

Programme gymnique / souplesse

- **Echauffement** : (voir vidéos)
 - Cardio
 - Articulaire
- **Routine gymnique / souplesse**

Exercices	Consignes	Nombre de répétitions ou maintien	Nombre de séries	Temps de récupération
Ex 1 : Grand Battement dos au sol	Départ sur le dos, bras sur les côtés, battement jbe droite en dynamique puis jbe gauche	8	2	30 sdes entre chaque série
Ex 2 : Grand Battement arrière	Départ mains au sol ou accrochées à un tremplin, pieds reculés des mains, effectuer des grands battements arrière jbes tendues droit puis gauche	8	2	30sdes entre chaque série
Ex 3 : Chandelle écrasement facial	Départ sur le dos, chandelle et revenir au siège jbes écartées pour effectuer un écrasement facial	5	2	30 sdes entre chaque série
Ex 4 : Chandelle fermeture	Départ sur le dos, chandelle et revenir en fermeture jbes tendues et serrées	5	2	30 sdes entre chaque série
Ex 5 : Grand écart droit et gauche	Grand écart avec jbe arrière surélevée au niveau du genoux	1 min chq jbe	2 x chq jbe	40 sdes entre chaque série
Ex 6 : Souplesse et ligne de jbe	A 2 , le parent ou sœur derrière debout, gym a genoux fesses levées, accrocher les mains derrière aide et donner une jbe pour étirer Garder le bassin droit	30 sdes chq jbe	2 x chq jbe	40 sdes entre chaque série
Ex 7 : Souplesse épaules	A 2 , départ à genoux, mains sur poutre basse ou lit ou canapé bras tendus dos plat, descendre les épaules le plus possible vers le sol. L'aide maintiendra une pression sur les épaules	1 min	2	40 sdes entre chaque série
Ex 8 : Pivot	Départ fente avant épaules alignées aux hanches, travailler les pivots simples , les doubles pivots	10 de chq réussis	2	40 sdes entre chaque série
Ex 9 : Pivot Biles accroupi	Avec chaussette, départ jbe d'appui fléchies, travail du pivot accroupi puis pivot ½	10	2	40 sdes entre chaque série
Ex 10 : Sauts antéro, grand jeté, changement de jbe	Travailler l'ensemble des sauts de base Réception sur tapis Attention au placement des bras sur côté, port de tête haut et écart de jbe tendue à 180 °	8 de chaque saut	2	40 sdes entre chaque série

2 tours a faire
Bon courage !