



Re-confinement octobre/novembre 2020

Activité physique à la maison

Semaine 3 - ESG Gym



Sommaire

1. Introduction	P.3
2. Echauffement vidéo	P.4
3. Cirque	P.6
4. Gymnastique Artistique Masculine (GAM).....	P.10
5. Gymnastique Artistique Féminine (GAF).....	P.12
6. Trampoline	P.15
7. Baby Gym	P.17
8. Le Défi !	P.19

1. Introduction

Comme vous le savez sûrement votre club de l'ESG Gym est une seule et même entité composée de multiples disciplines pour la plupart rattachées à la Fédération Française de Gymnastique.

Cependant, toutes ces disciplines bien qu'ayant des points communs, sont spécifiques et nous avons décidé, cette semaine, de vous proposer des programmes spécifiques pour chacune d'elles.

Vous pouvez évidemment travailler sur toutes les disciplines si vous en avez envie et nous restons à votre écoute pour répondre à vos questions.

Toutes l'équipe de l'ESG Gym espère vous revoir très vite et en attendant nous vous invitons à rester actif avec les programmes proposés !

2. Echauffement en musique



Vos entraîneurs et membres du Bureau de l'ESG Gym ont réalisé un échauffement en musique à reproduire chez vous :

Lien échauffement en musique ESG Gym 2020

A vous de jouer !

3. Cirque

Lien Cirque : Les portés



Attention : Cette pratique peut s'avérer dangereuse. N'oubliez pas de vous échauffer avant de réaliser des portés et de dégager l'espace autour de vous avant de commencer.

Lien Cirque : Création de Bolas Maison



**Attention : Faite de la place chez vous avant de commencer la pratique de cette discipline de jonglerie.
N'hésitez pas à trouver d'autre façon de faire et de personnaliser votre objet (tissus, couleurs...)**

Envoyer vos créations en photos et votre manipulation d'objet en vidéo 😊

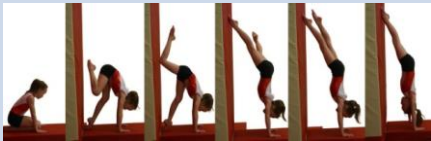
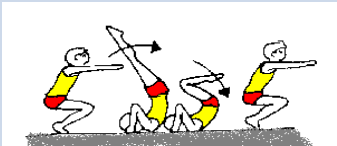
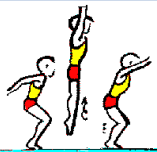
Lien Cirque : Le Défi d'Equilibre !



Attention cet exercice peut s'avérer dangereux, notamment lorsque l'on prend de la hauteur.
Ne prenez aucun risque !

N'hésitez pas à envoyer en photos vos différentes positions, on en choisira quelques unes pour les présenter la semaine prochaine lors de notre envoi hebdomadaire !

4. Gymnastique Artistique Masculine (GAM)

N°	Informations exercices	Images	N°	Informations exercices	Images
1	10X DOS CREUX DOS ROND		9	3X RECULER MONTER EN EQUILIBRE AU MUR TENIR 5"	
2	4 SAUTS DE LAPIN EN AVANT 4 SAUTS DE LAPIN EN ARRIERE		10	TENIR LA POSITION DE CHANDELLE 2X 10"	
3	SE DEPLACER EN ARAIGNEE 4X EN AVANT 4X EN ARRIERE		11	TENIR LA PLANCHE SUR 1 PIED LE + LONGTEMPS POSSIBLE SANS BOUGER Puis SUR L'AUTRE	
4	4 X ELEPHANT EN AVANT 4X ELEPHANT EN ARRIERE		12	TENIR LA POSITION 3 X 5"	
5	3 X ROULADE AVANT		13	TENIR LA FERMETURE 2X 10 "	
6	3X ROULADE ARRIERE		14	MONTER 5 X EN PONT	
7	5 X SAUT DROIT LE PLUS HAUT POSSIBLE		DEFI 1	TENIR LA POSITION 3 X 5"	
8	5 PLACEMENTS DU DOS		DEFI 2	TENIR LA POSITION 3 X 5" Entre 2 chaises (par exemple)	

5. Gymnastique Artistique Féminine (GAF)



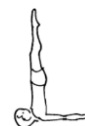
1. Assis en grand écart, mains posées à plat devant soi, faire 10 battements de chaque jambe bien tendu puis décoller les fesses pendant 5 secondes

- Si c'est trop simple, réaliser une équerre écart 5 secondes

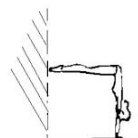


2. Réaliser une chandelle 5 secondes main sur les hanches (attention à bien garder le dos droit)

- Si c'est trop simple, on fait la même chose mais bras tendus au sol



3. Réaliser un trépied pendant 5 secondes. Attention à bien serrer les fesses et ne pas cambrer le dos



4. Placement du dos : Mettre ses deux pieds serrés sur une chaise ou autre hauteur de même équivalence. Poser les mains au sol bras tendus, cacher ses oreilles entre ses bras, puis venir placer ses fesses à la verticale des mains afin d'avoir un alignement des fesses, dos, épaules et mains



5. Réaliser 5 ponts bras et jambes tendus et serrés

- Réaliser chaque exercice de souplesse 30 sec :

- Fermeture



- Ecrasement facial



- Grenouille



- Facial



- Latéral droit

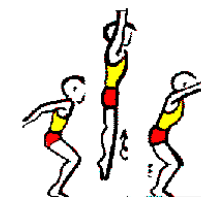


- Latéral gauche



6. Trampoline

- Gainage coude : Maintenir **30 sec** la position (attention à ne pas avoir le dos creux)
- Rebond gainage : Pieds serrés, faire des rebonds sur place en étant le plus gainé possible (« je suis un bâton, rien ne bouge à part les pieds ») **x10**
- Saut de grenouille : Pieds et genoux collés, je me mets accroupis et je fais un saut droit jambes tendues le plus haut possible. Je reviens en position accroupis. **x10**
- Cloches pieds : Je fais **10** cloches pieds **sur chaque pied** le plus haut possible.
- Saut droit : Je saute pieds joint le plus haut possible en envoyant mes bras aux oreilles. (Attention : en l'air je dois être gainé au maximum – comme les chandelles au trampoline) **x5** mais je n'enchaîne pas les répétitions, **je maintien la réception 2sec**



7. Baby Gym



Pour la Baby Gym nous vous proposons cette semaine d'essayer les vidéos proposées par la Fédération Française de Gym pour créer des circuits à la maison !

[Lien FFGym : Propositions de séances Baby Gym à la maison](#)

8. Défi commun !



Voici 2 petits défis pour cette semaine, à vous de choisir lequel vous souhaitez réaliser !

- Défi n°1 (accessible à tous) : Je me mets en tailleur, je pose un rouleau de papier toilette sur ma tête et me relève sans le faire tomber de ma tête.

Défi 1 en images

- Défi n°2 (plus difficile) : Je prends un rouleau de papier toilette, je le tiens dans mes mains au dessus de ma tête et je le fais tomber dans mon dos. Je me penche alors très vite en avant pour le rattraper, en passant mes bras entre mes jambes, avant qu'il ne tombe par terre.

Défi 2 en images

N'oubliez pas de nous envoyer vos vidéos 😊



**Bon courage à tous et
nous espérons vous
revoir très vite !**