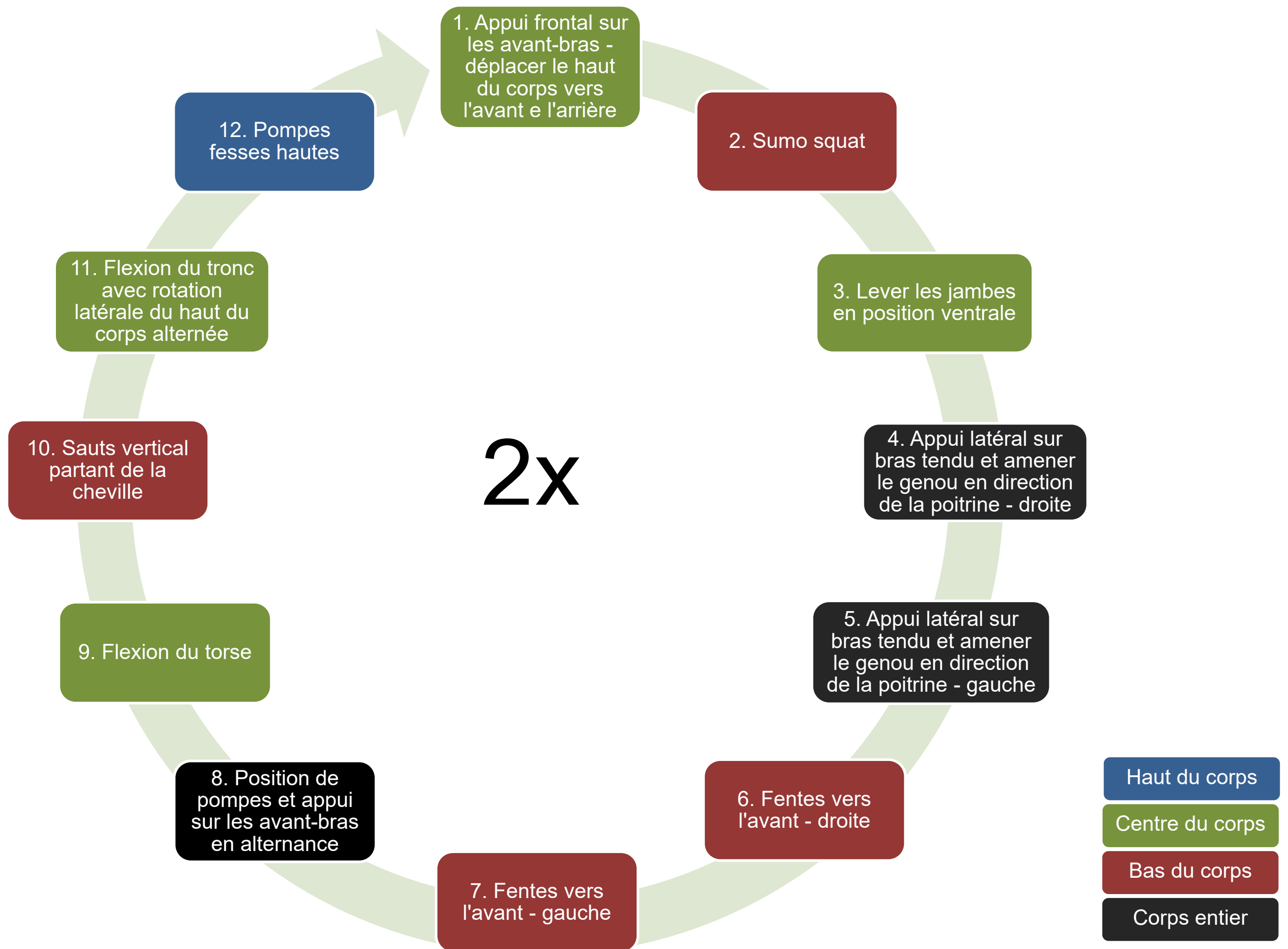


Temps	Organisation	Description	Matériel
24'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lieu: salle / terrain</li> <li>• Organisation: séquence d'exercice (un exercice après l'autre)</li> <li>• Exécution: travail individuel</li> <li>• Nombre d'exercices: 12               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Haut du corps: 1</li> <li>○ Centre du corps: 4</li> <li>○ Bas du corps: 4</li> <li>○ Corps entier: 3</li> </ul> </li> <li>• Intensité:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Travail: 45 secondes</li> <li>○ Pause: 15 secondes</li> <li>○ Série: 1</li> <li>○ Répétition: 2</li> </ul> </li> </ul>	<p>Lors de l'enchaînement des exercices, tous les participants effectuent l'exercice ensemble avant de passer au prochain.</p>	<p>6 Posters            1 Chronomètre/smartphone avec application            1 Enceinte pour la musique</p> <p><b>Matériel supplémentaire par personne possible pour augmenter la difficulté des exercices:</b></p> <p>1 Sac de sable/poids/veste lestée/barre d'haltérophilie            2 Haltères/ballons lourds            2 Lests de cheville/poignets            1 Planche d'équilibre/coussin balance/balle</p>



**Appui frontal sur les avant-bras - déplacer le haut du corps vers l'avant et l'arrière**Centre du corps: abdominaux

En appui sur les avant-bras (les jambes tendues et le torse forment une ligne, les jambes sont tendues, en appui sur la pointe des pieds et le haut du corps en appui sur les avant-bras. Les avant-bras reposent à plat sur le sol, parallèles entre eux et les bras sont à la verticale), déplacer le torse vers l'avant et vers l'arrière en modifiant l'angle entre l'avant-bras et le torse.

1

**Attention:**

La tête, le tronc, les hanches et les genoux restent sur une ligne (ne pas lever les fesses ou creuser le dos, contracter les abdos).

**Facilitation:**

Poser les genoux (déplacement à genoux).

**Complication:**

Ajouter du poids (sur le dos); surface instable (à placer sous avant-bras et/ou les pieds.).

**Sumo squat**Bas du corps: muscles des cuisse, fessiers, adducteurs

Position des jambes très espacées (plus que la largeur des épaules), pieds tournés vers l'extérieur, bras en appui sur les hanches, croisés sur la poitrine/derrière la tête, pliés ou en avant à la hauteur de la poitrine. Fléchir les genoux, jusqu'à former un angle droit environ, au niveau des articulations des genoux (fesses à peu près à la hauteur des genoux) et les tendre pour revenir à la position initiale.

2

**Attention:**

Ramener les fesses vers l'arrière et non pas les genoux vers l'avant (les genoux restent derrière les pointes de pieds). Gardez le dos droit à tout moment.

**Facilitation:**

Descendre le bassin moins bas (garder un angle plus ouvert au niveau des genoux).

**Complication:**

Ajouter du poids supplémentaire (sur les épaules, dans les mains bras tendus ou pliés).



**Lever les jambes en position ventrale**Centre du corps: muscles du dos

Couché sur le ventre, bras pliés le long du corps (ou tendus en avant) en contact avec le sol, soulever et abaisser les jambes légèrement pliées (ou tendues).

**Attention:**

Ne pas poser complètement les jambes entre les répétitions.

**3****Facilitation:**

Pliez davantage les jambes (talons plus proches des fesses); maintenez uniquement la position avec les jambes levées.

**Complication:**

Tendre les jambes; ajouter du poids supplémentaire sur/entre les jambes.

**Appui latéral sur bras tendu et amener le genou en direction de la poitrine - droite**Corps entier: abdominaux, abducteurs, muscles des épaules

Gainage latéral bras (droit) tendu, amener le genou de la jambe supérieur (gauche) en direction de la poitrine jusqu'à avoir un angle droit au niveau de la hanche (le mollet reste parallèle à l'autre jambe) puis revenir à la position initiale.

**Attention:**

La tête, le tronc, les hanches et les genoux forment une ligne (le bassin ne bascule pas vers l'arrière ou l'avant), maintenir l'épaule au-dessus du coude.

**4****Facilitation:**

Genoux au sol; avancer la jambe moins loin; seulement maintenir la position.

**Complication:**

Ajouter du poids sur la jambe en mouvement ou sur la hanche; surface instable (à placer sous la main ou sous les pieds).



**Appui latéral sur bras tendu et amener le genou en direction de la poitrine - gauche**Corps entier: abdominaux, abducteurs, muscles des épaules

Gainage latéral bras (gauche) tendu, amener le genou de la jambe supérieur (gauche) en direction de la poitrine jusqu'à avoir un angle droit au niveau de la hanche (le mollet reste parallèle à l'autre jambe) puis revenir à la position initiale.

**Attention:**

La tête, le tronc, les hanches et les genoux forment une ligne (le bassin ne bascule pas vers l'arrière ou l'avant), maintenir l'épaule au-dessus du coude.

**5****Facilitation:**

Genoux au sol; avancer la jambe moins loin; seulement maintenir la position.

**Complication:**

Ajouter du poids sur la jambe en mouvement ou sur la hanche; surface instable (à placer sous la main ou sous les pieds).

**Fentes vers l'avant - droite**Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers

Debout, buste droit et abdominaux contracté, bras en appui sur les hanches, croisés sur la poitrine ou en avant, faire un pas en avant (avec la jambe droite) et fléchir les deux jambes jusqu'à former un angle droit. Pousser ensuite la jambe avant (droite) pour revenir à l'appui dans la position de départ.

**Attention:**

Le genou ne doit pas dépasser la pointe du pied et reste centré.

**6****Facilitation:**

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

**Complication:**

Poids supplémentaire (sur les épaules, avec les bras pendants; en position avancée ou haute); surface instable pour la jambe avant.



**Fentes vers l'avant - gauche**Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers

Debout, buste droit et abdominaux contracté, bras en appui sur les hanches, croisés sur la poitrine ou en avant, faire un pas en avant (avec la jambe gauche) et fléchir les deux jambes jusqu'à former un angle droit. Pousser ensuite la jambe avant (gauche) pour revenir à l'appui dans la position de départ.

**Attention:**

7 Le genou ne doit pas dépasser la pointe du pied et reste centré.

**Facilitation:**

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

**Complication:**

Poids supplémentaire (sur les épaules, avec les bras pendants; en position avancée ou haute); surface instable pour la jambe avant.

**Position de pompes et appui sur les avant-bras en alternance**Corps entier: abdominaux, pectoraux, muscles des épaules, extenseurs des bras

Passer de la position de pompes à l'appui sur les avant-bras puis revenir en position de pompes (plier et tendre un bras après l'autre).

**Attention:**

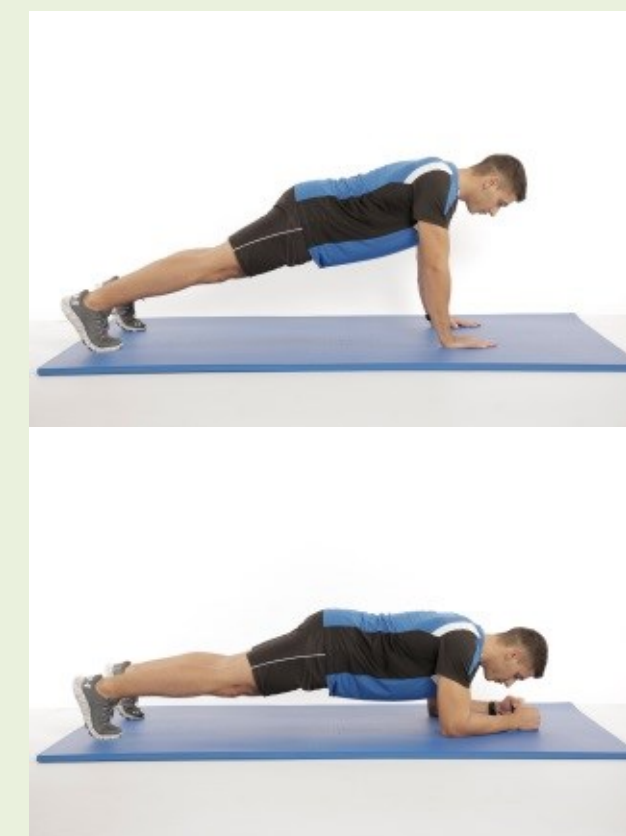
8 La tête, le tronc, les hanches et les genoux forment une ligne (ne pas lever les fesses ou creuser le dos, contracter les abdominaux).



**Facilitation:**


Poser les genoux au sol.

**Complication:**

Ajouter du poids (sur le dos); surface instable (sous les pieds).



<p>9</p>	<p><b>Flexion du torse</b>  <u>Centre du corps: abdominaux</u></p> <p>Couché sur le dos, jambes et pieds pliés, bras croisés sur la poitrine, soulever légèrement le haut du corps et le redescendre à la position initiale (décoller les omoplates du sol).</p> <p><b>Attention:</b>  Ne pas baisser complètement le haut du corps ni le soulever trop haut (tension permanente), tête en position neutre (pas de double menton).</p> <p><b>Facilitation:</b>  Les bras sont tendus en avant.</p> <p><b>Complication:</b>  Mains derrière la tête ou tendu au-dessus de la tête; poids sur le torse.</p> <p><b>Variante:</b>  Changer la distance entre les pieds et les fesses.</p>	
<p>10</p>	<p><b>Sauts vertical partant de la cheville</b>  <u>Bas du corps: mollets, muscles des cuisses</u></p> <p>Position droite, pieds à largeur d'épaules, les bras en appui sur les hanches. Saut puissant vertical les deux jambes en même temps (tendre les pieds pendant la phase de vol).</p> <p><b>Attention:</b>  Maintenir une position droite (corps sous tension).</p> <p><b>Facilitation:</b>  Sauts plus petits, moins intenses.</p> <p><b>Complication:</b>  Poids supplémentaire (à tenir sur les jambes; sur les épaules; dans les mains); saut sur une surface molle.</p> <p><b>Variante:</b>  Ne jamais poser complètement les talons au sol.</p>	

<p>11</p>	<p><b>Flexion du tronc avec rotation latérale du haut du corps alternée</b>  <u>Centre du corps: abdominaux</u></p> <p>En appui sur le bas du dos avec les jambes pliées, bras tendus vers l'avant, soulever le haut du corps avec les bras qui passent une fois à droite et une fois à gauche des genoux (décoller les omoplates du sol).</p> <p><b>Attention:</b>  Ne pas descendre complètement le torse et ne pas le lever trop haut (tension permanente).</p> <p><b>Facilitation:</b>  Lever le haut du corps moins haut (avancer les mains moins loin).</p> <p><b>Complication:</b>  Poids supplémentaire (à tenir dans les mains).</p>	
<p>12</p>	<p><b>Pompes fesses hautes</b>  <u>Haut du corps: pectoraux, extenseurs des bras</u></p> <p>De la position de pompe, rapprocher les pieds des mains et lever les fesses, sur la pointe des pieds, les épaules en arrière, plier et tendre les bras (le front va en direction du sol et revient).</p> <p><b>Facilitation:</b>  Poser les genoux, descendre moins bas avec le haut du corps (à peine plier les bras); Placer les mains sur un support surélevé.</p> <p><b>Complication:</b>  Poids supplémentaire (sur le dos); surface instable sous les mains ou jambes; placer les jambes sur un support surélevé.</p> <p><b>Variante:</b>  Varier la position des mains (ex. large, étroit, ensemble).</p>	