

## ENTRAÎNEMENT PERMIS PAR SPORT

	Gymnastique artistique	Sports de trampoline	Gymnastique rythmique	Gymnastique acrobatique
<b>1. Exercices aérobiques d'intensité légère (étape 2 du protocole de Zurich). Répéter l'étape deux journées de suite</b>	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
<b>2. Exercices aérobiques d'intensité modérée (étape 3 du protocole de Zurich). Répéter l'étape deux journées de suite</b>	<b>Premier jour, ajouter</b> conditionnement physique léger <b>Deuxième jour, chorégraphie</b> sans tour ou exercice tête en bas Durée 2 jours	Ajouter conditionnement physique léger  Durée 2 jours	<b>Premier jour, ajouter</b> conditionnement physique léger <b>Deuxième jour, chorégraphie</b> sans tour ou exercice tête en bas Durée 2 jours	<b>Premier jour, ajouter</b> conditionnement physique léger <b>Deuxième jour, chorégraphie</b> sans tour ou exercice tête en bas Durée 2 jours
<b>3. Exercices techniques plus intenses (étape 4 du protocole de Zurich)</b> <b>Zone critique de retour à l'entraînement</b>	<b>Ajouter progressivement les exercices suivants:</b> Conditionnement physique plus intense Les renversements, les ATR, et les tours  Durée 1 jour Ajouter : Sauts, bonds, plyométrie, petits balancés de base 1 jour <b>Ajouter :</b> 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	<b>Ajouter progressivement les exercices suivants:</b> Conditionnement physique plus intense Les renversements, les ATR, et les tours  Durée 1 jour Ajouter : Sauts, bonds, plyométrie, petits balancés de base 1 jour <b>Ajouter :</b> 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	<b>Ajouter progressivement les exercices suivants:</b> Conditionnement physique plus intense Les renversements, les ATR, et les tours  Durée 1 jour Ajouter : Sauts, bonds, plyométrie, petits balancés de base 1 jour <b>Ajouter :</b> Travail de base avec le engins, travail avec une coéquipière  Durée 2 jours	<b>Ajouter progressivement les exercices suivants:</b> Conditionnement physique plus intense Les renversements, les ATR, et les tours  Durée 1 jour Ajouter : Sauts, bonds, plyométrie, petits balancés de base 1 jour <b>Ajouter :</b> Trampoline avec mouvements simples et contrôlés avec petite amplitude (pas de kaboom, codi ou piqué américain)  Durée 2 jours
<b>4. Entraînement sans restriction (étape 5 du protocole de Zurich)</b>	<b>Ajouter:</b> 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
<b>5. Retour au jeu (étape 6 du protocole de Zurich)</b>	Entraînement normal et compétitions	Entraînement normal et compétitions	Entraînement normal et compétitions	Entraînement normal et compétitions