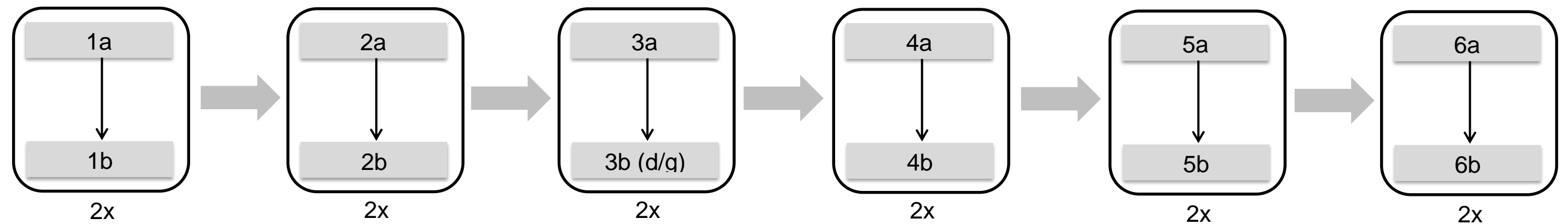


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
26'	<ul style="list-style-type: none"> Lieu: salle / terrain Organisation: déroulement des exercices; un exercice après l'autre Réalisation : travail individuel Nombre d'exercices: 13 <ul style="list-style-type: none"> Haut du corps: 2 Tronc: 5 Jambes: 2 Exercice du corps entier: 4 Intensité: <ul style="list-style-type: none"> Travail: 50 secondes Pause: 10 secondes Série: 2 Répétition: 1 	Tous les participants font l'exercice en même temps, avant de passer à l'exercice suivant.	Poste 1 Chronomètre/Smartphone avec application 1 Enceinte pour la musique Matériel par participant: 1 Fusil d'assaut



Explication des exercices

Illustration

Flexion du tronc jusqu'à la position de tir assise avec le fusil d'assaut

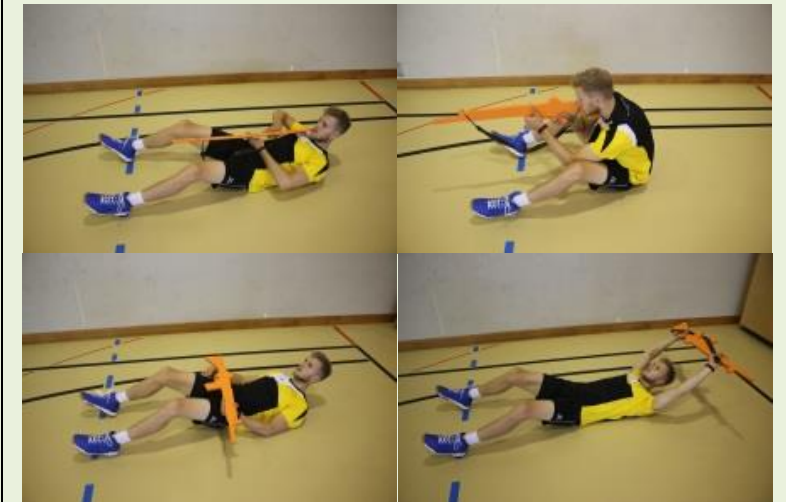
Tronc: Abdominaux

Couché sur le dos avec le fusil d'assaut posé sur le torse (le canon montre en direction des pieds), Lever simultanément le tronc jusqu'à être assis et l'arme est mise en joue (mise en joue en position assise avec les jambes écartées).

1a Attention: ne pas rester trop longtemps dans les différentes positions (tension constante au niveau du tronc).

Faciliter: En position initiale poser les épaules au sol; Tenir l'arme plus proche des hanches (le canon pointe sur le côté).

Compliquer: Tenir le fusil d'assaut plus proche de la tête ou même au-dessus de la tête avec les bras tendu.



Superman avec le fusil d'assaut

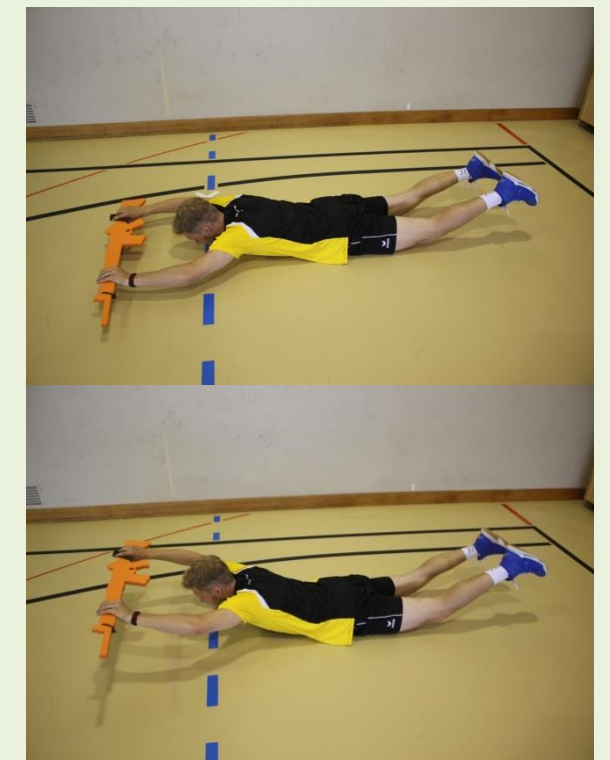
Tronc: dorsaux

Couché sur le ventre, les bras sont légèrement soulevés et tenu dans le prolongement du corps, tenir le fusil d'assaut dans les deux mains (une main à la crosse et l'autre sur le garde main).

1b Attention: ne pas poser complètement le haut du corps

Faciliter: Maintenir la position.

Compliquer: -



Explication des exercices

Illustration

2a **Twist avec fusil d'assaut**

Tronc: Abdominaux

Assis par terre, le haut du corps légèrement incliné vers l'arrière, les jambes pliées et légèrement soulevées, bras tendus avec l'arme dans les mains et l'amener d'un côté à l'autre (le canon pointe une fois vers le sol et une fois vers le plafond) par une rotation du haut du corps.

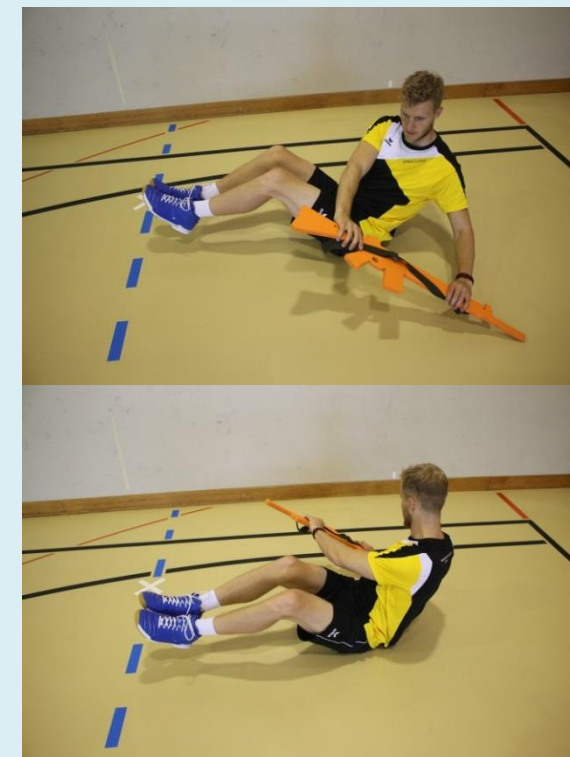
2a

Attention: seulement les fesses touchent le sol.

Faciliter: maintenir la position (sans mouvement des bras), poser les talons au sol.

Compliquer: -

Variante: poser les talons au sol; tenir le fusil d'assaut avec les deux mains sur le garde main (le canon montre vers le haut).



2b **Dorsaux avec fusil d'assaut**

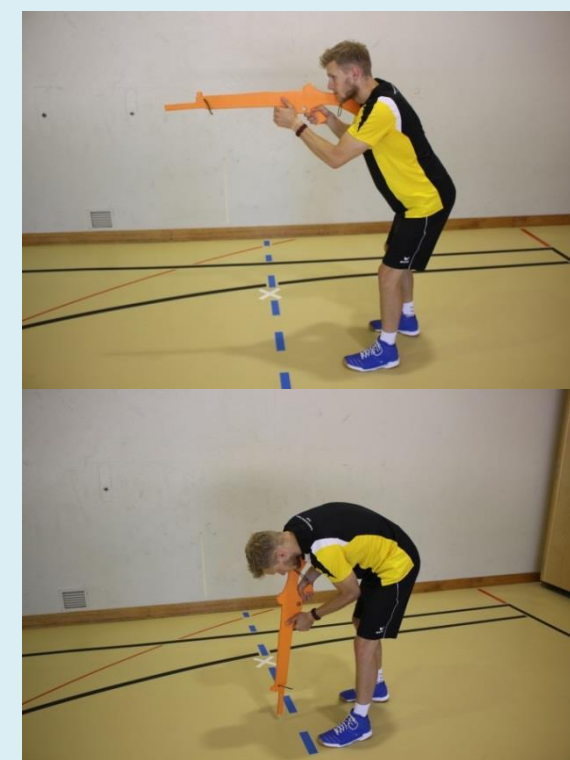
Tronc: Dorsaux

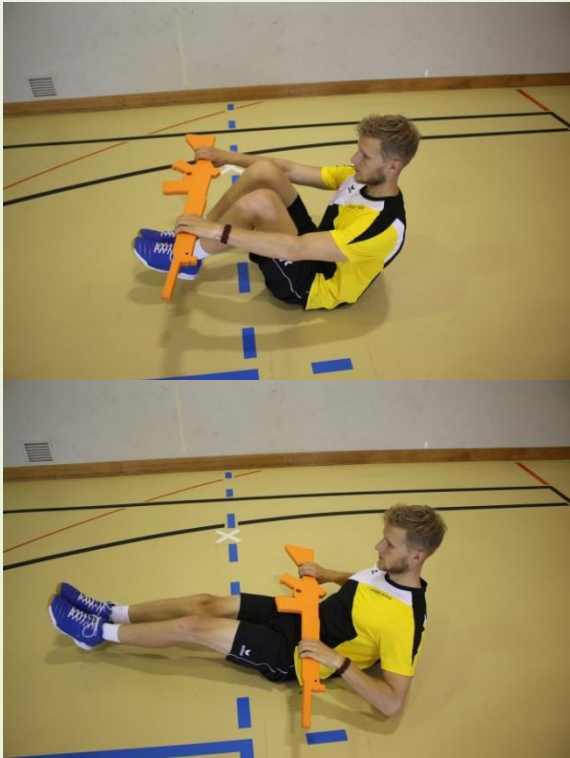
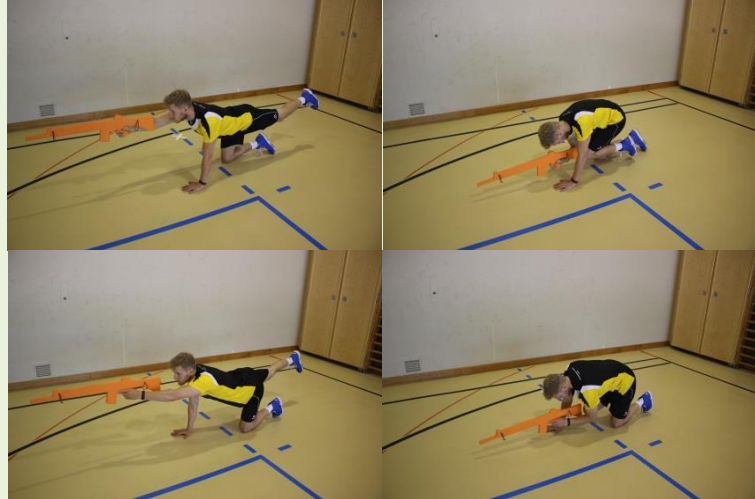
Mise en joue debout, plier le haut du corps (le canon pointe vers le sol), puis revenir à la position initiale.

2b

Faciliter: moins plier le haut du corps.

Compliquer: -



Explication des exercices	Illustration
<p>3a Ramer en position assise avec le fusil d'assaut <u>Tronc: Abdominaux</u></p> <p>Assis, les jambes pilées, légèrement soulevées et vers le torse, le haut du corps droit, le fusil d'assaut est tenu dans les deux mains, bras tenu (canon/crosse pointe de côté). De cette position tendre les jambes, amener le haut du corps un peu vers l'arrière et le fusil d'assaut vers soi en même temps (mouvement du rameur).</p> <p>Faciliter: Maintenir la position.</p> <p>Compliquer: -</p>	
<p>3b A 4 pattes soulever le bras et la jambe opposée avec fusil d'assaut <u>Corps entier: dorsaux, muscles des épaules, fessiers</u></p> <p>À 4 pattes, tendre le bras gauche avec le fusil d'assaut et la jambe droite, puis sans poser, regrouper le coude et le genou sous le tronc. Répéter l'exercice avec le fusil d'assaut dans la mains droite et la jambe gauche qui travaille.</p> <p>Attention: Tête, tronc, hanches et jambes restent plus ou moins sur une ligne.</p> <p>Faciliter: Maintenir la position avec le bras et la jambe tendue, ne pas soulever le bras et la jambe jusqu'à l'horizontale.</p> <p>Compliquer: -</p>	 <p>2 Exercices (bras gauche & jambe droite / bras droit & jambe gauche)</p>

Explication des exercices

Illustration

4a	<p>De la mise en joue debout à la mise en joue en position couchée à bars franc – avec fusil d’assaut</p> <p><u>Jambes: Abdominaux, muscles des cuisses, fessiers, extenseurs des bras</u></p> <p>Passer de la mise en joue debout à la mise en joue en position couchée a bras franc tout en faisant attention d’avoir la position correcte (voir règlement 53.096: plier les deux genoux en même temps; pencher le haut du corps vers l’avant et s’appuyer sur la main faible, se coucher sans que l’arme ne touche le sol et elle doit être dans le prolongement du corps). Se relever (faire les mouvements dans le sens inverse) et revenir à la position de tir debout.</p> <p>Attention: L’arme pointe toujours vers l’avant.</p> <p>Faciliter: -</p> <p>Complicuer: -</p>
4b	<p>Se baisser latéralement en position de contact</p> <p><u>Jambes: Muscles des cuisses, fessiers</u></p> <p>De la position de mise en joue debout, faire un pas sur le côté en position de contact tout en allant dans les genoux (fente latérale) pour se décaler de côté et revenir à la position de mise en joue debout (faire le mouvement comme si l’on devait passer sous quelque chose qui a une limite de hauteur). La prochaine répétition se fait dans l’autre direction pour se retrouver à nouveau au lieux de départ.</p> <p>Faciliter: Moins plier les genoux/corps descend à peine.</p> <p>Complicuer: plus plier les genoux/corps descend plus bas.</p>



Explication des exercices

Illustration

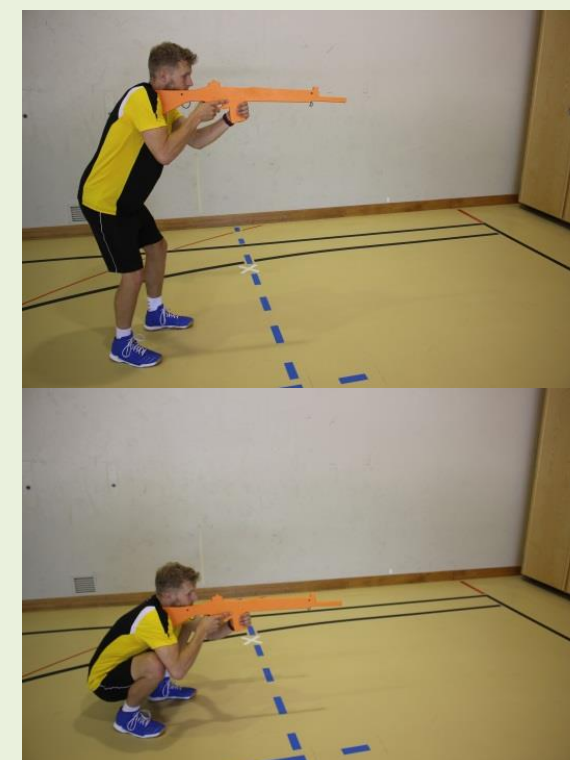
5a Passer de la mise en joue debout à la mise en joue en position accroupie – avec fusil d'assaut

Jambes: muscles des cuisses, fessiers

Passer de la mise en joue debout à la mise en joue accroupie tout en faisant attention d'avoir la position correcte (voir règlement 53.096: plier les deux genoux en même temps pour se retrouver accroupi; garder les pieds plat sur le sol; les deux coudes reposent devant les genoux ; le corps est légèrement penché vers l'avant). En tendant les jambes, revenir à la position initiale.

Faciliter: -

Complicuer: -



5b Burpee avec fusil d'assaut

Corps entier: muscles des cuisse, mollets, abdominaux, pectoraux, extenseurs des bras

En position de pompe avec les mains sur l'arme, faire une pompe et avant de faire la pompe suivante faire un saut en extension tout en amenant l'arme au-dessus de la tête. Pour se lever, sauter avec les pieds vers les mains.

Attention: ne pas cambrer le dos en position de pompe.

Faciliter: Pompes sur les genoux (tenir les pieds en hauteur); descendre moins bas avec le haut du corps (à peine plier les bras). Saut en extension moins haut/énergique.

Complicuer: -

Variante: varier la position des mains (ex. large, étroit, ensemble).



Explication de l'exercices

Illustration

6a	<p>Lever les bras opposés avec le fusil d'assaut <u>Haut du corps: muscles des épaules</u></p> <p>Se tenir droit, tenir l'arme bras tendu à hauteur d'épaule (une main sur la crosse et l'autre sur le garde main). Lever et descendre les bras (une main vers le haut et l'autre vers le bas, puis l'opposé). L'arme s'incline une fois d'un côté plus de l'autre.</p> <p>Attention: ne pas baisser les bras (tension constante); se tenir bien droit.</p> <p>Faciliter: -</p> <p>Complicuer: -</p>	
6b	<p>Fléchisseurs des bras – développé militaire avec fusil d'assaut <u>Haut du corps: muscles des épaules, fléchisseurs et extenseurs des bras</u></p> <p>Pieds largeur d'épaules, tenir le fusil d'assaut bras tendu à hauteur de hanches (canon parallèle au sol), plier les bras et amener l'arme en direction du menton, puis tendre les bras au-dessus de la tête. Faire le mouvement dans le sens inverse pour revenir à la position initiale.</p> <p>Attention: ne pas travailler avec l'élan, contracter les abdos (ne pas cambrer le dos).</p> <p>Faciliter: -</p> <p>Complicuer: -</p> <p><i>Variantes:</i> au moment où l'arme est sous le menton, tendre les bras devant soi avant de revenir proche du corps et d'enchaîner l'exercice comme expliqué ci-dessus.</p>	