



Habilités au sol 11-12 ans

Vidéos de référence : https://www.youtube.com/playlist?list=PLpXHUnMyRD2awwxNQ3npY6sOR_GSorrTA

(Version du 14 septembre 2020)

1. Séquence de mouvement au sol*

Burpee (3 de qualité)
Position debout
Position de la queue de poisson
Position de la queue de poisson de côté
Transition vers l'arabesque
Position de l'arabesque
Position de la planche sur les mains
Push-up triceps (4)
Position de la planche sur les mains
Élévation simultanée des bras et des jambes bilatérales (Superman)
Position du cobra
Position du chien tête en bas
Fermeture tronc-jambe

*Le vidéo de la séquence prévaut sur la description

Descriptions
À partir de la position groupée (fesses sur les talons) avec les pieds et les paumes de mains posées à plat au sol, effectuer 3 sauts de type «burpee» à hauteur maximale. Afin que la répétition soit complète, l'athlète doit commencer et terminer en position groupée.
Prendre la position debout, le corps en extension, les jambes collées et les bras étirés le long du corps.
Monter une jambe (au choix) en maintenant une extension complète du corps, tout en restant immobile, jusqu'à la position queue de poisson (effectuer un arc de 90 degrés vers l'avant).
De la position queue de poisson, tout en conservant la jambe en extension complète à hauteur maximale et le tronc immobile, déplacer la jambe vers l'extérieur jusqu'à prendre la position queue de poisson de côté.
De la position queue de poisson de côté, continuer la rotation jusqu'à ce que la jambe pointe vers l'arrière tout en basculant le corps vers l'avant afin de prendre la position de l'arabesque (oreilles, épaules, hanches et cheville en ligne).
Maintenir la position de l'arabesque et garder l'équilibre pendant 5 secondes (oreilles, hanches et cheville en ligne).
Déposer les mains au sol à l'avant, paumes à plat. Diriger les jambes vers l'arrière de manière à prendre la position de la planche sur les mains.
Effectuer 4 push-up de style «triceps» complets (jusqu'à l'extension des coudes) en gardant coudes les le plus près du corps possible.
À la fin de la séquence de push-up, maintenir la position de la planche sur les mains et effectuer deux répétitions complètes d'élévation simultanée des bras et des jambes bilatérale («Superman»). Terminer la séquence dans la position de la planche sur les mains.
Descendre les hanches au sol, en cambrant le bas du dos et en déposant le dessus des pieds au sol, jambes collées, afin de prendre la position du cobra. Les oreilles, les épaules et les hanches sont alignées verticalement. Maintenir la position pendant 5 secondes.
Remonter les hanches vers le haut afin de prendre la position du chien tête en bas (en posant les talons au sol).
Sans bouger le haut du corps, ramener les jambes vers le tronc afin de démontrer la position «préparation barraccuda» dans une fermeture tronc-jambes complète. Maintenir la position pendant 5 secondes.

2. Position du carpe assis suivi de la rotation ariane

Descriptions
À partir de la position du carpe assis, le dos droit, les mains près des fesses et les jambes en extension, pieds pointés, ouvrir la jambe droite vers l'arrière en la glissant au sol afin de prendre la position du grand écart gauche. Maintenir la position pendant 8 comptes.
Effectuer une rotation ariane jusqu'au grand écart droit à un rythme de 8 comptes par transition et par position.
Ramener la jambe gauche vers l'avant, en la glissant au sol jusqu'à la position du carpe assis. Tenir la position du carpe assis pendant 8 comptes.

3. Vitesse de la jambe de ballet

Descriptions
À partir de la position allongée sur le dos, les jambes collées et en extension ainsi que les mains à plat au sol de chaque côté des hanches, prendre la position allongée sur le dos jambe droite pliée.
Effectuer 10 répétitions en vitesse de la jambe de ballet, à un rythme de 135 bpm sur le métronome, en maintenant les hanches en place bien ancrées au sol. Une répétition complète inclut la montée et la descente de la jambe.
Redescendre la jambe de ballet droite et prendre la position allongée sur le dos jambe gauche pliée.
Recommencer la série de 10 répétitions de vitesse de jambe de ballet à un rythme de 135 bpm, cette fois-ci avec la jambe gauche.
L'habileté se termine après la dernière répétition et l'athlète peut à ce moment relâcher la position.