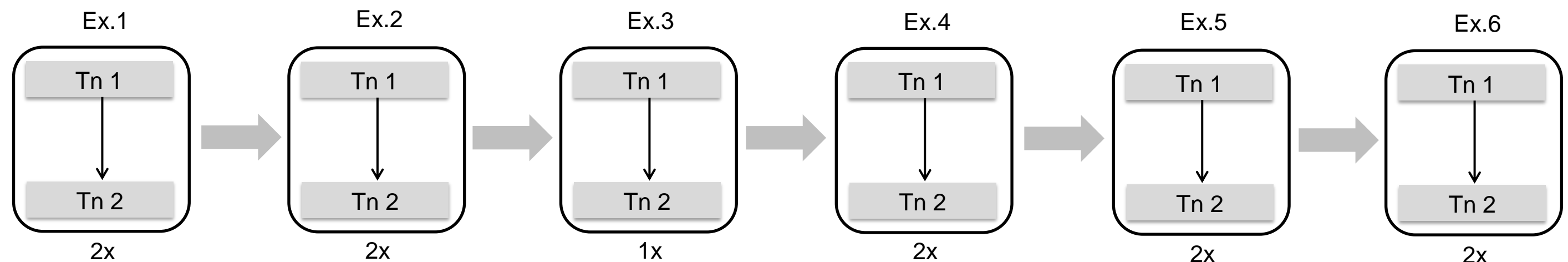
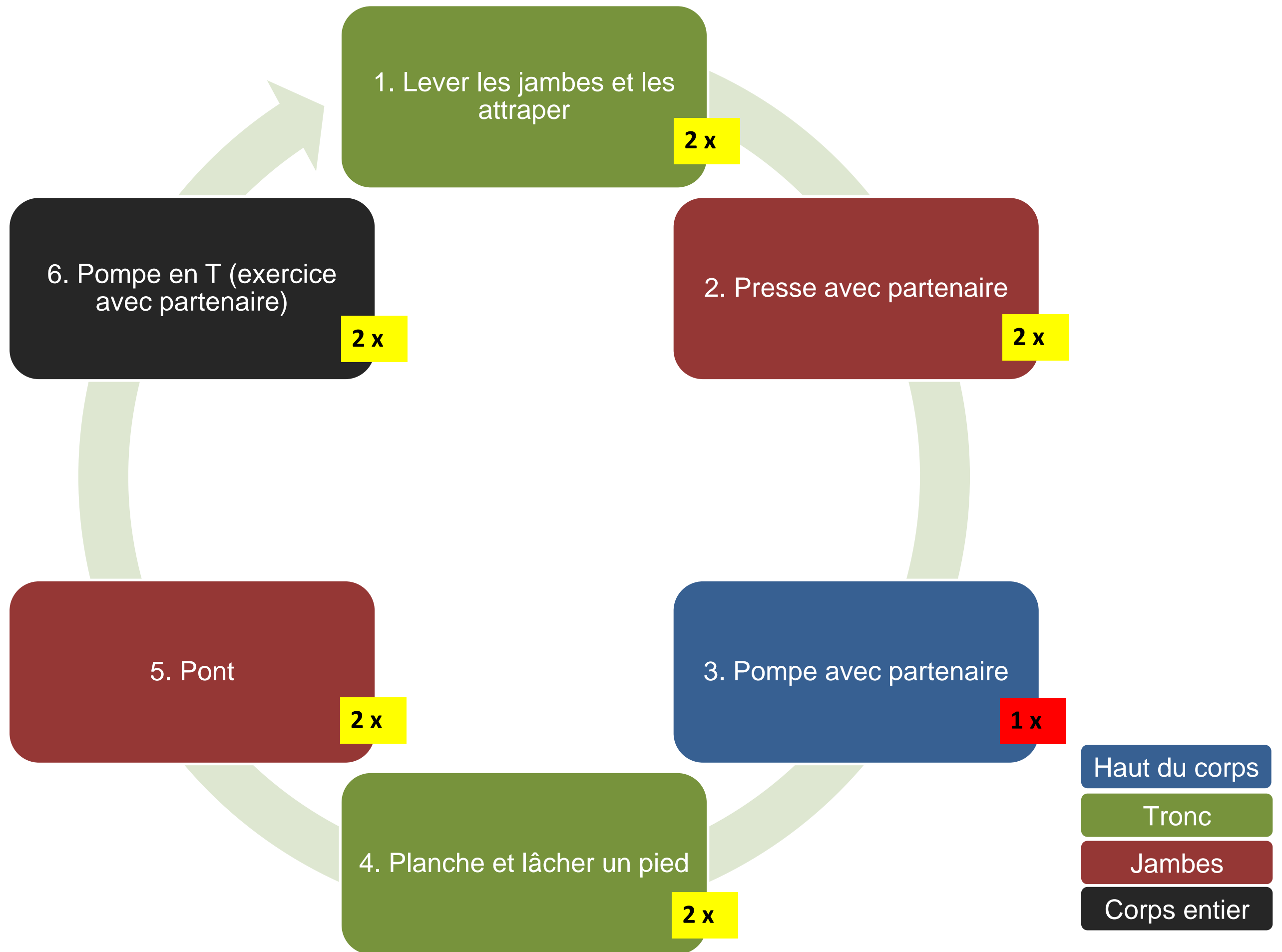


Temps	Organisation	Description	Matériel
22'	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lieu: Salle / Terrain</li> <li>Organisation: déroulement des exercices; Un exercice après l'autre</li> <li>Réalisation: Exercices avec partenaire</li> <li>Nombre d'exercices: 6 <ul style="list-style-type: none"> <li>Haut du corps: 1</li> <li>Tronc: 2</li> <li>Jambes: 2</li> <li>Exercice du corps entier: 1</li> </ul> </li> <li>Intensité: <ul style="list-style-type: none"> <li>Travail: 45 secondes</li> <li>Pause: 1 minute 15 secondes (2 x 15 sec. Changement de position + 45 sec. travail du partenaire)</li> <li>Série: 2 (ex. 3 → 1x)</li> <li>Passage: 1</li> </ul> </li> </ul>	Tous les participants font l'exercice en même temps, avant de passer à l'exercice suivant.	Poster  1 Chronomètre/Smartphone avec application 1 Enceinte pour la musique  Matériel supplémentaire par personne pour augmenter la difficulté des exercices: 1 Sac de sable /veste lestée /poids 2 Manchettes lestées





## Explication des exercices

## Illustration

### Lever les jambes et les attraper

Tronc: Abdominaux

La personne qui fait l'exercice est couchée sur le dos avec les jambes tendues en l'air et se tient aux chevilles de son partenaire debout derrière lui. Le partenaire tient les jambes de la personne qui fait l'exercice et les pousse en direction du sol. Le but de la personne qui fait l'exercice est de ralentir les jambes pour qu'elles n'arrivent pas au sol.

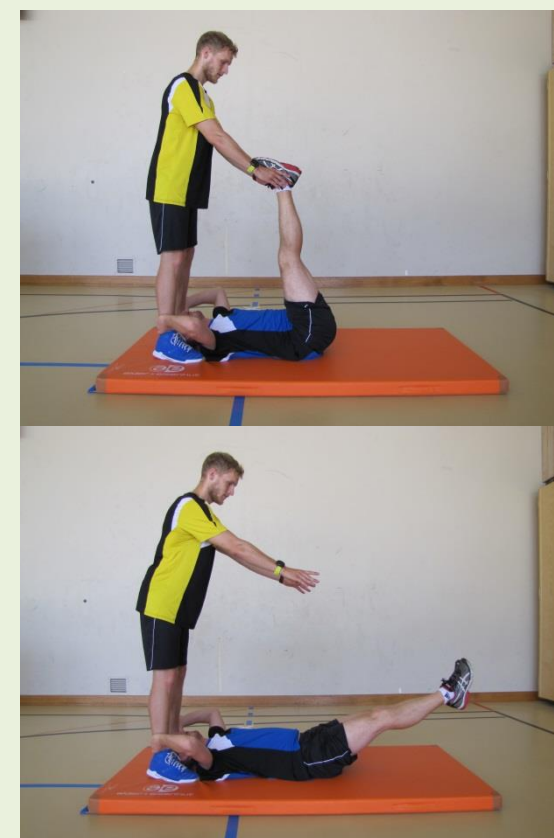
1

Attention: garder en permanence le contact dos-sol (ne pas cambrer le dos, contracter les abdos), ne pas poser les jambes au sol, s'adapter au partenaire (intensité et pression sur les jambes).

**Faciliter:** Seulement maintenir la position (jambes tendue dans le prolongement du haut du corps), monter et descendre les jambes sans intervention du partenaire.

**Complicquer:** Ajouter du poids au niveau des jambes; pousser les jambes plus énergiquement vers le sol.

**Variante:** le partenaire pousse les jambes non seulement droit vers le bas mais aussi sur les côtés (ordre prédéfini ou ordre arbitraire défini par le partenaire).



### Presse avec partenaire

Jambes : muscles des cuisses et fessiers

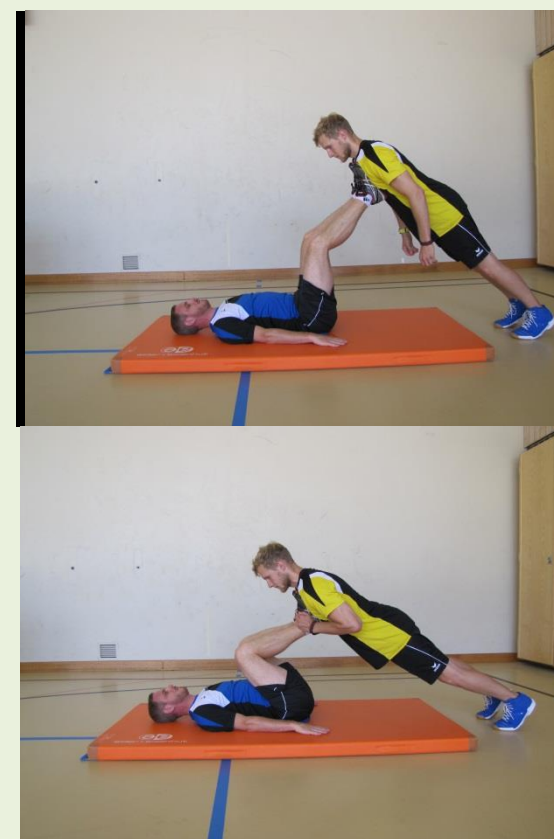
La personne qui fait l'exercice est couchée sur le dos avec les jambes en l'air (bras derrière la tête ou le long du corps), le partenaire vient s'appuyer avec le torse sur les pieds de la personne qui fait l'exercice (corps en planche, bonne tenue du corps). L'exercice consiste à plier et tendre les jambes contre le poids du partenaire qui lui suit le mouvement.



2

Attention: bonne tenue du corps du partenaire, ne pas avoir les genoux qui viennent vers l'intérieur lors du déroulement de l'exercice (pas de jambes en X).

**Faciliter:** la partenaire se penche moins en avant (mettre moins de poids sur les pieds de la personne qui fait l'exercice).

**Complicquer:** se pencher plus fortement vers l'avant (mettre plus de poids sur la personne qui fait l'exercice); Ajouter du poids sur les épaules du partenaire.



<p>3</p>	<p><b>Pompe avec partenaire</b>  <u>Haut du corps: pectoraux et extenseurs des bras</u></p> <p>Une personne est couchée par terre avec les bras tendu vers le plafond. Le partenaire s'appuie avec les mains sur les tibias de la personne couchée et lui donne ses tibias dans les mains (les deux personnes ont les bras tendus). Les deux partenaires plient et tendent leurs bras simultanément (la personne au-dessus est montée et baissée).</p> <p>Attention: la personne au-dessus doit maintenir la position de planche (bien tenir les hanches). Les coudes ne sont pas à la hauteur des épaules mais légèrement rapproché du haut du corps. Baisser les épaules.</p> <p><b>Faciliter:</b> Maintenir la position.</p> <p><b>Compliciter:</b> la personne au-dessus ajoute du poids sur les épaules.</p> <p><i>Variante:</i> les partenaires travaillent à tour de rôle (il y a toujours un des deux avec les bras tendus).</p>	
<p>4</p>	<p><b>Planche et lâcher un pied</b>  <u>Tronc: Abdominaux et dorsaux</u></p> <p>Couché sur les omoplates, bras le long du corps, le partenaire est debout et tient les pieds de la personne qui fait l'exercice dans les mains, à la hauteur des hanches. Le partenaire laisse tomber une jambe après l'autre de son partenaire. La personne qui fait l'exercice, doit stopper la chute de sa jambe et la ramener vers en haut.</p> <p>Attention: ne pas laisser pendre les hanches (corps tendu), s'adapter au partenaire (adapter l'intensité), laisser les omoplate par terre et non la nuque.</p> <p><b>Faciliter:</b> maintenir la position (sans lâcher les jambes).</p> <p><b>Compliciter:</b> Ajouter du poids au niveau des chevilles.</p> <p><i>Variante:</i> la personne qui fait l'exercice sait quelle jambe sera lâchée ou le partenaire choisit aléatoirement la jambe qu'il va lâcher.</p>	

### Pont

Jambes: muscles des jambes et fessiers

Couché sur le dos, jambes pliées, bras posé sur le sol le long du corps, lever et baisser le bassin. La partenaire n'appuie sur les hanches de la personne qui fait l'exercice.

Attention: ne pas camber le dos, pousser les genoux vers l'extérieur, s'adapter au partenaire (pression et intensité).

5 **Faciliter:** maintenir la position (sans lever et baisser le bassin), moins de pression sur les hanches du partenaire.

**Compliquer:** Mettre plus de poids sur les hanches du partenaire.



### Pompe en T (exercice avec partenaire)

Exercice du corps entier: pectoraux, extenseurs des bras et abdominaux

Le partenaire est en position de gainage frontal. L'autre personne est en position de pompe avec ses pieds posés sur le dos de son partenaire (la position des corps forme la lettre T). Ce dernier doit faire des pompes pendant que son partenaire reste stable en position de gainage.

6 Attention: Les deux participants contractent les abdos pour maintenir la position de planche (ne pas creuser le dos). La personne qui fait l'exercice doit descendre jusqu'à avoir les coudes à env. 45°. Baisser les épaules.

**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.

**Compliquer:** Ajouter du poids sur les épaules.

