

NOM:

PRENOM:

CLUB:

DATE DE NAISSANCE:

## TESTS PHYSIQUES POUSSINES

	EXERCICES	CONSIGNES	RESULTATS
1	TRACTIONS SUR 30"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• amener le menton au dessus de la barre</li> <li>• Redescendre jusqu'à la suspension entre 2 tractions</li> </ul>	
2	FERMETURES AUX ESPALLIERS SUR 30"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• amener les chevilles au niveau de la barre</li> <li>• jambes tendues</li> </ul>	Fermetures complètes
			Fermetures à l'oblique haute
			Fermetures à l'horizontale
3	POMPES SUR 30"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre en position de gainage</li> <li>• Garder les coudes le long du corps pendant la flexion</li> </ul>	Pompes réalisées en position de gainage tout le long de l'exercice
			Pompes réalisées en position de gainage et finies en position à genoux
			Pompes réalisées à genoux
4	MAINTIEN EQUERRE JAMBES SERREES EN SUSPENSION	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir le plus longtemps possible</li> <li>• Garder les jambes à l'horizontale</li> <li>• Avoir les jambes tendues</li> <li>• Maintenir tête droite, regard vers l'avant</li> </ul>	Je suis restée jambes tendues tout le long de l'exercice
			J'ai fait l'exercice avec les jambes fléchies
5	MAINTIEN FERMETURE EN SUSPENSION JAMBES SERREES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder la tête rentrée</li> <li>• Garder les jambes tendues</li> </ul>	
6	MAINTIEN EQUERRE JAMBES SERREES EN APPUI AU SOL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poser les mains au niveau des cuisses</li> <li>• Garder les mains à plat</li> <li>• Tenir le plus longtemps possible</li> </ul>	
7	MAINTIEN EQUERRE JAMBES ECARTEES EN APPUI AU SOL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder les mains à plat</li> <li>• Tenir le plus longtemps possible</li> </ul>	
8	RELEVES DE BUSTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre les bras le long du corps</li> <li>• Garder les pieds sur la caisse</li> <li>• Bien rentrer le ventre et contracter les abdos dans la montée</li> </ul>	
9	COURSE CHRONOMETREE SUR 20 METRES		
10	GRAND ECART ANTEROPOSTERIEUR DROIT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder le bassin dans l'axe</li> <li>• Avoir les 2 jambes tendues</li> </ul>	Ne touche pas $\geq$ 40 cm du sol
			Ne touche pas $\geq$ 20 cm du sol
			Grand écart au sol
			Grand écart en surélévation
11	GRAND ECART ANTEROPOSTERIEUR GAUCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder le bassin dans l'axe</li> <li>• Avoir les 2 jambes tendues</li> </ul>	Ne touche pas $\geq$ 40 cm du sol
			Ne touche pas $\geq$ 20 cm du sol
			Grand écart au sol
			Grand écart en surélévation
12	FERMETURES JAMBES SERREES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder les pieds à plat</li> <li>• Avoir les 2 jambes tendues</li> </ul>	Ne touche pas
			Mains à plat au sol
			Au-delà (fermeture sur hauteur)
13	PONT		Epaules en avant des appuis
			Epaules au dessus des appuis
			Epaules en arrière des appuis