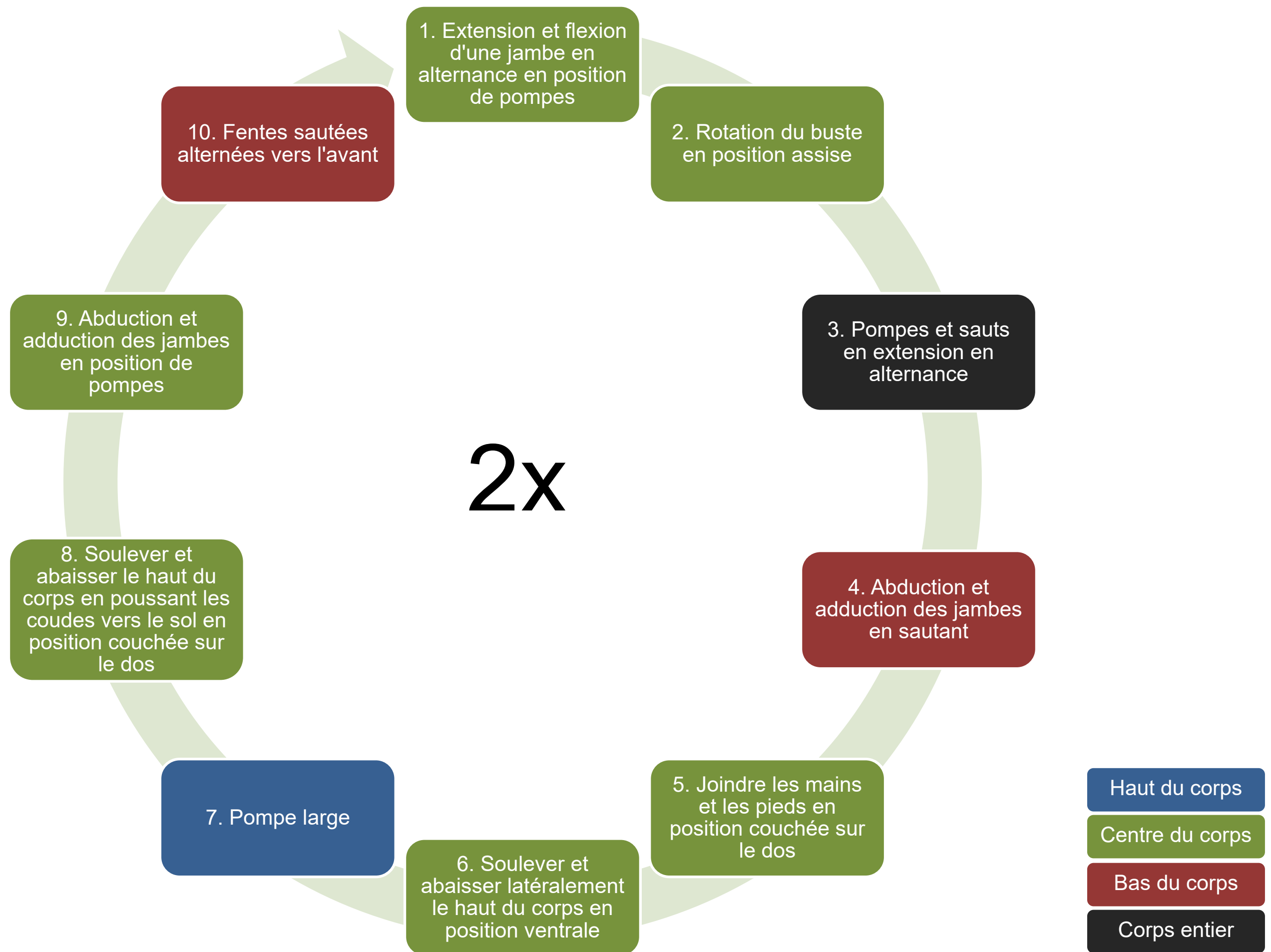


Temps	Organisation	Description	Matériel
30'	<ul style="list-style-type: none"> • Lieu: salle / terrain • Organisation: séquence d'exercice (un exercice après l'autre) • Exécution: travail individuel • Nombre d'exercices: 10 <ul style="list-style-type: none"> ○ Haut du corps: 1 ○ Centre du corps: 6 ○ Bas du corps: 2 ○ Corps entier: 1 • Intensité: <ul style="list-style-type: none"> ○ Travail: 20 secondes ○ Pause: 10 secondes ○ Série: 2 ○ Répétition: 3 	<p>Lors de l'enchaînement des exercices, tous les participants effectuent l'exercice ensemble avant de passer au prochain.</p>	<p>5 Posters</p> <p>1 Chronomètre/smartphone avec application</p> <p>1 Enceinte pour la musique</p> <p>Matériel supplémentaire par personne possible pour augmenter la difficulté des exercices:</p> <p>1 Sac de sable/poids/veste lestée/barre d'haltérophilie</p> <p>2 Haltères/balles/ballons lourds</p> <p>4 Lests de chevilles/poignets</p> <p>1 Planche d'équilibre/coussin balance/balle</p>



Extension et flexion d'une jambe en alternance en position de pompesCentre du corps: abdominaux

Position de pompes (appui haut, visage/regard vers le bas), plier alternativement une jambe et la décoller légèrement du sol puis ramener le genou entre les bras.

Attention:

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

1**Facilitation:**

Maintenir uniquement la position de base (position de pompes); décoller à peine la jambe du sol et/ou la ramener moins loin vers l'avant.

Complication:

Poids supplémentaire sur les jambes; support instable sous les mains.

Variante:

Amener les genoux en diagonale (vers le bras opposé).

**Rotation du buste en position assise**Centre du corps: abdominaux

Assis sur le sol, le haut du corps légèrement penché en arrière, les jambes pliées et légèrement soulevées, les bras pliés se déplacent d'un côté à l'autre (toucher le sol avec les mains à hauteur des fesses), le haut du corps accompagne le mouvement.

Attention:

Ne toucher le sol qu'avec les fesses; garder le haut du corps droit.

2**Facilitation:**

Maintenir la position (sans mouvement des bras), poser les talons au sol.

Complication:

Poids supplémentaire dans les mains.

Variante:

Jambes pliées au sol, torse légèrement en arrière, bras tendus en avant, se déplacer d'un côté à l'autre, le torse suit le mouvement.



Pompes et sauts en extension en alternance

Corps entier: mollets, muscles des cuisse, fessiers, abdominaux, pectoraux, muscles des épaules, extenseurs des bras

A partir de la position debout, fléchir les jambes et poser les mains à côté des pieds pour se mettre en position accroupie. S'appuyer sur les mains, sauter en arrière avec les deux jambes pour se mettre en position de pompes. Poser complètement le haut du corps en pliant les bras (position ventrale). De la position ventrale, pousser avec les deux bras pour revenir à la position de pompes et sauter à nouveau en position accroupie. De la position accroupie, effectuer un saut en extension et revenir à la position de départ (en position debout).

3

Attention:

Rester le plus stable possible, pas de dos creux (contracter les abdos).

Facilitation:

Diminuer l'intensité entre chaque exécution; diminuer la hauteur pour le saut en extension (ou redresser uniquement le haut du corps); placer les genoux au sol pour les pompes (pieds en l'air).

Complication:

Poids supplémentaire (sur le dos).

**Abduction et adduction des jambes en sautant**

Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers

Se tenir debout, les genoux légèrement fléchis, les pieds presque joints et les bras en appui sur les hanches. Ecartez les jambes sur le côté en sautillant (en sautant) et ramenez-les dans la position de départ. Pendant l'exécution de l'exercice, la position du corps reste basse (accroupi, genoux fléchis).

4

Attention:

Rester le plus droit possible (contracter les abdos).

Facilitation

Sauts plus petits (écarter moins les jambes); maintenir les fesses moins basses.

Complication:

Bras en extension à hauteur de la poitrine; poids supplémentaire sur les bras et/ou les jambes, dans les bras suspendus ou en extension pour un entraînement supplémentaire des muscles des épaules.



Joindre les mains et les pieds en position couchée sur le dosCentre du corps: abdominaux

Couché sur le dos, bras et jambes tendus dans le prolongement du corps et légèrement soulevés, replier le corps de manière à ce que les mains touchent la pointe des pieds (ou tout au moins les tibias) (lever les bras et les jambes en même temps).

Attention:

Ne pas poser les bras et les jambes au sol (tension permanente).

5**Facilitation**

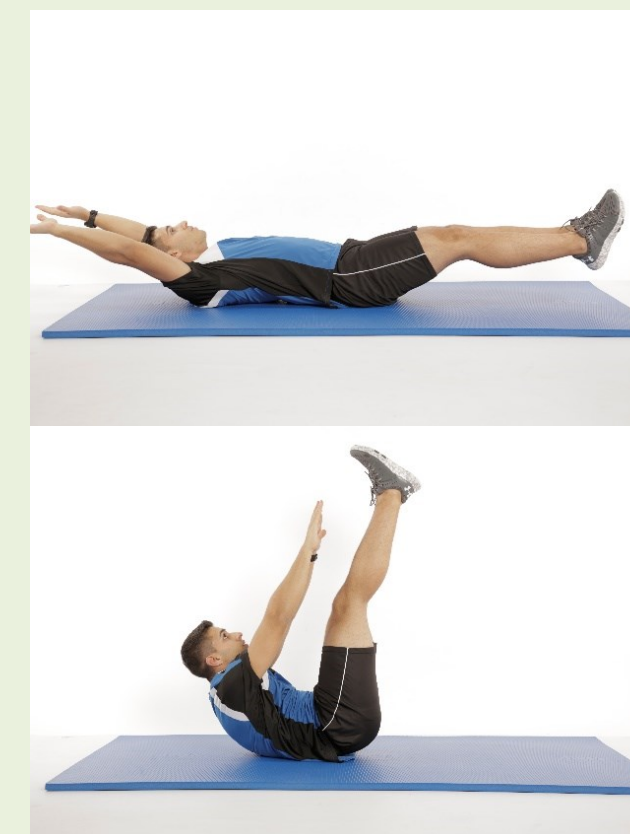
Abaissier complètement les bras et les jambes après chaque exécution (pause); soulever moins haut les bras et les jambes.

Complication:

Poids supplémentaire aux bras et/ou aux jambes.

Variante:

Bras en avant, replier le corps à partir de cette position.

**Soulever et abaisser latéralement le haut du corps en position ventrale**Centre du corps: abdominaux, muscles du dos

Se coucher sur le ventre avec les bras pliés en avant devant la tête (ou les mains plus proches l'une de l'autre, les paumes sont tournées vers le haut). Les coudes sont à peu près à la hauteur des épaules et les bras bougent d'un côté à l'autre tout en soulevant le torse latéralement (mouvement des bras en demi-cercle, la tête/le regard suit le mouvement).

6**Attention:**

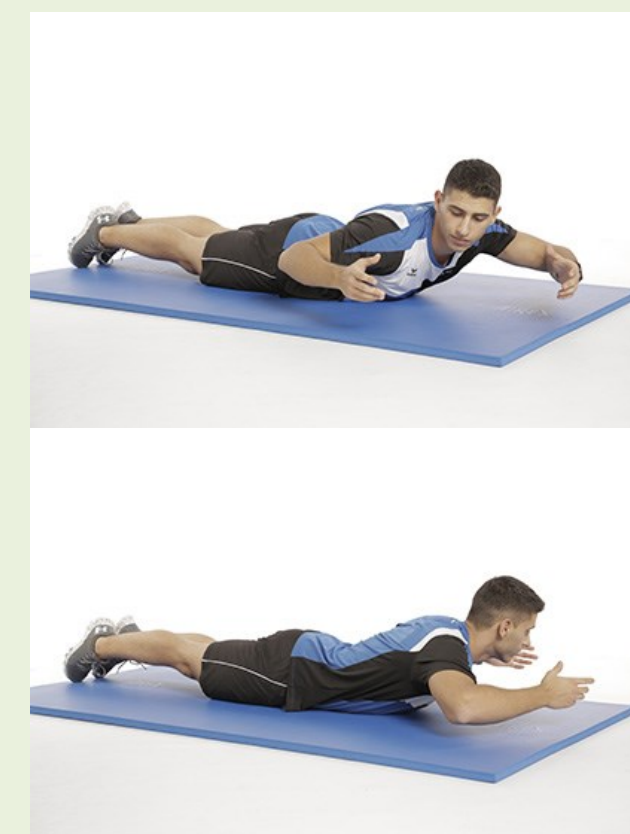
Ne pas abaisser complètement le haut du corps et les jambes.



Facilitation:

Soulever moins haut le haut du corps/moins tourner sur le côté; maintenir la position centrale avec le haut du corps soulevé uniquement.

Complication:

Tenir le poids supplémentaire à bout de bras ou dans les mains.



<p>7</p>	<p>Pompe large <u>Haut du corps: pectoraux, extenseurs des bras</u></p> <p>Position de pompes avec les bras (très) larges, fléchir et tendre les bras (lever et baisser le torse).</p> <p>Attention: Pas de dos creux, les coudes sont pliés à environ 45° du torse (former un "A" avec les bras). Les épaules restent fixes.</p> <p>Facilitation: 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.</p> <p>Complication: Ajouter du poids (sur le dos); mettre les jambes sur un support surélevé; surface instable sous les mains ou jambes.</p>	
<p>8</p>	<p>Soulever et abaisser le haut du corps en poussant les coudes vers le sol en position couchée sur le dos <u>Centre du corps: abdominaux</u></p> <p>Couché sur le dos, bras pliés (paumes vers l'avant), les coudes soutiennent le torse légèrement soulevé, jambes pliées talons sur le sol, soulever et abaisser le torse en poussant les coudes vers l'arrière (vers le sol).</p> <p>Attention: Ne jamais poser complètement le haut du corps, les coudes restent au-dessous des épaules.</p> <p>Facilitation: Seulement maintenir la position (sans mouvement du haut du corps); moins soulever le haut du corps.</p> <p>Complication: Ajouter du poids (sur le torse).</p>	

Abduction et adduction des jambes en position de pompesCentre du corps: abdominaux

Position de pompes (appui haut, visage/regard vers le bas) avec légère inclinaison des jambes. Rapprocher les jambes en sautant et les ramener vers l'extérieur en position de départ au saut suivant.

Attention:

La tête, le tronc, les hanches et les genoux forment une ligne (ne pas laisser les fesses s'affaisser, contracter les abdos).

9

Facilitation:

Maintenir uniquement la position de base (position de pompes); ne pas rapprocher les jambes en sautant, mais les ramener l'une après l'autre vers l'extérieur.

Complication:

Poids supplémentaire (sur le dos); support instable (pour les bras).

Variante:

Appui sur les avant-bras (au lieu de la position de pompes).

**Fentes sautées alternées vers l'avant**Bas du corps: mollets, muscles des cuisses, fessiers

Pas en avant (torse droit, ventre tendu), bras en appui sur les hanches, croisés sur la poitrine ou en avant, plier la jambe avant (ainsi que la jambe arrière) jusqu'à former un angle droit, effectuer un saut vertical et changer la position des jambes pendant le saut (amener la jambe arrière vers l'avant et la jambe avant vers l'arrière), atterrir dans la position de fente.

Attention:

10

Le genou avant reste toujours derrière la pointe du pied et centré. Le haut du corps reste le plus stable possible.

Facilitation:

Descendre moins bas lors des fentes (angle plus important au niveau de l'articulation du genou).

Complication:

Poids supplémentaire (sur les épaules, avec les bras pendants ou en position avancée ou haute).

