

**Motricité gymnique
et athlétique**

**AMPLITUDE
MOUNTAIN CLIMBERS**

**Motricité gymnique
et athlétique**

**AMPLITUDE
SIT-UPS**

**Motricité gymnique
et athlétique**

MGA

**Motricité gymnique
et athlétique**

**FORCE
POMPES**

**Motricité gymnique
et athlétique**

**EQUILIBRE
RELEVÉ DE BASSIN**

**Motricité gymnique
et athlétique**

**EQUILIBRE
SQUATS**

**Motricité gymnique
et athlétique**

**CARDIO
JUMPING JACKS**

**Motricité gymnique
et athlétique**

**CARDIO
BURPEES**

**Motricité gymnique
et athlétique**

**FORCE
SUPERMAN**

MGA

-

4 FAMILLES
8 EXERCICES
3 NIVEAUX

-
EPS
APQ30

AMPLITUDE SIT-UPS

Toujours garder le bassin au sol et le regard vers le plafond

Niveau 1 : Relevés de jambes

= Monter les genoux



Niveau 2 : ½ Sit-ups

= Touche genoux



Niveau 3 : Sit-ups

= Touche pieds



AMPLITUDE MONTAIN CLIMBERS

Toujours garder les mains à plat
Genou droit + genou gauche = 1 REP

Niveau 1 : Sur un banc

= Touche genou coude / même côté



Niveau 2 : Alternés

= genou relevé au bassin



Niveau 3 : Coordonnés

= genou relevé jusqu'à la poitrine



EQUILIBRE SQUATS

Toujours les pieds à plat et le regard haut

Niveau 1 : Sur une chaise

= S'asseoir et se redresser



Niveau 2 : Au mur

= Genoux à hauteur du bassin



Niveau 3 : Classique

= retour jambes tendues



EQUILIBRE RELEVÉ DE BASSIN

Toujours les pieds à plat et le regard haut
Jambe droite + gauche = 1 REP

Niveau 1 : quadrupédie

= jambe pliée



Niveau 2 : sur les 2 pieds

= épaules et pieds au sol



Niveau 3 : une jambe tendue

= les fesses touchent le sol à chaque répétition



FORCE POMPES

Toujours rester aligné genou/bassin/épaule
+ angle 90° du coude

Niveau 1 : Sur un banc

= les mains légèrement vers l'intérieur



Niveau 2 : Sur les genoux

= les mains légèrement vers l'intérieur



Niveau 3 : Au sol

= le buste touche le sol



FORCE SUPERMAN

Toujours bras et jambes tendus

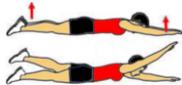
Niveau 1 : Quadrupédie

= Dos à plat



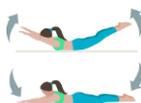
Niveau 2 : 1 main / 1 pied

= Bras tendus



Niveau 3 : Ensemble

= Jambes tendues



CARDIO BURPEES

On tape toujours dans les mains au-dessus de la tête

Niveau 1 : Flexion extension

= Doigts au sol



Niveau 2 : Sprawl

= ramener les pieds simultanément



Niveau 3 : Au sol

= saut après s'être relevé



CARDIO JUMPING JACKS

Toujours regarder devant soi

Niveau 1 : Que les jambes

= revenir pieds serrés



Niveau 2 : Avec tremplin

= taper des mains



Niveau 3 : Au sol

= toucher les pieds

