

Extension et flexion des bras en position debout (développé)

► shoulder press

Haut du corps: muscles des épaules, muscles pectoraux, extenseurs des bras

Exécution: Debout, pieds à environ la largeur des hanches. Tenir le ballon lourd des deux mains devant la poitrine. Les coudes pointent légèrement vers le bas ou sur les côtés. Contracter activement le tronc et les fessiers. Pousser le ballon de manière contrôlée de la poitrine verticalement au-dessus de la tête, jusqu'à ce que les bras soient presque tendus. Ensuite, ramener le ballon devant la poitrine de manière contrôlée. Le haut du corps reste droit et stable pendant tout le mouvement.

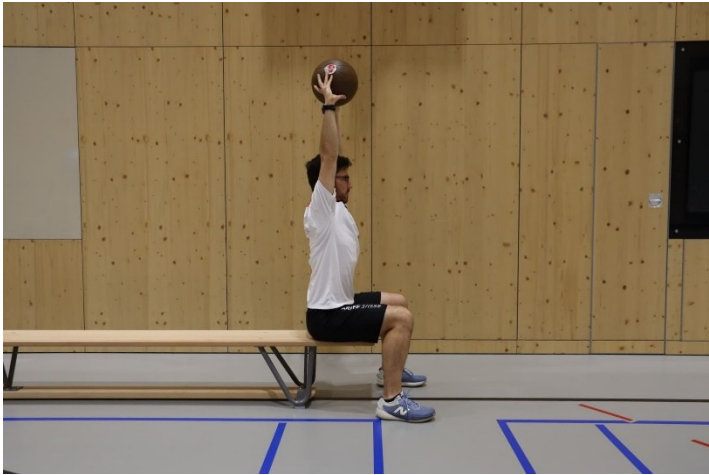
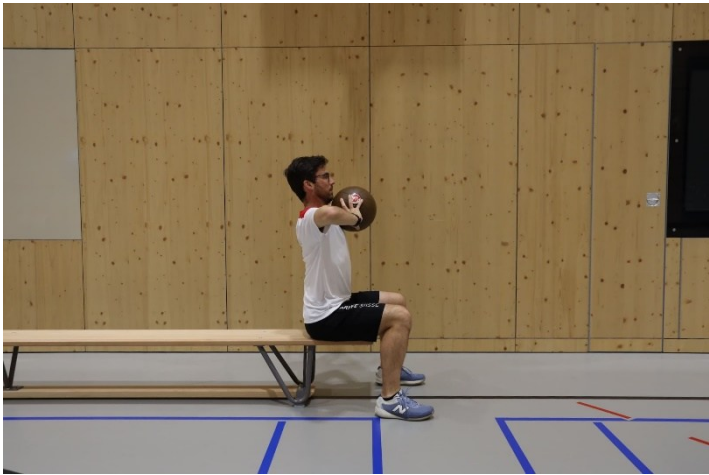
Attention: Ne pas cambrer le dos; ne pas remonter les épaules; ne pas laisser les coudes s'ouvrir vers l'extérieur; guider le ballon de manière contrôlée, ne pas le lancer; maintenir le gainage; ne pas verrouiller les genoux; exécuter le mouvement de manière régulière et contrôlée.



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

Faciliter

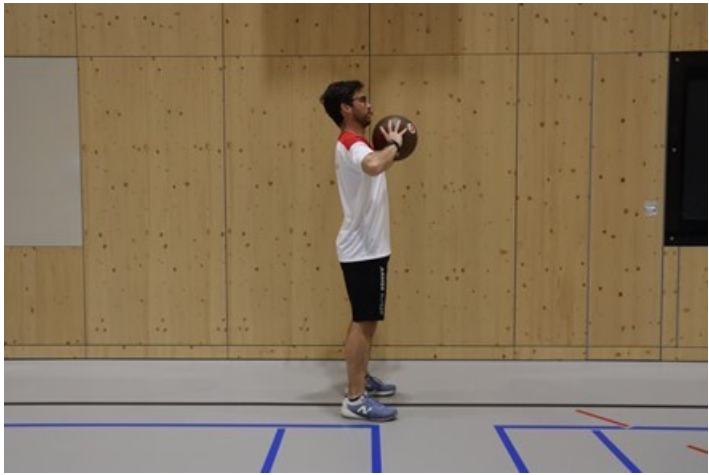
- Exécuter en position assise (pour réduire l'aide des jambes et du tronc);
- d'abord n'effectuer le mouvement que jusqu'à hauteur de la tête;
- utiliser un ballon lourd plus léger.



Lancer du ballon lourd: - 6,00 mètres

Complicuer

- Phase de descente lente, bref maintien au-dessus de la tête;
- partir d'une demi-flexion des jambes, tendre les genoux en poussant;
- utiliser un ballon lourd plus lourd.



Lancer du ballon lourd: + 7,50 mètres

Montées de genoux sur place avec les bras tendus en haut

► knee raise with overhead plate hold (high knees)

Corps entier: muscles abdominaux (droits), muscles des cuisses, fléchisseurs de la hanche, muscles fessiers, mollets, épaules

Exécution: Debout, pieds à la largeur des hanches, disque d'haltère tenu des deux mains au-dessus de la tête, bras presque tendus. Épaules basses, tronc et fessiers activement contractés. Regard droit devant. Lever alternativement un genou de manière dynamique jusqu'à env. la hauteur des hanches. L'autre jambe reste stable au sol. Garder le disque en position haute pendant tout l'exercice. Lever les genoux en alternance, de manière rythmée et contrôlée. Haut du corps droit et stable.

Attention: Ne pas abaisser le disque en avant ou en arrière; ne pas cambrer le dos; ne pas remonter les épaules; bassin aussi calme que possible; jambe d'appui légèrement fléchie et stable; lever activement les genoux, ne pas balancer depuis la hanche.



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

Faciliter

- Lever les genoux moins haut;
- utiliser un poids plus léger ou aucun poids;
- tenir le disque à hauteur du front ou des épaules.



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

Complicuer

- Plus de poids en position haute / poids supplémentaire aux jambes;
- montées de genoux sur un support souple;
- lever les genoux au-dessus de la hauteur des hanches;
- augmenter le rythme (high knees) / rebondir légèrement sur la jambe d'appui.



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

Matériel du poste par participant: 1 disque d'haltère/ballon lourd/kettlebell/2 haltères courts
Matériel supplémentaire par participant: 1 tapis souple, 2 bracelets lestés, 2 disques d'haltère/ballons lourds/kettlebells (plus léger et plus lourd)

Extension et flexion d'un bras en appui latéral sur l'avant-bras (gauche)

► side plank with pull

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

Exécution: Fixer la bande élastique à l'espalier à environ hauteur d'épaule. Se placer en appui latéral sur l'avant-bras à côté de l'espalier (appui sur l'avant-bras gauche). Le coude du dessous se trouve sous l'épaule. Jambes tendues, pieds l'un sur l'autre ou décalés. Avec la main du dessus (droite), saisir la bande et tendre le bras en direction de l'espalier. Garder le corps en ligne droite. Depuis la position bras tendu, tirer la bande vers le corps de manière contrôlée. Ce faisant, amener le coude vers l'arrière et l'omoplate vers l'arrière et vers le bas. Ensuite, tendre à nouveau lentement le bras. Pendant toute la traction, garder la position d'appui latéral stable.

Attention: Ne pas laisser le bassin s'affaisser ou partir vers l'arrière; le corps reste autant que possible en ligne droite; ne pas remonter l'épaule du bras qui tire vers l'oreille; tronc stable pendant la traction; ne pas tirer la bande avec élan; éviter si possible la rotation du haut du corps; avant-bras et poignet du bras d'appui stables.



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

Faciliter

- Utiliser une bande élastique plus légère / se placer moins loin;
- jambe du dessus posée devant;
- fléchir les genoux et faire l'appui latéral sur les genoux;
- appui latéral sans traction (seulement tenir la position).



Test global de force du tronc: -90 sec.

Complicuer

- Utiliser une bande élastique plus forte / se placer plus loin;
- placer les pieds l'un sur l'autre au lieu de décalés;
- lever la jambe du dessus pendant tout l'exercice;
- exécuter la traction et le retour particulièrement lentement.



Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 espalier, 1 bande élastique

Matériel supplémentaire par participant: 1 bande élastique (plus souple, plus forte)

Extension et flexion d'un bras en appui latéral sur l'avant-bras (droit)

► side plank with pull

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

Exécution: Fixer la bande élastique à l'espalier à environ hauteur d'épaule. Se placer en appui latéral sur l'avant-bras à côté de l'espalier (appui sur l'avant-bras droit). Le coude du dessous se trouve sous l'épaule. Jambes tendues, pieds l'un sur l'autre ou décalés. Avec la main du dessus (gauche), saisir la bande et tendre le bras en direction de l'espalier. Garder le corps en ligne droite. Depuis la position bras tendu, tirer la bande vers le corps de manière contrôlée. Ce faisant, amener le coude vers l'arrière et l'omoplate vers l'arrière et vers le bas. Ensuite, tendre à nouveau lentement le bras. Pendant toute la traction, garder la position d'appui latéral stable.

Attention: Ne pas laisser le bassin s'affaisser ou partir vers l'arrière; le corps reste autant que possible en ligne droite; ne pas remonter l'épaule du bras qui tire vers l'oreille; tronc stable pendant la traction; ne pas tirer la bande avec élan; éviter si possible la rotation du haut du corps; avant-bras et poignet du bras d'appui stables.



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

Faciliter

- Utiliser une bande élastique plus légère / se placer moins loin;
- jambe du dessus posée devant;
- fléchir les genoux et faire l'appui latéral sur les genoux;
- appui latéral sans traction (seulement tenir la position).



Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer

- Utiliser une bande élastique plus forte / se placer plus loin;
- placer les pieds l'un sur l'autre au lieu de décalés;
- lever la jambe du dessus pendant tout l'exercice;
- exécuter la traction et le retour particulièrement lentement.



Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 espalier, 1 bande élastique

Matériel supplémentaire par participant: 1 bande élastique (plus souple, plus forte)

Extension et flexion des bras en appui sur les talons, incliné en arrière

► inverted row

Haut du corps: muscles du dos (haut), muscles des épaules, fléchisseurs des bras

Exécution: Se placer en appui sur les talons sous le sling trainer et saisir les poignées des deux mains. Les jambes sont tendues. Le corps et les jambes forment une ligne aussi droite que possible, les hanches restent levées. Depuis cette position, fléchir les bras et tirer le haut du corps vers les poignées de manière contrôlée. Ce faisant, amener les omoplates vers l'arrière et vers le bas. Ensuite, tendre à nouveau lentement les bras et redescendre le corps de manière contrôlée.

Attention: Corps aussi droit que possible pendant tout le mouvement; ne pas laisser les hanches s'affaisser ni les pousser vers le haut; stabiliser activement les omoplates, ne pas remonter les épaules; coudes vers l'arrière de manière contrôlée; tête dans le prolongement de la colonne; pas d'élan ni de mouvement des hanches; charger les deux bras de manière égale; guider le sling trainer de manière régulière et contrôlée.



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

Faciliter

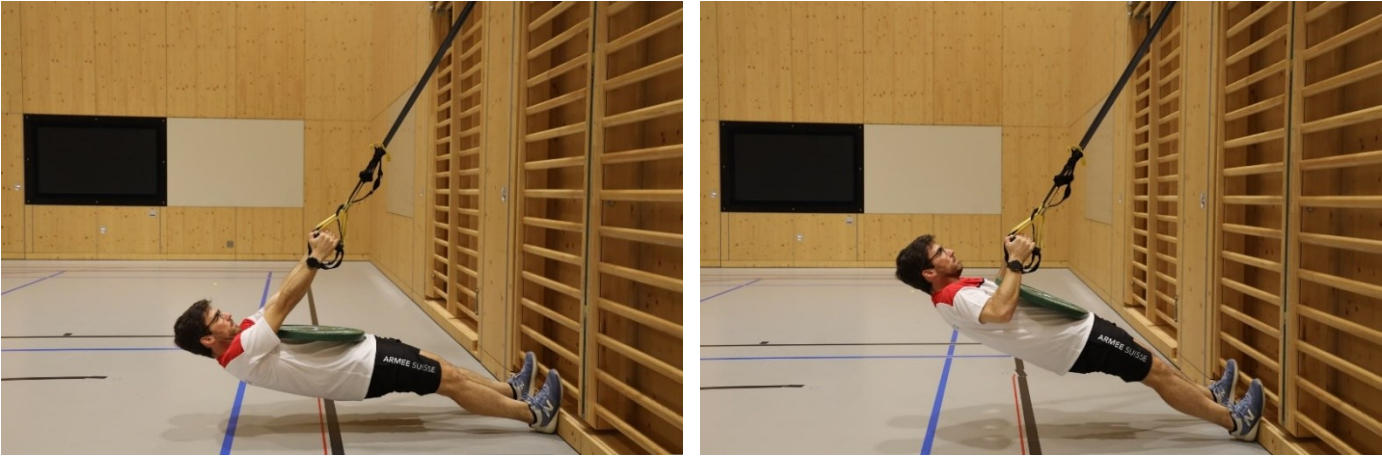
- Position plus droite – incliner moins le corps vers l'arrière (sangles plus courtes);
- fléchir davantage les genoux;
- amplitude de mouvement plus petite (fléchir moins les bras).



Lancer du ballon lourd: - 6,00 mètres

Complicuer

- Plus suspendu – corps plus incliné en arrière (sangles plus longues);
- poids supplémentaire.



Lancer du ballon lourd: + 7,50 mètres

Pompe et saut latéral en alternance

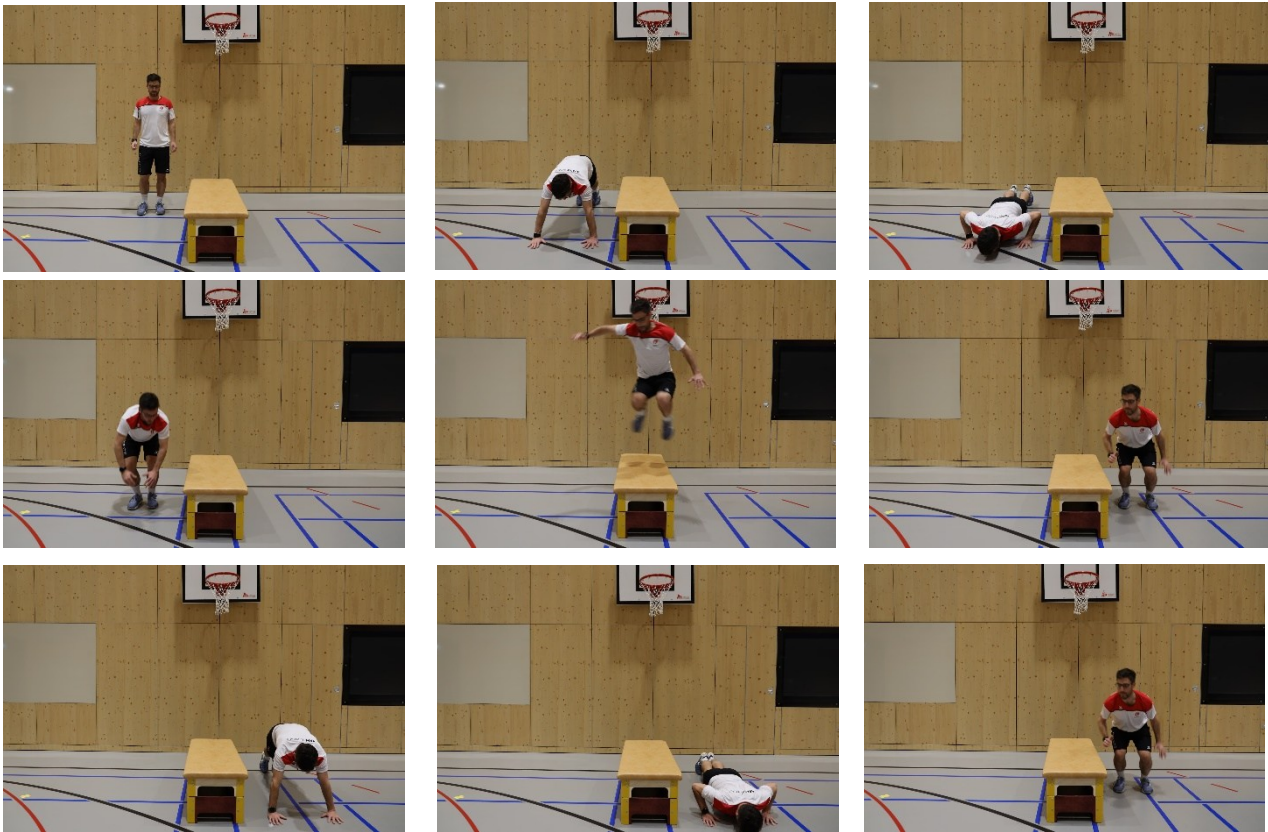
► burpee & box jump over

Corps entier: muscles des cuisses, muscles fessiers, mollets, muscles pectoraux, extenseurs des bras

Exécution: Se tenir debout à côté d'un objet surélevé (plyo box ou élément de caisson suédois avec le dessus). Depuis la position debout, fléchir les jambes et poser les mains à côté des pieds pour arriver en position accroupie. En appui sur les mains, sauter avec les deux jambes vers l'arrière pour arriver en position de pompe. En fléchissant les bras, poser complètement le haut du corps au sol (position ventrale). Depuis la position ventrale, pousser avec les deux bras pour revenir en position de pompe et sauter à nouveau en position accroupie. Depuis la position accroupie, pousser fortement sur les jambes pour effectuer un saut latéral par-dessus l'objet surélevé (utiliser l'élan des bras). Après l'atterrissage (pas besoin de se redresser), la séquence recommence depuis la position accroupie, puis on saute pour revenir à la position de départ.

Attention: Lors du burpee, poser les mains de manière stable à la largeur des épaules; ne pas laisser le dos s'affaisser en position d'appui; fléchir légèrement les genoux à l'atterrissage; ne pas laisser les genoux rentrer vers l'intérieur; adapter la hauteur de la box au niveau (en cas de fatigue, réduire la hauteur et la vitesse).

Variante: sauts frontaux sur la box et en bas de la box.



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

Faciliter	Complicuer
- Burpee: poser les jambes une à une en arrière et en avant au lieu de sauter; - enjambrer la box (step-over) au lieu de sauter par-dessus; - hauteur de saut plus basse (box plus basse); - effectuer le burpee sans pompe.	- Poids supplémentaire; - objet plus haut à franchir; - burpee avec une pompe supplémentaire (sans position ventrale complète).
Test d'endurance progressif: indoor - 08:30 min / outdoor - 10:30 min	Test d'endurance progressif: indoor + 11:30 min / outdoor + 16:00 min

Matériel du poste par participant: 1 banc plat/plyo box/caisson suédois
Matériel supplémentaire par participant: 2-4 bracelets lestés / 1 gilet lesté

Élévation du haut du corps en position ventrale

► superman

Corps entier: muscles du dos, muscles fessiers, muscles des épaules, extenseurs des bras

Exécution: S'allonger sur le ventre face à un mur (env. 1 mètre de distance), jambes tendues à la largeur des hanches. Tendre les bras vers l'avant, les mains tiennent un ballon. Tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, regard plutôt vers le sol, abdominaux et fessiers légèrement contractés. Décoller légèrement du sol le haut du corps, les bras et les jambes. Depuis cette position, lancer le ballon des deux mains contre le mur. Rattraper le ballon de manière contrôlée après le rebond et le relancer contre le mur. Garder le corps aussi stable que possible et effectuer le mouvement principalement avec les bras. Continuer à respirer régulièrement.

Attention: Ne pas cambrer fortement le dos ni lever excessivement le haut du corps; ne pas basculer la tête en arrière; garder les abdominaux et les fessiers actifs; ne pas relâcher la position du corps avec la fatigue.



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

Faciliter	Complicuer
• Laisser les jambes et le haut du corps au sol et lever uniquement les bras; • jouer le ballon plus près du mur; • utiliser un ballon plus léger.	• Garder les bras et les jambes plus haut pendant tout l'exercice; • augmenter la distance au mur; • utiliser un ballon plus lourd.
Test global de force du tronc: - 90 sec.	Test global de force du tronc: + 180 sec.

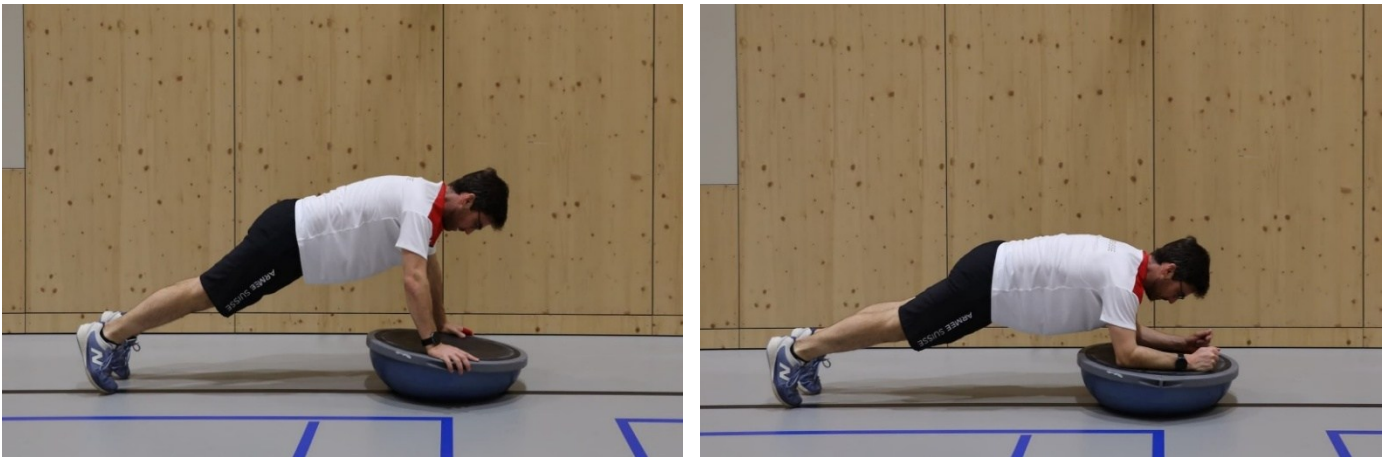
Position de pompe et appui sur les avant-bras en alternance

► push up position to front plank

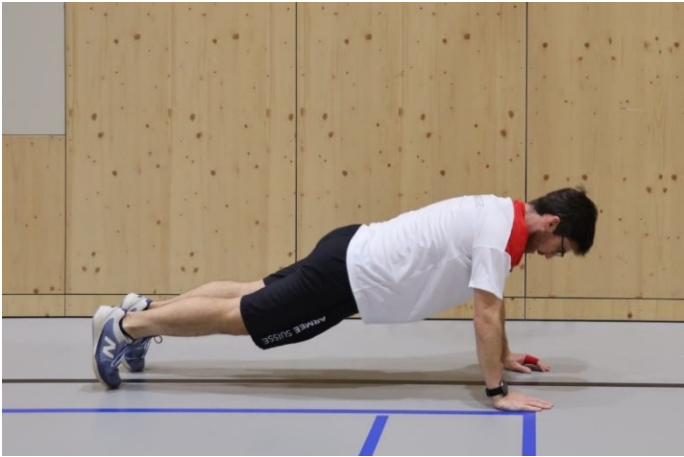
Corps entier: muscles abdominaux, muscles pectoraux, muscles des épaules, extenseurs des bras

Exécution: Position de pompe, pieds à la largeur des hanches, mains à la largeur des épaules sur la demi-sphère d'équilibre, jambes et tronc forment une ligne droite, contracter activement les abdominaux et les fessiers. Depuis la position de pompe, descendre de manière contrôlée un bras après l'autre en appui sur les avant-bras. Continuer à stabiliser le corps, puis reprendre appui un bras après l'autre sur la paume et remonter en position de pompe. Changer régulièrement de main qui commence.

Attention: Garder le corps aussi stable et droit que possible pendant tout le mouvement; ne pas faire pivoter les hanches ni les monter et descendre fortement; gagner activement le tronc; placer les mains sous les épaules ou légèrement à l'extérieur; ne pas laisser les épaules s'affaisser vers l'avant.



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

Faciliter	Complicuer
• Utiliser la demi-sphère d'équilibre avec le côté plat vers le bas; • appuyer les genoux au sol; • effectuer l'exercice sans demi-sphère d'équilibre. 	• En appui facial sur la demi-sphère, ajouter des touchers d'épaule (shoulder taps); • décoller légèrement un pied du sol pendant le mouvement; • planche d'équilibre pour les jambes / poids supplémentaire (sur le dos). 
Test global de force du tronc: -90 sec.	Test global de force du tronc: + 180 sec.

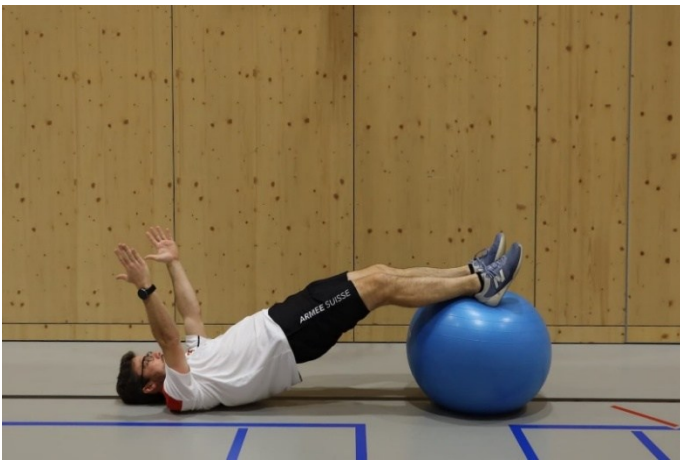
Extension et flexion des jambes en appui sur les épaules

► hamstring curl

Bas du corps: muscles des cuisses (arrière), muscles fessiers

Exécution: En appui sur les épaules, les deux talons sur un ballon de gymnastique. Les bras tendus en oblique vers le haut (position en V), contracter les abdominaux et les fessiers, lever le bassin et le maintenir dans une position stable. Presser les talons dans le ballon et ramener les jambes vers les fessiers en fléchissant les genoux. Ensuite, tendre à nouveau les jambes de manière contrôlée, sans abaisser le bassin. Le tronc reste stable pendant tout le mouvement.

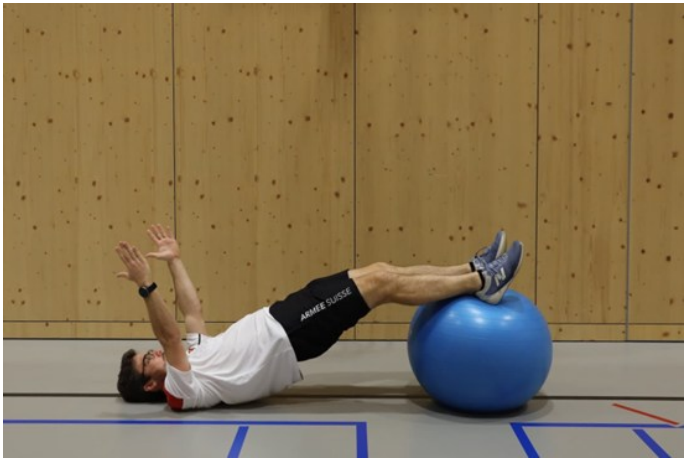
Attention: Ne pas laisser le bassin s'affaisser ou basculer sur le côté; ne pas cambrer le dos; exécuter le mouvement lentement et de manière contrôlée; ne pas laisser les genoux partir vers l'extérieur ou l'intérieur.



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

Faciliter

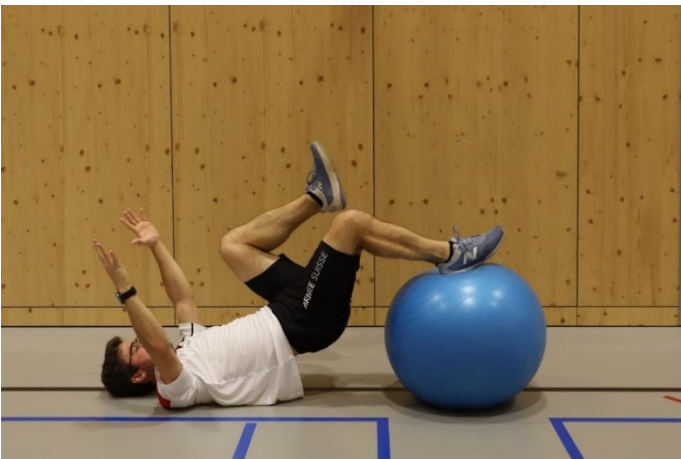
- Seulement tenir la position (sans fléchir ni tendre les jambes) / laisser le bassin au sol et seulement fléchir et tendre les genoux;
- placer les bras au sol sur les côtés;
- amplitude plus petite (fléchir moins les jambes/presque pas ramener le ballon vers le corps).



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

Complicuer

- Phase d'extension lente, tenir brièvement la position finale;
- ramener le ballon vers les fessiers avec une seule jambe (changer de côté);
- tenir un poids supplémentaire avec les mains sur les hanches.



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

Élévation et abaissement des jambes en suspension

► hanging leg raise

Milieu du corps: muscles abdominaux (droits) / fléchisseurs de la hanche

Exécution: Se suspendre à l'espalier en saisissant fermement les barreaux des deux mains. Les bras sont presque complètement tendus. Les jambes pendent librement, le tronc est stable et les épaules sont activement tirées vers le bas. Lever les jambes tendues vers l'avant et vers le haut de manière contrôlée. Effectuer le mouvement autant que possible par la flexion de la hanche et avec un gainage actif. Ensuite, redescendre les jambes lentement et de manière contrôlée, sans les laisser se balancer en arrière.

Attention: Ne pas travailler avec l'élan du haut du corps; pas de forte cambrure à la descente; ne pas remonter les épaules vers les oreilles; ne pas laisser tomber les jambes; garder le tronc actif pendant tout le mouvement.



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

Faciliter	Complicuer
- Exécution avec les jambes fléchies (knee raise); - lever les jambes seulement partiellement, amplitude de mouvement plus petite. 	- Utiliser un poids supplémentaire aux jambes; - phase de descente plus lente, bref maintien en position haute. 
Test global de force du tronc: -90 sec.	Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 espalier
Matériel supplémentaire par participant: 2 bracelets lestés / 1 ballon (lourd)