

## Programme Gym+

<p>Échauffement : mise en train + jeu de connaissances Explication des règles de sécurité Évaluation des bases en gym et programme de la semaine</p>	<p>Échauffement : mise en train sous forme de jeu ludique : chasse au singe</p> <p>Exercices de gainage au corde et au anneau</p>	<p>Échauffement : mise en train sous forme de courses relais (en culb av. ,culb arr., une jambe, etc...)</p>	<p>Échauffement : mise en train sous forme de sport ballon (handball – basketball – football) Réalisation à l'aide des gymnastes d'une séquence de démonstration en vue de préparer le spectacle</p>	<p>Échauffement : mise en train spécifique à la gym au sol (mouvement sol) Préparation de la démonstration Répétition</p>
<p>rappel des bases :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Culbute av/ar</li> <li>- ATR</li> <li>- Roue/Rondade</li> <li>- Volte</li> </ul> <p>Sous forme d'atelier</p>	<p>Apprentissage des différents sauts :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Du chat</li> <li>- Du tigre</li> <li>- Du voleur</li> <li>- Kip tête</li> <li>- Kip nuque</li> </ul>	<p>Découverte ou perfectionnement à la barre fixe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balancement</li> <li>- Demi-tour</li> <li>- Redressement</li> <li>- Position tendu à position appui</li> <li>- Petit allemand</li> </ul>	<p>Découverte ou perfectionnement à la barre parallèle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balancement</li> <li>- Le « kip »</li> <li>- Entrer en barre</li> <li>- Sortie de barre simple ou salto av.</li> <li>- Culbute sur barre</li> </ul>	<p>Suite de la préparation de la démonstration en musique</p>
<p>Renforcement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ateliers de renforcement musculaires sans charges</li> </ul>	<p>Renforcement sous forme d'atelier :</p> <p>Initiation au cross fit (sans charge)</p>	<p>Découverte ou perfectionnement au salto avant/arrière avec exercices et montages matériels adaptés.</p>	<p>Mise en place des différents ateliers en vue de la démonstration. Travail en atelier dans les différents agrès en vue d'acquérir les mouvements/enchaînements</p>	<p>Initiation à la roue/rondade suivi du salto arrière ou flic arrière. (montage matériel garantissant la sécurité)</p> <p>Préparation d'enchaînement de mouvement gymnique au sol synchronisé et dernière répétition</p>
<p>Évaluation : + exercices spécifiques complémentaires Étirement</p>	<p>Retour au calme avec une séance de méditation/étirements statiques.</p>	<p>Jeu de coopération :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acronyme</li> </ul> <p>Étirement</p>	<p>Retour au calme avec une séance de méditations/étirements statiques Validation des séquences</p>	<p>Spectacle de gym</p>