

# 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> 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°	<b>Appui sur les mains de chaque côté du bassin</b>  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 <sup>nd</sup> e 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°	<b>Placement sur les coudes</b>  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 <sup>ème</sup> 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- A plat ventre 2- Jambes tendues 3- Bras tendus largeur épaules 4- Bâton pris des 2 mains 5- 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	Regard sur les mains	Maintien de la posture	Respect des consignes de réalisation	Mesure (en 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	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.		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				

