

Bonjour à tout le monde, en attendant que l'on puisse se retrouver en cours, il vous faut continuer à bouger car c'est bien connu : le sport c'est la santé !

Adeline partage avec vous sur les réseaux des vidéos à faire pour maintenir le côté cardio j'espère que vous avez un peu de temps pour les faire 1 par semaine serait bien avec 30 minutes de footing ou une session de corde à sauter en échauffement!

Je vous remets des petites fiches, pour les anciennes cela vous rappellera des souvenirs, en espérant que mes dessins soient explicites...

Dans l'idéal 2 entrainements par semaine pour garder un rythme.

- Souplesse à faire les 2 fois pour garder et/ou améliorer sa souplesse en début ou en fin comme vous préférez.
- Une des 2 fiches de préparation technique par séance.
- Réviser sa chorégraphie pour ne pas l'oublier, je sais que l'on a pas de 10 x 10 à la maison alors on fait juste des petits passages.
- Pour celles qui ont déjà des bras : faire ses bras 3 fois sans poids et 3 fois avec poids.
- Pour celles qui en ont faire vos difficultés 5 fois chacune.
- Pour les 10-14 Hilo : travail de l'équerre et du saut groupé.

Petit rappel pour les 10-14 ans, vous pouvez trouver vos chorégraphies sur le site de la fédération si vous le souhaitez ainsi que les musiques.

Ci-dessous les chorégraphies en groupe :

<https://gym.canal-sport.fr/fr/gymnastique-aerobic-2/federal-a-10-14-ans-hilo-groupe-en-musique/player>

<https://gym.canal-sport.fr/fr/gymnastique-aerobic-2/federal-a-10-14-ans-aero-groupe-en-musique/player>

Je vous proposerai aussi de faire une visio par groupe à parti de la semaine prochaine :

Les grandes les vendredi 13 /11 et 27/11 de 18h30 à 20h.

Les 10-14 les vendredi 13 et 27 /11de 17h30 à 18h30.