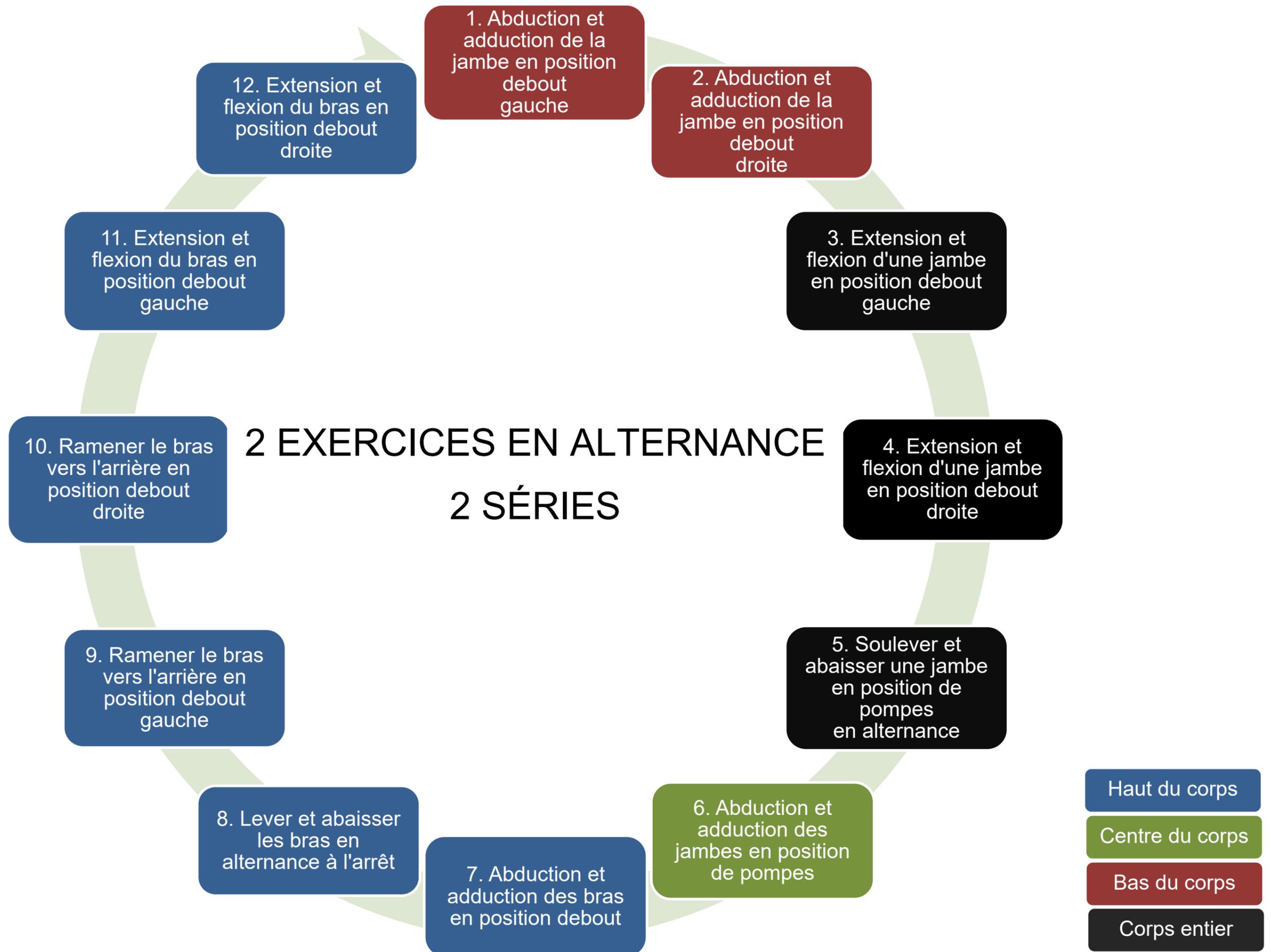


Temps	Organisation	Description	Matériel
24'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lieu: salle / terrain</li> <li>• Organisation: séquence d'exercice               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2 exercices en alternance</li> </ul> </li> <li>• Exécution: travail individuel</li> <li>• Nombre d'exercices: 12               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Haut du corps: 6</li> <li>○ Centre du corps: 1</li> <li>○ Bas du corps: 2</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: 2</li> <li>○ Répétition: 1</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>Par personne:</b></p> <p>1 Mini-bande</p> <p><b>Matériel supplémentaire par personne possible pour augmenter la difficulté des exercices:</b></p> <p>2 Manchettes de poids</p> <p>1 Gilet de poids/disque de poids/sac de sable</p> <p>1 Coussin d'équilibre/planche d'équilibre</p> <p>2 Chutes de tapis/glisseurs</p>



<p><b>1</b></p>	<p><b>Abduction et adduction de la jambe en position debout - gauche</b>  <u>Bas du corps: abducteurs</u></p> <p>En position debout, à la largeur des épaules, on tend un élastique entre les jambes (placer l'élastique autour des chevilles). Amener/écarter la jambe gauche du côté correspondant pour étirer/tendre davantage l'élastique. Ramener ensuite la jambe dans la position de départ.</p> <p><b>Faciliter:</b>  Choisir un élastique à faible résistance.</p> <p><b>Complicuer:</b>  Choisir un élastique avec une plus grande résistance.</p>	 
<p><b>2</b></p>	<p><b>Abduction et adduction de la jambe en position debout - droite</b>  <u>Bas du corps: abducteurs</u></p> <p>En position debout, à la largeur des épaules, on tend un élastique entre les jambes (placer l'élastique autour des chevilles). Amener/écarter la jambe droite du côté correspondant pour étirer/tendre davantage l'élastique. Ramener ensuite la jambe dans la position de départ.</p> <p><b>Faciliter:</b>  Choisir un élastique à faible résistance.</p> <p><b>Complicuer:</b>  Choisir un élastique avec une plus grande résistance.</p>	 

<p><b>3</b></p>	<p><b>Extension et flexion d'une jambe en position debout - gauche</b>  <u>Corps entier: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles abdominaux</u></p> <p>Debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, la jambe d'entraînement (gauche) légèrement décollée du sol, tenir un élastique avec le pied de la jambe d'entraînement (placer l'élastique autour du cou-de-pied/de la plante du pied), fixer l'autre extrémité de l'élastique sur le sol avec la jambe d'appui (droite). De cette position, soulever la jambe d'entraînement (gauche) (plier le genou jusqu'à la hauteur de la hanche - flexion unilatérale de la hanche) et redescendre à la position de départ.</p> <p><b>Attention:</b> Contracter consciemment le ventre, garder le haut du corps le plus stable possible.</p> <p><b>Faciliter:</b> Choisir un élastique avec une faible résistance.</p> <p><b>Complicuer:</b> Choisir un élastique avec une plus grande résistance.</p>	 
<p><b>4</b></p>	<p><b>Extension et flexion d'une jambe en position debout - droite</b>  <u>Corps entier: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles abdominaux</u></p> <p>Debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, la jambe d'entraînement (droite) légèrement décollée du sol, tenir un élastique avec le pied de la jambe d'entraînement (placer l'élastique autour du cou-de-pied/de la plante du pied), fixer l'autre extrémité de l'élastique sur le sol avec la jambe d'appui (gauche). De cette position, soulever la jambe d'entraînement (droite) (plier le genou jusqu'à la hauteur de la hanche - flexion unilatérale de la hanche) et redescendre à la position de départ.</p> <p><b>Attention:</b> Contracter consciemment le ventre, garder le haut du corps le plus stable possible.</p> <p><b>Faciliter:</b> Choisir un élastique avec une faible résistance.</p> <p><b>Complicuer:</b> Choisir un élastique avec une plus grande résistance.</p>	 

**Soulever et abaisser une jambe en position de pompes en alternance**Corps entier: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles abdominaux

Position de pompes (appui haut/high plank, visage/regard vers le bas), tendre un élastique entre les jambes (placer la bande autour des chevilles), lever et abaisser une jambe en alternance (extension alternée des hanches).

**Attention:**

Garder le haut du corps stable, pas de dos creux (contracter le ventre).

**5****Faciliter:**

Choisir un élastique avec une faible résistance.

**Complicuer:**

Choisir un élastique avec une plus grande résistance ; poids supplémentaire (sur les jambes et/ou sur le dos) ; support instable pour les bras.

**Variante:**

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

**Abduction et adduction des jambes en position de pompes**Centre du corps: muscles abdominaux

Position de pompes (appui haut/high plank, visage/regard vers le bas), tendre une bande élastique entre les jambes (placer la bande autour des chevilles), amener les jambes alternativement sur le côté (abduction des hanches des deux côtés) et à nouveau vers le milieu (pied droit sur le côté, pied gauche sur le côté, pied droit au milieu, pied gauche au milieu, etc.)

**Attention:**

Garder le haut du corps stable, pas de dos creux (contracter le ventre).

**6****Faciliter:**

Choisir un élastique avec une faible résistance.

**Complicuer:**

Choisir un élastique avec une plus grande résistance ; poids supplémentaire (sur les jambes et/ou sur le dos) ; support instable pour les bras.

**Variante I:**

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

**Variante II:**

Ecarter les jambes simultanément en faisant de petits sauts et les rapprocher à nouveau dans la position de départ.



## Explication des exercices

## Illustration

<p>7</p>	<p><b>Abduction et adduction des bras en position debout</b> <u>Haut du corps: muscles dorsaux, muscles de l'épaule</u></p> <p>En position debout à largeur d'épaules, les bras sont suspendus et dirigés vers le sol, le dos des mains étant dirigé vers chaque côté, un élastique est tendu entre les bras (placer l'élastique autour des mains/dos des mains). Pousser le dos des mains vers chaque côté (écarter les bras) pour étirer/tendre davantage l'élastique. Ramener ensuite les bras dans la position de départ.</p> <p><b>Faciliter:</b> Choisir un élastique à faible résistance.</p> <p><b>Complicquer:</b> Choisir un élastique avec une plus grande résistance.</p>	 
<p>8</p>	<p><b>Lever et abaisser les bras en alternance à l'arrêt</b> <u>Haut du corps: muscles dorsaux, muscles de l'épaule</u></p> <p>Debout, à la largeur des épaules, bras tendus en avant, bouger les bras en quinconce de haut en bas (élévation et dépression) (jusqu'à la hauteur du sommet du crâne, respectivement du nombril), en tenant un élastique dans les mains (dans les positions finales des bras, l'élastique est tendu).</p> <p><b>Faciliter:</b> Choisir un élastique à faible résistance.</p> <p><b>Complicquer:</b> Choisir un élastique avec une plus grande résistance.</p>	 

**Ramener le bras vers l'arrière en position debout - gauche**

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

Debout, les épaules écartées, un bras (gauche) suspendu le long du corps tient une extrémité de l'élastique (sous l'os de la hanche, à peu près au milieu de la cuisse), l'autre bras (droit) plié (angle d'environ 90 degrés au niveau de l'articulation du coude - le bras supérieur pointe verticalement vers le bas, l'avant-bras est dirigé horizontalement vers le sol) fixe l'autre extrémité de l'élastique sur l'os de la hanche (gauche). Amenez le bras d'entraînement pratiquement tendu (gauche) vers l'arrière (rétroversion unilatérale) et revenez à la position de départ.

9

**Attention:**

Le mouvement se fait exclusivement dans l'articulation de l'épaule (le haut du corps reste stable).

**Faciliter:**

Choisir un élastique avec une faible résistance.

**Complicuer:**

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

**Ramener le bras vers l'arrière en position debout - droite**

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

Debout, les épaules écartées, un bras (droit) suspendu le long du corps tient une extrémité de l'élastique (sous l'os de la hanche, à peu près au milieu de la cuisse), l'autre bras (gauche) plié (angle d'environ 90 degrés au niveau de l'articulation du coude - le bras supérieur pointe verticalement vers le bas, l'avant-bras est dirigé horizontalement vers le sol) fixe l'autre extrémité de l'élastique sur l'os de la hanche (droit). Amenez le bras d'entraînement pratiquement tendu (à droite) vers l'arrière (rétroversion unilatérale) et revenez à la position de départ.

10

**Attention:**

Le mouvement se fait exclusivement dans l'articulation de l'épaule (le haut du corps reste stable).

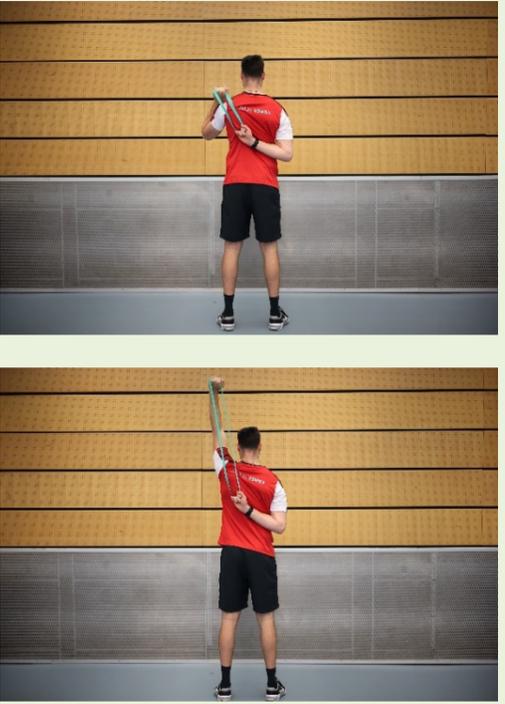
**Faciliter:**

Choisir un élastique avec une faible résistance.

**Complicuer:**

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.



<p><b>11</b></p>	<p><b>Extension et flexion du bras en position debout - gauche</b>  <u>Haut du corps: muscles de l'épaule, extenseurs du bras</u></p> <p>Debout, à la largeur des épaules, un bras (gauche) plié devant le corps (paume vers l'avant, main près de l'épaule du même côté du corps, coude au corps), l'autre bras (droit) plié (angle d'environ 90 degrés au niveau du coude) derrière le corps (placer le dos de la main au milieu du dos), saisir une extrémité de l'élastique avec chacune des deux mains. Depuis cette position, étirer le bras d'entraînement (gauche) vers le haut (presse à l'épaule unilatérale) afin d'étirer/tendre davantage l'élastique. Ensuite, plier le bras pour revenir à la position de départ (amener la main vers l'épaule).</p> <p><b>Attention:</b> Pas de dos creux (contracter le ventre).</p> <p><b>Faciliter:</b> Choisir un élastique avec moins de résistance.</p> <p><b>Complicuer:</b> Choisir un élastique avec une plus grande résistance.</p>	
<p><b>12</b></p>	<p><b>Extension et flexion du bras en position debout - droite</b>  <u>Haut du corps: muscles de l'épaule, extenseurs du bras</u></p> <p>Debout, à la largeur des épaules, un bras (droit) plié devant le corps (paume tournée vers l'avant, main proche de l'épaule du même côté du corps, coude au corps), l'autre bras (gauche) plié (angle d'environ 90 degrés au niveau de l'articulation du coude) derrière le corps (placer le dos de la main au milieu du dos), saisir une extrémité de l'élastique avec chacune des deux mains. Depuis cette position, étirer le bras d'entraînement (droit) vers le haut (presse à l'épaule unilatérale) afin d'étirer/tendre davantage l'élastique. Ensuite, plier le bras pour revenir à la position de départ (amener la main vers l'épaule).</p> <p><b>Attention:</b> Pas de dos creux (contracter le ventre).</p> <p><b>Faciliter:</b> Choisir un élastique avec moins de résistance.</p> <p><b>Complicuer:</b> Choisir un élastique avec une plus grande résistance.</p>	