

## PROGRAMME DU SAMEDI 27 OCTOBRE 2018

### SAUT:

- \*Echauffement : école de course - course impulsion - chute stabilisée - ATR rebond - atr tomber dos )
- \*Lune tomber dos ( table 1 m OU 1m 25 ) - flip avant + .....

### BARRES :

- \* circuit placement physique (traction renversement - chandelle 5"- fermeture 5" - équerre 5" )
- \* 4 ateliers : départ de bascule ( 2 ) vers bascule
  - prise d'élan ( retour sur bloc - à l'appui ) vers l'ATR
  - prise d'élan tour d'appui arrière ( vers le libre en sangle )
  - oscillation en pieds mains ( vers tour pieds mains )

### POUTRE :

- \* Déplacements - prépa pivot - soubresaut - saut écart
- \*ATR tenu 2" jambes écartées - jambes serrées - en latéral
- \* vers le tic-tac et la souplesse avant

### SOL:

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

## PROGRAMME DU DIMANCHE 28 OCTOBRE 2018 :

### SAUT:

- \*Echauffement : école de course - course impulsion - chute stabilisée - ATR rebond - atr tomber dos )
- \*du pointé rondade au sol ( ventre - genoux - debout )
- \*élan sursaut rondade tomber dos ( prépa yurtchenko ) groupe 1 ( 2 ? )

### BARRES :

- \* circuit renforcement physique (tractions - fermetures - élévations chandelle - maintien gainage ..... )
- \* sangles : tour d'appui arrière ( libre ? ) et oscillation pieds mains
- \* balancés en sangle
- \* chute filée ( sortie ou balancés )

### POUTRE :

- \* Déplacements
- \*ATR tenu 2" : jambes écartées ou serrées ou ATR latéral ) + entrée équerre ( + développé )
- \*Roue
- \*Souplesse arrière
- \*flip arrière

### SOL:

- \*ATR - placement du dos - ATR en force - roulade arrière bras tendus en fermeture
- \*sursaut saut de mains
- \*salto avant
- \*série en avant