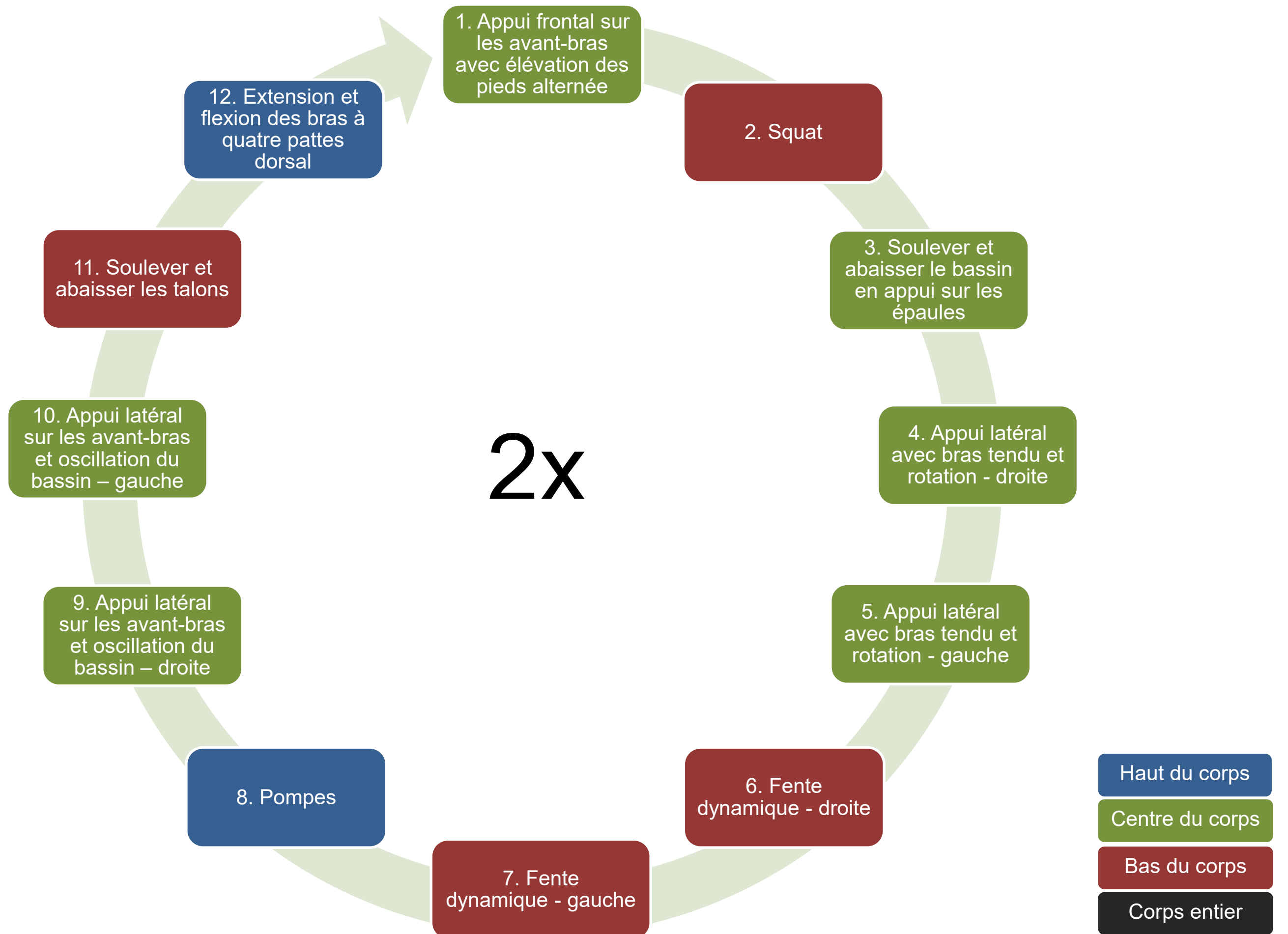


Temps	Organisation	Description	Matériel
24'	<ul style="list-style-type: none"> • Lieu: salle / terrain • Organisation: séquence d'exercice (un exercice après l'autre) • Exécution: travail individuel • Nombre d'exercices: 12 <ul style="list-style-type: none"> ○ Haut du corps: 2 ○ Centre du corps: 6 ○ Bas du corps: 4 ○ Corps entier: 0 • Intensité: <ul style="list-style-type: none"> ○ Travail: 45 secondes ○ Pause: 15 secondes ○ Série: 1 ○ Répétition: 2 	<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>Matériel supplémentaire par personne possible pour augmenter la difficulté des exercices:</p> <p>1 Sac de sable/poids/veste lestée/barre d'haltérophilie 2 Haltères 1 Planche d'équilibre/coussin balance/balle</p>



Appui frontal sur les avant-bras avec élévation des pieds alternéeCentre du corps: abdominaux

En appui sur les avant-bras (l'articulation du coude est à 90°) et les pointes de pieds, le corps forme une ligne droite des talons à la tête. Les avant-bras sont placés à plat sur le sol et parallèle l'un à l'autre. Lever les pieds (plus ou moins jusqu'à hauteur de talon) de manière alternée.

Attention:**1**

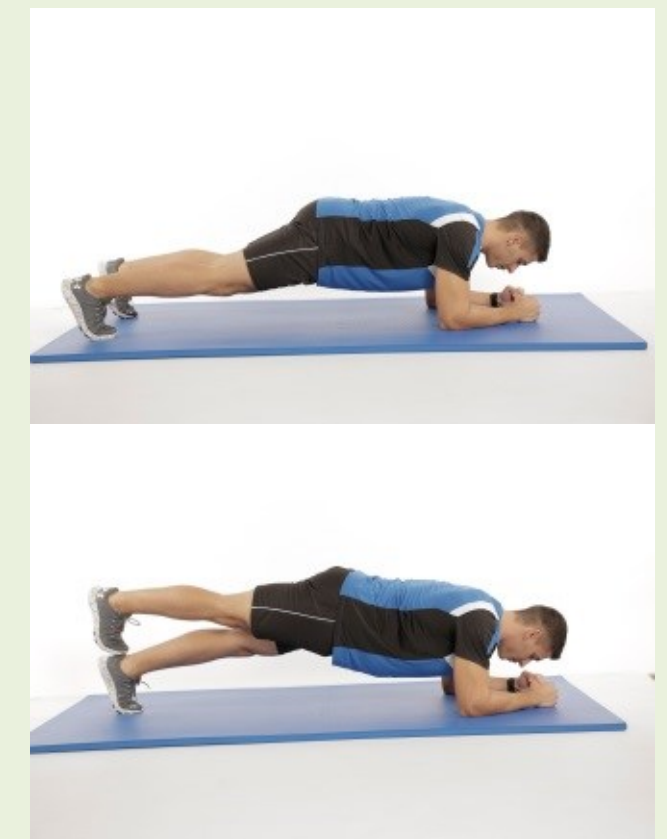
La tête, le centre du corps, les hanches et les genoux forment une ligne (ne pas lever les fesses ou creuser le dos, contracter les muscles abdos). Les mains ne doivent pas de toucher/fermer.

Facilitation:

Poser les genoux; gainage classique (sans élévation de jambes).

Complication:

Poids supplémentaire (sur le dos); surface instable.

**Squat**Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers

Pieds à largeur d'épaules, mains posés sur les hanches ou bras tendu devant, plier les genoux jusqu'à obtenir un angle droit (arrière des cuisses/mollets), puis remonter en position initiale.

Attention:**2**

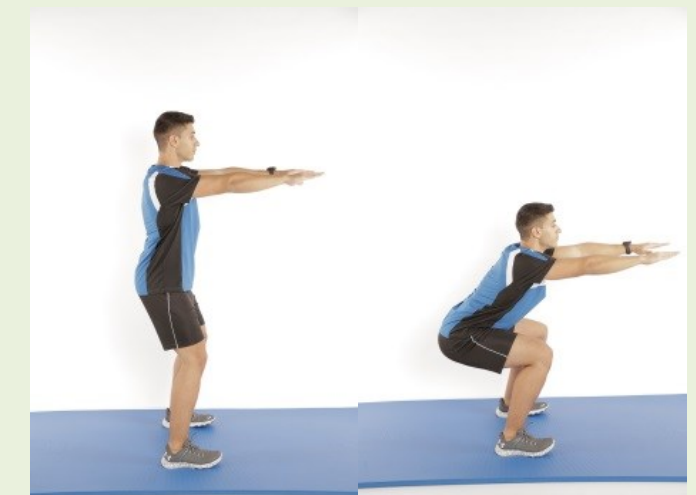
Descendre avec les fesses vers l'arrière et non pas les genoux vers l'avant. Garder le dos droit pendant l'entièreté du mouvement (contracter les abdominaux), répartir le poids sur tout le pied, pousser les genoux vers l'extérieur (ne pas les basculer vers l'intérieur). Un support sous les talons peut faciliter l'exercice.

Facilitation:

Descendre moins bas (garder un angle, entre l'arrière des cuisses et les mollets, plus grand).

Complication:

Poids supplémentaire (sur les épaules); surface instable.



Soulever et abaisser le bassin en appui sur les épaulesBas du corps: muscles des cuisses, fessiers

Couché sur le dos avec les genoux pliés, les pieds écartés à largeur des hanches et les mains posées le long du corps. Lever les hanches jusqu'à former une ligne continue des épaules jusqu'aux genoux et tenir cette position.

Attention:

Le haut du corps repose uniquement sur les épaules, ne pas abaisser complètement le bassin.

3**Facilitation:**

Soulever le bassin moins haut; maintenir seulement la position.

Complication:

Poids supplémentaire au niveau des hanches; surface instable sous les pieds.

Variante:

Poser une jambe sur l'autre ou lever une jambe et la garder dans le prolongement du haut du corps (lors du prochain passage, levez l'autre jambe).

**Appui latéral avec bras tendu et rotation - droite**Centre du corps: abdominaux

Gainage latéral avec bras tendu (côté droit) et l'autre bras est tendu vers le plafond, regard vers le haut. Ramener le bras libre sous le corps puis revenir à la position de départ. Le regard/la tête suit le mouvement (regarder de haut en bas).

Attention:

Le bassin reste stable.

4**Facilitation:**

Poser les genoux.

Complication:

Poids supplémentaire au bras en mouvement; surface instable (à placer sous le bras ou sous les pieds).



<p>5</p>	<p>Appui latéral avec bras tendu et rotation - gauche <u>Centre du corps: abdominaux</u></p> <p>Gainage latéral avec bras tendu (côté gauche) et l'autre bras est tendu vers le plafond, regard vers le haut. Ramener le bras libre sous le corps puis revenir à la position de départ. Le regard/la tête suit le mouvement (regarder de haut en bas).</p> <p>Attention: Le bassin reste stable.</p> <p>Facilitation: Poser les genoux.</p> <p>Complication: Poids supplémentaire au bras en mouvement; surface instable (à placer sous le bras ou sous les pieds).</p>	
<p>6</p>	<p>Fente dynamique - droite <u>Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers</u></p> <p>Pas en avant (jambe droite devant, torse droit), bras en appui sur les hanches, croisés sur la poitrine ou en avant, plier la jambe avant (ainsi que la jambe arrière) à angle droit et la tendre pour revenir à la position initiale.</p> <p>Attention: Le genou avant reste toujours derrière la pointe du pied et centré au-dessus du pied. Abaisser le corps au centre (comme un fil à plomb en suivant le genou arrière, le haut du corps reste droit, contracter les abdominaux).</p> <p>Facilitation: Descendre moins bas (mettre un angle plus important au niveau de l'articulation du genou)</p> <p>Complication: Poids supplémentaire (sur les épaules, avec les bras pendants ou relevée); support instable sous l'appui de la jambe avant.</p>	

Fente dynamique - gaucheBas du corps: muscles des cuisses, fessiers

Pas en avant (jambe droite devant, torse droit), bras en appui sur les hanches, croisés sur la poitrine ou en avant, plier la jambe avant (ainsi que la jambe arrière) à angle droit et la tendre pour revenir à la position initiale.

Attention:

7

Le genou avant reste toujours derrière la pointe du pied et centré au-dessus du pied. Abaisser le corps au centre (comme un fil à plomb en suivant le genou arrière, le haut du corps reste droit, contracter les abdominaux).

Facilitation:

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

Complication:

Poids supplémentaire (sur les épaules, avec les bras pendants ou relevée); support instable sous l'appui de la jambe avant.

**Pompes**Haut du corps: pectoraux, extenseurs des bras

En position de pompes, plier et tendre les bras (lever et baisser le haut du corps).

Attention:

Ne pas creuser le dos, les coudes doivent avoir un angle d'env. 45° avec le haut du corps ("former un A" avec les bras). Baisser les épaules.

Facilitation:

8

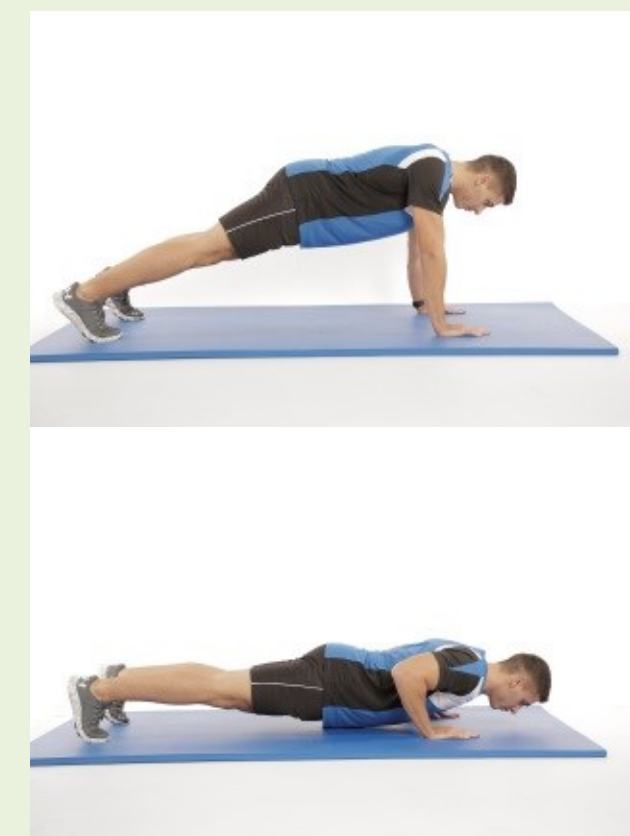
Pompes sur les genoux (tenir les pieds en hauteur); descendre moins bas avec le haut du corps (à peine plier les bras); avoir les mains sur un support surélevé.

Complication:

Ajouter du poids sur le dos; mettre les jambes sur un support surélevé; surface instable sous les mains ou jambes; essayer des variations de pompes (ex. taper dans les mains, sur un bras, pompes de crabe, pompes de spartan, pompes superman, pompes «astec» ou les pompes «shaolin»).

Variante:

Varier la position des mains (ex. large, étroit, ensemble).



9

Appui latéral sur les avant-bras et oscillation du bassin – droiteCentre du corps: abdominaux

Gainage latéral sur l'avant-bras droit (peut être fait contre un mur pour avoir une position correcte). Lever et baisser le bassin.

Attention:

La tête, le centre du corps, les hanches et les genoux forment une ligne (le bassin ne bascule ni vers l'avant, ni vers l'arrière); l'épaule doit être au-dessus du coude.

Facilitation:

Poser les genoux au sol ou seulement tenir la position de gainage.

Complication:

Poids supplémentaire (sur les hanches); support instable (possible aussi bien pour le bras que pour les jambes); lever et abaisser la jambe supérieure dès que le Centre du corps est soulevé pour un entraînement supplémentaire des abducteurs.



10

Appui latéral sur les avant-bras et oscillation du bassin – gaucheCentre du corps: abdominaux

Gainage latéral sur l'avant-bras gauche (peut être fait contre un mur pour avoir une position correcte). Lever et baisser le bassin.

Attention:

La tête, le centre du corps, les hanches et les genoux forment une ligne (le bassin ne bascule ni vers l'avant, ni vers l'arrière); l'épaule doit être au-dessus du coude.

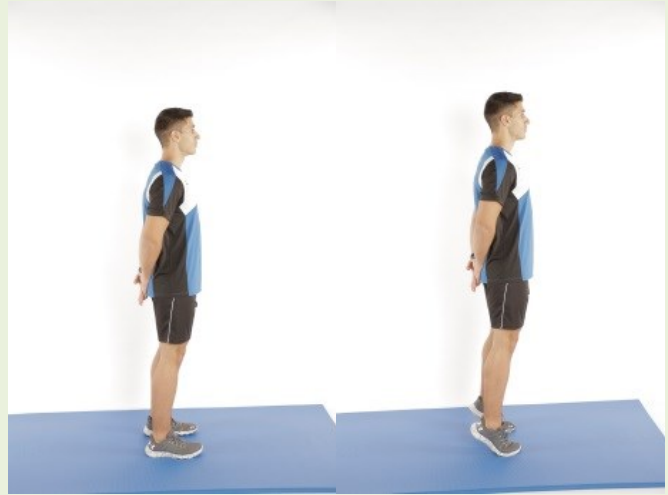
Facilitation:

Poser les genoux au sol ou seulement tenir la position de gainage.

Complication:

Poids supplémentaire (sur les hanches); support instable (possible aussi bien pour le bras que pour les jambes); lever et abaisser la jambe supérieure dès que le Centre du corps est soulevé pour un entraînement supplémentaire des abducteurs.



<p>11</p>	<p>Soulever et abaisser les talons <u>Bas du corps: mollets</u></p> <p>Debout, bien droit, jambes écartées à largeur des épaules, bras croisés derrière le corps, soulever les talons (appui sur la pointe des pieds) et les abaisser sans les poser complètement.</p> <p>Attention: Maintenir le haut du corps droit (corps sous tension), fixer un point pour garder l'équilibre.</p> <p>Facilitation: S'aider d'un mur ou à l'aide d'un partenaire pour garder l'équilibre.</p> <p>Complication: Ajouter du poids (sur les épaules, devant la poitrine ou bras tendus), ne jamais poser complètement les talons.</p> <p>Variante: Être sur un support surélevé (ex. banc).</p>	
<p>12</p>	<p>Extension et flexion des bras à quatre pattes dorsal <u>Haut du corps: pectoraux, muscles des épaules, extenseurs des bras</u></p> <p>À 4 pattes dorsales (le torse montre vers le plafond, on se tient sur les pieds et les mains), jambes pliées, bassin légèrement soulevé, les orteils montrent vers l'avant (direction du regard), plier et tendre les bras pour baisser/lever le haut du corps (hanche).</p> <p>Facilitation: Positionner les pieds plus proche des fessiers.</p> <p>Complication: Eloigner les pieds des fessiers; ajouter du poids (sur les hanches).</p>	