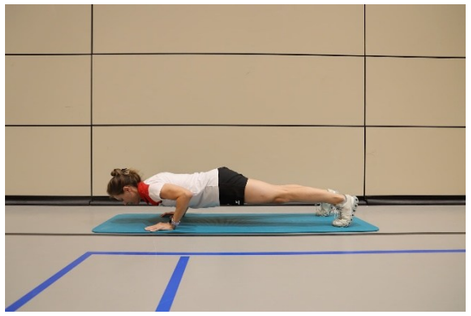
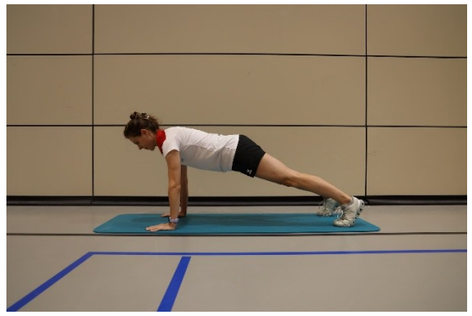
Soulerver et abaisser et rotation du haut du corps en position de pompe
► push up & rotation

Corps entier: muscles abdominaux, muscles pectoraux, extenseurs des bras

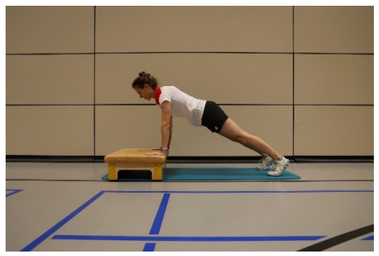
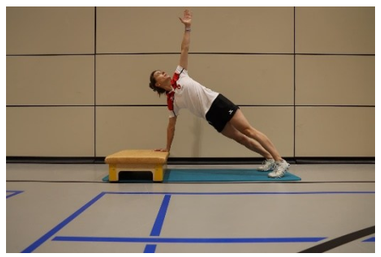

Exécution: En position de pompe haute, placer les mains et les pieds à la largeur des épaules. La tête, le tronc et les jambes forment une ligne droite. Contracter les abdominaux et les fessiers et abaisser le corps de manière contrôlée jusqu'à ce que la poitrine soit juste au-dessus du sol. Coudes à environ 45° vers l'arrière, pousser pour remonter. Ensuite, amener un bras vers le plafond et tourner le corps en un appui stable en T. Le bassin reste levé. Revenir de manière contrôlée, faire la pompe suivante et tourner de l'autre côté.

Attention: Dos cambré ou fessiers trop hauts; coudes trop écartés vers l'extérieur; bassin qui s'affaisse pendant la rotation; mouvements précipités avec élan; épaule d'appui remontée vers les oreilles.

Test global de force du tronc: 90 – 180 sec.

Faciliter

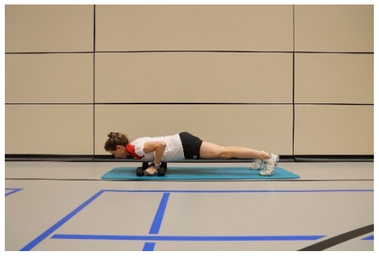
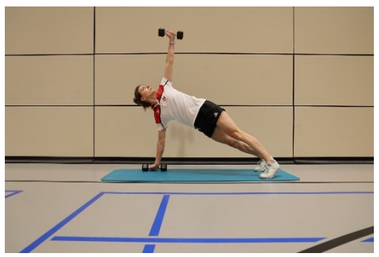
- Exécuter sur les genoux.
- sans pompe: seulement la rotation depuis la position de pompe statique (de l'appui à l'appui en T en alternance).
- écarter les pieds encore un peu plus.
- placer les mains sur un banc surélevé stable (réduit la charge du levier).

Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer

- En position de pompe, appuyer chaque main sur un haltère court à bords plats.
- en tournant, amener l'haltère vers le plafond de manière contrôlée.
- porter un gilet lesté.
- ralentir la descente de la pompe à 3 secondes.

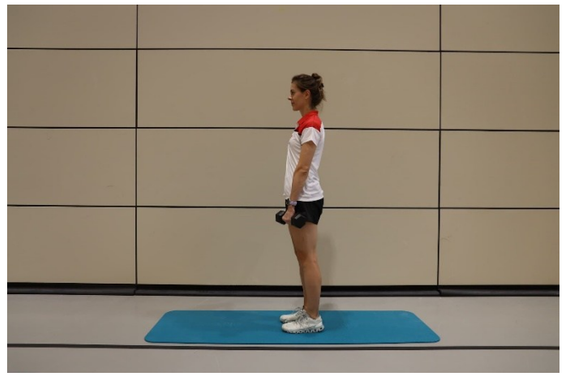
Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel supplémentaire par participant: 1 caisson suédois/plyo box, 2 haltères courts, 1 gilet lesté

Abaissement et élévation du haut du corps ainsi que levée et abaissement de la jambe libre à partir de la position debout (gauche) ► single-leg romanian deadlift

Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers

Exécution: Debout, bien droit, transférer le poids sur la jambe d'appui gauche et tenir l'haltère court à droite. Fléchir légèrement le genou d'appui, gainer le tronc et garder le bassin parallèle au sol. Pousser les hanches vers l'arrière et pencher le haut du corps en avant, dos droit, pendant que la jambe libre tendue monte vers l'arrière et le haut. Descendre l'haltère verticalement. Ensuite, tendre les hanches avec force en poussant sur le talon et se redresser de manière contrôlée. Si possible, enchaîner la répétition suivante sans que la jambe libre touche le sol.



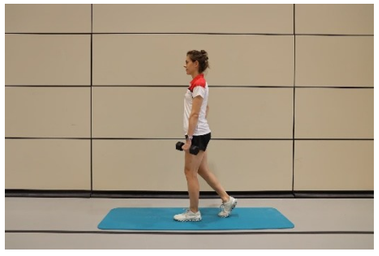


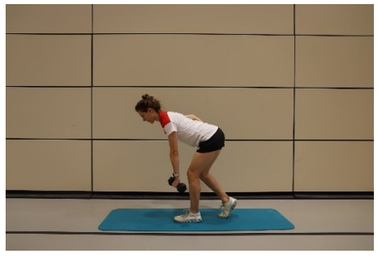
Attention: Dos rond, rotation du bassin ou bascule latérale; jambe d'appui complètement tendue ou trop fléchie; haltère trop éloigné du corps; genou qui rentre vers l'intérieur; mouvement précipité avec élan; tête basculée en arrière.

Test d'endurance progressif: indoor 8:30 - 11:30 min / outdoor 10:30 - 16:00 min

Faciliter

- La pointe du pied arrière reste légèrement au sol, environ un demi-pas en arrière, comme une « roue d'appui ».
- exécuter sans poids supplémentaire, bras tendus sur les côtés pour l'équilibre.
- s'appuyer légèrement de la main libre à un mur ou une barre.
- réduire l'angle d'inclinaison vers l'avant.

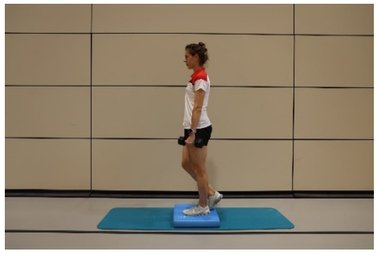




Test d'endurance progressif: indoor - 08:30 min / outdoor - 10:30 min

Compliquer

- Augmenter le poids de l'haltère ou tenir un haltère dans chaque main.
- placer la jambe d'appui sur un balance pad (Airex) pour solliciter au maximum la stabilité de la cheville et du pied.
- ralentir la descente à 3–4 secondes.
- s'arrêter 2 secondes à l'horizontale avant de se redresser.





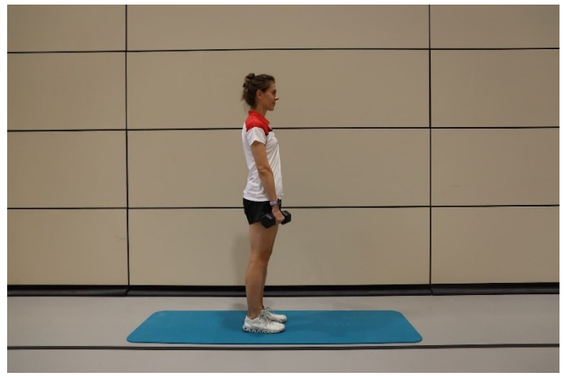
Test d'endurance progressif: indoor + 11:30 min / outdoor + 16:00 min

Matériel du poste par participant: 1 haltère court (léger)
Matériel supplémentaire par participant: 1 haltère court (léger), 1-2 haltères courts (moyens), 1 coussin d'équilibre

Abaissement et élévation du haut du corps ainsi que levée et abaissement de la jambe libre à partir de la position debout (droite) ► single-leg romanian deadlift

Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers

Exécution: Debout, bien droit, transférer le poids sur la jambe d'appui droite et tenir l'haltère court à gauche. Fléchir légèrement le genou d'appui, gainer le tronc et garder le bassin parallèle au sol. Pousser les hanches vers l'arrière et pencher le haut du corps en avant, dos droit, pendant que la jambe libre tendue monte vers l'arrière et le haut. Descendre l'haltère verticalement. Ensuite, tendre les hanches avec force en poussant sur le talon et se redresser de manière contrôlée. Si possible, enchaîner la répétition suivante sans que la jambe libre touche le sol.



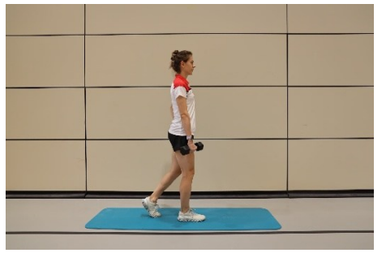


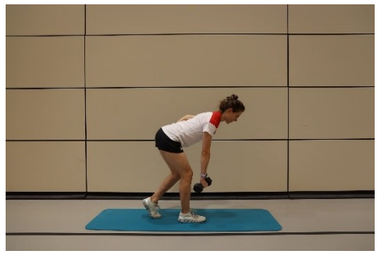
Attention: Dos rond, rotation du bassin ou bascule latérale; jambe d'appui complètement tendue ou trop fléchie; haltère trop éloigné du corps; genou qui rentre vers l'intérieur; mouvement précipité avec élan; tête basculée en arrière.

Test d'endurance progressif: indoor 8:30 - 11:30 min / outdoor 10:30 - 16:00 min

Faciliter

- La pointe du pied arrière reste légèrement au sol, environ un demi-pas en arrière, comme une « roue d'appui ».
- exécuter sans poids supplémentaire, bras tendus sur les côtés pour l'équilibre.
- s'appuyer légèrement de la main libre à un mur ou une barre.
- réduire l'angle d'inclinaison vers l'avant.

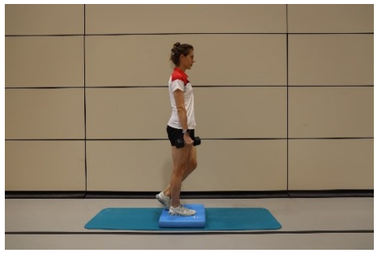


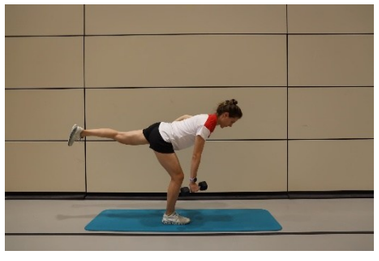


Test d'endurance progressif: indoor - 08:30 min / outdoor - 10:30 min

Compliquer

- Augmenter le poids de l'haltère ou tenir un haltère dans chaque main.
- placer la jambe d'appui sur un balance pad (Airex) pour solliciter au maximum la stabilité de la cheville et du pied.
- ralentir la descente à 3–4 secondes.
- s'arrêter 2 secondes à l'horizontale avant de se redresser.





Test d'endurance progressif: indoor + 11:30 min / outdoor + 16:00 min

Matériel du poste par participant: 1 haltère court (léger)
Matériel supplémentaire par participant: 1 haltère court (léger), 1-2 haltères courts (moyens), 1 coussin d'équilibre

Soulever et abaisser le bassin en position de pompe
► swiss ball pike

Milieu du corps: muscles abdominaux

Exécution: Sur le ventre sur le ballon de gymnastique, avancer avec les mains jusqu'à ce que seuls les tibias et le dessus des pieds reposent sur le ballon. Mains à la largeur des épaules sous les épaules, prendre une position de planche stable. Contracter activement les abdominaux, les fessiers et les épaules, tête dans le prolongement de la colonne. Jambes tendues, tirer le bassin avec force vers le haut jusqu'à ce que le corps forme un V inversé et que le ballon roule vers la pointe des pieds. Stabiliser brièvement et revenir de manière contrôlée en position de départ.



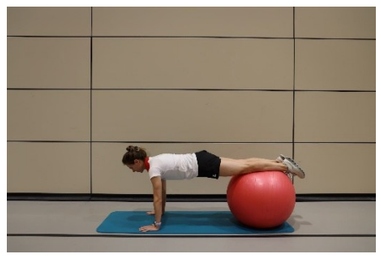


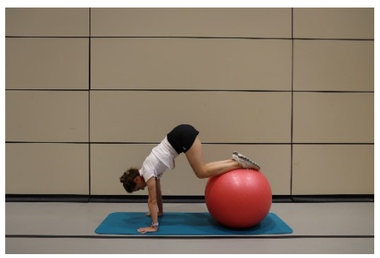
Attention: Ne pas laisser le tronc s'affaisser ni cambrer le dos; garder les épaules stables au-dessus des poignets; pas d'élan; garder les bras tendus et la ceinture scapulaire stable; ne dérouler que tant que le bassin reste stable et que le bas du dos ne s'affaisse pas.

Test global de force du tronc: 90 – 180 sec.

Faciliter

- Tenir une simple planche statique, tibias sur le ballon (sans rouler).
- placer le ballon plus près des cuisses/hanches (le levier plus court facilite nettement le mouvement).
- exécuter le mouvement sur quelques centimètres seulement.
- exécuter le mouvement au sol avec des sliding pads ou des linges sous les pieds (réduit le risque que le ballon bascule).



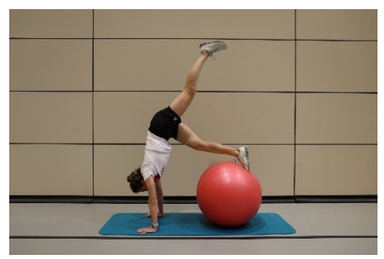


Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer

- Tenir 2–3 secondes en haut en position pike ou tuck; exécuter sur une jambe.
- un pied repose sur le ballon, la jambe libre reste tendue en l'air dans le prolongement du corps.
- à la fin du retour en extension, ajouter une pompe propre au sol.





Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 ballon de gymnastique
Matériel supplémentaire par participant: 2 sliding pads

Extension et flexion d'un bras en position de pompe en alternance
► dumbbell renegade row

Corps entier: muscles abdominaux, muscles du dos (haut), muscles des épaules, fléchisseurs des bras

Exécution: Poser deux haltères courts au sol à la largeur des épaules et prendre une position de pompe stable. Mains sous les épaules, pieds un peu plus écartés que la largeur des hanches. Contracter les abdominaux et les fessiers et transférer le poids du corps de manière contrôlée. Tirer un haltère près du corps jusqu'à la poitrine, stabiliser brièvement et le reposer de manière contrôlée. Le bassin reste parallèle au sol et ne pivote pas. Ensuite, changer de côté.

Attention: Bassin qui pivote sur le côté; fessiers trop hauts ou dos cambré; arracher l'haltère avec élan; poignets pliés; épaule d'appui qui s'affaisse.

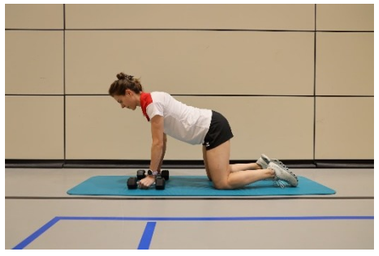


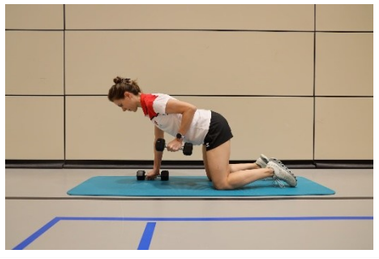


Test global de force du tronc: 90 – 180 sec.

Faciliter

- Exécuter l'exercice sur les genoux (planche sur les genoux), bassin toujours stable et tendu vers l'avant.
- écarter encore davantage les pieds pour agrandir la base d'appui.
- sans haltères: « planche avec touchers d'épaule » (shoulder taps).
- placer les mains sur une plyo box/un banc surélevé stable (haut du corps plus haut = moins de charge).

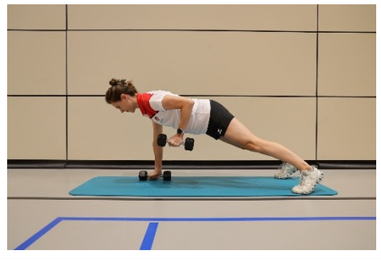


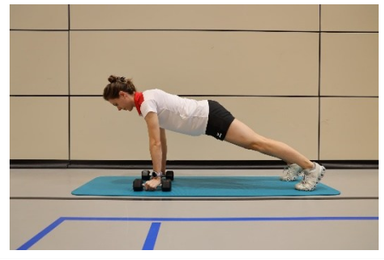


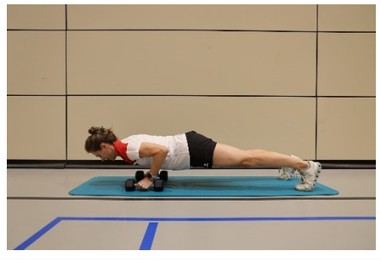
Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer

- Après chaque deuxième tirage, intercaler une pompe sur les haltères.
- rapprocher les pieds.
- augmenter le poids des haltères.
- tenir l'haltère 2–3 secondes en position haute de tirage.
- porter un gilet lesté.







Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 2 haltères courts (moyens)
Matériel supplémentaire par participant: 1 plyo box, 1 gilet lesté/disque d'haltère/sac de sable, 4 haltères courts (2x plus légers et 2x plus lourds)

Squat sur une jambe (gauche)
► rear foot elevated split squat / bulgarian split squat

Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers

Exécution: Dos à la surélévation, faire un grand pas en avant et poser le dessus du pied droit de manière sûre sur le bord. Poser le pied gauche entièrement au sol, orteils vers l'avant. Redresser le haut du corps, gainer le tronc et aligner le bassin. Fléchir le genou gauche et la hanche et descendre le corps de manière contrôlée jusqu'à ce que la cuisse soit presque parallèle au sol. Le genou arrière descend vers le sol. Ensuite, pousser avec force vers le haut sur le pied avant. Le genou avant reste stable dans l'axe de la pointe du pied. Pencher légèrement le haut du corps en avant en gardant le dos droit.

Attention: Genou avant qui part vers l'intérieur ou l'extérieur; talon qui se soulève, poids seulement sur l'avant-pied; bassin qui pivote ou bascule sur le côté; haut du corps trop penché en avant ou dos cambré/rond; distance au banc trop courte ou trop longue; genou avant verrouillé en haut avec élan.



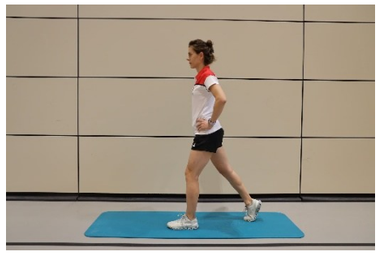
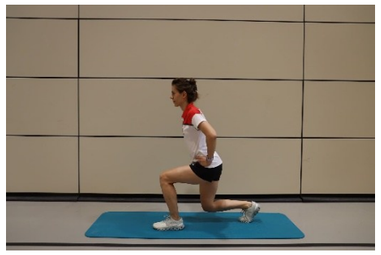
adopter la position correcte




Test d’endurance progressif: indoor 8:30 - 11:30 min / outdoor 10:30 - 16:00 min

Faciliter

- Exécuter comme une fente classique au sol, sans surélévation (split squat).
- choisir une surélévation plus basse pour le pied arrière.
- réduire l'amplitude (descendre moins bas).
- s'appuyer légèrement d'une main à un mur, un espalier ou une barre pour assurer l'équilibre.

Test d’endurance progressif: indoor - 08:30 min / outdoor - 10:30 min

Compliquer

- Un haltère court dans chaque main le long du corps / porter un gilet lesté.
- ralentir la descente sur 3–4 secondes (phase excentrique accentuée).
- marquer une pause de 2 secondes en position basse avant de remonter.
- placer le pied avant sur un support instable (p. ex. balance pad).




Test d’endurance progressif: indoor + 11:30 min / outdoor + 16:00 min

Matériel du poste par participant: 1 caisson suédois/plyo box
Matériel supplémentaire par participant: 2 haltères courts, 1 gilet lesté, 1 coussin d'équilibre

Squat sur une jambe (droite)
► rear foot elevated split squat / bulgarian split squat

Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers

Exécution: Dos à la surélévation, faire un grand pas en avant et poser le dessus du pied gauche de manière sûre sur le bord. Poser le pied droit entièrement au sol, orteils vers l'avant. Redresser le haut du corps, gainer le tronc et aligner le bassin. Fléchir le genou droit et la hanche et descendre le corps de manière contrôlée jusqu'à ce que la cuisse soit presque parallèle au sol. Le genou arrière descend vers le sol. Ensuite, pousser avec force vers le haut sur le pied avant. Le genou avant reste stable dans l'axe de la pointe du pied. Pencher légèrement le haut du corps en avant en gardant le dos droit.

Attention: Genou avant qui part vers l'intérieur ou l'extérieur; talon qui se soulève, poids seulement sur l'avant-pied; bassin qui pivote ou bascule sur le côté; haut du corps trop penché en avant ou dos cambré/rond; distance au banc trop courte ou trop longue; genou avant verrouillé en haut avec élan.



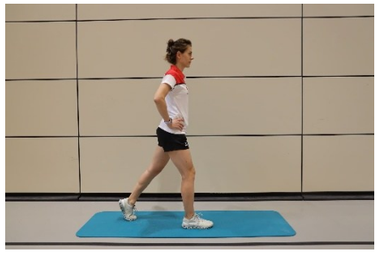
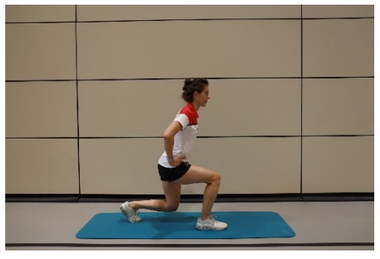
adopter la position correcte




Test d'endurance progressif: indoor 8:30 - 11:30 min / outdoor 10:30 - 16:00 min

Faciliter

- Exécuter comme une fente classique au sol, sans surélévation (split squat).
- choisir une surélévation plus basse pour le pied arrière.
- réduire l'amplitude (descendre moins bas).
- s'appuyer légèrement d'une main à un mur, un espalier ou une barre pour assurer l'équilibre.

Test d'endurance progressif: indoor - 08:30 min / outdoor - 10:30 min

Compliquer

- Un haltère court dans chaque main le long du corps / porter un gilet lesté.
- ralentir la descente sur 3–4 secondes (phase excentrique accentuée).
- marquer une pause de 2 secondes en position basse avant de remonter.
- placer le pied avant sur un support instable (p. ex. balance pad).

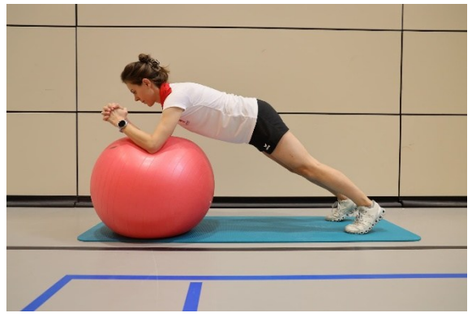
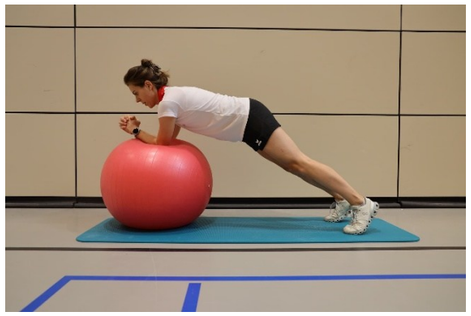



Test d'endurance progressif: indoor + 11:30 min / outdoor + 16:00 min

Matériel du poste par participant: 1 caisson suédois/plyo box
Matériel supplémentaire par participant: 2 haltères courts, 1 gilet lesté, 1 coussin d'équilibre

Mouvements circulaires des avant-bras en appui sur les avant-bras
► swiss ball stir-the-pot

Milieu du corps: muscles abdominaux

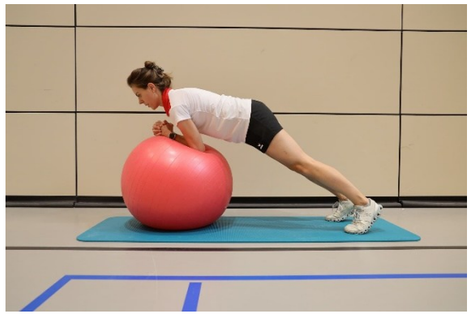




Exécution: Poser les deux avant-bras à la largeur des épaules sur le ballon de gymnastique et tendre les jambes vers l'arrière en position de planche. Les pieds, le bassin et les épaules forment une ligne droite. Contracter les abdominaux et les fessiers, stabiliser les épaules et diriger le regard vers le bas. Faire de petits cercles contrôlés avec les avant-bras sur le ballon. Le tronc, le bassin et les jambes restent stables, le bas du dos neutre. Après quelques répétitions, changer de sens.

Attention: Colonne lombaire qui s'affaisse (dos cambré); fessiers trop hauts (position en toit); bassin qui bouge ou pivote fortement; épaules qui s'affaissent, omoplates décollées; cercles trop grands, précipités ou incontrôlés; respiration bloquée ou mauvaise position de la tête (trop basse/en hyperextension).

Test global de force du tronc: 90 – 180 sec.

Faciliter



- Poser les genoux au sol et faire l'appui avec un levier raccourci.
- écarter les pieds nettement plus que la largeur des épaules pour agrandir la base d'appui.
- tenir l'appui statique sur le ballon, sans faire de cercles.
- au lieu de cercles, faire seulement de petits mouvements d'avant en arrière sur quelques centimètres.

Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer



- Serrer complètement les pieds ou les poser sur un banc suédois étroit.
- agrandir les cercles et ralentir nettement le rythme.
- tenir 2 secondes à chaque point de changement de direction.
- porter un gilet lesté.

Test global de force du tronc: + 180 sec.

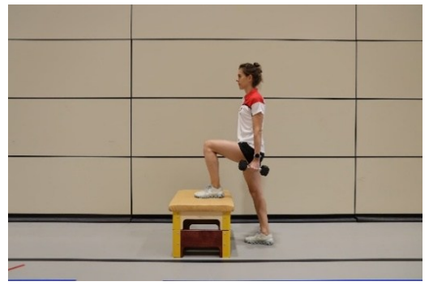
Matériel du poste par participant: 1 ballon de gymnastique
Matériel supplémentaire par participant: 1 gilet lesté

Monter sur un objet en conservant l’équilibre en alternance
► step-up to balance

Corps entier: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles des épaules

Exécution: Debout devant le banc suédois, pieds à la largeur des hanches, gainer le tronc et tenir un haltère court du côté de la jambe d'appui. Poser un pied entièrement sur le banc et pousser avec force vers le haut. En haut, lever la jambe libre à au moins 90° et accompagner avec le bras opposé comme en course. Tenir la position 1–2 secondes, bassin stable et horizontal. Ensuite, redescendre de manière contrôlée et répéter ou changer de côté.

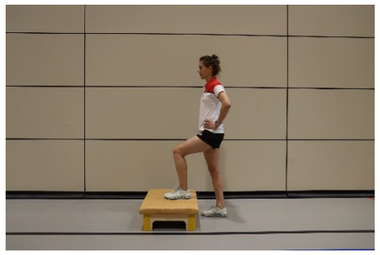
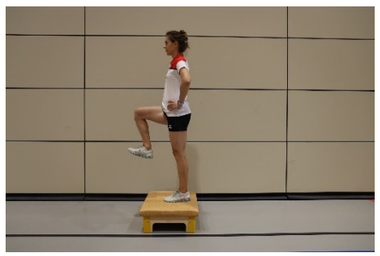
Attention: Pousser avec élan au lieu de la force de la jambe d'appui; genou qui rentre vers l'intérieur; position finale non stabilisée; bassin qui s'affaisse sur le côté; pied pas entièrement posé sur le banc; redescendre sans contrôle ni freinage.


Test global de force du tronc: 90 – 180 sec.

Faciliter

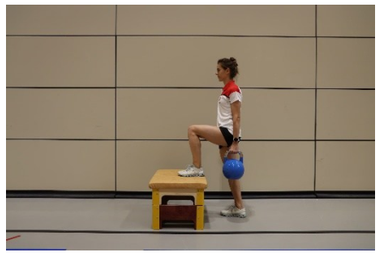
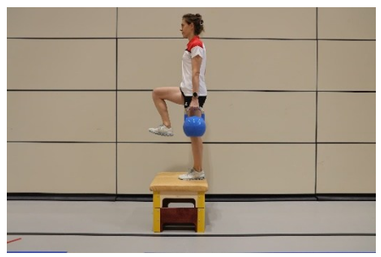
- Choisir un caisson/banc plus bas; en haut, poser légèrement la pointe du pied libre sur le banc au lieu de la tenir en l'air; ralentir le rythme.
- se tenir latéralement du bout des doigts à un mur ou une barre.
- choisir des haltères courts plus légers.

Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer

- Porter en plus un gilet lesté ou augmenter le poids des haltères.
- ralentir nettement la descente (phase excentrique) sur 3–4 secondes avant que le pied touche le sol.
- placer le pied de la jambe d'appui sur un balance pad posé sur le banc.
- depuis la montée du genou, enchaîner une légère élévation sur la pointe (calf raise) sur la jambe d'appui.

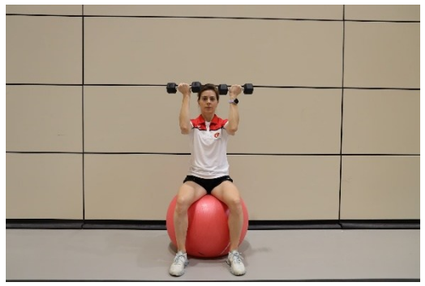



Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 caisson suédois/plyo box, 1 haltère court (moyen)
Matériel supplémentaire par participant: 1 haltère court (lourd)/1 gilet lesté, 1 coussin d'équilibre

Extension et flexion des bras avec rotation externe simultanée en position assise
► swiss ball arnold press

Haut du corps: muscles des épaules, extenseurs des bras





Exécution: S'asseoir bien droit au milieu du ballon de gymnastique, pieds bien posés au sol, et gainer le tronc. Tenir les haltères à hauteur des clavicules, paumes vers le corps et coudes près du haut du corps. Pousser les haltères au-dessus de la tête de manière contrôlée en tournant les avant-bras vers l'extérieur, jusqu'à ce que les paumes soient orientées vers l'avant. Garder le dos stable et neutre, éviter de cambrer. Ensuite, ramener les haltères en position de départ de manière contrôlée et répéter.

Attention: Dos cambré; épaules remontées vers les oreilles; haltères trop en avant; coudes qui tombent ou s'écartent vers l'extérieur; élan des jambes ou du tronc; tête avancée ou nuque en hyperextension.

Lancer du ballon lourd: 6,00 -7,50 mètres

Faciliter

- Choisir des haltères plus légers; écarter nettement les pieds pour une base d'appui plus large et plus stable au sol.
- exécuter l'exercice assis sur un banc suédois stable ou un caisson.
- supprimer la rotation et faire un développé classique en ligne droite.
- pousser les haltères en alternance pour mieux contrôler chaque côté.

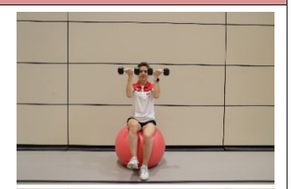




Lancer du ballon lourd: - 6,00 mètres

Compliquer

- Choisir des haltères plus lourds.
- serrer fortement les pieds ou se mettre sur les talons/la pointe des pieds pour réduire fortement la base d'appui.
- décoller légèrement une jambe du sol pendant tout le mouvement (assis sur une jambe sur le ballon).
- placer les deux pieds sur un support instable (p. ex. un balance pad sous chaque pied).
- ralentir fortement la descente (phase excentrique) sur 3–4 secondes.



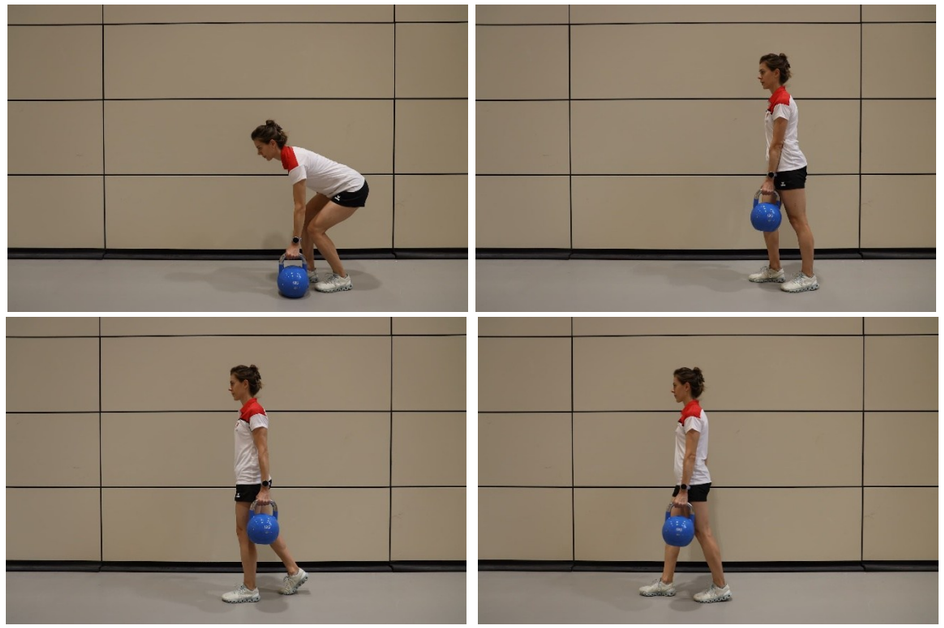


Lancer du ballon lourd: + 7,50 mètres

Matériel du poste par participant: 1 ballon de gymnastique, 2 haltères courts (moyens)
Matériel supplémentaire par participant: 1 caisson suédois, 4 haltères courts (2x plus légers et 2x plus lourds), 1 coussin d'équilibre

Marcher
► suitcase carry

Corps entier: muscles abdominaux, muscles du dos (bas), muscles des cuisses, muscles des épaules, muscles des avant-bras



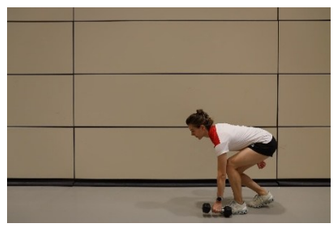
Exécution: Fléchir les genoux, dos droit, soulever d'une main un haltère court lourd ou une kettlebell et se redresser de manière contrôlée. Tenir le poids sur le côté, à côté de la cuisse, épaules à la même hauteur et tronc gainé. Marcher droit devant, bien droit et de manière contrôlée, sans se balancer sur le côté ni laisser le poids osciller. Ensuite, poser le poids de manière contrôlée et changer de côté.

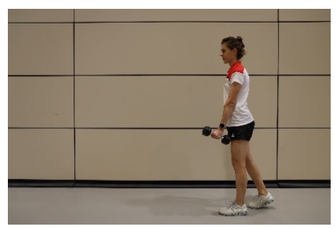
Attention: Se plier sur le côté ou se pencher du côté opposé; épaule qui s'affaisse; haltère qui oscille; marche précipitée ou en traînant les pieds; tête avancée ou penchée; soulever ou poser l'haltère avec le dos rond.

Test global de force du tronc: 90 – 180 sec.

Faciliter

- Réduire le poids de l'haltère / de la kettlebell.
- raccourcir la distance ou faire des pauses pour se réaligner.
- ralentir la marche.
- porter un poids dans chaque main (farmers walk) si la stabilisation unilatérale du tronc est encore trop exigeante.

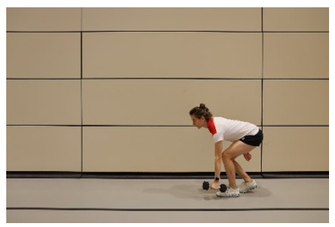


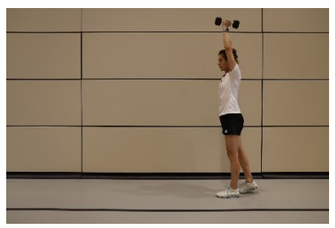


Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer

- Choisir un poids nettement plus lourd (sac de combat/sac de sable).
- porter le poids au-dessus de la tête, bras complètement tendu (waiter walk/overhead carry).
- marcher en équilibre sur une ligne (p. ex. sur la face étroite d'un banc suédois retourné).
- porter en plus un gilet lesté.





Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 haltère court/kettlebell/sac de sable (moyen)
Matériel supplémentaire par participant: 2 haltères courts/kettlebells/sacs de sable (1x plus léger et 1x plus lourd), 1 gilet lesté, 1 banc suédois

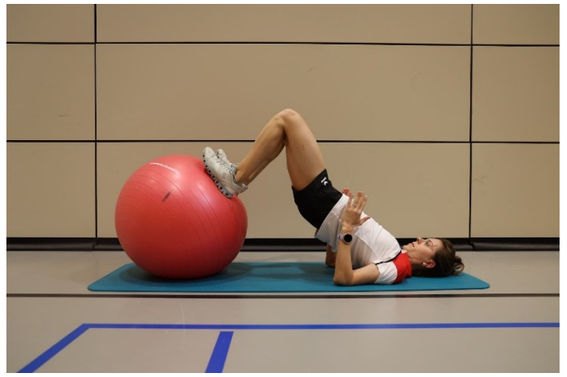
Extension et flexion des jambes en appui sur les épaules
► hamstring curl

Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles du dos (bas)

Exécution: Sur le dos, placer les talons à la largeur des hanches sur le ballon de gymnastique, pointes des pieds tirées, et lever le bassin en pont d'épaules. Gainer le tronc et les fessiers, bras en position en V. En appuyant sur les talons, ramener le ballon vers les fessiers de manière contrôlée, fléchir les genoux et tenir brièvement. Ensuite, dérouler lentement. Le bassin reste levé pendant tout le mouvement.

Attention: Bassin qui s'affaisse; dos cambré; pieds ou genoux qui basculent vers l'intérieur ou l'extérieur; ramener le ballon de manière précipitée avec élan.



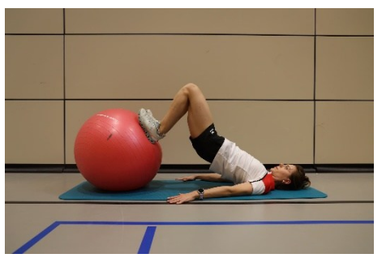


Test d'endurance progressif: indoor 8:30 - 11:30 min / outdoor 10:30 - 16:00 min

Faciliter

- Tenir un simple pont d'épaules statique, talons sur le ballon (sans ramener)
- bloquer légèrement le ballon sur un tapis ou contre un mur pour qu'il dévie moins sur le côté.
- après l'extension, poser brièvement le bassin au sol, relâcher, puis reprendre la position.
- amplitude plus petite (fléchir moins les jambes/presque pas ramener le ballon vers le corps).
- placer les bras au sol sur les côtés.

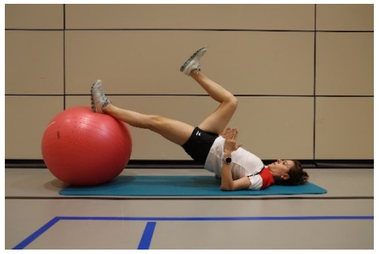


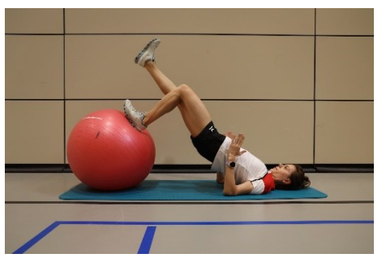


Test d'endurance progressif: indoor - 08:30 min / outdoor - 10:30 min

Compliquer

- Exécuter sur une jambe - un talon reste sur le ballon, l'autre jambe est tendue verticalement en l'air et ne bouge pas.
- ralentir la phase de déroulement (extension) à 4 secondes.
- placer un disque d'haltère sur le bassin et le tenir avec les mains.





Test d'endurance progressif: indoor + 11:30 min / outdoor + 16:00 min

Matériel du poste par participant: 1 ballon de gymnastique
Matériel supplémentaire par participant: 1 disque d'haltère/haltère court/sac de sable