

# Préparation Physique Spécifique :

## -Accros-

Objectif : Entretenir et optimiser les capacités musculaires sollicitées lors du travail acrobatique

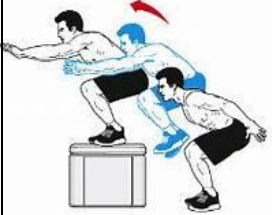

La séance s'organise en **2 parties complémentaires** et se termine avec un **travail de répétitions** des acquis. Une première partie pour développer la **détente** et la seconde partie pour travailler le **dynamisme/rythme**.

Chaque exercice a un rythme d'exécution qui lui est propre. Suivez donc bien les consignes d'exécution.

### Repos :

- **Partie 1** – Prendre **1 minute** de repos entre chaque série.
- **Partie 2** – Prendre **2 minutes** de repos entre chaque tour.

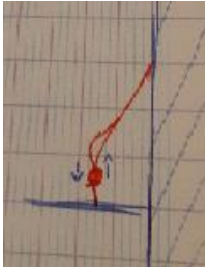
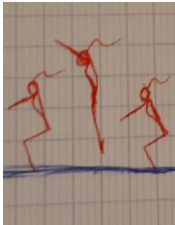

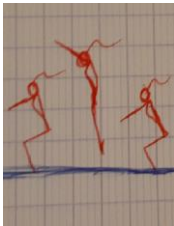
# Partie 1 -Détente-

<u>EXERCICE</u>	<u>CHARGE</u>	<u>SERIES et REPETITIONS</u>	<u>RYTHME D'EXECUTION</u>	<u>CONSIGNES</u>
<p><u>Squat jump sur hauteur</u></p> 	Facile ou Moyenne	<b>5 x 5 répétitions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter <b>le plus fort possible</b> sur la hauteur</li> <li>- Puis <b>maintenir</b> la position de réception sur la hauteur <b>3 secondes</b></li> <li>- Redescendre en sautant et <b>contrôler la descente</b> puis ressauter le plus vite et fort possible <b>après avoir dépassé la mi-flexion des jambes</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Prendre une hauteur difficile mais adaptée</b></li> <li>- <b>Garder le dos droit lors des réceptions</b></li> <li>- <b>Réceptionner pieds à plats</b></li> <li>- <b>Pousser jusqu'au bout des orteils</b></li> </ul>
<p><u>Rebonds corde à sauter ou rebonds sur place</u></p> 	Facile ou Moyenne	<b>5 x 30 à 50 répétitions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Rythme régulier</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Rebondir sur pointes de pieds</b></li> <li>- <b>Laisser les genoux se fléchir mais très peu lors des rebonds</b></li> <li>- <b>Bien pousser jusqu'au bout des orteils</b></li> </ul>

## Partie 2 -Rythme/Dynamisme-

La deuxième partie est un circuit qui enchaîne 4 exercices qui vont de paires.

- Vous devrez faire **5 tours** du circuit.
- Entre chaque tour, vous prendrez **2 minutes de repos**.
- Pour chaque exercice, vous devrez faire **12 répétitions** à un **rythme rapide et régulier**.
- Vous devez ajouter une charge facile ou moyenne pour ce circuit. Des lestes au pieds peuvent suffire.

Exercice	Réalisation et Consignes
<p data-bbox="295 280 646 347"><u>Encaisser/Repousser épaules</u> <u>Courbe Arrière</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En ATR <b>dos</b> au mur</li> </ul> <p data-bbox="762 295 1284 465">Les mains suffisamment éloignées pour être en <b>courbe arrière</b>, encaisser et repousser les épaules rapidement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Serrer le ventre et les fesses</b></li> <li>- <b>Regarder ses mains en cachant ses oreilles</b></li> </ul>
<p data-bbox="268 734 673 768"><u>Petits rebonds <b>avançant</b> en squat</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En position de squat, faire de petits rebonds en <b>avançant</b>.</li> <li>- <b>Laisser les genoux se fléchir un peu à chaque rebonds</b></li> <li>- <b>Pousser jusqu'au bout des orteils</b></li> <li>- <b>Garder le dos bien droit</b></li> </ul>
<p data-bbox="295 1144 646 1211"><u>Encaisser/Repousser épaules</u> <u>Courbe Avant</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En ATR <b>ventre</b> au mur</li> </ul> <p data-bbox="762 1160 1284 1330">Les mains suffisamment éloignées pour être en courbe <b>avant</b>, encaisser et repousser les épaules rapidement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Serrer le ventre et les fesses</b></li> <li>- <b>Regarder ses mains en cachant ses oreilles</b></li> </ul>
<p data-bbox="272 1568 667 1601"><u>Petits rebonds <b>reculant</b> en squat</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En position de squat, faire de petits rebonds en <b>reculant</b>.</li> <li>- <b>Laisser les genoux se fléchir un peu à chaque rebond</b></li> <li>- <b>Pousser jusqu'au bout des orteils</b></li> <li>- <b>Garder le dos bien droit</b></li> </ul>

# Répétition des acquis :

Trouver une surface légèrement dynamique. Si vous n'avez pas d'air track ou de petits tapis ou de vieux matelas. Vous pouvez réaliser les exercices sur l'herbe avec des renforts de poignets ou avec beaucoup de temps de repos entre chaque exercice.

**Un élément est considéré comme acquis lorsqu'il a été réalisé en compétitions seul, plusieurs fois, et réussi !**

- 15x Roue
  
- 15x Rondade
  
- 15x Sauts de mains
  
- 15x Flip arrière de l'arrêt ou avec élan **(Si non acquis INTERDIT !)**
  
- 10x Salto arrière de l'arrêt ou avec élan **(Si non acquis INTERDIT !)**
  
- 10x Salto avant avec élan **(Si non acquis INTERDIT !)**