

## Critères de réalisation



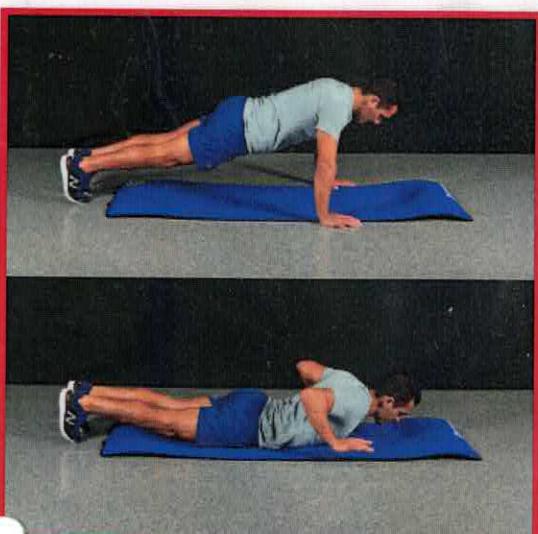
Facile  
15 répétitions

- 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

## 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



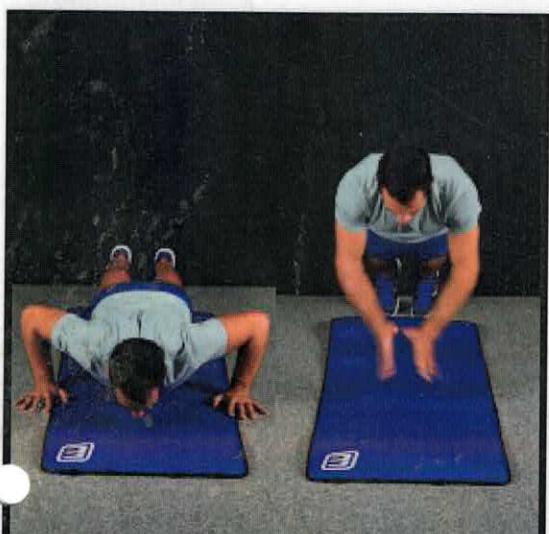
Moyen  
12 répétitions

- 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

## 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



Difficile  
6 répétitions

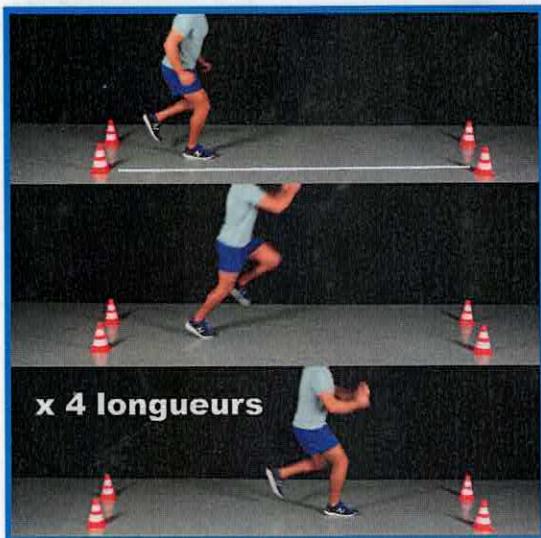
- Position haute : claquer les mains
- Position basse : épaules à la hauteur des coudes
- Conserver l'alignement sur l'ensemble du mouvement
- Maintenir le gainage postural en permanence

## Points de vigilance



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



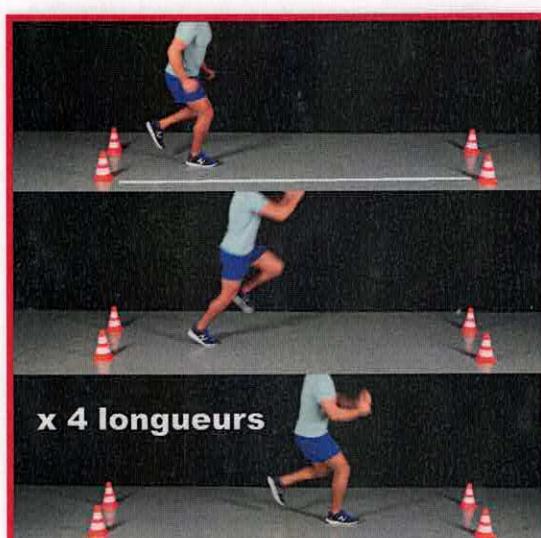


## Critères de réalisation



- Position de départ : debout les bras le long du corps, pieds joints
- Sauter à cloche pied, une fois la longueur réalisée faire demi-tour avec les deux pieds au sol
- Changer de pied à chaque longueur

Facile  
**8 sauts**  
**4 longueurs de 10m**

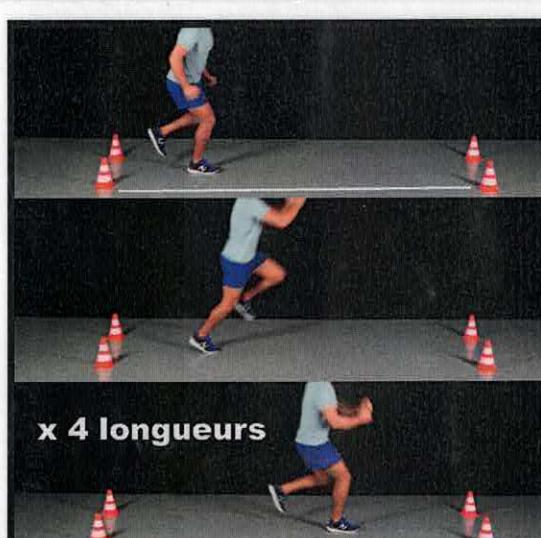


## Critères de réalisation



- Position de départ : debout les bras le long du corps, pieds joints
- Saut à cloche pied, une fois la longueur réalisée faire demi-tour avec les deux pieds au sol
- Changer de pied à chaque longueur

Moyen  
**7 sauts**  
**4 longueurs de 10m**



## Critères de réalisation



- Position de départ : debout les bras le long du corps, pieds joints
- Saut à cloche pied, une fois la longueur réalisée faire demi-tour avec les deux pieds au sol
- Changer de pied à chaque longueur

Difficile  
**8 sauts**  
**4 longueurs de 10m**

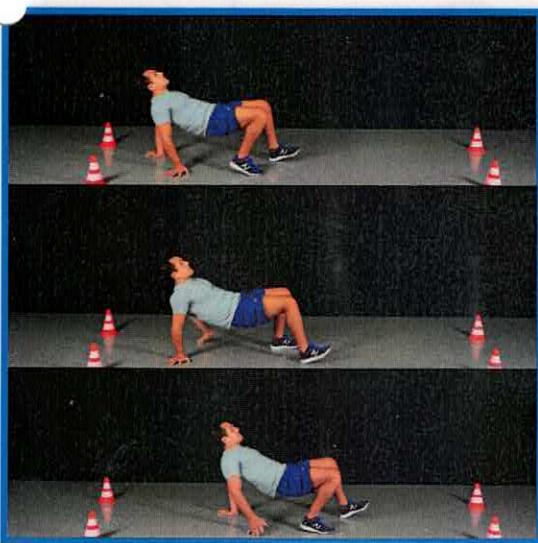


## Points de vigilance



- Buste gainé, contrôle de la jambe d'appui dans l'axe, aucune autre partie du corps ne doit toucher le sol
- Une attention particulière doit être portée vis à vis du revêtement



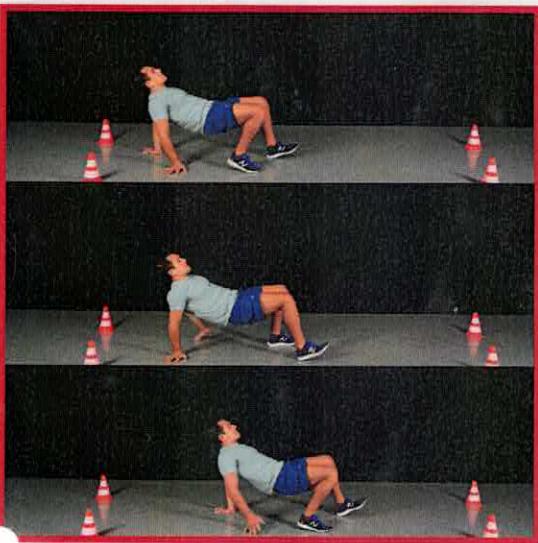


## Critères de réalisation



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

Facile  
2 longueurs de 8m

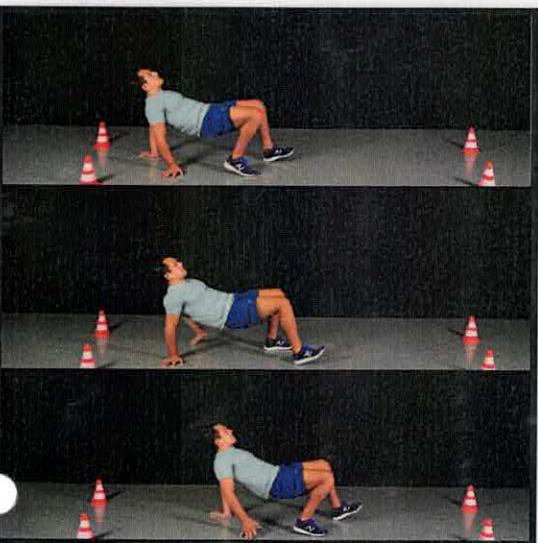


## Critères de réalisation



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

Moyen  
3 longueurs de 8m



## Critères de réalisation



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

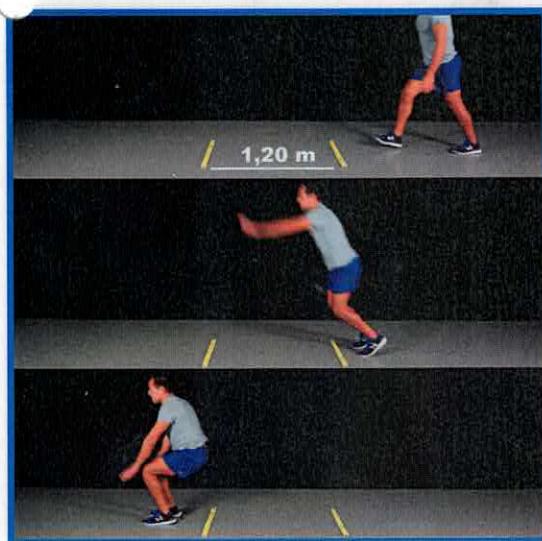
Difficile  
5 longueurs de 8m



## 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



Facile

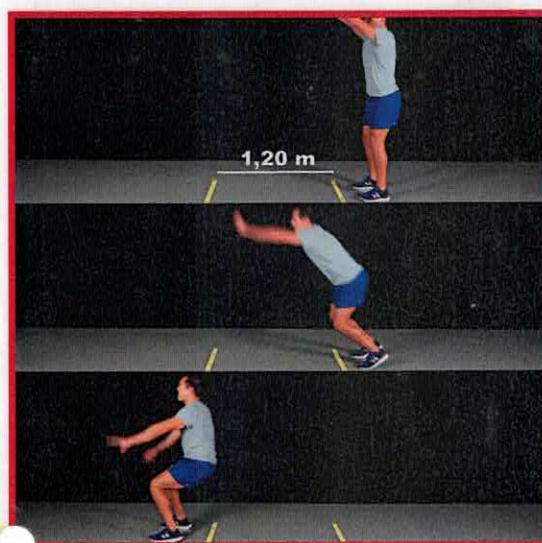
**10 sauts avec un pas d'élan**

- 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

## 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



Moyen

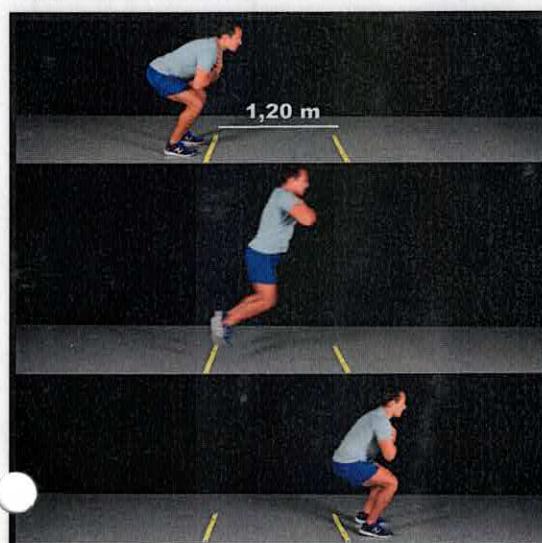
**10 sauts sans élan, avec aide des bras**

- 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

## 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



Difficile

**10 sauts bras croisés, sans élan**

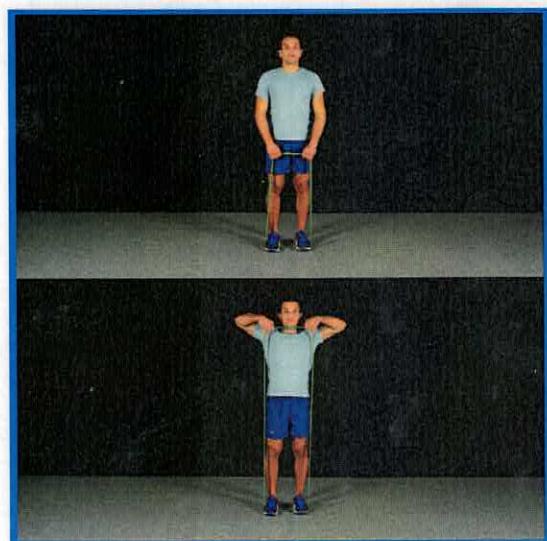
- Position de départ : un pas derrière les plots
- Effectuer un saut en décollant les deux pieds simultanément
- Franchir la distance, sans pas d'élan
- Les bras sont croisés, mains sur les épaules

## 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





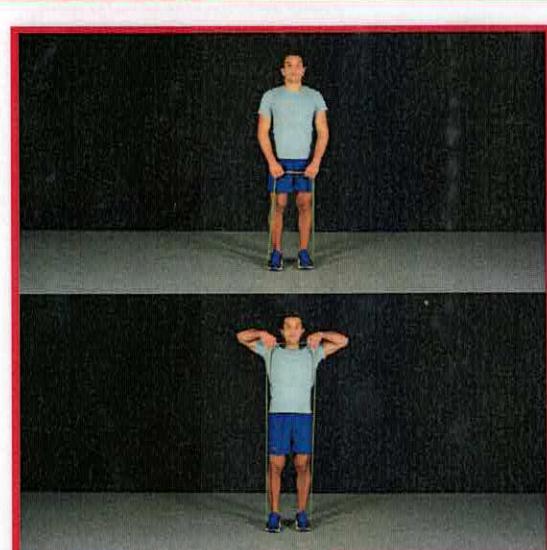
## Critères de réalisation



- Écartement des mains de 10 à 15 cm
- Les coudes montent au dessus de la ligne d'épaules
- Le tronc reste gainé, poitrine gonflée

Facile

**20 répétitions**  
**Élastique 25 kg**



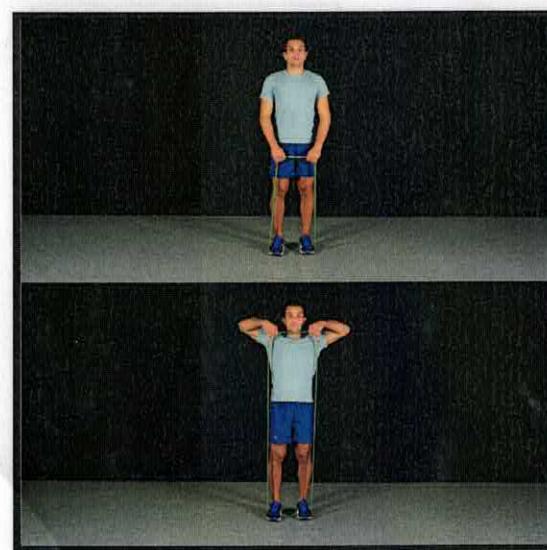
## Critères de réalisation



- Écartement des mains de 10 à 15 cm
- Les coudes montent au dessus de la ligne d'épaules
- Le tronc reste gainé, poitrine gonflée

Moyen

**20 répétitions**  
**Élastique 35 kg**



## Critères de réalisation



- Écartement des mains de 10 à 15 cm
- Les coudes montent au dessus de la ligne d'épaules
- Le tronc reste gainé, poitrine gonflée

Difficile

**20 répétitions**  
**Élastique 45 kg**

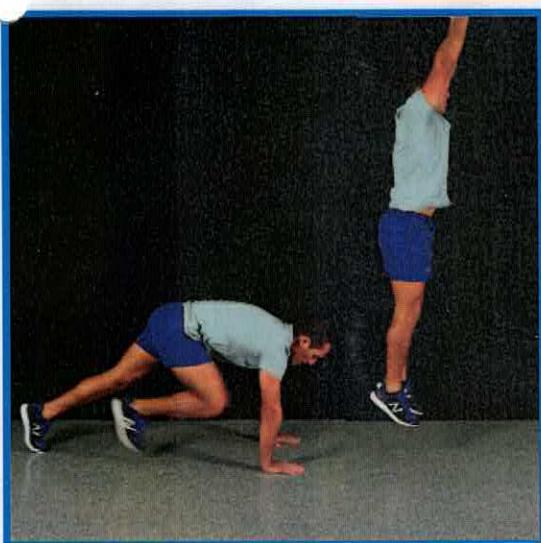


## Points de vigilance



- 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



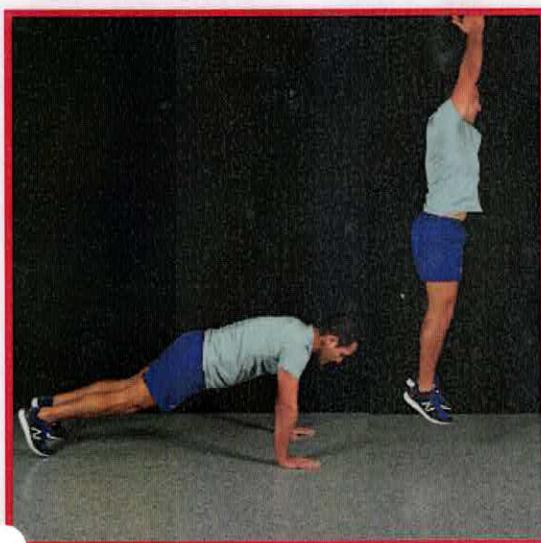
Facile  
8 répétitions

- 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 extention en claquant les mains au dessus de la tête bras tendus

## 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



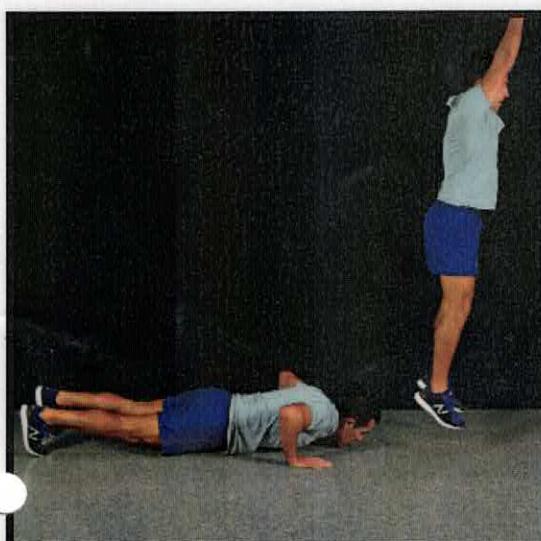
Moyen  
8 répétitions

- 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 extention en claquant les mains au dessus de la tête bras tendus

## 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



Difficile  
8 répétitions

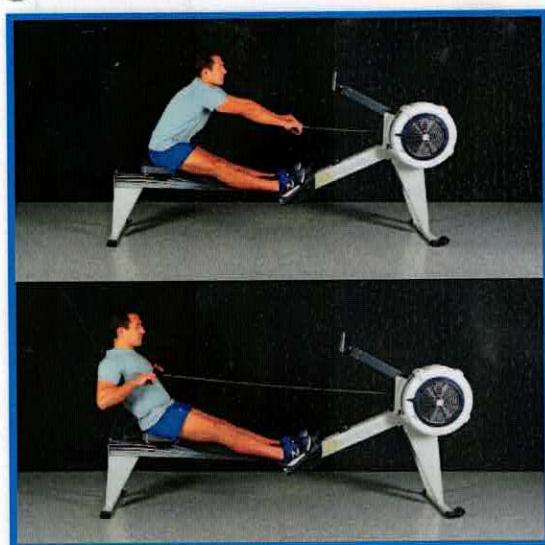
- Position de départ : debout, descendre en position accroupie puis en position planche les deux jambes simultanément, tout en fléchissant les bras (coudes à l'équerre) pour réaliser une pompe
- Respecter l'alignement tête-épaules-bassin
- Ramener les deux jambes simultanément pour revenir à la position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

## 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

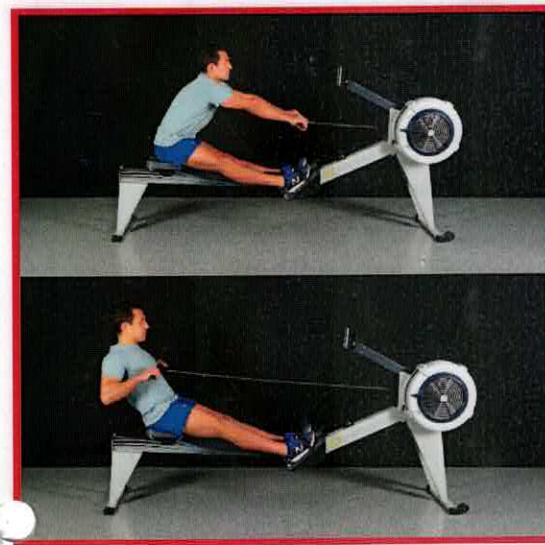

**Facile**  
**120 m**

- 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

## Points de vigilance



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



## Critères de réalisation

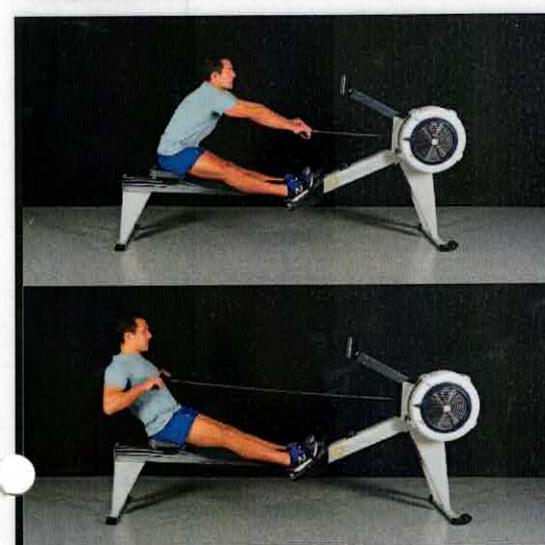

**Moyen**  
**140 m**

- 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

## Points de vigilance



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



## Critères de réalisation


**Difficile**  
**160 m**

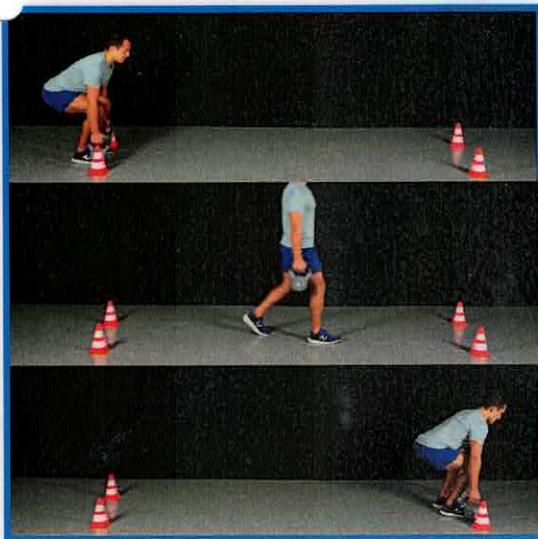
- Jambes tendues / allongées en position arrière
- Placement du tronc à partir du bassin en conservant un dos plat
- Conserver une trajectoire horizontale de la poignée
- Bras allongés / tendus en position avant
- Rester grand et gainé en permanence

## Points de vigilance



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





## Critères de réalisation



- Soulever les poids tronc gainé et bassin en antéversion lors de la flexion des jambes
- Marcher à allure et amplitude régulière, les bras tendus
- En fin de longueur, poser les poids en fléchissant les jambes et en conservant le gainage du tronc
- Faire demi-tour et recommencer

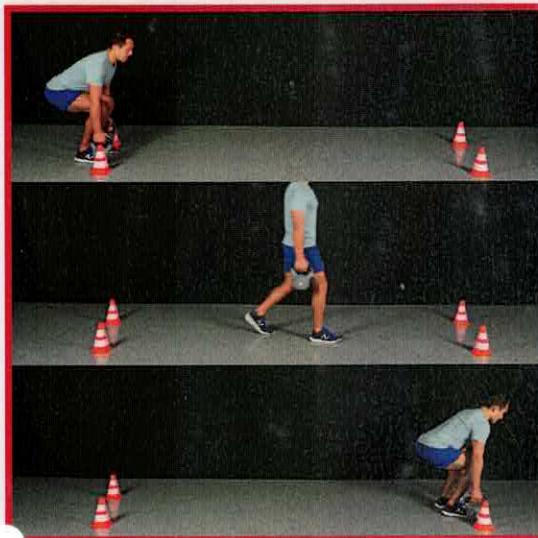
Facile

**5 longueurs de 8m  
2 Kettle Bell (5kg)**


## Points de vigilance



- Une pause en milieu de longueur est acceptée, à condition de respecter les bons placements de dos
- Tout mauvais placement conduit à un arrêt de l'exercice



## Critères de réalisation



- Soulever les poids tronc gainé et bassin en antéversion lors de la flexion des jambes
- Marcher à allure et amplitude régulière, les bras tendus
- En fin de longueur, poser les poids en fléchissant les jambes et en conservant le gainage du tronc
- Faire demi-tour et recommencer

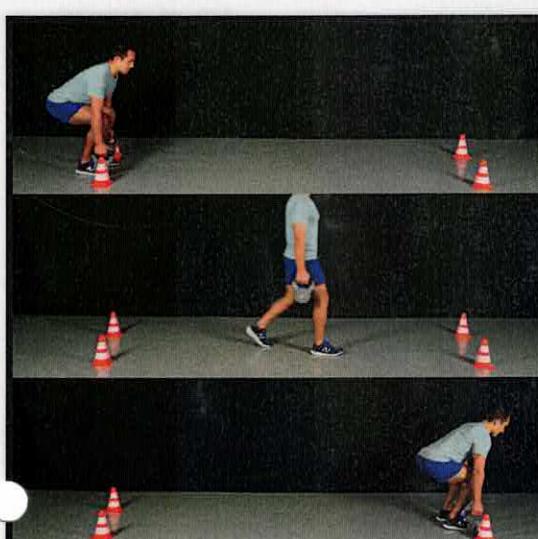
Moyen

**5 longueurs de 8m  
2 Kettle Bell (10kg)**


## Points de vigilance



- Une pause en milieu de longueur est acceptée, à condition de respecter les bons placements de dos
- Tout mauvais placement conduit à un arrêt de l'exercice



## Critères de réalisation



- Soulever les poids tronc gainé et bassin en antéversion lors de la flexion des jambes
- Marcher à allure et amplitude régulière, les bras tendus
- En fin de longueur, poser les poids en fléchissant les jambes et en conservant le gainage du tronc
- Faire demi-tour et recommencer

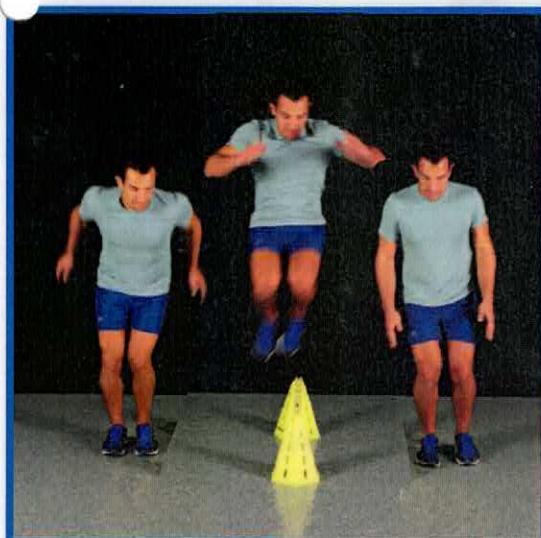
Difficile

**5 longueurs de 8m  
2 Kettle Bell (16kg)**


## Points de vigilance



- Une pause en milieu de longueur est acceptée, à condition de respecter les bons placements de dos
- Tout mauvais placement conduit à un arrêt de l'exercice



## Critères de réalisation



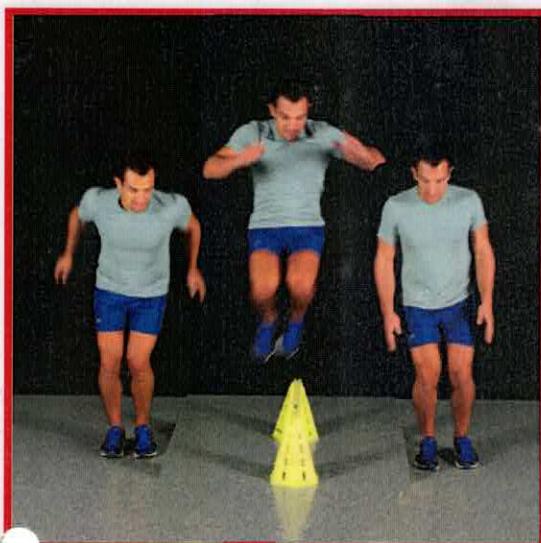
Facile  
**10 sauts**

- 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

## 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



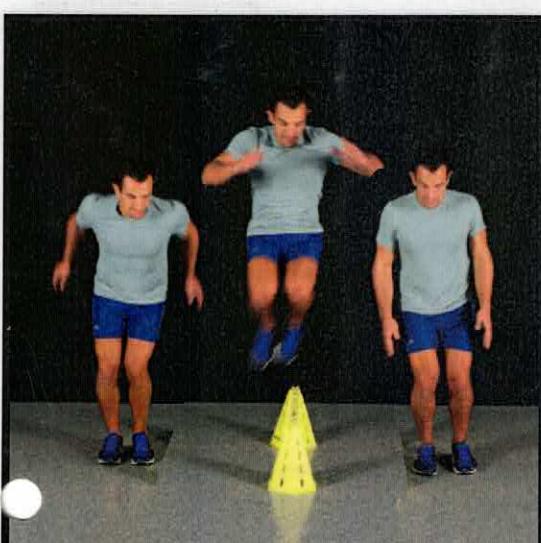
Moyen  
**20 sauts**

- 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

## 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



Difficile  
**30 sauts**

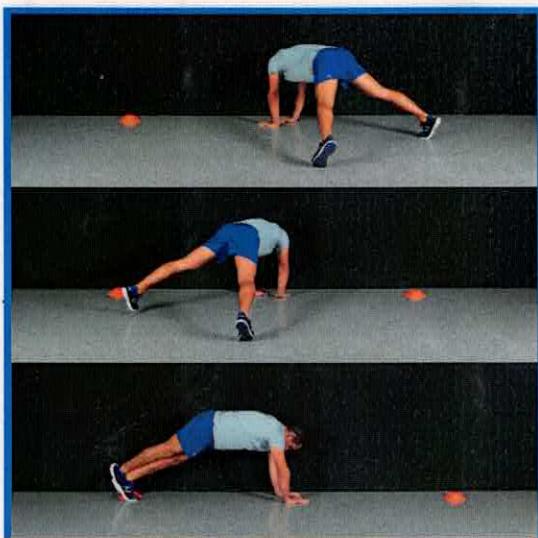
- Position de départ : debout derrière les plots pieds joints, de profil
- Effectuer des sauts pieds joints au dessus d'un obstacle (mini 20 cm)
- Prendre quelques secondes de pause après chaque réception

## 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



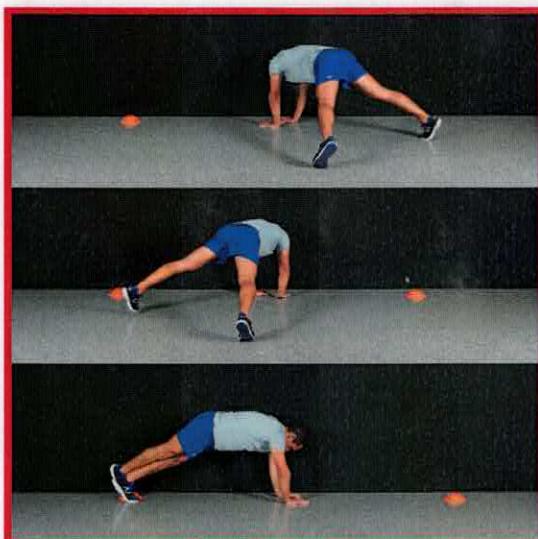
- Épaules à l'aplomb des poignets
- Conserver le bassin à la même hauteur durant toute la durée de l'exercice
- Alignement constant pieds-genoux-bassin-épaules
- Bras tendus, laisser les mains pivoter pour éviter des torsions importantes des poignets
- Exécuter un croisement de pieds en fin de demi-cercle

Facile  
2 A/R

## Objectif



- Deux allers-retours, soit quatre demi-cercles



## Critères de réalisation



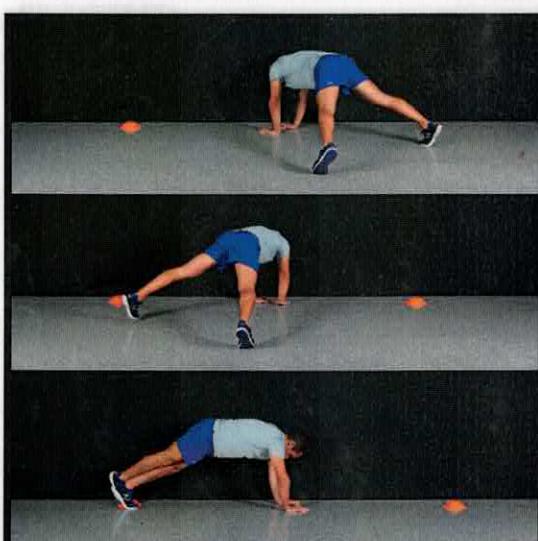
- Épaules à l'aplomb des poignets
- Conserver le bassin à la même hauteur durant toute la durée de l'exercice
- Alignement constant pieds-genoux-bassin-épaules
- Bras tendus, laisser les mains pivoter pour éviter des torsions importantes des poignets
- Exécuter un croisement de pieds en fin de demi-cercle

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

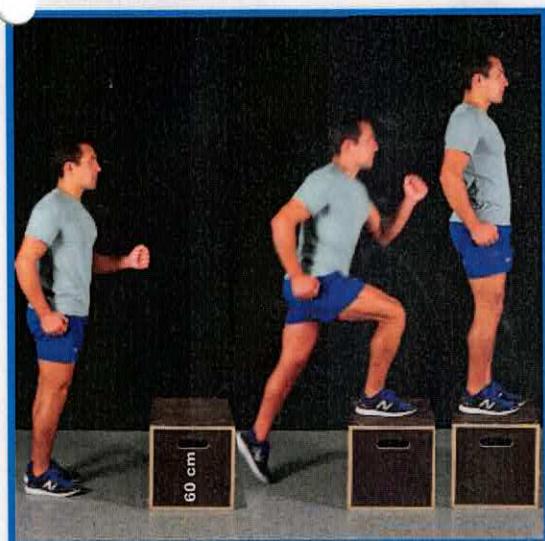
Difficile  
6 A/R

## Objectif



- Six allers-retours, soit douze demi-cercles





## Critères de réalisation



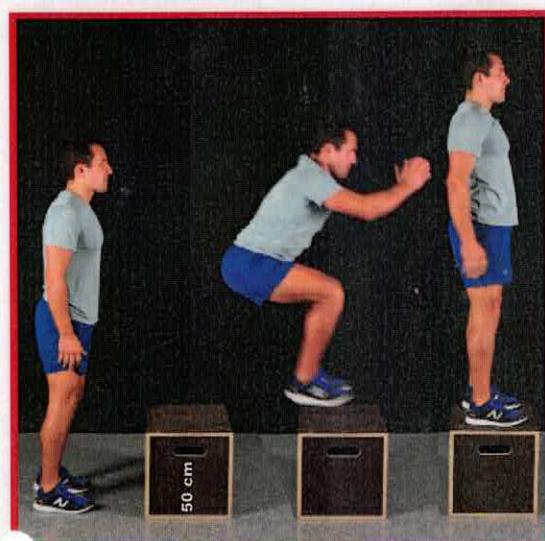
Facile  
**10 répétitions**

- Position de départ : debout les bras le long du corps, devant une box (60 cm)
- Monter sur la box une jambe après l'autre, les bras peuvent être sollicités pour prendre de l'élan
- Position d'arrivée : debout, pieds à plat sur la box
- Descendre un pied après l'autre

## Points de vigilance



- Réaliser une extension complète debout sur la box
- Maintenir le gainage du tronc sur l'ensemble du mouvement



## Critères de réalisation



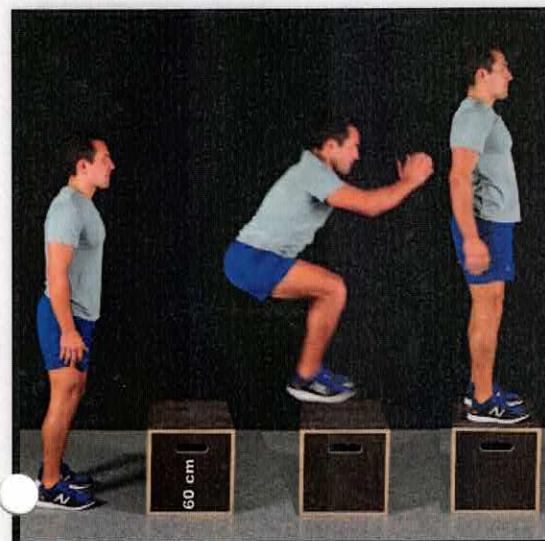
Moyen  
**10 répétitions**

- Position de départ : debout les bras le long du corps, devant une box (50 cm)
- Monter sur la box en sautant simultanément avec les deux pieds, les bras peuvent être sollicités pour prendre de l'élan
- Position d'arrivée : debout sur la box en extension complète
- Descendre de la box un pied après l'autre

## Points de vigilance



- Maintenir le buste gainé lors de la réception
- Réaliser une extension complète debout sur la box



## Critères de réalisation



Difficile  
**10 répétitions**

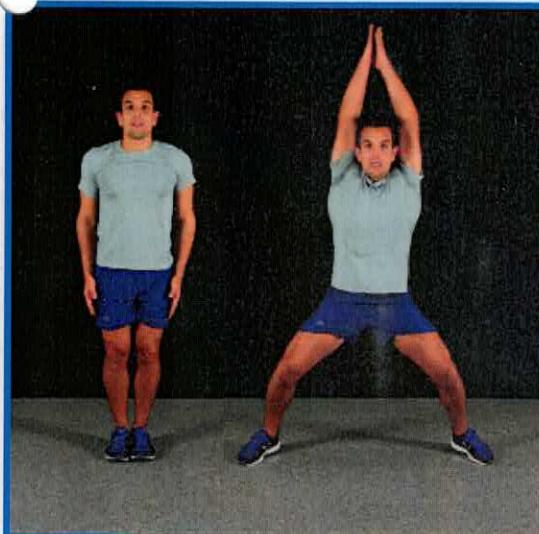
- Position de départ : debout les bras le long du corps, devant une box (50 cm)
- Monter sur la box en sautant simultanément avec les deux pieds, les bras peuvent être sollicités pour prendre de l'élan
- Position d'arrivée : debout sur la box en extension complète
- Descendre de la box un pied après l'autre

## Points de vigilance



- Maintenir le buste gainé lors de la réception
- Réaliser une extension complète debout sur la box





## Critères de réalisation



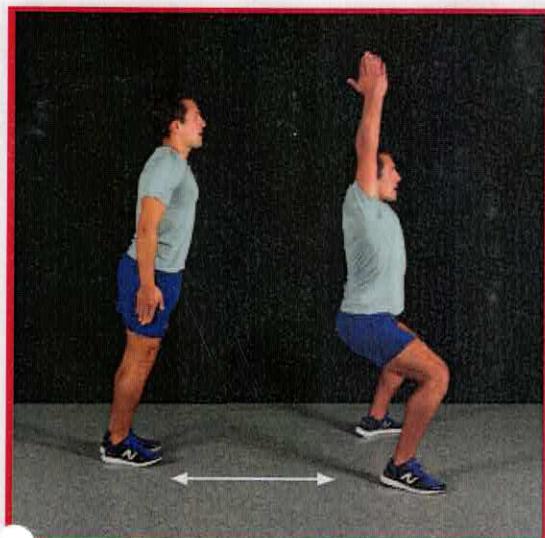
Facile  
**25 répétitions**

- 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

## 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



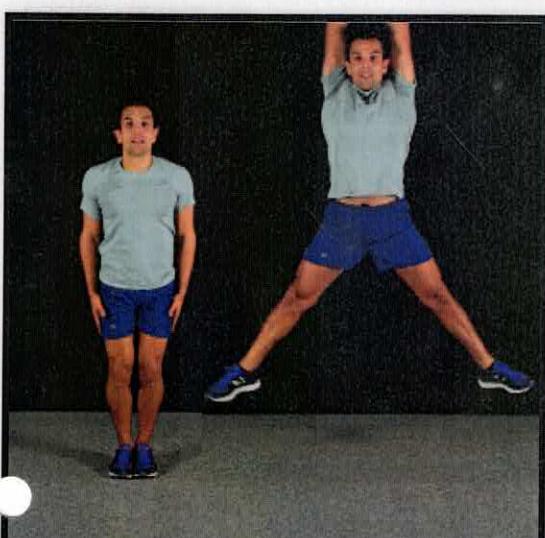
Moyen  
**25 répétitions**

- 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

## 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



Difficile  
**25 répétitions**

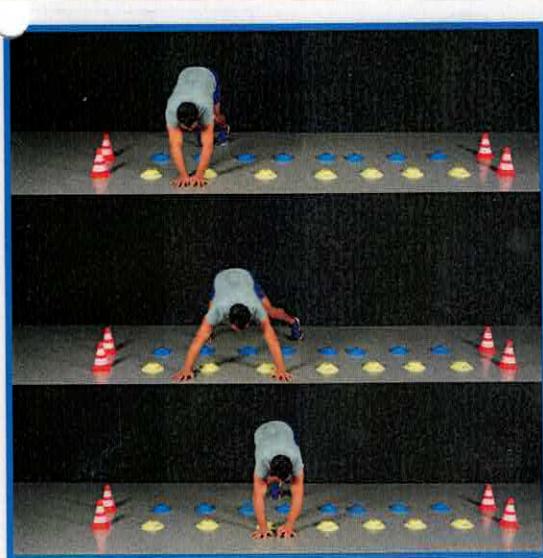
- Position de départ : debout, les bras le long du corps, les pieds joints
- Sauter sur place en écartant les jambes tendues et simultanément claquer les mains, bras tendus au dessus de la tête
- Se réceptionner pieds joints, bras le long du corps

## 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



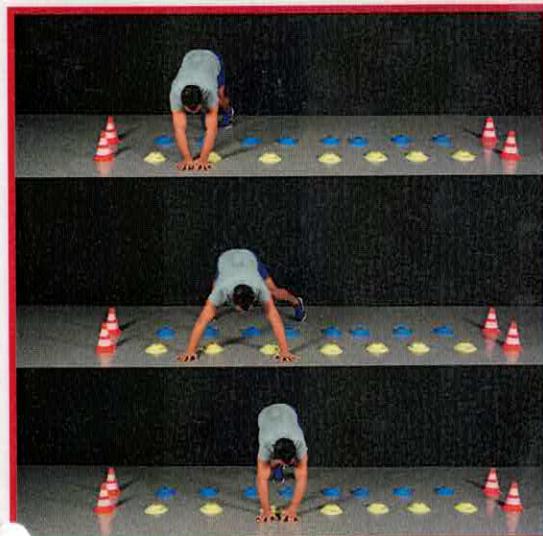
- En position planche ventrale
- Les mains et pieds sont placés de part et d'autre des lignes de plots
- Les bras et les jambes restent constamment tendus
- Les fesses sont légèrement au-dessus de la ligne épaules-talons
- Avancer latéralement

Facile  
3 longueurs  
de 8m

## Points de vigilance



- L'alignement doit être conservé en permanence
- Le bassin ne bascule pas latéralement
- Une pause peut être marquée lors du demi-tour



## Critères de réalisation



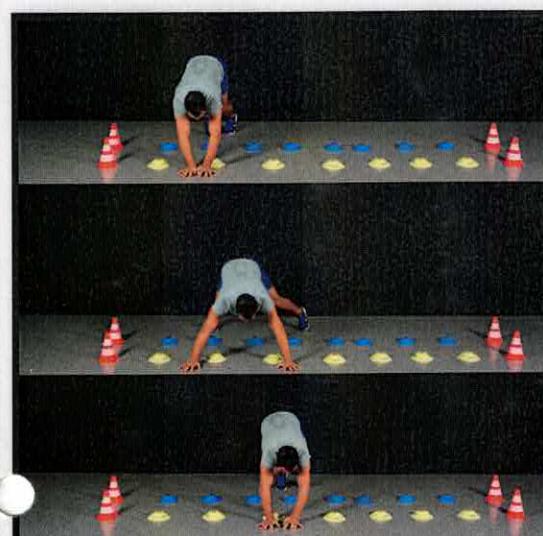
- En position planche ventrale
- Les mains et pieds sont placés de part et d'autre des lignes de plots
- Les bras et les jambes restent constamment tendus
- Les fesses sont légèrement au-dessus de la ligne épaules-talons
- Avancer latéralement

Moyen  
4 longueurs  
de 8m

## Points de vigilance



- L'alignement doit être conservé en permanence
- Le bassin ne bascule pas latéralement
- Une pause peut être marquée lors du demi-tour



## Critères de réalisation



- En position planche ventrale
- Les mains et pieds sont placés de part et d'autre des lignes de plots
- Les bras et les jambes restent constamment tendus
- Les fesses sont légèrement au-dessus de la ligne épaules-talons
- Avancer latéralement

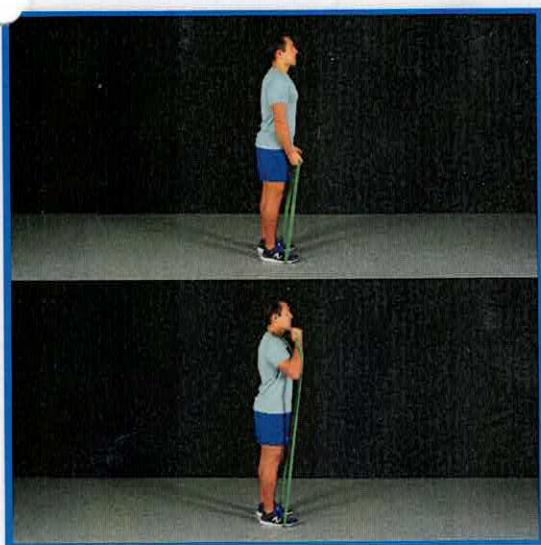
Difficile  
5 longueurs  
de 8m

## Points de vigilance



- L'alignement doit être conservé en permanence
- Le bassin ne bascule pas latéralement
- Une pause peut être marquée lors du demi-tour





## Critères de réalisation



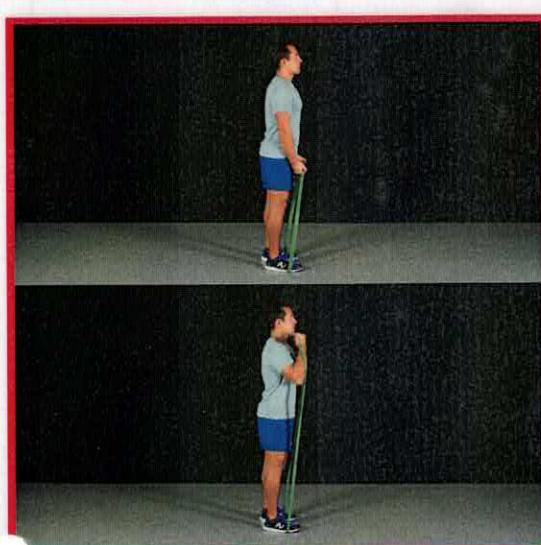
Facile

**30 répétitions**  
**Élastique 25 kg**

## Points de vigilance



- Position de départ : bras tendus, dos des mains sur les cuisses
- Coude 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



## Critères de réalisation



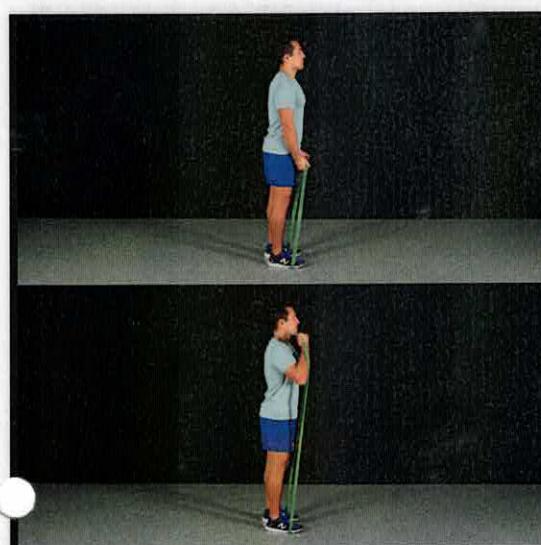
Moyen

**30 répétitions**  
**Élastique 35 kg**

## Points de vigilance



- Position de départ : bras tendus, dos des mains sur les cuisses
- Coude 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



## Critères de réalisation



Difficile

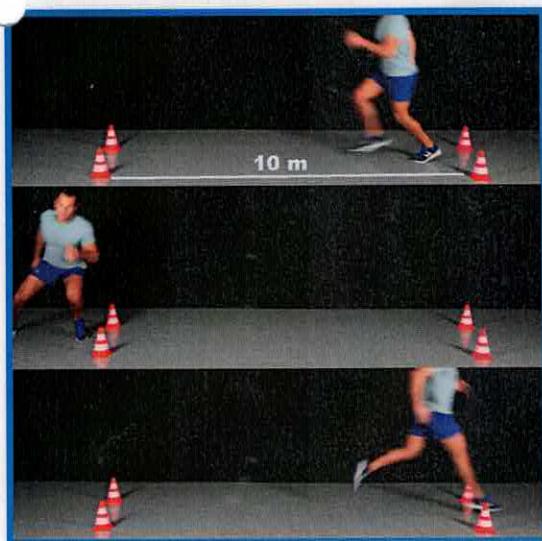
**30 répétitions**  
**Élastique 45 kg**

## Points de vigilance



- Position de départ : bras tendus, dos des mains sur les cuisses
- Coude 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





## Critères de réalisation



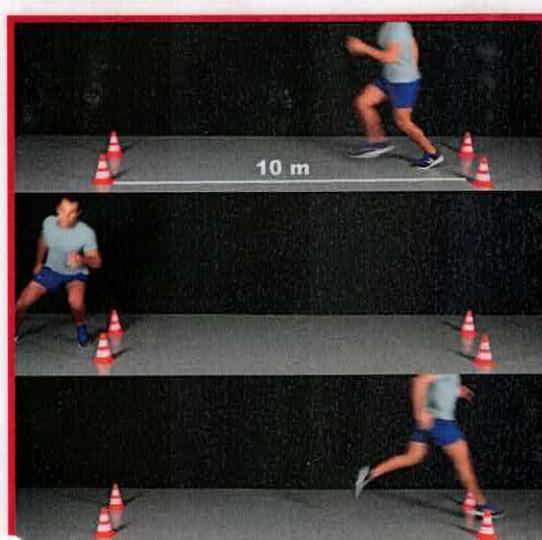
- Position de départ : debout derrière les plots
- Sprinter jusqu'aux plots opposés
- Effectuer un demi-tour après les plots pour repartir en sprint

Facile  
**6 A/R**

## Points de vigilance



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



## Critères de réalisation



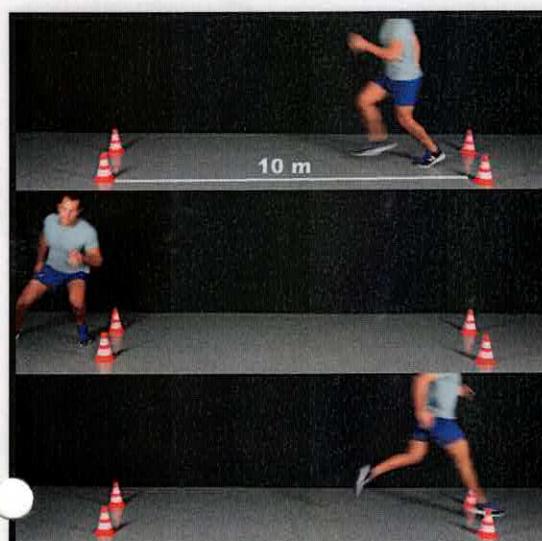
- Position de départ : debout derrière les plots
- Sprinter jusqu'aux plots opposés
- Effectuer un demi-tour après les plots pour repartir en sprint

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

