

Objectifs à atteindre à la fin de chaque stade	Flexion de la hanche et soulevé de terre roumain	Flexion de la hanche à une jambe / soulevé de terre roumain, sur une jambe, jambes tendues	Fente avant	Flexion de jambes	Flexion de jambes et bras en extension au-dessus de la tête
<u>S'amuser grâce au sport</u> Garçons : 9 Filles : 8	Se concentrer sur la bonne exécution technique, en utilisant uniquement le poids du corps et les haltères (le cas échéant)				
<u>Apprendre à s'entraîner</u> Garçons : 12 Filles : 11	6 répétitions maximales (RM) = ,75 du poids corporel (PC)	6 RM = ,2 X PC	Se concentrer sur la technique, pas d'objectif de poids, 6 répétitions et plus, poids maximal permettant une bonne exécution technique	Poids du corps; poids léger; pas d'objectif de poids	Haltères, 6RM ,25 X PC
<u>S'entraîner à s'entraîner</u> Garçons : 16 Filles : 15	Garçons : 6 RM = ,9 PC Filles : 6 RM = ,5 PC	6 RM = ,333 X PC	Haltères : 6 RM = ,33 PC	Poids corporel, haltères, flexion de jambes arrière Objectif : 6RM = 1x PC, Préalable: flexion de hanche avec poids efficace	Haltères, 6RM ,25 X PC
<u>S'initier à la compétition</u> Hommes : 20 Dames : 19	Hommes : 6 RM = 1 PC Dames : 6 RM = ,85 PC	Hommes : 6 RM = ,5 X PC Dames : ,4 X PC	Pied arrière soulevé Hommes : 6 RM = 1 X PC Dames : 6 RM = ,667 X PC	Hommes : 6 RM = 1 X PC (flexion complète) Dames : 6 RM = ,75 X PC (flexion complète)	10 RM ,333 x PC
<u>S'entraîner à la compétition</u> Hommes : 23 Dames : 23	Hommes : 6 RM = 1,1 PC Dames : 6 RM = 1 PC	Hommes : 6 RM = ,75X PC Dames : ,5 X PC	Pied arrière soulevé Hommes : 6 RM = 1,2 X PC Dames : 6 RM = ,9 X PC	Hommes : 6 RM = 1,6 X PC, Dames : 6 RM = 1 X PC	10 RM ,5 X PC Dames : ,4 X PC
<u>S'entraîner à gagner</u> Hommes : 23+/-, Dames : 23+/-	Hommes : 6RM = 1,25 X PC Dames : 6 RM = 1,1 X BW	Hommes : 6 RM = ,8 X PC Dames : ,667 X PC	Pied arrière soulevé Hommes : 6 RM = 1,25 X PC Dames : 6 RM = 1 X PC	Hommes : 6 RM = 1,75 X PC, Dames : 6 RM = 1,25 X PC	10 RM = ,667 X PC Dames : ,5 X PC
Notes :	Ces tests ne comportent pas de limite de temps. Les athlètes ont une occasion de les faire : après l'échauffement. Tous les objectifs sont en relation avec l'efficacité technique. Ceux qui commencent plus vieux doivent franchir chaque stade et passer au suivant lorsqu'ils ont la force et l'habileté pour y arriver				

Objectifs à atteindre à la fin de chaque stade	Pompes	Développé-couché	Traction à la barre en position horizontale	Traction de bras en position assise	Tractions à la barre fixe
<u>S'amuser grâce au sport</u> Garçons : 9 Filles : 8	Se concentrer sur la bonne exécution technique, en utilisant uniquement le poids du corps et les haltères (le cas échéant)				
<u>Apprendre à s'entraîner</u> Garçons : 12 Filles : 11	Garçons et filles : 15 redressements continus	Garçons : 6 RM = ,5 PC Filles : 6 RM = ,5 PC	Utiliser haltères ou appareil d'entraînement de suspension comme TRX PC: réglage permettant 10 à 12 répétitions	Exécution parfaite du mouvement technique	Corps absolument immobile Garçons : 5 Filles : 3
<u>S'entraîner à s'entraîner</u> Garçons : 16 Filles : 15	Garçons: 25 redressements continus Filles : 20 redressements continus	Garçons : 6 RM = ,5 PC Filles : 6 RM = ,5 PC	Utiliser haltères ou appareil d'entraînement de suspension comme TRX PC: réglage permettant 10 à 12 répétitions	Garçons : 6 RM = ,8 PC Filles : 6 RM = ,5 PC	Corps absolument immobile Garçons : 10 Filles : 6
<u>S'initier à la compétition</u> Hommes : 20 Dames : 19	Hommes : 30 redressements continus Dames : 25 redressements continus	Hommes : 6 RM = ,8 PC Dames : 6 RM = ,667 PC	Utiliser haltères ou appareil d'entraînement de suspension comme TRX PC: ajuster la barre à la hauteur des hanches, maintenir 10 à 12 répétitions	Hommes : 6 RM = 1 PC Dames : 6 RM = ,6 PC	Corps absolument immobile Hommes : 20 Dames : 10
<u>S'entraîner à la compétition</u> Hommes : 23 Dames : 23	Hommes : 45 redressements continus Dames : 30 redressements continus	Hommes : 6 RM = ,9 PC Dames : 6 RM = ,75 PC	Utiliser haltères ou appareil d'entraînement de suspension comme TRX PC : ajuster la barre à la hauteur des hanches, maintenir 10 à 12 répétitions	Hommes : 6 RM = 1,1 PC Dames : 6 RM = ,667 PC	Corps absolument immobile Hommes : 23 Dames : 15
<u>S'entraîner à gagner</u> Hommes : 23+/-, Dames : 23+/-	Hommes : 50 redressements continus Dames : 35 redressements continus	Hommes : 6 RM = 1 X PC Dames : 6 RM = ,8 PC	Utiliser haltères ou appareil d'entraînement de suspension comme TRX PC : ajuster la barre à la hauteur des hanches, poser les pieds sur le banc et maintenir 10 à 12 répétitions	Hommes : 6 RM = 1,25 PC Dames : 6 RM = ,75 PC	Corps absolument immobile Hommes : 25 Dames : 18
Notes :	Ces tests ne comportent pas de limite de temps, les athlètes ont une occasion de les faire : après l'échauffement. Tous les objectifs sont en relation avec l'efficacité technique. Ceux qui commencent plus vieux doivent franchir chaque stade et passer au suivant lorsqu'ils ont la force et l'habileté pour y arriver				

LIENS VERS DES DÉMONSTRATIONS SUR VIDÉO

Flexion de jambes

<http://www.athletesacceleration.com/mastering-the-squat/>

<http://www.dieselcrew.com/how-to-squat>

Flexion de jambes bras en extension au-dessus de la tête

<http://www.exrx.net/WeightExercises/OlympicLifts/OverheadSquat.html>

Fente avant

<http://www.exrx.net/WeightExercises/GluteusMaximus/BBSplitSquat.html>

Fente avant avec haltère

<http://www.exrx.net/WeightExercises/GluteusMaximus/DBSplitSquat.html>

Pompe

<http://www.exrx.net/WeightExercises/PectoralSternal/BWPushup.html>

http://www.youtube.com/watch?v=Eh00_rniF8E&NR=1&feature=fwp

Flexion de jambes avec haltères

<http://www.exrx.net/WeightExercises/Quadriceps/DBFrontSquat.html>

Flexion de la hanche ou soulevé de terre roumain

<http://www.exrx.net/WeightExercises/OlympicLifts/RomanianDeadlift.html>

http://www.youtube.com/watch?v=tFEjgnqBu7Y&feature=player_embedded

Flexion de la hanche à une jambe

http://www.functionalmovement.com/exercises/hip_hinge_single_leg_with_dowel

Flexion de la hanche avec poids

http://www.functionalmovement.com/exercises/deadlift_rnt_single_leg_single_arm_with_kb

Flexion de la hanche à deux jambes

http://www.beta.functionalmovement.com/exercises/hip_hinge_double_leg_with_dowel

Flexion de jambes avec haltères

<http://strengthcoachblog.com/2010/08/27/dan-john-was-right-about-goblet-squats/>

Développé-couché

<http://www.exrx.net/WeightExercises/PectoralSternal/BBBenchPress.html>

Traction de bras en position horizontale

<http://www.youtube.com/watch?v=iinDb2zf8c8&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=1QKQA1drJbk&feature=related>

Traction de bras en position assise

<http://www.exrx.net/WeightExercises/BackGeneral/CBStraightBackSeatedRow.html>

Développé debout avant

<http://www.livestrong.com/video/5230-wide-pullups/>

<http://stronglifts.com/how-to-do-pull-ups-and-chin-ups-with-proper-technique/>

http://www.youtube.com/watch?v=HQa7iV9sE_w

http://www.t-nation.com/free_online_article/sports_body_training_performance/things_you_should_know_how_to_do_1_the_pullup