

BOARD BLEUE		MISE EN ŒUVRE DES DIFFERENTES SITUATIONS		
Capacités physiques	HP 0004	Exercices repères	Critères de réussite	Mise en place
Capacités Athlétiques	HP011	Poser un pied entre chaque cône	Je suis capable de maintenir un rythme soutenu, d'avoir mes genoux hauts et d'avoir une reprise d'appui avant du pied. Je tiens mon bassin haut	Cônes ou plots alignés sur 15 m espacés de 1 pied 1/2
	HP012	Courir pendant 20" en continu	Je suis capable d'avoir une course régulière tout au long de l'exercice	Sur terrain plat
	HP013	Alterner haies et rivières sur 20 m	Je suis capable d'anticiper le saut pour les haies et pousser longtemps sur la jambe arrière pour franchir les rivières	La haie est à 20 cms du sol et la rivière fait 1 mètre de long
	HP014	2h de marche en montagne	Je suis capable d'avoir une marche régulière tout au long de l'exercice	
Capacités Gymniques	HP021	Faire une roulade avant puis une roulade arrière	Ma rotation est fluide grâce à mon menton poitrine, à ma pousser sur les jambes et à finir ma rotation avec les bras devant moi	
	HP022	Préparer l'ATR sur un plinth, lancer une jambe puis l'autre et tomber plat dos	Je suis capable d'avoir un alignement mains-tête-épaules-bassin et je tombe plat dos	Placer un plinth à 50 cm derrière un gros tapis
	HP023	Faire une roue	Je suis capable de poser mes mains alignées avec une rotation dans le plan vertical	
	HP024	Marcher sur une poutre de 20 cms env. de largeur et de 4 mètres de long	Je suis capable de traverser la poutre en aller-retour	
Capacités de Placement	HP031	Effectuer 2 tractions complètes	Je suis capable de monter mon menton au-dessus de la barre et mon corps reste gainé	
	HP032	Effectuer 10 pompes en appuis facial	Je garde mon corps aligné avec mon bassin en rétroversion	
	HP033	Gainage en appuis sur les coudes et les pointes de pieds. Tenir 45"	Je garde mon corps aligné avec mon bassin en rétroversion	
	HP034	Effectuer 20 flexions de jambes complètes	Je descends en 2 sec et je remonte en 1 sec. Mes talons restent au sol. J'utilise mes bras pour rester stable	
Capacités d'adresse / tâche	HP041	En skate, gagner de la hauteur dans un halfpipe	Je suis capable de gagner de la hauteur grâce à mes mouvements de jambes	
	HP042	Faire des multibonds dans des cerceaux sur 20 mètres	Je suis capable de respecter les appuis définis et je me déplace de manière fluide avec le regard qui anticipe	Définir les appuis à réaliser (ex : DGGGD2pieds DDGGG)