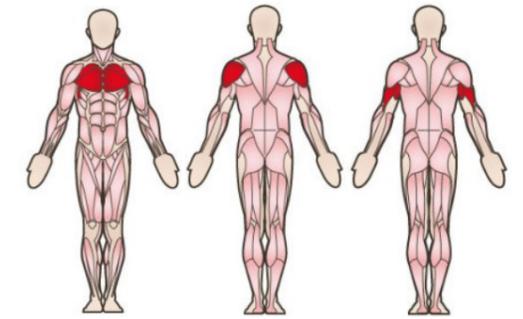


# Extension et flexion des bras à l'appui en arrière



**Haut du corps:**  
**pectoraux, muscles de l'épaule, extenseurs de bras**

S'appuyer avec les mains sur le pneu derrière soi, les mains montrent en direction du corps, Les genoux sont pliés et seul les talons touchent le sol. Plier et tendre les bras (monter et descendre le haut du corps) sans poser les fesses par terre.

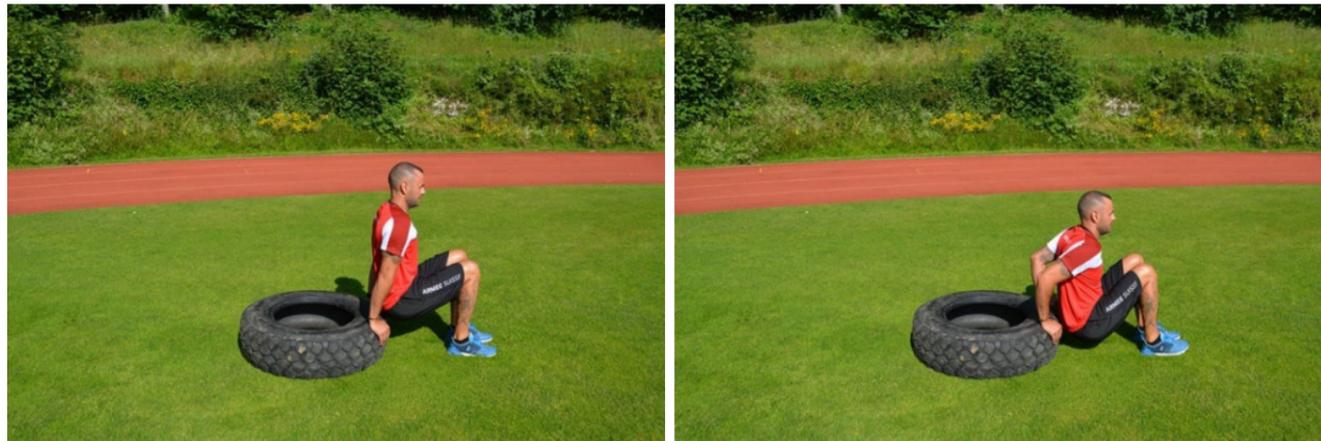
**Attention:** les coudes sont dirigés vers l'arrière, fixez les épaules (poussez vers les hanches).



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

## Faciliter

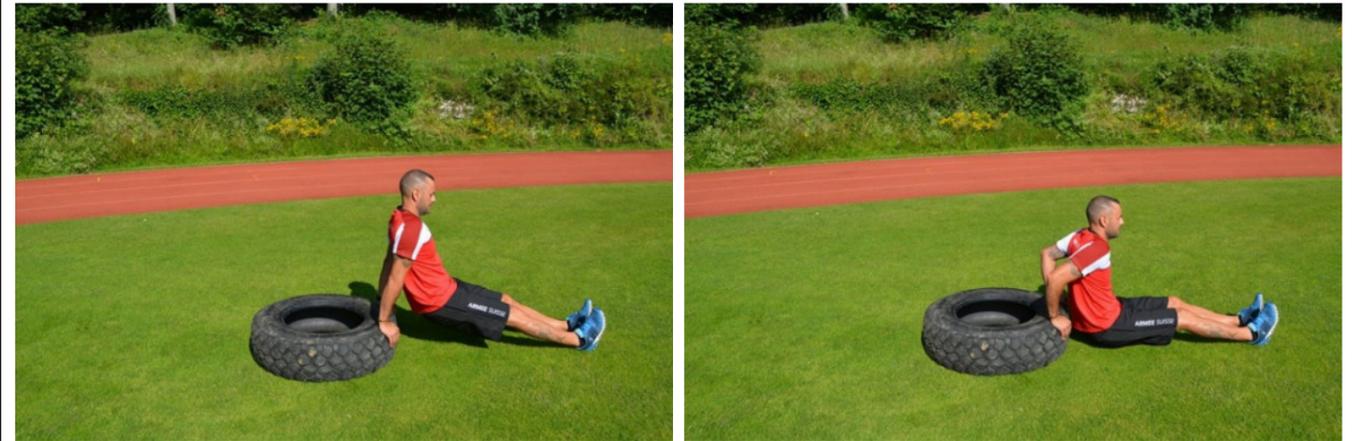
- Rapprocher les pieds du pneu (jambes plus fléchies);
- moins plier les bras.



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

## Complicuer

- Éloigner les pieds du pneu (tendre les jambes);
- ajouter du poids sur les cuisses;
- surface instable sous les pieds.



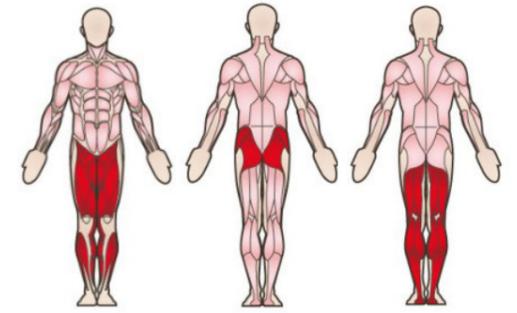
Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

**Matériel par participant:** 1 pneu 10DM (utilisable par 2 participants)

**Matériel supplémentaire par participant:** 1 sac de sable/sac à dos de combat/poids, 1 planche d'équilibre/coussin balance/balle

# Monter sur un objet

## Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, mollets



Se tenir debout, les pieds largeur des épaules. Monter une jambe après l'autre sur l'objet posé au sol (par exemple un pneu) puis redescendre dans la position de départ (monter d'escalier). Changer la jambe qui monte en premier sur le pneu après un moment.

**Attention:** gardez le haut du corps droit.

**Variante:** changer à chaque répétition la jambe qui monte en premier sur le pneu (demande une plus grande capacité de coordination).



Test d'endurance progressif à l'intérieur: 8:30 - 11:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: 10:30 – 16:00 Min.

### Faciliter

- Choisir un élément plus bas;
- cadence plus faible.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: - 8:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: - 10:30 Min.

### Compliquer

- Cadence plus élevée;
- ajouter du poids au niveau des chevilles;
- sauter à pieds joints sur le pneu.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

**Matériel par participant:** 1 pneu 10DM (utilisable par 2 participants)

**Matériel supplémentaire par participant:** 1 pneu DURO/casque, 1 veste lestée/paire de manchettes lestées

# Élévation et abaissement du bassin en appui latéral sur l'avant-bras droite



## Centre du corps: abdominaux

Appui latéral sur l'avant-bras (droite), la jambe du dessous est posée sur un objet (casque ou pneu) (à faire éventuellement contre un mur pour avoir la bonne position). Lever et baisser le bassin.

**Attention:** la tête, le tronc, les hanches et les genoux restent pratiquement sur une ligne (le bassin ne doit pas basculer vers l'avant ou l'arrière).



Test global de la force du tronc: 90 - 180 sec.

### Faciliter

- Placez les genoux sur l'objet;
- maintenir la position (pas de mouvement de hanches).



Test global de la force du tronc: - 90 sec.

### Compliquer

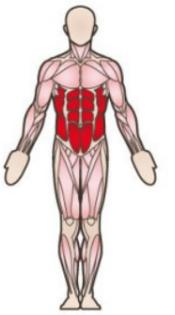
- Poids supplémentaire sur la hanche;
- surface instable sous l'avant-bras;
- lever la jambe du dessus et la redescendre.



Test global de la force du tronc: + 180 sec.

**Matériel par participant:** 1 pneu PUCH (utilisable par 2 participants) /casque  
**Matériel supplémentaire par participant:** 1 veste lestée/sac de sable/poids, 1 planche d'équilibre/1-2 coussin balance/1 balle

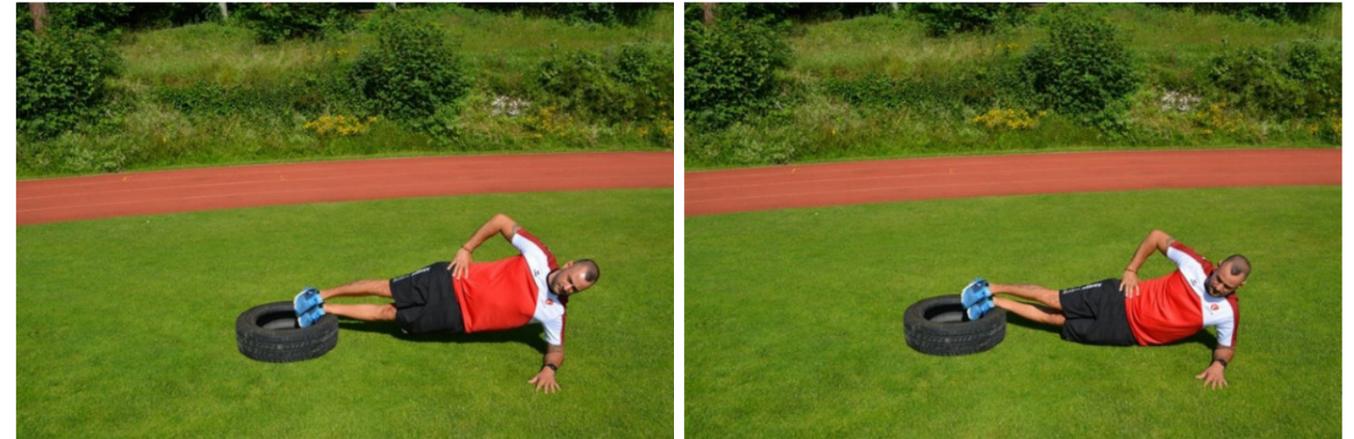
# Élévation et abaissement du bassin en appui latéral sur l'avant-bras gauche



## Centre du corps: abdominaux

Appui latéral sur l'avant-bras (gauche), la jambe du dessous est posée sur un objet (casque ou pneu) (à faire éventuellement contre un mur pour avoir la bonne position). Lever et baisser le bassin.

**Attention:** la tête, le tronc, les hanches et les genoux restent pratiquement sur une ligne (le bassin ne doit pas basculer vers l'avant ou l'arrière).



Test global de la force du tronc: 90 - 180 sec.

### Faciliter

- Placez les genoux sur l'objet;
- maintenir la position (pas de mouvement de hanches).



Test global de la force du tronc: - 90 sec.

### Complicuer

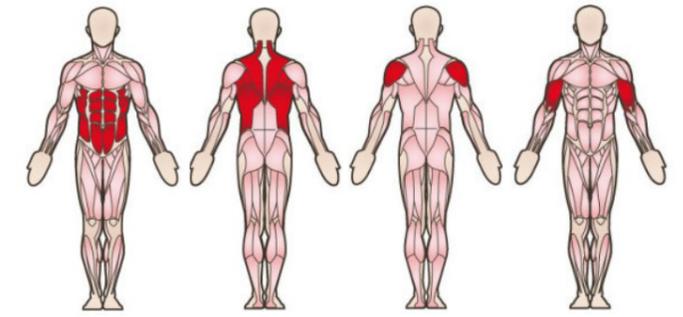
- Poids supplémentaire sur la hanche;
- surface instable sous l'avant-bras;
- lever la jambe du dessus et la redescendre.



Test global de la force du tronc: + 180 sec.

**Matériel par participant:** 1 pneu PUCH (utilisable par 2 participants)/casque  
**Matériel supplémentaire par participant:** 1 veste lestée/sac de sable/poids, 1 planche d'équilibre/1-2 coussin balance/1 balle

# Lever et abaisser un bras en alternance en position de pompe



**Corps entier:**  
**abdominaux, dorsaux, muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras**

En position de pompes, tenez un haltère dans chaque main, ramenez alternativement un haltère vers le corps en tirant le coude vers le haut (entre deux, revenez en position de pompes). Le mouvement s'effectue uniquement au niveau des articulations du coude et de l'épaule.

**Attention:** gardez le tronc stable et ne le laissez pas s'affaisser (contracter les abdos).

*Variante:* combinez l'exercice avec des pompes.



Jet de ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

## Faciliter

- Moins de poids.
- pas de poids (toucher l'épaule en croix).



Jet de ballon lourd: - 6.00 mètre

## Compliquer

- Plus de poids;
- poids supplémentaire (sur le dos).



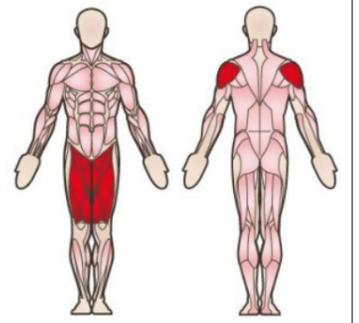
Jet de ballon lourd: + 7.50 mètre

**Matériel par participant:** 2 haltères (moyennement lourde)

**Matériel supplémentaire par participant:** 2 haltères (légère), 2 haltères (lourde), 1 veste lestée/sac de sable/sac à dos de combat/poids

# Marcher

**Corps entier:**  
**muscles des cuisses, muscles de l'épaule**



Saisir un objet de chaque main (par exemple un sac de sable ou un sac à dos de combat), laisser les bras pendre le long du corps, transporter des objets sur une certaine distance.

**Attention:** Gardez le dos droit et le bassin stable à chaque pas, fixez les épaules (abaissez en direction des hanches).



Test d'endurance progressif à l'intérieur: 8:30 - 11:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: 10:30 – 16:00 Min.

## Faciliter

- Moins de poids.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: - 8:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: - 10:30 Min.

## Complicier

- Plus de poids.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

**Matériel par participant: 2 sacs de sable/sacs à dos de combat/haltères (moyennement lourds)**  
**Matériel supplémentaire par participant: 2 sacs de sable/sacs à dos de combat/haltères (légers), 2 sacs de sable/sacs à dos de combat/haltères (lourds)**

# Lever et abaisser une jambe en alternance en appui sur les avant-bras



## Centre du corps: abdominaux

En appui sur les avant-bras, les jambes tendues et le haut du corps forment pratiquement une ligne. Les jambes sont en appui sur les orteils et le haut du corps sur les avant-bras. Les avant-bras sont à plat et parallèles l'un à l'autre, les bras reposant verticalement sur le sol (angle de 90 degrés au niveau de l'articulation du coude). Alternativement, une jambe est légèrement levée (le pied est approximativement à la hauteur du talon).

**Attention:** la tête, le tronc, les hanches et les genoux restent sur une lignes (ne pas monter les fesses ou cambrer le dos, contracter les abdos).



Test global de la force du tronc: 90 - 180 sec.

### Faciliter

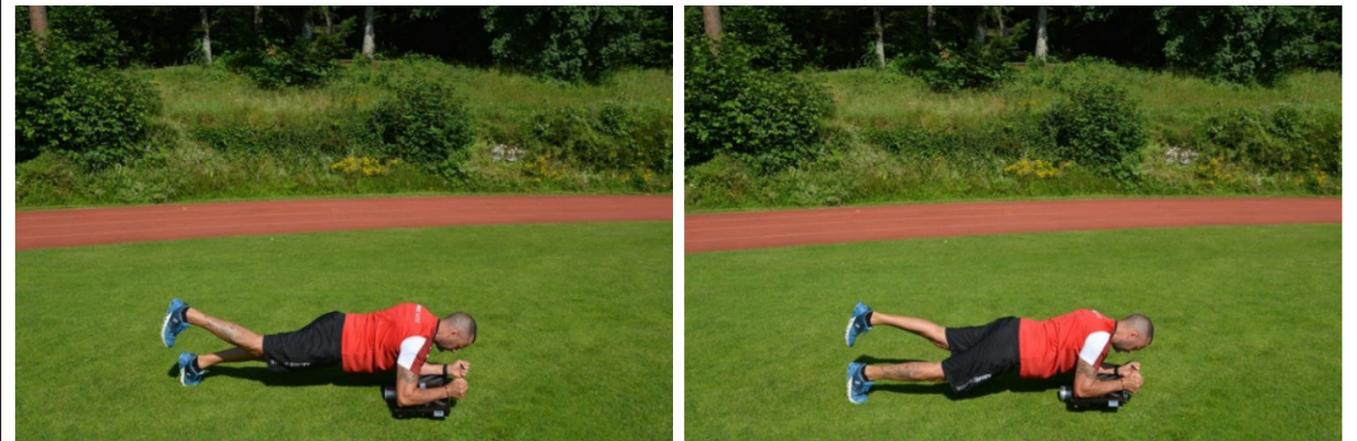
- Poser les genoux par terre;
- maintenir la position (statique – sans mouvement des jambes).



Test global de la force du tronc: - 90 sec.

### Complicuer

- Ajouter du poids (sur le dos);
- surface instable (sous les avant-bras).

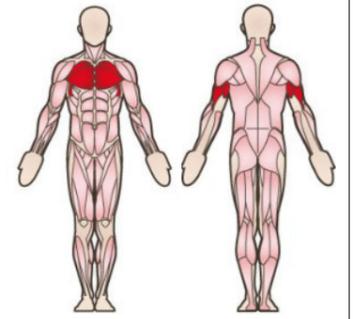


Test global de la force du tronc: + 180 sec.

**Matériel supplémentaire par participant:** 1 veste lestée/sac de sable/sac à dos de combat/poids, 1 planche d'équilibre/coussin balance/balle

# Pompes

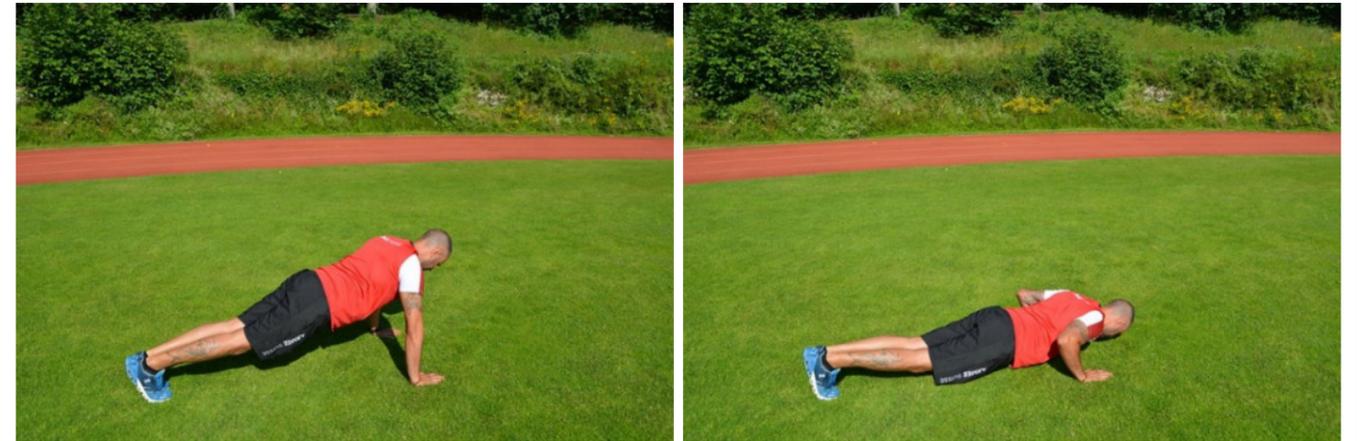
## Haut du corps: pectoraux, extenseurs de bras



En position de pompes, effectuez une flexion et une extension des bras (soulevez et abaissez le haut du corps). Dans la position des pompes profondes, les coudes sont sur les côtés du corps (aucun mouvement vers l'extérieur des coudes).

**Attention:** ne pas cambrer le dos, coudes pliés à environ 45° du haut du corps (forme de "A" avec les bras), contracter les abdos. Les épaules sont fixées et tirées vers le bas en direction des hanches.

**Variante:** varier la position des mains (ex.: large, étroite, ensemble).



Jet de ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

### Faciliter

- Placez les genoux sur le sol (pieds vers le haut);
- moins baisser le haut du corps (à peine plier les bras);
- poser les bras sur un support surélevé (p.ex. pneu/casque).



Jet de ballon lourd: - 6.00 mètre

### Complicuer

- Ajouter du poids (sur le dos);
- surface instable (pour les bras/jambes);
- poser les jambes sur un support surélevé (p.ex. pneu/casque).

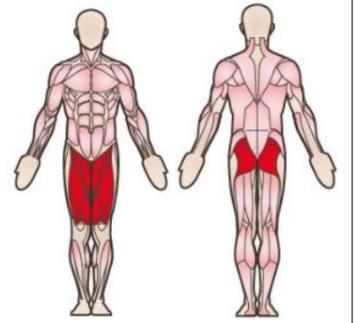


Jet de ballon lourd: + 7.50 mètre

**Matériel supplémentaire par participant:** 1 pneu DURO/casque, 1 veste lestée/sac de sable/sac à dos de combat/poids, 1 planche d'équilibre/1-2 coussin balance/1 balle

# Faire la chaise

## Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers



Se mettre en position de la chaise contre un mur / arbre (avoir plus ou moins un angle droit dans l'articulation des genoux), tenir les bras vers l'avant ou le long du corps, maintenir la position.

**Attention:** le dos est constamment en contact avec le mur ou l'arbre. Les genoux restent toujours derrière les orteils.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: 8:30 - 11:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: 10:30 – 16:00 Min.

### Faciliter

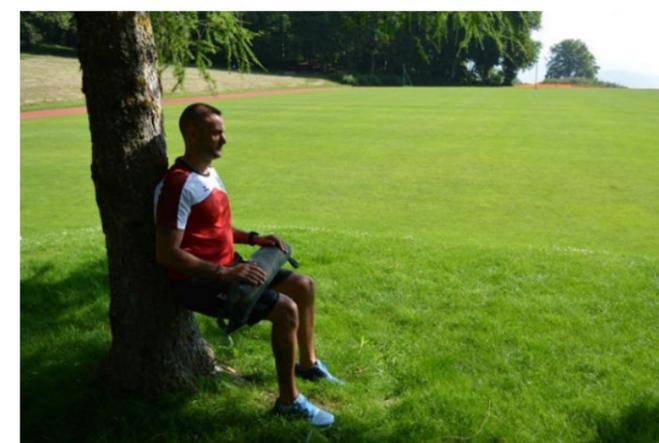
- Agrandir l'angle au niveau des genoux.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: - 8:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: - 10:30 Min.

### Complicquer

- Ajouter du poids (sur les cuisses/épaules ou tenir dans les mains);
- diminuer l'angle des genoux;
- surface instable.

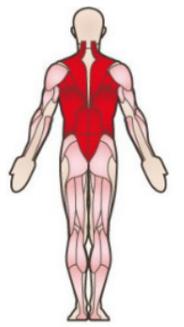


Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

**Matériel par participant:** 1 section du mur/arbre (utilisable par deux participants)

**Matériel supplémentaire par participant:** 1 veste lestée/poids/sac de sable/sac à dos de combat, 2 haltères, 1 planche d'équilibre/1-2 coussin balance

# Élévation et abaissement d'un bras et d'une jambe en diagonale en position couchée



## Centre du corps: dorsaux

Couché sur le ventre, tendre les bras et les jambes et les soulever légèrement, lever alternativement le bras et la jambe opposés.

**Attention:** les bras et les jambes n'ont pas de contact au sol.

**Variante:** levez et baissez les bras et les jambes selon un certain rythme avec un arrêt en position neutre ou bien faites monter et descendre les bras et les jambes rapidement et constamment.



Test global de la force du tronc: 90 - 180 sec.

### Faciliter

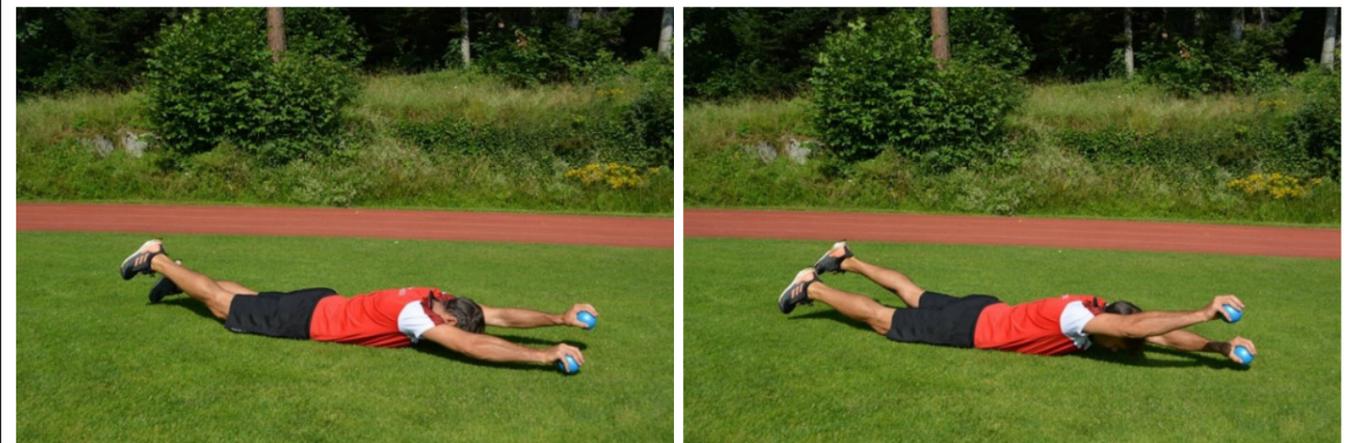
- Maintenir la position (statique, sans bouger les bras et les jambes);
- poser le bras et la jambe qui ne font pas l'exercice / qui ne doivent pas être soulevés.



Test global de la force du tronc: - 90 sec.

### Complicuer

- Ajouter du poids aux bras et/ou aux jambes.



Test global de la force du tronc: + 180 sec.

**Matériel supplémentaire par participant:** 2-4 manchettes lestées/2 haltères (légères)/balles de poids