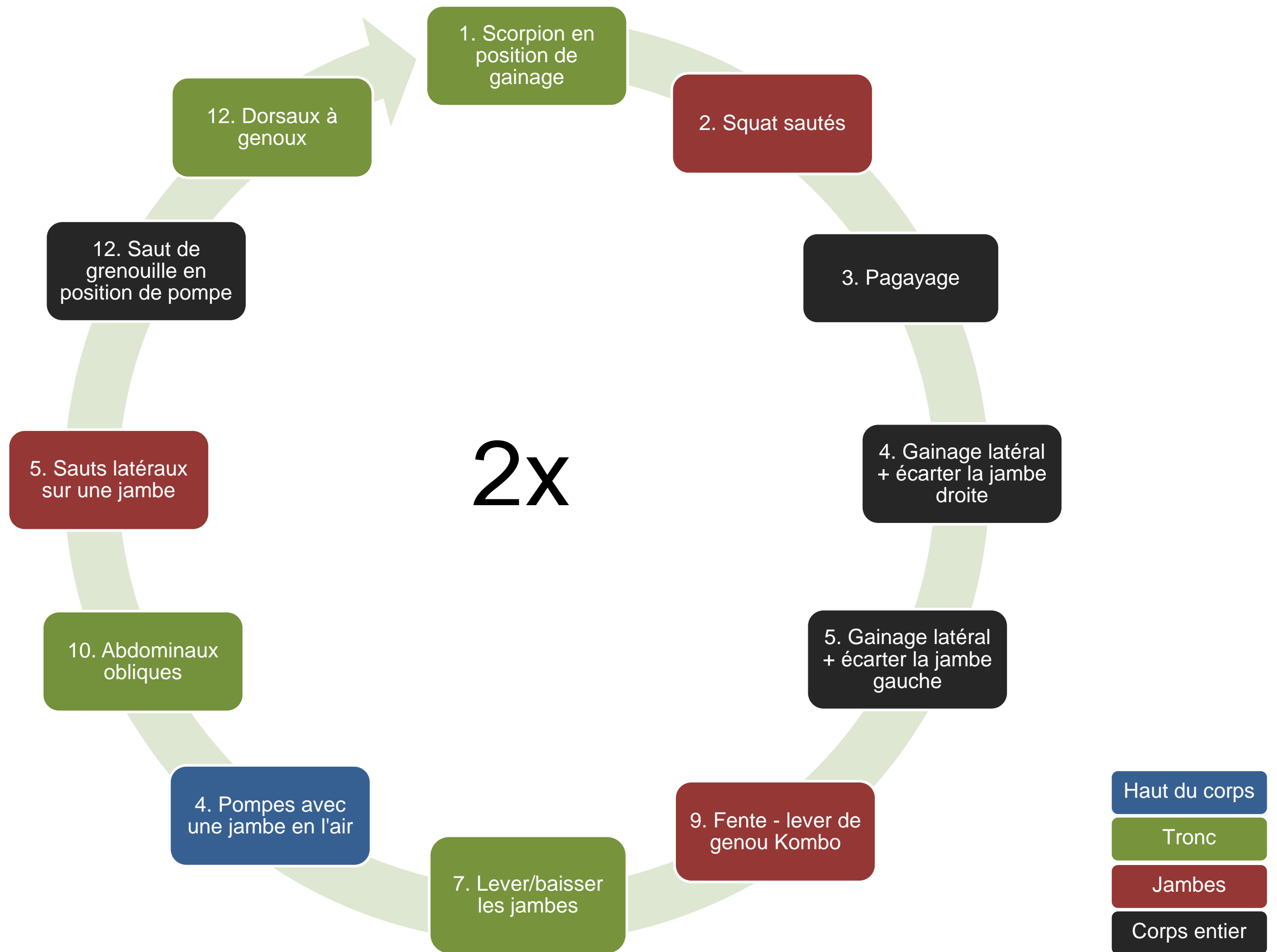


Temps	Organisation	Description	Matériel
24'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lieu : Salle / terrain</li> <li>• Organisation : déroulement des exercices ; un exercice après l'autre</li> <li>• Réalisation : travail individuel</li> <li>• Nombre d'exercices : 12               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Haut du corps : 1</li> <li>○ Tronc : 4</li> <li>○ Jambes : 3</li> <li>○ Exercice du corps entier : 4</li> </ul> </li> <li>• Intensité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Travail : 45 secondes</li> <li>○ Pause : 15 secondes</li> <li>○ Série : 1</li> <li>○ Répétition : 2</li> </ul> </li> </ul>	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/ballon lourd</p> <p>2 haltères</p> <p>4 manchettes lestées</p> <p>1 Planche d'équilibre/coussin balance/balle</p>



## Explication des exercices

## Illustration

### Scorpion en position de gainage

Haut du corps : 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. Amener un genou après l'autre en direction du coude (ne pas poser le genou).

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 abdos).

1

**Faciliter** : poser un genou au sol (lors de la prochaine série changer de côté).

**Complicuer** : ajouter du poids sur le dos; surface instable sous les avant-bras.



### Squat sauté

Jambes : muscles des cuisses et des fessiers

Pieds largeur d'épaules, plier les genoux (jusqu'à environ angle droit), sauter pour retourner à la position initiale, mains sur les hanches ou les tenir vers l'avant.

Attention : les fesses vers l'arrière et non pas les genoux vers l'avant.

2

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

**Complicuer** : ajouter du poids sur les épaules ; sauts plus dynamique.



### Pagayage

Tronc : dorsaux

Couché sur le ventre, tendre les bras et les jambes et les soulever légèrement, lever alternativement le bras et la jambe opposée.

Attention : les bras et les jambes n'ont pas de contact au sol.

**3** **Faciliter** : Tenir la position (statique, sans mouvement des bras et des jambes) ; poser le bras et la jambe qui ne doivent pas être soulevés.

**Compliquer** : Ajouter du poids aux poignets et aux chevilles.

*Variante* : lever et baisser les bras et les jambes à un rythme donné entre coupé par des pauses ou lever et baisser les jambes et les bras plus rapidement et sans pause.



### Etoile (dynamique) - droite

Exercice du corps entier : abdominaux, abducteurs

En appui sur l'avant-bras droit (éventuellement contre le mur pour avoir la position correct), soulever et baisser la jambe droite, le bras libre est tendu vers le plafond ou appuyé sur la hanche.

Attention : la tête, le tronc, les hanches et les genoux restent pratiquement sur une ligne (le bassin ne doit basculer ni vers l'avant, ni vers l'arrière).

**4** **Faciliter** : poser les genoux

**Compliquer**: ajouter du poids sur la jambe en mouvement; surface instable (à placer sous la main ou sous les pieds).



### Etoile (dynamique) - gauche

Exercice du corps entier : abdominaux, abducteurs

En appui sur l'avant-bras gauche (éventuellement contre le mur pour avoir la position correct), soulever et baisser la jambe gauche, le bras libre est tendu vers le plafond ou appuyé sur la hanche.

Attention : la tête, le tronc, les hanches et les genoux restent pratiquement sur une lignes (le bassin ne doit basculer ni vers l'avant, ni vers l'arrière).

5 **Faciliter** : poser les genoux

**Compliciter** : ajouter du poids sur la jambe en mouvement; surface instable (à placer sous la main ou sous les pieds).



### Fente - Lever de genou Kombo

Jambe : muscles des cuisses et fessiers

Se tenir droit, les mains sur les hanches, lever le genou (tenir en équilibre), pas fendu vers l'avant, plier la jambe avant jusqu'à l'obtention d'un angle droit, pousser sur la jambe avant pour revenir dans la position initiale. Alternier la jambe qui travaille.

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

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

**Compliciter** : ajouter du poids (sur les épaules ou dans les mains soit le long du corps, tendu vers l'avant ou tendu au-dessus de la tête).



### Lever et baisser les jambes

Tronc : abdominaux

Couché sur le dos, les jambes pliées (tenir les jambes vers le haut), les mains posées le long du corps, lever et baisser les jambes.

Attention : garder constamment le contact dos-sol (ne pas cambrer le dos, contracter consciemment les abdominaux), ne pas poser complètement les jambes entre les répétitions

7

**Faciliter :** maintenir la position, descendre les jambes moins bas.

**Complicier :** ajouter du poids (au niveau des pieds).

*Variante I :* Lever les jambes de manière alternées.

*Variante II :* plier et tendre les jambes devant soi (ou sur les côtés).



### Pompe avec une jambe en l'air

Haut du corps : pectoraux, extenseurs des bras

En position de pompe, lever une jambe et en même temps descendre le haut du corps puis remonter (plier et tendre les bras, faire une pompe), changer de jambe à chaque répétition.



Attention : rester le plus stable possible (contracter les abdos), les coudes doivent être à env. 45° avec le haut du corps, baisser les épaules.

8

**Faciliter :** maintenir la position de base; ne pas plier les bras.

**Complicier :** ajouter du poids sur le dos; surface instable sous les mains.



<p>9</p>	<p><b>Abdominaux obliques</b>  <u>Tronc : abdominaux</u></p> <p>Couché sur le dos, les mains derrière la tête, ramener les jambes sur le bassin à angle droit. Enrouler le haut du corps et effectuer des mouvements en diagonale afin de toucher le genou opposé avec le coude. Puis enchaîner avec le côté opposé.</p> <p>Attention : ne pas poser complètement le haut du corps (en permanence sous tension), ne pas tirer avec le bras sur la tête (mettre les mains à côté des oreilles).</p> <p><b>Faciliter</b> : ne pas regrouper complètement le coude et le genou.</p> <p><b>Compliciter</b> : amener le bras de manière tendue vers le genou (pas plier derrière les oreilles) ; ajouter du poids aux bras et aux jambes.</p>	
<p>10</p>	<p><b>Sauts latéraux</b>  <u>Jambes : muscles des cuisses, mollet</u></p> <p>Sauter d'une jambe à l'autre latéralement et tenir un moment en équilibre, jambes légèrement pliées, haut du corps légèrement penché vers l'avant.</p> <p>Attention : les genoux ne dépassent pas la pointe de pieds.</p> <p><b>Faciliter</b> : moins plier les genoux (angle plus important) ; faire des sauts moins écartés.</p> <p><b>Compliciter</b> : ajouter du poids (sur les épaules) ; plus plier les genoux (angle plus petit).</p>	

<p>11</p>	<p><b>Saut de grenouille en position de pompe</b>  <u>Corps entier : abdominaux, muscles des épaules</u></p> <p>Position de pompe, en sautant, plier les genoux et les amener entre les bras et avec le prochain saut, revenir à la position initiale.</p> <p>Attention : rester aussi stable que possible (contracter les abdos).</p> <p><b>Faciliter</b> : tenir en position de pompe.</p> <p><b>Compliquer</b> : Ajouter du poids aux jambes; surface instable sous les mains.</p>	
<p>12</p>	<p><b>Dorsaux à genoux</b>  <u>Tronc : dorsaux</u></p> <p>À genoux (haut du corps légèrement plié vers l'avant avec le dos droit), mains derrière la tête, baisser et lever le haut du corps.</p> <p>Attention : commencer le mouvement au niveau des lombaires et essayer de revenir à la position initiale vertèbre par vertèbre, ne pas poser les fesses sur les talons.</p> <p><b>Faciliter</b> : maintenir la position ; les mains croisées sur le torse.</p> <p><b>Compliquer</b> : tenir un poids au niveau du torse (ou même tendu devant soi).</p>	