



Habilités à sec

Par Ann Marie Côté



Menu du jour



➤ Objectifs



Jugement



Vidéos



➤ Précisions



Questions

Les objectifs des habiletés
à sec.

Extension

&

Gainage



Qu'est-ce qui est important pour vous?

Allez sur le site

www.menti.com

Et entrer le code
21 06 97 6



Pourquoi vous n'aimez pas juger les habiletés à sec?



Allez sur le site



www.menti.com



Et entrer le code

Séquence des mouvements 13-15 ans



À partir de la position groupée (fesses sur les talons) avec les pieds et les paumes de mains posées à plat au sol, effectuer 10 sauts de type «burpee» à hauteur maximale. Afin que la répétition soit complète, l'athlète doit commencer et terminer en position groupée.

Prendre la position debout, le corps en extension, les jambes collées et les bras étirés le long du corps.

Monter une jambe (au choix) en maintenant une extension complète du corps, tout en restant immobile, jusqu'à la position queue de poisson (effectuer un arc de 90 degrés vers l'avant).

De la position queue de poisson, tout en conservant la jambe en extension complète à hauteur maximale et le tronc immobile, déplacer la jambe vers l'extérieur jusqu'à prendre la position queue de poisson de côté.

De la position queue de poisson de côté, continuer la rotation jusqu'à ce que la jambe pointe vers l'arrière tout en basculant le corps vers l'avant afin de prendre la position de l'arabesque (oreilles, épaules, hanches et cheville en ligne).

Maintenir la position de l'arabesque et garder l'équilibre pendant 5 secondes (oreilles, hanches et cheville en ligne).

Déposer les mains au sol à l'avant, paumes à plat. Diriger les jambes vers l'arrière de manière à prendre la position de la planche sur les mains.

Effectuer 8 push-up de style «triceps» complets (jusqu'à l'extension des coudes) en gardant coudes les le plus près du corps possible.

À la fin de la séquence de push-up, maintenir la position de la planche sur les mains et effectuer deux répétitions complètes d'élévation simultanée des bras et des jambes bilatérale («Superman»). Terminer la séquence dans la position de la planche sur les mains.

Descendre les hanches au sol, en cambrant le bas du dos et en déposant le dessus des pieds au sol, jambes collées, afin de prendre la position du cobra. Les oreilles, les épaules et les hanches sont alignées verticalement. Maintenir la position pendant 5 secondes.

Remonter les hanches vers le haut afin de prendre la position du chien tête en bas (en posant les talons au sol).

Sans bouger le haut du corps, ramener les jambes vers le tronc afin de démontrer la position «préparation barraccuda» dans une fermeture tronc-jambes complète. Maintenir la position pendant 5 secondes.

Monter la jambe gauche en pointant vers le haut afin de démontrer la position de l'aiguille grand écart droit. Tenir la position pendant 8 comptes.

Redescendre la jambe gauche et monter la jambe droite afin de démontrer la position de l'aiguille grand écart gauche. Tenir la position pendant 8 comptes.

Redescendre la jambe droite.

Séquence de mouvement au sol*

Burpee (10)

Position debout

Position de la queue de poisson

Position de la queue de poisson de côté

Transition vers l'arabesque

Position de l'arabesque

Position de la planche sur les mains

Push-up triceps (8)

Position de la planche sur les mains

Élévation simultanée des bras et des jambes bilatérales (Superman)

Position du cobra

Position du chien tête en bas

Fermeture tronc-jambe

Position de l'aiguille droite suivi de l'aiguille gauche

*Le vidéo de la séquence prévaut sur la description



The background features a blue bokeh effect with out-of-focus light circles. In the lower-left, there is a dark area showing the hands of several people clapping. A large, magenta arrow-shaped graphic points from the left towards the center, containing the text.

Quelques précisions/clarifications

Spécifications pour l'événement de novembre :

1. Burpee OU sauts groupés acceptés
Burpee arrêt à la position planche (sans le push-up)
En progression, les burpees seront exigés pour le reste de la saison.

Ce qui sera regardé / jugé pour sauts ou burpees :

U10 : Hauteur maximale du saut
11-2 ans : Vitesse / explosion
13-15 ans : Endurance

NOTE

*Les habiletés au sol s'effectuent
SANS ESPADRILLES selon le
Manuel des règlements. Voir le
Mémo #1 de la saison 2020-2021
disponible sur le site internet.*



Spécification pour les définitions et les exercices :

1. Position groupée : cuisses plus bas que 90 degrés.
La constance à chacune des répétition est importante.
2. Pour la séquence debout jusqu'à la position du Guerrier 3, aucune spécification pour le positionnement des bras. Cet aspect ne sera donc pas évalué pour l'événement de novembre.
3. Erreur de nomenclature dans les descriptions d'habiletés pour novembre Arabesque = position du Guerrier 3 (avec le pied pointé)
4. Dans la position Queue de poisson de côté, l'intérieur du pied devrait être vers le sol. La rotation de la cheville suit la rotation de la jambe au niveau des hanches.
5. Push-up de style triceps : les coudes suivent le tronc (collés sur le corps)
Pour novembre : ce n'est pas la descente (distance) du push-up qui sera évaluée mais bien le maintien de la ligne du corps et la qualité du mouvement.
6. Le cou & la tête doivent être en prolongation de la colonne vertébrale.
Menton en position neutre.

Suite sur la diapositive suivante 

L'objectif de NAQ est de faire 2 évaluations supplémentaires des habiletés au sol entre janvier et juin 2021



Spécification pour les définitions et les exercices :

7. L'exécution des élévations bras / jambes (Superman) doit être symétrique et la ligne de corps doit être conservée.

8. En position du cobra : le dessus des pieds est au sol (sans chaussures) et les épaules sont dégagées.

9. Aucun temps ou tempo imposé pour l'événement de novembre (sauf les durées de tenues de positions demandées).

Pour la progression et l'uniformisation, des temps seront intégrés suite à cet événement, pour le reste de la saison.

Les évaluateurs doivent pouvoir VOIR les positions demandées.

Pour la vitesse de jambe de ballet surélevée 13-15 ans :

Aucune hauteur standardisée pour novembre, dû à la situation d'entraînement particulière.

Objectif d'alignement jambes – corps – tête

Cet exercice en est un de VITESSE. Cependant, l'exécution est évaluée (mouvement complété à chaque répétition).

Le grand écart pour les 16-20 ans : on demande de le travailler en AVANT.

Pour novembre, la tolérance sera plus grande si la jambe va sur le côté.

L'objectif de NAQ est de faire 2 évaluations supplémentaires des habiletés au sol entre janvier et juin 2021



Comment évaluer le gainage :

- Solidité générale du corps
- Cage thoracique alignée (côtes à plat)
- Dos plat et droit



Comment évaluer l'extension :

- Solidité de la jambe et des pointes
- Contraction des muscles des jambes visible (cuisses, mollets)



Ce que nous réserve le futur ...



Ajouter des critères d'évaluation = progression



Préciser les critères déjà existants = corrections et uniformisation



Ajouter une grille de pointage / déduction

A black and white photograph of a person performing a backflip in a pool of water. The person is in mid-air, with their arms and legs extended. The background is dark, and the water surface is visible at the bottom.

Suggestions de NAQ :

- Aller consulter les descriptions des habiletés au sol sur le site internet de la fédération

- Aller voir les habiletés sur la chaîne Youtube de la fédération :

<https://www.youtube.com/channel/UCe5faFajYRIE3NYBsy032fA/videos>

A black and white photograph of a woman in a bikini performing a backflip in a pool at night. The pool's surface is dark, and the background is filled with numerous bright, out-of-focus lights, creating a bokeh effect. The image is split diagonally from the top-left to the bottom-right. The upper-left portion is a solid blue color with a pattern of light blue bokeh circles. The lower-right portion shows the woman in mid-air, with her arms and legs extended. A large, magenta arrow-shaped graphic points from the left towards the right, containing white text.

Les grilles d'évaluation seront disponibles à tous après la période d'inscriptions

Questions???

