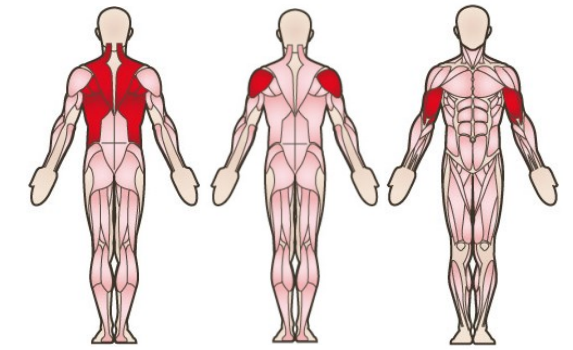


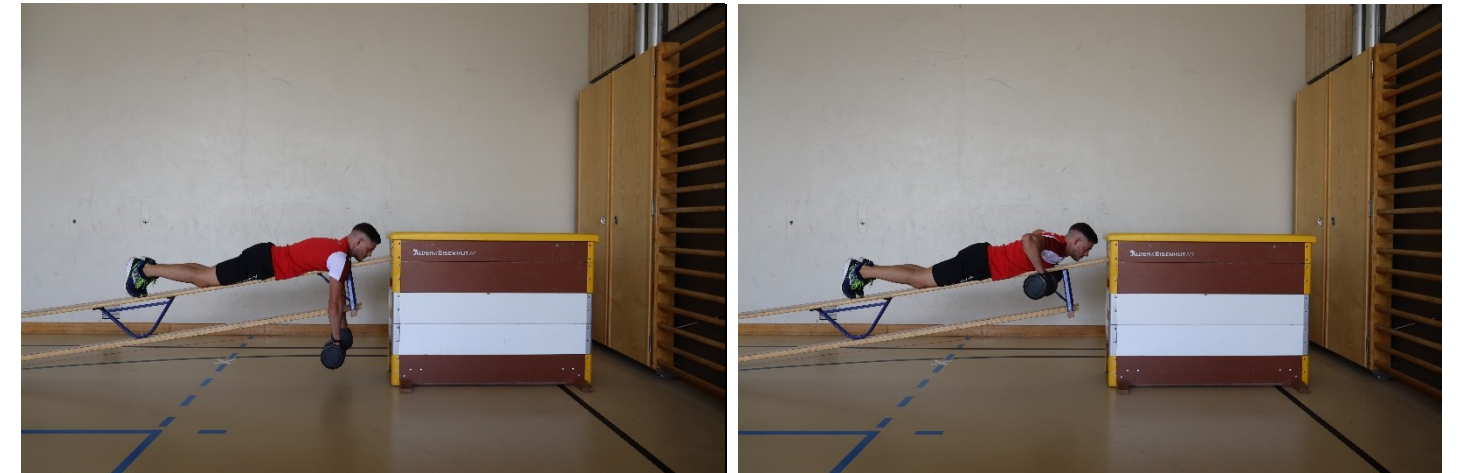
Extension et flexion des bras en position ventrale (ramer)



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

Couché à plat ventre sur un banc incliné. Les bras pendent dans le vide avec des haltères dans les mains. Le dos des mains montre vers l'avant. Monter les mains jusqu'à la hauteur du banc et retour (rapprocher les omoplates).

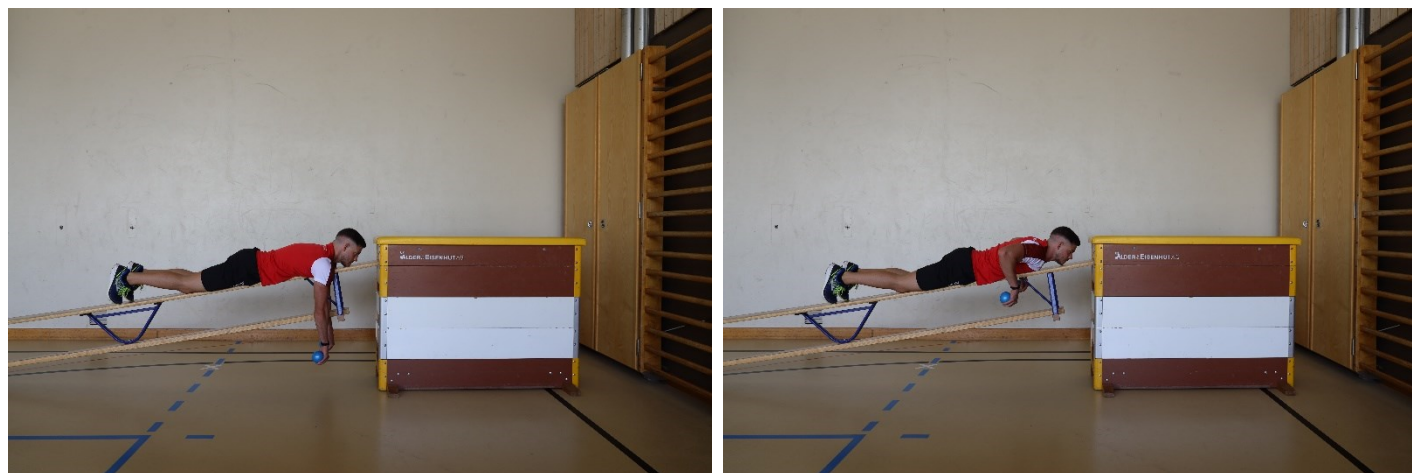
Attention: ne pas tendre complètement les bras (garder de la tension).



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Moins de poids.



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Complicuer

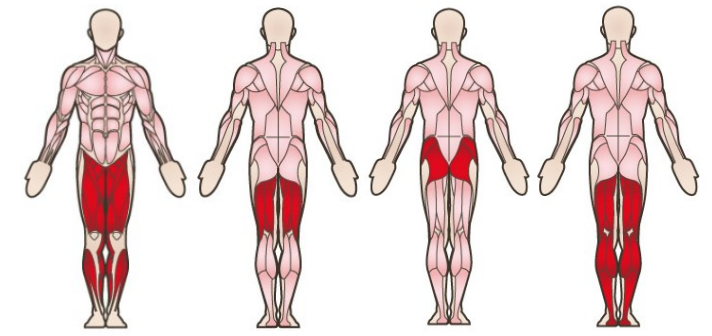
- Plus de poids.

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participant: 1 caisson (utilisable par 2 participants)/espaliers, 1 banc, 2 haltères (moyennement lourde)
Matériel supplémentaire par participant: 2 haltères (lourde), 2 haltères (légère)

Sauter par-dessus et ramper par-dessous

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



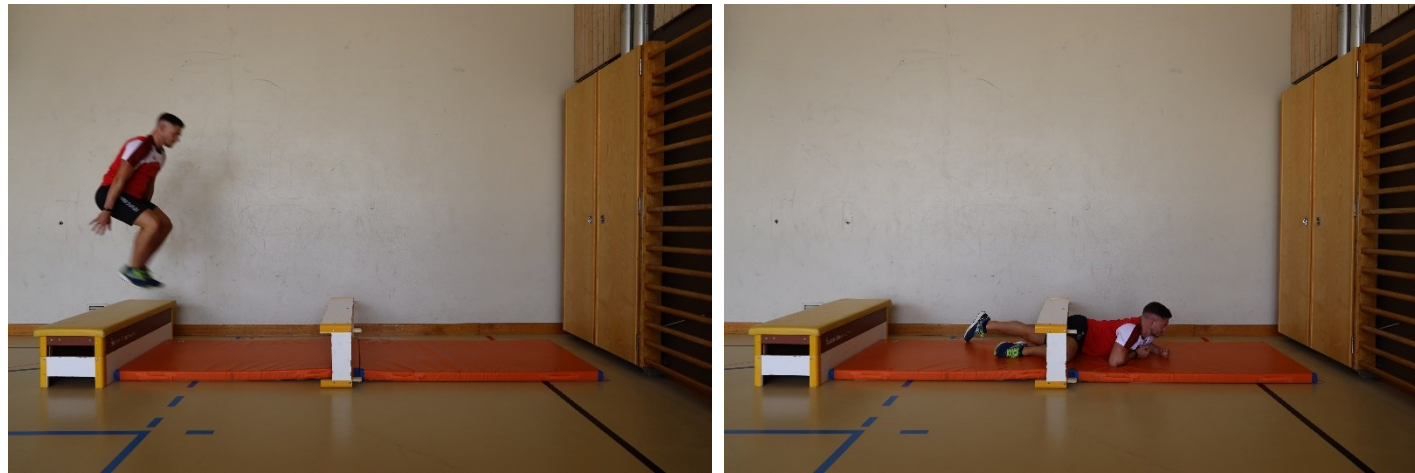
Course avec différents obstacles: sauter par-dessus le cheval d'arçon, ramper à travers l'élément du caisson.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: 8:30 - 11:30 Min.
Test d'endurance progressif à l'extérieur: 10:30 – 16:00 Min.

Faciliter

- Aller moins vite;
- régler le cheval d'arçon moins haut.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: - 8:30 Min.
Test d'endurance progressif à l'extérieur: - 10:30 Min.

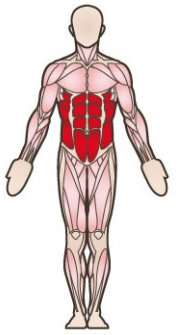
Complicier

- Augmenter la vitesse d'exécution;
- régler le cheval d'arçon plus haut.

Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

Matériel par participant: 1-2 chevaux d'arçon, 1-2 caissons, 2 piquer, 3-6 petit tapis:

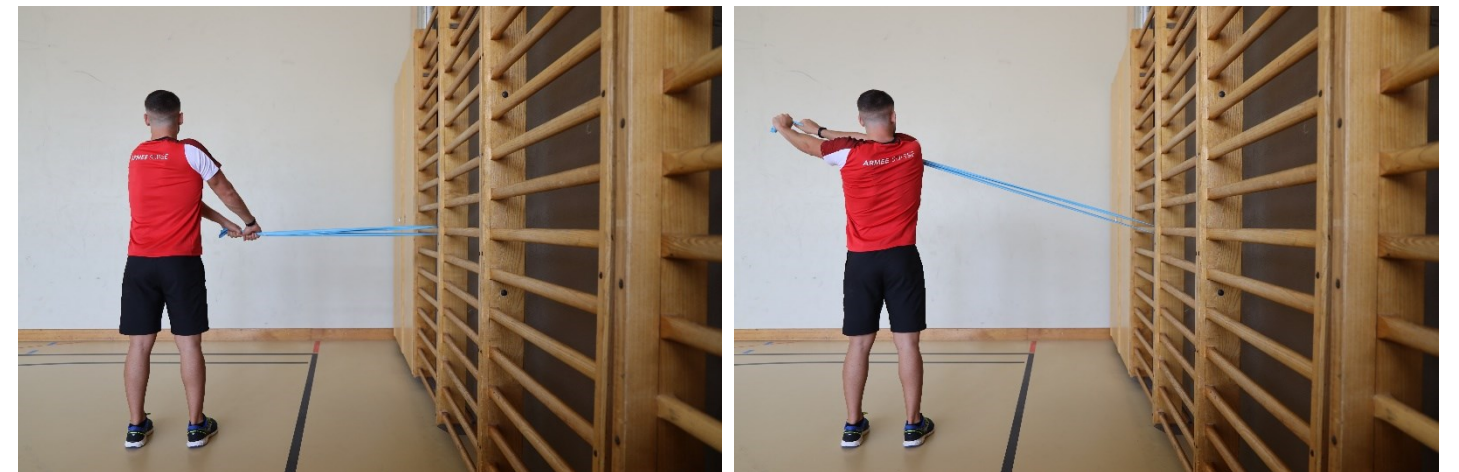
Rotation du tronc en position debout - droite



Centre du corps: abdominaux

Accrocher l'élastique à la hauteur du nombril aux espaliers/aux barres, se tenir perpendiculairement aux espaliers, les pieds largeur d'épaules. Tenir l'élastique avec les deux mains, bras tendu et par une légère rotation du haut du corps, amener les bras de l'autre côté (venir avec les bras tendus du côté gauche au côté droite).

Attention: le haut du corps ne doit pas se déplacer de droite à gauche.



Test global de la force du tronc: 90 - 180 secondes

Faciliter

- Choisir un élastique avec moins de résistance.



Test global de la force du tronc: - 90 sec.

Complicier

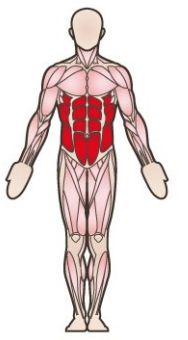
- Choisir un élastique avec plus de résistance.

Test global de la force du tronc: + 180 sec.

Matériel par participant: 1 élastique avec une résistance moyenne, 1 espaliers/barre (utilisable par 4 participants)
Matériel supplémentaire par participant: 1 élastique avec une faible résistance, 1 élastique avec une grande résistance

Rotation du tronc en position debout - gauche

Centre du corps: abdominaux



Accrocher l'élastique à la hauteur du nombril aux espaliers/aux barres, se tenir perpendiculairement aux espaliers, les pieds largeur d'épaules. Tenir l'élastique avec les deux mains, bras tendu et par une légère rotation du haut du corps, amener les bras de l'autre côté (venir avec les bras tendus du côté droite au côté gauche).

Attention: le haut du corps ne doit pas se déplacer de droite à gauche.



Test global de la force du tronc: 90 - 180 secondes

Faciliter

- Choisir un élastique avec moins de résistance.



Test global de la force du tronc: - 90 sec.

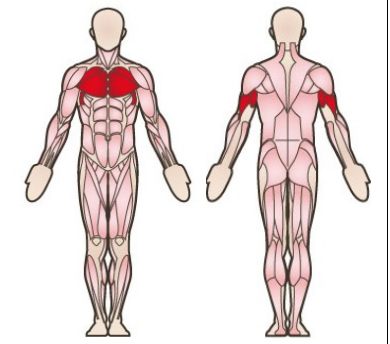
Complicier

- Choisir un élastique avec plus de résistance.

Test global de la force du tronc: + 180 sec.

Matériel par participant: 1 élastique avec une résistance moyenne, 1 espaliers/barre (utilisable par 4 participants)
Matériel supplémentaire par participant: 1 élastique avec une faible résistance, 1 élastique avec une grande résistance

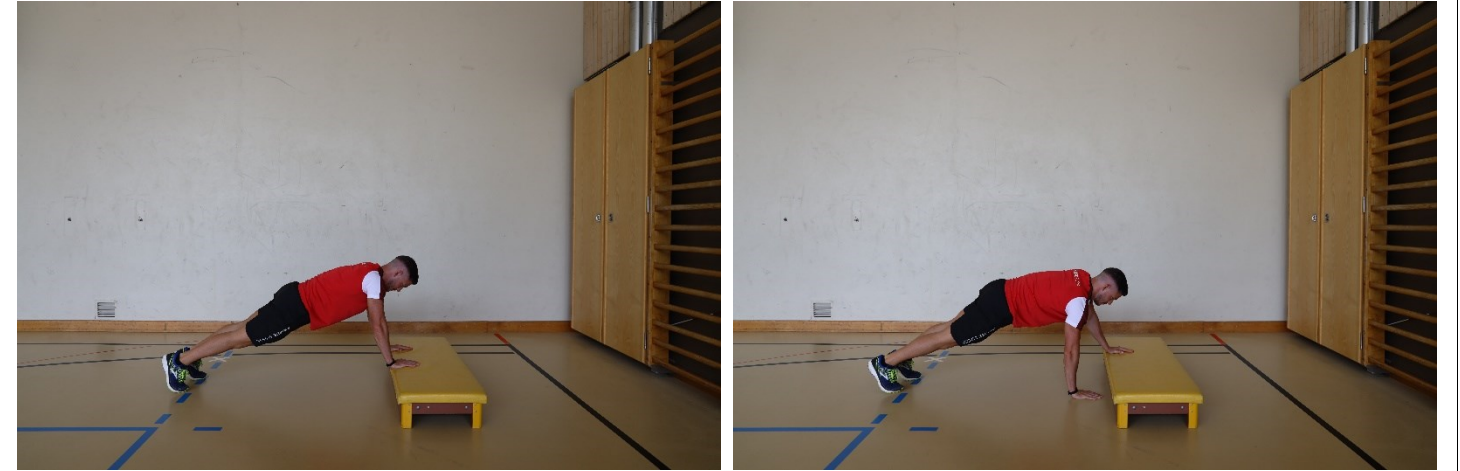
Monter sur un objet en position de pompe



Haut du corps:
pectoraux, extenseurs de bras

En position de pompe, les mains sur le couvercle du caisson; descendre les mains du caisson et les poser sur le sol puis les reposer sur le caisson.

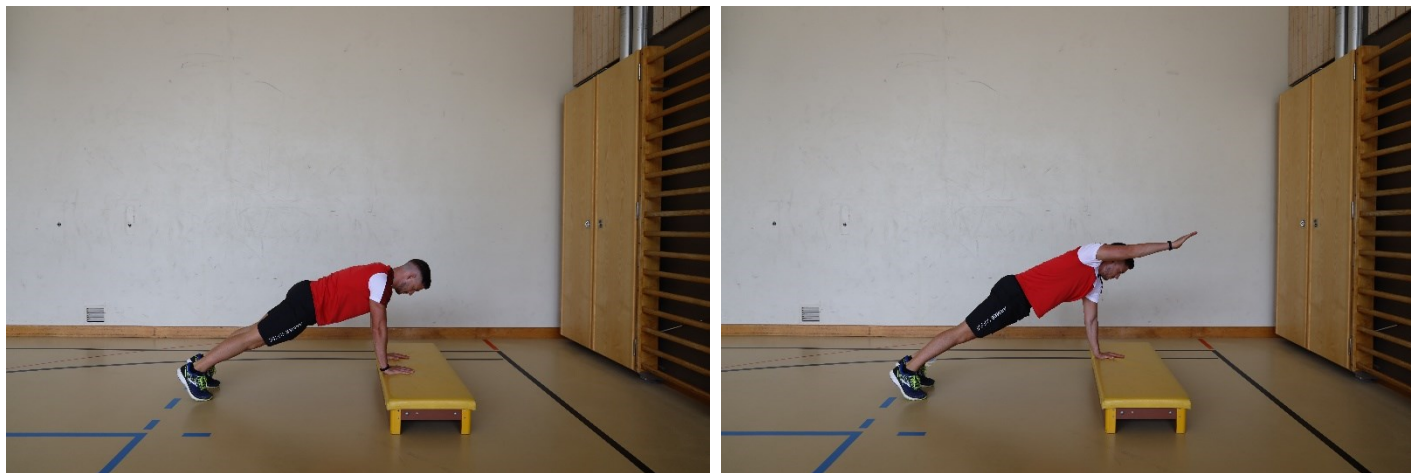
Attention: ne pas cambrer le dos, contracter les abdos.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

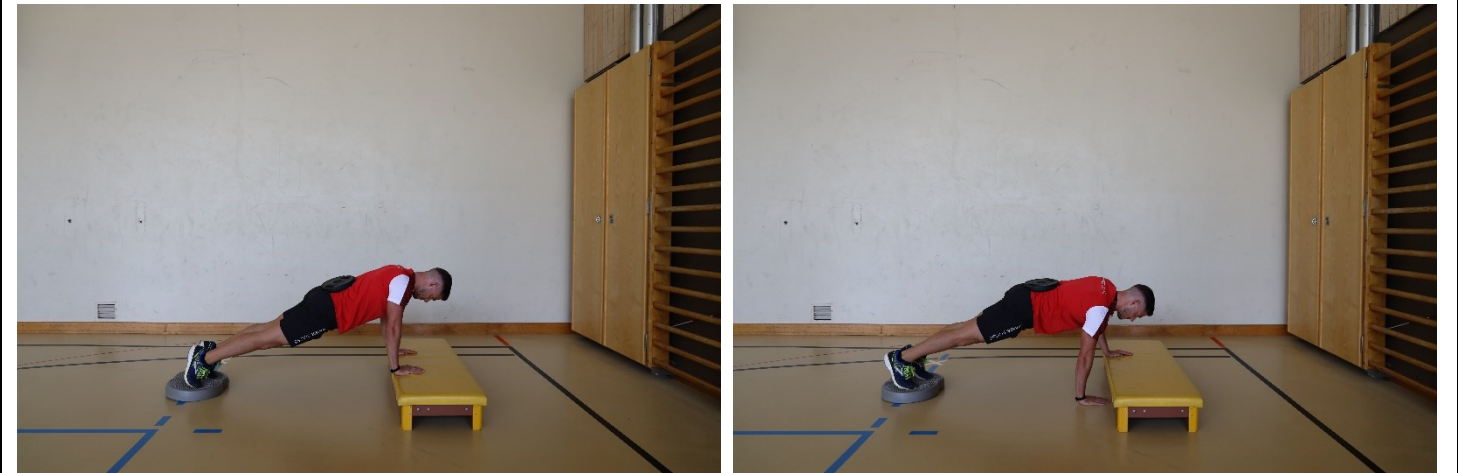
- Position de pompe statique (éventuellement soulever légèrement une main après l'autre).



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Complicier

- Surface instable sous les pieds;
- ajouter un élément au caisson;
- ajouter du poids (sur le dos).



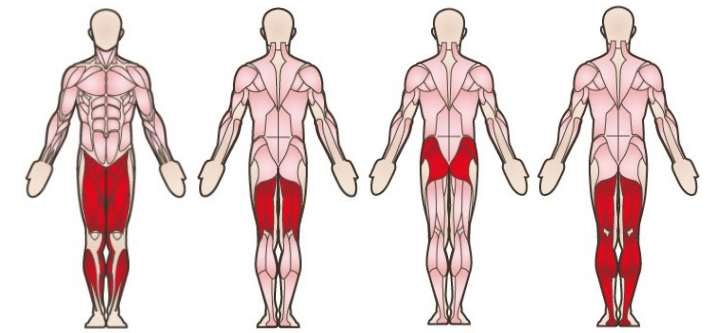
Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participants: 1 couvercle de caisson

Matériel supplémentaire par personne: 1 planche d'équilibre/coussin balance/balle, 1 veste lestée/poids/sac de sable, 1 élément de caisson

Pousser un objet en position debout

Bas du corps:
muscles des cuisses, fessiers, mollets



Pousser un couvercle de caisson retourner avec un élément de caisson repli de ballon lourd d'un côté à l'autre de la salle (pousser un bob).

Attention: choisir une distance pas trop longue (5-10m) pour devoir plusieurs fois mettre en mouvement le bob; dos droit.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: 8:30 - 11:30 Min.
Test d'endurance progressif à l'extérieur: 10:30 – 16:00 Min.

Faciliter

- Moins (pas) de poids (ballon lourd).

Test d'endurance progressif à l'intérieur: - 8:30 Min.
Test d'endurance progressif à l'extérieur: - 10:30 Min.

Complicuer

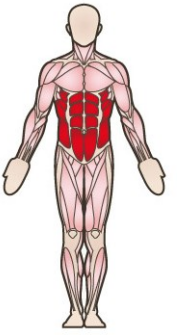
- Plus de poids (ballon lourd).



Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

Matériel par participant: 1 couvercle de caisson, 1 élément de caisson, 3 ballons lourd
Matériel supplémentaire par participant: 1-3 ballons lourd

Extension et flexion des jambes en position suspendue



Centre du corps:
abdominaux

Se pendre aux espaliers (dos contre les espaliers), corps tendu, lever et baisser les genoux.

Attention: le dos reste contre les espaliers (mouvement contrôlé, sans élan).



Test global de la force du tronc: 90 - 180 secondes

Faciliter

- Tenir la position avec les genoux pliés;
- lever les genoux moins hauts.



Test global de la force du tronc: - 90 sec.

Complicuer

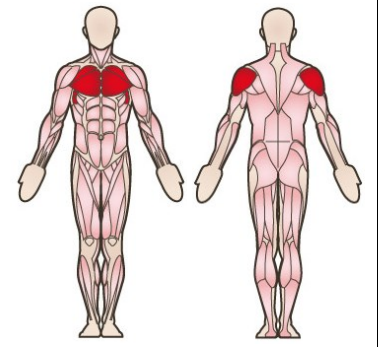
- Ajouter du poids aux jambes;
- faire les exercices jambes tendue.



Test global de la force du tronc: + 180 sec.

Matériel par participant: 1 espaliers
Matériel supplémentaire par participant: 2 manchettes lestées/1 balle

Lever et abaisser les bras de face et de côté en position debout



Haut du corps:
pectoraux, muscles de l'épaule

Se tenir droit, les bras le long du corps avec des altères dans les mains, le dos des mains montre vers l'avant, lever les bras devant soi (bras tendus) jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol (hauteur d'épaule, dos des mains montre vers le plafond), écarter les bras, les ramener au milieu puis les redescendre.

Attention: dos droit (se mettre contre un mur), contracter les abdos.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Moins (pas) de poids.



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Complicier

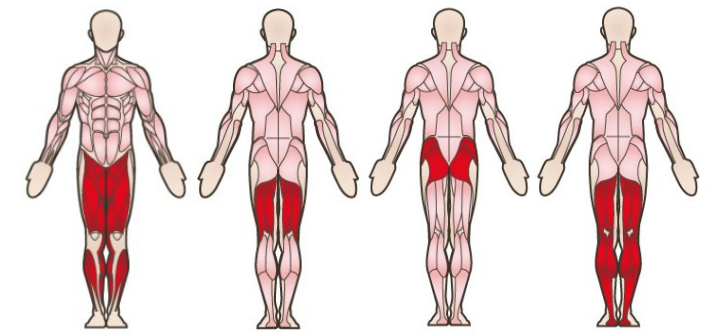
- Plus de poids.

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participant: 2 haltères (moyennement lourde)
Matériel supplémentaire par participant: 2 haltères (légère), 2 haltères (lourde)

Monter sur un objet

Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, mollets



Jambe largeur d'épaule, monter une jambe après l'autre sur le banc puis redescendre. Changer les jambes qui montent en premier sur le banc à mi-temps (monter des escaliers).

Attention: garder le haut du corps droit.

Variante: monter sur le banc à tour de rôle avec la jambe droite puis la jambe gauche (demande une plus grande capacité de coordination).



Test d'endurance progressif à l'intérieur: 8:30 - 11:30 Min.

Test d'endurance progressif à l'extérieur: 10:30 – 16:00 Min.

Faciliter

- Choisir un élément plus bas que le banc;
- faible cadence.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: - 8:30 Min.

Test d'endurance progressif à l'extérieur: - 10:30 Min.

Complicquer

- Cadence plus élevée;
- ajouter du poids (au niveau des chevilles);
- sauter à pieds joints sur le banc.



Test d'endurance progressif à l'intérieur : + 11:30 Min.

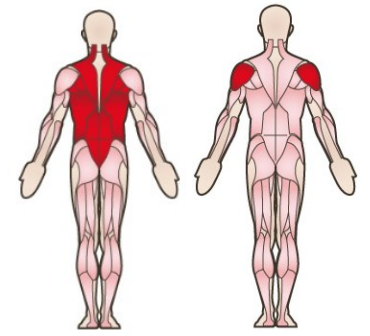
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

Matériel par participant: 1 banc (utilisable par 2 participants)

Matériel supplémentaire par participant: 1 couvercle de caisson, 2 manchettes lestées/1 veste lestée

Soulever le haut du corps en position ventrale

Corps entier:
dorsaux, muscles de l'épaule



À plat ventre à environ 1 mètre du mur, tenir une balle devant la tête avec les bras pliés, soulever légèrement le haut du corps, se faire des passes contre le mur (le mouvement vient des coudes et des extenseurs des bras) sans toucher le sol.

Attention: haut du corps (et les bras) ne touche pas le sol durant tout l'exercice.



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

Faciliter

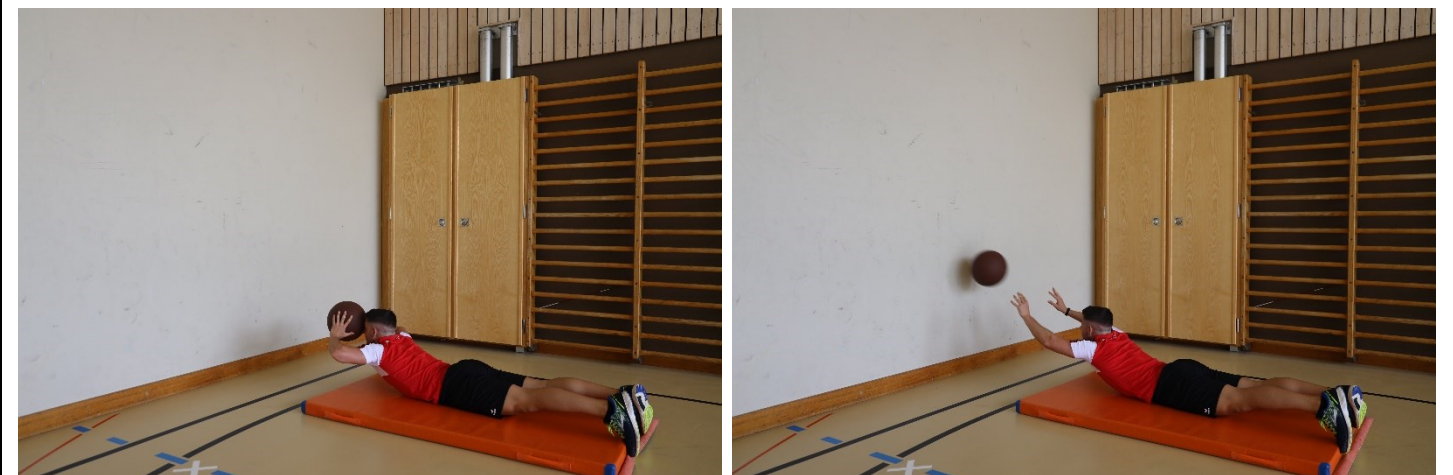
- Maintenir la position (sans lancer la balle); tenir éventuellement un bar de gymnastique dans les mains.
- faire un mouvement avant arrière avec les bras (sans balle).



Test global de la force du tronc: - 90 sec.

Complicuer

- Ballon lourd (poids supplémentaire).



Test global de la force du tronc: + 180 sec.

Matériel par participant: 1 section du mur, 1 petit tapis, 1 ballon de volley/basket
Matériel supplémentaire par participant: 1 bar de gymnastique, 1 ballon lourd