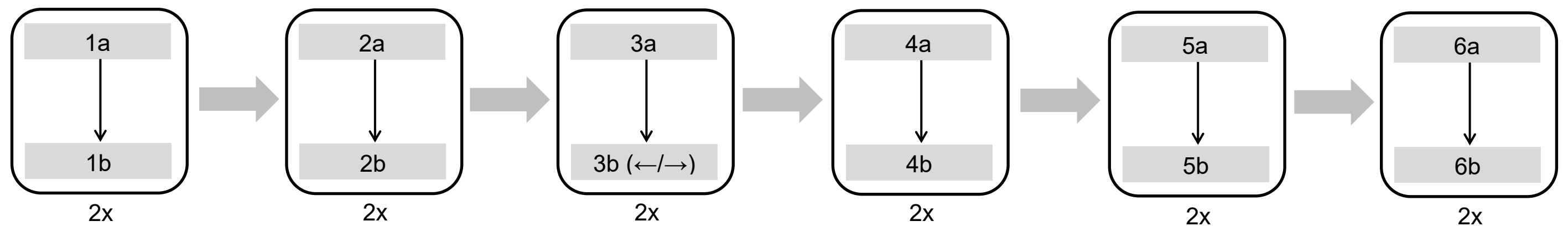
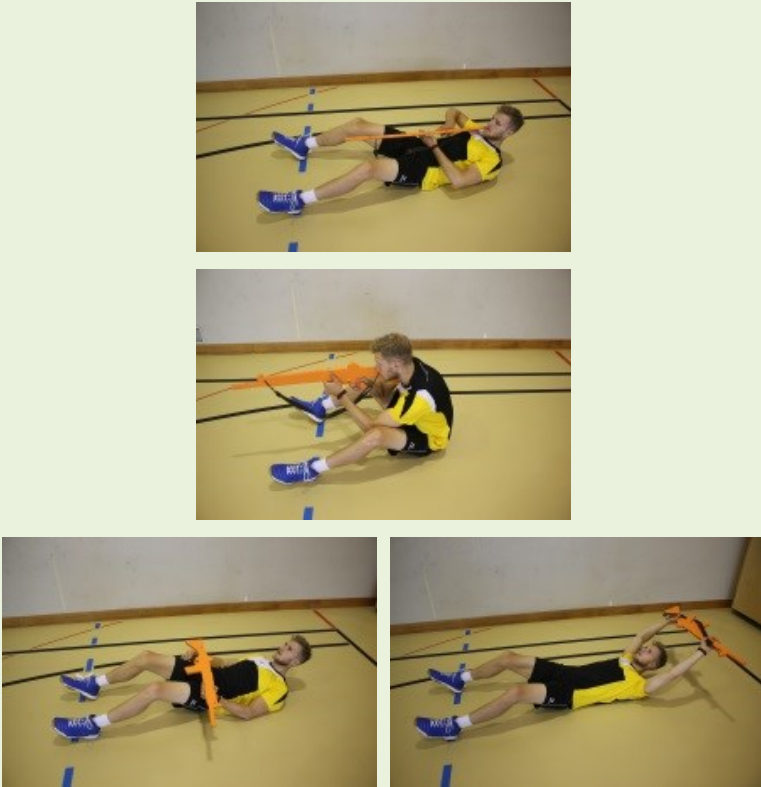
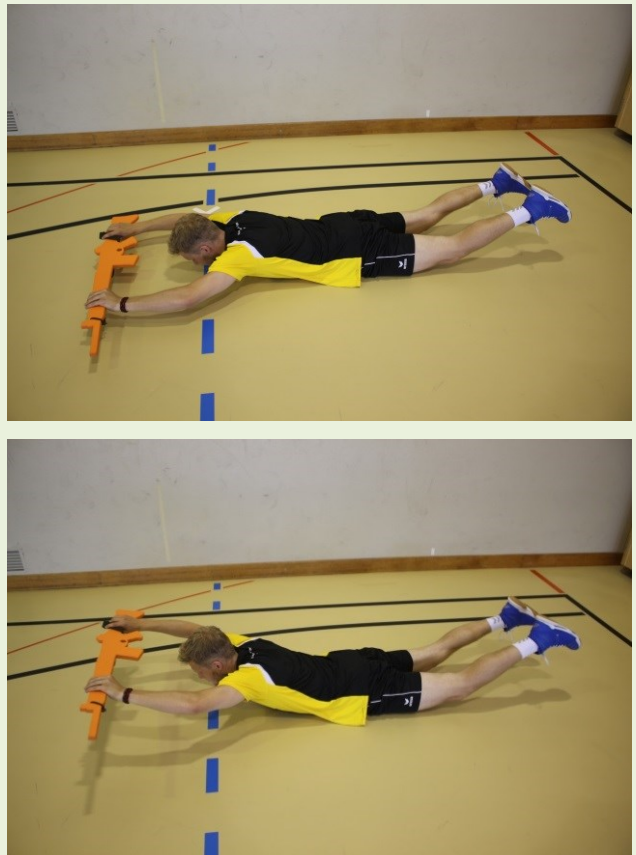


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
26'	<ul style="list-style-type: none"> Lieu: terrain Organisation: séquence d'exercice; deux exercices en alternance Réalisation: travail individuel Nombre d'exercices: 13 <ul style="list-style-type: none"> Haut du corps: 2 Centre du corps: 5 Bas du corps: 2 Corps entier: 4 Intensité: <ul style="list-style-type: none"> Travail: 50 secondes Pause: 10 secondes Série: 2 Répétition: 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 Fusil d'assaut Matériel supplémentaire: 1 Coussin balance/planche d'équilibre – Po 5a



<p>1a</p>	<p>Flexion du tronc <u>Centre du corps: abdominaux</u></p> <p>Couché sur le dos avec le fusil d'assaut posé sur le torse (le canon montre en direction des pieds), Lever simultanément le tronc jusqu'à être assis et l'arme est mise en joue (mise en joue en position assise avec les jambes écartées).</p> <p>Attention: ne pas rester trop longtemps dans les différentes positions (tension constante au niveau du tronc).</p> <p>Faciliter: en position initiale poser les épaules au sol; Tenir l'arme plus proche des hanches (le canon pointe sur le côté).</p> <p>Compliquer: tenir le fusil d'assaut plus proche de la tête ou même au-dessus de la tête avec les bras tendus.</p>	
<p>1b</p>	<p>Soulever et abaisser le haut du corps ainsi que les jambes en position ventrale <u>Centre du corps: dorsaux</u></p> <p>Couché sur le ventre, bras légèrement levés et étendus dans le prolongement du corps, tenir le fusil d'assaut à deux mains (une main sur la crosse, l'autre sur le protège-main), soulever et abaisser simultanément le haut du corps (fusil) et les jambes.</p> <p>Attention: ne pas poser complètement le haut du corps ni les jambes.</p> <p>Faciliter: maintenir la position avec le haut du corps légèrement soulevé et les jambes levées; plier les bras.</p> <p>Compliquer: -</p>	

Rotation du torse en position assiseCentre du corps: abdominaux

Assis sur le sol, le haut du corps légèrement penché en arrière, les jambes pliées et légèrement soulevées, les bras tendus à l'horizontale avec le fusil d'assaut dans les mains (le canon est dirigé vers le côté ou vers le haut) et, par rotation du haut du corps, amener le fusil latéralement au sol en alternance.

Attention: le contact avec le sol se fait uniquement avec les fesses, le haut du corps doit rester droit.

2a

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

Complicuer: -

Variante: poser les talons au sol; tenir le fusil d'assaut avec les deux mains sur le garde main (le canon montre vers le haut).

**Abaisser et soulever le haut du corps en position debout**Tronc: dorsaux

Mise en joue debout, plier le haut du corps (le canon pointe vers le sol), puis revenir à la position initiale.

Faciliter: moins plier le haut du corps.

Complicuer: -

2b

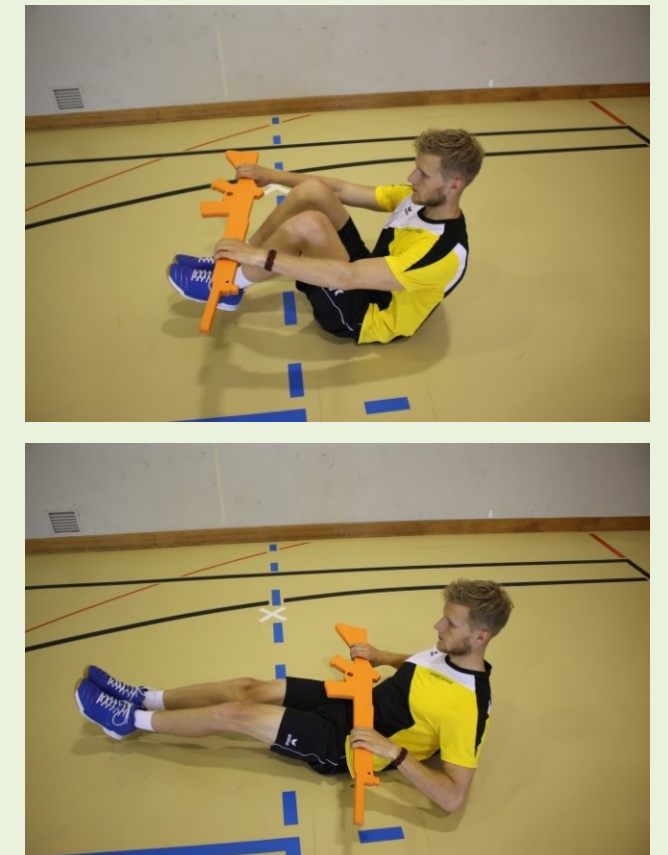
3a **Extension et flexion des bras et des jambes en position assise en alternance**
Centre du corps: abdominaux

Assis, jambes serrées et légèrement décollées du sol (genoux près de la poitrine), torse redressé, tenir le fusil d'assaut devant les genoux avec les bras tendus (bras dirigés vers l'avant dans la direction du regard, canon/colonne dirigés vers le côté), tendre les jambes, se pencher simultanément en arrière avec le torse et ramener le fusil d'assaut/les bras vers le corps/replier les bras de manière à ce que le fusil d'assaut/les mains touchent la poitrine (mouvement de rame). Inverser ensuite la séquence de mouvements en ramenant les jambes dans la position initiale/en les pliant, en tendant à nouveau les bras et en redressant le torse.

Attention: ne posez pas les jambes (et le haut du corps) au sol.

Faciliter: moins d'extension des jambes; seulement maintenir la position

Complicuer: -



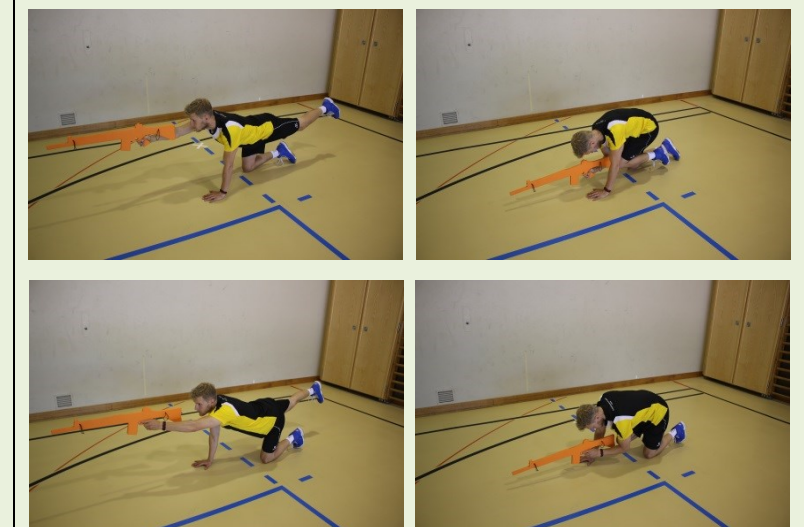
3b **Rapprocher le coude et le genou en croix en position quadrupédie**
Corps entier: fessiers, abdominaux, dorsaux, muscles de l'épaule

À 4 pattes, tendre le bras gauche avec le fusil d'assaut et la jambe droite, puis sans poser, regrouper le coude et le genou sous le tronc. Répéter l'exercice avec le fusil d'assaut dans la main droite et la jambe gauche qui travaille.

Attention: tête, tronc, hanches et jambes forment une ligne.

Faciliter: ne pas lever les bras et les jambes à l'horizontale ; se contenter de maintenir la position avec le bras et la jambe tendus.


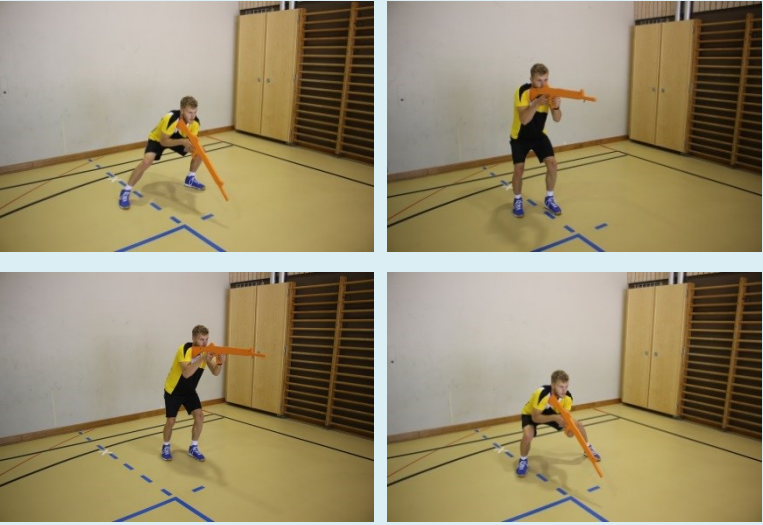
Complicuer: -

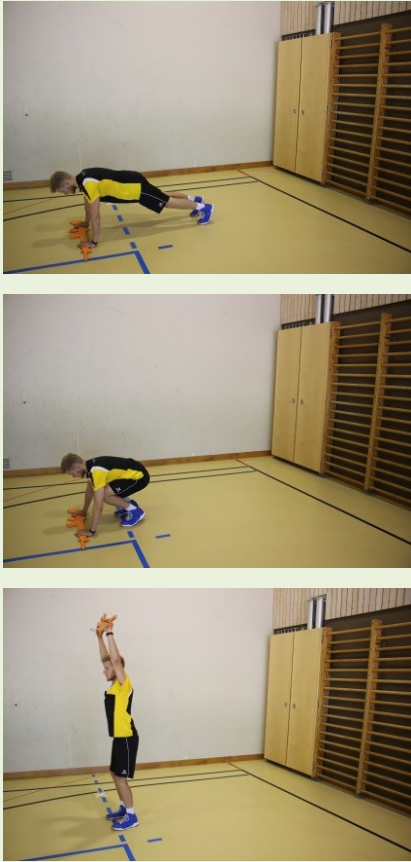


2 exercices:
 bras gauche & jambe droite
 bras droit & jambe gauche

Explication des exercices

Illustration

4a	<p>Debout et sur le ventre en alternance <u>Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, abdominaux, extenseurs de bras</u></p> <p>Passer de la mise en joue debout à la mise en joue en position couchée a bras franc tout en faisant attention d'avoir la position correcte (voir règlement 53.096: plier les deux genoux en même temps; pencher le haut du corps vers l'avant et s'appuyer sur la main faible, se coucher sans que l'arme ne touche le sol et elle doit être dans le prolongement du corps). Se relever (faire les mouvements dans le sens inverse) et revenir à la position de tir debout.</p> <p>Attention: l'arme est toujours dirigée vers l'avant.</p> <p>Faciliter: -</p> <p>Compliquer: -</p>	
4b	<p>Pas chassés latéraux alternés <u>Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, adducteurs</u></p> <p>De la position de mise en joue debout, faire des pas de côté en position de contact avec flexion simultanée des jambes et abaissement du buste pour se déplacer latéralement et revenir à la butée debout (mouvement comme si on se baissait sous une limite de hauteur). L'exécution suivante de l'exercice se fait dans la direction opposée, de sorte que l'on se retrouve à l'endroit de départ.</p> <p>Faciliter: moins plier les genoux/corps; à peine descendre.</p> <p>Compliquer: plus plier les genoux/corps; Descendre plus bas.</p>	

<p>5a</p>	<p>Squat <u>Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers</u></p> <p>Position d'engagement, plier les genoux jusqu'à ce qu'ils forment approximativement un angle droit au niveau des articulations des genoux (fesses à peu près à la hauteur des genoux), amener simultanément le fusil d'assaut en position de contact (y compris scanning), lors de l'extension des jambes pour revenir à la position initiale, amener à nouveau l'arme en position d'engagement.</p> <p>Attention: l'arme reste en permanence parallèle au sol. Ramener les fesses vers l'arrière et non les genoux vers l'avant. Garder le genou derrière la pointe du pied. Garder le dos droit à tout moment (contracter le tronc), répartir le poids sur tout le pied, pousser le genou vers l'extérieur (ne pas basculer vers l'intérieur). Un support pour les talons facilite l'exercice.</p> <p>Faciliter: ne pas abaisser les fesses trop bas (angle plus important au niveau des genoux).</p> <p>Complicuer: surface instable.</p>	
<p>5b</p>	<p>Pompes et lever un objet en alternance <u>Corps entier: muscles des cuisse, fessiers, mollets, abdominaux, pectoraux, muscles de l'épaule, extenseurs de bras</u></p> <p>Position de pompes avec les bras en appui sur le fusil d'assaut, fléchir et tendre les bras (lever et abaisser le torse), se relever (sauter avec les pieds vers les mains, puis lever le torse), amener le fusil en position haute (tenir les bras tendus au-dessus de la tête), déposer l'arme au sol et revenir à la position de pompes pour recommencer l'enchaînement des mouvements.</p> <p>Attention: ne pas cambrer le dos en position de pompes, les coudes sont pliés à environ 45 degrés du haut du corps (former un "A" avec les bras). Amortir l'atterrissage avec les pieds.</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). Saut en extension moins haut/énergique.</p> <p>Complicuer: effectuer un saut avec les bras en position haute (burpees).</p> <p>Variante: varier la position des mains (ex. large, étroit, ensemble).</p>	

<p>6a</p>	<p>Lever et baisser les bras en alternance en position debout <u>Haut du corps: muscles de l'épaule</u></p> <p>Debout, bras presque tendus à hauteur d'épaule avec le fusil d'assaut dans les mains, en garde (une main sur la crosse, l'autre sur le protège-main), bouger alternativement les bras de haut en bas comme on dirigerait/contrôlerait une voiture (basculer le fusil d'assaut des deux côtés).</p> <p>Attention: contracter les abdos, dos droit, stabiliser les épaules (pousser en direction des hanches).</p> <p>Faciliter: levez les bras moins haut (abaissez la hauteur des épaules).</p> <p>Complicuer: -</p>	 
<p>6b</p>	<p>Extension et Flexion des bras en position debout <u>Haut du corps: muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras, extenseurs de bras</u></p> <p>Debout, les bras écartés à la largeur des épaules, tenir le fusil d'assaut à hauteur des hanches (canon parallèle au sol), fléchir les bras et amener le fusil au menton, puis lever l'arme en position haute (bras tendus au-dessus de la tête) et la ramener à la position de départ au moyen de la séquence de mouvements inverse.</p> <p>Attention: éviter si possible de prendre de l'élan pendant le geste, contracter les abdos (ne pas cambrer le dos), fixer les épaules.</p> <p>Faciliter: -</p> <p>Complicuer: -</p> <p><i>Variante:</i> au moment où l'arme est sous le menton, tendre les bras devant soi avant de revenir proche du corps et d'enchaîner l'exercice comme expliqué ci-dessus.</p>	 