



Critères de réalisation



- Position haute : bras tendus, alignement épaules-bassin-genoux
- Épaules à l'aplomb des poignets
- Position basse : poitrine en contact avec le sol, décoller les mains du sol en resserrant les omoplates
- Maintenir le gainage postural en permanence

Facile

15 répétitions

Points de vigilance



- Proscrire les cambrures supérieures à la position naturelle
- Conserver les épaules basses (loin des oreilles) sur l'ensemble du mouvement



Critères de réalisation



- Position haute : bras tendus, alignement épaules-bassin-genoux-pieds
- Épaules à l'aplomb des poignets
- Position basse : poitrine en contact avec le sol, décoller les mains du sol
- Conserver l'alignement sur l'ensemble du mouvement
- Maintenir le gainage postural en permanence

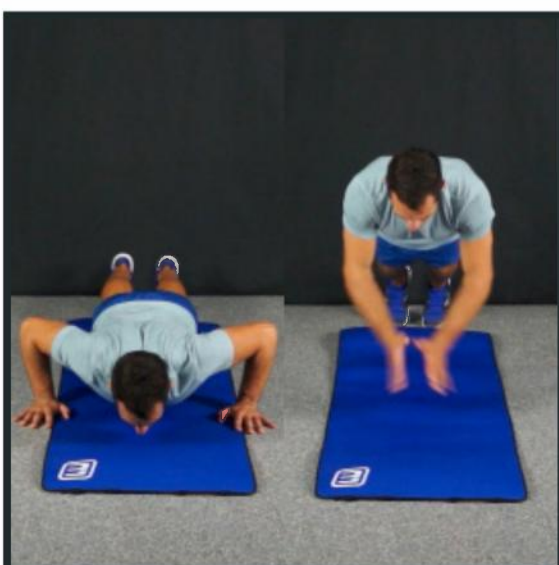
Moyen

12 répétitions

Points de vigilance



- Proscrire les cambrures supérieures à la position naturelle
- Conserver les épaules basses (loin des oreilles) sur l'ensemble du mouvement



Critères de réalisation



- Position haute : claquer les mains
- Position basse : épaules à la hauteur des coudes
- Conserver l'alignement sur l'ensemble du mouvement
- Maintenir le gainage postural en permanence

Difficile

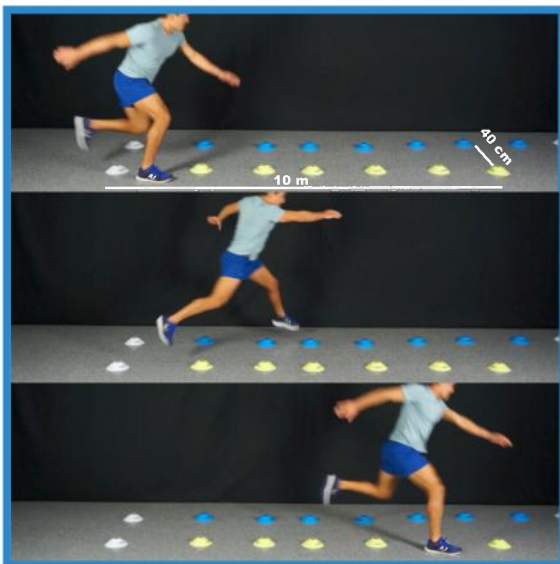
6 répétitions

Points de vigilance



- Proscrire les cambrures supérieures à la position naturelle
- Conserver les épaules basses (loin des oreilles) sur l'ensemble du mouvement





Critères de réalisation



Facile

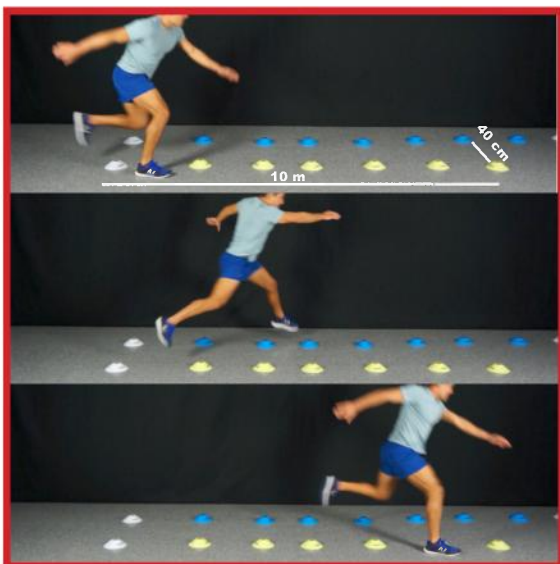
1 A/R

- Position de départ : debout pieds joints à côté d'une ligne de plots
- Effectuer une foulée bondissante de part et d'autre du couloir, une fois la distance réalisée faire demi-tour et repartir

Points de vigilance



- Contrôler la réception sans heurter le sol en conservant le buste gainé
- Un seul appui au sol est accepté



Critères de réalisation



Moyen

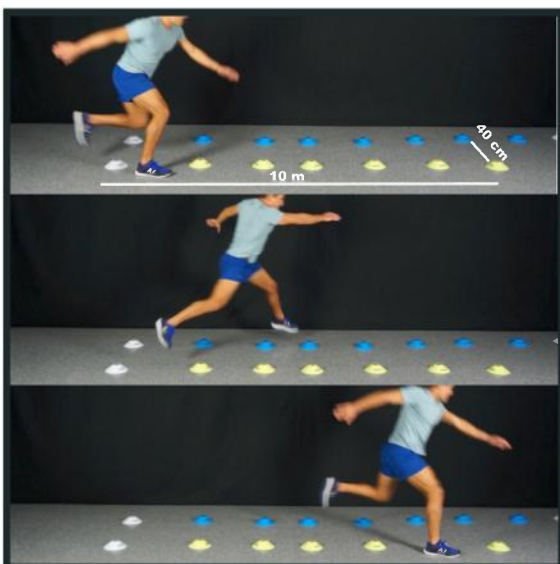
2 A/R

- Position de départ : debout pieds joints à côté d'une ligne de plots
- Effectuer une foulée bondissante de part et d'autre du couloir, une fois la distance réalisée faire demi-tour et repartir

Points de vigilance



- Contrôler la réception sans heurter le sol en conservant le buste gainé
- Un seul appui au sol est accepté



Critères de réalisation



Difficile

3 A/R

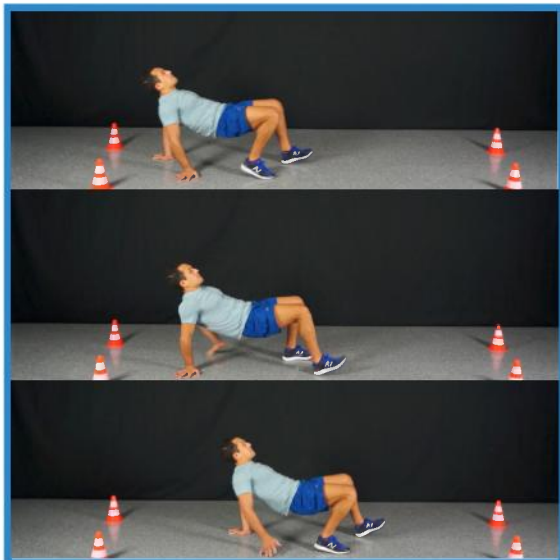
- Position de départ : debout pieds joints à côté d'une ligne de plots
- Effectuer une foulée bondissante de part et d'autre du couloir, une fois la distance réalisée faire demi-tour et repartir

Points de vigilance



- Contrôler la réception sans heurter le sol en conservant le buste gainé
- Un seul appui au sol est accepté





Critères de réalisation



- Position planche dorsale
- Alignement genoux-bassin-épaules
- Aller en marche avant
- Retour en marche arrière

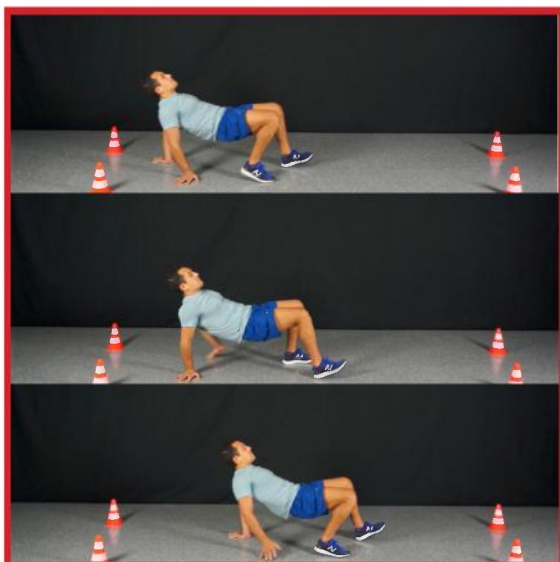
Facile

**2 longueurs
de 8m**

Points de vigilance



- Maintenir un gainage postural pour conserver l'alignement
- Si l'alignement est rompu, la longueur n'est pas validée
- À chaque fin de longueur, marquez une pause non décomptée si nécessaire



Critères de réalisation



- Position planche dorsale
- Alignement genoux-bassin-épaules
- Aller en marche avant
- Retour en marche arrière

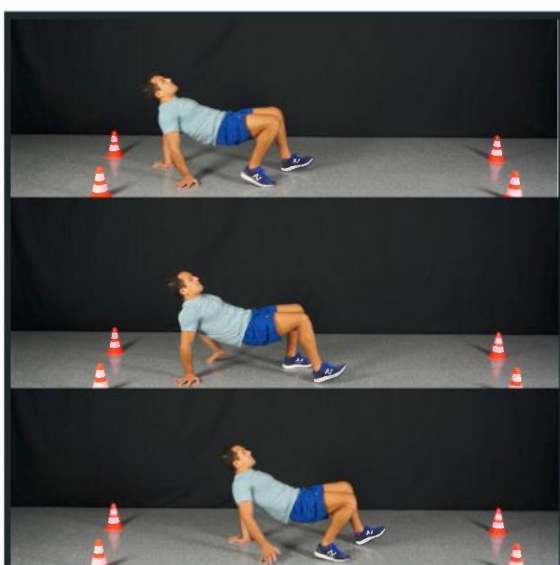
Moyen

**3 longueurs
de 8m**

Points de vigilance



- Maintenir un gainage postural pour conserver l'alignement
- Si l'alignement est rompu, la longueur n'est pas validée
- À chaque fin de longueur, marquez une pause non décomptée si nécessaire



Critères de réalisation



- Position planche dorsale
- Alignement genoux-bassin-épaules
- Aller en marche avant
- Retour en marche arrière

Difficile

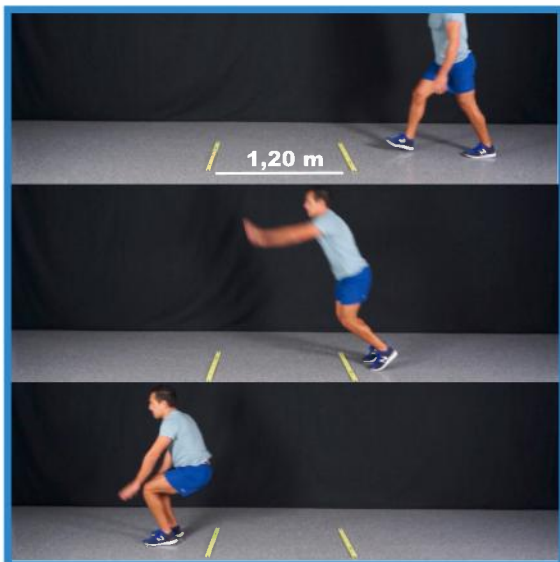
**5 longueurs
de 8m**

Points de vigilance



- Maintenir un gainage postural pour conserver l'alignement
- Si l'alignement est rompu, la longueur n'est pas validée
- À chaque fin de longueur, marquez une pause non décomptée si nécessaire





Critères de réalisation



- Position de départ : un pas derrière les plots
- Effectuer un saut en décollant les deux pieds simultanément
- Franchir la distance, avec un pas d'élan
- La position des bras est libre

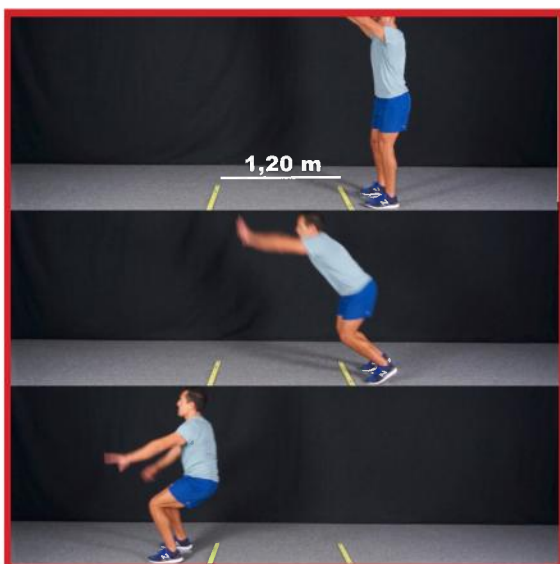
Facile

10 sauts avec un pas d'élan

Points de vigilance



- Contrôler la réception sans heurter le sol, le buste doit resté gainé sur l'ensemble du mouvement
- La pose des deux pieds doit être simultanée



Critères de réalisation



- Position de départ : un pas derrière les plots
- Effectuer un saut en décollant les deux pieds simultanément
- Franchir la distance, sans pas d'élan
- La position des bras est libre

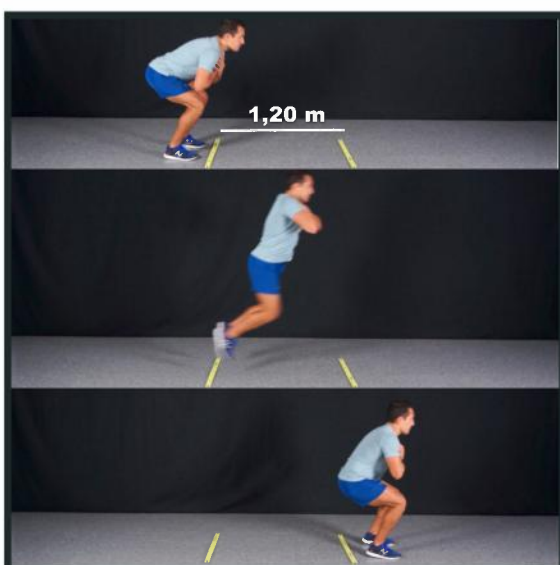
Moyen

10 sauts sans élan, avec aide des bras

Points de vigilance



- Contrôler la réception sans heurter le sol, le buste doit resté gainé sur l'ensemble du mouvement
- La pose des deux pieds doit être simultanée



Critères de réalisation



- Position de départ : un pas derrière les plots
- Effectuer un saut en décollant les deux pieds simultanément
- Franchir la distance, sans pas d'élan
- Les bras sont croisés, mains sur les épaules

Difficile

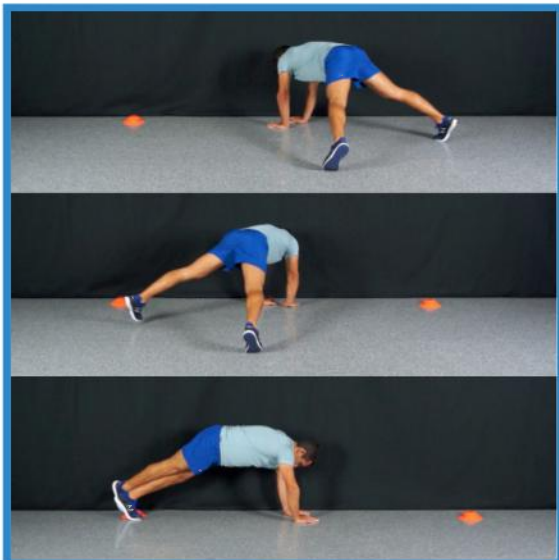
10 sauts bras croisés, sans élan

Points de vigilance



- Contrôler la réception sans heurter le sol, le buste doit resté gainé sur l'ensemble du mouvement
- La pose des deux pieds doit être simultanée





Critères de réalisation



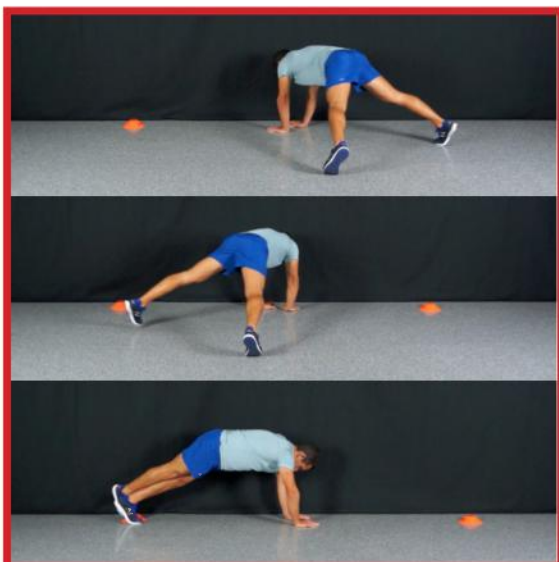
- Épaules à l'aplomb des poignets
- Conserver le bassin à la même hauteur durant toute la durée de l'exercice
- Alignement constant pieds-genoux-bassin-épaules
- Bras tendus, laisser les mains pivoter pour éviter des torsions importantes des poignets
- Exécuter un croisement de pieds en fin de demi-cercle

Facile
2 A/R

Objectif



- Deux allers-retours, soit quatre demi-cercles



Critères de réalisation



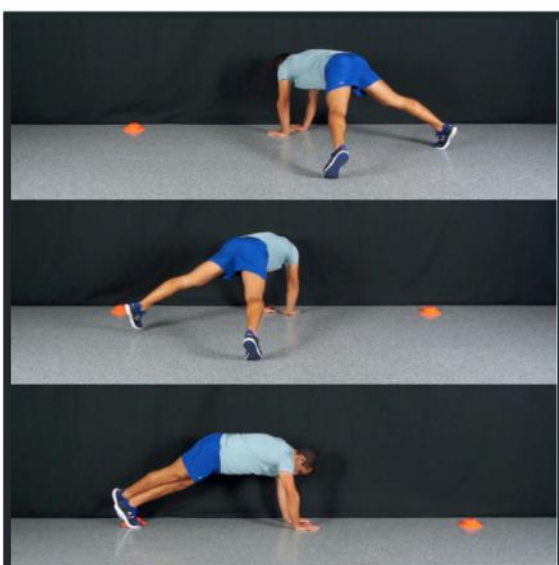
- Épaules à l'aplomb des poignets
- Conserver le bassin à la même hauteur durant toute la durée de l'exercice
- Alignement constant pieds-genoux-bassin-épaules
- Bras tendus, laisser les mains pivoter pour éviter des torsions importantes des poignets
- Exécuter un croisement de pieds en fin de demi-cercle

Moyen
4 A/R

Objectif



- Quatre allers-retours, soit huit demi-cercles



Critères de réalisation



- Épaules à l'aplomb des poignets
- Conserver le bassin à la même hauteur durant toute la durée de l'exercice
- Alignement constant pieds-genoux-bassin-épaules
- Bras tendus, laisser les mains pivoter pour éviter des torsions importantes des poignets
- Exécuter un croisement de pieds en fin de demi-cercle

Difficile
6 A/R

Objectif



- Six allers-retours, soit douze demi-cercles





Critères de réalisation



- Position de départ : debout, les bras le long du corps, les pieds joints
- Sauter sur place pour écarter les pieds, jambes semi-fléchies, et ramener simultanément les bras au dessus de la tête

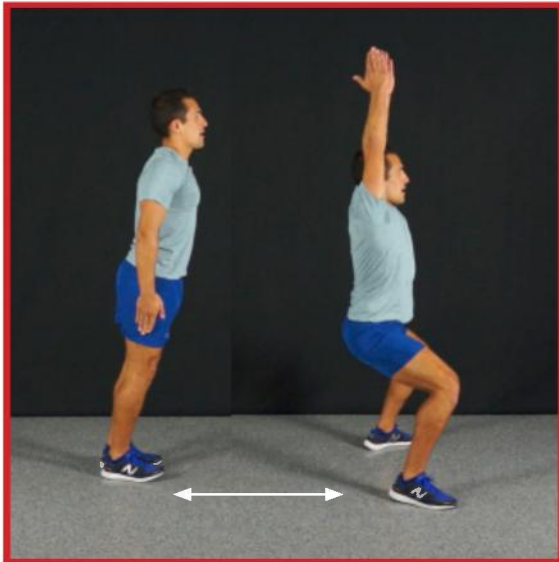
Facile

25 répétitions

Points de vigilance



- Le tronc reste gainé en permanence
- Les bras restent tendus et dans l'axe du corps
- Réception au sol sans heurt
- Les pointes de pieds alignées dans le prolongement des cuisses



Critères de réalisation



- Position de départ : debout, les bras le long du corps, les pieds joints
- Sauter en avant pour arriver mains jointes au dessus de la tête, dos gainé, jambes fléchies à 45°, pieds écartés
- Sauter en arrière pour reprendre la position de départ

Moyen

25 répétitions

Points de vigilance



- Le tronc reste gainé en permanence
- Les bras restent tendus et dans l'axe du corps
- Réception au sol sans heurt
- Les pointes de pieds alignées dans le prolongement des cuisses



Critères de réalisation



- Position de départ : debout, les bras le long du corps, les pieds joints
- Sauter sur place en écartant les jambes tendues et simultanément claquer les mains, bras tendus au dessus de la tête
- Se réceptionner pieds joints, bras le long du corps

Difficile

25 répétitions

Points de vigilance



- Le tronc reste gainé en permanence
- Les bras restent tendus et dans l'axe du corps
- Réception au sol sans heurt
- Les pointes de pieds alignées dans le prolongement des cuisses





Critères de réalisation



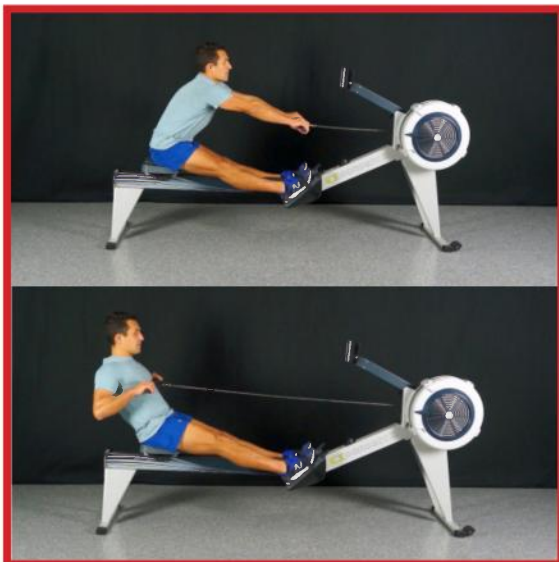
- Jambes tendues / allongées en position arrière
- Placement du tronc à partir du bassin (antéversion) en conservant un dos plat
- Conserver une trajectoire horizontale de la poignée
- Bras allongés / tendus en position avant
- Rester grand et gainé en permanence

Facile
120 m

Points de vigilance



- Les jambes sont tendues sur la phase de propulsion, mais allongées sur la phase de retour



Critères de réalisation



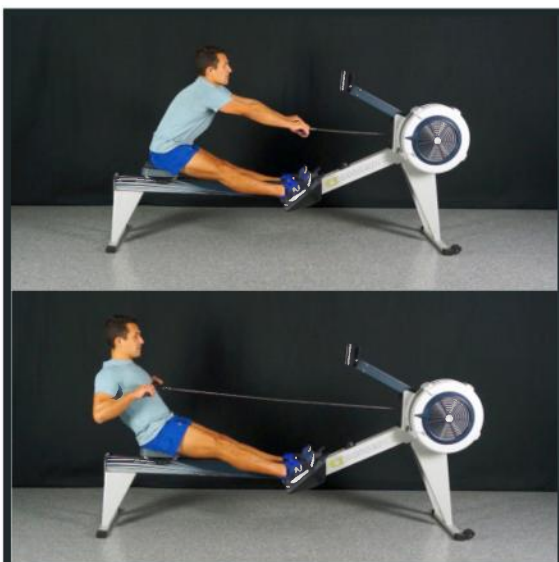
- Jambes tendues / allongées en position arrière
- Placement du tronc à partir du bassin en conservant un dos plat
- Conserver une trajectoire horizontale de la poignée
- Bras allongés / tendus en position avant
- Rester grand et gainé en permanence

Moyen
140 m

Points de vigilance



- Les jambes sont tendues sur la phase de propulsion, mais allongées sur la phase de retour



Critères de réalisation



- Jambes tendues / allongées en position arrière
- Placement du tronc à partir du bassin en conservant un dos plat
- Conserver une trajectoire horizontale de la poignée
- Bras allongés / tendus en position avant
- Rester grand et gainé en permanence

Difficile
160 m

Points de vigilance



- Les jambes sont tendues sur la phase de propulsion, mais allongées sur la phase de retour





Critères de réalisation



- Position de départ : debout, descendre en position accroupie puis en position planche une jambe après l'autre, les bras restent tendus, respecter l'alignement tête-épaules-bassin
- Ramener une jambe, puis l'autre pour revenir à la position accroupie puis effectuer un saut extension en claquant les mains au dessus de la tête bras tendus

Facile

8 répétitions

Objectifs



- Contrôler la descente
- Maintenir le gainage du tronc en position planche
- Sauter en extension maximale, des pieds jusqu'au bout des doigts



Critères de réalisation



- Position de départ : debout, descendre en position accroupie puis en position planche les deux jambes simultanément, les bras restent tendus, respecter l'alignement tête-épaules-bassin
- Ramener les deux jambes simultanément pour revenir à la position accroupie puis effectuer un saut extension en claquant les mains au dessus de la tête bras tendus

Moyen

8 répétitions

Objectifs



- Contrôler la descente
- Exécuter le mouvement avec les deux jambes simultanées
- Maintenir le gainage du tronc en position planche
- Sauter en extension maximale, des pieds jusqu'au bout des doigts



Critères de réalisation



- Position de départ : debout, descendre en position accroupie puis en position planche les deux jambes simultanément, tout en fléchissant les bras (coudes à l'équerre) pour réaliser une pompe
- Respecter l'alignement tête-épaules-bassin
Ramener les deux jambes simultanément pour revenir à la position accroupie puis effectuer un saut extension en claquant les mains au dessus de la tête bras tendus

Difficile

8 répétitions

Objectifs



- Contrôler la descente
- Exécuter le mouvement avec les deux jambes simultanées
- Maintenir le gainage du tronc en position planche et pompe
- Sauter en extension maximale, des pieds jusqu'au bout des doigts





Critères de réalisation



- Position de départ : debout mains sur les hanches
- Descendre en fente avant : jambe avant fléchie à 90°, cuisse parallèle au sol avec appui talon. Jambe arrière avec genou qui effleure le sol, appui pointe de pied, les bras sont à angle droit
- Alternner successivement le pied d'appui

Facile

10 répétitions

Points de vigilance



- Maintenir le buste gainé, en position basse alignement tête-épaules-bassin-genou
- Contrôler la phase de descente
- Focaliser la poussée sur le talon de la jambe avant
- En position basse, le genou avant est au dessus de la cheville



Critères de réalisation



- Position de départ : debout, bras tendus (hauteur des épaules)
- Descendre en fente avant en maintenant la position des bras
- En position basse effectuer une rotation du haut du corps du côté de la jambe avant, puis revenir dans l'axe
- Reprendre la position de départ
- Alternner successivement le pied d'appui

Moyen

10 répétitions

Points de vigilance



- Veiller à bien respecter le sens de rotation, et bien marquer les 4 étapes du mouvement
- Maintenir le gainage du buste sur l'ensemble du mouvement
- Contrôler la descente
- Lors de la rotation, le bassin reste de face, et le genou de la jambe avant reste au-dessus de la cheville



Critères de réalisation



- Position de départ : debout, bras tendus avec le Medicine Ball (MB) à la hauteur des épaules
- Descendre en fente avant en maintenant la position des bras
- En position basse effectuer une rotation du haut du corps du côté de la jambe avant, puis revenir dans l'axe
- Reprendre la position de départ et alterner le pied d'appui

Difficile

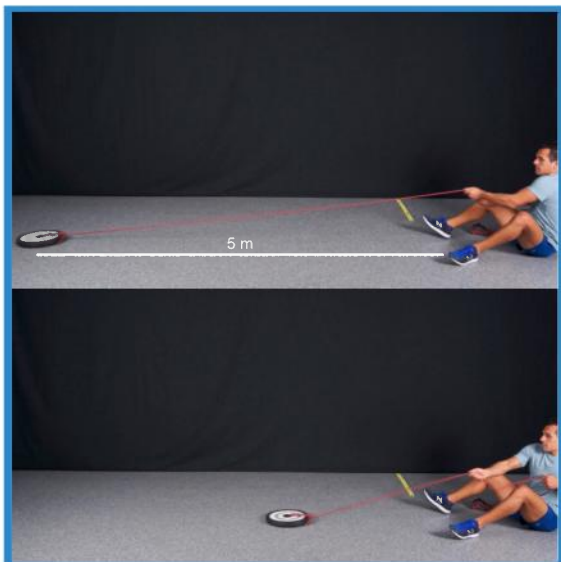
15 répétitions

Points de vigilance



- Veiller à bien respecter le sens de rotation, et bien marquer les 4 étapes du mouvement
- Maintenir le gainage du buste sur l'ensemble du mouvement
- Contrôler la descente
- Lors de la rotation, le bassin reste de face, et le genou de la jambe avant reste au-dessus de la cheville





Critères de réalisation



- Pieds au sol, jambes fléchies
- Tirer le poids sur 5 m en conservant le corps gainé
- Rejoindre la ligne opposée en courant, en gardant le bout de la corde en main
- Tirer de nouveau le poids en position assise

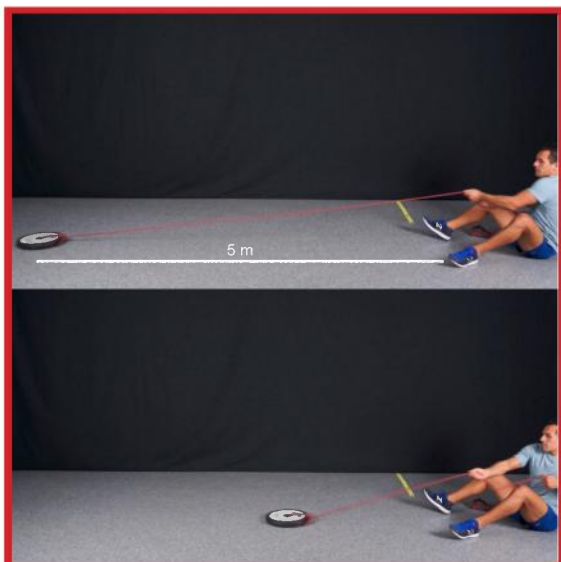
Facile

Poids 10kg

Objectif



- Réaliser quatre longueurs de 5 m



Critères de réalisation



- Pieds au sol, jambes fléchies
- Tirer le poids sur 5 m en conservant le corps gainé
- Rejoindre la ligne opposée en courant, en gardant le bout de la corde en main
- Tirer de nouveau le poids en position assise

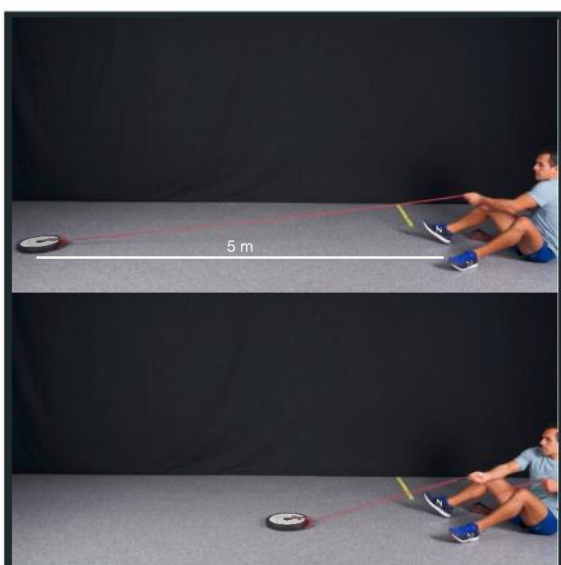
Moyen

Poids 15kg

Objectif



- Réaliser quatre longueurs de 5 m



Critères de réalisation



- Pieds au sol, jambes fléchies
- Tirer le poids sur 5 m en conservant le corps gainé
- Rejoindre la ligne opposée en courant, en gardant le bout de la corde en main
- Tirer de nouveau le poids en position assise

Difficile

Poids 20kg

Objectif



- Réaliser quatre longueurs de 5 m





Critères de réalisation



- Position de départ : debout derrière les plots pieds joints, de profil
- Effectuer des sauts pieds joints au dessus d'un obstacle (mini 20 cm)
- Prendre quelques secondes de pause après chaque réception

Facile

10 sauts

Points de vigilance



- Contrôler la réception sans heurter le sol, conserver le buste gainé sur l'ensemble du mouvement
- Lors du décollage et de la réception, les pieds doivent bouger de manière simultanée



Critères de réalisation



- Position de départ : debout derrière les plots pieds joints, de profil
- Effectuer des sauts pieds joints au dessus d'un obstacle (mini 20 cm)
- Prendre quelques secondes de pause après chaque réception

Moyen

20 sauts

Points de vigilance



- Contrôler la réception sans heurter le sol, conserver le buste gainé sur l'ensemble du mouvement
- Lors du décollage et de la réception, les pieds doivent bouger de manière simultanée



Critères de réalisation



- Position de départ : debout derrière les plots pieds joints, de profil
- Effectuer des sauts pieds joints au dessus d'un obstacle (mini 20 cm)
- Prendre quelques secondes de pause après chaque réception

Difficile

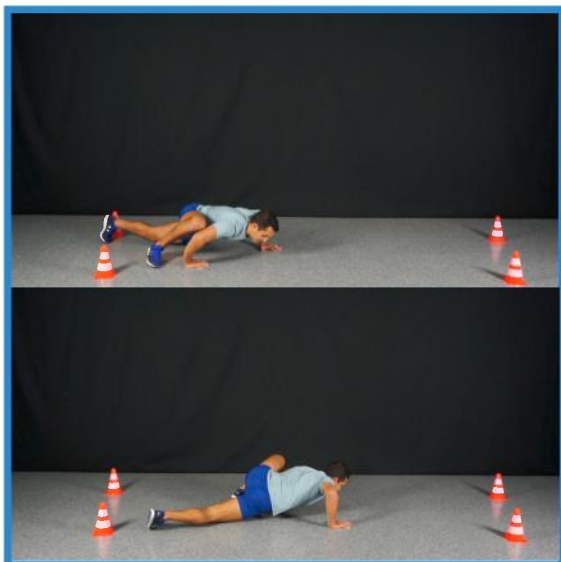
30 sauts

Points de vigilance



- Contrôler la réception sans heurter le sol, conserver le buste gainé sur l'ensemble du mouvement
- Lors du décollage et de la réception, les pieds doivent bouger de manière simultanée





Critères de réalisation



- Le corps est près du sol
- Seuls les mains et les pieds touchent le sol
- Avancer par une action simultanée du bras et de la jambe opposée
- Chercher une grande amplitude de mouvement
- Enchaîner les mouvements

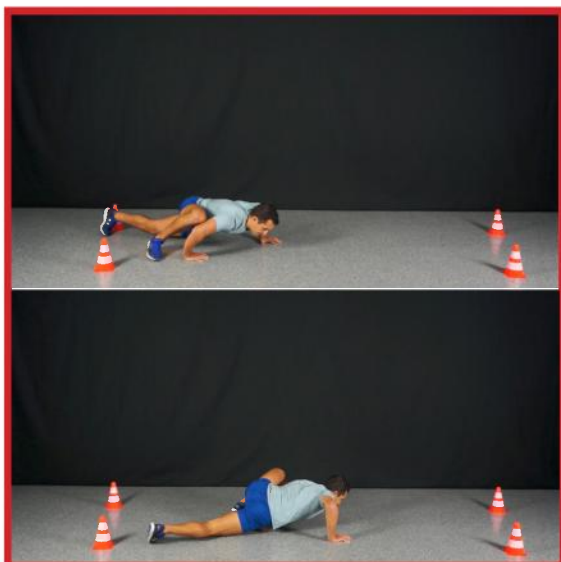
Facile

**1 longueur
de 8m**

Points de vigilance



- La hauteur du corps par rapport au sol varie peu
- Rester le plus à plat possible



Critères de réalisation



- Le corps est près du sol
- Seuls les mains et les pieds touchent le sol
- Avancer par une action simultanée du bras et de la jambe opposée
- Chercher une grande amplitude de mouvement
- Enchaîner les mouvements

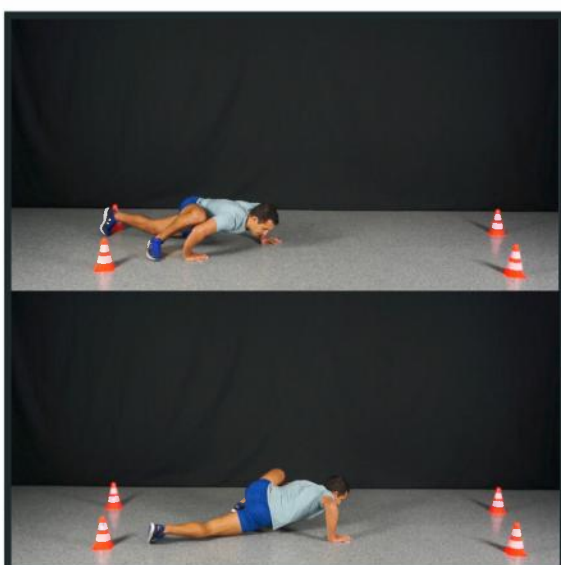
Moyen

**2 longueurs
de 8m**

Points de vigilance



- Le hauteur du corps par rapport au sol varie peu
- Rester le plus à plat possible
- À chaque demi-tour, marquez une pause non décomptée si nécessaire



Critères de réalisation



- Le corps est près du sol
- Seuls les mains et les pieds touchent le sol
- Avancer par une action simultanée du bras et de la jambe opposée
- Chercher une grande amplitude de mouvement
- Enchaîner les mouvements

Difficile

**3 longueurs
de 8m**

Points de vigilance



- Le hauteur du corps par rapport au sol varie peu
- Rester le plus à plat possible
- À chaque demi-tour, marquez une pause non décomptée si nécessaire





Critères de réalisation



- Position de départ : pieds écartés de la largeur du bassin, en demi-flexion, mains à hauteur des genoux
- Sauter en écartant les bras, puis reprendre la position de départ
- La pose des pieds doit être simultanée et alignée

Facile

20 répétitions

Points de vigilance



- L'extension du saut est maximale, avec les bras et jambes tendus
- Contrôler la réception sans heurter le sol, le buste reste gainé



Critères de réalisation



- Position de départ : pieds écartés de la largeur du bassin, cuisses fléchies à 90°, les mains sur les chevilles
- Sauter en écartant les bras, puis reprendre la position de départ
- La pose des pieds doit être simultanée et alignée

Moyen

20 répétitions

Points de vigilance



- L'extension du saut est maximale, avec les bras et jambes tendus
- Contrôler la réception sans heurter le sol, le buste est gainé



Critères de réalisation



- Position de départ : pieds écartés de la largeur du bassin, cuisses fléchies à 90°, les mains sur les chevilles
- Sauter en écartant simultanément les bras et les jambes, puis reprendre la position de départ
- La pose des pieds doit être simultanée et alignée

Difficile

20 répétitions

Points de vigilance



- L'extension du saut est maximale, avec les bras et jambes tendus
- Contrôler la réception sans heurter le sol, le buste est gainé





Critères de réalisation



- Position de départ : bras tendus, dos des mains sur les cuisses
- Coudes maintenus contre le corps
- Poignets solides qui restent dans l'axe
- Mouvement contrôlé à vitesse constante
- Position d'arrivée : mains à hauteur des épaules (épaules basses)
- Pieds écartés de la largeur du bassin

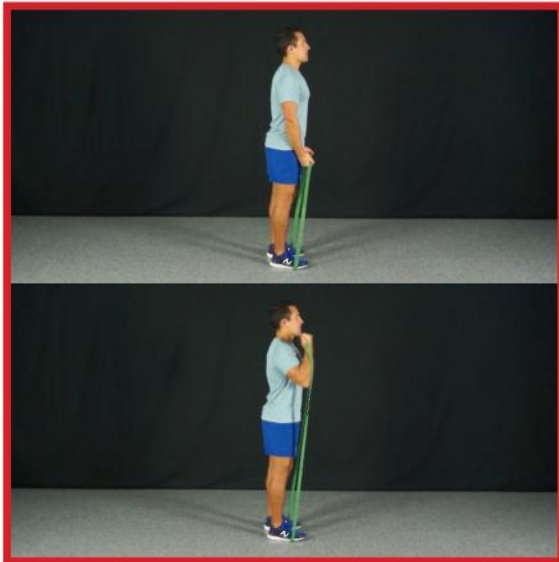
Facile

**30 répétitions
Élastique 25 kg**

Points de vigilance



- Maintenir le gainage postural tout au long de la réalisation (aucun mouvement accompagné par le buste)
- Veiller à mettre en tension l'élastique en position basse (le surplus de bande doit se situer entre les deux pieds)



Critères de réalisation



- Position de départ : bras tendus, dos des mains sur les cuisses
- Coudes maintenus contre le corps
- Poignets solides qui restent dans l'axe
- Mouvement contrôlé à vitesse constante
- Position d'arrivée : mains à hauteur des épaules (épaules basses)
- Pieds écartés de la largeur du bassin

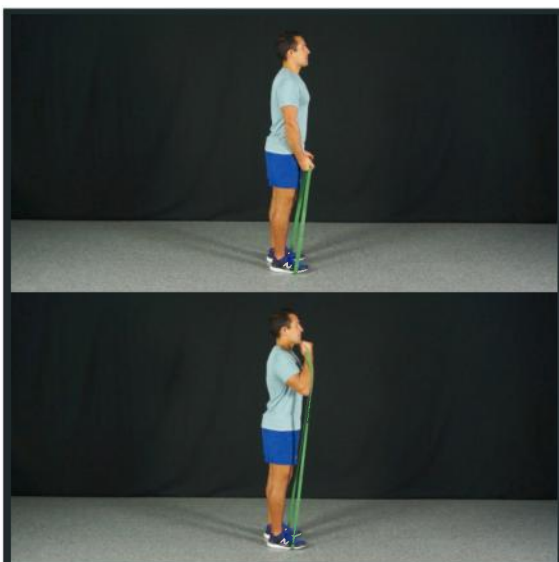
Moyen

**30 répétitions
Élastique 35 kg**

Points de vigilance



- Maintenir le gainage postural tout au long de la réalisation (aucun mouvement accompagné par le buste)
- Veiller à mettre en tension l'élastique en position basse (le surplus de bande doit se situer entre les deux pieds)



Critères de réalisation



- Position de départ : bras tendus, dos des mains sur les cuisses
- Coudes maintenus contre le corps
- Poignets solides qui restent dans l'axe
- Mouvement contrôlé à vitesse constante
- Position d'arrivée : mains à hauteur des épaules (épaules basses)
- Pieds écartés de la largeur du bassin

Difficile

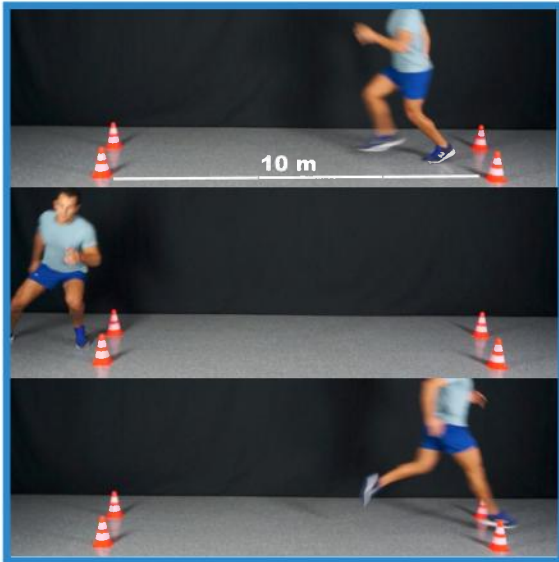
**30 répétitions
Élastique 45 kg**

Points de vigilance



- Maintenir le gainage postural tout au long de la réalisation (aucun mouvement accompagné par le buste)
- Veiller à mettre en tension l'élastique en position basse (le surplus de bande doit se situer entre les deux pieds)





Critères de réalisation



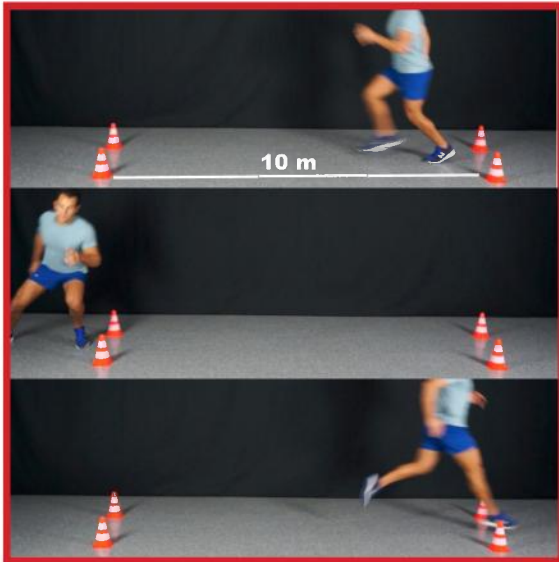
- Position de départ : debout derrière les plots
- Sprinter jusqu'aux plots opposés
- Effectuer un demi-tour après les plots pour repartir en sprint

Facile
6 A/R

Points de vigilance



- Buste gainé avec une bonne dissociation du travail des membres inférieurs



Critères de réalisation



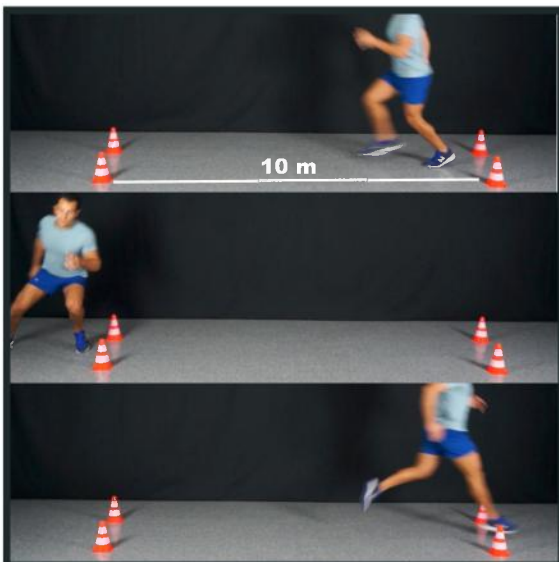
- Position de départ : debout derrière les plots
- Sprinter jusqu'aux plots opposés
- Effectuer un demi-tour après les plots pour repartir en sprint

Moyen
7 A/R

Points de vigilance



- Buste gainé avec une bonne dissociation du travail des membres inférieurs



Critères de réalisation



- Position de départ : debout derrière les plots
- Sprinter jusqu'aux plots opposés
- Effectuer un demi-tour après les plots pour repartir en sprint

Difficile
8 A/R

Points de vigilance



- Buste gainé avec une bonne dissociation du travail des membres inférieurs

