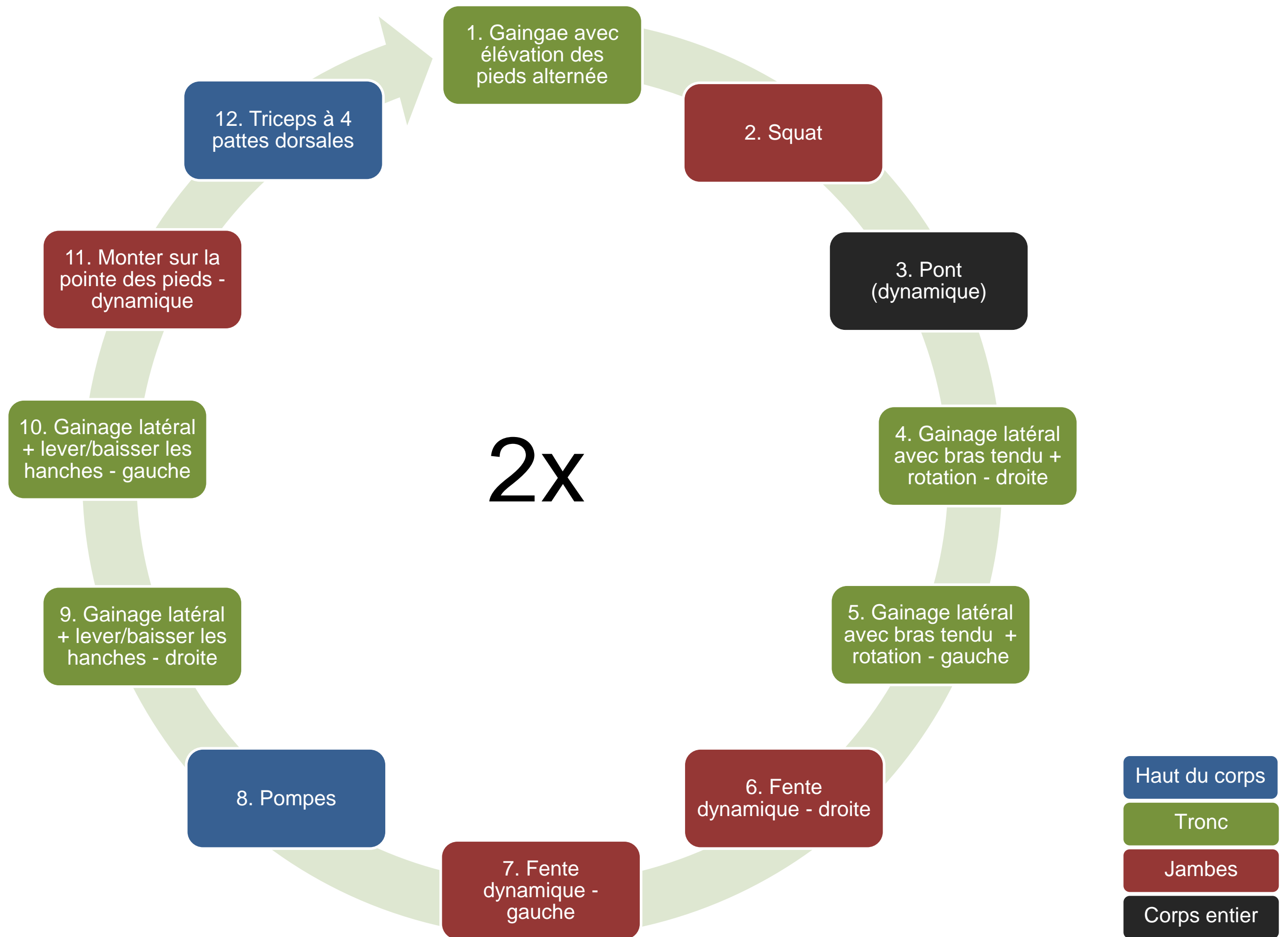


Temps	Organisation	Description	Matériel
24'	<ul style="list-style-type: none"> • Lieu : Salle / terrain • Organisation : déroulement des exercices ; un exercice après l'autre • Réalisation : travail individuel • Nombre d'exercices : 12 <ul style="list-style-type: none"> ○ Haut du corps : 2 ○ Tronc : 5 ○ Jambes : 4 ○ Exercice du corps entier : 1 • Intensité : <ul style="list-style-type: none"> ○ Travail : 45 secondes ○ Pause : 15 secondes ○ Série : 1 ○ Répétition : 2 	Tous les participants font l'exercice en même temps, avant de passer à l'exercice suivant.	<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/ballon lourd/manchettes lestées</p> <p>1 Planche d'équilibre/coussin balance/balle</p>



Explication des exercices

Illustration

Gainage avec élévation des pieds alternée

Tronc : abdominaux

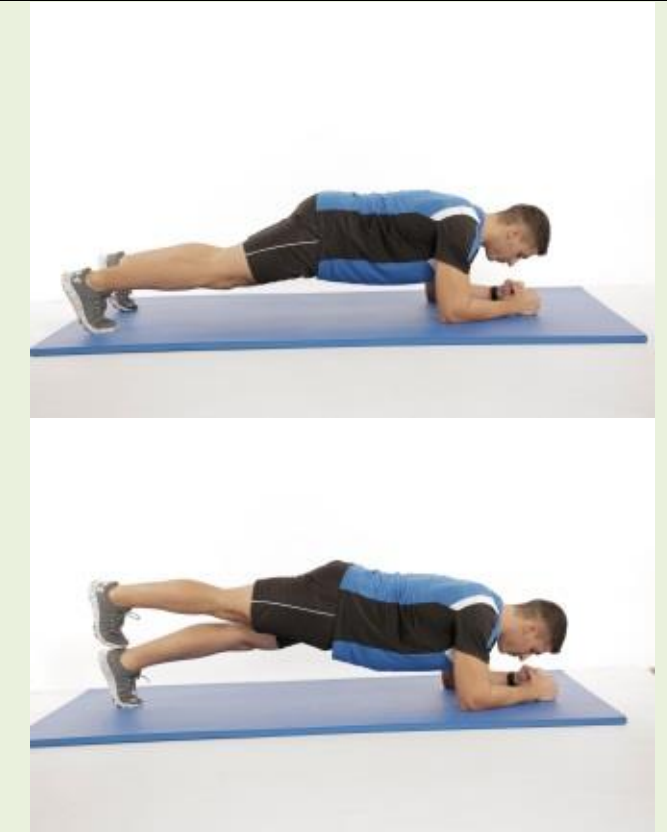
En appui sur les avant-bras (l'articulation du coude est à 90°) et les pointes de pieds, le corps forme une ligne droite des talons à la tête. Les avant-bras sont placés à plat sur le sol et parallèle l'un à l'autre. Lever les pieds (plus ou moins jusqu'à hauteur de talon) de manière alternée.

1

Attention : la tête, le tronc, les hanches et les genoux restent pratiquement sur une ligne (ne pas lever les fesses ou creuser le dos, contracter les muscles abdos).

Faciliter : poser les genoux; tenir la position (sans lever les jambes).

Complicier : ajouter du poids (sur le dos); surface instable.



Squat

Jambes : muscles des cuisses et des fessiers

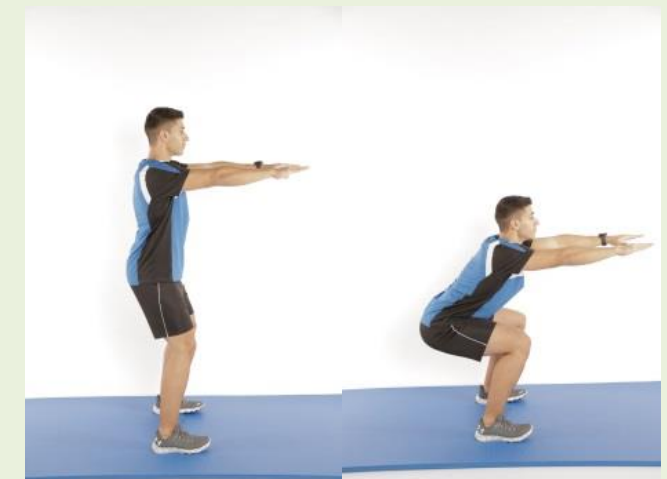
Pieds largeur d'épaules, plier les genoux jusqu'à environ angle droit, puis revenir à la position initiale, les mains sur les hanches ou les avoir en avant

2



Attention : descendre avec les fesses vers l'arrière et non pas les genoux vers l'avant. Un support sous les talons facilite l'exercice.

Faciliter : descendre moins bas dans les genoux (garder un angle plus grand au niveau de l'articulation des genoux).

Complicier : ajouter du poids (sur les épaules); surface instable.



<p>3</p>	<p>Pont (dynamique) <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. Lever les hanches jusqu'à former une ligne continue des épaules jusqu'aux genoux et tenir cette position.</p> <p>Faciliter : -</p> <p>Compliciter : ajouter du poids au niveau des hanches ; surface instable sous les pieds.</p> <p>Variante : poser une jambe sur l'autre ou lever 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 + rotation - droite <u>Tronc : abdominaux</u></p> <p>Gainage latéral avec bras tendu et l'autre bras est tendu vers le plafond, regard vers le plafond. Amener le bras sous le corps puis revenir à la position de base, le regard/la tête suit le mouvement.</p> <p>Attention : le bassin reste stable.</p> <p>Faciliter : poser les genoux.</p> <p>Compliciter : surface instable (à placer sous le bras ou sous les pieds), ajouter du poids au bras en mouvement.</p>	

<p>5</p>	<p>Gainage latéral avec bras tendu + rotation - gauche <u>Tronc : abdominaux</u></p> <p>Gainage latéral avec bras tendu et l'autre bras est tendu vers le plafond, regard vers le plafond. Amener le bras sous le corps puis revenir à la position de base, le regard/la tête suit le mouvement.</p> <p>Attention : le bassin reste stable.</p> <p>Faciliter : poser les genoux.</p> <p>Compliciter : surface instable (à placer sous le bras ou sous les pieds), ajouter du poids au bras en mouvement.</p>	
<p>6</p>	<p>Fente dynamique - droite <u>Jambes : muscles des cuisses et des fessiers</u></p> <p>Pas fendu vers l'avant, garder le haut du corps droit, plier la jambe avant jusqu'à l'obtention d'un angle droit puis tendre à nouveau, mains sur les hanches.</p> <p>Attention : le genou avant ne dépasse pas la pointe du pied.</p> <p>Faciliter : descendre moins bas (angle plus important au niveau de l'articulation du genou)</p> <p>Compliciter : ajouter du poids (sur les épaules); surface instable pour la jambe avant ; tenir une balle au-dessus de la tête ou devant soit à bras tendus ; tendre la jambe de manière dynamique et décoller légèrement.</p>	

Fente dynamique - gauche

Jambes : muscles des cuisses et des fessiers

Pas fendu vers l'avant, garder le haut du corps droit, plier la jambe avant jusqu'à l'obtention d'un angle droit puis tendre à nouveau, mains sur les hanches.

Attention : le genou avant ne dépasse pas la pointe du pied.

7 **Faciliter** : descendre moins bas (angle plus important au niveau de l'articulation du genou)

Compliciter : ajouter du poids (sur les épaules); surface instable pour la jambe avant ; tenir une balle au-dessus de la tête ou devant soit à bras tendus ; tendre la jambe de manière dynamique et décoller légèrement.



Pompes

Haut du corps : extenseurs des bras, abdominaux

En position de pompe, plier et tendre les bras.

Attention : ne pas creuser le dos, les coudes doivent avoir un angle d'env. 45° avec le haut du corps. Baisser les épaules.

8

Faciliter : pompes sur les genoux (tenir les pieds en hauteur); descendre moins bas avec le haut du corps (à peine plier les bras); avoir les mains sur un support surélevé.

Compliciter : ajouter du poids sur le dos; mettre les jambes sur un support surélevé; surface instable sous les mains ou jambes; essayer des variations de pompes (ex. taper dans les mains, sur un bras, pompes de crabe, pompes de spartan, pompes superman, pompes « astec » ou les pompes « shaolin »).

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



Gainage latéral + lever/baisser les hanches – droite

Tronc : abdominaux

Gainage latéral sur l'avant-bras droit (peut être fait contre un mur pour avoir une position correcte). Lever et baisser le bassin.

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.

9

Faciliter : poser les genoux au sol.

Compliquer : surface instable (à placer sous le bras ou sous les pieds).



Gainage latéral + lever/baisser les hanches – gauche

Tronc : abdominaux

Gainage latéral sur l'avant-bras gauche (peut être fait contre un mur pour avoir une position correcte). Lever et baisser le bassin.


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.

10

Faciliter : poser les genoux au sol.

Compliquer : surface instable (à placer sous le bras ou sous les pieds).



<p>11</p>	<p>Monter sur la pointe des pieds <u>Jambes : mollets</u></p> <p>Se tenir droit, les mains sur les hanches, lever et baisser les talons (monter sur la pointe des pieds puis redescendre).</p> <p>Attention : maintenir le haut du corps droit (corps sous tension), fixer un point pour garder l'équilibre.</p> <p>Faciliter : s'aider du mur ou d'un partenaire pour garder l'équilibre</p> <p>Complicuer : ajouter du poids (sur les épaules), ne jamais poser complètement les talons.</p> <p>Variation : être sur un support surélevé (ex. banc)</p>	
<p>12</p>	<p>Triceps à 4 pattes dorsales <u>Haut du corps : muscles des épaules et extenseurs des bras</u></p> <p>À 4 pattes dorsales (le torse montre vers le plafond, on se tient sur les pieds et les mains), jambes pliées, bassin légèrement soulevé, les orteils montrent vers l'avant (direction du regard), plier et tendre les bras pour baisser/lever le haut du corps (hanche).</p> <p>Faciliter : positionner les pieds plus proche des fessiers.</p> <p>Complicuer : éloigner les pieds des fessiers; ajouter du poids (sur les hanches).</p>	