

















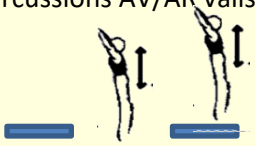







CIRCUIT JAMBES - Rebonds

1	Flexion/Extension Par-dessus obstacles (6) 	1 x 10
2	Rebonds Sauts Groupés Cloche Pied D et G 	1 x 5 (D et G)
3	Rebonds Sauts Groupés Latéral Cloche Pied D et G 	1 x 5 (D et G)
4	Monter Marches pieds joints (3 marches) 	1 x 10
5	Rebonds Monter / Descendre hauteur 	1 x 10
6	Squats Sauter(3) et Salto arrière Groupé 	1 x 10
7	Rebonds Latéraux Mini Barres 	1 x 10 (D et G)
8	Ischios Concentrique Avec Résistance 	1 x 10

CIRCUIT JAMBES - Explosif

1	Départ Fente genoux Monter sur hauteur 1 jambe 	1 x 10 D et G
2	Fente marquer - Saut écart 	1 x 10 D et G
3	Fente Ar Sauter 	1 x 10 D et G
4	Pousser Latérale hauteur 	1 x 10 D et G
5	Pousser Face Hauteur 	1 x 10 D et G
6	Squats sauter départ assise 1 jambe 	1 x 10 D et G
7	Salto ar Vitesse 	1 x 10
8	Ischios Excentrique Avec Résistance 	1 x 10

CIRCUIT JAMBES - Pliométrique

1	<p>Percussions AV/AR valise</p> 	1 x 10
2	<p>Percussions Latéral Mini barres</p> 	1 x 10 D et G
3	<p>Drop jump (1 x hauteur 1 x longueur)</p> 	1 x 10
4	<p>Drop jump jambe (1 x hauteur 1 x longueur)</p> 	1 x 10 D et G
5	<p>Départ tremplin percussion salto avant groupé</p> 	1 x 10
6	<p>Courbette salto arrière</p> 	1 x 10
7	<p>Longueur de percussion en sauts gym (6 éléments)</p> 	1 x 5 long prat
8	<p>Ischios Excentrique</p> 	1 x 10

CIRCUIT ABDOS-DORSAUX - Isométrique - (40"Ex 20"Récup)

1	Maintien Gainage Coude Ballon	40"
2	Maintien Gainage pointes de pieds Ballon	40"
3	Maintien Tirade talons	40"
4	Maintien Relevé de buste	40"
5	Maintien Gainage dos	40"
6	Maintien Courbe sol (sur pointes)	40"
7	Maintien Courbe AV suspension	40"
8	Maintien Courbe AR suspension	40"
9	Maintien Gainage Coude Latéral D	40"
10	Maintien Gainage dos Valise	40"
11	Maintien Gainage Ventre Valise	40"
12	Maintien Fermetures Espaliers	40"
13	Maintien Gainage Coude Latéral G	40"
14	Maintien Courbe Dos (bras le long du corps)	40"

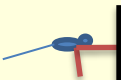

CIRCUIT ABDO-DORSAUX - Dynamique

1	Départ jambes 90° - Fermetures	10
2	Départ jambes 90° - Fermetures stalder	10
3	Tirade talons	20
4	Relevé de buste	20
5	Bananes dos + Rot	10 + Rot
6	Bananes ventre + Rot	10 + Rot
7	Anté / Rétro avec Barre (assise/dos)	20
8	Courbe suspension barres	20
9	Descente chandelle puis retour	10
10	Départ dos jambes 90° - Monter chandelle (poids chevilles)	10
11	Latéraux D et G	10 de chaque
12	Shoot Bascule	10

CIRCUIT RENFO/TENUE/PROPRIO

1	Rebonds avec élastique 1 jambes (toutes directions et varier position de l'élastique)	10
2	Dépalcement Sauts 1/4 de tour stabilisé	1 aller retour Prat
3	Séries élastique genoux (déplacement)	10
4	Descente 1 jambe planche avec contrôle retour monter genoux	10
5	Proprio Chevilles avec élastique (petit battement AV/Lat/AR)	10 D et G
6	Ischios sur le dos avec ballon	10 D et G
7	Saut à la corde (sol / poutre)	10 D et G
8	Extension jambes contre résistance (assise)	20
9	Rebonds et réception Trampoline	5' min
10	Squat ballon	par 10

CIRCUIT RENFO/TENUE/PROPRIO

1	Gainage coude avec rotation	10
2	Renfo épaules (plat ventre avec poids)	1 aller retour Prat
3	Série tenue de jambes avec élastique	10
4	Séries brouette	aller retour Prat
5	Renfo poignets / avant bras (avec barre)	20 soleils 20 lunes
6	Planche monter sur mur 	15 Mains 15 Pieds
7	Séries Bâton	/10
8	Battements Arrière et latéral en Gainage coude	10 D et 10 G
9	Départ gainage bras tendus ramener jambes tendues 	15
10	Série gainage ouverture bras en reculant	aller Prat

CIRCUIT TRAINING GENERAL 1

1	Flexion/Extension	1 tour de praticable
2	Corde	1
3	Saut groupés Cloche pieds D	1 tour de praticable
4	Antépulsion élastique + Barre	10
5	Sauts groupés cloche pied G	1 tour de praticable
6	Rétropulsion élastique + Barre	10
7	Percussions jambes tendues et bras aux oreilles	1 tour de praticable
8	Fermetures espalier	20
9	Saut groupés	1 tour de praticable
10	Tractions horizontales Barres	10
11	Flexion/Extension	1 tour de praticable
12	Endo	10
13	Saut groupés	1 tour de praticable
14	Série gainage avec rotation praticable (vrille)	1 aller retour

CIRCUIT Alignement - Isométrique

1	Assise jambes tendues alignement Bras tronc avec barre	40"
2	ATR ventre cube rouge	40"
3	ATR dos cube rouge	40"
4	Placement du dos jambes tendues	40"
5	ATR mini barre Prise Soleil	40"
6	ATR mini barre Prise Lune	40"
7	ATR 1 jambe Droite ballon	40"
8	ATR 1 jambe Gauche ballon	40"
9	ATR coude tremplin	40"

CIRCUIT Alignement

1	Monter / Descente ATR contre Mur	5
2	ATR avec changement d'appui ventre mur	10
3	Mini barre ATR 1 bras Prise soleil et Lune + Chgt de prise alternatif	10" de chaque
4	ATR Prise soleil - ATR prise Lune - ATR prise Cubitale	30"
5	1/2 valse AV ATR mini barre contre mur	5
6	1/2 valse AR ATR mini barre contre mur	40"
7	Pendule soleil et lune	10
8	Monter ATR 1 bras (D et G), puis alternatif	10
9	ATR Descente écart / serrées contrôle	5
10	ATR Marcher	2 long

DEFIS - Condition Physique Générale

1 PARCOURS VITESSE

Départ Plat ventre - Bassin sur ligne - **Départ du chrono**
Courir jusqu'au 1er plot et faire le tour du plot
Courrir 4 pattes jusqu'au 2 ème plot et faire le tour du plot
Courir Roulade avant sur tapis
Sprint dans la diagonale toucher cube
5 fermetures jambes tronc - **Arrêt du chrono**

2 TRACTIONS DE BRAS

Max - Sans élan entre 2 cubes - Tenue de jambe - Menton au dessus de la barre

3 CORDE

Max - Sans les pieds

4 FERMETURES ESPALIERS

Max - Tenue de jambe

5 FERMETURES GROUPE AU SOL

Max 20"

6 CHANDELLE RELEVER JAMBE D

Max

7 CHANDELLE RELEVER JAMBE G

Max

8 ENDO

Max

EVALUATION - MOBILITE ARTICULAIRE

Voir fiche

DATE :

NOM	Prénom
A.N.	Club

1	PARCOURS VITESSE	
2	TRACTIONS DE BRAS	
3	CORDE	
4	FERMETURES ESPALIERS	
5	FERMETURES GROUPE AU SOL Max 20"	
6	CHANDELLE RELEVER JAMBE D	
7	CHANDELLE RELEVER JAMBE G	
8	ENDO	
TOTAL		

EVALUATION MOBILITE 9/10/11 ans
COLLECTIF Avenir

		0 pt	1 pt	3 pts	Pts
Grand écart Jambe Gauche devant 3"					
Grand écart Jambe Droite devant 3"					
Grand écart Facial 3"					
Fermeture 3"					
Pont 3"					
Maintien battement Avant 3" Jambe Droite et Jambe Gauche					
Maintien battement Côtét 3" Jambe Droite et Jambe Gauche					
Maintien battement Arrière 3" Jambe Droite et Jambe Gauche					

Date	NOM	Prénom	Club	Age	TOTAL