Echauffement
Niveau 2

EvoluGym
Gymnastique Artistique Masculine

Objectif		Description de l'exercice	Quantité niv II
mobilisation articulaire scapulaire	Mobilité scapulaire progressive	Rotation des bras bras fléchis, mains **sur les épaules** dans un sens puis dans l'autre	2X8tps avec changement de sens tous les 4 tps
	Mobilité scapulaire	Rotation des bras, bras tendus dans un sens puis dans l'autre	2X8tps avec changement de sens tous les 4 tps
	Mobilité scapulaire	Elévation épaules bras tendus (impulsion bras)	bras à la verticale basse, à l'oblique basse, à l'horizontale, 2X 4 répétitions dans chaque position
	Alignement bras/tronc	Elévation latérale et transversale des bras + **maintien** oblique basse horizontale oblique haute verticale	Maintien 6 temps dans chaque position - montée + descente en latéral - montée + descente en transversal
	Coordination / prépa sursaut	Lever les 2 bras + extension d'une jambe en arrière	8 répétitions en alternance jambe droite / jambe gauche
Mobilisation articulaire chaine dorsale	Mobilité cervicale	Inclinaison de la tête dans les 3 plans de l'espace flexion /extension cervicale inclinaison cervicale (droite et gauche) rotation cervicale (droite et gauche)	4 fois de chaque côté
	Mobilisation bassin	Mains sur les hanches bascule du bassin (anté / rétro + maintien retro) *lors du maintien en rétro insister sur la contraction des abdominaux*	(8 répétitions = 4 antéversions et 4 rétroversions, avec maintien 8 secondes de la dernière rétroversion) x 2
	Enroulement vertébral	Debout bras tendus aux oreilles enroulement vertébral progressif partant du haut du corps, jusqu'à la position accroupie	1 fois pour descendre