ACADÉMIE
DE BORDEAUX
Liberté
Égalité
Fraternité

Division des Examens et Concours
Inspection Pédagogique Régionale

BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL
ET BREVET DES MÉTIERS D'ART
SESSION 2027

ÉPREUVES PONCTUELLES
ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

MUSCULATION POIDS DE CORPS

Guide d'accompagnement à destination des candidats

Les différents guides présentent pour l'académie de Bordeaux les activités physiques et sportives retenues pour la session 2027 des Examens du baccalauréat professionnel et du brevet des métiers d'art. Chacun a pour enjeu d'accompagner les candidats pour se préparer et comprendre les attendus des différentes épreuves.

Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen ponctuel terminal s'organisent de la façon suivante :

Les candidats qui relèvent de l'examen ponctuel choisissent deux épreuves relevant de deux champs d'apprentissages différents. Ces épreuves sont choisies parmi les activités proposées en annexe 2 de la circulaire du 2 avril 2025 parue au bulletin officiel n°18 du 1er mai 2025 et éventuellement parmi une des activités académiques fixées par le recteur d'académie pour l'examen ponctuel.

- le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur deux épreuves.
- les candidats choisiront dans la liste ci-dessous un **ensemble de deux épreuves** :

Activité n°1	**Demi-fond (800 mètres)**
Activité n°2	**Danse**
Activité n°3	**Tennis de table**
Activité académique	**Musculation poids de corps**

La participation à chacune de ces épreuves nécessite une tenue adaptée.

Le jury invite les candidats à se préparer à ces épreuves afin de garantir leur sécurité.

Chacune des deux épreuves est notée sur 20. La note obtenue par chacun des candidats résulte de la moyenne de ces deux notes.

ÉPREUVE : MUSCULATION POIDS DE CORPS

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°5

« Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir ».

DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE

➢ Le candidat doit concevoir et mettre en œuvre un entraînement en musculation poids de corps construit en cohérence avec un projet personnel choisi entre deux thèmes personnels de développement :

- **TONICITÉ / ENTRETIEN / RENFORCEMENT** (Fréquence Cardiaque Cible : 130-160 battements par minute)
- **PUISSANCE / EXPLOSIVITÉ** (Fréquence Cardiaque Cible : 160-210 battements par minute, engagement cardio-respiratoire proche du maximum de ses possibilités)

➢ Cet entraînement est composé de 2 « WOD » (Workout of the day) construits à partir de deux formats d'entraînement différents parmi 3 formats (TABATA, EMOM, AMRAP) :

- **TABATA** : 20 secondes d'effort intense / 10 secondes de repos.

Exemple en vidéo : https://podeduc.apps.education.fr/video/105909-tabatamp4/

- **EMOM : « Every Minute On the Minute » :**

A chaque minute, on effectue un nombre défini d'exercices et de répétitions, le temps restant sert à se reposer avant la minute suivante.
Exemple en vidéo : https://podeduc.apps.education.fr/video/105908-emom-mp4/

- **AMRAP : « As Many Reps As Possible » :**

Enchaînement d'exercices à répéter en boucle. Faire le plus de tours avec un nombre défini de répétitions pour chaque exercice.
Exemple en vidéo : https://podeduc.apps.education.fr/video/105907-amrapmp4/

Le 1er WOD est composé d'un entraînement de type TABATA : 20 secondes d'effort intense / 10 secondes de repos. Le 2ème WOD est composé d'un entraînement au choix parmi deux autres formats de type EMOM (« Every Minute On the Minute ») ou AMRAP « As Many Reps As Possible »

➢ Chaque WOD est composé **de 4 exercices, sollicitant l'ensemble du corps au cours de l'évaluation (Cardio/Gainage, Haut et Bas du corps) choisis par le candidat (**cf. annexe 1.3 page 8).

➢ Pour chaque WOD, le nombre de répétitions est également choisi à l'avance par le candidat en cohérence avec le projet choisi, afin d'obtenir des effets au niveau cardio-musculaire.

➢ Le candidat est évalué sur sa capacité à **concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement** et à **éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance**.

➢ Il est également évalué sur sa capacité à **systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail** en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale) et à **construire une motricité efficiente et contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité** (notamment au travers de la phase de récupération).

CONDITIONS DE L'ÉPREUVE

➢ L'épreuve se déroule en gymnase pendant les horaires précisés sur la convocation. Le candidat doit être présent 30 minutes avant le début de l'épreuve.

➢ Le candidat doit se présenter avec une tenue de sport adéquate (chaussures de sport lacées et vêtements adaptés – short ou survêtement, T-shirt – gourde).

➢ Le candidat doit **apporter sa fiche projet complétée (cf. annexe 1.2 page 7)**.

➢ Il peut avoir accès à une liste non exhaustive d'exercices (cf. annexe 1.3 page 8) pour concevoir son entraînement.

➢ Une chaise sera à disposition du candidat et peut être utilisée pour réaliser son entrainement (Dips, Squat bulgare…).

➢ Aucun autre matériel ne sera exploité par le candidat, l'épreuve étant basée uniquement sur des exercices de poids de corps.

DÉROULEMENT DE L'ÉVALUATION

1er temps :

➢ Accueil des candidats (appel, vérification d'identité).

➢ Explication du déroulement de l'épreuve (10 minutes)

2ème temps : WARM UP :

➢ Echauffement (15 à 20 minutes)

➢ Remise de la fiche projet complétée par le candidat au jury

➢ Cette étape n'est pas évaluée mais une prise de fréquence cardiaque effectuée par le jury à la fin de l'échauffement, le candidat devant atteindre sa fréquence cardiaque cible dès la fin de ce Warm Up.

➢ Le candidat aura la possibilité de montrer au jury les mouvements choisis pour ses WOD pour être corrigé sur des erreurs éventuelles.

3ème temps : Réalisation du WOD n°1 : TABATA

- Le candidat réalise son premier WOD (TABATA) à l'appui des exercices choisis pendant une durée de 8 minutes
- Une prise de FC sera effectuée à la fin de ce WOD n°1.
- Le jury évalue la réalisation du WOD, en indiquant les erreurs dans les mouvements réalisés à l'aide de plots et en notant les « No REP » (Répétitions prévues non réalisées).

4ème temps : Récupération

- Le candidat effectue un temps de récupération de 4 minutes.
- Il prévoit d'éventuelles régulations de son WOD suivant en fonction de ses sensations et de la réussite de son WOD précédent.
- Cette étape fait partie intégrante de l'épreuve et est évaluée.

5ème temps : WOD n°2 : EMOM ou AMRAP

- Le candidat réalise son deuxième WOD (avec une forme d'entraînement différente du premier) pendant une durée de 8 minutes.
- Une deuxième prise de FC sera effectuée à la fin du WOD.
- Le jury procède de la même façon que pour le WOD n°1 pour évaluer la qualité des mouvements.

CONSEILS DU JURY

Les candidats sont invités à **prendre connaissance du référentiel national d'évaluation en annexe 1.1, page 6** pour s'approprier les modalités de l'épreuve, les critères d'évaluation, la répartition des points.
Comme pour toute épreuve, la musculation poids de corps est une épreuve exigeante qui nécessite une réelle préparation physique et technique. Négligée ou limitée, celle-ci est très souvent pénalisante pour les candidats au niveau de la performance et dans la capacité à estimer sa performance (connaissance de soi). Les candidats sont fortement invités à pratiquer de façon régulière et rigoureuse.

Un bon échauffement est indispensable pour réaliser l'épreuve de façon optimale.

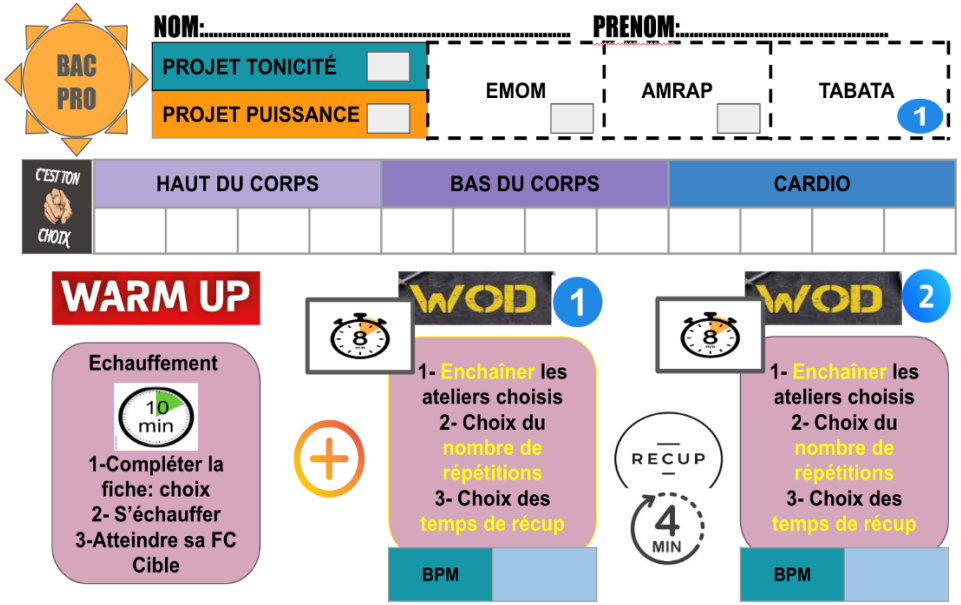
L'exigence physique de cette épreuve amène à conseiller de respecter des règles élémentaires comme le fait de manger suffisamment et longtemps avant la course (pour éviter d'être sur la phase de digestion), de bien s'hydrater et de ne pas fumer avant l'épreuve.

ANNEXE 1.1 : RÉFÉRENTIEL ACADÉMIQUE D'ÉVALUATION – MUSCULATION POIDS DE CORPS

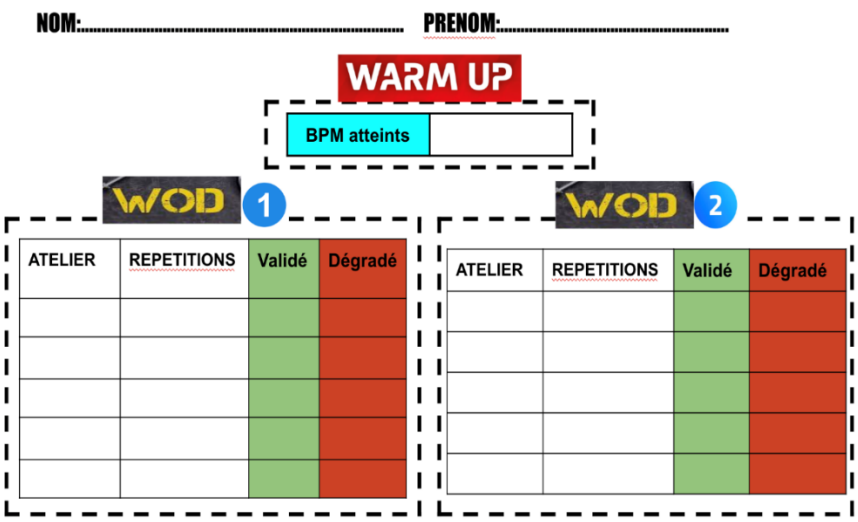
Éléments évalués	Pts		DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
AFLP1 Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel.	10	Réalisation des WOD	Les postures ne sont pas maîtrisées, de nombreuses dégradations de mouvements sont constatées (5 plots et au-delà). Le candidat ne réalise pas les 2 WOD dans leur totalité. Nombreux NO REP (Plus de 8)	Les postures sont correctes mais quelques dégradations du mouvement sont constatées (4 plots max) La respiration est irrégulière. Le candidat réussit à mener à son terme un WOD sur deux. Le candidat ne régule pas malgré les échecs et difficultés éprouvées. Quelques NO REP (Entre 8 et 4 NO REP)	Les postures sont globalement maîtrisées La respiration est visible, Le candidat effectue les 2 WOD, mais le nombre de répétitions est différent de celui choisi. Le candidat régule en fonction des échecs et difficultés éprouvées Quelques NO REP en fin de WOD/sur le 2ème WOD (Moins de 4 NO REP)	Les postures sont parfaitement maîtrisées. La respiration est placée et efficace. Le candidat effectue les 2 WOD dans leur totalité en respectant le nombre de répétitions choisies. Les régulations ne sont pas nécessaires ou pertinentes pour optimiser le projet. Pas de « NO REP »
			0,5-2,5	3-5	5,5 – 7,5	8 – 10
AFLP3 Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort	4	Mesure de l'intensité des efforts par la prise de FC Sensations	Les 2 mesures sont à plus de 10 BPM de la zone cible Peu de signes d'engagement (respiratoire, transpiration, rougeur)	Les 2 mesures sont à moins de 10 BPM de la zone cible Quelques signes d'engagement (respiratoire, transpiration, rougeur)	L'une des 2 mesures est dans la zone cible Engagement optimal (respiratoire, transpiration, rougeur) sur la majorité de l'épreuve	Les 2 mesures effectuées sont dans la zone cible Engagement optimal (respiratoire, transpiration, rougeur) sur la totalité de l'épreuve
			1	2	3	4
AFLP 2 Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance.	4	Conception des WOD	Le candidat n'entre pas dans une logique de conception en amont de la réalisation. Il ne comprend pas les WOD proposés par le jury.	Le programme d'entraînement n'est pas complètement conforme aux attentes ou des incohérences apparaissent par rapport à l'épreuve.	Le candidat propose un programme d'entraînement cohérent au regard de son projet et le met en œuvre mais la quantité de travail peut encore être optimisée au regard des possibilités du candidat (trop facile/difficile).	Le candidat conçoit ses 2 WOD avec cohérence et précision au regard de son projet, en adaptant les exercices et les répétitions à sa forme du jour.
			1	2	3	4
AFLP5 Construire une motricité efficiente et contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité.	2	Récupération	Le candidat est passif ou fait quelques mouvements incohérents.	Le candidat imite les autres candidats avec intermittence et/ou semble improviser sans intention précise.	Le candidat fait une récupération active malgré quelques incohérences. Il réajuste son 2ème WOD de manière pertinente.	Le candidat propose une récupération réfléchie et adaptée, alternant les moments de repos, d'hydratation, et de reprise d'activité.
			0,5	1	1,5	2

ANNEXE 1.2 : FICHE PROJET CANDIDAT

Recto :



Verso :



Vidéo explicative :
https://podeduc.apps.education.fr/video/107352-epreuve-ponctuelle-musculation_fiche-projet-bac-pro/

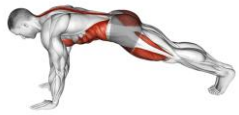
Télécharger la fiche pour pouvoir l'imprimer (recto/verso) :
https://nuage04.apps.education.fr/index.php/s/sWPARd6tPsEYsyz

ANNEXE 1.3 : LISTE NON EXHAUSITIVE D'EXERCICES POUR CONSTRUIRE VOS WOD

- **TRAVAIL CARDIO (exercices dont le numéro commence par « C »)**

Respiration : Pour tous ces mouvements vous veillerez à expirer activement sur 1 ou 2 temps, et inspirer sur le même rythme, afin de pouvoir tenir l'effort sur la durée.

Exercices C1 à C4 : plutôt orientés pour un projet Tonification **Exercices C5 à C8 : plutôt orientés pour un projet Sportif**

N°	Exercice	Illustration mouvement *Cliquer sur l'image pour visionner le mouvement en vidéo*	Réalisation	Variables
C1	**JUMPING JACK**		1- Debout, les jambes écartées de la largeur des épaules. Gardez le dos droit et les muscles abdominaux contractés tout au long de l'exercice. Vos bras sont positionnés sur les côtés. 2- Faites simultanément un saut en écartant les jambes et en balançant les bras au-dessus de votre tête. 3- Lorsque vos pieds touchent le sol, revenez aussitôt à la position de départ en ramenant vos bras sur les côtés.	-/+ : Jouez sur le rythme/fréquence des mouvements pour diminuer ou augmenter l'activité cardio-musculaire -/+ : Changez de coordination (bras devant puis en haut)
C2	**MOUNTAIN CLIMBERS**		1- Mettez-vous en position de planche, mains écartées de la largeur des épaules, dos droit, abdos contractés, nombril rentré, la tête dans l'axe du corps. 2- Amenez votre genou droit sur votre poitrine aussi loin que possible. 3- Changez de jambe, en retirant le genou droit et en avançant le genou gauche. 4- Gardez les hanches basses, faites avancer et reculer vos genoux aussi loin et aussi vite que possible	+ : « Twister » afin de travailler les abdominaux obliques en venant toucher votre coude gauche avec votre genou droit.

C3	**HIGH KNEE RUN**		1- Le dos et le buste bien droits, le regard placé à l'horizontale, alternez des montées de genoux en étant tonique sur l'avant-pied. 2- Équilibrez-vous avec l'action de vos bras, le coude opposé en avant à chaque mouvement. 3- La cuisse doit dépasser l'horizontale à chaque mouvement, le buste reste droit.	- / + : Jouez sur le rythme/Fréquence des mouvements pour diminuer ou augmenter l'activité cardio-musculaire
C4	**ARMY PLANK**		1- En position de planche, mains écartées de la largeur des épaules, abdos contractés engagés (nombril rentré), dos droit, pieds écartés de la largeur du bassin. 2- Descendez sur le coude droit puis le coude gauche en position de planche, en conservant le bassin et le dos placés, le plus immobile possible. 3- Repoussez sur la main droite puis la main gauche pour revenir en position initiale, en planche à 4 appuis (Mains/Pieds) 4- Le dos et le bassin doivent rester engagés pendant tout l'exercice. Alternez les descentes main droite, puis main gauche.	- : Faites la même chose en appui sur les genoux, corps gainé aligné + : Ajoutez une pompe après chaque mouvement
C5	**BURPEES**		1- Fléchissez les jambes et placer les mains au sol avec les pieds en arrière pour se mettre en position de planche puis à plat ventre. 2- Faites une pompe le dos bien droit, en contractant vos muscles pectoraux et en poussant énergétiquement avec le bras 3- Ramenez vos pieds au sol en contractant vigoureusement les abdominaux tout en lançant les jambes en avant. 4- Pour terminer votre burpee, depuis la position de squat, effectuez un saut vertical avec les bras tendus au-dessus de la tête.	- : En position basse, posez votre ventre au sol et levez vos mains (pas de pompes). - : Relevez-vous après la pompe un pied après l'autre. - /+ : Jouez sur la hauteur et l'explosivité du saut.

C6	**BEAR CRAWL**		1- Commencez en position de planche, en vous mettant à quatre pattes sur le sol, les bras tendus et les genoux légèrement fléchis. Contractez vos abdominaux et maintenez votre dos bien droit. 2- Ensuite, avancez votre main gauche et votre pied droit. Continuez à alterner les mouvements, en avançant de manière coordonnée les mains et les pieds. 3- Réalisez les mêmes mouvements en marche arrière (Sur 2 ou 3 pas). Les genoux ne touchent jamais le sol !	- / + : Jouez sur l'écartement des pas, et leur nombre (2,3,4…)
C7	**PAS DU PATINEUR**		1- Mettez-vous debout sur votre jambe droite. Déplacez votre poids sur votre pied droit tout en vous accroupissant légèrement et en balançant votre bras gauche vers le bas devant vous et vers la droite. 2- En vous accroupissant et en balançant les bras vers la droite, sollicitez votre fessier pour pouvoir ensuite sauter avec la jambe droite vers la gauche et atterrir sur la jambe gauche. 3- Gardez le buste en avant lorsque vous sautez et atterrissez. Balancez vos bras légèrement vers le haut et en travers de votre corps pour vous aider à propulser le saut. 4- Lorsque vous atterrissez sur votre jambe gauche, mettez-vous en position de flexion, vos fesses vers l'arrière afin de solliciter votre fessier pour vous aider à sauter vers la droite. Vos bras doivent aussi se balancer vers la gauche pour vous aider à vous équilibrer, mais aussi à faire le saut suivant.	- / + : Jouez sur l'écartement des pas
C8	**PLANK Arm and Leg Lift**		1- En position à 4 appuis, mains écartées de la largeur des épaules, genoux de la largeur du bassin. Dos plat, abdos engagés (nombril rentré) 2- Amenez à l'horizontale votre bras droit en même temps que votre jambe gauche (en opposition), en vous grandissant et en conservant le placement du buste et du dos. 3- Revenez en position initiale, puis alternez avec l'autre côté.	- : En position de gainage sur les mains et les pieds, levez alternativement une jambe, puis l'autre, puis une main, puis l'autre + : Idem mais en appui mains et pied (gainage)

➢ **TRAVAIL HAUT DU CORPS (exercices dont le numéro commence par « H »)**

Respiration : Pour tous ces mouvements vous veillerez à expirer activement sur le temps fort du mouvement (lors de la poussée), et inspirer lors du retour à la position basse.

N°	Exercice	Illustration mouvement *Cliquer sur l'image pour visionner le mouvement en vidéo*	Réalisation	Variables
H1	**DIPS sur chaise**		1- Placez vos mains sur le bord de la chaise ou du banc, épaules à la verticale de vos mains. Vos jambes sont étendues, les talons touchant le sol. Regardez droit devant vous en levant le menton. 2- Maintenez fermement la chaise, puis amenez votre corps en avant jusqu'à ce que votre buste passe devant la chaise. 3- Pliez les coudes pour descendre lentement votre corps, dos droit, le long de la chaise, jusqu'à ce que vos bras (triceps) soient à l'horizontale) 4- Remontez ensuite à la force de vos triceps en poussant fermement avec vos mains.	- : Rapprocher les pieds de la chaise en fléchissant légèrement les genoux afin de limiter la charge dur les triceps.
H2	**POMPES (Push Up)**		1- Vos mains doivent être écartées de la largeur des épaules, le dos plat, les abdominaux engagés et la tête alignée. 2- Fléchissez les coudes à un angle de 45 degrés sur les côtés (en avançant vos épaules) et abaissez-vous vers le sol, en serrant les omoplates l'une contre l'autre, tout en gardant le buste et les jambes bien alignés. 3- Poussez fort sur vos mains afin de revenir à la position initiale en expirant fortement.	Les variables sont présentées ensuite (H3 à H8), avec des simplifications et complexifications en fonction de la réussite et du projet choisi.
H3	**POMPES À GENOUX**		1- En appui sur les mains (écartées de la largeur des épaules), à la verticale des mains ainsi que sur les genoux, en veillant à avoir le buste droit, le dos et le bassin alignés, abdos engagés. 2- Fléchissez les coudes à un angle de 45 degrés sur les côtés (en avançant vos épaules) et abaissez-vous vers le sol, en serrant les omoplates l'une contre l'autre, tout en gardant le buste et les jambes bien alignés. 3- Pousser fort sur vos mains afin de revenir à la position initiale en expirant fortement.	- : Possibilité également de faire les pompes avec les mains surélevées sur un banc.

H4	**POMPES MAINS ÉCARTÉES**		Idem H2, avec position de départ avec les mains plus écartées. Ces pompes sollicitent davantage la partie distale (proche de l'épaule) des pectoraux.	
H5	**POMPES DIAMANT**		Idem H2, avec Position de départ avec les mains serrées, formant un « diamant » avec contact des pouces et index. Ces pompes sollicitent davantage la partie proximale (proche du sternum) des pectoraux ainsi que les triceps.	
H6	**POMPES CLAQUÉES**		Idem H2. Ces pompes sollicitent davantage l'ensemble des pectoraux et triceps, en rajoutant un travail explosif et pliométrique.	
H7	**POMPES PIKE**		Idem H2, avec position de départ Bassin en flexion (90°), dos placé, jambes tendues. Ces pompes sollicitent davantage la partie supérieure des pectoraux.	

H8	**POMPES ARCHER**		1- Placez-vous en position de pompes (corps gainé, dos placé), les mains écartées et dans l'alignement des épaules, les bras tendus. 2- Descendez en position basse en plaçant le poids du corps sur la main droite et en fléchissant le coude droit. 3- Déplacez le poids du corps en position basse proche du sol sur la main gauche, coude gauche fléchi. 4- Revenez à la position de départ (position haute), puis recommencez dans le sens inverse (appui main gauche en premier).	

- **TRAVAIL BAS DU CORPS (exercices dont le numéro commence par « B »)**

Respiration : Pour tous ces mouvements vous veillerez à expirer activement sur le temps fort du mouvement (lors de la poussée), et inspirer lors du retour à la position basse.

N°	Exercice	Illustration mouvement *Cliquer sur l'image pour visionner le mouvement en vidéo*	Réalisation	Variables
B1	**AIR SQUAT**		1- Debout, les pieds écartés à la largeur du bassin, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur. Tenez vos bras le long de vos côtés, regardez droit devant vous et tirez vos épaules vers le bas et l'arrière. Contractez votre sangle abdominale. Dos placé droit ou légèrement cambré. 2- Fléchissez les genoux, poussez les hanches en arrière et descendez jusqu'à ce que vos hanches soient au moins au niveau de vos genoux et que vos cuisses soient parallèles au sol. Levez les bras vers l'avant à la hauteur des épaules pour garder l'équilibre. 3- Descendez davantage si votre mobilité le permet. N'arrondissez pas le bas de votre dos. Veillez à ce que vos talons restent fermement plantés sur le sol, les genoux au-dessus de vos pieds. 4- Remettez-vous debout, en étendant complètement vos genoux et vos hanches au sommet de chaque répétition. Baissez les bras au fur et à mesure que vous montez.	- : Installez des petites cales sous les talons si vous manquez de flexibilité/souplesse + : Squat avec un rebond dynamique en position basse. + : Sumo Squat, pieds plus ouverts et écartés, pour travail des ischios et adducteurs.

B2	**JUMP SQUAT** **(Sauté)**		1- La première phase du mouvement est la même que pour le air squat. 2- Expirez en sautant aussi haut que possible, en veillant à lancer vos bras vers le bas lorsque vous vous élevez. 3-Lorsque vous atterrissez, fléchissez vos hanches et vos genoux pour absorber l'impact, et redescendez en vous accroupissant à nouveau. N'oubliez pas d'inspirer à la descente.	- / + : Jouer sur la hauteur du saut + : Réalisez un bond en avant, comme pour franchir un obstacle, puis réalisez un 2ème Jump Squat dans l'autre sens.
B3	**SQUAT BULGARE**		1- À l'aide de la chaise/du banc, placez le coup de votre pied droit (ou gauche) dessus et avancez suffisamment pour avoir la jambe gauche tendue et la cuisse droite verticale et parallèle à la cuisse gauche. 2- Fléchissez les genoux pour amener le genou droit vers le sol, en conservant le genou gauche au-dessus du pied gauche. 3- Le buste doit rester droit, le regard et le dos placé, la cuisse gauche doit atteindre l'horizontale. 4- Poussez sur le pied gauche pour revenir en position initiale en expirant. 5- Changez de jambe après le nombre de répétitions choisies	
B4	**SQUAT PISTOL**		1- Commencez debout avec les mains devant vous pour vous équilibrer pendant que vous vous abaissez. Maintenez votre poitrine et votre tête hautes, tirez vos épaules vers l'arrière et vers le bas, et engagez vos muscles abdominaux. Soulevez un pied du sol et pointez-le devant vous. 2- Commencez lentement à vous accroupir sur la jambe en appui au sol, jusqu'à ce que vous soyez en position de squat. Si votre mobilité vous le permet, descendez jusqu'à ce que les fesses soient à quelques centimètres du sol. À ce stade, la jambe relevée doit être tendue directement devant le corps. 3- Une fois en position basse, engagez vos fessiers et poussez sur votre talon pour vous relever. Effectuez toutes les répétitions, puis changez de côté.	

B5	**FENTE AVANT**		1- Debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, gardez votre dos droit et regardez droit devant vous. 2- En gardant votre poids sur votre pied gauche, faites un pas en avant avec votre pied droit 3- Fléchissez vos deux genoux pour descendre en position de fente. Votre genou droit doit presque toucher le sol, et votre genou gauche doit être plié à un angle d'environ 90 degrés. 4- Gardez votre poids sur votre pied avant et poussez pour revenir à la position de départ. La position du genou avant permet de faire varier la sollicitation musculaire sur les quadriceps ou les fessiers. Choisissez votre type de fentes et conservez la même position sur tout le WOD.	Possibilité de travailler en alternant pied droit et gauche ou faire une série pied droit puis pied gauche
B6	**FENTE ARRIÈRE**		1- Le principe est le même que pour les fentes avant, mais on va chercher à poser le pied derrière soi, en restant équilibré lors de la descente. 2- La flexion doit amener le genou arrière proche du sol, le genou avant restant au-dessus du pied avant. Les fentes arrières sont moins traumatisantes pour le genou avant.	+ : Fente arrière + Montée de genou 
B7	**FENTES SAUTÉES ALTERNÉES**		1- En position de fente, pied gauche derrière, votre genou gauche touchant presque le sol, et le pied droit devant avec le genou à 90°. 2- Faites un saut en inversant votre pied gauche avec votre pied droit 3- Fléchissez vos deux genoux pour descendre en position de fente. Votre genou droit doit presque toucher le sol, et votre genou gauche doit être plié à un angle d'environ 90 degrés. 4- Equilibrez-vous avec vos bras en opposition, le buste devant rester droit et fixe tout au long du mouvement (abdos engagés)	

B8	**DONKEY KICK**		1- En position quadrupédique, main de la largeur des épaules, genoux de la largeur du bassin. Le dos est placé, abdos engagés, la tête reste dans l'axe durant tout le mouvement. 2- Amenez le talon de la jambe droite vers le haut, afin de solliciter les muscles fessiers et les ischios-jambiers. 3- Revenez à la position initiale sans reposer le genou au sol, et recommencez autant de fois que souhaité. 4- Réalisez la même chose avec l'autre jambe.	+ : Possibilité de travailler jambe tendue (ischios plus sollicités) + : Amenez la cuisse sur le côté et non sur l'arrière (travail moyen fessier et abducteurs)

Bon courage !