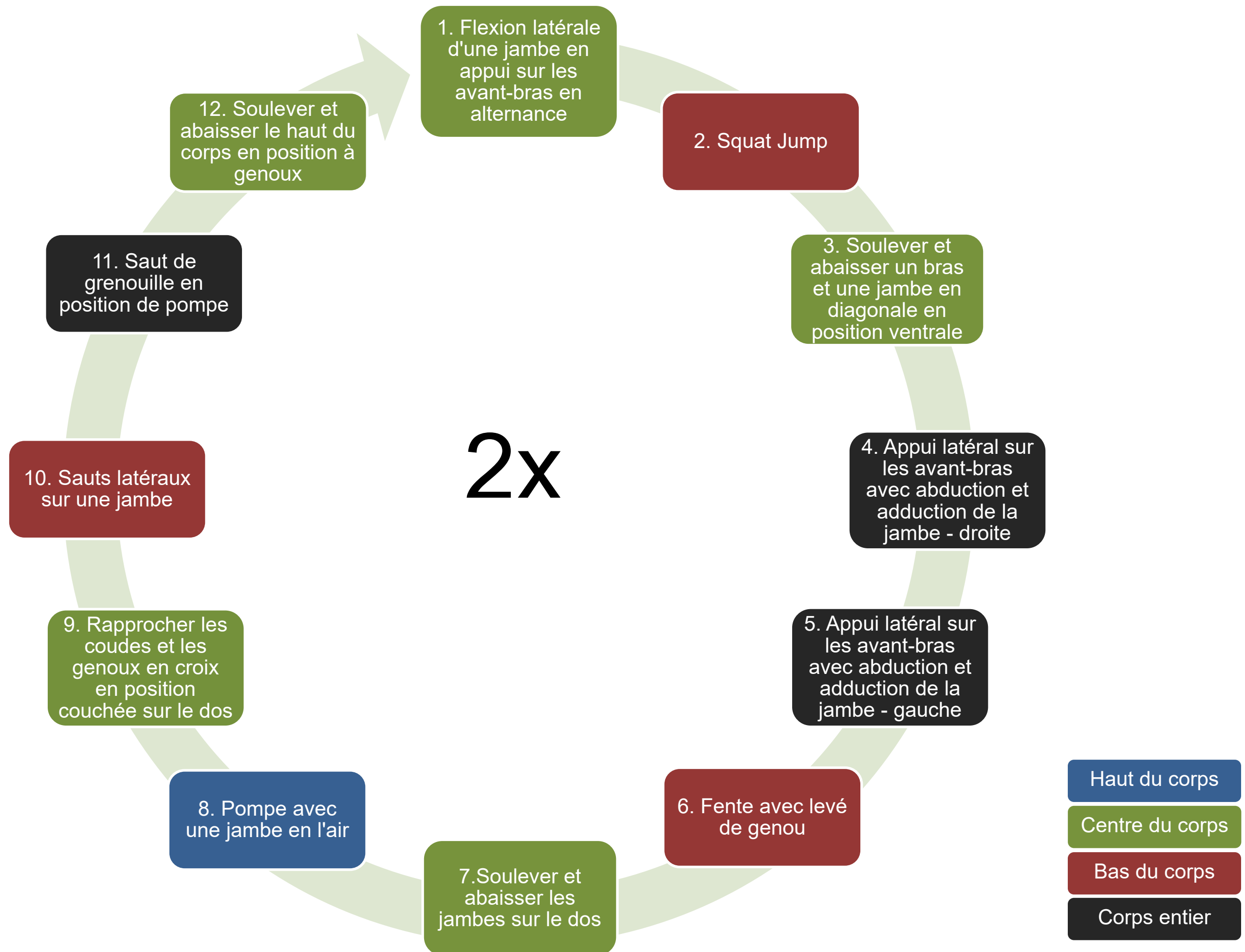


Temps	Organisation	Description	Matériel
24'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lieu: salle / terrain</li> <li>• Organisation: séquence d'exercice (un exercice après l'autre)</li> <li>• Exécution: travail individuel</li> <li>• Nombre d'exercices: 12               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Haut du corps: 1</li> <li>○ Centre du corps: 5</li> <li>○ Bas du corps: 3</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</p> <p>1 Chronomètre/smartphone avec application</p> <p>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/ballon lourd</p> <p>2 Haltères</p> <p>4 Lests de cheville/poignets</p> <p>1 Planche d'équilibre/coussin balance/balle</p>



**Flexion latérale d'une jambe en appui sur les avant-bras en alternance**Centre du corps: abdominaux

Appui sur les avant-bras, plier alternativement une jambe et amener le genou correspondant sur le côté en direction du coude (ne pas poser le genou).

**Attention:**

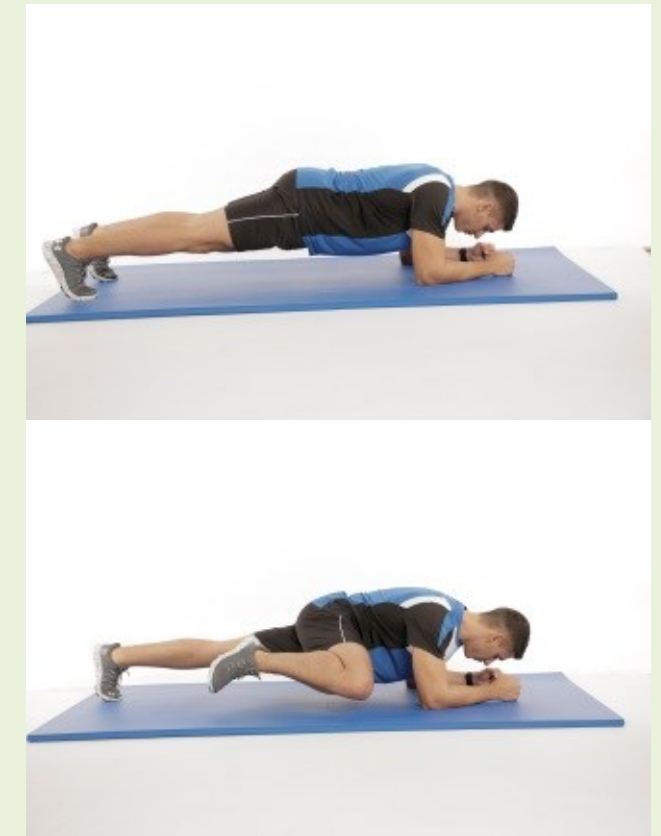
La tête, le tronc, les hanches et les genoux restent sur une ligne (ne pas lever les fesses ou creuser le dos, contracter les abdos).

**1****Facilitation:**

Ramener les genoux moins loin vers l'avant ; seulement maintenir la position ; poser un genou au sol et n'entraîner qu'un côté (changer de côté lors du passage suivant).

**Complication:**

Poids supplémentaire (sur le dos ou sur les jambes); surface instable sous les avant-bras.

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

Debout, pieds à largeur d'épaules, fléchir les genoux jusqu'à former un angle droit entre les genoux et les cuisses (fesses à peu près à la hauteur des genoux), bras en appui sur les hanches; croisés sur la poitrine ou tendus en avant à la hauteur de la poitrine, effectuer un petit saut en hauteur, puis amortir le saut (fléchir légèrement les genoux) et revenir à la position initiale.

**Attention:**

Ramener les fesses vers l'arrière et non pas les genoux vers l'avant. Maintenir les genoux derrière les pointes de pied. Gardez le dos droit à tout moment.

**2****Facilitation:**

Ne pas abaisser les fesses trop bas (angle plus grand dans les genoux) ; sauts plus petits/moins intenses/plus hauts.

**Complication:**

Poids supplémentaire (sur les épaules, en avant ou les bras pendants dans les mains) ; sauts plus grands et plus intenses/hauts.



**Soulever et abaisser un bras et une jambe en diagonale en position ventrale**Centre du corps: muscles du dos

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

**Attention:**

Ne pas poser complètement les bras et les jambes (pas de contact au sol).

**3****Facilitation:**

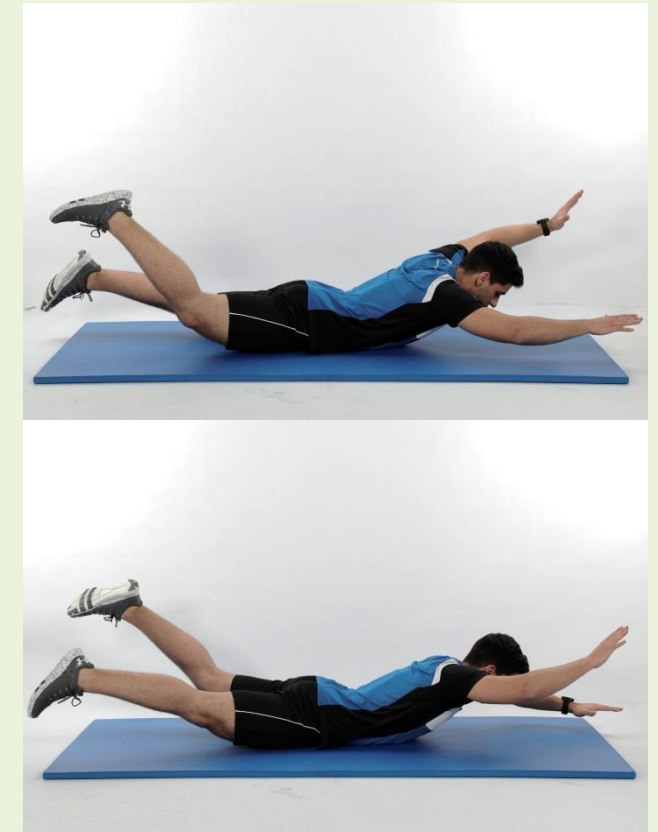
Seulement tenir la position (statique, sans mouvement des bras et des jambes) ; poser le bras et la jambe qui ne doivent pas être soulevés.

**Complication:**

Poids supplémentaire aux poignets et aux chevilles.

**Variante:**

Lever et baisser les bras et les jambes à un rythme donné entre coupé par des pauses; lever et baisser les jambes et les bras plus rapidement et sans pause.

**Appui latéral sur les avant-bras avec abduction et adduction de la jambe - droite**Corps entier: abdominaux, abducteurs

En appui sur l'avant-bras droit (éventuellement contre le mur pour avoir la position correct), soulever et baisser la jambe droite, le bras libre est tendu vers le plafond ou appuyé sur la hanche.

**Attention:**

La tête, le tronc, les hanches et les genoux forment sur une ligne (le bassin ne doit basculer ni vers l'avant, ni vers l'arrière). Maintenir l'épaule au-dessus du coude.

**4****Facilitation:**

Poser les genoux au sol; moins écarter la jambe supérieure; seulement maintenir la position.

**Complication:**

Ajouter du poids sur la hanche ou la jambe en mouvement; surface instable (à placer sous l'avant-bras ou sous les pieds).



**Appui latéral sur les avant-bras avec abduction et adduction de la jambe - gauche**Corps entier: abdominaux, abducteurs

En appui sur l'avant-bras gauche (éventuellement contre le mur pour avoir la position correct), soulever et baisser la jambe gauche, le bras libre est tendu vers le plafond ou appuyé sur la hanche.

**Attention:**

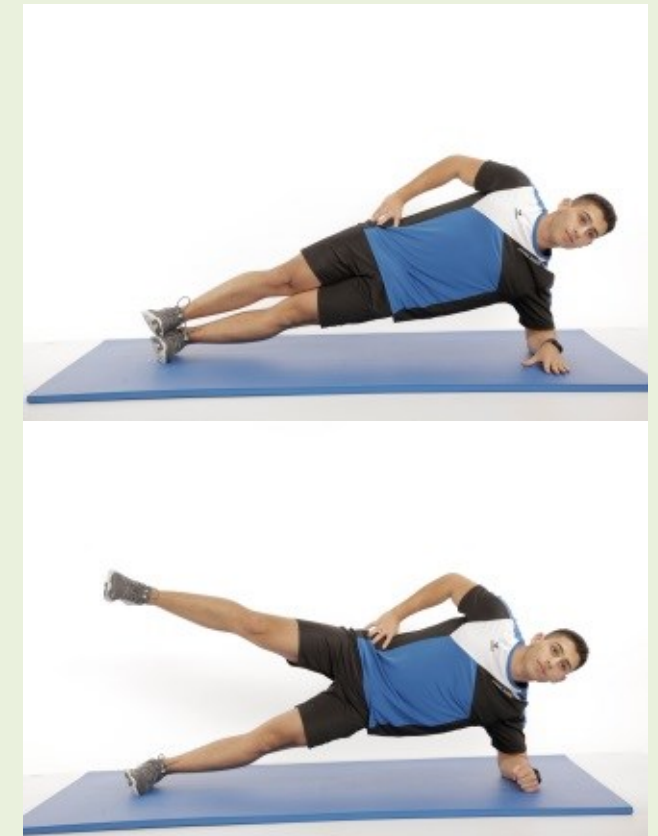
La tête, le tronc, les hanches et les genoux forment sur une ligne (le bassin ne doit basculer ni vers l'avant, ni vers l'arrière). Maintenir l'épaule au-dessus du coude.

**5****Facilitation:**

Poser les genoux au sol; moins écarter la jambe supérieure; seulement maintenir la position.

**Complication:**

Ajouter du poids sur la hanche ou la jambe en mouvement; surface instable (à placer sous l'avant-bras ou sous les pieds).

**Fente avec levé de genou**Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers

Debout, bras en appui sur les hanches (ou suspendus), soulever une jambe (genou à hauteur de la hanche, angle de 90 degrés entre le torse et la cuisse ainsi qu'entre la cuisse et la jambe), maintenir brièvement l'équilibre en position unipodale avec le genou en position haute. Puis faire un grand pas en avant avec la jambe soulevée, fléchir la jambe avant (et arrière) jusqu'à former un angle droit. Enfin, pousser la jambe avant pour revenir à la position debout dans la position de départ. Changer de côté lors de l'exécution suivante.

**6****Attention:**

Le genou avant reste toujours derrière la pointe du pied et centré. Le haut du corps est droit et les abdos contractés.

**Facilitation:**

Soulever les genoux moins hauts, descendre moins bas dans la fente (angle plus grand dans les genoux).

**Complication:**

Poids supplémentaire (sur les épaules, avec les bras suspendus, en avant ou en hauteur).





**Soulever et abaisser les jambes sur le dos**Centre du corps: abdominaux

Couché sur le dos, les jambes pliées (tenir les jambes vers le haut), les mains posées le long du corps, lever et baisser les jambes.

**Attention:**

Garder constamment le contact dos-sol (ne pas cambrer le dos, contracter consciemment les abdominaux), ne pas poser complètement les jambes entre les répétitions.

7

**Facilitation:**

Lever les jambes un peu plus haut les descendre moins bas; plier les jambes; maintenir seulement la position.

**Complication:**

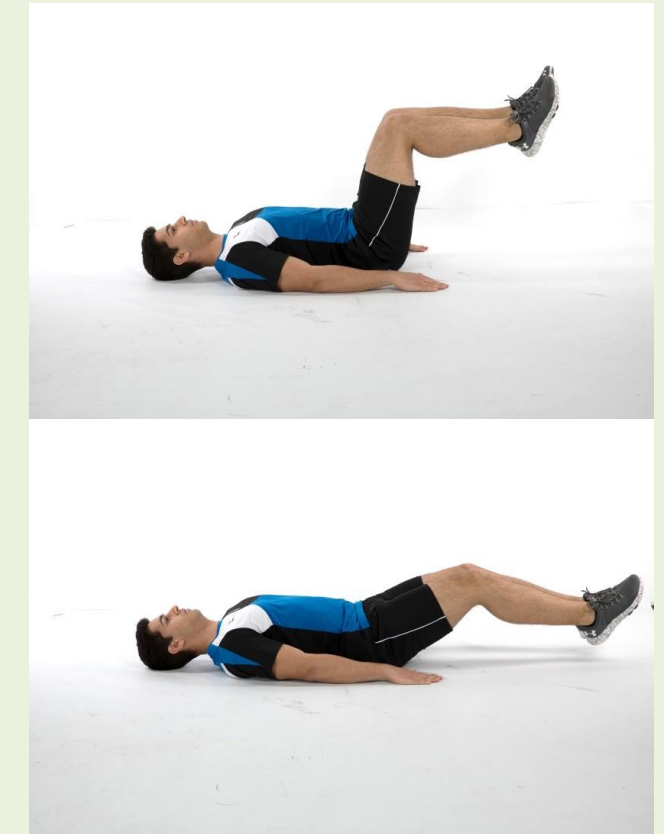
Ajouter du poids (au niveau des chevilles).

**Variante I:**

Lever et baisser les jambes de manière alternée.

**Variante II:**

Plier et tendre les jambes devant soi (ou sur les côtés).

**Pompe avec une jambe en l'air**Haut du corps: pectoraux, extenseurs des bras

En position de pompes (appui haut, visage/regard vers le bas), abaisser simultanément le haut du corps en soulevant une jambe, puis soulever à nouveau le haut du corps en fléchissant/tendant les bras lorsque la jambe est abaissée (pompes). Changez de côté (de jambe) après chaque exécution.

**Attention:**

8

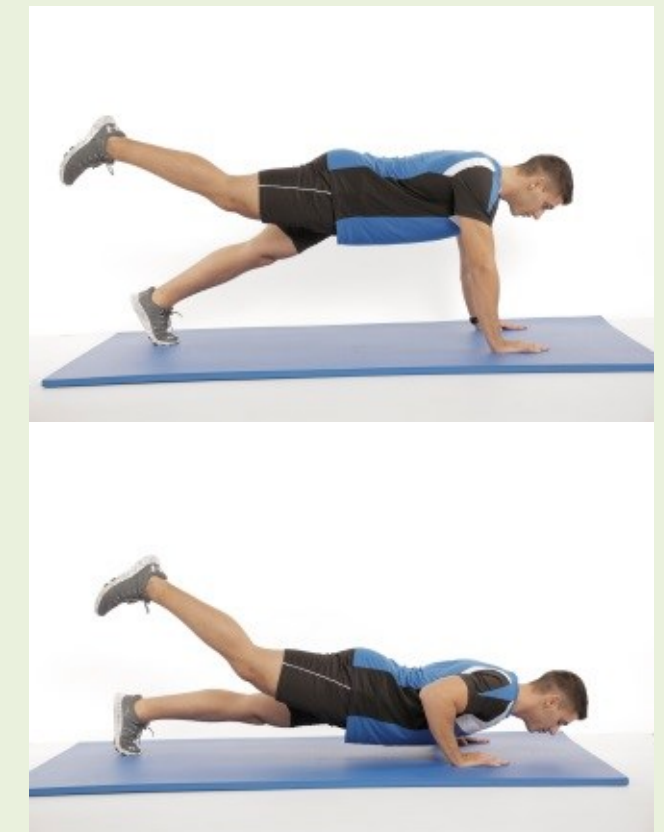
Rester le plus stable possible (contracter les abdos), les coudes doivent être à env. 45° avec le haut du corps, baisser les épaules.



**Facilitation:**


Rester seulement en position de pompes jambe levée; ne pas plier les bras.

**Complication:**

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



<p>9</p>	<p><b>Rapprocher les coudes et les genoux en croix en position couchée sur le dos</b>  <u>Centre du corps: abdominaux</u></p> <p>Couché sur le dos, les mains derrière la tête, le haut du corps légèrement soulevé (les omoplates ne touchent pas le sol) et les jambes tendues et décollées du sol. Enrouler le haut du corps et effectuer des mouvements en diagonale afin de ramener le genou et le coude opposés. Enchaîner de manière alternée.</p> <p><b>Attention:</b>      Ne pas poser complètement le haut du corps (en permanence sous tension), ne pas tirer avec les bras sur la tête (mettre les mains à côté des oreilles).</p> <p><b>Facilitation:</b>      Ne pas rapprocher complètement le coude et le genou (amplitude du mouvement plus petite); seulement maintenir la position.</p> <p><b>Complication:</b>      Ramener le bras tendu en position haute (dans le prolongement du corps) vers le genou; poids supplémentaire pour les bras et/ou les jambes.</p>	
<p>10</p>	<p><b>Sauts latéraux sur une jambe</b>  <u>Bas du corps: mollets, muscles des cuisses</u></p> <p>Se tenir sur une jambe, celle-ci légèrement fléchie. Inclinez légèrement le haut du corps vers l'avant et effectuez un saut latéral sur l'autre jambe. Maintenir l'équilibre dans cette position pendant quelques instants, puis sauter de nouveau sur l'autre côté.</p> <p><b>Attention:</b>      Garder les genoux stables et toujours derrière la pointe des pieds.</p> <p><b>Facilitation:</b>      Moins fléchir les genoux (angle plus grand); sauter moins loin sur le côté.</p> <p><b>Complication:</b>      Fléchir davantage les genoux (angle plus petit); ajouter du poids (sur les jambes, sur les épaules, devant la poitrine ou dans les mains).</p>	

<p><b>11</b></p>	<p><b>Saut de grenouille en position de pompe</b>  <u>Corps entier: mollets, muscles des cuisses, fessiers, abdominaux, muscles des épaules</u></p> <p>Position de pompe, en sautant, plier les genoux et les amener entre les bras et avec le prochain saut, revenir à la position initiale. Position de pompes (appui haut, visage/regard vers le bas), plier les jambes en sautant (passer les genoux entre les bras) et les tendre à nouveau vers la position de départ au saut suivant.</p> <p><b>Attention:</b>  Maintenir le haut du corps stable dans la position de départ (contracter les abdos).</p> <p><b>Facilitation:</b>  Maintenir uniquement la position de pompes; plus petits sauts (amener les genoux moins loin vers l'avant).</p> <p><b>Complication:</b>  Ajouter du poids aux jambes; surface instable sous les mains.</p>	
<p><b>12</b></p>	<p><b>Soulever et abaisser le haut du corps en position à genoux</b>  <u>Centre du corps: muscles du dos</u></p> <p>Se mettre à genoux (le haut du corps légèrement en avant avec le dos droit), placer les bras pliés à côté de la tête, enrrouler le haut du corps et revenir à la position de départ en l'étirant.</p> <p><b>Attention:</b>  Commencer l'étirement volontaire dans le bas du dos et essayer de s'enrouler/étirer vertèbre par vertèbre, ne pas appuyer les fesses sur les talons.</p> <p><b>Facilitation:</b>  Bras croisés sur la poitrine ; maintenir la position avec le haut du corps légèrement en avant.</p> <p><b>Complication:</b>  Maintenir le poids supplémentaire sur la poitrine; bras en l'air (éventuellement avec un poids supplémentaire).</p>	