

BOARD BBR		MISE EN ŒUVRE DES DIFFERENTES SITUATIONS		
Capacités physiques	réf vidéo	Exercices repères	Critères de réussite	Mise en place
Capacités Athlétiques	HPBBR 11	Skipping sur cônes espacés de 3 pieds puis progressivement 4 pieds...5...6 ...7	Genou haut dans l'axe, pied libre relevé, tronc droit et gainé, utilisation du rebond dû à l'appui, synchronisation des bras, déplacement du bassin sur l'appui	Genoux hauts, pousser sur la jambe arrière, faire passer le bassin sur l'appui
	HPBBR 12	Foulées bondissantes sur 30 m	Qualité du rebond, amplitude des foulées, coordination des membres libres.	Suite à une poussée puissante sur la jambe arrière, rechercher un rebond sur l'avant du pied. Utiliser les bras pour s'alléger lors des phases de suspension.
	HPBBR 13	Course de vitesse sur 40 m avec changement de couloir	H : entre 6''90 et 6''15 D : entre 7''15 et 6''40	voir schéma
	HPBBR 14	Triple saut départ arrêté	H : entre 9,50 m et 11 m D : entre 8,50 m et 10 m	Reproduire un triple saut avec départ à l'arrêt.
	HPBBR 15	Test de VMA en continu	14 km/h pour les filles , 16 km/h garçons	Test Leger et Bouchet en continu
Capacités Gymniques	HPBBR 21	ATR 1/4 de valse	Gainage alignement et 1/4 de tour réalisé avec arrivée sur les pieds	Alignement du corps, 1/4 de rotation avec les mains en maintenant l'alignement du corps à l'ATR.
	HPBBR 22	Saut de lune	Alignement du corps, amplitude 1er et 2e envol, rebond suite à la répulsion, vitesse de rotation des jambes, réception stabilisée 2 pieds	Impulsion 2 pieds, percussion sur le cheval corps et bras gainés, provoquant un renversement vers l'avant. Répulsion épaules-bras et tirade talons jambes tendues.
	HPBBR 23	Trampoline: Après quelques chandelles effectuer des tombés assis, tombés dos, tombés ventre	Enchaîner 2 tombés de chaque, centrage sur la toile, amplitude	Tombé assis: simultanéité des appuis mains -fesses- jambes tendues. Tomber dos plat dans la toile avec les jambes à 90°. Tombé ventre: pieds -ventre -jambes serrées -mains sous le front coudes écartés en appui simultanés dans la toile. Le nombril impactant la toile au niveau des pieds.
	HPBBR 24	Trampoline, Après quelques chandelles effectuer un salto arrière, avant.	Action des genoux/buste, placement de la tête. Parabole haute, rotation fluide, réception sur les 2 pieds	
	HPBBR 25	Effectuer un salto arrière dans une fosse ou sur un gros tapis avec un départ surélevé	Amplitude vitesse de renversement, action des genoux/buste, placement de la tête, arrivée debout	Elevation avec renversement par l'action des genoux vers le buste avec rétroversion du bassin en maintenant menton-poitrine.
	HPBBR 26	3/6 front et back sur tapis	Réception "pilée" sur tapis. Dissociation du regard en fonction du sens de la rotation	
Capacités de Placement	HPBBR 31	6 squats cuisses horizontales à 50 % de BW	Dos plat, contrôle excentrique, flexion des genoux dans l'axe du pied	
	HPBBR 32	6 tirages lourds d'arraché à 50% de BW	Placement dos antéversion avant tirage, action des jambes puis des coudes après passage des genoux. Accélérer la barre avec les jambes.	
		3 séries de gainage, sur les 3 cotés; de face / latéral gauche / latéral droit.	Je garde mon corps aligné avec mon bassin en rétroversion. Je tourne sans relâcher la position 45" par côté. (Repos 1 '30")	
	HPBBR 33	Enchaîner 3 haies plio hauteur genoux	Reprise d'appui avant du pied, rechercher le rebond, gainage.	
Skate-board	HPBBR 41	A VENIR		
	HPBBR 42	A VENIR		