

## PROGRAMME DU MERCREDI 19 FEVRIER 2020

### SAUT:

- \*Echauffement : école de course - course impulsion - chute stabilisée - ATR rebond - atr tomber dos )
- \*Lune tomber dos
- \* flip avant

### BARRES :

- \* circuit physique (traction renversement - chandelle 5"- fermeture 5" - équerre 5" )
- \* circuit 1 : départ de bascule ( 2 ) vers bascule
- \* circuit 2 : prise d'élan ( retour sur bloc - à l'appui - chute filée - jusqu'à l'ATR )  
et prise d'élan tour d'appui arrière ( libre ? )

### POUTRE :

- \* Déplacements - prépa pivot - soubresaut - saut écart ( poutre basse )
- \* les ATR tenu 2"
- \*roue
- \* souplesse arrière
- \*flip arrière

### SOL:

- \*roulade avant groupée bras tendus, hanches ouvertes - roulade arrière fermeture
- \*fente roue pied-pied - sursaut rondade tomber dos
- \*flip arrière ( rondade flip )
- \*série de flips

## PROGRAMME DU JEUDI 20 FEVRIER 2020

### SAUT:

- \*Echauffement : école de course - course impulsion - chute stabilisée - ATR rebond - atr tomber dos
- \*du pointé rondade au sol
- \*Groupe 1 : vers la découverte du yutchenko
- \*Groupe 2 : lune dos - lune debout

### TRAMPOLINE :

- \*Chandelle - tomber assis - tomber dos - 4 pattes - ventre

### BARRES :

- \* circuit renforcement physique (tractions - fermetures - élévations chandelle - maintien gainage ..... )
- \* 3 ateliers :
  - sangles : prise d'élan + oscillation pieds mains
  - balancés en sangle ( de la chute filée )
  - prise d'élan tour d'appui arrière

### POUTRE :

- \* Déplacements
- \*ATR tenu 2" + entrée équerre
- \*cloche
- \*Souplesse avant

### SOL:

- \*ATR - placement du dos - ATR en force -ATR pont avant
- \*sursaut saut de mains
- \*salto avant