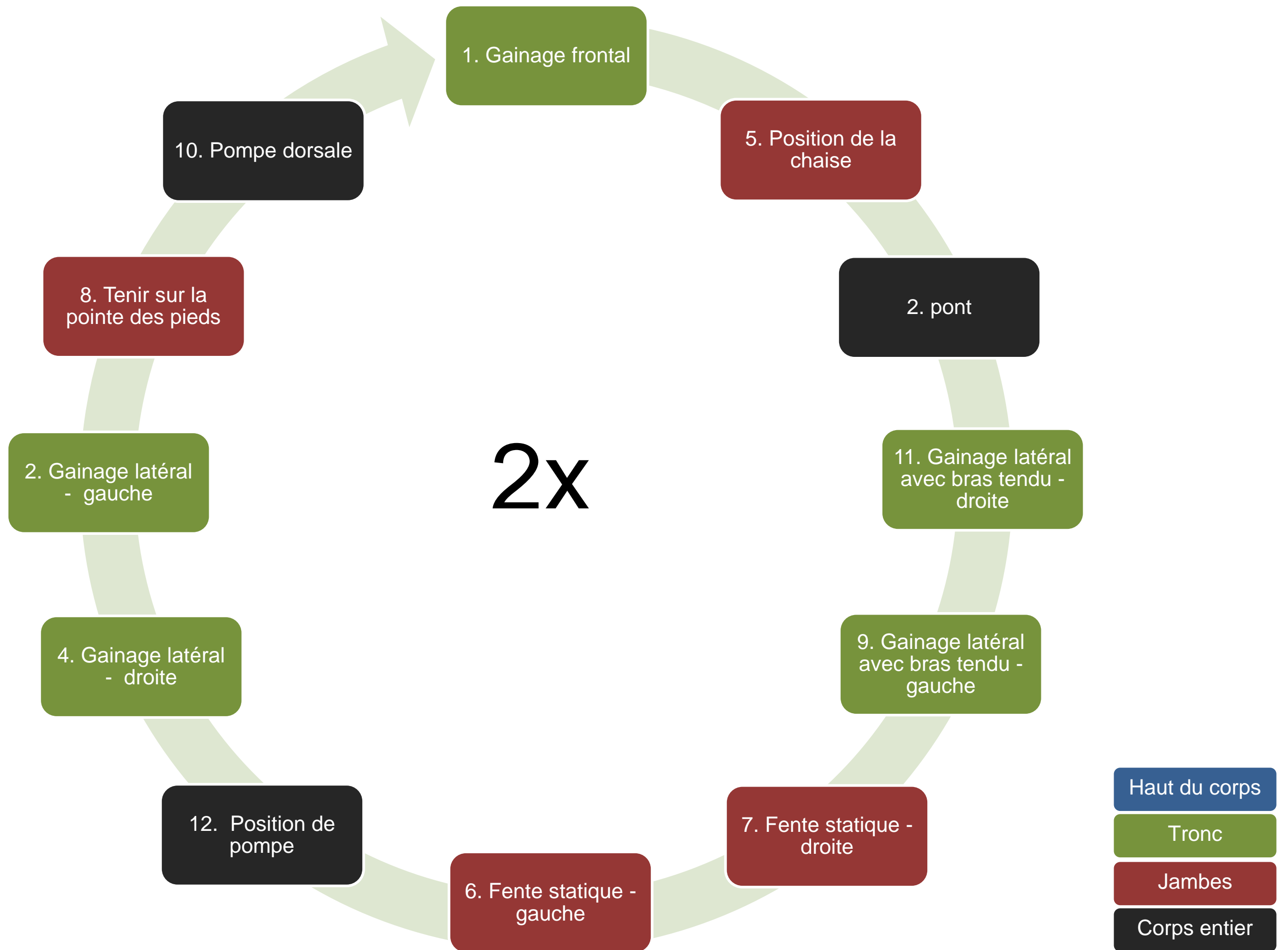









Temps	Organisation	Description	Matériel
24'	<ul style="list-style-type: none"> • Lieu : Salle / terrain • Organisation : déroulement des exercices ; un exercice après l'autre • Réalisation : travail individuel • Nombre d'exercices : 12 <ul style="list-style-type: none"> ○ Haut du corps : 0 ○ Tronc : 5 ○ Jambes : 4 ○ Exercice du corps entier : 3 • Intensité : <ul style="list-style-type: none"> ○ Travail : 45 secondes ○ Pause : 15 secondes ○ Série : 1 ○ Répétition : 2 	<p>Tous les participants font l'exercice en même temps, avant de passer à l'exercice suivant.</p>	<p>Poster</p> <p>1 Chronomètre/Smartphone avec application</p> <p>1 Enceinte pour la musique</p> <p>Matériel supplémentaire par personne pour augmenter la difficulté des exercices :</p> <p>1 Sac de sable/poids/veste lestée/barre d'haltérophilie</p> <p>2 haltères</p> <p>1 Planche d'équilibre/coussin balance/balle</p>



Explication des exercices		Illustration
1	<p>Gainage frontal <u>Tronc : abdominaux</u></p> <p>En appui sur les avant-bras (l'articulation du coude est à 90°) et les pointes de pieds, le corps forme une ligne droite des talons à la tête. Les avant-bras sont placés à plat sur le sol et parallèle l'un à l'autre.</p> <p>Attention : la tête, le tronc, les hanches et les genoux restent pratiquement sur une ligne (ne pas lever les fesses ou cambrer le dos, contractez les abdos).</p> <p>Faciliter : poser les genoux .</p> <p>Complicuer : ajouter du poids (sur le dos); Surface instable (à placer sous les bras ou sous les pieds).</p>	
2	<p>Position de la chaise <u>Jambes : muscles des cuisses et des fessiers</u></p> <p>Pieds largeur des épaules, pliez les genoux jusqu'à environ angle droit, mains sur les hanches ou les tenir en avant – Tenir la position.</p> <p>Attention : Descendre avec les fesses vers l'arrière et non pas les genoux vers l'avant. Un support sous les talons facilite l'exercice.</p> <p>Faciliter : descendre moins dans les genoux (garder un angle plus important au niveau de l'articulation des genoux).</p> <p>Complicuer : ajouter du poids (sur les épaules); surface instable.</p>	
3	<p>Pont <u>Exercice du corps entier : cuisses, fessiers, dorsaux</u></p> <p>Couché sur le dos avec les genoux pliés, les pieds écartés de la largeur des hanches et les mains posées le long du corps. Levez les hanches jusqu'à former une ligne continue des épaules jusqu'aux genoux et tenir cette position.</p> <p>Faciliter : -</p> <p>Complicuer : ajouter du poids au niveau des hanches ; surface instable sous les pieds.</p> <p>Variante : poser une jambe sur l'autre ou levez une jambe et la garder dans le prolongement du haut du corps (lors du prochain passage, levez l'autre jambe).</p>	

<p>4</p>	<p>Gainage latéral avec bras tendu – droite <u>Tronc : abdominaux</u></p> <p>Gainage latéral sur bras tendu (peut être fait contre un mur pour avoir une position correcte).</p> <p>Attention : la tête, le tronc, les hanches et les genoux restent pratiquement sur une lignes (le bassin ne bascule ni vers l'avant, ni vers l'arrière).</p> <p>Faciliter : poser les genoux au sol.</p> <p>Compliquer : surface instable (à placer sous la main ou sous les pieds).</p>	
<p>5</p>	<p>Gainage latéral sur bras tendu – gauche <u>Tronc : abdominaux</u></p> <p>Gainage latéral sur bras tendu (peut être fait contre un mur pour avoir une position correcte).</p> <p>Attention : la tête, le tronc, les hanches et les genoux restent pratiquement sur une lignes (le bassin ne bascule ni vers l'avant, ni vers l'arrière).</p> <p>Faciliter : poser les genoux au sol.</p> <p>Compliquer: surface instable (à placer sous la main ou sous les pieds).</p>	
<p>6</p>	<p>Fente statique - droite <u>Jambes : muscles des cuisses et des fessiers</u></p> <p>Pas fendu avec la jambe droite en avant, pliez la jambe avant jusqu'à l'obtention d'un angle droit, gardez le haut du corps droit, mains sur les hanches.</p> <p>Attention : le genou avant ne doit pas dépasser la pointe du pied et reste central au-dessus du pied.</p> <p>Faciliter : descendre moins bas (angle plus important au niveau de l'articulation du genou)</p> <p>Compliquer : ajouter du poids (sur les épaules); surface instable pour la jambe avant ; tenir un ballon à bout de bras devant soi ou au-dessus de la tête.</p>	

<p>7</p>	<p>Fente statique - gauche <u>Jambes : muscles des cuisses et des fessiers</u></p> <p>Pas fendu avec la jambe gauche en avant, pliez la jambe avant jusqu'à l'obtention d'un angle droit, gardez le haut du corps droit, mains sur les hanches.</p> <p>Attention : le genou avant ne doit pas dépasser la pointe du pied et reste central au-dessus du pied.</p> <p>Faciliter : descendre moins bas (angle plus important au niveau de l'articulation du genou)</p> <p>Complicquer : ajouter du poids (sur les épaules); surface instable pour la jambe avant ; tenir un ballon à bout de bras devant soi ou au-dessus de la tête.</p>	
<p>8</p>	<p>Position de pompe <u>Exercice du corps entier : extenseurs des bras, muscles de la poitrine, abdominaux, dorsaux</u></p> <p>Maintenir la position de pompe initiale (haute).</p> <p>Faciliter : pompes sur les genoux (tenir les pieds en hauteur); avoir les mains sur un support surélevé.</p> <p>Complicquer : ajouter du poids (sur le dos); mettre les jambes sur un support surélevé; surface instable sous les mains ou jambes, tenir une position de pompe basse.</p> <p><i>Variante</i> : varier la position des mains (ex. large, étroit, ensemble).</p>	
<p>9</p>	<p>Gainage latéral - droite <u>Tronc : abdominaux</u></p> <p>Gainage latéral sur l'avant-bras droit (peut être fait contre un mur pour avoir une position correcte).</p> <p>Attention : la tête, le tronc, les hanches et les genoux restent pratiquement sur une lignes (le bassin ne bascule ni vers l'avant, ni vers l'arrière); l'épaule doit être au-dessus du coude.</p> <p>Faciliter : poser les genoux au sol.</p> <p>Complicquer : surface instable (à placer sous le bras ou sous les pieds).</p>	

<p>10</p>	<p>Gainage latéral - gauche <u>Tronc : abdominaux</u></p> <p>Gainage latéral sur l'avant-bras gauche (peut être fait contre un mur pour avoir une position correcte).</p> <p>Attention : la tête, le tronc, les hanches et les genoux restent pratiquement sur une ligne (le bassin ne bascule ni vers l'avant, ni vers l'arrière) ; l'épaule doit être au-dessus du coude.</p> <p>Faciliter : poser les genoux au sol.</p> <p>Compliquer : surface instable (à placer sous le bras ou sous les pieds).</p>	
<p>11</p>	<p>Tenir sur la pointe des pieds <u>Jambes : mollets</u></p> <p>Se tenir droit, mains derrière le dos, levez les talons (tenir sur la pointe des pieds).</p> <p>Attention: maintenir le haut du corps droit (corps sous tension), fixez un point pour garder l'équilibre.</p> <p>Faciliter : s'aider du mur ou d'un partenaire pour garder l'équilibre.</p> <p>Compliquer : ajouter du poids sur les épaules.</p>	
<p>12</p>	<p>Position de pompe dorsal <u>Exercice du corps entier : abdominaux, muscles des épaules, extenseurs des bras, muscles des cuisses</u></p> <p>Position dorsale, appuyé sur les bras (la tête regarde vers le plafond), corps tendu.</p> <p>Attention : la tête, le tronc, les hanches et les genoux restent pratiquement sur une ligne (ne pas laisser pendre les fesses, contracter les abdos).</p> <p>Faciliter : plier légèrement les genoux.</p> <p>Compliquer : ajouter du poids (au niveau des hanches); surface instable sous les pieds.</p>	