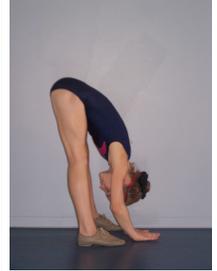


## PREPARATION PHYSIQUE

**But** : développer des qualités physiques de base ☞ force – souplesse – coordination. Une progression doit être réalisée pour chaque degré.

PREPARATION PHYSIQUE 1/3											
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT					EVALUATION			
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT			POSITION FIN	A	CA	NA
			Photo	Placement							
1		Grand écart latéral (D et G)		1-Bassin fermé 2-Jambe tendue en ouverture devant soi	Tête	regard devant – épaules basses	Maintien de la posture  Grand écart	Respect des consignes  Jambes forment un angle de 180°	Appui sur les mains de chaque côté du bassin  Mesure en cm: espace entre l'aîne de la jambe arrière et sol.		
					Buste	droit, face à la jambe					
					Bassin	fermé : de face					
					Mb sup	Tendus sur les côtés					
					Mb inf	Les 2 jambes dans l'axe et tendues jambe avant : en dehors jambe arrière : coup de pied au sol					
					Pieds	pointés					
2		Grand écart facial		1-2 <sup>nde</sup> ouverte 2-Jambes tendues suivi d'une fermeture tronc-jambe, en posant les mains au sol	Tête	regard devant – épaules basses	Maintien de la posture  Grand écart	Respect des consignes  Jambes forment un angle de 180°	Placement sur les coudes  Mesure en cm: espace entre fessiers et sol.		
					Buste	droit					
					Bassin	aligné avec les jambes					
					Mb sup	Tendus sur les côtés					
					Mb inf	jambes tendues					
					Pieds	ouverts et pointés					
3		Fermeture tronc jambes		1-en 6 <sup>ème</sup> jambes tendues 2-bras le long du corps	Tête	Prolongement buste – épaules basses	Maintien de la posture  Fermeture Tronc-jambes	Respect des consignes  Mains posées à plat au sol à côté des pieds	Doigts au sol : les mains effleurent le sol	Mains ne sont pas en contact avec le sol	
					Buste	en fermeture					
					Bassin	antéversion du bassin					
					Mb sup	mains au sol ou derrière les chevilles					
					Mb inf	jambes dans l'axe verticales et tendues					
					Pieds	talons serrés au sol.					
<i>Observation : Acquis + : M en contrebass (sur marche en dessous du plan pied)</i>											

**PREPARATION PHYSIQUE 2/3**

N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT				EVALUATION		
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN	A	CA	NA
			Photo	Placement					
4		Extension dorsale		1-Face à un mur 2-A plat ventre 3-Jambes tendues 4-Mains près des épaules	Se rapprocher du mur au maximum pour réaliser la position		Maintien de la posture  Extension dorsale	mesure de la distance entre du menton par rapport au mur	
					Tête	en extension			
					Buste	en extension – thorax collé au mur			
					Bassin	Pubis collé au sol			
					Mb sup	bras tendus- épaules basses			
					Mb inf	jambes tendues largeur bassin			
Pieds	pointés								
5		Ouverture épaules (exercice à 2)		1-Face à un mur 2-A plat ventre 3-Jambes tendues 4-Bras tendus largeur épaules 5-Bâton pris des 2 mains 6-Front au sol en tenant le bâton	Front en contact avec le sol		Maintien de la posture avec les bras surélevés par le partenaire.	Mesure (cm) de la distance entre le sol et le bâton	
					Buste	Au sol			
					Bassin	Au sol			
					Mb sup	Élévation du bâton par le partenaire Antépulsion épaules avec partenaire			
					Mb inf	Tendues et serrées			
					Pieds	Serrés et pointés			
6		Pont contre le mur		1-Contre un mur 2-A plat dos 3-Jambes pliées 4-Mains près des épaules	Regard sur les mains		Maintien de la posture	Respect des consignes de réalisation	Mesure (cm) de la distance entre le mur et les épaules
					Buste	Poitrine contre le mur			
					Bassin	Vers le haut (rétroversion)			
					Mb sup	Alignement mains-épaules – bras tendus			
					Mb inf	Jambes serrées et tendues			
					Pieds	Pieds serrés			
7		Gainage dorsal		1-Assis jambes tendues serrées. 2-sur les bras tendus ou sur les coudes 3-Main de chaque côté du bassin	Alignement des 3 masses		Maintien de la posture	1 <sup>er</sup> degré : La position est maintenue pendant 15 sec  2 <sup>ème</sup> degré : La position est maintenue pendant 30 sec	1 <sup>er</sup> degré : La position est maintenue moins de 15 sec  2 <sup>ème</sup> degré : La position est maintenue moins de 30 sec
					Buste				
					Bassin				
					Mb sup	avec appui au choix : sur les mains/bras tendus ou sur les coudes			
					Mb inf	Tendues et serrées			
					Pieds	Pointés – en appui sur les talons			

**PREPARATION PHYSIQUE 3/3**

PREPARATION PHYSIQUE 3/3											
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT					EVALUATION			
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT		POSITION FIN	A	CA	NA	
			Photo	Placement	Tête	Buste					Bassin
8		Gainage ventral		1-à Plat ventre 2-Mains près des épaules 3-Jambes serrées et tendues 4-sur les bras tendus ou sur les coudes	Tête	Alignement des 3 masses	Maintien de la posture	1 <sup>er</sup> degré : La position est maintenue pendant 15 sec  2 <sup>ème</sup> degré : La position est maintenue pendant 30 sec  Avec Respect des consignes		1 <sup>er</sup> degré : La position est maintenue moins de 15 sec  2 <sup>ème</sup> degré : La position est maintenue moins de 30 sec	
				Buste	Mb sup						En appui sur les mains ou sur les coudes
				Bassin	Mb inf						Tendues et serrées
				Pieds							Flexes – en appuis sur les orteils
9		Placement dos en appui sur les mains		1-Face au mur 2-Accroupi 3- jambes serrées	Tête	menton rentré	Revenir accroupi	Respect des consignes de placement sans contrainte de temps.		Non respect d'une ou plusieurs consignes de placement	
				Buste		Dos droit parallèle ou collé au mur					
				Bassin		Fermé					
				Mb sup		Bras tendus collés aux oreilles – repoussé épaules					
				Mb inf		Jambes pliées - genoux à la poitrine					
				Pieds		Pointés et serrés					
10		Sauts groupés		1- Position de base 2- ½ pliés en 6 <sup>ème</sup> 3- Détente-saut (chaque saut peut être alterné par 2 percussions)	Tête	Regard devant	 1-6 <sup>em</sup> position 2-Bras le long du corps	1 <sup>er</sup> degré : 3 répétitions  2 <sup>ème</sup> degré : 5 répétitions  Avec Respect des consignes de placement		Non respect des Consignes  Et/ou  Le nombre de répétitions est inférieur à 3 ou à 5	
				Buste	droit						
				Bassin	Fermé						
				Mb sup	Mains devant genoux ou bras tendus devant						
				Mb inf	Jambes pliées et serrées – genoux hauteur hanches minimum						
				Pieds	Pointés						