**MINI ENCHAINEMENT D’ECHAUFFEMENT**

|  |  |
| --- | --- |
| **THEMES** | **MISE EN PRATIQUE** |
| Qualité des appuis | Trottiner, au « top » arrêt net équilibré sans bruit |
| Réception de saut/figure  Saut gainé | Saut vertical gainé, réception équilibrée (amortir en fléchissant les jambes)  Se mettre face à face sauter, se stabiliser et se taper dans les mains.  Idem et faire deux demis tours |
| Compensation de masse + saisie pour contrôler la figure (confiance) | Saisie poignets bras tendus, orteils contre orteils, descendre en même temps et s’assoir. |
| Gainage 3 ‘’ ou 5’’ en appuis manuels | Gainage sur les mains (Variantes ; lever un bras, une jambe…) G:\Année 2017 2018\3B\Acrosport\images (1).jpg, passer sur le ventre en freinant la descente |
| Quadrupédie faciale (alignement des appuis)  Enchainer gainage | A quatre pattes , coudes verrouillés,  touche touche en gainage 5’’ à tour de rôle, puis pompe pour arriver sur le ventre, dos, ventre et gainage(banane) ppasser sur G:\Année 2017 2018\3B\Acrosport\images.jpgpa |
| Déséquilibre simultané (Compensation de masse)  (leçon 1,2) | Reprendre la saisie et se relever de face ou de dos. |
| Renforcement musculaire et placement de dos + rôle de la parade ou aide.  (leçon 3) | Brouette + roulade avant, placement de dos+roulade avant  Variante ; ATR + roulade avant, Bouteille |
| Figures dynamiques.  (leçon 4) | Situations dynamiques G:\Année 2017 2018\3B\Acrosport\Capture.PNG G:\Année 2017 2018\3B\Acrosport\Capture1.PNG G:\Année 2017 2018\3B\Acrosport\Capture2.PNG G:\Année 2017 2018\3B\Acrosport\Capture3.PNG  Portés (croix et hourra) |
| Déplacements en formations avec procédés de composition : canon, unisson, lâcher-rattraper, répétition.  (leçon 7) | Déplacements en formations avec chorégraphie ou éléments gymniques |