










MAINTIEN ET SOUPLESSE

Niveau	Ce que je dois faire...	Les critères de ...
1	<p><u>La chandelle</u></p> 	<p>Réussite : tenir immobile 3 secondes, corps bien gainé. Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en appui sur les épaules - épaules-bassin-pieds à la verticale - les bras sont en appui sur le sol
	<p><u>La planche sur 2 jambes</u></p> 	<p>Réussite : tenir immobile 3 secondes. Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jambes tendues écartées - bras et dos à l'horizontale
	<p><u>L'équilibre fessier</u></p> 	<p>Réussite : être en équilibre sur les fesses pendant 3 secondes. Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en appui sur les fesses et les bras - jambes et pointes de pieds tendues
2	<p><u>La planche faciale</u></p> 	<p>Réussite : tenir immobile 3 secondes. Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jambe-tronc-bras alignés à l'horizontale - bras et jambe d'appui tendus
	<p><u>L'appui dorsal-ventral-dorsal</u></p> 	<p>Réussite : retrouver la position initiale. Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jambes-tronc alignés en appui sur les bras tendus
	<p><u>L'équilibre fessier sans les mains</u></p> 	<p>Réussite : être en équilibre sur les fesses pendant 3 secondes. Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en appui sur les fesses, bras à l'horizontale - jambes et pointes de pieds tendues

3	<u>Le grand écart</u> 	<u>Réussite</u> : tenir immobile pendant 3 secondes <u>Réalisation</u> : <ul style="list-style-type: none"> - jambes tendues - entrejambe au sol
	<u>Le pont</u> 	<u>Réussite</u> : tenir immobile pendant 3 secondes. <u>Réalisation</u> : <ul style="list-style-type: none"> - bras et jambes tendus
	<u>L'écrasement facial</u> 	<u>Réussite</u> : tenir immobile pendant 3 secondes. <u>Réalisation</u> : <ul style="list-style-type: none"> - jambes écartées - rapprocher le buste le plus près du sol - dos plat