



## Habilités au sol 16-20 ans / Junior / Senior

(Version du 8 décembre 2020)

### 1. Séquence de mouvement au sol

#### Burpees (15)

Position debout

Position de la queue de poisson

Position de la queue de poisson de côté

Transition vers la position du guerrier 3

Position du guerrier 3

Position de la planche sur les mains

Push-up triceps (10)

Élévation simultanée des bras et des jambes bilatérales (Superman)

Position du cobra

Position du chien tête en bas

Fermeture tronc-jambe

Position de l'aiguille droite suivi de l'aiguille gauche

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 15 sauts de type «burpee» à hauteur maximale. <b>Afin que la répétition soit complète, l'athlète doit commencer et terminer en position groupée.</b>
Prendre la position debout, le corps en extension, les jambes collées et les bras étirés le long du corps. <b>Tenir la position 1 x 8 temps.</b>
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). <b>Tenir la position 1 x 8 temps.</b>
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 du guerrier 3 (oreilles, épaules, hanches et cheville en ligne).
Maintenir la position de l'arabesque et garder l'équilibre (oreilles, hanches et cheville en ligne). <b>Tenir la position pendant 2 x 8 temps.</b>
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. <b>Tenir la position 1 x 8 temps.</b>
Effectuer 8 push-up de style «triceps» complets (jusqu'à l'extension des coudes) en gardant coudes 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. <b>Maintenir la position pendant 1 x 8 temps.</b>

Remonter les hanches vers le haut afin de prendre la position du chien tête en bas (en posant les talons au sol). **Maintenir la position pendant 1 x 8 temps.**

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 2 x 8 temps.**

En se tenant en équilibre sur une jambe, lever la jambe opposée en grand écart avant, dans un angle plus grand que 120 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.

## 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. Vitesse de la jambe de ballet avec pieds surélevés de 15 à 20 pouces

### Descriptions

Prendre la position allongée sur le dos, pieds surélevés, jambe droite pliée. Le corps doit suivre une ligne horizontale (oreilles, épaules, hanches, chevilles).

Effectuer 2X8 comptes de répétitions de vitesse de jambe de ballet, à un rythme de 135 bpm sur le métronome, en maintenant les hanches en place. **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.

Redescendre la jambe de ballet droite et prendre la position allongée sur le dos, pieds surélevés, jambe gauche pliée. Le corps doit suivre une ligne horizontale (oreilles, épaules, hanches, chevilles).

Recommencer la série de 2X8 comptes de vitesse de jambe de ballet à un rythme de 135 bpm.

L'habileté se termine après la dernière répétition et l'athlète peut à ce moment relâcher la position.