



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 : 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 : 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

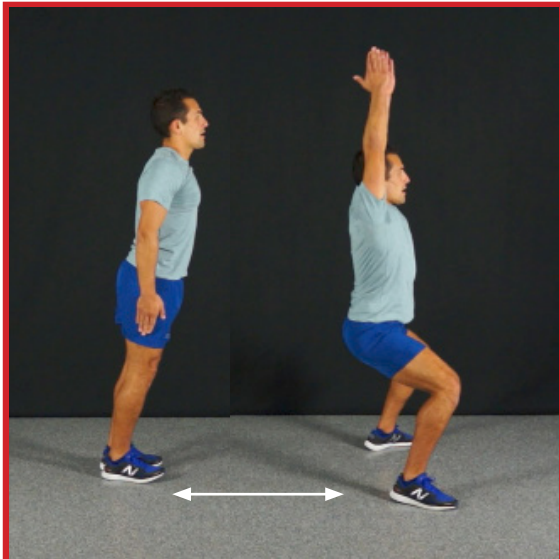
Facile

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



- Position de départ : pieds écartés de la largeur du bassin, bras tendus au dessus de la tête avec le Slam Ball (SB), alignement mains-tête-épaules-bassin-chevilles
- Projeter le SB au sol par l'action des bras, en conservant l'alignement tête-épaules-bassin-chevilles
- Recupérer le SB au sol, en effectuant un squat (pieds écartés de la largeur du bassin, cuisses parallèles au sol, bras tendus, buste gainé)

Facile

**15 répétitions
Slam Ball 3kg**

Points de vigilance



- Maintenir le gainage du tronc sur l'ensemble du mouvement
- Maintenir le SB proche du corps lors de la remontée
- Les genoux suivent la même orientation que les pointes de pieds
- Le bassin est en antéversion (bas du dos plat ou légèrement cambré) lors de la flexion des jambes



Critères de réalisation



- Position de départ : pieds écartés de la largeur du bassin, bras tendus au dessus de la tête avec le Slam Ball (SB), alignement mains-tête-épaules-bassin-chevilles
- Projeter le SB au sol par l'action des bras, en conservant l'alignement tête-épaules-bassin-chevilles
- Recupérer le SB au sol, en effectuant un squat (pieds écartés de la largeur du bassin, cuisses parallèles au sol, bras tendus, buste gainé)

Moyen

**15 répétitions
Slam Ball 6kg**

Points de vigilance



- Maintenir le gainage du tronc sur l'ensemble du mouvement
- Maintenir le SB proche du corps lors de la remontée
- Les genoux suivent la même orientation que les pointes de pieds
- Le bassin est en antéversion (bas du dos plat ou légèrement cambré) lors de la flexion des jambes



Critères de réalisation



- Position de départ : pieds écartés de la largeur du bassin, bras tendus au dessus de la tête avec le Slam Ball (SB), alignement mains-tête-épaules-bassin-chevilles
- Projeter le SB au sol par l'action des bras, en conservant l'alignement tête-épaules-bassin-chevilles
- Recupérer le SB au sol, en effectuant un squat (pieds écartés de la largeur du bassin, cuisses parallèles au sol, bras tendus, buste gainé)

Difficile

**15 répétitions
Slam Ball 9kg**

Points de vigilance



- Maintenir le gainage du tronc sur l'ensemble du mouvement
- Maintenir le SB proche du corps lors de la remontée
- Les genoux suivent la même orientation que les pointes de pieds
- Le bassin est en antéversion (bas du dos plat ou légèrement cambré) lors de la flexion des jambes





Critères de réalisation



- Position de départ : à 1m du mur, pieds écartés de la largeur du bassin, cuisses fléchies à 90°, bras fléchis pour maintenir le Wall Ball (WB) en contact avec la poitrine
- Lancer le WB au dessus de la ligne (2,50m de hauteur)
- Réceptionner le WB en fléchissant les jambes pour atteindre la position de départ

Facile

**15 répétitions
Wall Ball 3kg**

Points de vigilance



- L'action des bras deux bras est simultanée
- Le bassin est en antéversion lors de la flexion des jambes
- Le buste reste gainé en permanence



Critères de réalisation



- Position de départ : à 1m du mur, pieds écartés de la largeur du bassin, cuisses fléchies à 90°, bras fléchis pour maintenir le Wall Ball (WB) en contact avec la poitrine
- Lancer le WB au dessus de la ligne (2,50m de hauteur)
- Réceptionner le WB en fléchissant les jambes pour atteindre la position de départ

Moyen

**15 répétitions
Wall Ball 6kg**

Points de vigilance



- L'action des bras deux bras est simultanée
- Le bassin est en antéversion lors de la flexion des jambes
- Le buste reste gainé en permanence



Critères de réalisation



- Position de départ : à 1m du mur, pieds écartés de la largeur du bassin, cuisses fléchies à 90°, bras fléchis pour maintenir le Wall Ball (WB) en contact avec la poitrine
- Lancer le WB au dessus de la ligne (2,50m de hauteur)
- Réceptionner le WB en fléchissant les jambes pour atteindre la position de départ

Difficile

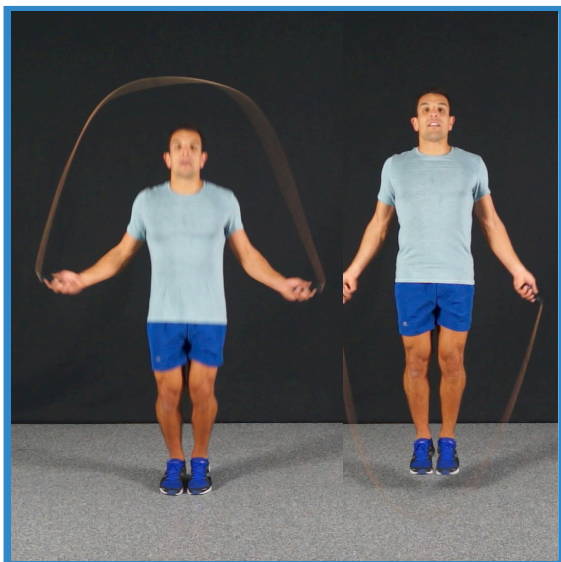
**15 répétitions
Wall Ball 9kg**

Points de vigilance



- L'action des bras deux bras est simultanée
- Le bassin est en antéversion lors de la flexion des jambes
- Le buste reste gainé en permanence





Critères de réalisation



- Sauter pieds joints en effectuant un tour de corde à chaque saut

Facile

30 répétitions

Points de vigilance



- Pieds joints avec action simultanée
- Le buste reste gainé
- La réception au sol se fait avec légèreté



Critères de réalisation



- Sauter pieds joints en effectuant un tour de corde à chaque saut en croisant les bras

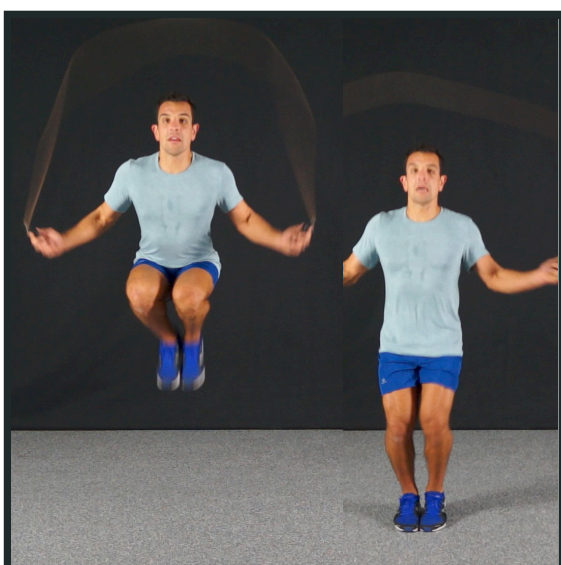
Moyen

50 répétitions

Points de vigilance



- Pieds joints avec action simultanée
- Le buste reste gainé
- La réception au sol se fait avec légèreté



Critères de réalisation



- Sauter pieds joints en effectuant deux tours de corde à chaque saut

Difficile

15 répétitions

Points de vigilance



- Pieds joints avec action simultanée
- Le buste reste gainé
- La réception au sol se fait avec légèreté





Critères de réalisation



- Position de départ : pieds écartés de la largeur du bassin, les cuisses fléchies à 90°, bras fléchis, coudes en avant, les Kettle Bell (KB) dans la paume de la main, poignets non cassés (les KB reposent sur les biceps-épaules)
- Effectuer une extension simultanée des jambes et des bras en conservant la position des pieds, obtenir un alignement mains-tête-épaules-bassin-genoux-chevilles

Facile

**8 répétitions
à 2x2kg**

Points de vigilance



- Pointes de pieds dans l'alignement des cuisses
- Bassin placé en antéversion en position basse
- Le buste reste gainé en permanence
- Les talons restent tout le temps en contact avec le sol
- La descente est maîtrisée



Critères de réalisation



- Position de départ : pieds écartés de la largeur du bassin, les cuisses fléchies à 90°, bras fléchis, coudes en avant, les Kettle Bell (KB) dans la paume de la main, poignets non cassés (les KB reposent sur les biceps-épaules)
- Effectuer une extension simultanée des jambes et des bras en conservant la position des pieds, obtenir un alignement mains-tête-épaules-bassin-genoux-chevilles

Moyen

**8 répétitions
à 2x4kg**

Points de vigilance



- Pointes de pieds dans l'alignement des cuisses
- Bassin placé en antéversion en position basse
- Le buste reste gainé en permanence
- Les talons restent tout le temps en contact avec le sol
- La descente est maîtrisée



Critères de réalisation



- Position de départ : pieds écartés de la largeur du bassin, les cuisses fléchies à 90°, bras fléchis, coudes en avant, les Kettle Bell (KB) dans la paume de la main, poignets non cassés (les KB reposent sur les biceps-épaules)
- Effectuer une extension simultanée des jambes et des bras en conservant la position des pieds, obtenir un alignement mains-tête-épaules-bassin-genoux-chevilles

Difficile

**8 répétitions
à 2x8kg**

Points de vigilance



- Pointes de pieds dans l'alignement des cuisses
- Bassin placé en antéversion en position basse
- Le buste reste gainé en permanence
- Les talons restent tout le temps en contact avec le sol
- La descente est maîtrisée





Critères de réalisation



- Ramer (cadence 18)
- Sur la position avant : tronc gainé, bassin en antéversion
- Pendant le mouvement : conserver l'alignement mains-poignets-coudes, bras tendus sur le début de poussée des jambes

Facile

150m

Points de vigilance



- Veiller à contrôler la flexion des jambes et ne pas s'écraser sur la fin du retour (rester grand)



Critères de réalisation



- Ramer (cadence 18)
- Sur la position avant : tronc gainé, bassin en antéversion
- Pendant le mouvement : conserver l'alignement mains-poignets-coudes, bras tendus sur le début de poussée des jambes

Moyen

165m

Points de vigilance



- Veiller à contrôler la flexion des jambes et ne pas s'écraser sur la fin du retour (rester grand)



Critères de réalisation



- Ramer (cadence 18)
- Sur la position avant : tronc gainé, bassin en antéversion
- Pendant le mouvement : conserver l'alignement mains-poignets-coudes, bras tendus sur le début de poussée des jambes

Difficile

180m

Points de vigilance



- Veiller à contrôler la flexion des jambes et ne pas s'écraser sur la fin du retour (rester grand)





Critères de réalisation



- Maintenir la position fixe
- Bras tendus, alignement tête-épaules-bassin, les genoux sous la poitrine et les pieds dans le TRX

Facile

tenir 40s

Points de vigilance



- Rester en position groupée, genoux sous la poitrine
- Les épaules restent au dessus des poignets
- Conserver le gainage du buste



Critères de réalisation



- Départ en position planche, pieds dans le TRX
- Ramener un genou sous la poitrine, revenir en position planche puis ramener l'autre genou sous la poitrine, revenir en position planche
- Conserver l'alignement tête-épaules-bassin et bassin-genoux-pieds (légère fermeture de la hanche)

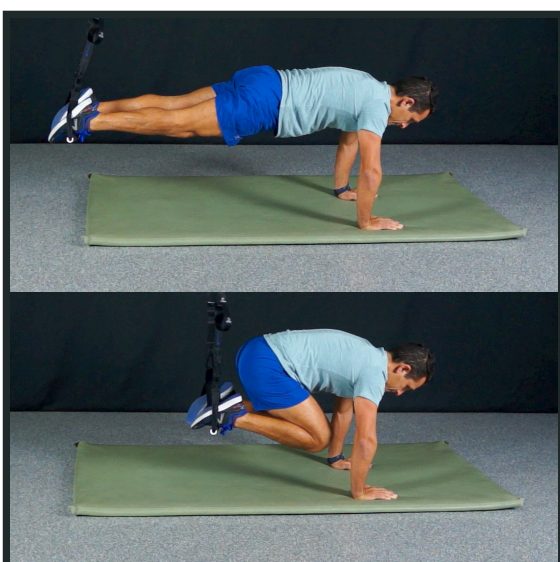
Moyen

**10 répétitions
par jambe
en 40s**

Points de vigilance



- Les bras restent tendus et les épaules restent au dessus des poignets
- La vitesse de réalisation est maîtrisée
- Aucune cambrure n'est tolérée, la hanche ne doit jamais atteindre une ouverture complète



Critères de réalisation



- Départ en position planche, pieds dans le TRX
- Ramener les genoux simultanément sous la poitrine
- Revenir en position planche en validant l'alignement tête-épaules-bassin et bassin-genoux-pieds (légère fermeture de la hanche)

Difficile

**10 répétitions
en 40sec**

Points de vigilance



- Les bras restent tendus et les épaules restent au dessus des poignets
- La vitesse de réalisation est maîtrisée
- Aucune cambrure n'est tolérée, la hanche ne doit jamais atteindre une ouverture complète





Critères de réalisation



- Position de départ : mains dans le TRX, en appui sur les genoux (position statique), les mains légèrement en avant de la ligne des épaules
- Maintenir la position

Facile

Maintenir la position 40s

Points de vigilance



- Le TRX est à 35 cm maximum du sol
- Le buste est gainé, obtenir un alignement tête-épaules-bassin-genoux et mains parallèles au sol



Critères de réalisation



- Position de départ : mains dans le TRX, position statique de type planche ventrale en appui sur les pointes de pieds, les mains en dessous de la ligne des épaules
- Maintenir la position

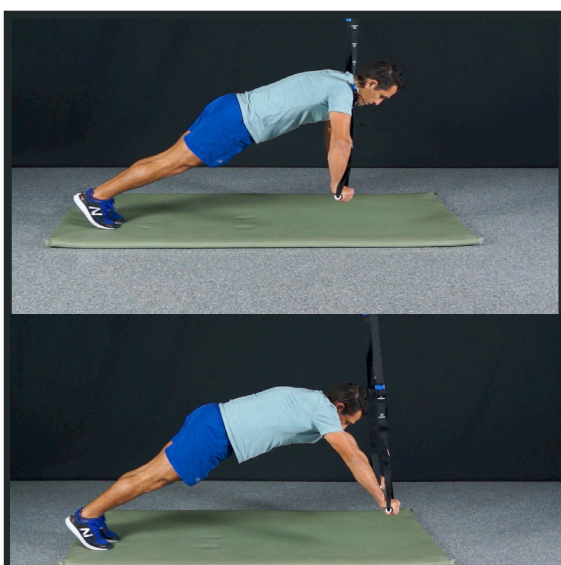
Moyen

Maintenir la position 40s

Points de vigilance



- Le TRX est à 35 cm maximum du sol
- Le buste est gainé, obtenir un alignement tête-épaules-bassin-genoux et mains parallèles au sol



Critères de réalisation



- Position de départ : mains dans le TRX, position statique de type planche ventrale en appui sur les pointes de pieds, les mains en dessous de la ligne des épaules
- Réaliser 15 mouvements d'ouverture-fermeture de l'angle tronc-bras (allant des mains à l'aplomb de la ligne d'épaules à une ouverture 110° environ)
- Le buste est gainé, obtenir un alignement tête-épaules-bassin-genoux-chevilles et les mains parallèles au sol
- Les mouvements doivent être contrôlés

Difficile

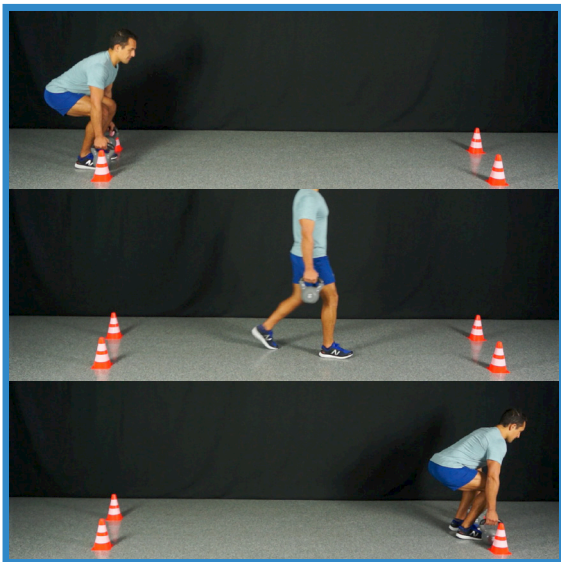
15 mouvements en 40s

Points de vigilance



- Le TRX est à 35 cm maximum du sol
- Le bassin doit rester en permanence au dessus de la ligne talons-épaules
- Le corps doit rester immobile lorsque les mains s'éloignent





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

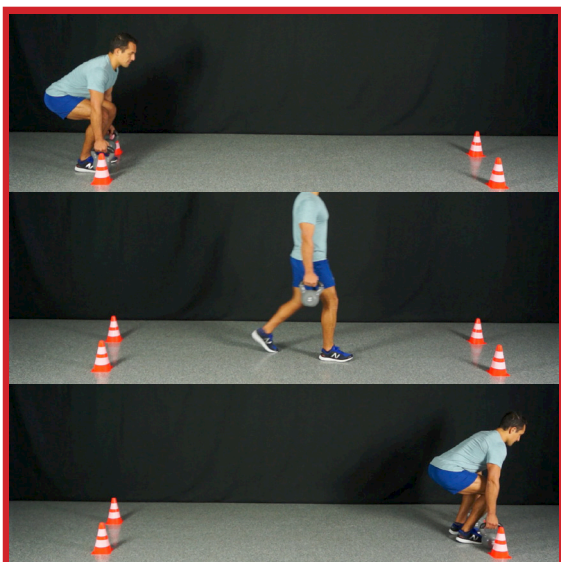
Facile

**5 longueurs de 8m
2 Kettel 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

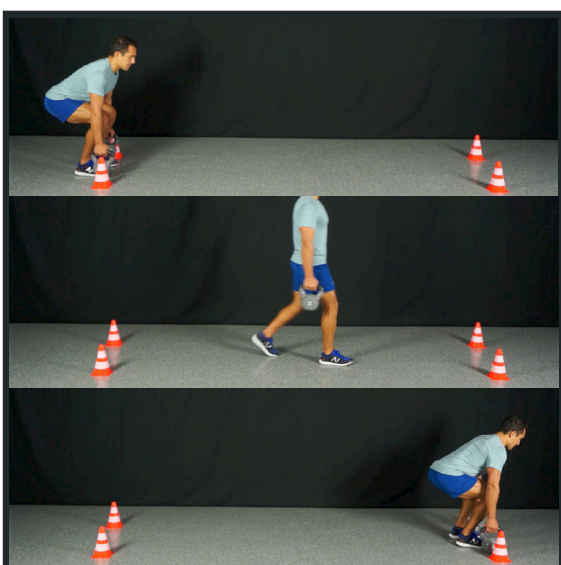
Moyen

**5 longueurs de 8m
2 Ketel 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

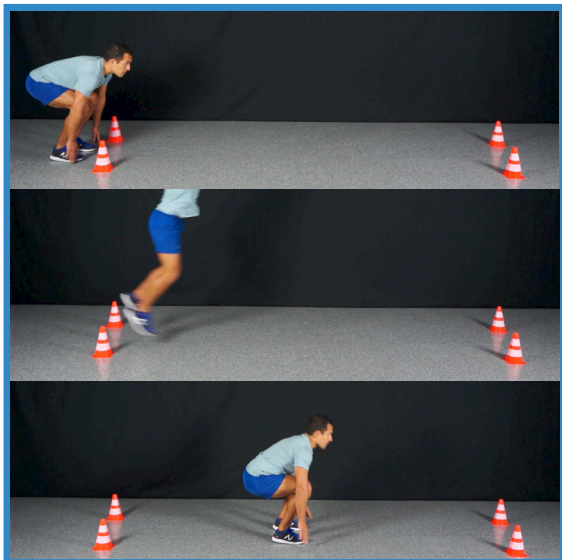
**5 longueurs de 8m
2 Ketel Bell (16kg)**

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



- Effectuer une succession de sauts avec extension complète des bras et des jambes, les pieds doivent décoller simultanément du sol
- Contrôler la réception sans heurter le sol, le buste est gainé
- Le phénomène d'écrasement est maîtrisé lors de la réception

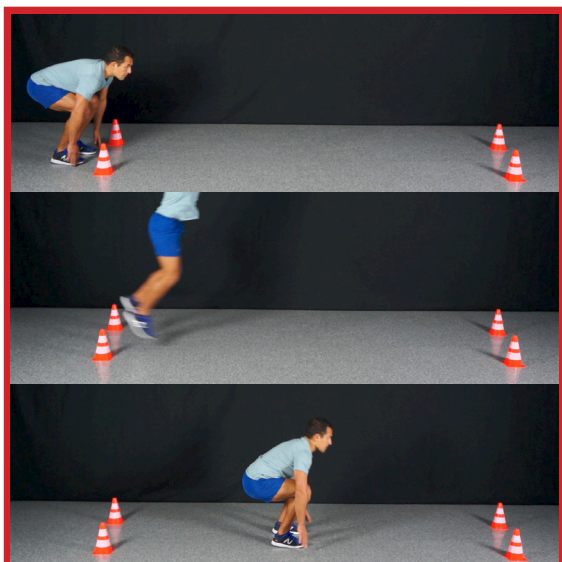
Facile

3 longueurs
de 8m

Points de vigilance



- Veiller à enchaîner rapidement les sauts
- Tout décalage des appuis nécessite de recommencer la longueur



Critères de réalisation



- Effectuer une succession de sauts avec extension complète des bras et des jambes, les pieds doivent décoller simultanément du sol
- Contrôler la réception sans heurter le sol, le buste est gainé
- Le phénomène d'écrasement est maîtrisé lors de la réception

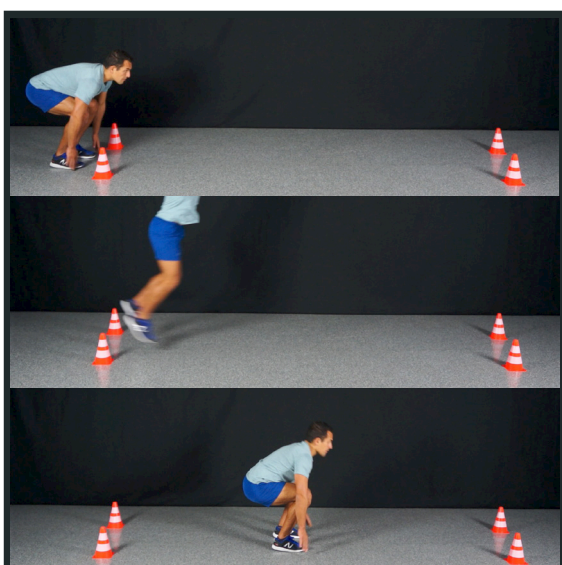
Moyen

4 longueurs
de 8m

Points de vigilance



- Veiller à enchaîner rapidement les sauts
- Tout décalage des appuis nécessite de recommencer la longueur



Critères de réalisation



- Effectuer une succession de sauts avec extension complète des bras et des jambes, les pieds doivent décoller simultanément du sol
- Contrôler la réception sans heurter le sol, le buste est gainé
- Le phénomène d'écrasement est maîtrisé lors de la réception

Difficile

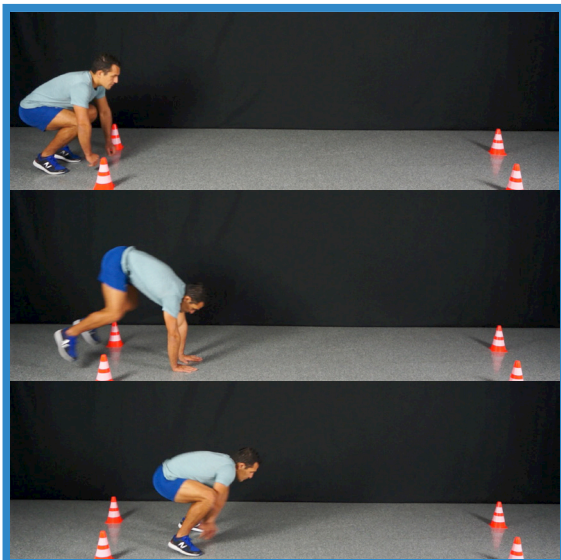
5 longueurs
de 8m

Points de vigilance



- Veiller à enchaîner rapidement les sauts
- Tout décalage des appuis nécessite de recommencer la longueur





Critères de réalisation



- Départ en position accroupie
- Poser les mains à plat au sol loin en avant et bras tendus
- Bondir avec les jambes en gardant les mains au sol, les pieds viennent de chaque côté des mains, pour enchaîner les mouvements

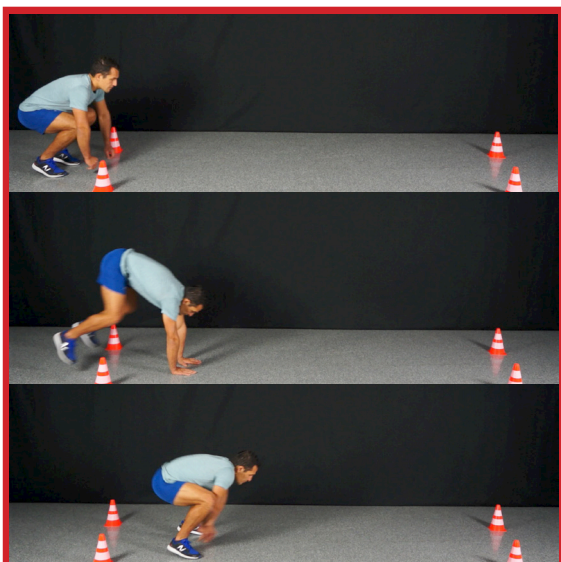
Facile

**2 longueurs
de 8m**

Points de vigilance



- Veiller à contrôler le phénomène d'écrasement lors de la réception



Critères de réalisation



- Départ en position accroupie
- Poser les mains à plat au sol loin en avant et bras tendus
- Bondir avec les jambes en gardant les mains au sol, les pieds viennent de chaque côté des mains, pour enchaîner les mouvements

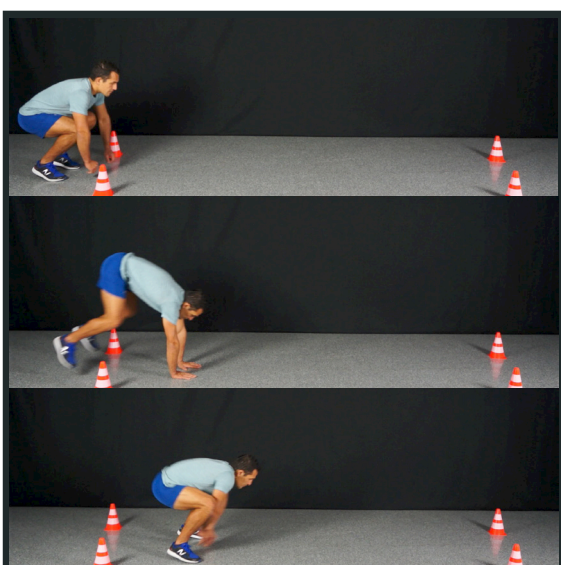
Moyen

**3 longueurs
de 8m**

Points de vigilance



- Veiller à contrôler le phénomène d'écrasement lors de la réception



Critères de réalisation



- Départ en position accroupie
- Poser les mains à plat au sol loin en avant et bras tendus
- Bondir avec les jambes en gardant les mains au sol, les pieds viennent de chaque côté des mains, pour enchaîner les mouvements

Difficile

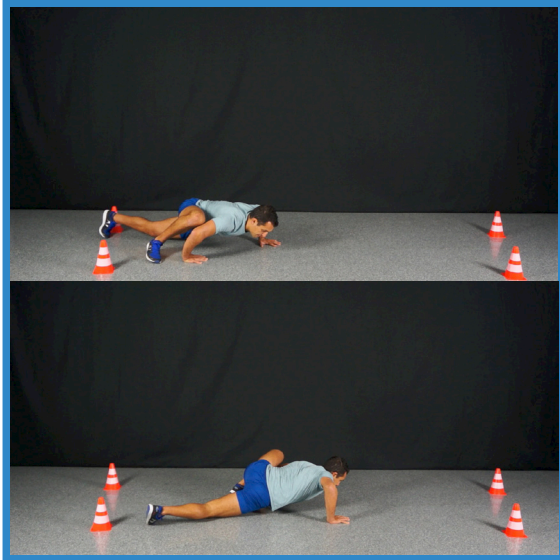
**4 longueurs
de 8m**

Points de vigilance



- Veiller à contrôler le phénomène d'écrasement lors de la réception





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

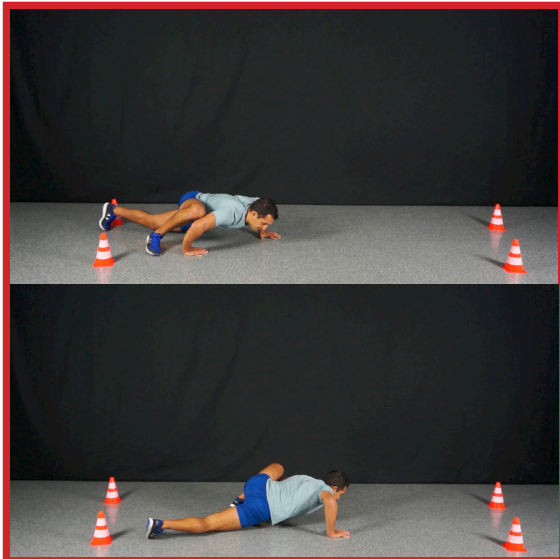
Facile

**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

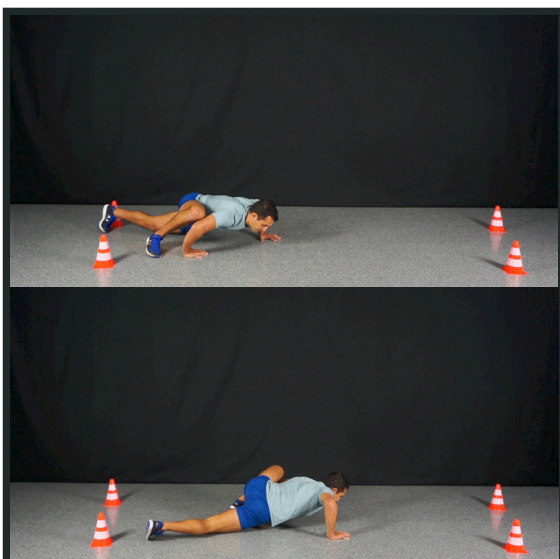
Moyen

**2 longueurs
de 8m**

Points de vigilance



- La 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

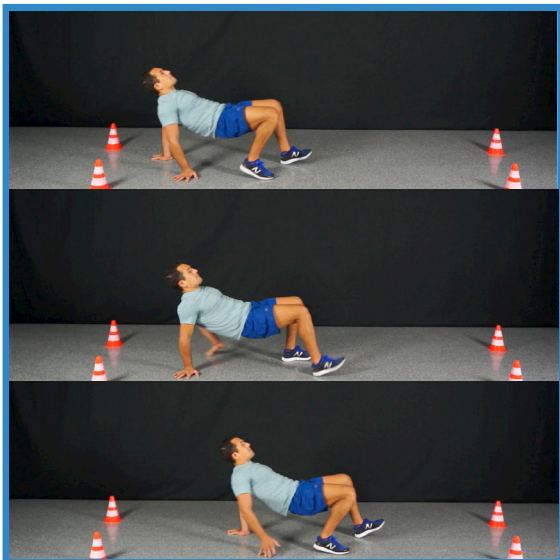
**3 longueurs
de 8m**

Points de vigilance



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

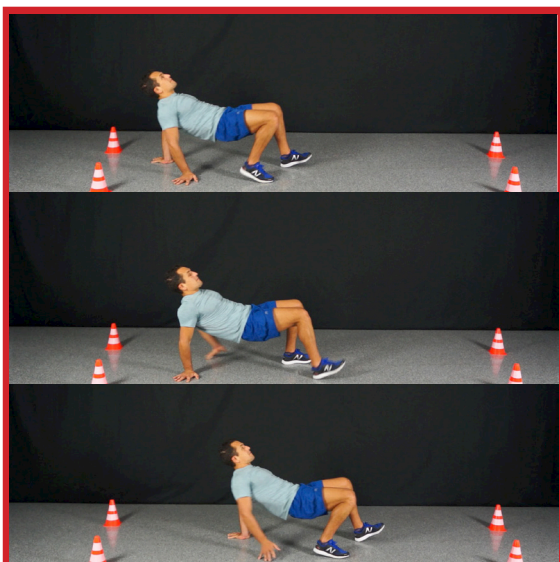
Facile

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

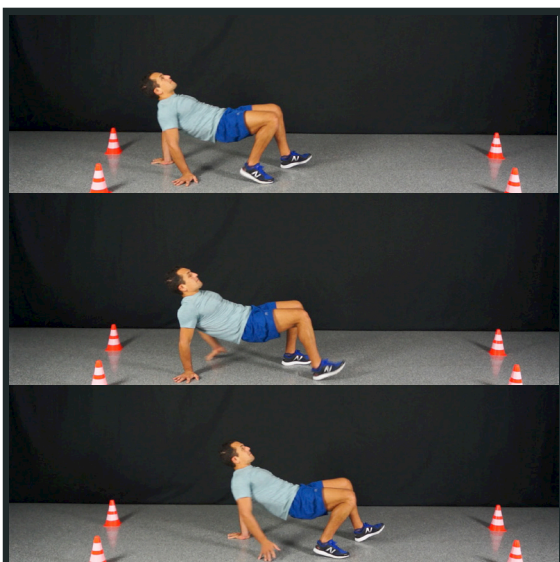
Moyen

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

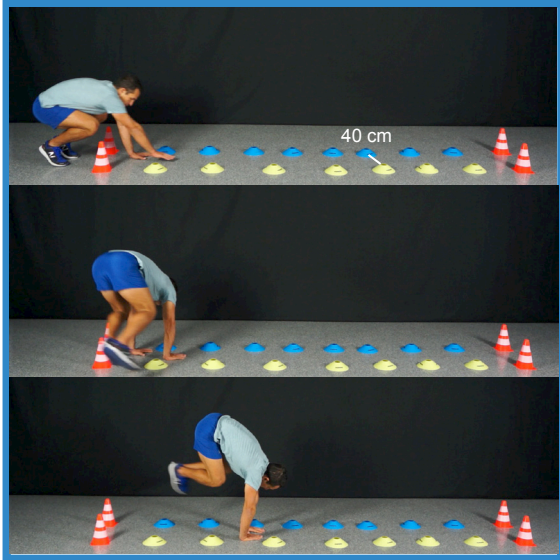
5 longueurs de 8m

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



- Les mains sont systématiquement posées entre les plots
- Les pieds viennent se positionner au même niveau que les mains, mais à l'extérieur des plots

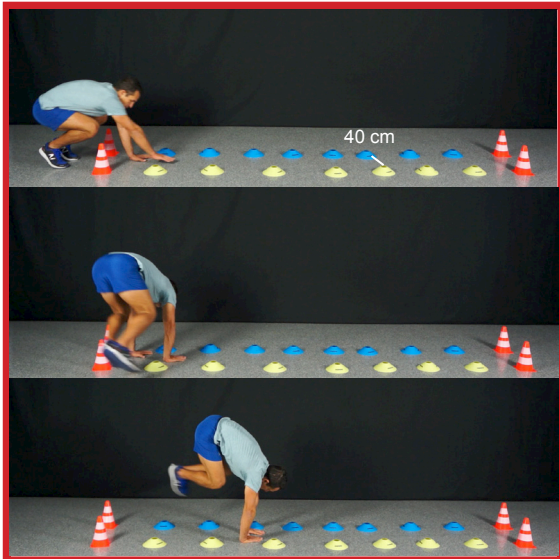
Facile

3 longueurs de 8m

Points de vigilance



- Veiller à avoir une pose des pieds simultanée
- Tout décalage des appuis invalide la longueur en cours



Critères de réalisation



- Les mains sont systématiquement posées entre les plots
- Les pieds viennent se positionner au même niveau que les mains, mais à l'extérieur des plots

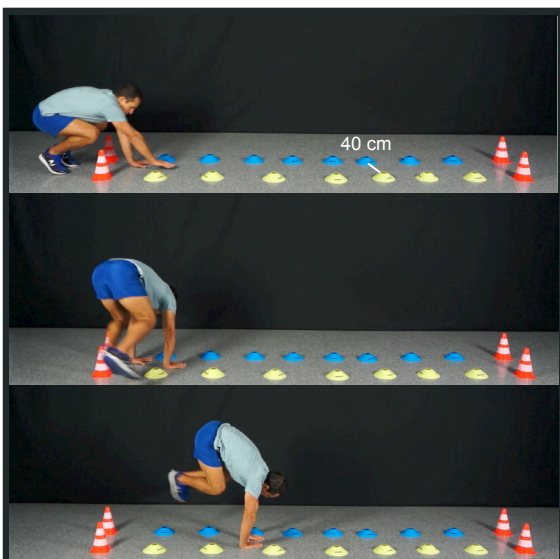
Moyen

5 longueurs de 8m

Points de vigilance



- Veiller à avoir une pose des pieds simultanée
- Tout décalage des appuis invalide la longueur en cours



Critères de réalisation



- Les mains sont systématiquement posées entre les plots
- Les pieds viennent se positionner au même niveau que les mains, mais à l'extérieur des plots

Difficile

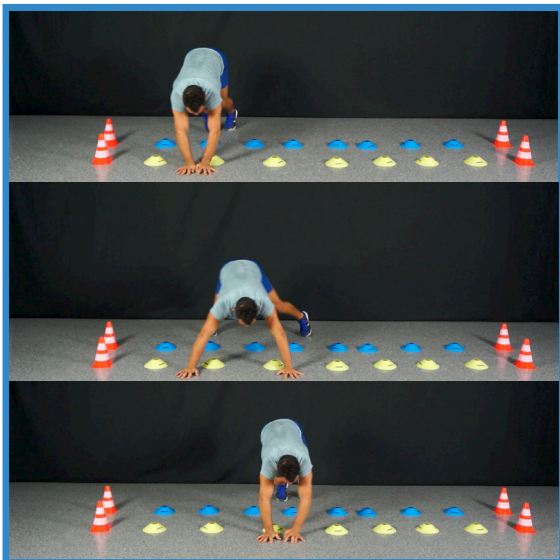
7 longueurs de 8m

Points de vigilance



- Veiller à avoir une pose des pieds simultanée
- Tout décalage des appuis invalide la longueur en cours





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

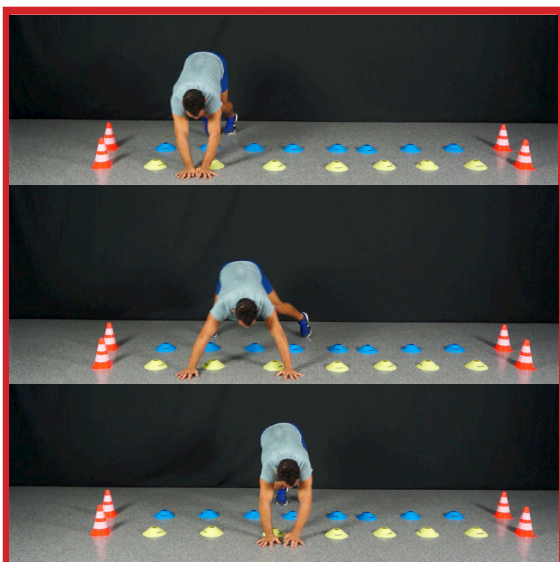
Facile

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

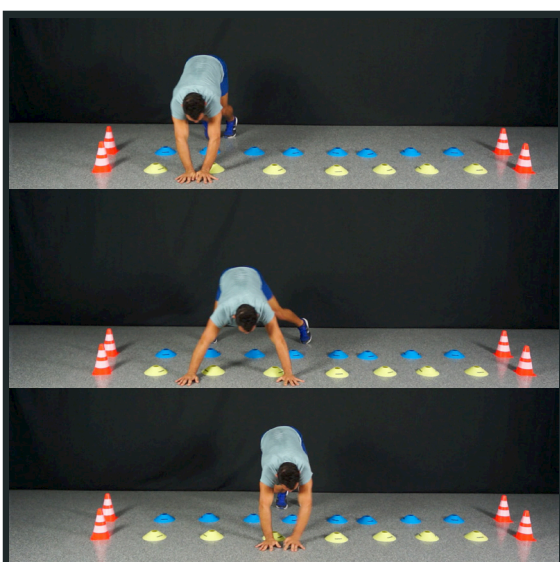
Moyen

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

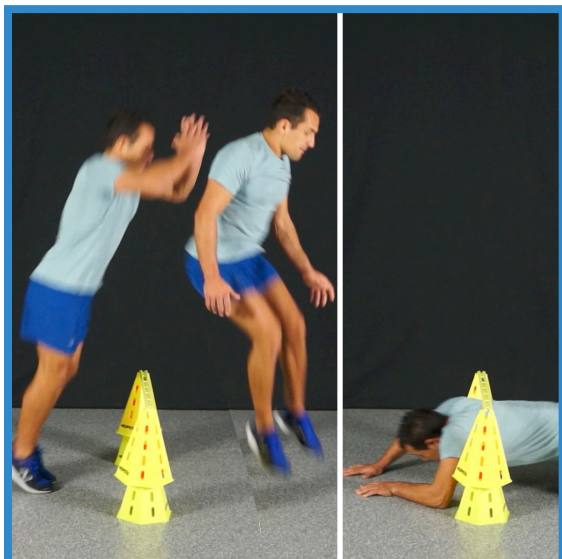
5 longueurs de 8m

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



- Aller : saut pieds joints de face au-dessus de l'obstacle
- Retour : passage ramping en-dessous l'obstacle
- Hauteur de l'obstacle : 50 cm

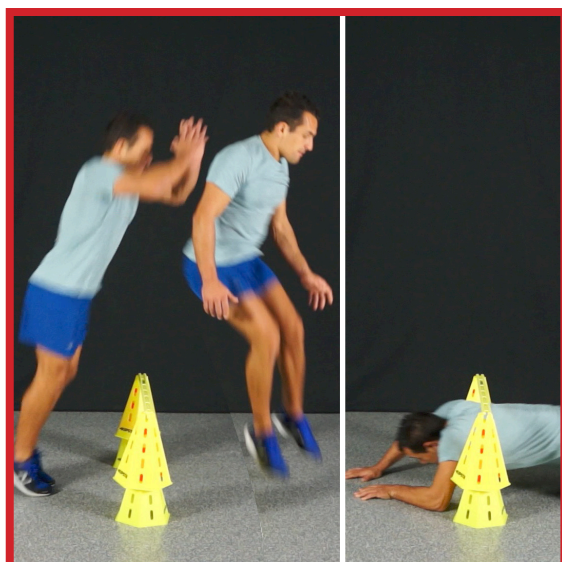
Facile

10 répétitions

Points de vigilance



- L'obstacle doit être mobile
- Les appuis pédestres sont simultanés (tout décalage ne valide pas la répétition)



Critères de réalisation



- Aller : saut pieds joints de face au-dessus de l'obstacle
- Retour : passage ramping en-dessous l'obstacle
- Hauteur de l'obstacle : 50 cm

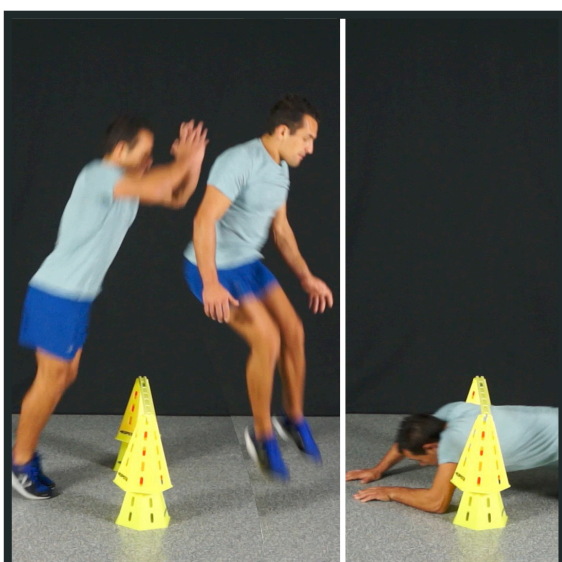
Moyen

15 répétitions

Points de vigilance



- L'obstacle doit être mobile
- Les appuis pédestres sont simultanés (tout décalage ne valide pas la répétition)



Critères de réalisation



- Aller : saut pieds joints de face au-dessus de l'obstacle
- Retour : passage ramping en-dessous l'obstacle
- Hauteur de l'obstacle : 50 cm

Difficile

20 répétitions

Points de vigilance



- L'obstacle doit être mobile
- Les appuis pédestres sont simultanés (tout décalage ne valide pas la répétition)

