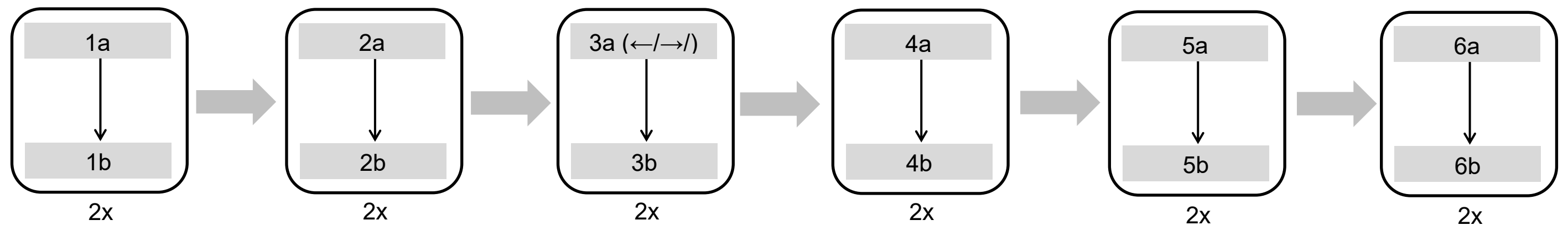
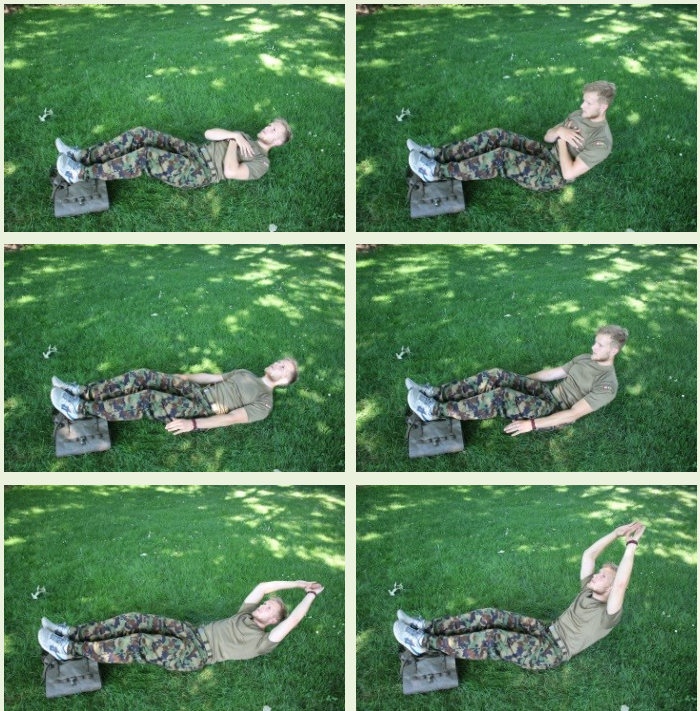
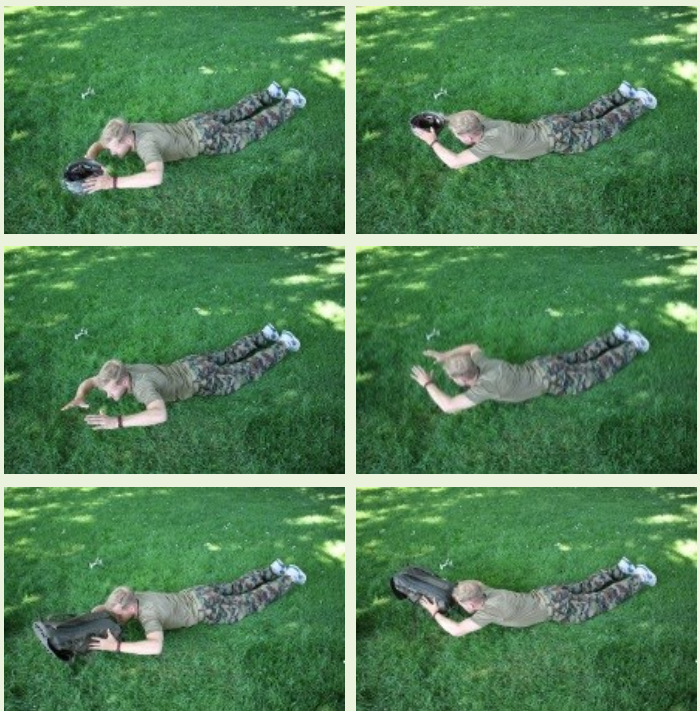


Temps	Organisation	Description	Matériel (variante)
26'	<ul style="list-style-type: none"> Lieu: terrain Organisation: séquence d'exercice; deux exercices en alternance Réalisation: travail individuel Nombre d'exercices: 13 <ul style="list-style-type: none"> Haut du corps: 1 Centre du corps: 6 Bas du corps: 1 Corps entier: 5 Intensité: <ul style="list-style-type: none"> Travail: 50 secondes Pause: 10 secondes Série: 2 Répetition: 1 	Tous les participants font l'exercice en même temps, avant de passer à l'exercice suivant.	6 Poster 1 Chronomètre/smartphone avec application 1 Enceinte pour la musique Par participant: 1 Casque 1 Sac à dos de combat Faciliter: 1 Bouteille PET (1,5 Litre) – Po 4b Complicuer: 1 Paire d'haltères (moyenne lourdes) – Po 3a 2 Paire de manchettes lestées – Po 4a 2 Sac à dos de combat – Po 5a/6a 2 Pneus PUCH – Po 5b/6b 1 Planche d'équilibre/coussin balance – Po 6a



Explication des exercices

Illustration

1a	<p>Flexion du tronc <u>Centre du corps: abdominaux</u></p> <p>Couché sur le dos, jambes pliées et posé sur un pneu/sac à dos de combat, croiser les bras sur la poitrine, lever le baisser le haut du corps.</p> <p>Attention: ne jamais poser complètement le haut du corps et ne pas le lever trop haut (tension constante). Garder la tête dans le prolongement du haut du corps (ne pas faire un double menton).</p> <p>Faciliter: tenir les bras devant soi.</p> <p>Compliquer: avoir les bras à côté de la tête ou tendus au-dessus de la tête; tenir du poids au niveau de la poitrine.</p> <p>Variante: varier la distance entre les pieds et les fesses.</p>	
1b	<p>Soulever et abaisser latéralement le haut du corps en position ventrale <u>Centre du corps: abdominaux, dorsaux</u></p> <p>Couché sur le ventre, bras et jambes tendues et légèrement soulevées. Tenir un casque dans les mains et de manière alternée lever les bras sur la droite et la gauche de la tête.</p> <p>Attention: les mains et les jambes n'ont pas de contact au sol.</p> <p>Faciliter: tenir un petit casque dans les mains.</p> <p>Compliquer: ajouter du poids (ex. mettre des cailloux dans le casque/sac à dos de combat).</p>	

Explication des exercices

Illustration

Rotation du buste en position assise

Centre du corps: abdominaux

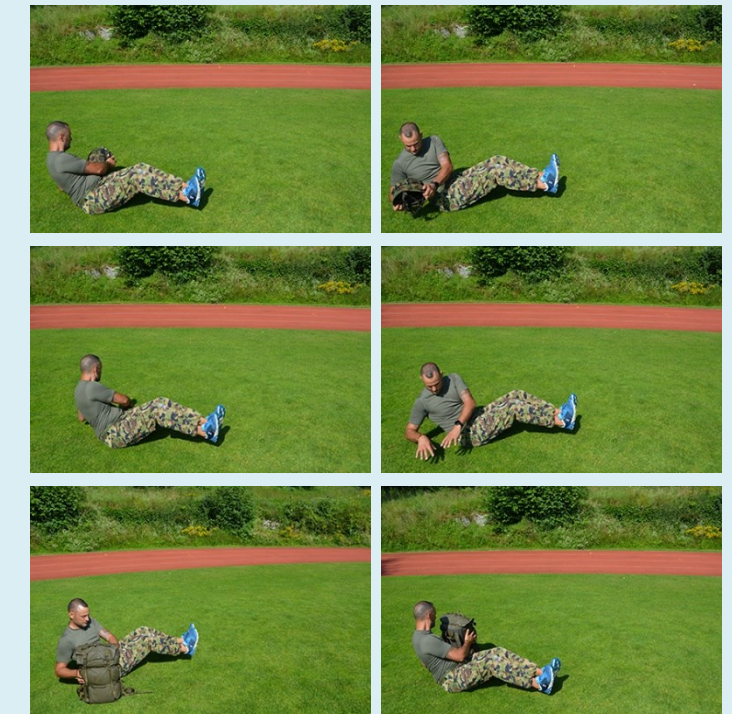
Assis par terre, le haut du corps légèrement incliné vers l'arrière, les jambes pliées et légèrement soulevées, amener le ballon/casque d'un côté à l'autre (toucher légèrement le sol avec le ballon/casque), le haut du corps suit le mouvement.

2a

Attention: tenir le dos droit.

Faciliter: maintenir la position (sans mouvement des bras), poser les pieds par terre; pas de poids en plus.

Complicuer: ajouter du poids (ex. mettre les cailloux dans le casque).



Soulever et abaisser le haut du corps en position debout

Centre du corps: dorsaux

Pieds largeur d'épaules, prendre le sac à dos de combat/sac de sable dans les mains (bras tendus). Baisser le haut du corps vers l'avant avec le dos droit et plier légèrement les genoux (amener le sac à dos de combat/sac de sable en direction du sol, devant les pieds), puis revenir à la position d'initiale (mouvement du soulevé de terre).

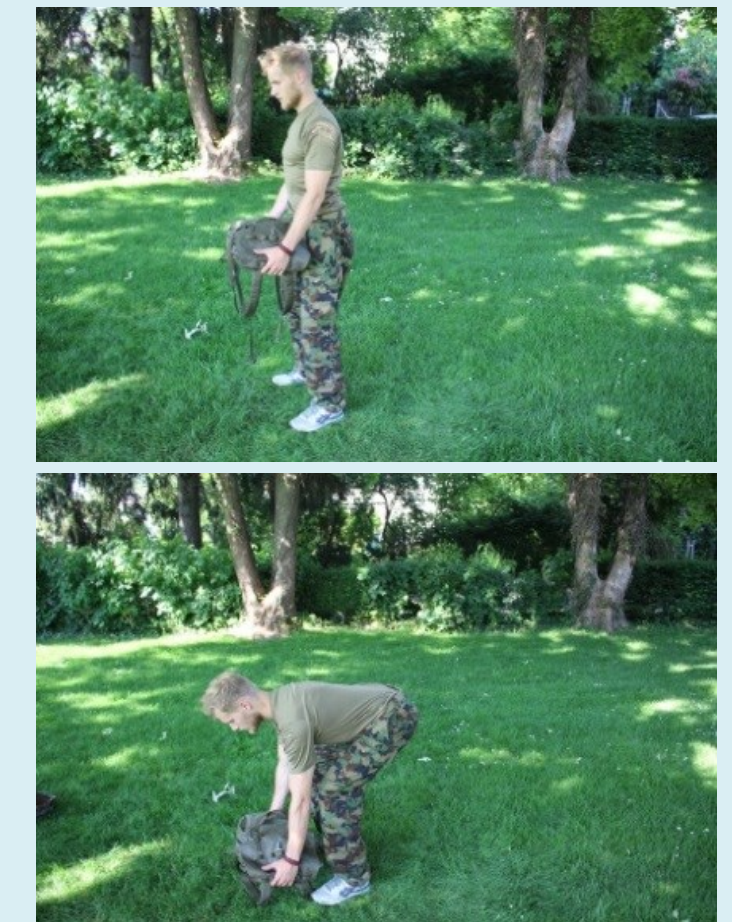
2b

Attention: le mouvement se fait au niveau des hanches, garder le dos droit.

Faciliter: moins de poids/ pas de poids.

Complicuer: tenir le poids devant la poitrine, sur les épaules ou au-dessus de la tête; plus de poids.

Variante: garder les jambes tendues et pencher seulement le haut du corps vers l'avant.



Explication des exercices

Illustration

3a

Rotation du haut du corps en position de pompes en alternance

Centre du corps: abdominaux

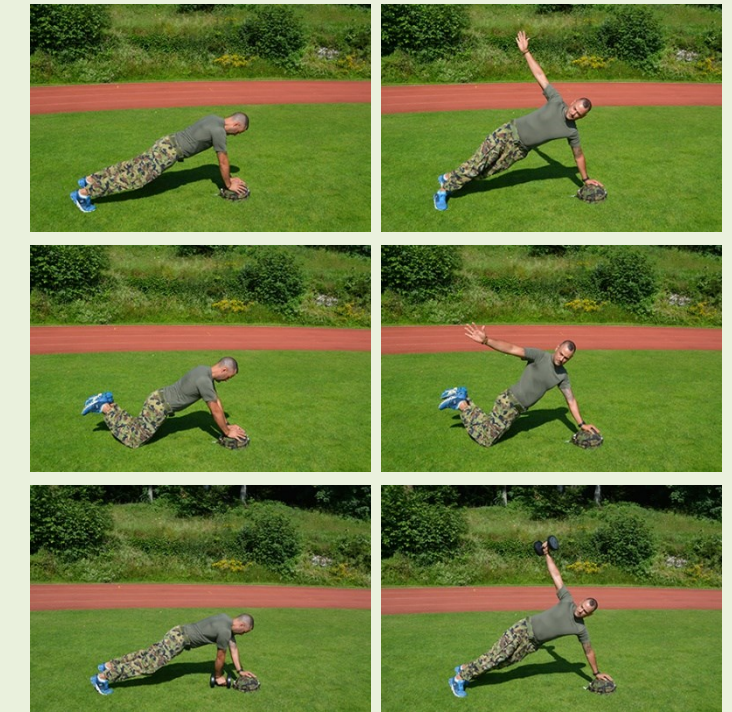
En position de pompe avec les mains sur le casque, les jambes ont un écart plus important que celui des épaules. De manière alternée, amener le bras en direction du ciel (garder le bras tendu) avec une rotation du haut du corps. Le regard suit le bras en mouvement.

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

Faciliter: poser les genoux par terre.

Complicuer: ajouter du poids pour les bras (poser la bouteilles PET devant le casque au moment de ramener la main sur le casque, puis prendre la bouteille avec l'autre main pour faire la rotation).

Variante: mettre les pieds sur le casque (position de pompe ou de gainage).



3b

Ramener les jambes sur le côté en alternance en position assise

Centre du corps: abdominaux

Assis par terre, le haut du corps est légèrement penché en arrière, s'appuyer sur les mains, les jambes sont presque tendues devant soi et légèrement soulevée. Toucher le sol avec les talons de manière alternées sur la droite puis sur la gauche d'un casque posé au sol.

Attention: ne pas poser les pieds.

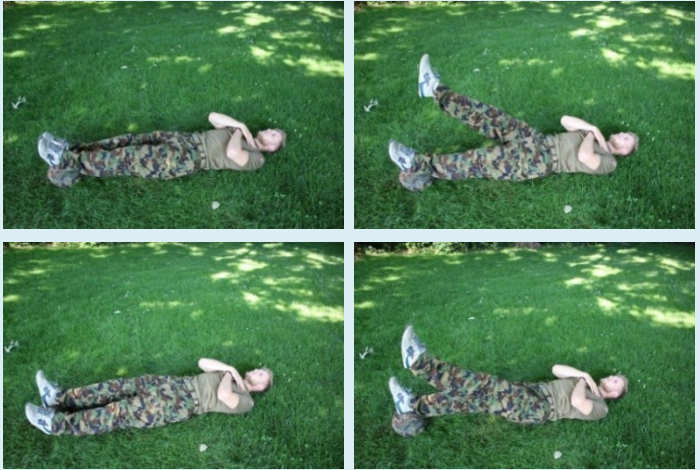

Faciliter: plier plus les jambes.

Complicuer: jambes tendues; ajouter du poids entre/sur les pieds.



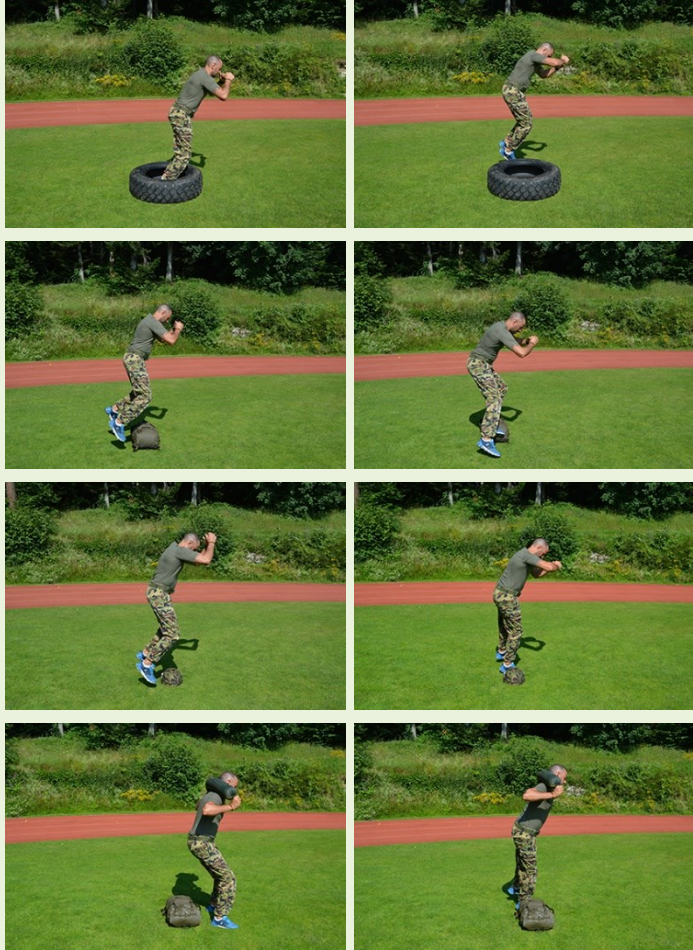
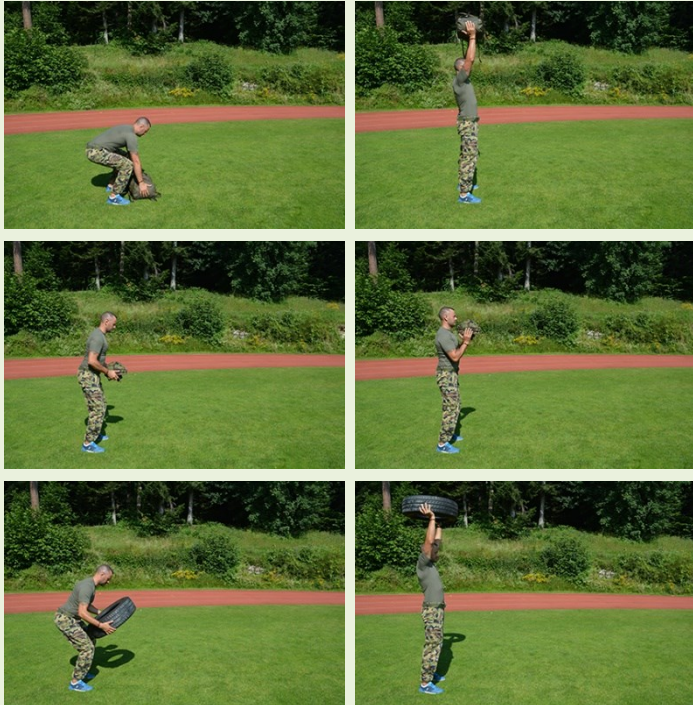
Explication des exercices

Illustration

<p>4a</p>	<p>Soulever et abaisser la jambe en appui sur les épaules - droite/gauche <u>Corps entier: muscles des cuisses, fessiers abdominaux</u></p> <p>Couché sur le dos, une jambe est posée sur le casque (tenue), l'autre jambe le tenir tendu en l'air, poser les bras sur le corps ou à côté. Lever les fesses (tension dans tout le corps), puis lever et baisser la jambe qui est en l'air.</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: lever moins haut la jambe en l'air.</p> <p>Complicuer: ajouter du poids au niveau des hanches ou à la jambe.</p>	 <p>2 exercices: jambe gauche/droite sur le casque</p>
<p>4b</p>	<p>Fente avant alternée avec rotation du haut du corps <u>Corps entier: muscles des cuisses, fessiers, abdominaux</u></p> <p>Tenir à bras tendu un pneu (PUCH)/sac à dos de combat à hauteur de poitrine, faire un pas fendu vers l'avant et descendre en fente (angle droit dans l'articulation du genou et le genou n'a pas le droit de dépasser les orteils). Dans cette position, amener le pneu/sac à dos de combat de chaque côté par une rotation du haut du corps. Puis revenir debout en donnant une impulsion sur la jambe avant. Pour la répétition suivant, changer la jambe avant.</p> <p>Attention: garder le haut du corps droit.</p> <p>Faciliter: moins de poids.</p> <p>Complicuer: plus de poids.</p> <p><i>Variante I:</i> pousser la jambe arrière pour revenir à la position debout. Les pas chassés créent un mouvement de déplacement.</p> <p><i>Variante II:</i> Au lieu d'amener la jambe avant à l'appui, la jambe arrière est amenée directement vers l'avant et le genou est plié (nouveau pas en avant), ce qui crée un mouvement de déplacement constant.</p>	

Explication des exercices

Illustration

<p>5a</p>	<p>Sauter dans toutes les directions <u>Bas du corps: muscles des cuisses, mollets</u></p> <p>Sauter à pieds joints dans le pneu poser au sol et sauter pour ressortir du pneu. Sauter aussi bien en avant qu'en arrière et de côtés.</p> <p>Attention: risque de s'encoubler!</p> <p>Faciliter: sauter dans toutes les directions sans pneu; diminuer la cadence.</p> <p>Complicquer: augmenter la cadence, ajouter du poids au pieds.</p>	
<p>5b</p>	<p>Extension et flexion des jambes et des bras en position debout en alternance <u>Corps entier: muscles des cuisses, fessiers, abdominaux, dorsaux, muscles de l'épaule</u></p> <p>Ramasser le pneu (PUCH)/sac à dos de combat avec les deux mains du sol et le monter au-dessus de la tête, puis le reposer au sol. Puis recommencer l'exercice.</p> <p>Attention: tenir le dos droit, lever le poids grâce à la force des jambes.</p> <p>Faciliter: moins de poids.</p> <p>Complicquer: plus de poids.</p>	

Explication des exercices

Illustration

6a

Pompes et amener un objet sur le côté en position de pompes

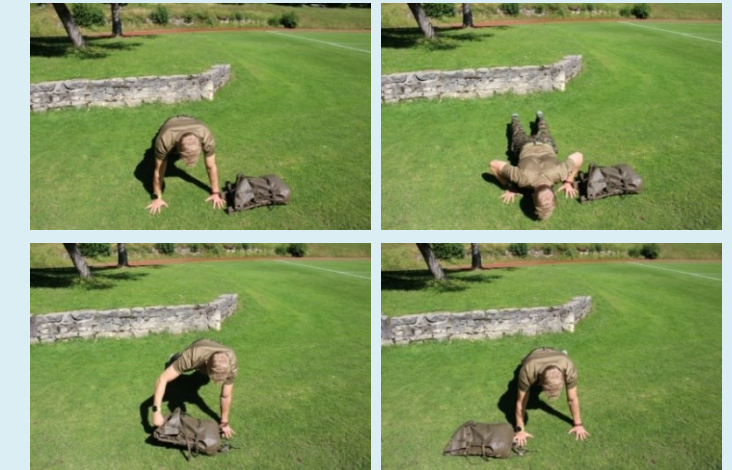
Corps entier: abdominaux, pectoraux, extenseurs de bras

En position de pompes, poser le sac à dos à côté d'une main (à côté du petit doigt). Faire une pompe, puis prendre le sac à dos et le déplacer de l'autre côté. Refaire une pompe, puis remettre le sac où il était au départ.

Attention: ne pas cambrer le dos, contracter les abdos.

Faciliter: ne pas faire de pompes, seulement déplacer le sac à dos d'un côté à l'autre.

Complicquer: surface instable sous les pieds; ajouter du poids (sur les épaules ou dans le sac à dos).



6b

Extension et flexion des bras en position debout

Haut du corps: extenseurs de bras

Pieds largeurs d'épaules, tenir à deux mains au-dessus de la tête le pneu (PUCH) ou le sac à dos de combat, les coudes sont pliés, serrés, et montrent vers le plafond. Plier et tendre les bras (descendre le sac à dos de combat derrière la tête, le mouvement se fait dans les coudes, la partie supérieure du bras reste stable).

Attention: contracter les abdos, dos droit, les coudes sont au-dessus de la tête, écartés à la largeur des épaules et ne bougent pas).

Faciliter: moins de poids.

Complicquer: plus de poids.

