

Echauffement	Temps ou Répétition	Recommandations
10 rotations dans chaque sens de chaque articulation		
Gainage fixe		
	30 secondes	retroversez votre bassin (rentrez votre ventre en aspirant votre nombril), retenez vous de faire pipi (contraction du périnée), vous devez chercher à être le plus plat possible, respirer calmement
	30 secondes de chaque côté	retroversez votre bassin (rentrez votre ventre en aspirant votre nombril), retenez vous de faire pipi (contraction du périnée), vous devez chercher à être le plus plat possible, respirer calmement
	30 secondes	Rentrez votre nombril, contractez votre périnée, levez vos fesses au maximum
	30 secondes	Rentrez votre nombril, contractez votre périnée, levez vos fesses au maximum
Augmenter de 15 secondes chaque semaine si cela est trop facile, sinon rester sur 30 secondes		



Echauffement	Temps ou Répétition	Recommandations
Travail Abdominaux en mouvement		
	20 répétitions	Allongé sur le dos, les jambes à la verticale (angle droit au niveau des hanches), rentrez le nombril, contractez le périnée, collez votre dos au sol, descendre les jambes tendues sans décoller le dos (dès que ça décolle il faut remonter les jambes).
	20 répétitions	Allonger sur le dos, les jambes à la verticale (angle droit au niveau des hanches), rentrez le nombril, contractez le périnée, collez votre dos au sol. Décollez les épaules pour aller toucher les pieds.
	20 répétitions de chaque côté	Allongé sur le dos, poser un pied sur le sol et l'autre pied sur le genou. Rentrez le nombril et contractez le périnée. Décollé une épaule pour faire toucher le coude et le genou opposé.

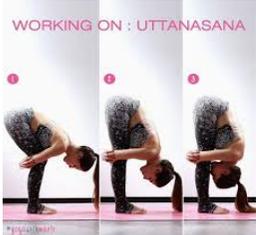


Echauffement	Temps ou Répétition	Recommandations
	20 répétitions de chaque côté	Allongé sur le dos, rentrez le nombril, contractez le périnée. Levez une jambe et venez toucher le pied avec la main opposée.
	20 répétitions	Allongé sur le dos, les jambes à la verticale (angle droit au niveau des hanches), rentrez le nombril, contractez le périnée, décollez vos fesses en montant les jambes à la verticale.
	20 répétitions	Mettez vous à plat ventre, rentrez le nombril et contractez le périnée. Décollez les pieds et les épaules.
Augmenter de 10 répétitions chaque semaine si cela devient facile, sinon rester sur 20 répétitions		



Echauffement	Temps ou Répétition	Recommandations
<h2>Souplesse</h2>		
 <p>A man in a black t-shirt and grey shorts is performing the Cobra pose (Bhujangasana) on a grey mat. He is on his hands, with his chest and head lifted. A green arrow points upwards from his head, indicating the direction of the lift.</p>	30 secondes	Poussez dans vos bras pour décoller le haut du corps. Garder le bassin collé au sol
 <p>Three illustrations of a woman in a purple top and pink leggings performing the Cat-Cow sequence (Bhujangasana-Urdhva Dhanurasana) on a purple mat. The top image shows the rounded back (Cat), the middle image shows the arched back (Cow), and the bottom image shows the full bridge pose (Urdhva Dhanurasana).</p>	15 secondes par position	Position 1: Faire le dos rond au maximum en poussant dans les bras, Position 2: creuser le dos et mettre la tête en arrière, Position 3: Fesses collées aux talons, allonger les bras au maximum, front collé au sol.
 <p>Two illustrations of a man in a black t-shirt and grey shorts performing a standing hip flexor stretch. In the first, he is standing with one leg forward and the back foot flat on the floor. In the second, he is leaning forward, pulling the front foot towards his chest. Green arrows indicate the movement of the hips.</p>	30 secondes	Gardez les cuisses collées, genoux contre genoux. Vous pouvez plier légèrement la jambe au sol pour retroverser le bassin.
 <p>A man in a black t-shirt and grey shorts is performing a kneeling hip flexor stretch on a grey mat. He is on one knee with the other leg extended forward. A green arrow points upwards from his head, indicating the direction of the lift.</p>	30 secondes	Redresser le dos, et pousser le bassin vers le pied de devant.



Echauffement	Temps ou Répétition	Recommandations
	30 secondes	Ouvrez bien le genou sur le côté.
	15 secondes par position	Cherchez à coller le nombril sur les cuisse.
	30 secondes	Ecartez vos jambes au maximum et en gardant les genoux tendu
	30 secondes chaque position	Utilisez votre elastique pour travailler le Y
	30 secondes de chaque côté	Fermez bien la hanche de derrière



Echauffement	Temps ou Répétition	Recommandations
	30 secondes	Les pieds et les fesses doivent formé une ligne
	30 secondes de chaque côté	Utilisez un elastique si vous n'arrivez pas à attraper vos mains.
	30 secondes	Tendez vos jambes et vos bras
	30 secondes	Cherchez à tendre vos jambes.



Augmenter de 15 secondes chaque semaine si cela est trop facile, sinon rester sur 30 secondes

Echauffement	Temps ou Répétition	Recommandations
Saut au sol (en simple ou en double selon son niveau)		
Axel	10 Répétitions	Bien passer la jambe libre et les bras en même temps au moment de l'impulsion. Essayer de vous déplacer.
Boucle	10 Répétitions	Partir sur une jambe au départ
Axel - Boucle	10 Répétitions	Dans le travail des combinaisons, ce qui est important c'est de chercher à rebondir entre les 2 sauts.
Boucle - Boucle	10 Répétitions	
Double Axel	10 Répétitions	Uniquement ceux qui le travaille au sol en temps normal avec le club.

