



**AVANT PROGRAMME CNJ3
MONTAUBAN
SAMEDI 24 JANVIER 2026**



Lieu : Gymnase

du Palais des Sports Jacques Chirac, 2 rue du Général d'Amade 82000 Montauban

Contact UNM : Christine Leclerc 07 49 47 29 90 contact@ayironmontauban.fr

Calendrier :

Samedi 10 janvier 8h : Ouverture des Inscriptions sur l'Intranet Fédéral

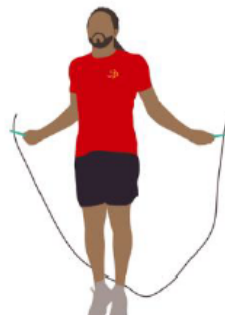
Lundi 19 janvier 12h : Clôture des inscriptions

Samedi 24 janvier : 13h : Réunion des délégués

13h15 : présentation des ateliers

16h : remise des récompenses pour les 3 premiers de chaque catégorie

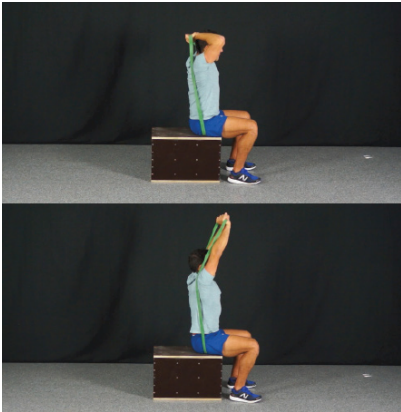
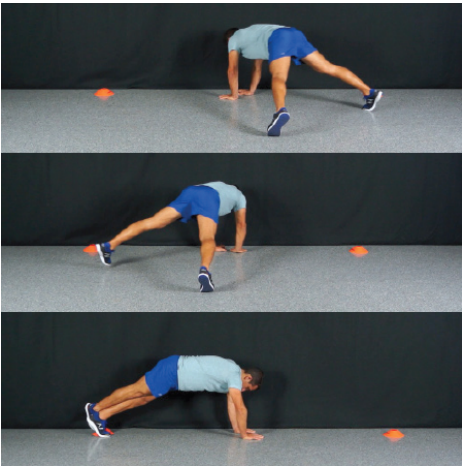
Détail des épreuves

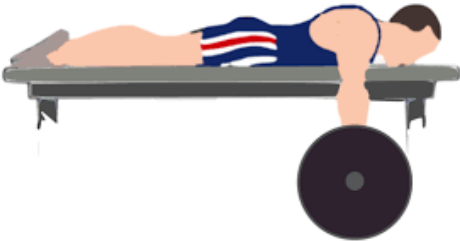
Exercice	Consignes		Critères de notation
N°1 ECHAUFFEMENT	Footing allure constante et sans arrêt 15min		Nombre d'arrêts 5 points par arrêt déduits de 40 points
N° 2 POMPES		Départ en position haute (= planche, bras tendus) Arrêt au sol en décollant les mains. Être gainé (= abdominaux contractés, nombril serré) Réaliser un maximum de pompes. Une mauvaise position entraînera l'arrêt de l'exercice.	1 rép = 1 point
N°3 CORDE À SAUTER		Réaliser un tour de corde à chaque saut pieds joints.	1 rép = 1 point Pieds joints avec action simultanée Le buste reste gainé La réception au sol se fait avec légèreté
N°4 TIRAGE NOMBRIIL		Réalisation fesses en contact d'un mur mais non en appui. Flexion de hanche > 90°. Genoux fléchis à 90°, tronc gainé. Epaules au-dessus et en avant des genoux. Membres inférieurs écartés de la largeur des épaules. Membres supérieurs viennent chercher le poids entre les genoux. Le poids vient du sol jusqu'au nombril. Réaliser un maximum de « tirage » en respectant la position statique tronc et membres inférieurs. Kettlebells ou	1 rép = 1 point Une mauvaise position entraînera l'arrêt de l'exercice. Seules les répétitions avec un bon placement sont comptées. S'il y a un mauvais placement, il est demandé au jeune de se placer correctement avant d'effectuer une répétition et s'il n'y arrive pas ou plus, alors il y a arrêt de l'exercice



AVANT PROGRAMME CNJ3
MONTAUBAN
SAMEDI 24 JANVIER 2026



		haltères de 4kg pour les J10/11/12 8kg pour les J13/14.	
N°5 SAUTS EN LONGUEUR	 3 essais maximum	Réaliser le saut pieds joints le plus loin, sans élan. Prise de mesure en cm, à partir du talon situé le plus proche de la ligne de départ.	Distance en cm Contrôler la réception sans heurter le sol, le buste doit rester gainé sur l'ensemble du mouvement La pose des deux pieds doit être simultanée
N°6 FOULÉES BONDISSANTES	 2 essais maximum.	Réaliser la plus grande distance en 4 foulées bondissantes. Pas de prise d'élan. Prise de mesure en cm, à partir du talon situé le plus proche de la ligne de départ.	Distance en cm
N°7 TRICEPS		Position de départ : bras fléchis à 90°, les coudes placés devant la tête Tendre les bras jusqu'à l'extension complète Maintenir le tronc gainé Les coudes sont fixes et restent près de la tête	1 rép = 1 point
N°8 JUMPING JACK		Position de départ : debout, les bras le long du corps, les pieds joints Sauter sur place en écartant les jambes tendues et simultanément claquer les mains, bras tendus au dessus de la tête Se réceptionner pieds joints, bras le long du corps	1 rép = 1 point Le tronc reste gainé en permanence Les bras restent tendus et dans l'axe du corps Réception au sol sans heurt Les pointes de pieds alignées dans le prolongement des cuisses
N°9 PLANCHE MOBILE			1 rép = 1 point

N°10 JUMP BOX		Box 50cm Monter sur la box avec une jambe en effectuant un saut jambe tendue, effectuer une montée de genou avec l'autre, engager le bras en opposition de la jambe avant	1 rép = 1 point 1 répétition = 1 seul pied
N° 11 TIRADE ROWING SUR BANC		Position allongée sur banc, tirage bras sous poitrine Départ bras tendus .	1 rep. = 1 point
N°12 SQUAT WALL BALL		Position de départ : à 1m du mur, pieds écartés de la largeur du bassin, cuisses fléchies à 90°, bras fléchis pour maintenir le Wall Ball (WB) en contact avec la poitrine Lancer le WB au dessus de la ligne (2,50m de hauteur) Réceptionner le WB en fléchissant les jambes pour atteindre la position de départ	1 rép = 1 point L'action des bras deux bras est simultanée Le bassin est en antéversion lors de la flexion des jambes Le buste reste gainé en permanence
N°13 ERGO		10min (cad 18)	1cal =0,5point Il faut faire un rappel (la cadence est entre 16 et 18), si l'on voit que ce n'est pas respecté, il y a possibilité d'aller dans la mémoire et compter uniquement les phases à 18 de cadence et moins (pour ça il peut être programmé une prise de temps de passage toutes les minutes lors de la programmation des 10min).
Souplesse		Assis genoux tendus, pieds en appui contre un banc, amener les doigts le plus loin possible en longeant les membres inférieurs	