



Habilités au sol 16-20 ans

Vidéos de référence : https://www.youtube.com/playlist?list=PLpXHUnMyRD2awwxN03npY6s0R_GSorrTA

1. Push-up (10) suivi du gainage

Descriptions

En débutant en position planche sur les mains (oreilles, épaules, hanches et chevilles en ligne), effectuer 10 répétitions de push-ups (version triceps, c'est-à-dire en ayant les coudes collés au corps) en allant toucher la poitrine sur un bloc de yoga posé au sol, et ce, à chaque répétition. Revenir en position planche, coudes en extension après chaque descente. Suite aux 10 push-ups, demeurer en position planche et effectuer 2 répétitions de chaque côté d'élévation simultanée des bras et des jambes bilatérale («Superman»). La séquence se termine lorsque les deux mains et les deux pieds sont revenus au sol. ** L'évaluateur arrêtera l'athlète si la qualité des push-up n'est pas respectée. Si tel est le cas, l'athlète se place en planche et continue la séquence de gainage.

2. V-ups (10)

Descriptions

À partir d'une position allongée sur le dos, jambes en extension et mains près des hanches, effectuer 10 répétitions de l'exercice V-UP (c'est-à-dire que le corps et les jambes se rapprochent simultanément afin d'atteindre un angle minimal de 45 degrés). Les mains doivent demeurer au-dessus du niveau du sol, parallèle à celui-ci, en tout temps. Les jambes doivent demeurer collées et en extension. Lors de la reprise de la position allongée sur le dos, les talons, les mains et la tête ne touchent pas au sol. Une répétition COMPLÈTE doit être effectuée à chaque battement.

3. Maximum de burpees en 45 secondes

Descriptions

À partir d'une position planche sur les mains avec les jambes et les bras tendus, ramener les talons sous les fesses en position groupée, puis effectuer un saut à hauteur maximale. Lors de l'atterrissage, ramener les fesses sur les talons afin de reprendre la position groupée puis reprendre la position planche en effectuant un rebond sur les orteils tout en étirant les jambes vers l'arrière. Répéter cette séquence, en effectuant un saut «étoile» à chaque 4e répétition. Le saut en étoile consiste à étirer les bras et les jambes dans les angles de 45 degrés à chaque extrémité. Un nombre maximal de sauts doit être effectué pendant une durée de 45 secondes sans interruption.

4. Grands-écarts avant en position debout

Descriptions

En se tentant en équilibre sur une jambe, lever la jambe opposée en grand écart avant, dans un angle plus grand que 150 degrés. Maintenir la jambe en place, avec appui ou non, pour une durée de 2X8 comptes. Le corps doit demeurer au-dessus de la jambe au sol, et les deux jambes doivent être en extension complète. Répéter la manoeuvre de l'autre côté. Dans cette habileté, l'athlète peut utiliser ses mains afin de se placer. Le calcul du temps débutera lorsque la jambe sera maintenue dans l'angle sans aucune aide.