

	Artistique	Trampoline	Rythmique	Acrosport
1. Exercices aérobiques d'intensité légère (étape 2 du protocole de Zurich). Répéter l'étape deux journées de suite	Bicyclette stationnaire ou léger jogging 70% de la FC maximale Flexibilité légère (pas de pont) Durée 2 jours	Bicyclette stationnaire ou léger jogging 70% de la FC maximale Flexibilité légère (pas de pont) Durée 2 jours	Bicyclette stationnaire ou léger jogging 70% de la FC maximale Flexibilité légère (pas de pont) Durée 2 jours	Bicyclette stationnaire ou léger jogging 70% de la FC maximale Flexibilité légère (pas de pont) Durée 2 jours
2. Exercices aérobiques d'intensité modérée (étape 3 du protocole de Zurich). Répéter l'étape deux journées de suite	Premier jour, ajouter conditionnement physique léger Deuxième jour, chorégraphie sans tour ou exercice tête en bas Durée 2 jours	Ajouter conditionnement physique léger Durée 2 jours	Premier jour, ajouter conditionnement physique léger Deuxième jour, chorégraphie sans tour ou exercice tête en bas Durée 2 jours	Premier jour, ajouter conditionnement physique léger Deuxième jour, chorégraphie sans tour ou exercice tête en bas Durée 2 jours
3. Exercices techniques plus intenses (étape 4 du protocole de Zurich) Zone critique de retour à l'entraînement	Ajouter progressivement les exercices suivants: Conditionnement physique plus intense Les renversements, les ATR, et les tours Durée 1 jour Ajouter : Sauts, bonds, plyométrie, petits balancés de base 1 jour Ajouter : Trampoline avec mouvements simples et contrôlés avec petite amplitude (pas de kaboom, codi ou piqué américain) Tumbling de base balancés et grands tours Durée 2 jours	Ajouter progressivement les exercices suivants: Conditionnement physique plus intense Les renversements, les ATR, et les tours Durée 1 jour Ajouter : Sauts, bonds, plyométrie, petits balancés de base 1 jour Ajouter : Trampoline avec mouvements simples et contrôlés avec petite amplitude (pas de kaboom, codi ou piqué américain) 1 jour Augmentation progressive de la hauteur et de la difficulté Durée 1 jour	Ajouter progressivement les exercices suivants: Conditionnement physique plus intense Les renversements, les ATR, et les tours Durée 1 jour Ajouter : Sauts, bonds, plyométrie, petits balancés de base 1 jour Ajouter : Travail de base avec le engins, travail avec une coéquipière Durée 2 jours	Ajouter progressivement les exercices suivants: Conditionnement physique plus intense Les renversements, les ATR, et les tours Durée 1 jour Ajouter : Sauts, bonds, plyométrie, petits balancés de base 1 jour Ajouter : Trampoline avec mouvements simples et contrôlés avec petite amplitude (pas de kaboom, codi ou piqué américain) Durée 2 jours
4. Entraînement sans restriction (étape 5 du protocole de Zurich)	Ajouter: Enchaînements et routines trampoline Durée 2 jours	Augmentation progressive de la hauteur et de la difficulté, enchaînement de mouvements Durée 2 jours	Travail avec les engins, retour au travail en groupe Durée 2 jours	Reprise des portés des lancés et attrapés Durée 2 jours
5. Retour au jeu (étape 6 du protocole de Zurich)	Entraînement normal et compétitions.	Entraînement normal et compétitions.	Entraînement normal et compétitions.	Entraînement normal et compétitions.