



## Habilités au sol 10 ans et moins

Vidéos de référence : [https://www.youtube.com/playlist?list=PLpXHUnMyRD2awwxN03npY6s0R\\_GSorrTA](https://www.youtube.com/playlist?list=PLpXHUnMyRD2awwxN03npY6s0R_GSorrTA)

(Version du 14 septembre 2020)

### 1. Séquence de mouvement au sol\*

Burpee (1)  
Position debout  
Position de la queue de poisson  
Transition vers l'arabesque  
Position de l'arabesque  
Position de la planche sur les mains  
Push-up (2)  
Position du cobra  
Position du chien tête en bas  
Fermeture tronc - jambes

\*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 un saut 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, basculer le corps vers l'avant. La jambe levée est pliée de manière à l'envoyer vers l'arrière afin de prendre la position de l'arabesque (oreilles, 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 2 push-up complet (jusqu'à l'extension des coudes).
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 carpé assis suivi de la rotation ariane

Descriptions
À partir de la position du carpé 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 carpé assis. Tenir la position du carpé assis pendant 8 comptes.

### 3. Position de la jambe de ballet au sol

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, effectuer une montée de la jambe de ballet droite en passant par la position allongée sur le dos jambe pliée et démontrer la position jambe de ballet pour 8 comptes.
Redescendre la jambe de ballet droite en passant par la position allongée sur le dos jambe pliée.
Recommencer la séquence avec la jambe gauche, afin de prendre la position jambe de ballet gauche pour 8 comptes.