoux et pieds serrés).










# ECHAUFFEMENT -7

ACTIVATION CARDIO		course en avant puis accélération		
		pas chassé en avant droit et gauche avec bras en opposition		
		jeté latéral		
		foulée bondissante à droite et à gauche en alternance	1 bloc	
		jeté en avant et en arrière avec mains sur les hanches	chgt/8 tps	
		sursaut en avant droit et gauche en alternance	1 bloc	
		marche en rythme avec déplacement		
		marche en rythme sur place	32 tps= 1 bloc	
		marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière	4 AR = 1 bloc	
		+ pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X2	8 AR= 1 bloc	
		marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière X1		
		pas de côté (step touch) 2 AR avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X2	1 AR + 2 AR X4 = 2 blocs	
		+ pas courus 4 en avant, 4 en arrière		
		pas de côté (step touch) 2 AR avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X2		
		+ double pas de côté (double step touch) avec en 1 A bras à l'horizontal , à l'oblique haute , à l'horizontal et à l'oblique basse ...	4 AR = 1 bloc	
		+ double pas de côté (double step touch) en sautant et claquant des mains à chaque fin de double pas	4 AR = 1 bloc	<i>pas chassés en 4 tps</i>
		pas courus 4 en avant, 4 en arrière 1AR		
		pas de côté (step touch) 2 AR avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X2	1 bloc X 4	
		double pas de côté (double step touch) en sautant et claquant des mains à chaque fin de double pas 2 AR		
		+ pas de côté (step touch)	8 AR= 1 bloc	
		+ talon fesse en alternance (step leg curl) en sautant et frappant dans les mains à chaque talon X16	8 AR= 1 bloc	
		pas courus 4 en avant, 4 en arrière 1AR		
		pas de côté (step touch) 2 AR avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X2		
		double pas de côté (double step touch) en sautant et claquant des mains à chaque fin de double pas 1 AR	1 bloc X 4	
	talon fesse en alternance (step leg curl) en sautant et frappant dans les mains à chaque talon X4			
	+ marche	1 bloc		
	+ squat statique 3 tps sauter avec frappe des mains au 4ème tps X4	1 bloc		
	+ squat dynamique X4 + marche X16	1 bloc		
	+ squat dynamique en 2 tps + saut X8	1 bloc		



# ECHAUFFEMENT - 7

<b>RENFORCEMENT</b>	Ouv jbes/tronc en "table" sur 1 pied	D: 1X8-10" G: 1X8-10"	
	Assis jbes tendues au sol: = et <; Contracter les cuisses puis lever les 2 jbes tendues	=: 2X 4-6 <: 2X4-6	
	Gainage courbe avt sur les pointes de pieds et coudes Gainage latéral sur coude, jbes tendues	<i>Lat D- Face- Lat G à enchaîner 2X 6-8" par étapes</i>	 
	Sur le dos, jbes fléchies, bras croisés sur la poitrine: Ferm jbes/tronc du sol à la verticale (EXP, travail sur ventre creux)	2X6-8	 
	Sur le dos, ferm jbes/tronc en iso 10° après la verticale (travail sur ventre creux)	2X8-10"	

<b>ETIREMENTS</b>	Auto grandisst avec inclin latérale sur jbes croisées: à D et G	D+G: 2X	
	Debout enroulé le dos pour venir accroupi déroulé la colonne- jambes tendues	2X	 
	Fente avant, genou au sol En avançant le bassin vers l'avant et en pliant la jbe arrière	D:2X8tps G:2X8tps	
	Sur le dos, jbe de terre tendue, élévation jbe libre tendue vers le plafond	D:2X8tps G:2X8tps	
	En position 4 pattes, genoux écartés latéralement, en appui sur les coudes	2X8tps	

<b>PREPA. TECHNIQUE</b>	<b>Renforcement du gainage en "table":</b> déplacement en "araignée"- s'arrêter en "table"; serrer/écarter genoux et maintien genoux serrés	
	<b>Renforcement du gainage en aligné complet du corps:</b> couché au sol plat dos, se grandir, corps tout dur, coller le bas du dos au sol	
	<b>Préparation à la fermeture grpées complète:</b> Couché sol, plat dos, grouper jbes fléchies et enroulement vertébrale pour amener les genoux à côté des oreilles	
	<b>Renforcement du gainage en aligné complet du corps:</b> couché au sol plat ventre, s'aligner, corps dur, poignets flexes (idem ATR); aussi debout (comme si on poussait le plafond avec les paumes de mains)	
	<b>Liaison course impulsion:</b> course accélérée; course lente et assemblé - imp jbes tendues, saut droit	



# ECHAUFFEMENT - 8














## ACTIVATION CARDIO

	course en avant puis accélération		
	pas chassé en avant droit et gauche avec bras en opposition		
	jeté latéral		
	foulée bondissante à droite et à gauche en alternance	<b>1 bloc</b>	
	jeté en avant et en arrière avec mains sur les hanches	<b>chgt/8 tps</b>	
	sursaut en avant droit et gauche en alternance	<b>1 bloc</b>	
	marche en rythme avec déplacement		
	marche en rythme sur place	<b>32 tps= 1 bloc</b>	
	course sur place	<b>4 AR = 1 bloc</b>	
	+ pas courus 4 en avant, 4 en arrière	<b>4 AR = 1 bloc</b>	
	+ pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X2	<b>8 AR= 1 bloc</b>	
	pas courus 4 en avant, 4 en arrière 1AR		
	pas de côté (step touch) 2 AR avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X2	<b>4 X = 2 blocs</b>	
	pas courus 4 en avant, 4 en arrière 1AR		
	pas de côté (step touch) 2 AR en sautant (1 pas sauter pour rejoindre les pieds à droite et à gauche)	<b>4X = 2 blocs</b>	
	+ 4 AR double pas de côté (double step touch) avec en 1 A bras à l'horizontal , à l'oblique haute , à l'horizontal et à l'oblique basse ...	<b>4 AR= 1 bloc</b>	
	+ double pas de côté (double step touch) en sautant avec en 1 A bras à l'horizontal , à l'oblique haute , à l'horizontal et à l'oblique basse et claquant des mains à chaque fin de double pas 1 AR	<b>4 AR = 1 bloc</b>	
	pas courus 4 en avant, 4 en arrière 1AR		
	pas de côté (step touch) 2 AR avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X2		
	double pas de côté (double step touch) en sautant avec en 1 A bras à l'horizontal , à l'oblique haute , à l'horizontal et à l'oblique basse et claquant des mains à chaque fin de double pas 1 AR	<b>4X = 4 blocs</b>	
	+ pas de côté (step touch) en sautant	<b>8 AR= 1 bloc</b>	
	+ talon fesse en alternance (step leg curl) en sautant avec frappe des mains	<b>8 AR= 1 bloc</b>	
	pas courus 4 en avant, 4 en arrière 1AR		
	pas de côté (step touch) 2 AR en sautant (1 pas sauter pour rejoindre les pieds à droite et à gauche)avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X2		
	double pas de côté (double step touch) en sautant et claquant des mains à chaque fin de double pas 1 AR	<b>4X = 4 blocs</b>	
	talon fesse en alternance (step leg curl) en sautant et frappe des mains X4		
	+ course sur place	<b>1 bloc</b>	
	+ squat statique 3 tps sauter avec frappe des mains au 4ème tps X4	<b>1/2 bloc</b>	
	+ squat dynamique X 8	<b>1/2 bloc</b>	
	squat statique 3 tps sauter avec frappe des mains au 4ème tps X4		
	squat dynamique X 8	<b>1 bloc</b>	
	pas courus 4 en avant, 4 en arrière 1AR		
	pas de côté (step touch) 2 AR en sautant (1 pas sauter pour rejoindre les pieds à droite et à gauche)avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X2		
	double pas de côté (double step touch) en sautant avec en 1 A bras à l'horizontal , à l'oblique haute , à l'horizontal et à l'oblique basse et claquant des mains à chaque fin de double pas 1 AR	<b>2 blocs</b>	
	talon fesse en alternance (step leg curl) en sautant et frappe des mains X4		
	squat statique 3 tps sauter avec frappe des mains au 4ème tps X4		
	squat dynamique X8		





# ECHAUFFEMENT - 8

<b>RENFORCEMENT</b>	Ouv jbes/tronc en "table" sur 1 pied	D: 1X12-15" G: 1X12-15"	
	Assis jbes tendues au sol: = et <; Contracter les cuisses puis lever les 2 jbes tendues	= 2X(6+3") < 2X(6+3")	
	Gainage courbe avt sur les pointes de pieds et coudes Gainage latéral sur coude, jbes tendues	<i>Lat D- Face- Lat G à enchaîner 2X 10-12" par étapes</i>	 
	Sur le dos, jbes fléchies, bras croisés sur la poitrine: Ferm jbes/tronc du sol à la verticale (EXP, travail sur ventre creux)	2X10-12	 
	Sur le dos, ferm jbes/tronc en iso 10° après la verticale (travail sur ventre creux)	2X12-15"	
<b>ETIREMENTS</b>	Auto grandisst avec inclin latérale sur jbes croisées: à D et G	D+G: 3X	
	Debout enroulé le dos pour venir accroupi déroulé la colonne- jambes tendues	3X	 
	Fente avant, genou au sol En avançant le bassin vers l'avant et en pliant la jbe arrière	D:2X16tps G:2X16tps	
	Sur le dos, jbe de terre tendue, élévation jbe libre tendue vers le plafond	D:2X16tps G:2X16tps	
	En position 4 pattes, genoux écartés latéralement, en appui sur les coudes	3X16tps	
<b>PREPA. TECHNIQUE</b>	<b><u>Imp bras jbes alternatives:</u></b> saut de lapin rapide puis lent jq'au plact du dos (genoux et pieds serrés)		
	<b><u>Renforcement imp bras et ferm jbes/Tronc pour les équerres:</u></b> assis jbes tendues serrées, mains placées à plat à mi cuisse, lever les jbes tendues, 2", poser doucement; lever le bassin 2", poser doucement (culbuto)		
	<b><u>Enroulement vertébrale et renforcement des roulades:</u></b> roulade avant de la station à la station; 2 roulades avant enchaînées d'accroupi à accroupi; roulade ar groupée départ accroupi...		












# ECHAUFFEMENT - 9


## ACTIVATION CARDIO

	course en avant puis accélération		
	pas chassé en avant droit et gauche avec bras en opposition		
	jeté latéral		
	foulée bondissante à droite et à gauche en alternance	1 bloc	
	jeté en avant et en arrière avec mains sur les hanches	chgt/8 tps	
	sursaut en avant droit et gauche en alternance	1 bloc	
	marche en rythme avec déplacement		
	marche en rythme sur place	32 tps= 1 bloc	
	marche 4 pas en avant, 4 pas en arrière	4 AR = 1 bloc	
+	pas courus 4 en avant, 4 en arrière	4 AR = 1 bloc	
+	pas de côté (step touch) avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X2	8 AR= 1 bloc	
	pas courus 4 en avant, 4 en arrière X1	4 X= 2 blocs	
	pas de côté (step touch) 2 AR avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X2		
+	double pas de côté (double step touch) avec en 1 A bras à l'horizontal , à l'oblique haute , à l'horizontal et à l'oblique basse ...	4 AR = 1 bloc	
+	double pas de côté (double step touch) en sautant et claquant des mains à chaque fin de double pas	4 AR = 1 bloc	<i>pas chassés en 4 tps</i>
	pas courus 4 en avant, 4 en arrière 1AR	1 bloc X 4	
	pas de côté (step touch) 2 AR avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X2		
	double pas de côté (double step touch) en sautant et claquant des mains à chaque fin de double pas 2 AR		
+	talon fesse en alternance (step leg curl)	8 AR= 1 bloc	
+	talon fesse en alternance (step leg curl) en sautant et frappant dans les mains à chaque talon X16	8 AR= 1 bloc	
	pas courus 4 en avant, 4 en arrière 1AR	1 bloc X 4	
	pas de côté (step touch) 2 AR avec cercles de bras alternatifs droit/gauche puis 2 cercles de bras simultanés X2		
	double pas de côté (double step touch) en sautant et claquant des mains à chaque fin de double pas 1 AR		
	talon fesse en alternance (step leg curl) en sautant et frappant dans les mains à chaque talon X4		
+	course sur place	1 bloc	<i>écarter au fur et à mesure les pieds à largeur des épaules pour se placer pour les squats</i>
+	squat statique 3 tps sauter avec frappe des mains au 4ème tps X4	1 bloc	
+	squat dynamique X4 + marche X16	1 bloc	



# ECHAUFFEMENT - 9

<b>RENFORCEMENT</b>	Ouv jbes/tronc en "table" sur 1 pied	D: 1X18-20" G: 1X18-20"	
	Assis jbes tendues au sol: = et <; Contracter les cuisses puis lever les 2 jbes tendues	= 2X(8+5") < 2X(8+5")	
	Gainage courbe avt sur les pointes de pieds et coudes Gainage latéral sur coude, jbes tendues	<i>Lat D- Face- Lat G à enchaîner 2X 12-15" par étapes</i>	 
	Sur le dos, jbes fléchies, bras croisés sur la poitrine: Ferm jbes/tronc du sol à la verticale (EXP, travail sur ventre creux)	2X14-16	 
	Sur le dos, ferm jbes/tronc en iso 10° après la verticale (travail sur ventre creux)	2X18-20"	

<b>ETIREMENTS</b>	Auto grandisst avec inclin latérale sur jbes croisées: à D et G	D+G: 3X D+G: 3X	
	Debout enroulé le dos pour venir accroupi déroulé la colonne- jambes tendues	3X	 
	Fente avant, genou au sol En avançant le bassin vers l'avant et en pliant la jbe arrière	G:2X8+8 D:2X8+8	
	Sur le dos, jbe de terre tendue, élévation jbe libre tendue vers le plafond	G:2X8+8 D:2X8+8	
	En position 4 pattes, genoux écartés latéralement, en appui sur les coudes	3X8+8	

<b>PREPA. TECHNIQUE</b>	<b>Préparation à une liaison d'élément:</b> saut de lapin Av ; roulade av; série saut de lapin- roulade Av; saut de lapin Ar; roulade Ar; série saut de lapin Ar- roulade Ar.
	<b>Renforcement du gainage en alignement complet du corps :</b> couché sol plat ventre et être "le plus grand du monde" et "tout dur", poignets flexes: idem ATR. Même exercice debout (comme si on poussait le plafond avec les paumes de mains)
	<b>Préparation à l'ATR:</b> Fente; Fente planche; Fente ATR jambes décalées dans le sens antéro-postérieur (recherche de la verticale avec la 1ère jambe)
	<b>Renforcement des impulsions bras alternatives:</b> déplacement en quadrupédie, jambes tendues en Ar en poussant jusqu'au bout des doigts.
	<b>Préparation à l'Equerre: Travail par 2 :</b> Equerre jambes serrées avec aide aux pieds.