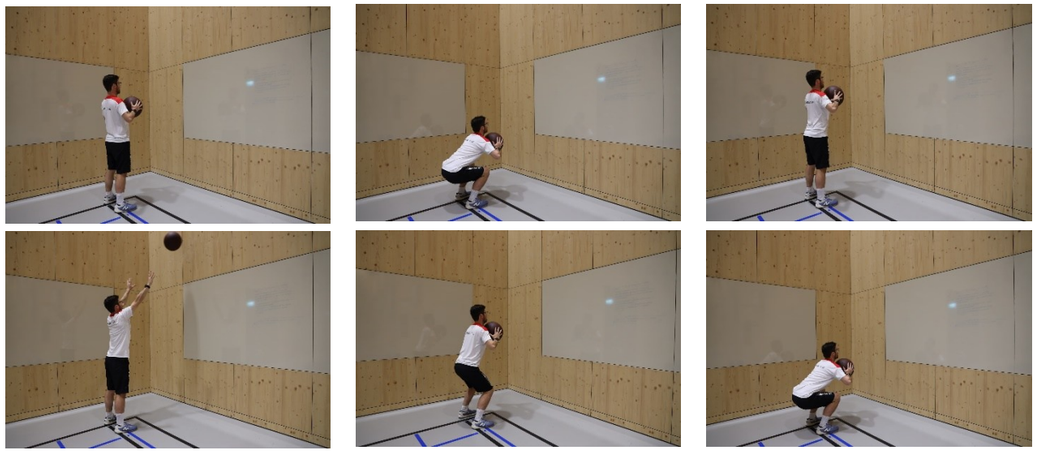
Squat avec extension et flexion des bras
► wall ball squat to press

Corps entier: muscles des cuisses (avant), muscles fessiers, muscles des épaules, extenseurs des bras

Exécution: Debout face à un mur, pieds écartés à la largeur des épaules (regard dirigé vers le mur), pointes des pieds légèrement tournées vers l'extérieur. Tenir un ballon lourd devant la poitrine, bras fléchis (coudes serrés contre le corps, placer les deux mains sous le ballon). Fléchir les genoux et descendre les fessiers aussi bas que possible, sans que le bassin ne bascule vers l'arrière. Regard toujours en position neutre, dirigé vers l'avant en direction du mur. Ensuite, tendre à nouveau les jambes et en même temps tendre aussi les bras, afin de pousser le ballon avec force vers le haut contre le mur. En position debout, bras tendus vers le haut, rattraper le ballon et le ramener en position de départ en fléchissant les bras, afin de recommencer l'exercice.

Attention: Genoux dans l'axe des pieds, ne pas les laisser rentrer; pieds entièrement au sol; dos aussi neutre que possible pendant tout le mouvement; ne pas trop pencher le haut du corps en avant; flexion contrôlée (ne pas se laisser tomber); en poussant, ne pas amener le ballon derrière la tête; en se redressant, ne pas cambrer le dos; coordonner jambes/hanches et bras; saisir le ballon de manière sûre et le redescendre de manière contrôlée.



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

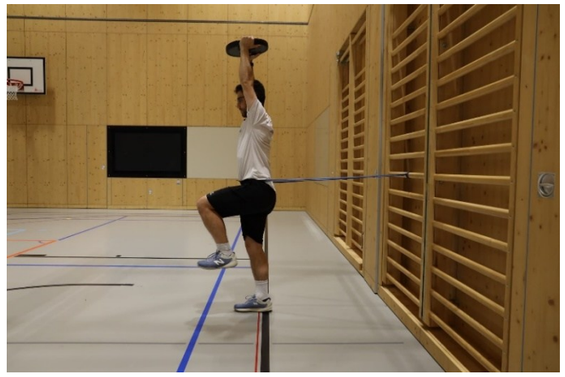
Faciliter	Compliquer
• Flexion des jambes moins profonde; • exécuter la flexion des jambes et le développé séparément; • utiliser un ballon lourd plus léger (ou aucun).	• Flexion des jambes plus profonde; • utiliser un ballon lourd plus lourd / poids supplémentaire.
Lancer du ballon lourd: - 6,00 mètres	Lancer du ballon lourd: + 7,50 mètres

Matériel du poste par participant: 1 mur, 1 ballon lourd
Matériel supplémentaire par participant*:* 2 ballons lourds (plus léger et plus lourd), poids supplémentaire (2 bracelets lestés/1 gilet lesté)

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, muscles des mollets, muscles des épaules

Exécution: Debout, tenir un disque d'haltère des deux mains au-dessus de la tête, bras presque tendus. Une bande élastique est tendue à hauteur des hanches autour des hanches ou du corps et crée une résistance supplémentaire. Garder le tronc droit et stable. Lever alternativement un genou de manière dynamique jusqu'à environ la hauteur des hanches, puis l'abaisser. Pendant tout le mouvement, le disque reste stable au-dessus de la tête. La bande crée une résistance supplémentaire et sollicite en particulier la stabilisation du tronc et du bassin.





Attention: Garder le haut du corps aussi droit que possible, ne pas partir vers l'arrière; tenir le disque de manière stable au-dessus de la tête; ne pas remonter les épaules; garder le bassin aussi neutre et stable que possible; lever et abaisser les genoux de manière contrôlée (sans balancer); jambe d'appui légèrement fléchie et stable; la bande ne doit ni glisser ni serrer; veiller à un mouvement régulier et contrôlé; ne pas cambrer le dos en tenant le disque au-dessus de la tête.

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

Faciliter

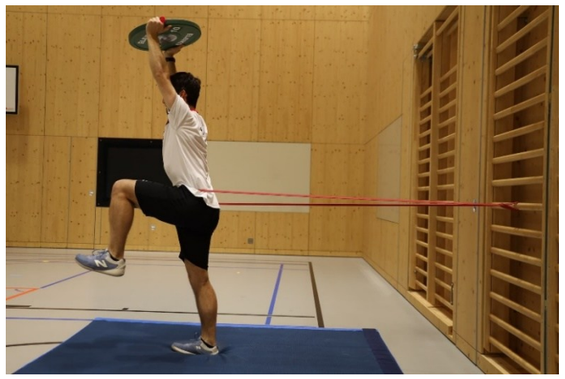
- Utiliser un disque plus léger ou travailler sans poids;
- lever les genoux moins haut;
- utiliser une bande plus faible ou aucune bande (réduire la résistance).



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

Compliquer

- Utiliser un disque plus lourd / une bande plus forte;
- lever les genoux plus haut que les hanches;
- montées de genoux sur un support souple;
- augmenter le rythme (high knees).



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

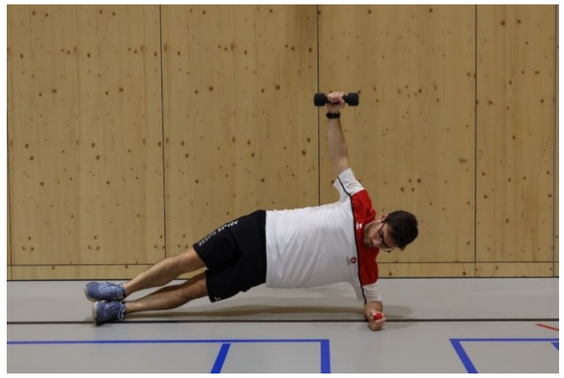
Matériel du poste par participant: 1 espalier, 1 disque d'haltère, 1 bande élastique
Matériel supplémentaire par participant: 1 tapis souple, 2 disques d'haltère (léger, lourd), 1 bande élastique (forte)

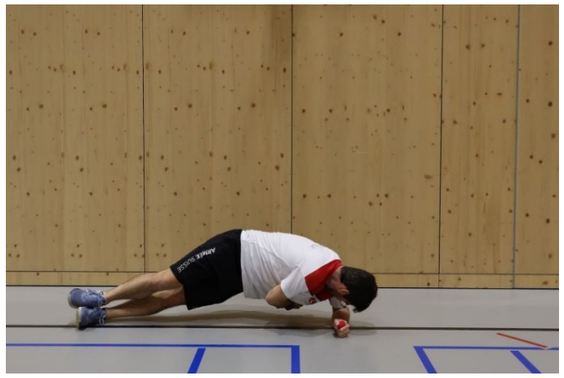
Rotation du haut du corps en appui latéral sur l'avant-bras (gauche)
► side plank with rotation

Milieu du corps: muscles abdominaux (obliques)

Exécution: Appui latéral sur l'avant-bras (gauche). L'avant-bras se trouve sous l'épaule, les jambes sont tendues et le corps forme une ligne droite de la tête aux pieds. Tenir un haltère court avec la main du dessus et tendre d'abord le bras vers le haut. Depuis cette position, tourner le haut du corps de manière contrôlée vers l'avant/le sol en faisant passer l'haltère sous le corps. Ensuite, retourner le haut du corps et ramener le bras avec l'haltère vers le haut.

Attention: Corps en ligne stable pendant tout l'exercice; ne pas laisser les hanches s'affaisser ou partir vers l'arrière; stabiliser activement l'épaule du bras d'appui; rotation contrôlée depuis la colonne thoracique, ne pas bouger seulement le bras; bassin aussi stable que possible, sans trop le tourner; guider l'haltère de manière contrôlée sans le balancer; tête dans le prolongement de la colonne; ne pas placer le coude d'appui devant ou derrière l'épaule.

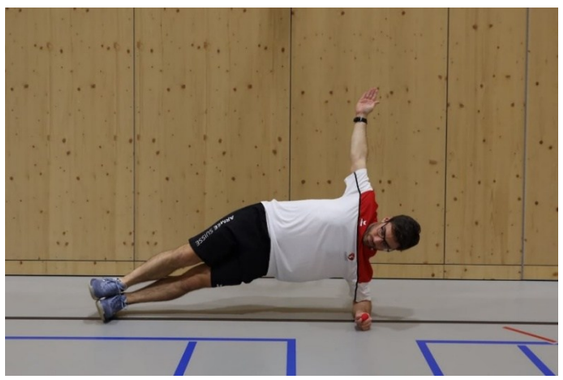


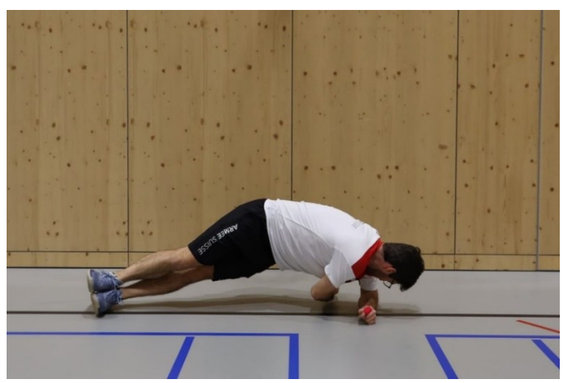


Test global de force du tronc: 90 – 180 sec.

Faciliter

- Utiliser un haltère plus léger ou travailler sans poids;
- appuyer les genoux au sol / poser la jambe du dessus devant celle du dessous.

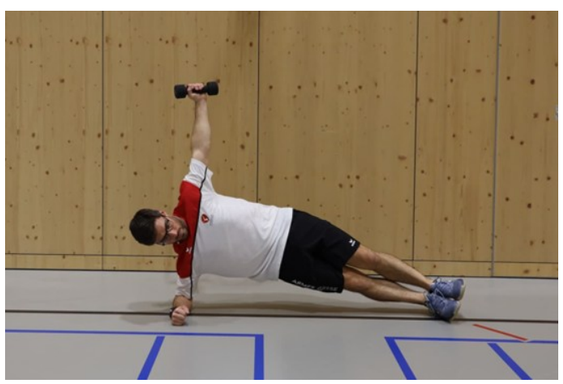


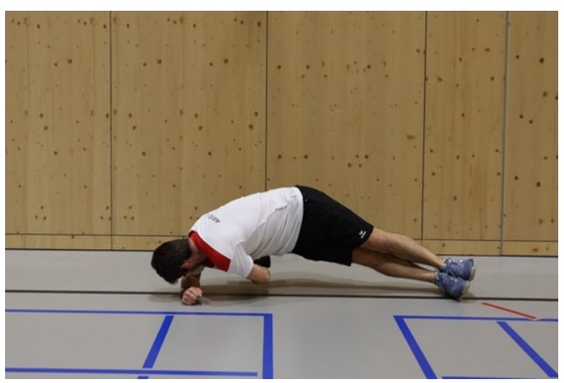


Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer

- Utiliser un haltère plus lourd;
- appui latéral sur la main au lieu de l'avant-bras (high plank).





Test global de force du tronc: + 180 sec.

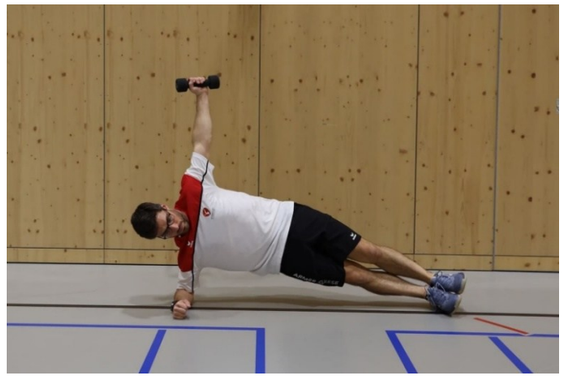
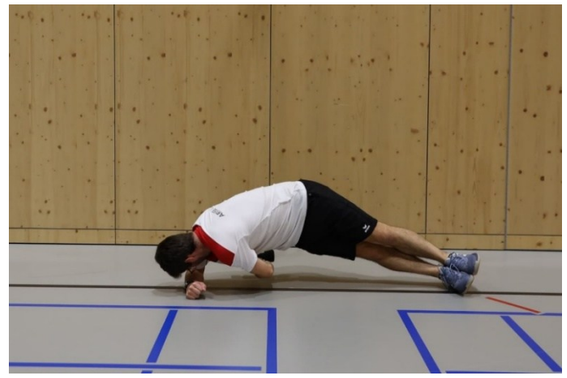
Matériel du poste par participant: 1 haltère court
Matériel supplémentaire par participant: 2 haltères courts (plus léger et plus lourd)

Rotation du haut du corps en appui latéral sur l'avant-bras (droite)
► side plank with rotation

Milieu du corps: muscles abdominaux (obliques)

Exécution: Appui latéral sur l'avant-bras (droit). L'avant-bras se trouve sous l'épaule, les jambes sont tendues et le corps forme une ligne droite de la tête aux pieds. Tenir un haltère court avec la main du dessus et tendre d'abord le bras vers le haut. Depuis cette position, tourner le haut du corps de manière contrôlée vers l'avant/le sol en faisant passer l'haltère sous le corps. Ensuite, retourner le haut du corps et ramener le bras avec l'haltère vers le haut.

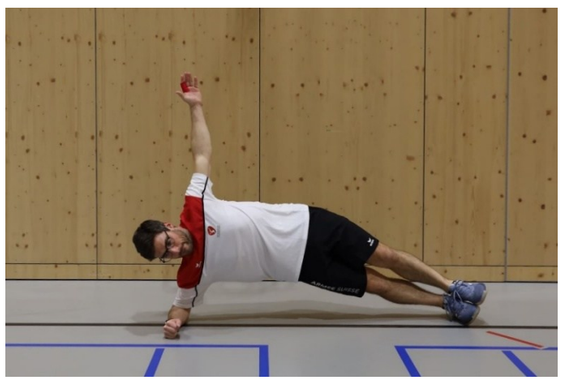
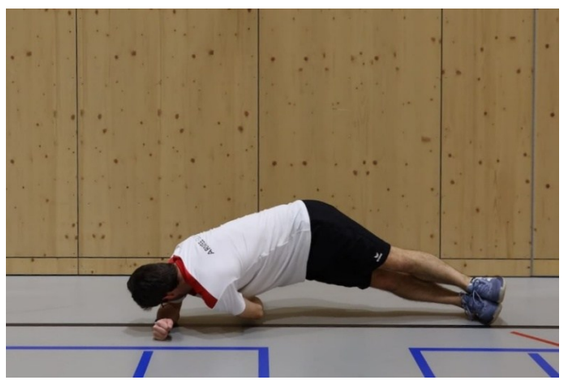
Attention: Corps en ligne stable pendant tout l'exercice; ne pas laisser les hanches s'affaisser ou partir vers l'arrière; stabiliser activement l'épaule du bras d'appui; rotation contrôlée depuis la colonne thoracique, ne pas bouger seulement le bras; bassin aussi stable que possible, sans trop le tourner; guider l'haltère de manière contrôlée sans le balancer; tête dans le prolongement de la colonne; ne pas placer le coude d'appui devant ou derrière l'épaule.

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

Faciliter

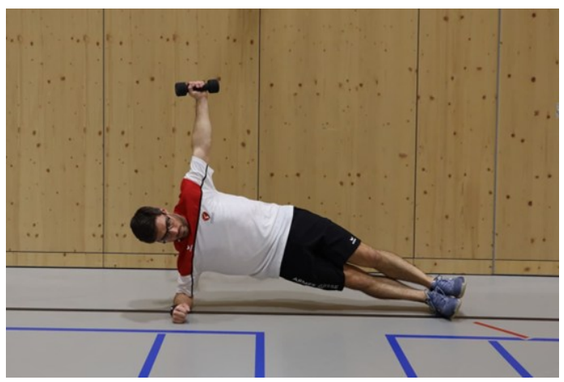
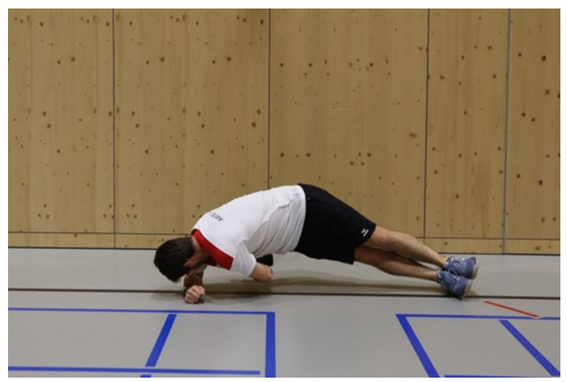
- Utiliser un haltère plus léger ou travailler sans poids;
- appuyer les genoux au sol / poser la jambe du dessus devant celle du dessous.

Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer

- Utiliser un haltère plus lourd;
- appui latéral sur la main au lieu de l'avant-bras (high plank).

Test global de force du tronc: + 180 sec.

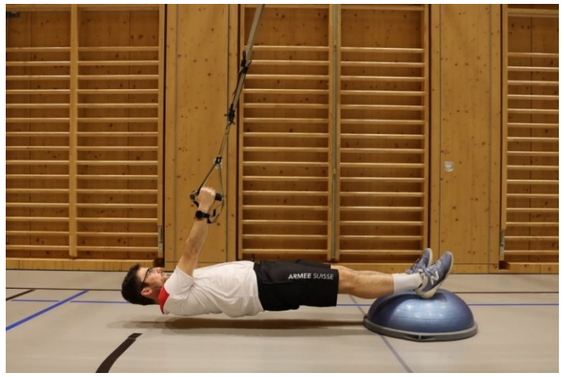
Matériel du poste par participant: 1 haltère court
Matériel supplémentaire par participant: 2 haltères courts (plus léger et plus lourd)

Extension et flexion des bras en suspension
► 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 et posées sur une demi-sphère d'équilibre. Le corps et les jambes forment une ligne aussi droite que possible, les hanches restent levées. Depuis la position suspendue, 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 lentement les bras et redescendre le corps de manière contrôlée. La demi-sphère augmente les exigences de stabilité du tronc et du bassin.

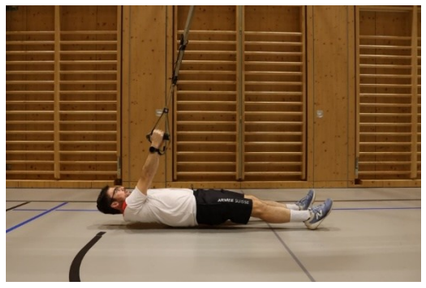
Attention: Corps aussi droit que possible pendant tout le mouvement; ne pas laisser les hanches s'affaisser ni les pousser vers le haut; stabiliser activement les omoplates, ne pas remonter les épaules vers les oreilles; coudes vers l'arrière de manière contrôlée; tête dans le prolongement de la colonne;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




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

Faciliter

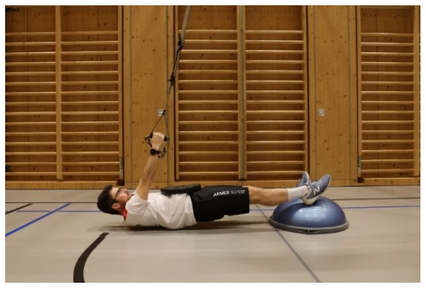
- Remplacer la demi-sphère par un support stable / sans support;
- position plus droite – incliner moins le corps vers l'arrière (sangles plus courtes);
- fléchir davantage les genoux (placer les pieds plus près du corps);
- amplitude de mouvement plus petite (fléchir moins les bras).




Lancer du ballon lourd: - 6,00 mètres

Compliquer

- Plus suspendu – corps plus incliné en arrière (sangles plus longues);
- poids supplémentaire;
- jambes posées sur une planche d'équilibre.




Lancer du ballon lourd: + 7,50 mètres

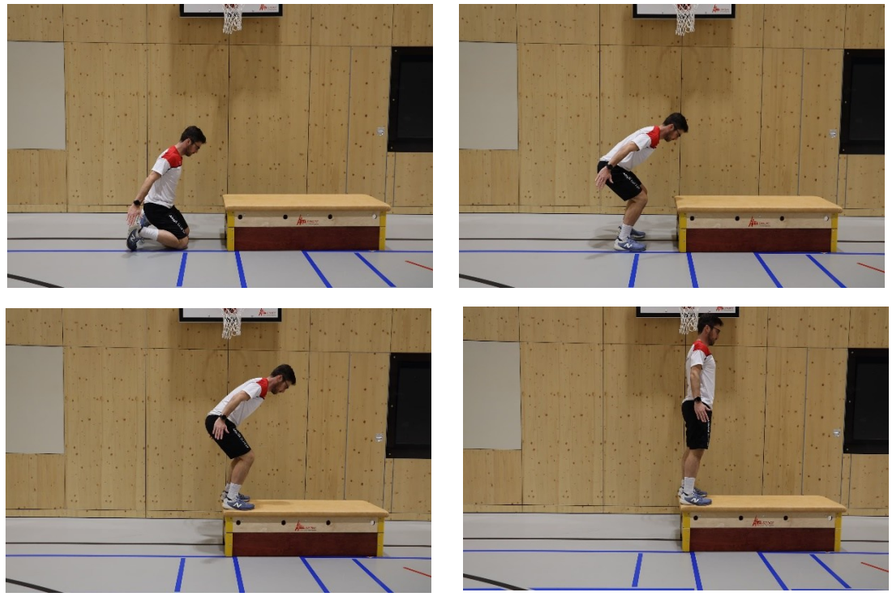
Matériel du poste par participant: 1 sling trainer, 1 fixation pour sling trainer (p. ex. panier de basket), 1 demi-sphère d'équilibre
Matériel supplémentaire par participant: 1 poids (p. ex. gilet lesté, disque d'haltère), 1 planche d'équilibre

Saut depuis la position à genoux sur un objet
► kneeling position to box jump

Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles des mollets, fléchisseurs de la hanche

Exécution: Se placer à genoux devant une surélévation stable (p. ex. plyo box ou élément de caisson suédois avec le dessus). Amener les hanches vers l'arrière et pencher légèrement le haut du corps vers l'avant, bras tendus en oblique vers l'arrière le long du corps (comme un sauteur à ski sur le tremplin). Depuis cette position, sauter avec force et explosivité (utiliser l'élan des bras) par les hanches et les jambes vers l'avant et le haut, et atterrir des deux pieds en même temps sur la surélévation. Amortir l'atterrissage de manière contrôlée, genoux légèrement fléchis, puis se tenir debout sur la box et revenir en position à genoux de manière contrôlée.

Attention: Utiliser uniquement une box suffisamment stable et antidérapante; adapter la hauteur de la box au niveau; sauter de manière explosive par l'extension des hanches (pas seulement des genoux); à l'atterrissage, poser les deux pieds bien sur la box; ne pas laisser les genoux rentrer à l'atterrissage; amortir l'atterrissage souplement et de manière contrôlée; tronc stable pendant le saut.



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

Faciliter

- Utiliser une surélévation plus basse;
- s'exercer d'abord en position à genoux surélevée / se lever sans sauter.



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

Compliquer

- Utiliser un objet plus haut;
- sauter avec un temps de contact au sol aussi court que possible;
- poids supplémentaire.



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

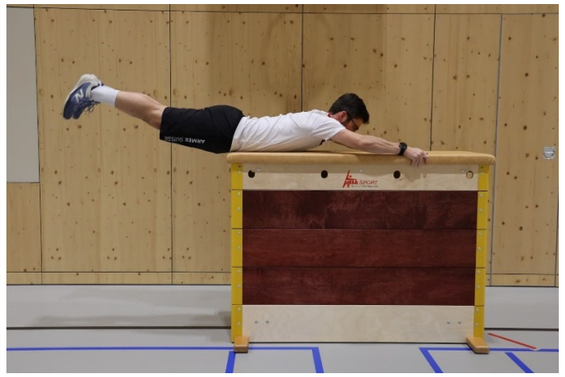
Matériel du poste par participant: 1 banc plat/plyo box/caisson suédois
Matériel supplémentaire par participant: 2-4 bracelets lestés / 1 gilet lesté

Élévation et abaissement des jambes en position ventrale
► reverse hyperextension

Corps entier: muscles du dos (bas), muscles des cuisses (arrière), muscles fessiers

Exécution: Se placer sur le ventre sur un caisson suédois, de sorte que le bassin ou le bas-ventre repose sur le bord et que les jambes pendent librement vers l'arrière et vers le bas. Les mains saisissent le dessus du caisson pour stabiliser le haut du corps. Les jambes pendent tendues vers le sol. Lever les jambes tendues depuis la hanche jusqu'au prolongement du tronc (le corps forme une ligne droite de la tête aux pieds). Le mouvement se fait uniquement dans l'articulation de la hanche – le haut du corps reste calme et fixé sur le caisson pendant toute l'exécution. Ensuite, redescendre les jambes de manière contrôlée en position de départ, sans élan.



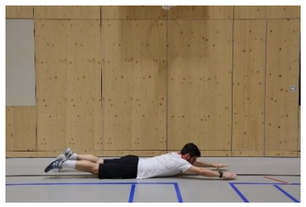


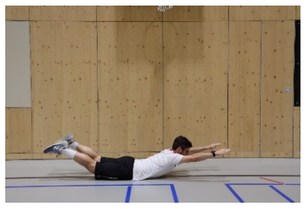
Attention: Mouvement contrôlé et sans élan; lever les jambes depuis la hanche (pas principalement par hyperextension de la colonne lombaire); haut du corps et bassin stables sur le caisson; ne pas cambrer excessivement la colonne lombaire; lever les jambes seulement tant qu'une position neutre de la colonne peut être maintenue; genoux légèrement fléchis ou tendus selon la variante; revenir lentement en position de départ.

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

Faciliter

- Lever les jambes moins haut / réduire l'amplitude du mouvement;
- genoux légèrement fléchis / entre les répétitions, poser brièvement les jambes;
- au sol en position ventrale, lever les bras et les jambes.





Test global de force du tronc: - 90 sec.

Compliquer

- Poids supplémentaire pour les jambes/tenu entre les pieds.





Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 caisson suédois
Matériel supplémentaire par participant: 2 bracelets lestés / 1 ballon (lourd, de volley, de basket)

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 sur la planche d'équilibre, 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; gainer 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

- Effectuer l'exercice sans planche d'équilibre;
- demi-sphère avec le côté plat vers le bas = variante plus facile.

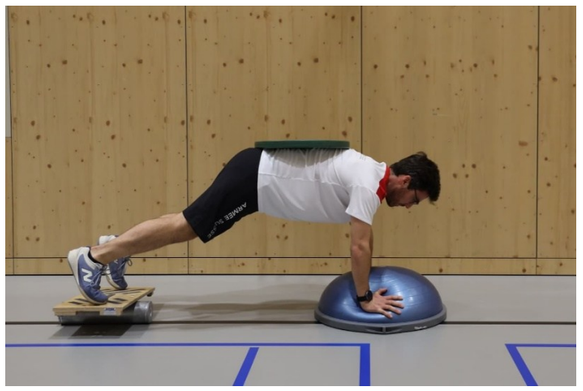




Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer

- Poids supplémentaire (sur le dos);
- demi-sphère avec le côté plat vers le haut.





Test global de force du tronc: + 180 sec.

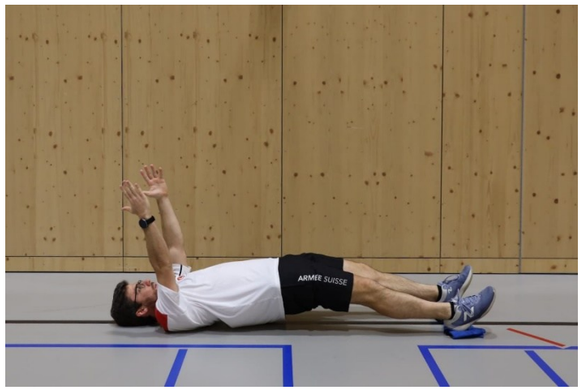
Matériel du poste par participant: 1 demi-sphère d'équilibre, 1 planche d'équilibre
Matériel supplémentaire par participant: 1 poids (gilet lesté, disque d'haltère)

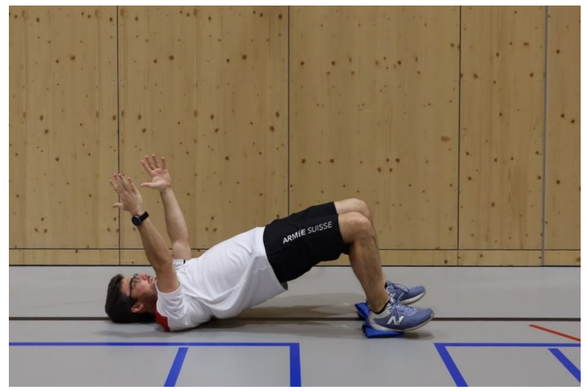
Extension et flexion des jambes en appui sur les épaules
► hamstring curl

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

Exécution: En appui sur les épaules, les deux talons posés sur un linge. 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 linge et ramener les jambes vers les fessiers en fléchissant les genoux. Ensuite, tendre à nouveau les jambes et revenir en position de départ. Les hanches restent en haut 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; pas d'élan depuis la hanche.





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

Faciliter

- Sans linge, faire de petits pas lents en arrière et en avant;
- reculer moins loin.





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

Compliquer

- Exécuter l'exercice sur une jambe;
- poids supplémentaire (placé sur les hanches).





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

Matériel du poste par participant: 1 linge
Matériel supplémentaire par participant: 1 poids (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 stabiliser en position suspendue à l'espalier (dos appuyé contre l'espalier et corps tendu). Les jambes sont complètement tendues, un poids est tenu de manière contrôlée entre les pieds. Depuis la position de départ, lever ensemble les jambes tendues vers l'avant, respectivement vers le haut, jusqu'à environ la hauteur des hanches, puis les redescendre lentement. Le poids reste tenu de manière sûre entre les pieds pendant tout le mouvement.

Attention: Garder les jambes aussi tendues que possible (ne pas fléchir volontairement les genoux); pas d'élan du haut du corps ni de balancement des jambes; bouger le bassin de manière contrôlée sans cambrer fortement le dos; stabiliser le tronc, surtout pendant la descente; abaisser les jambes lentement et de manière contrôlée – ne pas les laisser tomber; éviter une forte cambrure; ne pas remonter les épaules; respirer régulièrement, ne pas bloquer la respiration.





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

Faciliter

- Effectuer l'exercice sans poids / fléchir légèrement les jambes;
- utiliser un poids plus léger.





Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer

- Utiliser un poids plus lourd;
- lever les jambes au-dessus de la hauteur des hanches, voire vers l'espalier;
- exécuter le mouvement très lentement (surtout la phase négative/descente);
- tenir brièvement au point le plus haut.

Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 espalier, 1 ballon lourd
Matériel supplémentaire par participant: 2 bracelets lestés / 2 ballons lourds (plus léger et plus lourd)