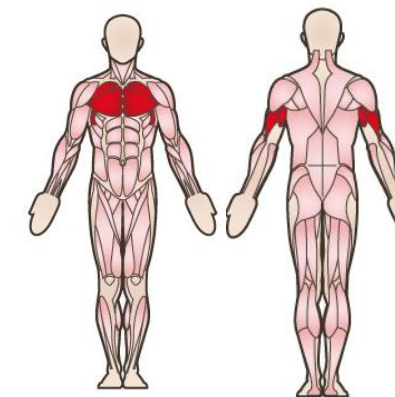


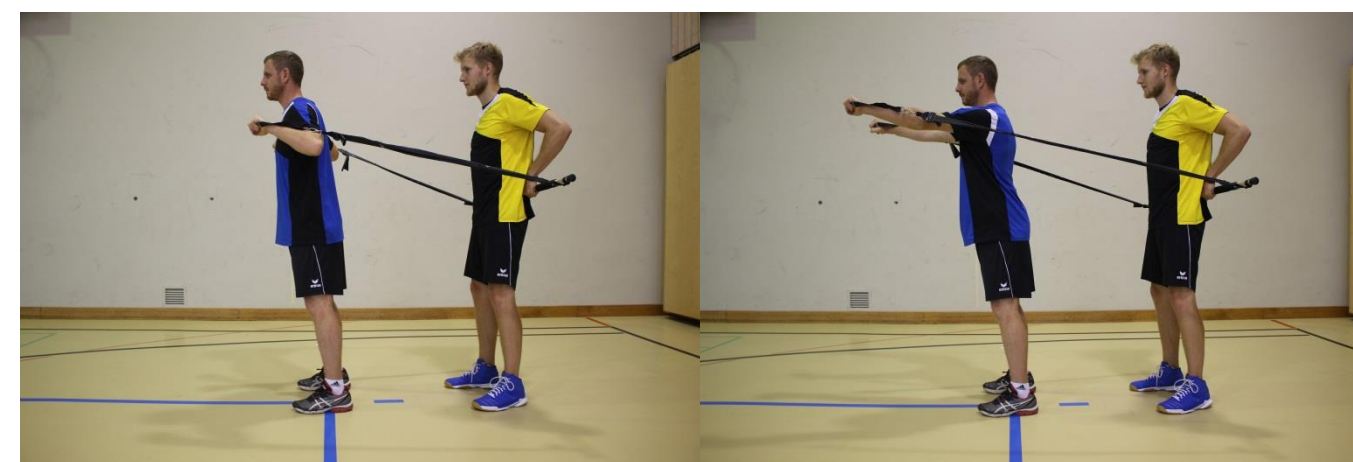
# Développé couché debout – participant 1 actif

## Haut du corps: Pectoraux, extenseurs des bras



Le participant actif est dos à son partenaire et tient les élastiques à hauteur de poitrine dans les mains, le partenaire fixe la barre de gymnastique derrière le dos à hauteur de fessier (pieds largeur des épaules). Le participant actif tend les bras vers l'avant et amène ses mains l'une vers l'autre.

**Attention:** le mouvement des bras et des épaules et non pas du haut du corps. Les coudes sont pliés à 45° du haut du corps. Baisser les épaules.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

### Faciliter

- Choisir un élastique moins résistant;
- Moins enrouler l'élastique sur le barre de gymnastique ou diminuer la distance avec le partenaire.

Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

### Complicier

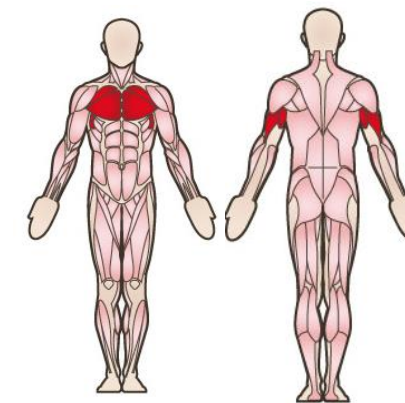
- Choisir un élastique plus résistant;
- Plus enrouler l'élastique sur le barre de gymnastique ou augmenter la distance avec le partenaire.

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

**Matériel par binôme:** 1 barre de gymnastique avec élastique  
**Matériel supplémentaire par binôme:** -

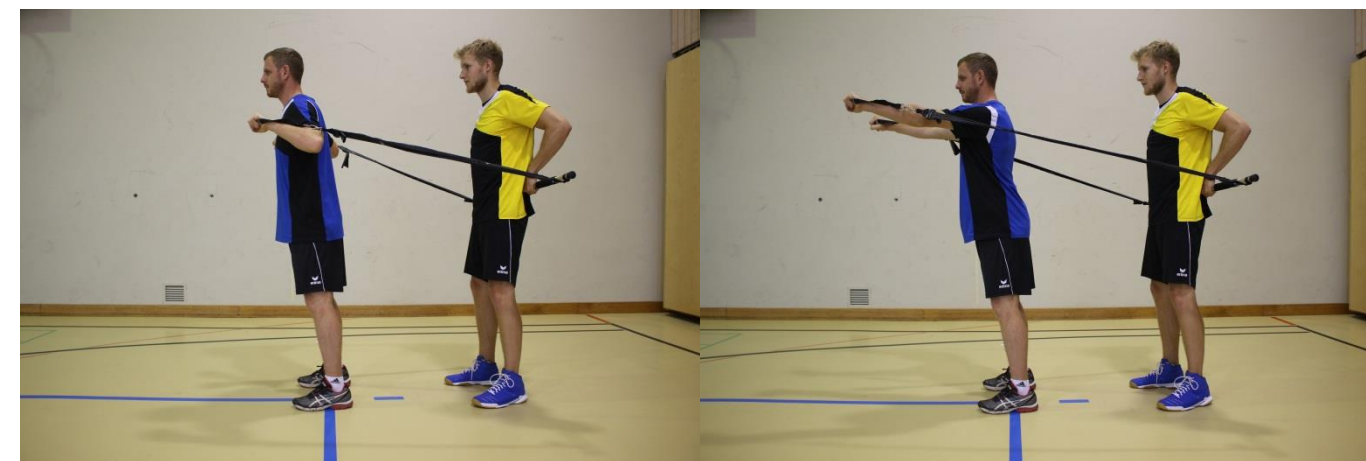
# Développé couché debout – participant 2 actif

## Haut du corps: Pectoraux, extenseurs des bras



Le participant actif est dos à son partenaire et tient les élastiques à hauteur de poitrine dans les mains, le partenaire fixe la barre de gymnastique derrière le dos à hauteur de fessier (pieds largeur des épaules). Le participant actif tend les bras vers l'avant et amène ses mains l'une vers l'autre.

**Attention:** le mouvement des bras et des épaules et non pas du haut du corps. Les coudes sont pliés à 45° du haut du corps. Baisser les épaules.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

### Faciliter

- Choisir un élastique moins résistant;
- Moins enrouler l'élastique sur le barre de gymnastique ou diminuer la distance avec le partenaire.

Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

### Complicuer

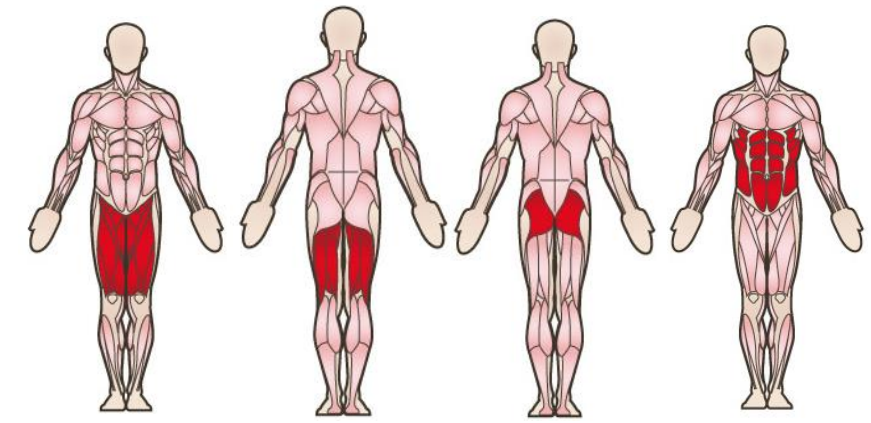
- Choisir un élastique plus résistant;
- Plus enrouler l'élastique sur le barre de gymnastique ou augmenter la distance avec le partenaire.

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

**Matériel par binôme:** 1 barre de gymnastique avec élastique  
**Matériel supplémentaire par binôme:** -

# Rotation du haut du corps en position de chaise et ballon lourd

**Corps entier:**  
**Muscle des cuisse, fessier, abdominaux**



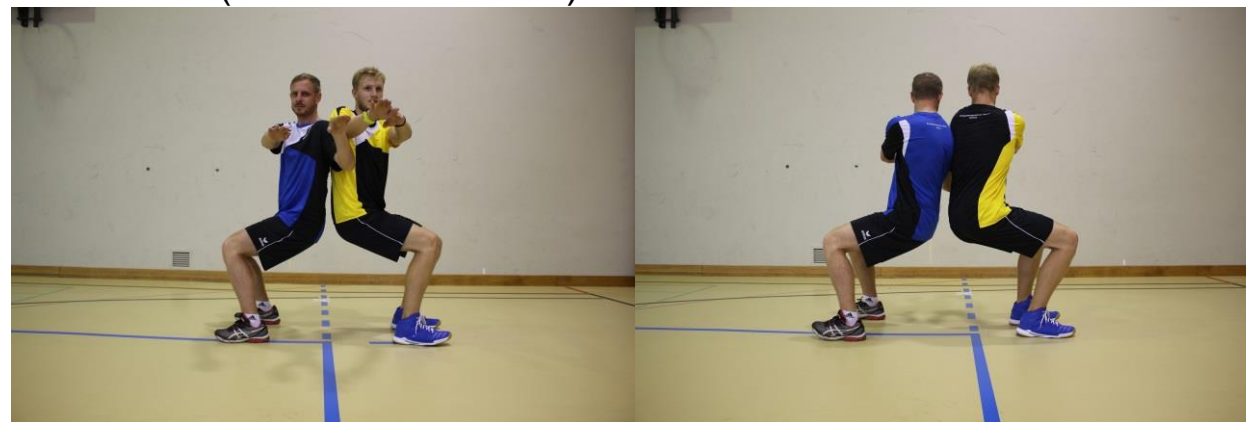
Dos à dos en position de chaise, les partenaires se passent la balle d'un côté à l'autre en faisant une rotation du haut du corps. Changer de sens de rotation de temps à autre.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: 8:30 - 11:30 Min.  
 Test d'endurance progressif à l'extérieur: 10:30 – 16:00 Min.

## Faciliter

- Sans ballon (toucher les mains).



Test d'endurance progressif à l'intérieur: - 8:30 Min.  
 Test d'endurance progressif à l'extérieur: - 10:30 Min.

## Complicier

- Prendre un poids plus lourd.

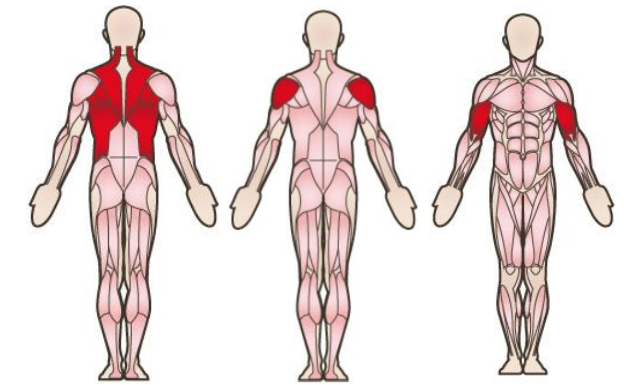
Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.  
 Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

**Matériel par binôme: 1 ballon de basket**  
**Matériel supplémentaire par binôme: 1 ballon lourd / poids / sac de sable**



# Ramer avec tirage sur l'élastique

**Haut du corps:**  
**Muscles des épaules, fléchisseurs des bras**



Assis avec les pieds en avant contre ceux du partenaire, genoux légèrement fléchis. Un participant tient la barre de gymnastique, l'autre tient les élastiques bras tendu au-dessus des genoux à hauteur de poitrine. Les deux en même temps tirent sur les élastiques (les coudes vers l'arrière, amener les omoplates ensemble).

**Attention:** Le dos droit et ne pas le pencher vers l'arrière. Contracter les abdos (ne pas cambrer le dos) et le mouvement vient des muscles du dos (tirer les coudes vers l'arrière).



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

## Faciliter

- Choisir un élastique moins résistant,
- Moins enrouler l'élastique.

Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

## Complicier

- Choisir un élastique plus résistant,
- Plus enrouler l'élastique.

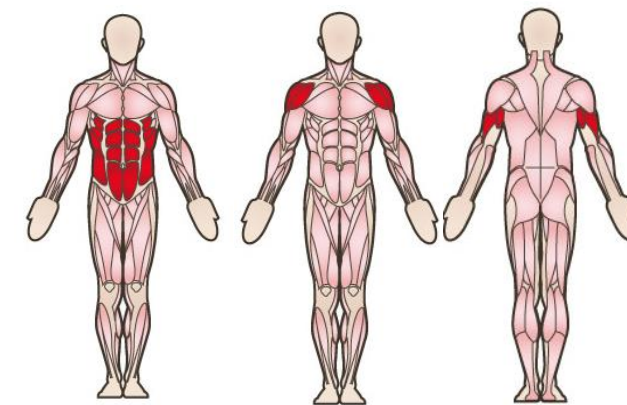
Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

**Matériel par binôme:** 1 barre de gymnastique avec élastique  
**Matériel supplémentaire par binôme:** -

# Tirage de l'élastique en position de pompe - gauche

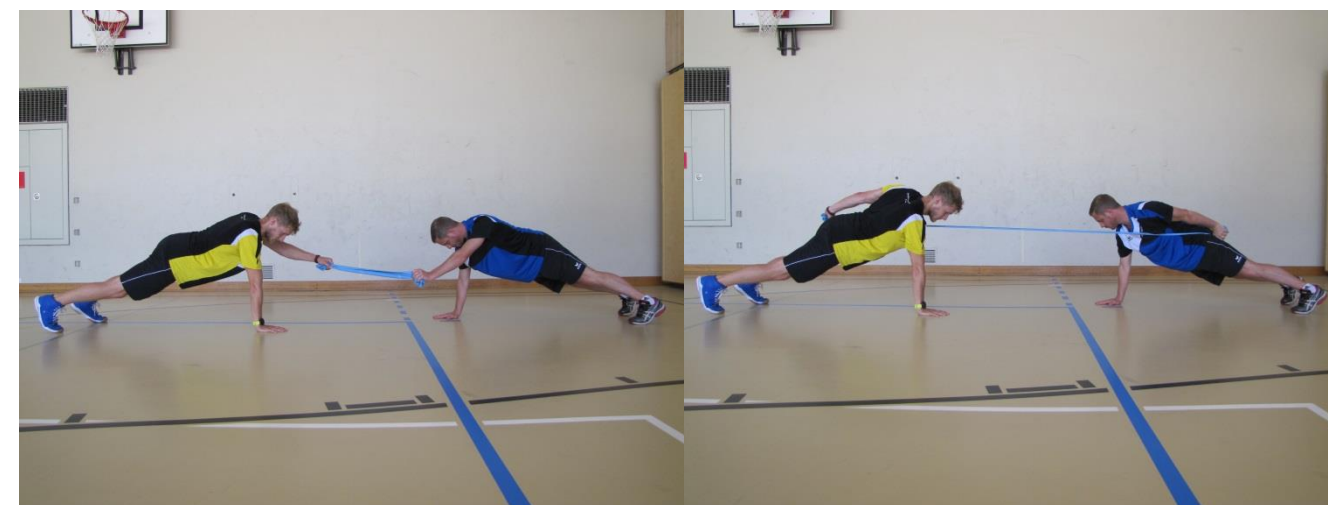
**Corps entier:**

**Abdominaux, muscles des épaules, extenseurs des bras**



Les deux participants sont l'un devant l'autre en position de pompe à env. 1m l'un de l'autre. L'écart des pieds est plus grand que d'habitude. Ils tiennent chacun un côté de l'élastique avec la main opposée, bras tendu dans le prolongement du haut du corps, l'élastique doit être sous tension. Les deux partenaires tirent le bras tendu sur le côté vers l'arrière puis ramène le bras dans la position initiale.

**Attention:** le tronc reste stable et ne pas laisser pendre les fesses (tension constante).



Test global de la force du tronc: 90 - 180 secondes

## Faciliter

- Choisir un élastique avec moins de résistance.

Test global de la force du tronc: - 90 sec.

## Complicier

- Choisir un élastique avec plus de résistance.

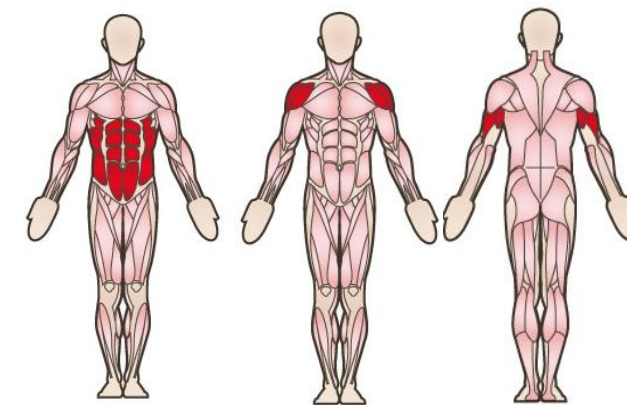
Test global de la force du tronc: + 180 sec.

**Matériel par binôme:** 1 élastique avec une résistance moyenne  
**Matériel supplémentaire par binôme:** 1 élastique avec une faible résistance, 1 élastique avec une grande résistance

# Tirage de l'élastique en position de pompe - droite

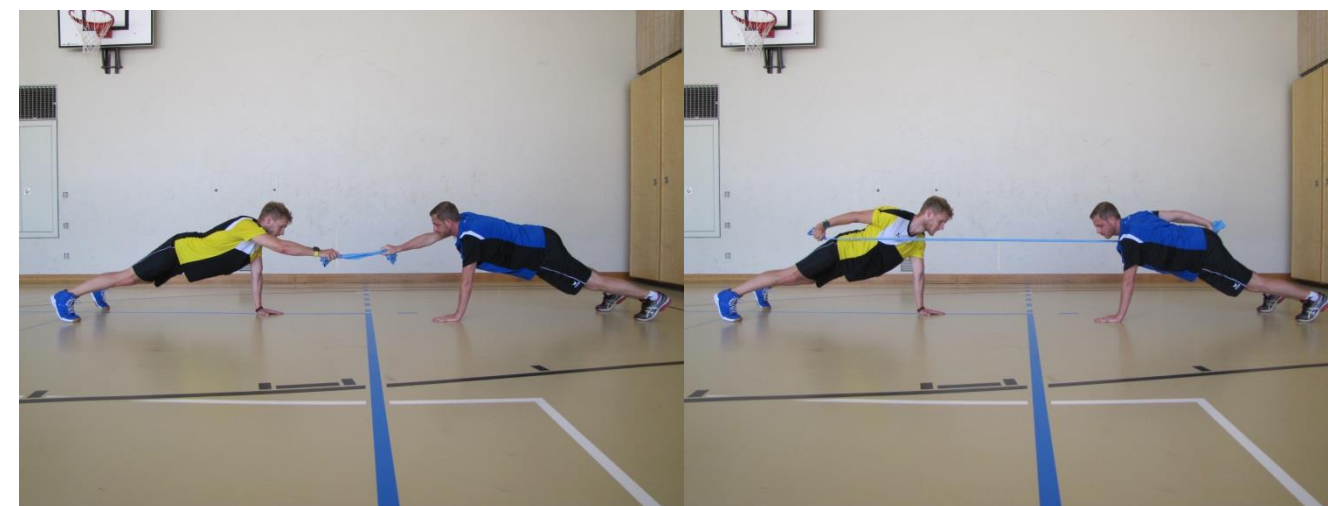
**Corps entier:**

**Abdominaux, muscles des épaules, extenseurs des bras**



Les deux participants sont l'un devant l'autre en position de pompe à env. 1m l'un de l'autre. L'écart des pieds est plus grand que d'habitude. Ils tiennent chacun un côté de l'élastique avec la main opposée, bras tendu dans le prolongement du haut du corps, l'élastique doit être sous tension. Les deux partenaires tirent le bras tendu sur le côté vers l'arrière puis ramène le bras dans la position initiale.

**Attention:** le tronc reste stable et ne pas laisser pendre les fesses (tension constante).



Test global de la force du tronc: 90 - 180 secondes

## Faciliter

- Choisir un élastique avec moins de résistance.

Test global de la force du tronc: - 90 sec.

## Complicier

- Choisir un élastique avec plus de résistance.

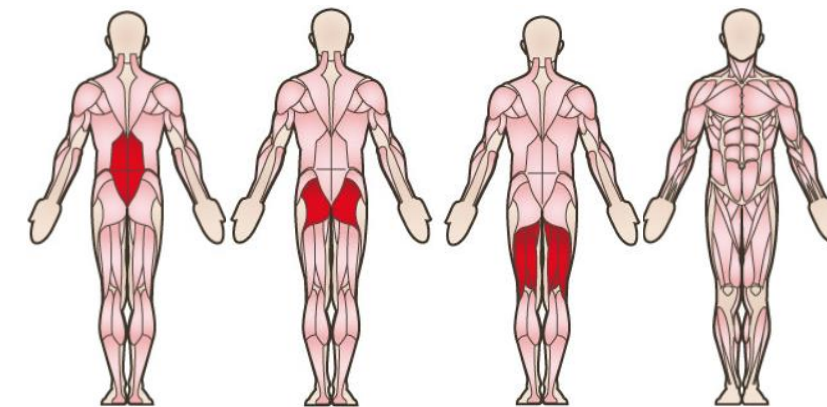
Test global de la force du tronc: + 180 sec.

**Matériel par binôme:** 1 élastique avec une résistance moyenne  
**Matériel supplémentaire par binôme:** 1 élastique avec une faible résistance, 1 élastique avec une grande résistance



# Dorsaux sur caisson – participant 1 actif

**Corps entier:**  
**Dorsaux, fessier, muscles des cuisses**



Couché à plat ventre sur un caisson (les hanches en bout de caisson, le haut du corps dans le vide), croiser les bras sur la poitrine, baisser et lever le haut du corps, le partenaire tient les jambes de la personne qui fait l'exercice.

**Attention:** ne pas cambrer le dos, s'adapter/écouter le partenaire (sécurité).



Test global de la force du tronc: 90 - 180 secondes

## Faciliter

- Lever le haut du corps moins haut;
- Bras tendu le long du corps.



Test global de la force du tronc: - 90 sec.

## Complicuer

- Avoir les bras plier à côté de la tête ou tendu au-dessus de la tête;
- Tenir un poids au niveau de la poitrine.

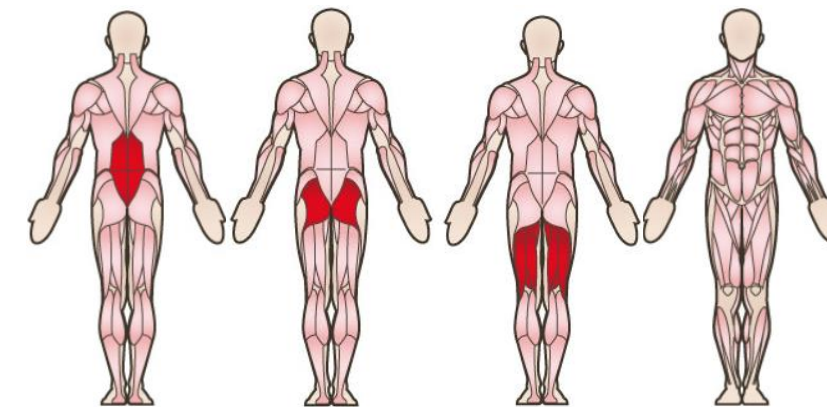


Test global de la force du tronc: + 180 sec.

**Matériel par binôme: 1 caisson**  
**Matériel supplémentaire par binôme: 1 ballon lourd / poids / sac de sable**

# Dorsaux sur caisson – participant 2 actif

**Corps entier:**  
**Dorsaux, fessier, muscles des cuisses**



Couché à plat ventre sur un caisson (les hanches en bout de caisson, le haut du corps dans le vide), croiser les bras sur la poitrine, baisser et lever le haut du corps, le partenaire tient les jambes de la personne qui fait l'exercice.

**Attention:** ne pas cambrer le dos, s'adapter/écouter le partenaire (sécurité).



Test global de la force du tronc: 90 - 180 secondes

## Faciliter

- Lever le haut du corps moins haut;
- Bras tendu le long du corps.



Test global de la force du tronc: - 90 sec.

## Compliquer

- Avoir les bras plier à côté de la tête ou tendu au-dessus de la tête;
- Tenir un poids au niveau de la poitrine.



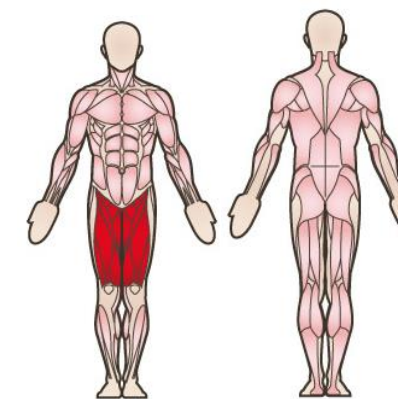
Test global de la force du tronc: + 180 sec.

**Matériel par binôme: 1 caisson**  
**Matériel supplémentaire par binôme: 1 ballon lourd / poids / sac de sable**



# Extension des jambes – participant 1 actif

**Jambes:**  
**Muscles des cuisses (devant)**



Le participant actif est assis le dos droit sur le caisson. Ses pieds sont sous les aisselles du partenaire qui lui est accroupi. La participant actif tend les jambes et soulève donc son partenaire, puis les replie.

**Attention:** s'adapter/écouter le partenaire (adapter l'intensité et la résistance).  
Ne pas tendre complètement les jambes.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: 8:30 - 11:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: 10:30 – 16:00 Min.

## Faciliter

- Le partenaire met moins de résistance.

Test d'endurance progressif à l'intérieur: - 8:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: - 10:30 Min.

## Complicier

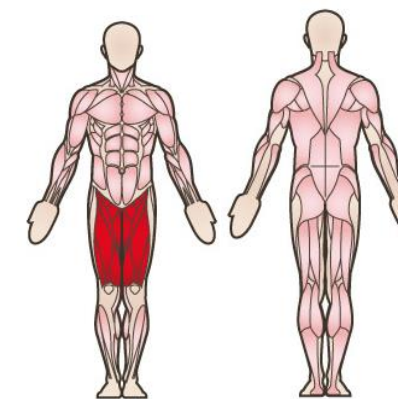
- Le partenaire met plus de résistance.

Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

**Matériel par binôme: 1 caisson**  
**Matériel supplémentaire par binôme: -**

# Extension des jambes – participant 2 actif

**Jambes:**  
**Muscles des cuisses (devant)**



Le participant actif est assis le dos droit sur le caisson. Ses pieds sont sous les aisselles du partenaire qui lui est accroupi. Le participant actif tend les jambes et soulève donc son partenaire, puis les replie.

**Attention:** s'adapter/écouter le partenaire (adapter l'intensité et la résistance).  
Ne pas tendre complètement les jambes.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: 8:30 - 11:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: 10:30 – 16:00 Min.

## Faciliter

- Le partenaire met moins de résistance.

Test d'endurance progressif à l'intérieur: - 8:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: - 10:30 Min.

## Compliquer

- Le partenaire met plus de résistance.

Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

**Matériel par binôme: 1 caisson**  
**Matériel supplémentaire par binôme: -**