SAUTS GROUPÉS

Critères de réalisation

- Position de départ : debout les bras le long du corps
- Effectuer un saut groupé, avec flexion des genoux à hauteur du bassin
- Les bras sont tendus à hauteur des épaules

Facile
10 répétitions

Objectifs

- Maintenir une corps gainé durant toute la réalisation
- Contôler l'atterissage

Critères de réalisation

- Position de départ : debout les bras le long du corps
- Effectuer un saut groupé, avec flexion des genoux à hauteur du bassin
- Les bras sont tendus à hauteur des épaules

Moyen
15 répétitions

Objectifs

- Maintenir une corps gainé durant toute la réalisation
- Contôler l'atterissage

Critères de réalisation

- Position de départ : debout les bras le long du corps
- Effectuer un saut groupé, avec flexion des genoux à hauteur du bassin
- Les bras sont tendus à hauteur des épaules

Difficile
20 répétitions

Objectifs

- Maintenir une corps gainé durant toute la réalisation
- Contôler l'atterissage

MAP AVIRON
MISSION D'AIDE À LA PERFORMANCE

FENTES SAUTÉES

Critères de réalisation

Facile
15 répétitions

- Position de départ : debout mains sur les hanches
- Descendre en fente avant : jambe avant fléchie à 90°, cuisse parallèle au sol avec appui talon. Jambe arrière avec genou qui effleure le sol, appui pointe de pied, les bras sont à angle droit
- Alterner successivement le pied d'appui

Points de vigilance

- Maintenir le buste gainé, en position basse alignement tête-épaules-bassin-genou
- Contrôler la phase de descente
- Focaliser la poussée sur le talon de la jambe avant
- En position basse, le genou avant est au dessus de la cheville

Critères de réalisation

Moyen
20 répétitions

- Position de départ : debout bras tendus au dessus de la tête
- Descendre en fente en maintenant la position du bâton
- Jambe avant fléchie à 90°, cuisse parallèle au sol avec appui talon. Jambe arrière avec genou qui effleure le sol, appui pointe de pied
- Alterner successivement le pied d'appui

Points de vigilance

- Maintenir le buste gainé, en position basse alignement main-tête-épaules-bassin-genou
- Bien contrôler la phase de descente
- Focaliser la poussée sur le talon de la jambe avant
- L'écartement des mains est fonction de la souplesse d'épaules, les bras restent tendus et la poitrine gonflée

Critères de réalisation

Difficile
15 répétitions

- Réaliser des fentes sautées en alternant successivement la jambe avant
- La réception se fait en fente (jambe avant fléchie à 90°)

Points de vigilance

- Maintenir le gainage postural sur l'ensemble du mouvement
- Équilibration et contrôle du mouvement

FENTES ROTATION

Critères de réalisation

Facile
10 répétitions

- Position de départ : debout mains sur les hanches
- Descendre en fente avant : jambe avant fléchie à 90°, cuisse parallèle au sol avec appui talon. Jambe arrière avec genou qui effleure le sol, appui pointe de pied, les bras sont à angle droit
- Alterner successivement le pied d'appui

Points de vigilance

- Maintenir le buste gainé, en position basse alignement tête-épaules-bassin-genou
- Contrôler la phase de descente
- Focaliser la poussée sur le talon de la jambe avant
- En position basse, le genou avant est au dessus de la cheville

Critères de réalisation

Moyen
10 répétitions

- Position de départ : debout, bras tendus (hauteur des épaules)
- Descendre en fente avant en maintenant la position des bras
- En position basse effectuer une rotation du haut du corps du coté de la jambe avant, puis revenir dans l'axe
- Reprendre la position de départ
- Alterner successivement le pied d'appui

Points de vigilance

- Veiller à bien respecter le sens de rotation, et bien marquer les 4 étapes du mouvement
- Maintenir le gainage du buste sur l'ensemble du mouvement
- Contôler la descente
- Lors de la rotation, le bassin reste de face, et le genou de la jambe avant reste au-dessus de la cheville

Critères de réalisation

Difficile
15 répétitions

- Position de départ : debout, bras tendus avec le Medecine Ball (MB) à la hauteur des épaules
- Descendre en fente avant en maintenant la position des bras
- En position basse effectuer une rotation du haut du corps du coté de la jambe avant, puis revenir dans l'axe
- Reprendre la position de départ et alterner le pied d'appui

Points de vigilance

- Veiller à bien respecter le sens de rotation, et bien marquer les 4 étapes du mouvement
- Maintenir le gainage du buste sur l'ensemble du mouvement Contôler la descente
- Lors de la rotation, le bassin reste de face, et le genou de la jambe avant reste au-dessus de la cheville

SQUATS OVERHEAD

Critères de réalisation

Facile

10 répétitions

- Position de départ : debout, bras tendus, mains au dessus de la ligne des épaules (avec le bâton posé sur les biceps)
- Réaliser une flexion squat : haut des cuisses parallèle au sol (flexion à 90°) en gardant les bras allongés, bassin en antéversion
- Alignement tête-épaules-bassin, pieds à plat au sol avec appuis sur les talons

Points de vigilance

- Écarter les pieds de la largeur des hanches
- Conserver les genoux dans l'axe des pointes de pieds
- La flexion est contrôlée pendant la descente

Critères de réalisation

Moyen

10 répétitions

- Position de départ : debout, bras tendus avec les mains au dessus de la tête en tenant le bâton
- Réaliser une flexion squat : haut des cuisses parallèles au sol en gardant les mains au dessus de la tête avec le bâton, bassin en antéversion
- Alignement mains-tête-épaules-bassin

Points de vigilance

- La flexion est contrôlée pendant la descente
- Conserver les genoux dans l'axe des pointes de pieds
- L'écartement des mains peut être ajusté en fonction de la souplesse d'épaule, les bras doivent rester tendus, la poitrine gonflée

Critères de réalisation

Difficile

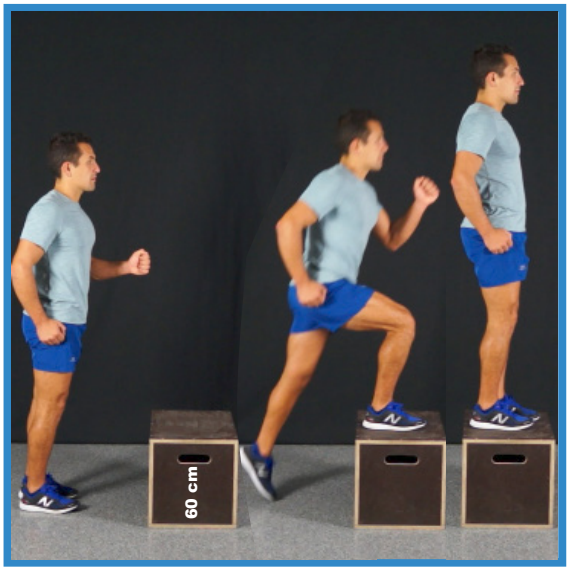
10 répétitions

- Position de départ : debout, bras tendus avec les mains au dessus de la tête en tenant la barre (8 kg max)
- Réaliser une flexion squat : haut des cuisses parallèles au sol en gardant les mains au dessus de la tête avec le barre, bassin en antéversion
- Alignement mains-tête-épaules-bassin

Points de vigilance

- La flexion est contrôlée pendant la descente
- Conserver les genoux dans l'axe des pointes de pieds
- L'écartement des mains peut être ajusté en fonction de la souplesse d'épaule, les bras doivent rester tendus, la poitrine gonflée

SQUATS JUMP



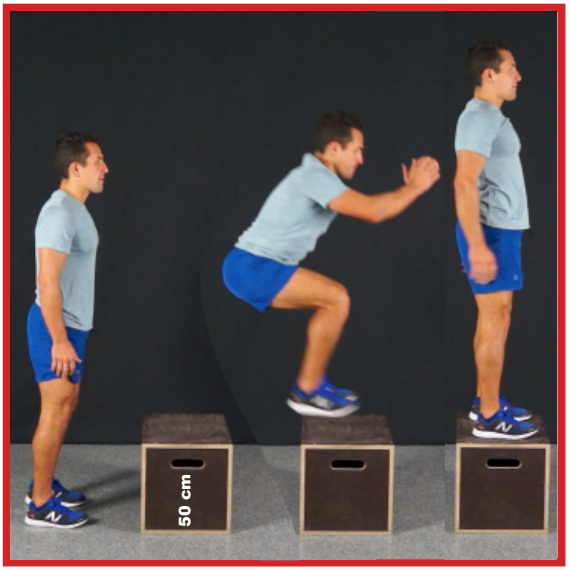
Critères de réalisation

Facile
10 répétitions

- Position de départ : debout les bras le long du corps, devant une box (60 cm)
- Monter sur la box une jambe après l'autre, les bras peuvent être sollicités pour prendre de l'élan
- Position d'arrivée : debout, pieds à plat sur la box
- Descendre un pied après l'autre

Points de vigilance

- Réaliser une extension complète debout sur la box
- Maintenir le gainage du tronc sur l'ensemble du mouvement



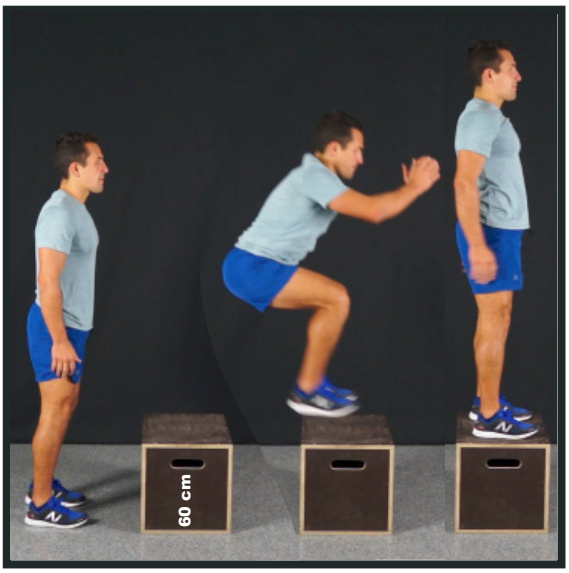
Critères de réalisation

Moyen
10 répétitions

- Position de départ : debout les bras le long du corps, devant une box (50 cm)
- Monter sur la box en sautant simultanément avec les deux pieds, les bras peuvent être sollicités pour prendre de l'élan
- Position d'arrivée : debout sur la box en extension complète
- Descendre de la box un pied après l'autre

Points de vigilance

- Maintenir le buste gainé lors de la réception
- Réaliser une extension complète debout sur la box



Critères de réalisation

Difficile
10 répétitions

- Position de départ : debout les bras le long du corps, devant une box (50 cm)
- Monter sur la box en sautant simultanément avec les deux pieds, les bras peuvent être sollicités pour prendre de l'élan
- Position d'arrivée : debout sur la box en extension complète
- Descendre de la box un pied après l'autre

Points de vigilance

- Maintenir le buste gainé lors de la réception
- Réaliser une extension complète debout sur la box

MAP AVIRON
MISSION D'AIDE À LA PERFORMANCE

JUMP BOX AVEC EXTENSION

Critères de réalisation

Facile
20 répétitions

- Position de départ : un pied à plat sur la box
- Monter sur la box en s'aidant de l'appui des mains sur la cuisse
- Position d'arrivée : debout les bras le long du corps, les pieds joints et à plat sur la box
- Reposer au sol la jambe qui est monté sur la box
- Réaliser 10 répétitions sur la même jambe, puis changer de jambe

Points de vigilance

- La jambe qui ne travaille pas doit toucher le sol à chaque répétition
- Conserver le buste gainé sur l'ensemble du mouvement

Critères de réalisation

Moyen
20 répétitions

- Position de départ : debout les bras le long du corps, devant la box
- Monter sur la box avec une jambe et effectuer une montée de genou avec l'autre, engager les bras en opposition de la jambe avant
- Position d'arrivée : jambe d'appui tendue, pied à plat sur la box, main opposée à la hauteur du visage

Points de vigilance

- Réaliser 10 répétitions à la suite par jambe
- Buste en extension complète, le haut de la cuisse parallèle au sol en position haute

Critères de réalisation

Difficile
20 répétitions

- Position de départ : debout les bras le long du corps, devant la box
- Monter sur la box avec une jambe en effectuant un saut jambe tendue, effectuer une montée de genou avec l'autre, engager le bras en opposition de la jambe avant
- Réception contrôlée sur le pied d'appui, l'autre pied va chercher le sol

Points de vigilance

- Réaliser 10 répétitions à la suite par jambe
- Buste en extension complète, le haut de la cuisse parallèle au sol en position haute, la réception est souple et le buste gainé

PISTOL TRX

Critères de réalisation

Facile

8 répétitions

- Position de départ : debout en tenant le TRX avec les mains à hauteur de la poitrine
- Descendre en position squat bras allongés au dessus de la tête, buste gainé
- En position squat en bas, allonger une jambe, puis l'autre et remonter sur les deux jambes
- Position d'arrivée : retrouver la position de départ

Points de vigilance

- Contôler la descente
- Garder le bassin dans l'axe lorsqu'une jambe est soulevée

Critères de réalisation

Moyen

8 répétitions

- Position de départ : debout en tenant le TRX avec les mains à hauteur de la poitrine
- Effectuer un squat sur une jambe avec les bras allongés au dessus de la tête, buste gainé
- Se relever sur une jambe
- Position d'arrivée : retrouver la position de départ

Points de vigilance

- Contôler la descente et rester bien dans l'axe lors de la remontée

Critères de réalisation

Difficile

8 répétitions

- Position de départ : debout en tenant le TRX à une main à hauteur de poitrine
- Effectuer un squat sur une jambe avec le bras opposé (de la jambe fléchie) allongé au dessus de la tête
- Se relever sur une jambe
- Position d'arrivée : retrouver la position de départ puis changer de bras et de jambe pour le squat suivant

Points de vigilance

- Contôler la descente et rester bien dans l'axe à lors de la remontée
  Conserver le gainage du buste sur l'ensemble du mouvement

PISTOL ARRIERE TRX

Critères de réalisation

Facile

8 répétitions

- Position de départ 50 cm derrière l'aplomb du TRX : debout, pieds joints, les deux mains sur le TRX
- Descendre en fente arrière : le genou arrière au sol avec appui sur la pointe de pied, la jambe avant est fléchie à 90° avec le talon posé à plat

Points de vigilance

- Alignement du genou au sol avec bassin-épaule-tête
- Alignement du genou de la jambe avant avec la cheville
- Le buste reste gainé à la descente et à la montée
- Conserver l'équilibre en contrôlant la descente

Critères de réalisation

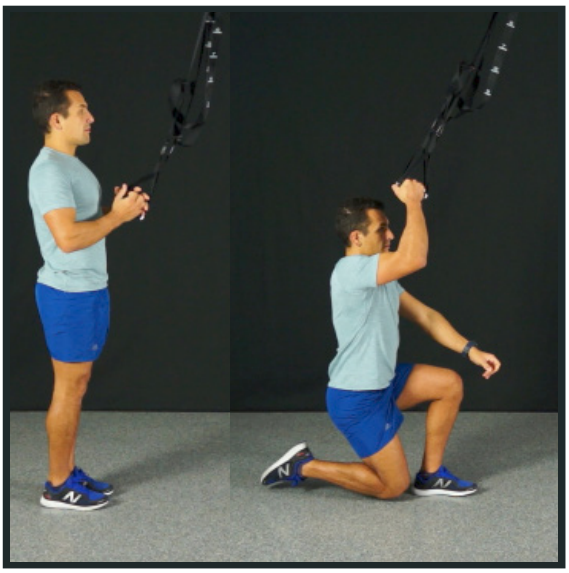
Moyen

8 répétitions

- Position de départ 50 cm derrière l'aplomb du TRX : debout, pieds joints, les deux mains sur le TRX
- Faire une fente arrière un gardant le genou arrière au-dessus sol, la jambe avant est fléchie à 90° avec le talon posé à plat
- Le tibia de la jambe arrière est parallèle au sol

Points de vigilance

- Alignement du genou arrière avec bassin-tête-épaule
- Alignement du genou de la jambe avant avec la cheville
- Le buste reste gainé à la descente et à la montée
- Conserver l'équilibre en contrôlant la descente



Critères de réalisation

Difficile

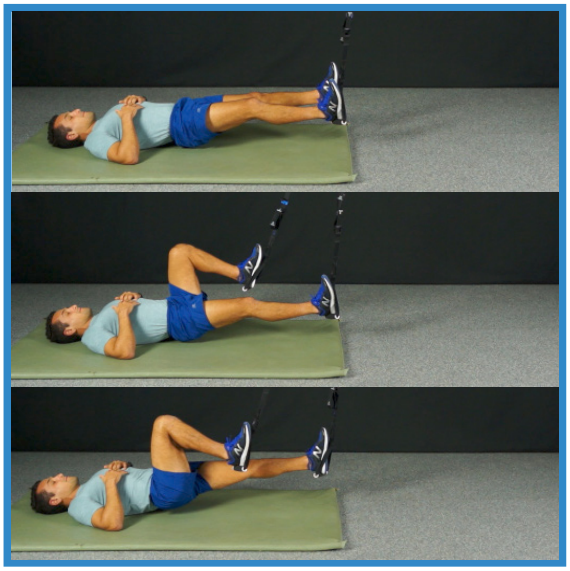
8 répétitions

- Position de départ 50 cm derrière l'aplomb du TRX : debout, pieds joints, une main sur le TRX
- Faire une fente arrière avec le genou arrière opposé à la main qui tient le TRX, le genou est au-dessus sol, l'autre jambe est fléchie à 90° avec le talon posé à plat
- Le tibia de la jambe arrière est parallèle au sol

Points de vigilance

- Alignement du genou au sol avec bassin-épaules-tête
- Alignement du genou de la jambe avant avec la cheville
- Le buste reste gainé à la descente et à la montée
- Conserver l'équilibre en contrôlant la descente

ISCHIOS TRX PLANCHE RELEVÉE



Critères de réalisation

Facile
8 répétitions

- Position de départ : allongé au sol, les mains sur la poitrine, le bassin légerement surélevé, les jambes tendue et les talons dans le TRX
- Fléchir une jambe à 90°, conserver le bassin à l'horizontal, les jambes restent dans l'alignement du corps
- Alterner les jambes à chaque répétition (8 par jambe)

Points de vigilance

- Pendant l'alternance des jambes conserver la position du bassin dans l'axe

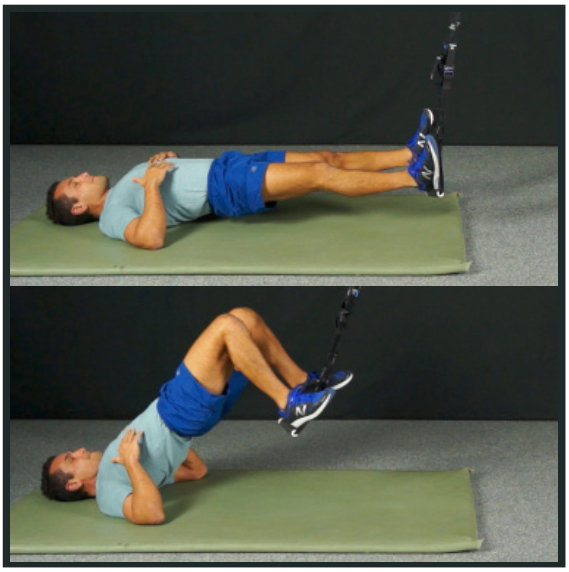
Critères de réalisation

Moyen
8 répétitions

- Position de départ : allongé au sol, les mains sur la poitrine, le bassin légerement surélevé, les jambes tendue et les talons dans le TRX
- Fléchir simultanément les deux jambes à 90°, conserver le bassin à l'horizontal, les jambes restent dans l'alignement du corps

Points de vigilance

- Conserver la position du bassin dans l'axe pendant la flexion et l'extension des jambes



Critères de réalisation

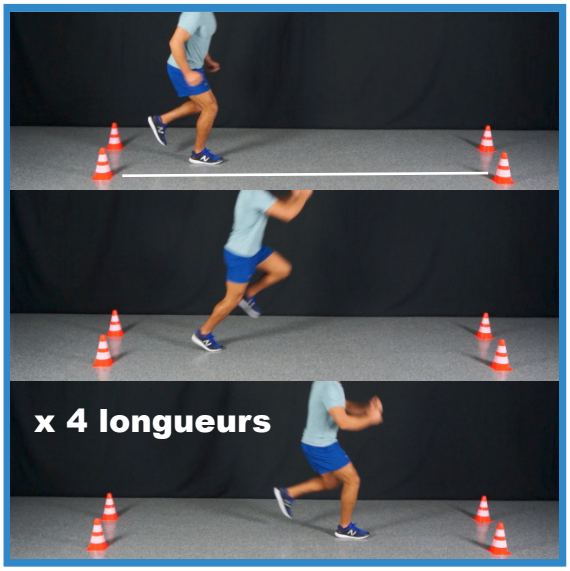
Difficile
8 répétitions

- Position de départ : allongé au sol, les mains sur la poitrine et la tête dans l'axe, le bassin légèrement surélevé, les jambes tendues et les talons dans le TRX
- Élever le bassin pour avoir un alignement épaules-bassin-genoux afin d'obtenir un angle de 90° entre les cuisses et les mollets

Points de vigilance

- Pendant la flexion et l'extension des jambes conserver la position du bassin et de la tête dans l'axe

SAUTS CLOCHE-PIED



Facile

8 sauts

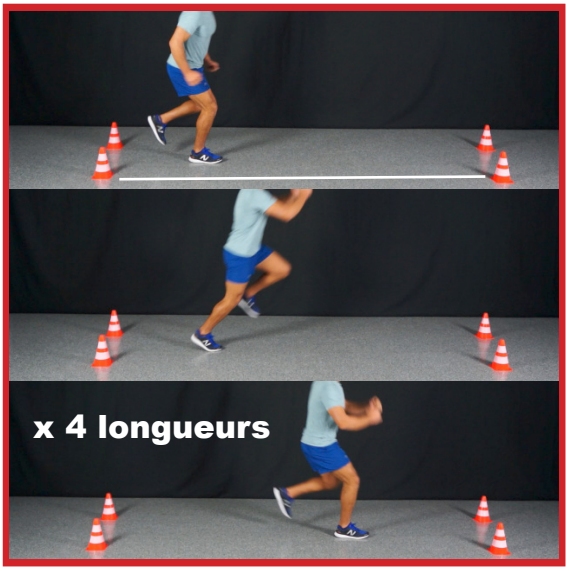
4 longueurs de 10m

Critères de réalisation

- Position de départ : debout les bras le long du corps, pieds joints
- Sauter à cloche pied, une fois la longueur réalisée faire demi-tour avec les deux pieds au sol
- Changer de pied à chaque longueur

Points de vigilance

- Buste gainé, contrôle de la jambe d'appui dans l'axe, aucune autre partie du corps ne doit toucher le sol
- Une attention particulière doit être portée vis à vis du revêtement du sol



Moyen

7 sauts

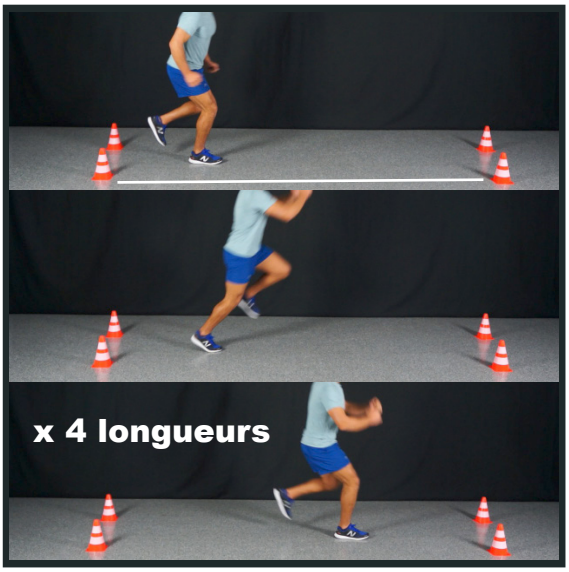
4 longueurs de 10m

Critères de réalisation

- Position de départ : debout les bras le long du corps, pieds joints
- Saut à cloche pied, une fois la longueur réalisée faire demi-tour avec les deux pieds au sol
- Changer de pied à chaque longueur

Points de vigilance

- Buste gainé, contrôle de la jambe d'appui dans l'axe, aucune autre partie du corps ne doit toucher le sol
- Une attention particulière doit être portée vis à vis du revêtement



Difficile

8 sauts

4 longueurs de 10m

Critères de réalisation

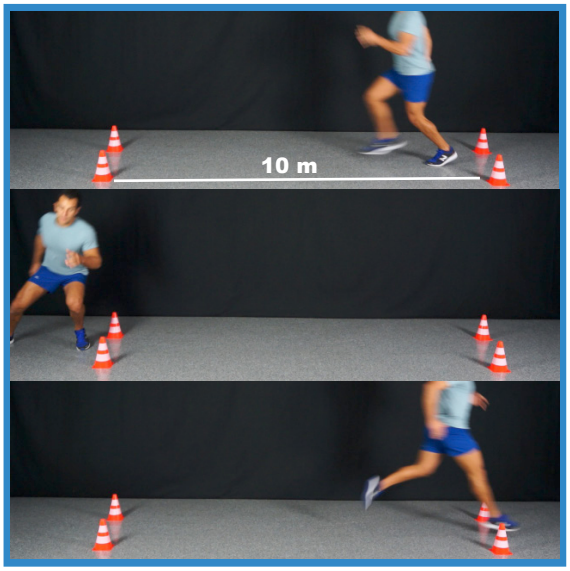
- Position de départ : debout les bras le long du corps, pieds joints
- Saut à cloche pied, une fois la longueur réalisée faire demi-tour avec les deux pieds au sol
- Changer de pied à chaque longueur

Points de vigilance

- Buste gainé, contrôle de la jambe d'appui dans l'axe, aucune autre partie du corps ne doit toucher le sol
- Une attention particulière doit être portée vis à vis du revêtement

MAP AVIRON
MISSION D'AIDE À LA PERFORMANCE

SPRINT



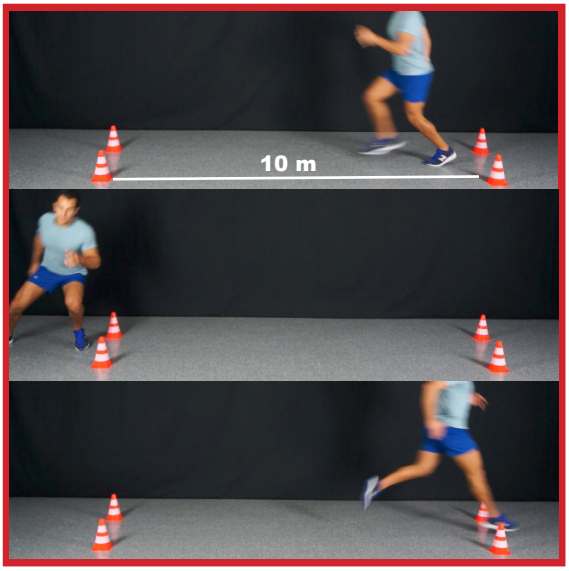
Facile
6 A/R

Critères de réalisation

- Position de départ : debout derrière les plots
- Sprinter jusqu'aux plots opposés
- Effectuer un demi-tour après les plots pour repartir en sprint

Points de vigilance

- Buste gainé avec une bonne dissociation du travail des membres inférieurs



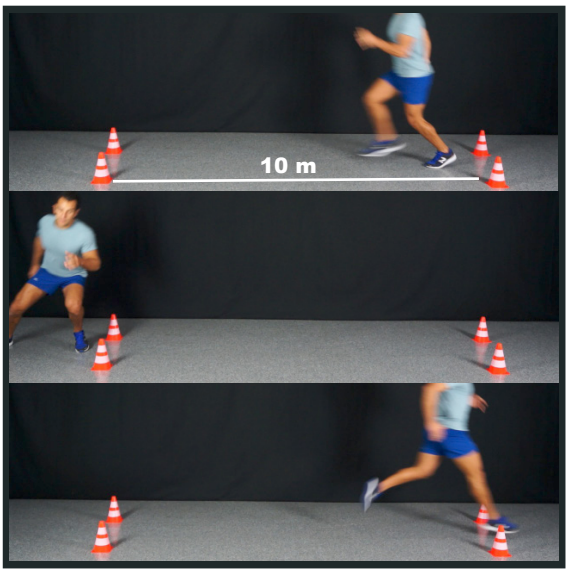
Moyen
7 A/R

Critères de réalisation

- Position de départ : debout derrière les plots
- Sprinter jusqu'aux plots opposés
- Effectuer un demi-tour après les plots pour repartir en sprint

Points de vigilance

- Buste gainé avec une bonne dissociation du travail des membres inférieurs



Difficile
8 A/R

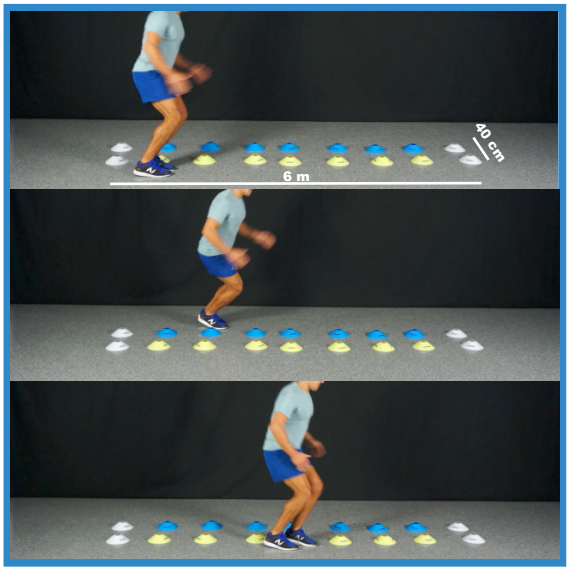
Critères de réalisation

- Position de départ : debout derrière les plots
- Sprinter jusqu'aux plots opposés
- Effectuer un demi-tour après les plots pour repartir en sprint

Points de vigilance

- Buste gainé avec une bonne dissociation du travail des membres inférieurs

SAUTS LATÉRAUX



Critères de réalisation

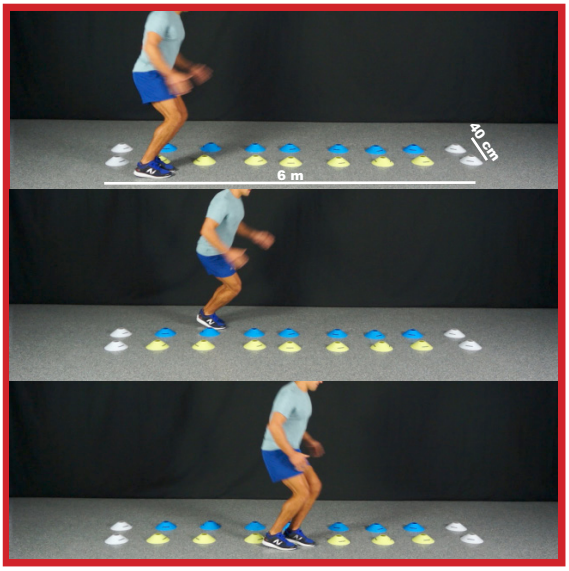
- Position de départ : debout les pieds joints à coté d'une ligne de plots
- Sauter pieds joints de part et d'autre du couloir, une fois la distance réalisée faire demi-tour et repartir

Facile

4 A/R

Points de vigilance

- Contrôler la réception sans heurter le sol en conservant le buste gainé



Critères de réalisation

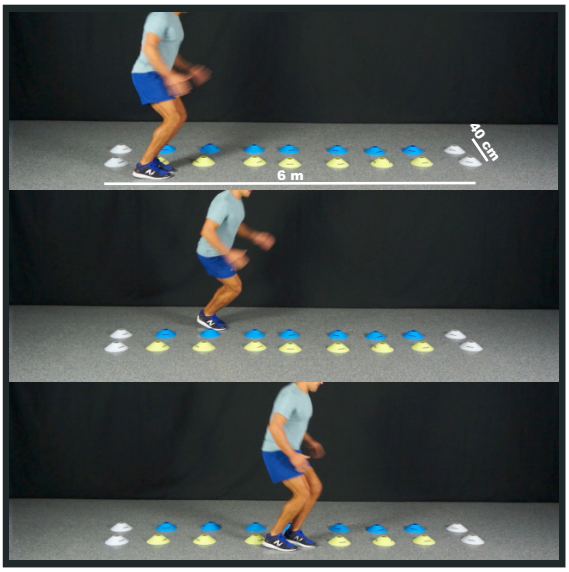
- Position de départ : debout les pieds joints à coté d'une ligne de plots
- Sauter pieds joints de part et d'autre du couloir, une fois la distance réalisée faire demi-tour et repartir

Moyen

6 A/R

Points de vigilance

- Contrôler la réception sans heurter le sol en conservant le buste gainé



Critères de réalisation

- Position de départ : debout les pieds joints à coté d'une ligne de plots
- Sauter pieds joints de part et d'autre du couloir, une fois la distance réalisée faire demi-tour et repartir

Difficile

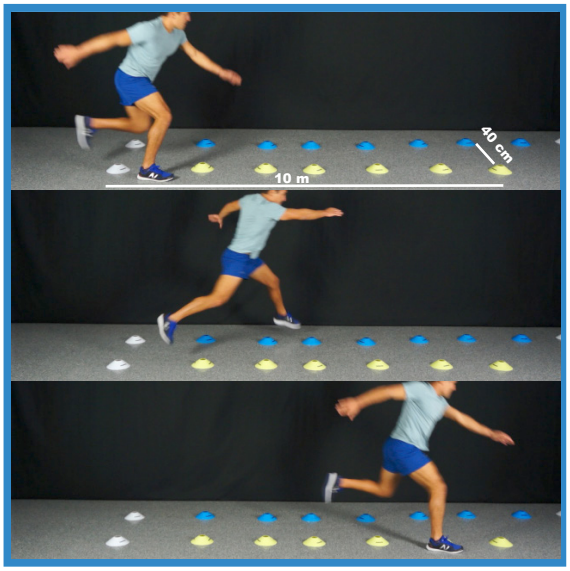
8 A/R

Points de vigilance

- Contrôler la réception sans heurter le sol en conservant le buste gainé

MAP AVIRON
MISSION D'AIDE À LA PERFORMANCE

FOULÉES BONDISSANTES



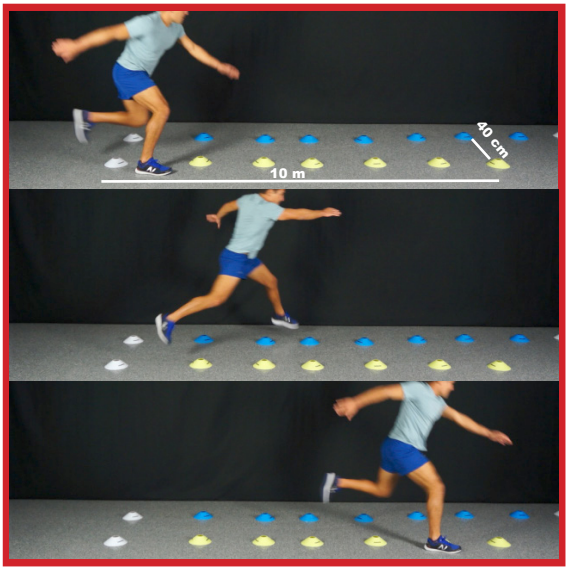
Critères de réalisation

Facile
1 A/R

- Position de départ : debout pieds joints à coté d'une ligne de plots
- Effectuer une foulée bondissante de part et d'autre du couloir, une fois la distance réalisée faire demi-tour et repartir

Points de vigilance

- Contrôler la réception sans heurter le sol en conservant le buste gainé
- Un seul appui au sol est accepté



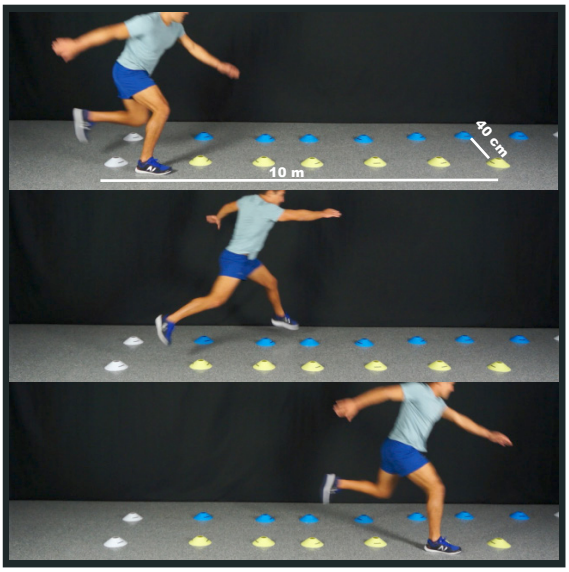
Critères de réalisation

Moyen
2 A/R

- Position de départ : debout pieds joints à coté d'une ligne de plots
- Effectuer une foulée bondissante de part et d'autre du couloir, une fois la distance réalisée faire demi-tour et repartir

Points de vigilance

- Contrôler la réception sans heurter le sol en conservant le buste gainé
- Un seul appui au sol est accepté



Critères de réalisation

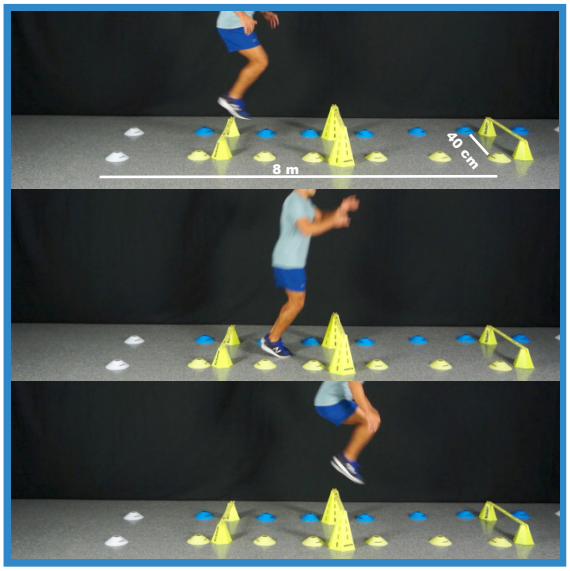
Difficile
3 A/R

- Position de départ : debout pieds joints à coté d'une ligne de plots
- Effectuer une foulée bondissante de part et d'autre du couloir, une fois la distance réalisée faire demi-tour et repartir

Points de vigilance

- Contrôler la réception sans heurter le sol en conservant le buste gainé
- Un seul appui au sol est accepté

SAUTS PIEDS JOINTS AVEC OBSTACLES



Facile

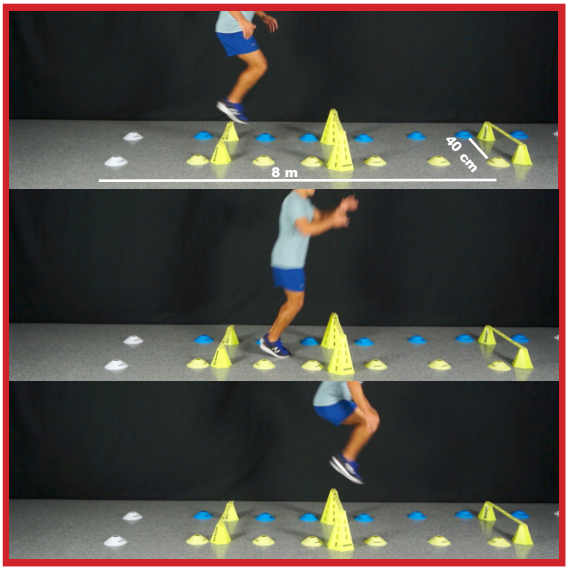
1 A/R

Critères de réalisation

- Position de départ : debout les pieds joints derrière la ligne de plots
- Effectuer des sauts pieds joints au dessus de trois obstacles (mini 20 cm), une fois la distance réalisée faire demi-tour et repartir

Points de vigilance

- La pose des pieds doit être simultanée
- Contrôler la réception sans heurter le sol en conservant le buste gainé



Moyen

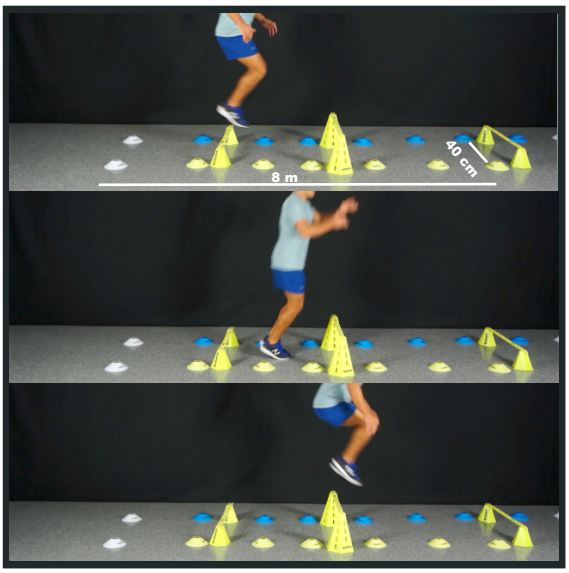
2 A/R

Critères de réalisation

- Position de départ : debout les pieds joints derrière la ligne de plots
- Effectuer des sauts pieds joints au dessus de trois obstacles (mini 20 cm), une fois la distance réalisée faire demi-tour et repartir

Points de vigilance

- La pose des pieds doit être simultanée
- Contrôler la réception sans heurter le sol en conservant le buste gainé



Difficile

3 A/R

Critères de réalisation

- Position de départ : debout les pieds joints derrière la ligne de plots
- Effectuer des sauts pieds joints au dessus de trois obstacles (mini 20 cm), une fois la distance réalisée faire demi-tour et repartir

Points de vigilance

- La pose des pieds doit être simultanée
- Contrôler la réception sans heurter le sol en conservant le buste gainé

Fiche L15

SAUTS LATÉRAUX AVEC OBSTACLE ET PAUSE

Critères de réalisation

- Position de départ : debout derrière les plots pieds joints, de profil
- Effectuer des sauts pieds joints au dessus d'un obstacle (mini 20 cm)
- Prendre quelques secondes de pause après chaque réception

Facile

10 sauts

Points de vigilance

- Contrôler la réception sans heurter le sol, conserver le buste gainé sur l'ensemble du mouvement
- Lors du décollage et de la réception, les pieds doivent bouger de manière simultanée

Critères de réalisation

- Position de départ : debout derrière les plots pieds joints, de profil
- Effectuer des sauts pieds joints au dessus d'un obstacle (mini 20 cm)
- Prendre quelques secondes de pause après chaque réception

Moyen

20 sauts

Points de vigilance

- Contrôler la réception sans heurter le sol, conserver le buste gainé sur l'ensemble du mouvement
- Lors du décollage et de la réception, les pieds doivent bouger de manière simultanée

Critères de réalisation

- Position de départ : debout derrière les plots pieds joints, de profil
- Effectuer des sauts pieds joints au dessus d'un obstacle (mini 20 cm)
- Prendre quelques secondes de pause après chaque réception

Difficile

30 sauts

Points de vigilance

- Contrôler la réception sans heurter le sol, conserver le buste gainé sur l'ensemble du mouvement
- Lors du décollage et de la réception, les pieds doivent bouger de manière simultanée

MAP AVIRON
MISSION D'AIDE À LA PERFORMANCE

Fiche L16

SAUTS LATÉRAUX AVEC OBSTACLE SANS PAUSE

FFAVIRON

Critères de réalisation

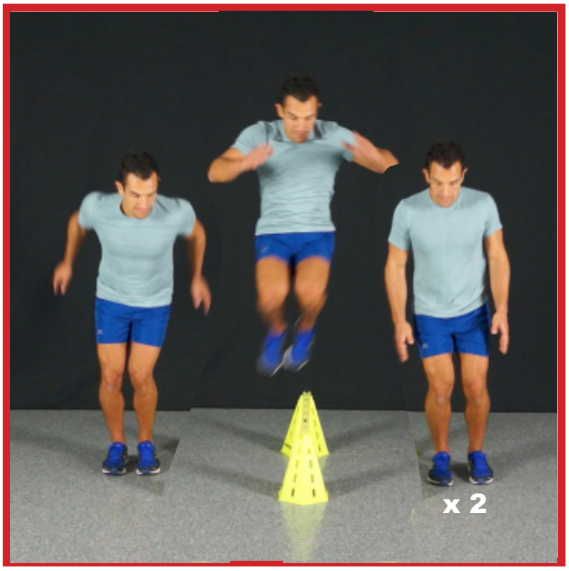
Facile

30 répétitions

- Position de départ : debout derrière les plots, pieds joints, de profil
- Effectuer des sauts pieds joints au dessus d'un obstacle (mini 20 cm), à chaque franchissement réaliser quatre petits bonds sur place

Points de vigilance

- Contrôler la réception sans heurter le sol, conserver le buste gainé sur l'ensemble du mouvement
- Lors du décollage et de la réception, les pieds doivent bouger de manière simultanée



Critères de réalisation

Moyen

40 répétitions

- Position de départ : debout derrière les plots, pieds joints, de profil
- Effectuer des sauts pieds joints au dessus d'un obstacle (mini 20 cm), à chaque franchissement réaliser deux petits bonds sur place

Points de vigilance

- Contrôler la réception sans heurter le sol, conserver le buste gainé sur l'ensemble du mouvement
- Lors du décollage et de la réception, les pieds doivent bouger de manière simultanée

Critères de réalisation

Difficile

50 répétitions

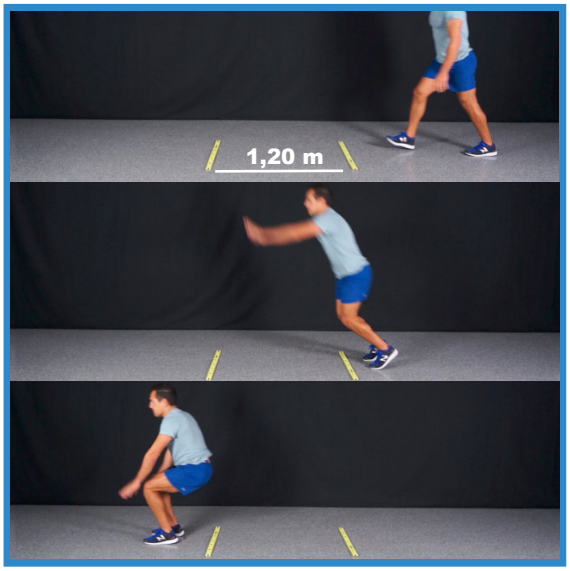
- Position de départ : debout derrière les plots, pieds joints, de profil
- Effectuer des sauts pieds joints au dessus d'un obstacle (mini 20 cm)

Points de vigilance

- Contrôler la réception sans heurter le sol, conserver le buste gainé sur l'ensemble du mouvement
- Lors du décollage et de la réception, les pieds doivent bouger de manière simultanée

MAP AVIRON
MISSION D'AIDE À LA PERFORMANCE

SAUTS EN LONGUEUR



Critères de réalisation

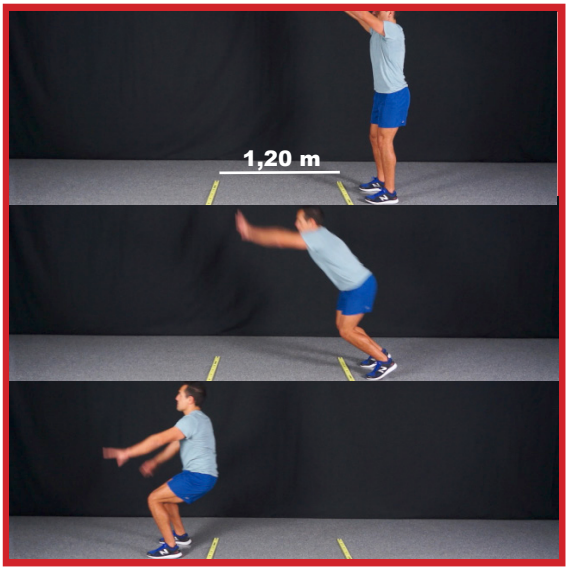
Facile

10 sauts avec un pas d'élan

- Position de départ : un pas derrière les plots
- Effectuer un saut en décollant les deux pieds simultanément
- Franchir la distance, avec un pas d'élan
- La position des bras est libre

Points de vigilance

- Contrôler la réception sans heurter le sol, le buste doit resté gainé sur l'ensemble du mouvement
- La pose des deux pieds doit être simultanée



Critères de réalisation

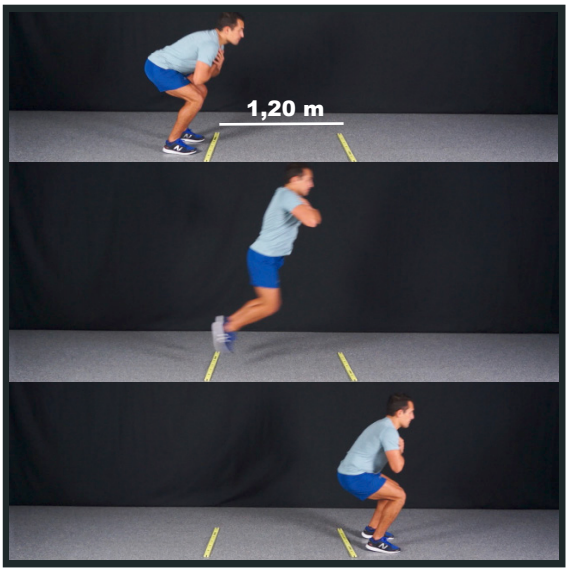
Moyen

10 sauts sans élan, avec aide des bras

- Position de départ : un pas derrière les plots
- Effectuer un saut en décollant les deux pieds simultanément
- Franchir la distance, sans pas d'élan
- La position des bras est libre

Points de vigilance

- Contrôler la réception sans heurter le sol, le buste doit resté gainé sur l'ensemble du mouvement
- La pose des deux pieds doit être simultanée



Critères de réalisation

Difficile

10 sauts bras croisés, sans élan

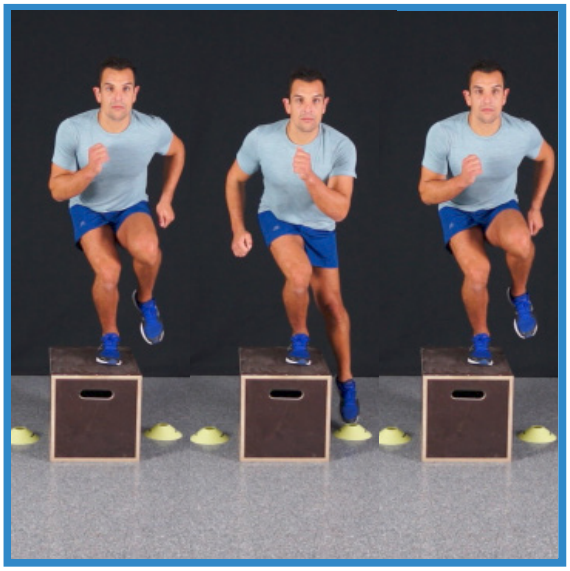
- Position de départ : un pas derrière les plots
- Effectuer un saut en décollant les deux pieds simultanément
- Franchir la distance, sans pas d'élan
- Les bras sont croisés, mains sur les épaules

Points de vigilance

- Contrôler la réception sans heurter le sol, le buste doit resté gainé sur l'ensemble du mouvement
- La pose des deux pieds doit être simultanée

MAP AVIRON
MISSION D'AIDE À LA PERFORMANCE

FENTES AVANT ISOMÉTRIQUES



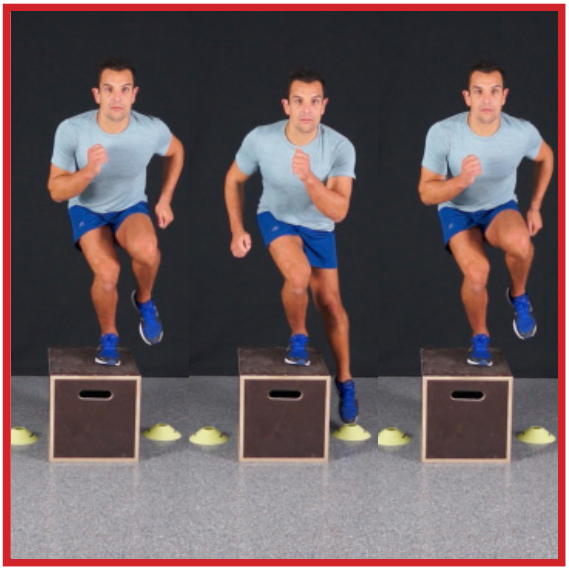
Critères de réalisation

Facile
10 répétitions par jambe

- Position de départ : debout sur une caisse avec une jambe fléchie à 90°, bras en position de course, la jambe libre est également fléchie et suspendue à la même hauteur
- Tendre la jambe libre jusqu'à la pose de la pointe de pied au sol tout en conservant la position de la jambe d'appui

Points de vigilance

- Conserver l'angle de la flexion initiale de la jambe d'appui sur toute la durée de l'exercice
- Conserver le gainage du tronc
- Maintenir le bassin en antéversion sur l'ensemble du mouvement



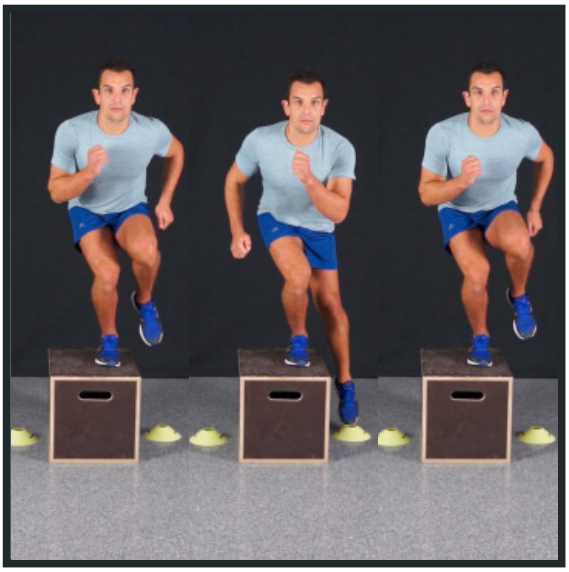
Critères de réalisation

Moyen
15 répétitions par jambe

- Position de départ : debout sur une caisse avec une jambe fléchie à 90°, bras en position de course, la jambe libre est également fléchie et suspendue à la même hauteur
- Tendre la jambe libre jusqu'à la pose de la pointe de pied au sol tout en conservant la position de la jambe d'appui

Points de vigilance

- Conserver l'angle de la flexion initiale de la jambe d'appui sur toute la durée de l'exercice
- Conserver le gainage du tronc
- Maintenir le bassin en antéversion sur l'ensemble du mouvement



Critères de réalisation

Difficile
20 répétitions par jambe

- Position de départ : debout sur une caisse avec une jambe fléchie à 90°, bras en position de course, la jambe libre est également fléchie et suspendue à la même hauteur
- Tendre la jambe libre jusqu'à la pose de la pointe de pied au sol tout en conservant la position de la jambe d'appui

Points de vigilance

- Conserver l'angle de la flexion initiale de la jambe d'appui sur toute la durée de l'exercice
- Conserver le gainage du tronc
- Maintenir le bassin en antéversion sur l'ensemble du mouvement