

1^{er} et 2^{ème} Degré – Niveau A : Préparation Physique

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

PREPARATION PHYSIQUE 1/2										
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'aine 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 ^{nde} 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 fessier et sol
					Buste	Droit				
					Bassin	Alignés avec les jambes				
					Mb sup	Tendus sur les côtés				
					Mb inf	Jambes tendues				
					Pieds	Ouverts et pointés				
3		Fermeture tronc jambes		1- En 6 ^{ème} jambes tendues 2- Bras le long du corps	Tête	Prolongement buste – épaules basses	Maintien de la posture 10s Fermeture tronc-jambe	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 vertical et tendues				
					Pieds	Talons serrés au sol				
								Observation : Acquis + : M en contrebas (sur marche en dessous du plan pied)		

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 au mur 2- A plat ventre 3- Jambes tendues 4- Mains près des épaules	Se rapprocher au maximum du mur 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 au 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	Tête	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									
Mb inf	Tendues et serrées									
Pieds	Serrés et pointés									
6			Pont contre le mur		1- Contre le mur 2- A plat dos 3- Jambes pliées 4- Mains près des épaules	Tête				
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	Tête	Alignement des 3 masses	Maintien de la posture	1 ^{er} Degré : La position est maintenue pendant 15 sec. 2 ^{ème} Degré : La position est maintenue pendant 30 sec.	1 ^{er} Degré : La position est maintenue moins de 15 sec. 2 ^{ème} 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										
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT					EVALUATION		
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT		POSITION FIN	A	CA	NA
			Photo	Placement						
8		Gainage ventral		1- A 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 ^{er} Degré : La position est maintenue pendant 15 sec. 2 ^{ème} Degré : La position est maintenue pendant 30 sec. Avec respect des consignes		1 ^{er} Degré : La position est maintenue moins de 15 sec. 2 ^{ème} Degré : La position est maintenue moins de 30 sec.
					Buste					
Bassin										
Mb sup										
					Mb inf	Tendues et serrées				
					Pieds	Flexes – en appui 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 ^{ème} 3- détente-saut (chaque saut peut être alterné par 2 percussions)	Tête	Regard devant		1- En 6 ^{ème} 2- Bras le long du corps	1 ^{er} Degré : 3 répétitions 2 ^{ème} 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				