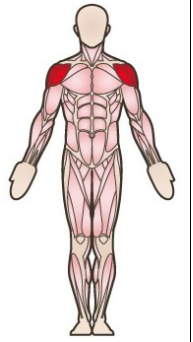


Lever et baisser les bras en alternance en position debout

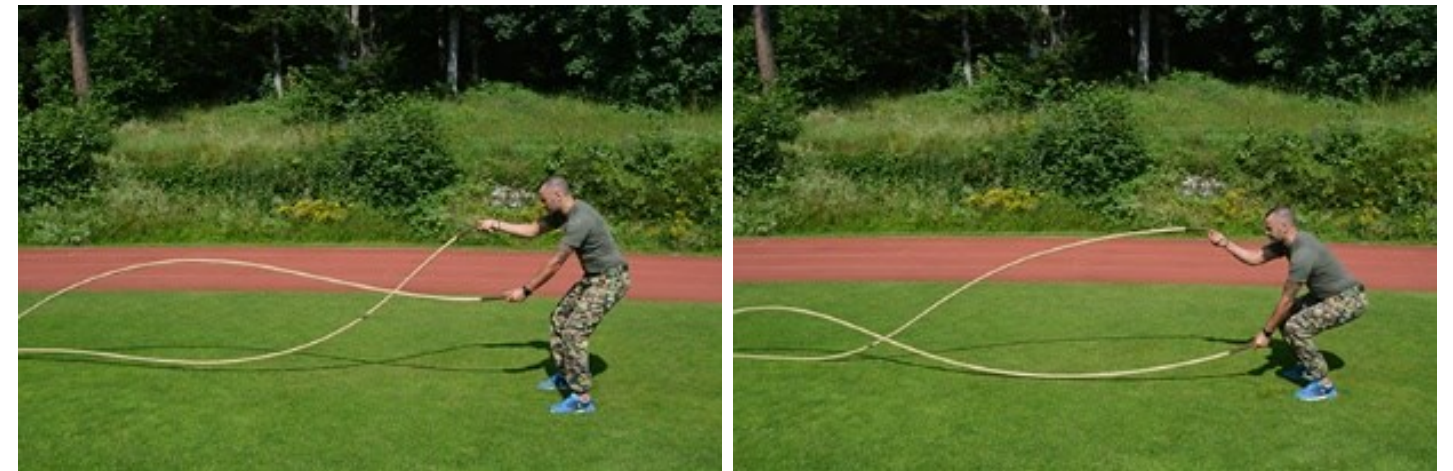


Haut du corps: muscles de l'épaule

Debout à largeur d'épaules, genoux légèrement fléchis, saisir une extrémité de la corde avec les mains (extrémité de la corde dirigée vers le corps), bouger les bras de haut en bas en alternance.

Attention: au moment où la corde fait de belles vagues, c'est un signe que l'exercice est bien fait. Contracter les abdos. Baisser les épaules.

Variante: intégrer des pas chassés sur le côté gauche et droit, effectuer l'exercice aussi bien en position de squat, accroupie ou à genoux.



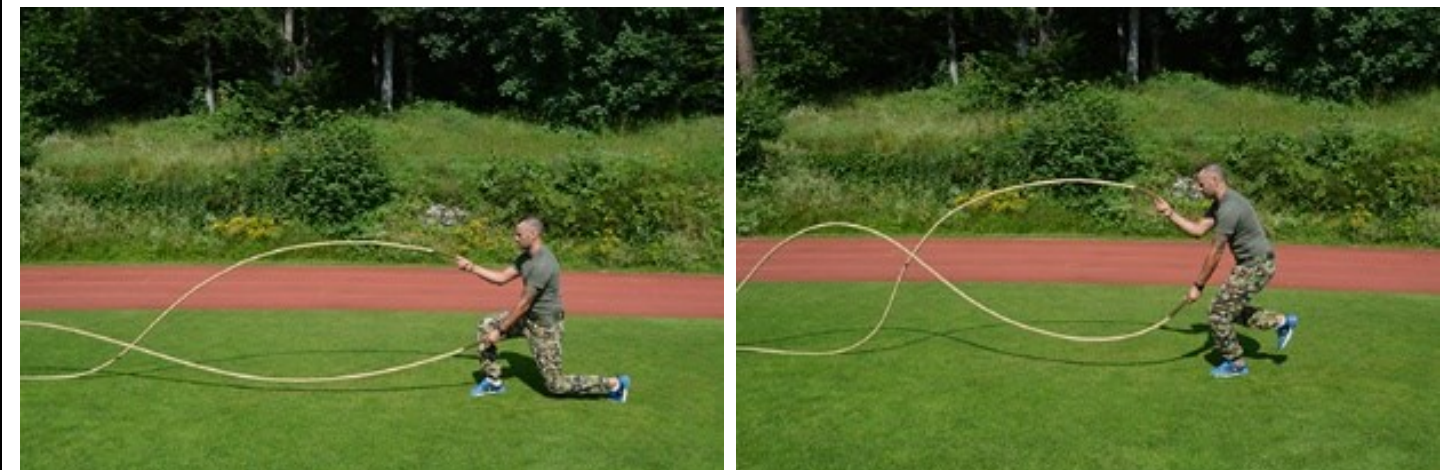
Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Cadence plus faible; faire des mouvements plus petit.

Complicier

- Plus haute cadence; faire des plus grands mouvements;
- faire l'exercice sur une jambe ou avec une fente (changer la jambe).



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participant: 1 corde, 1 lampadaire/arbre

Ramener les jambes sur le côté en alternance en position assise

**Centre du corps:
abdominaux**



Assis sur le sol, le haut du corps légèrement incliné vers l'arrière et appuyé sur les mains, les jambes légèrement décollées du sol et presque tendues en avant, passer en alternance, les jambes, par-dessus un objet placé à hauteur des pieds (p. ex. casque ou sac à dos de combat), à chaque fois, taper brièvement le sol avec les talons sur le côté.

Attention: ne pas poser les pieds.



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

Faciliter

- Plier les jambes.



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

Complicuer

- Jambes tendues;
- ajouter du poids sur/entre les pieds.

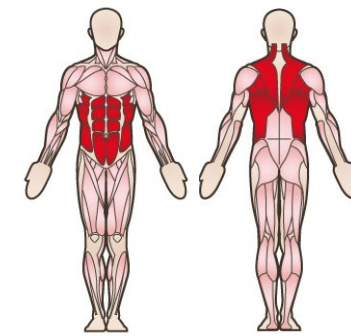


Test global de la force du tronc: + 180 sec.

Matériel par participant: 1 casque/sac à dos de combat

Matériel supplémentaire par participant: 1 bouteille PET (1,5 litre)/casque/sac à dos de combat/balle /2 manchettes lestées

Soulever et abaisser latéralement le haut du corps en position ventrale



Centre du corps: abdominaux, dorsaux

Se coucher sur le ventre avec les bras et les jambes étendus et légèrement décollés du sol. Tenir un objet (p. ex. un casque) dans les mains et déplacer l'objet d'un côté à l'autre tout en soulevant le haut du corps latéralement (mouvement des bras en demi-cercle, la tête/le regard suit le mouvement).

Attention: les mains et les jambes n'ont pas de contact au sol.



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

Faciliter

- Ne pas tenir un casque dans les mains;
- soulever moins le haut du corps/faire moins de rotations latérales;
- maintenir uniquement la position médiane avec le haut du corps soulevé.



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

Compliquer

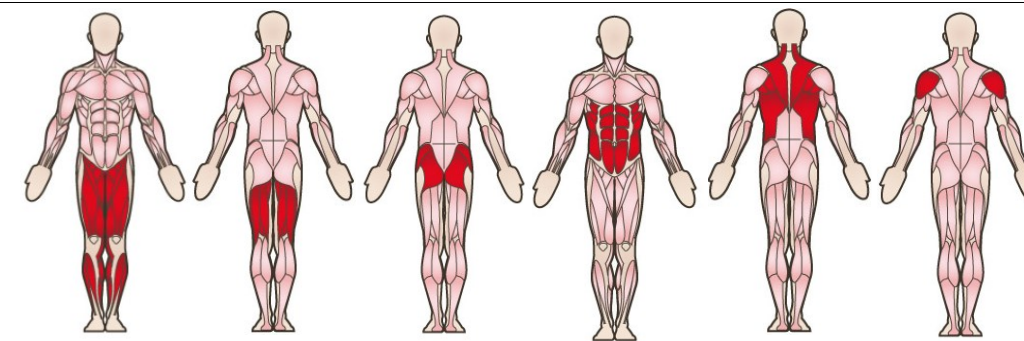
- Ajouter du poids (ex. mettre des cailloux dans le casque/sac à dos de combat).



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

Matériel par participant: 1 casque/balle
Matériel supplémentaire par participant: 1 sac à dos de combat/quelques cailloux

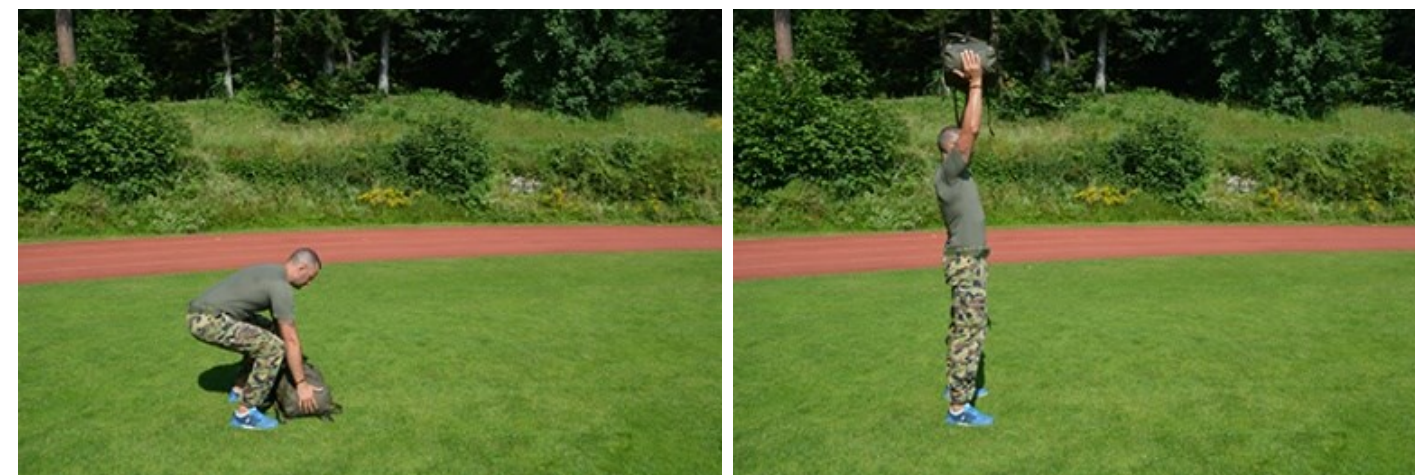
Extension et flexion des jambes ainsi que les bras en position debout en alternance



Corps entier:
muscles des cuisses, fessiers, abdominaux, dorsaux, muscles de l'épaule

Saisir à deux mains l'objet posé au sol (p. ex. sac à dos de combat) et le soulever en hauteur au-dessus de la tête, reposer l'objet devant les pieds et recommencer l'exercice.

Attention: tenir le dos droit, lever le poids grâce à la force des jambes.



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

Faciliter

- Moins de poids.



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

Compliquer

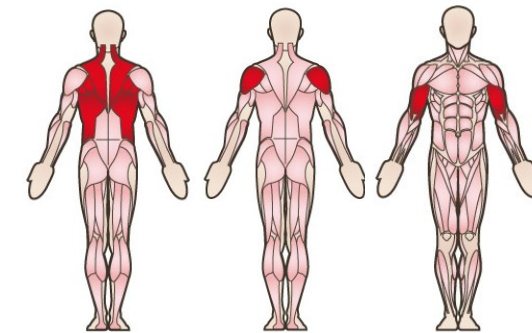
- Plus de poids.



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

Matériel par participant: 1 sac à dos de combat/poids
Matériel supplémentaire par participant: 1 casque/bouteille PET (1,5 litre), 1 sac de sable/pneu PUCH

Extension et flexion des bras en position inclinée sur les talons



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

Avoir les pieds à largeur d'épaule, le haut du corps penché vers l'arrière, tenir les cordes avec les bras tendus, plier et tendre les bras (amener la poitrine en direction des mains, les omoplates doivent se rapprocher).

Attention: pieds, genoux, dos et épaules forment une ligne. Contracter les abdos et ne pas laisser les hanches s'affaisser.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Avoir une position plus droite au départ;
- moins plier les bras.



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Complicier

- Avoir une position plus couchée au départ;
- ajouter du poids.

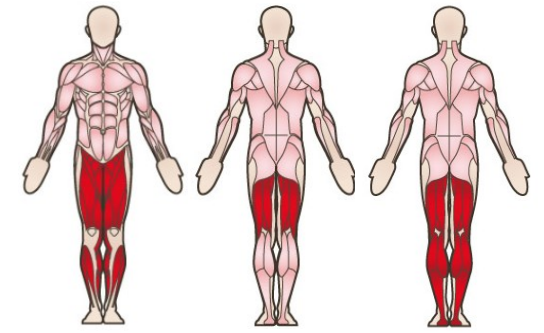


Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participant: 1 corde, 1 arbre (branche) ou similaire pour passer le dispositif d'aide
Matériel supplémentaire par participant: 1 veste lestée/sac à dos de combat

Sauter dans toutes les directions

Bas du corps:
muscles des cuisses, mollets



Sauts sur les deux jambes dans et hors d'un objet posé au sol (p. ex. pneu) ou sauter par-dessus un objet (p. ex. sac à dos de combat), en intégrant à l'exercice des sauts en avant, en arrière et de côté.

Attention: risque de trébucher. Garder les genoux stables et derrière les pointes de pied.



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

- Sauts sans objet;
- sauter d'avant en arrière à partir de la position debout derrière l'objet;
- sauter par-dessus un objet plus petit (ex: casque).



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

Compliquer

- Ajouter du poids au niveau des chevilles ou des épaules.

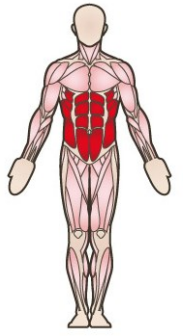


Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

Matériel par participant: 1 pneu DURO/sac à dos de combat
Matériel supplémentaire par participant: 1 casque/ 2 manchettes lestées/1 sac de sable

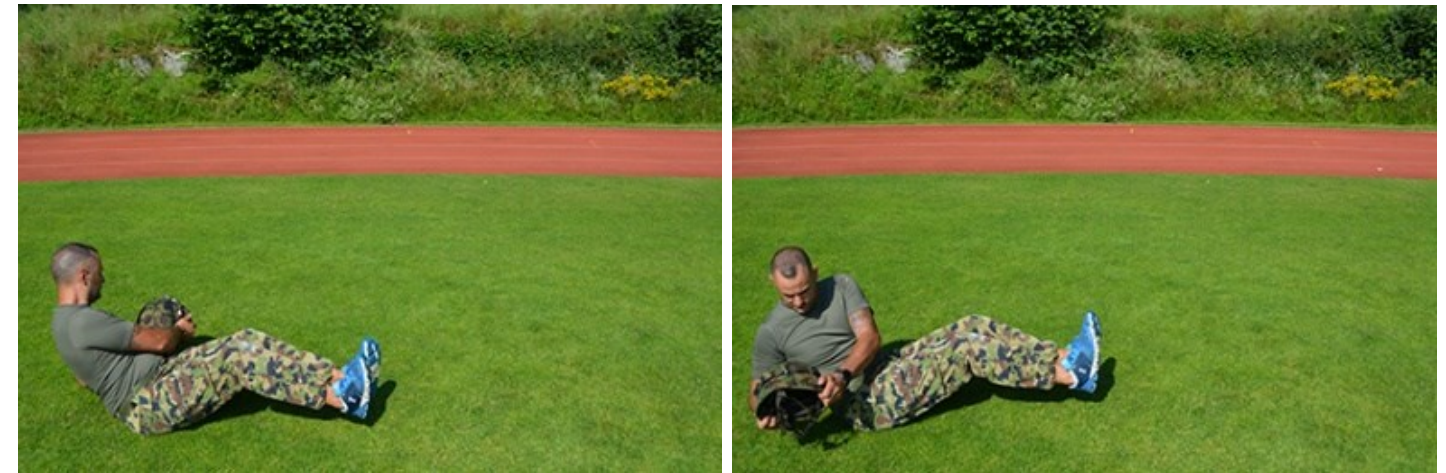
Rotation du buste en position assise

Centre du corps: abdominaux



Assis sur le sol, le haut du corps légèrement penché en arrière, les jambes pliées et légèrement soulevées, déplacer un objet (p. ex. casque ou ballon) d'un côté à l'autre en le tenant dans les mains (en option, toucher le sol avec l'objet à hauteur des fesses), le haut du corps accompagnant le mouvement.

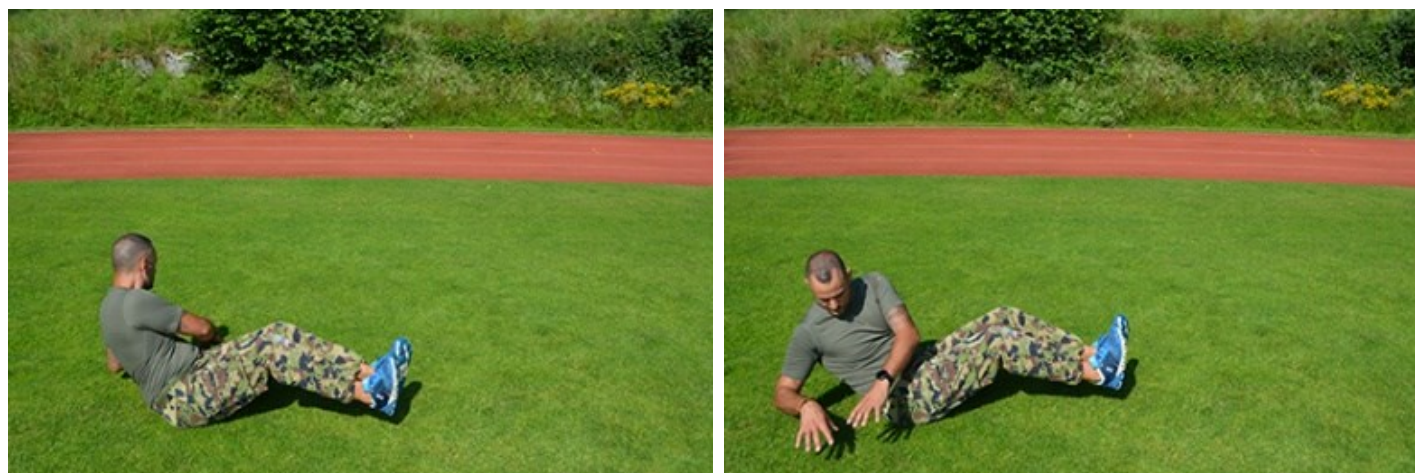
Attention: ne toucher le sol qu'avec les fesses, garder le dos droit.



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

Faciliter

- Maintenir la position (sans mouvement des bras);
- poser les pieds par terre;
- ne pas ajouter de poids.



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

Complicuer

- Ajouter du poids (p.ex. mettre des pierres dans le casques/tenir un sac à dos de combat).

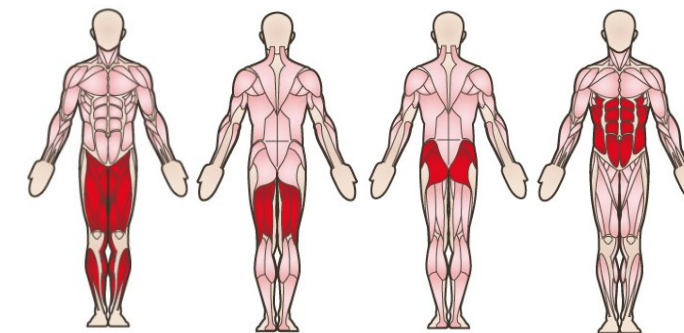


Test global de la force du tronc: + 180 sec.

Matériel par personne: 1 casque/balle (lourd ou de basket)

Matériel supplémentaire par personne: 1 poids/pneu PUCH/sac à dos de combat/quelques cailloux

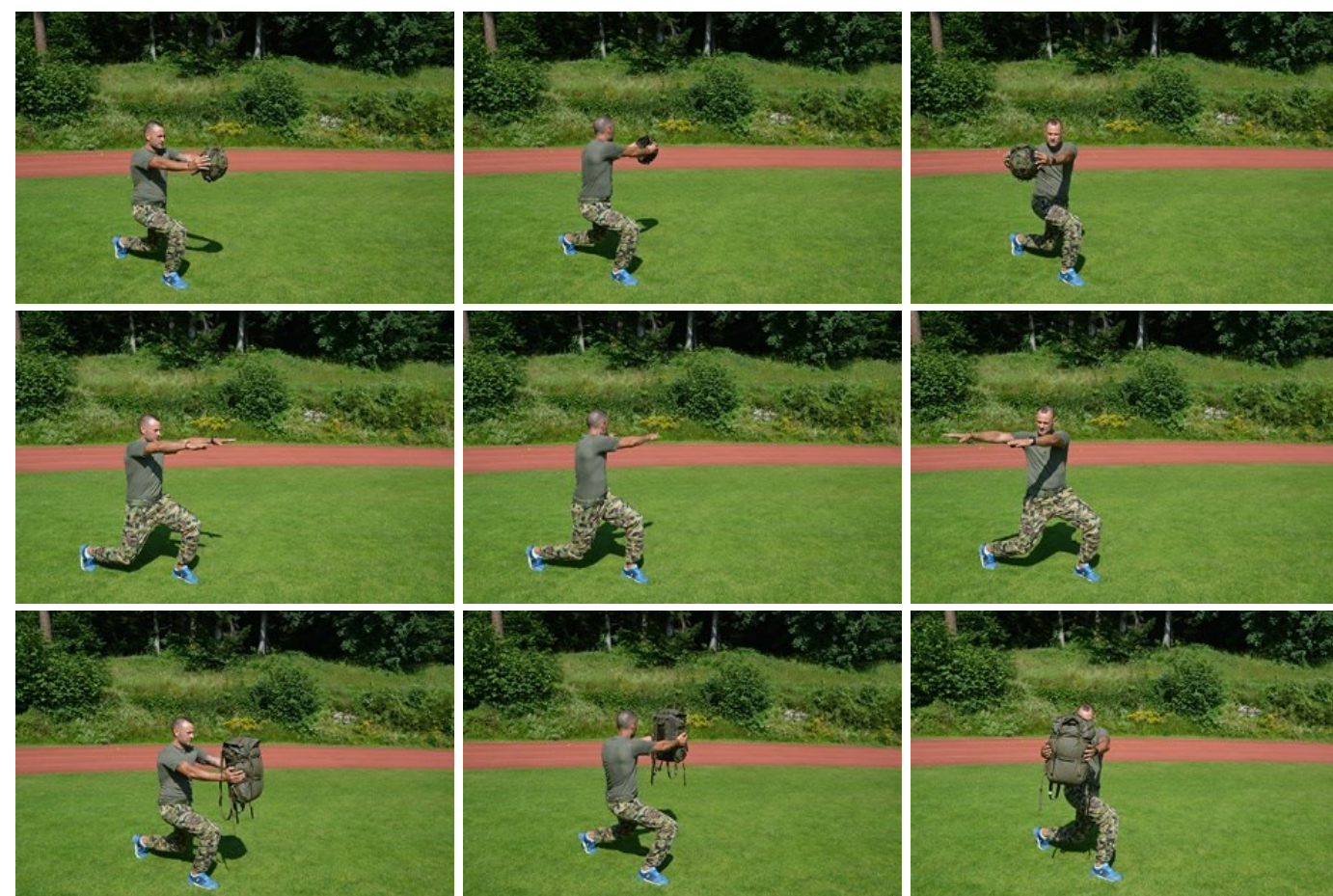
Fente avant alternée avec rotation du haut du corps



Corps entier:
muscles des cuisses, fessiers, abdominaux

En position debout, tenir un objet (p. ex. casque ou sac à dos de combat) à hauteur de la poitrine avec les bras presque tendus en avant, faire une fente avant (plier la jambe avant et arrière, le genou arrière touche brièvement le sol) puis faire pivoter le torse/l'objet du côté de la jambe avant et inversement (le regard accompagne le mouvement), pousser la jambe avant pour revenir à la position debout dans la position de départ. Changer de côté lors de l'exécution suivante.

Attention: le genou avant reste toujours derrière la pointe du pied et centré au-dessus du pied. Répartir le poids sur tout le pied avant. Position droite (contracter les abdos), pousser le genou avant vers l'extérieur (ne pas le basculer vers l'intérieur).



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 de poids;
- descendre moins bas dans la fente (angle plus important des genoux).

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

Complicquer

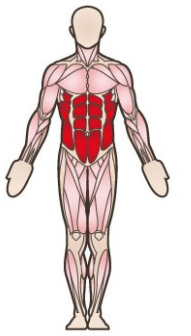
- Plus de poids.

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

Matériel par participant: 1 casque/sac à dos de combat/poids/haltère
Matériel supplémentaire par participant: 1 bouteille PET (1,5 litre), 1 pneu PUCH/veste lestée/sac de sable

Rotation du haut du corps en position de pompes

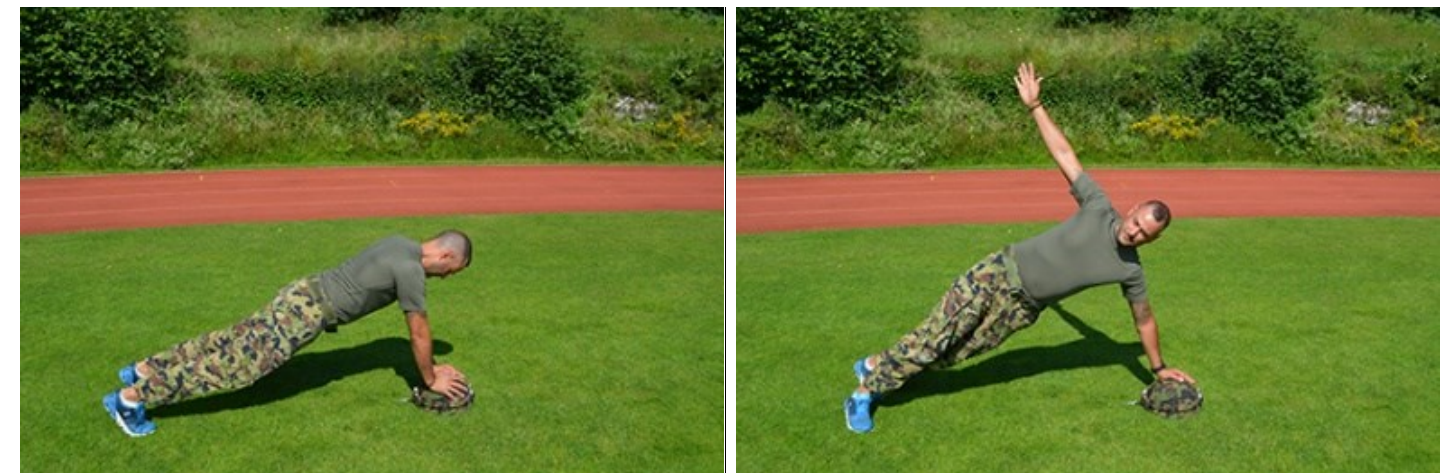
Centre du corps: abdominaux



En position de pompe avec les mains sur un objet (ex: casque), les jambes sont plus écartées que la largeur des hanches. De manière alternée, amener le bras en direction du ciel (garder le bras tendu) avec une rotation du haut du corps. Le regard suit le bras en mouvement.

Attention: la tête, le tronc, les hanches et les genoux forment une ligne (ne pas lever les fesses ou les laisser s'affaisser, contracter les abdos).

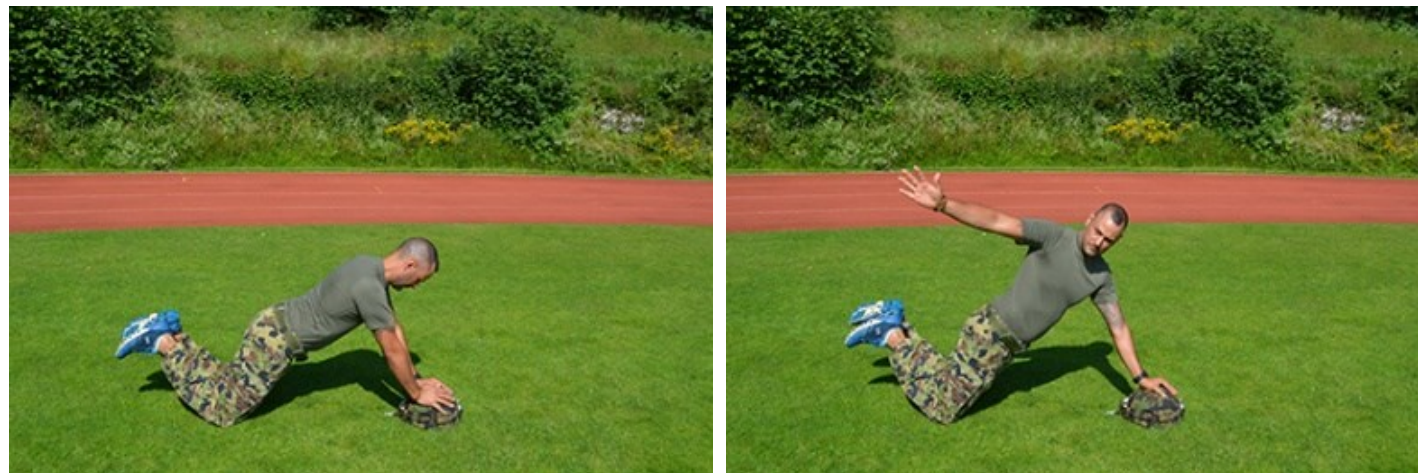
Variante: mettre les pieds sur l'objet (position de pompe ou de gainage).



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

Faciliter

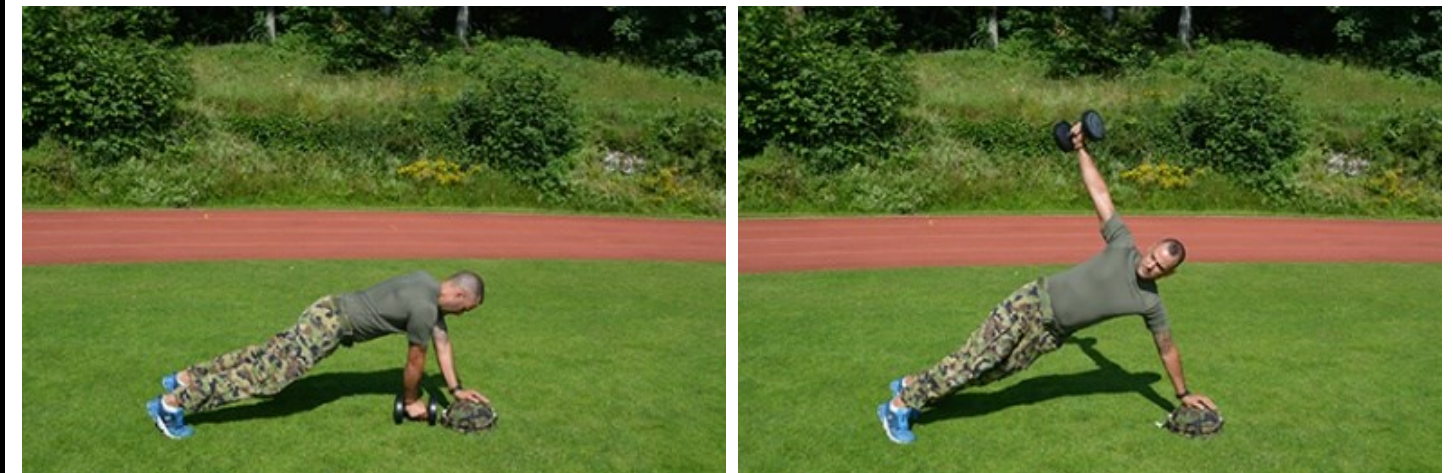
- Pose les genoux par terre.



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

Complicuer

- Ajouter du poids pour les bras.



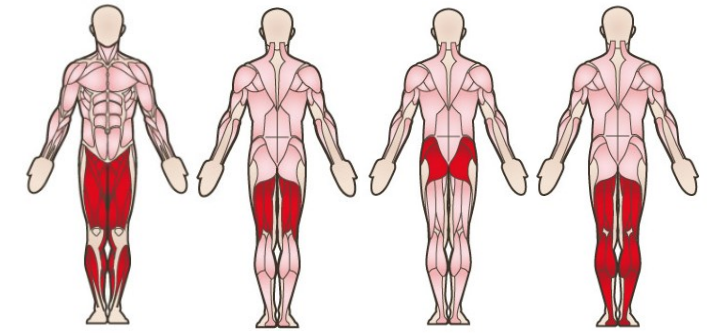
Test global de la force du tronc: + 180 sec.

Matériel par participant: 1 casque/balle

Matériel supplémentaire par participant: 2 manchettes lestées/1 bouteille-PET (1,5 litre)/haltère

Sprints

Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, mollets



Parcourir une distance donnée (entre 10 et 20 mètres) le plus rapidement possible/en sprintant (en faisant éventuellement plusieurs fois la navette entre les cônes).

Variante: pas de sprint mais changer d'allure entre les balises (p. ex. en arrière, à quatre pattes, en rampant, etc.).



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

- Courir moins vite



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

Compliquer

- Courir plus vite.



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

Matériel par participant: 2 piquets/cônes (utilisable par 2 participants)