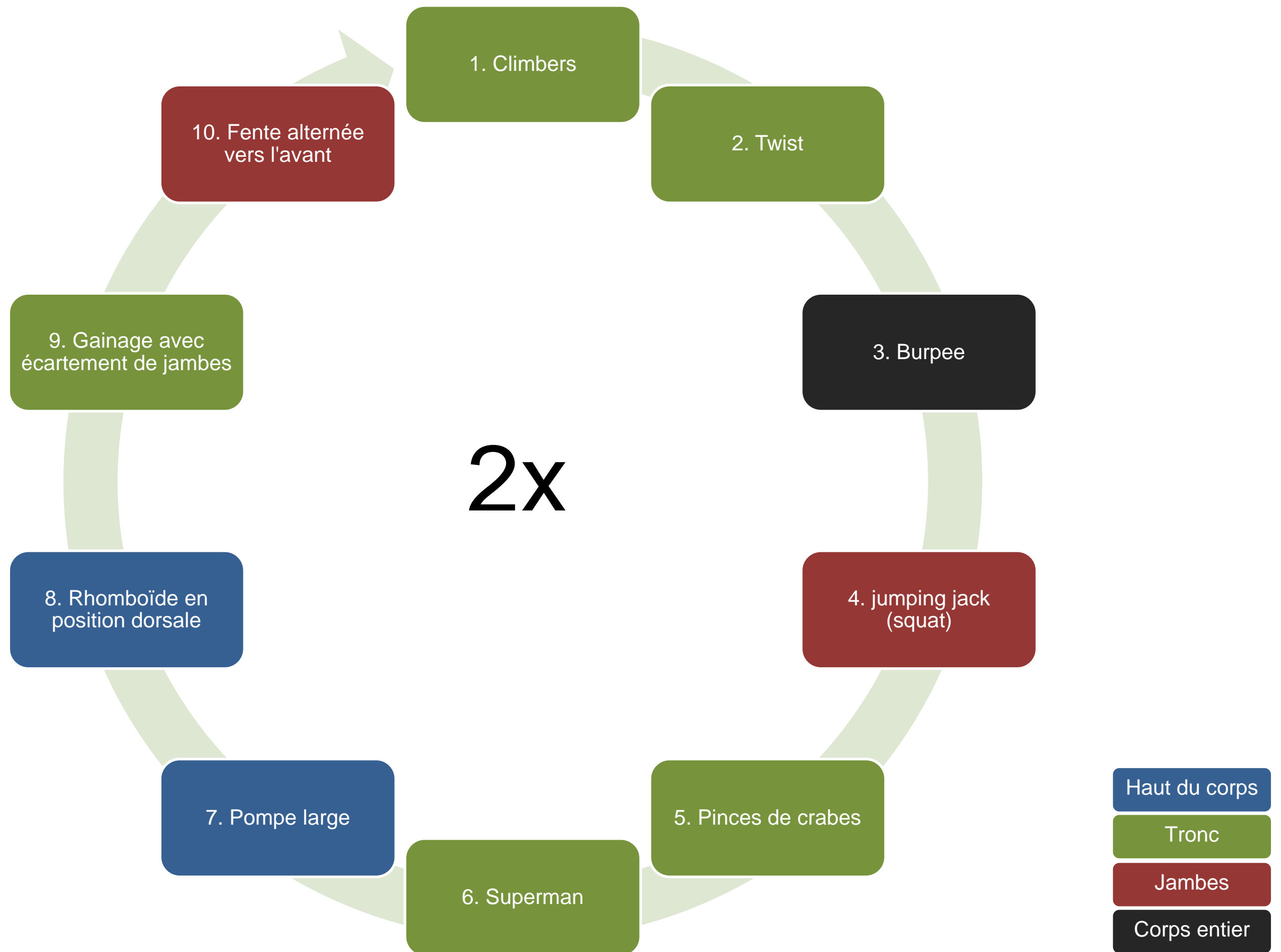


Temps	Organisation	Description	Matériel
30'	<ul style="list-style-type: none"> • Lieu: Salle / terrain • Organisation: déroulement des exercices; un exercice après l'autre • Réalisation: travail individuel • Nombre d'exercices: 10 <ul style="list-style-type: none"> ○ Haut du corps : 2 ○ Tronc: 5 ○ Jambes: 2 ○ Exercice du corps entier: 1 • Intensité: <ul style="list-style-type: none"> ○ Travail: 20 secondes ○ Pause: 10 secondes ○ Série: 2 ○ Répétition: 3 	<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/balles/ballon lourd</p> <p>4 manchettes lestées</p> <p>1 Planche d'équilibre/coussin balance/balle</p>



Explication des exercices

Illustration

Climbers

Tronc: Abdominaux

En position de pompe, de manière alternée, amener un genou après l'autre entre les bras.

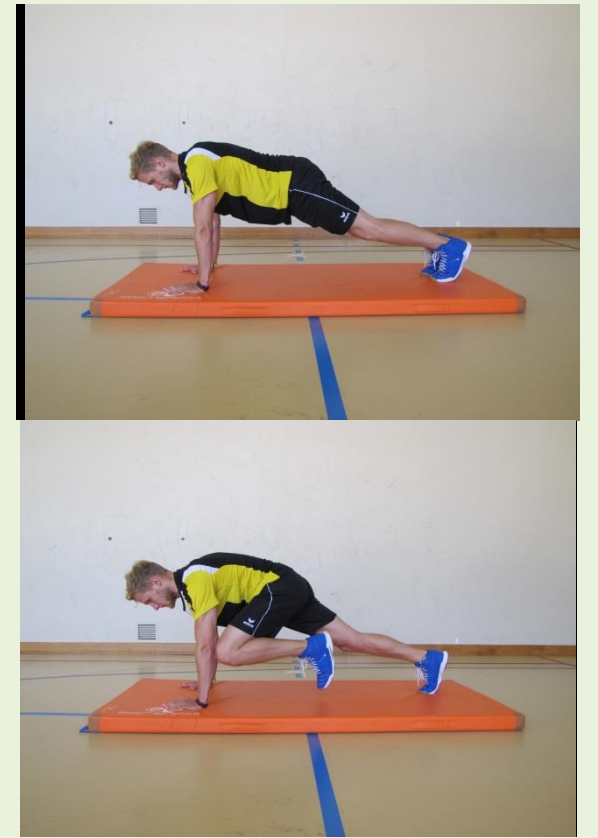
Attention: garder le haut du corps le plus stable possible, ne pas cambrer le dos (contracter les abdos).

Faciliter: maintenir la position de base (position de pompe).

1

Complicuer: Ajouter du poids au niveau des jambes; surface instable sous les mains.

Variante: Monter les genoux en diagonale (vers le bras opposé).



Twist

Tronc: Abdominaux

Assis par terre, le haut du corps légèrement incliné vers l'arrière, les jambes pliées et légèrement soulevées, amener les bras d'un côté à l'autre, le haut du corps suit le mouvement.

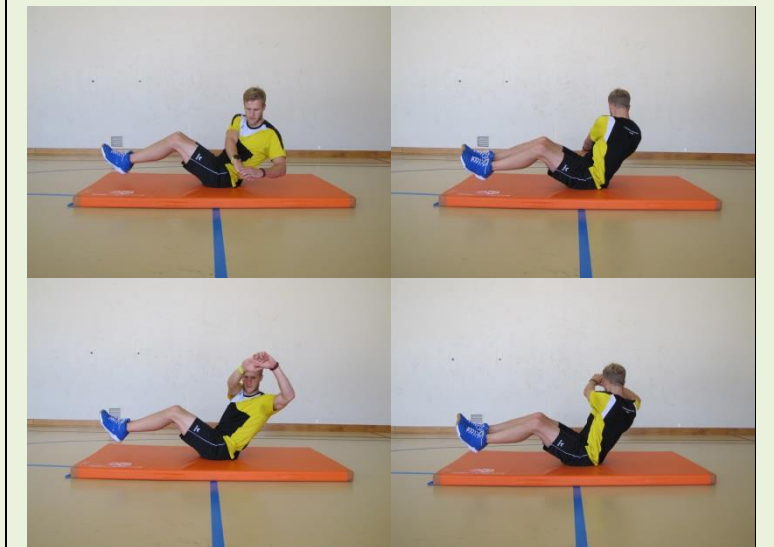
2



Attention: seulement les fesses touchent le sol.

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

Complicuer: Avoir du poids dans les mains.

Variante: jambes pliées et talons au sol et faire la rotation du haut du corps.



<p>3</p>	<p>Burpee <u>Corps entier: muscles des cuisse, mollets, abdominaux, pectoraux, extenseurs des bras</u></p> <p>En position de pompe, faire une pompe et avant de faire la pompe suivante faire un saut en extension. Pour se lever, sauter avec les pieds vers les mains.</p> <p>Attention: rester le plus stable possible (contracter les abdos), les coudes doivent être à un angle d'env. 45° avec le haut du corps. Baisser les épaules.</p> <p>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. Saut en extension moins haut/énergique.</p> <p>Complicier: ajouter du poids (sur le dos); mettre les jambes sur un support surélevé; surface instable sous les mains ou jambes.</p> <p><i>Variante:</i> varier la position des mains (ex. large, étroit, ensemble).</p>	
<p>4</p>	<p>Jumping jack squat <u>Jambes: muscles des cuisses, fessiers, mollets</u></p> <p>Genoux plier, les pieds serrés. Avec un petit saut, écarter les pieds (largeur d'épaules) puis les amener à nouveau ensemble. L'atterrissage doit être amorti en pliant les genoux.</p> <p>Attention: rester les plus stable possible (contracter les abdos).</p> <p>Faciliter: moins baisser les fesses.</p> <p>Complicier: descendre les fesses plus bas, ajouter un poids (sur les épaules).</p>	

Pinces de crabes

Tronc: abdominaux

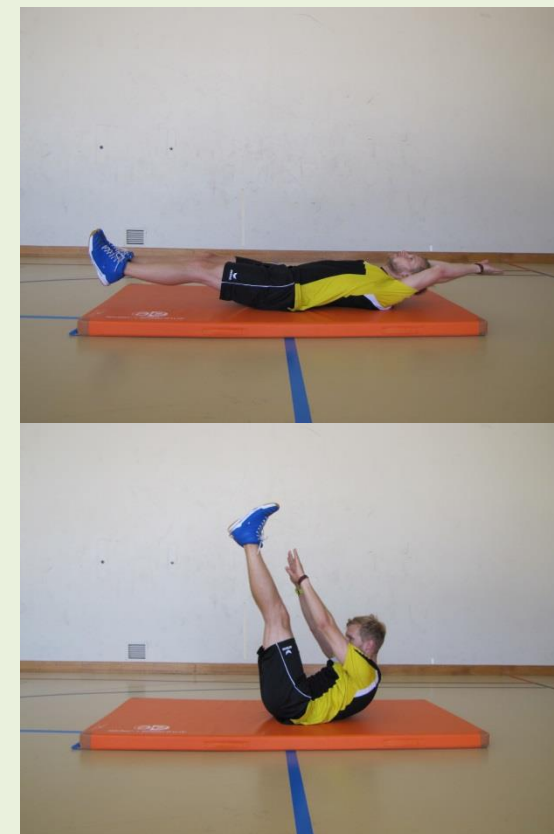
Couché sur le dos, les bras et les jambes sont tendue et légèrement soulevées, amener de manière simultanée les jambes et les bras ensemble (les mains doivent aller toucher les tibias).

Attention: ne pas poser les bras et les jambes.

5 **Faciliter:** moins lever les bras et les jambes.

Complicuer: ajouter du poids pour les bras et les jambes.

Variante: tenir les bras tendu devant soi et de cette position amener les jambes à toucher les mains.



Superman

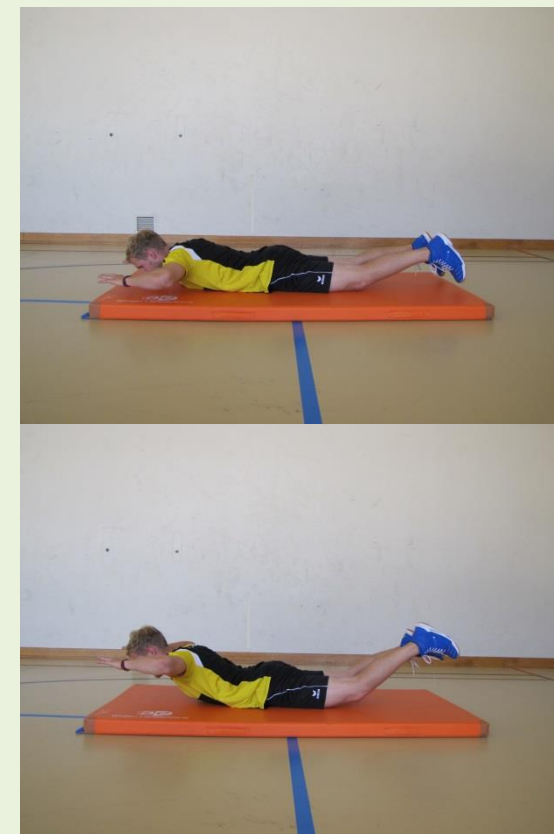
Tronc: dorsaux

Couché sur le ventre, bras pliés à la hauteur de la tête, soulever simultanément les jambes et le haut du corps.

Attention: Ne pas poser complètement le haut du corps et les jambes.

6 **Faciliter:** Maintenir la position.

Complicuer: bras tendu, ajouter du poids au niveau des bras et des jambes.



Pompe large

Haut du corps: extenseurs des bras, pectoraux

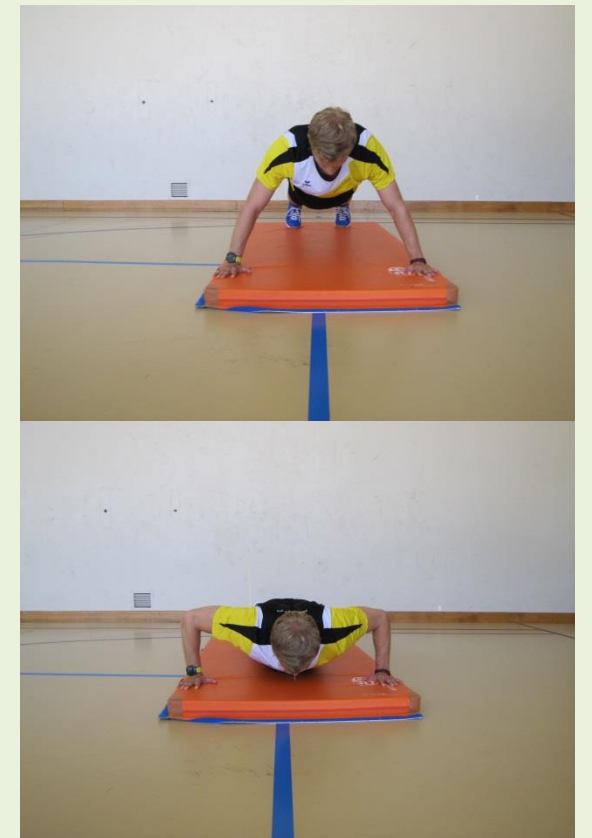
Faire des pompes avec un placement large des mains.

Attention: ne pas creuser le dos, les coudes doivent être pliés jusqu'à env. 45°. Baisser les épaules.

7

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.

Complicier: ajouter du poids (sur le dos); mettre les jambes sur un support surélevé; surface instable sous les mains ou jambes.



Rhomboïdes en position dorsale

Haut du corps: muscles des épaules

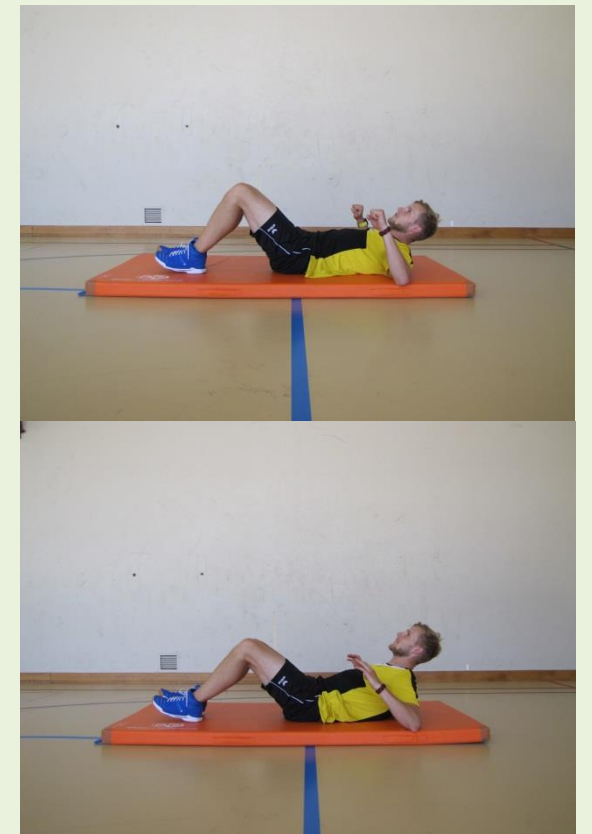
Couché sur le dos, plier les bras (les mains montrent vers le plafond), s'appuyer sur les coudes pour soulever légèrement le haut du corps, jambes pliées, par la poussée sur les coudes, lever et baisser le haut du corps.

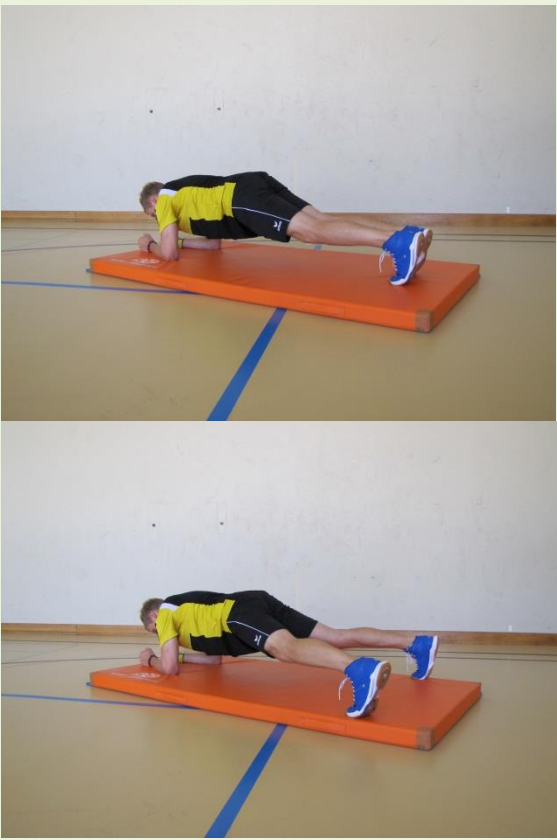
Attention: ne jamais poser complètement le haut du corps, les coudes au-dessous des épaules

8

Faciliter: maintenir la position (sans mouvement du haut du corps); moins soulever le haut du corps.

Complicier: Ajouter du poids (sur le torse).



<p>9</p>	<p>Gainage avec écartement de jambes <u>Tronc : Abdominaux</u></p> <p>En position de gainage, avec des petits sauts, écarter et ramener les jambes ensemble.</p> <p>Attention: ne pas cambrer le dos, lever consciemment les hanches.</p> <p>Faciliter: diminuer la fréquence, moins écarter les jambes.</p> <p>Compliquer: Augmenter la vitesse d'exécution, Surface instable sous les avant-bras.</p>	
<p>10</p>	<p>Fentes alternées vers l'avant <u>Jambe: muscles des cuisses et fessiers</u></p> <p>Se tenir droit, 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.</p> <p>Attention : le genou 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>Compliquer: 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); tendre le jambe de manière dynamique et décoller (soit sauter en changeant de jambe, soit rester sur la même tout au long de l'exercice); surface instable pour la jambe avant.</p>	