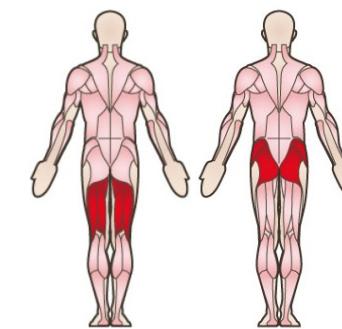


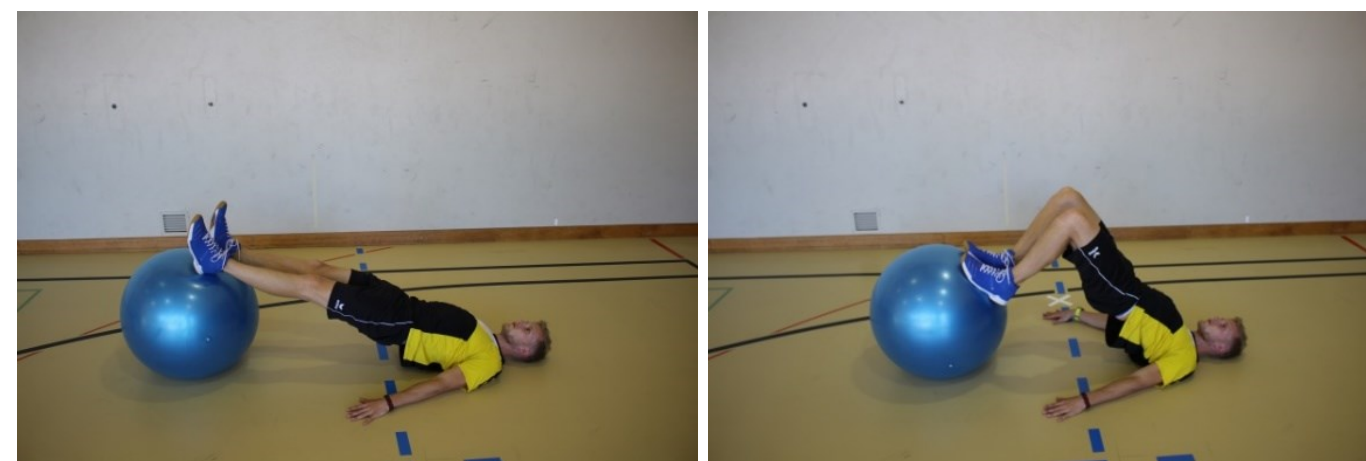
Extension et flexion des jambes en appui sur les épaules



Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers

Couché sur les épaules, jambes tendues placées sur le swissball, bras posés au sol sur les côtés, pousser les hanches vers le haut, fléchir les jambes (amener le swissball vers les fesses) et revenir à la position initiale en les étirant.

Attention: les hanches, le tronc et les genoux forment une ligne en position finale (contracter les abdos, ne pas laisser pendre les fesses).



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

- Maintenir la position (ne pas plier et tendre les jambes);
- moins plier les jambes (à peine bouger la balle).

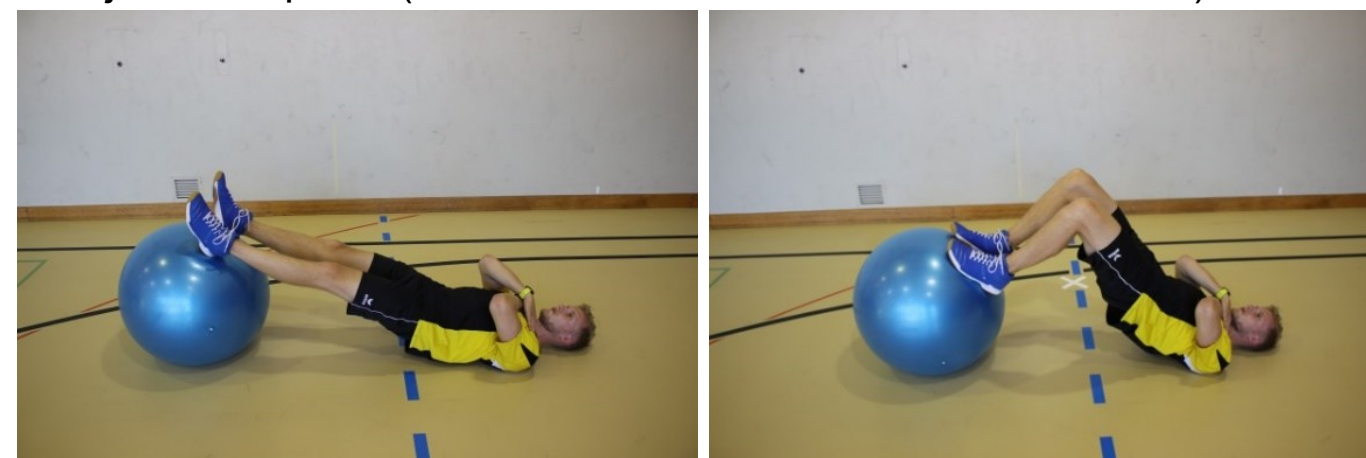


Test d'endurance progressif à l'intérieur: - 8:30 Min.

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

Complicuer

- Ne pas poser les bras à plat au sol, mais les croiser sur la poitrine;
- ajouter du poids (maintenir sur les hanches avec les mains).



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

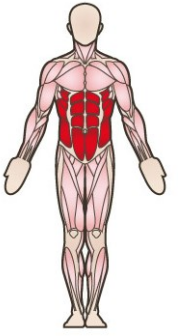
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

Matériel par participant: 1 swissball

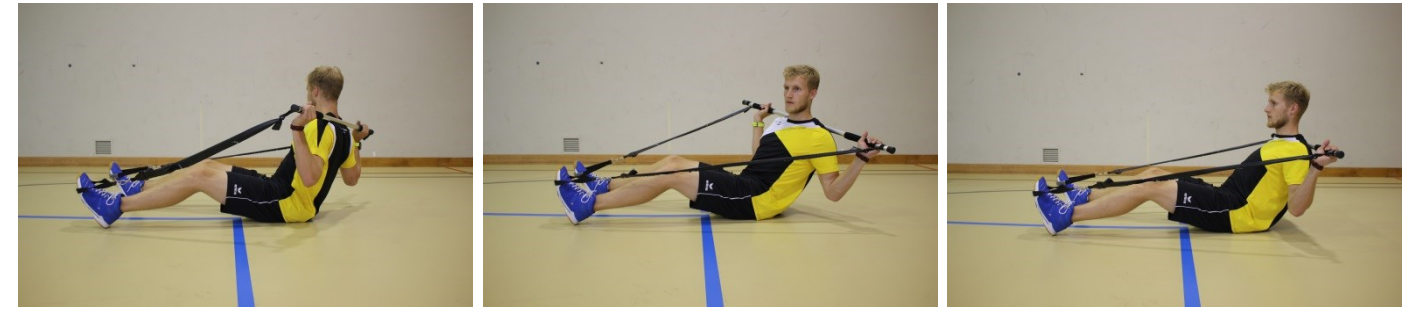
Matériel supplémentaire par participant: 1 poids/haltère/sac de sable

Rotation du buste en position assise

Centre du corps: abdominaux



Assis sur le sol, le haut du corps légèrement incliné vers l'arrière, les jambes légèrement repliées et les talons posés, les pieds se trouvent dans les boucles, tenir la barre sur les trapèzes (les paumes de mains sont vers l'avant), effectuer une rotation sur le haut du corps alternativement d'un côté à l'autre (la tête suit le mouvement).



Attention: tenir le dos droit (ne pas se pencher en avant).

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

Faciliter

- Choisir un élastique moins résistant;
- moins enrouler les élastiques.

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

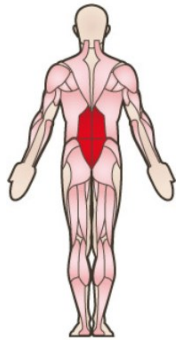
Complicier

- Choisir un élastique plus résistant;
- plus enrouler les élastiques.

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

Matériel par participant: 1 barre de gymnastique avec élastique

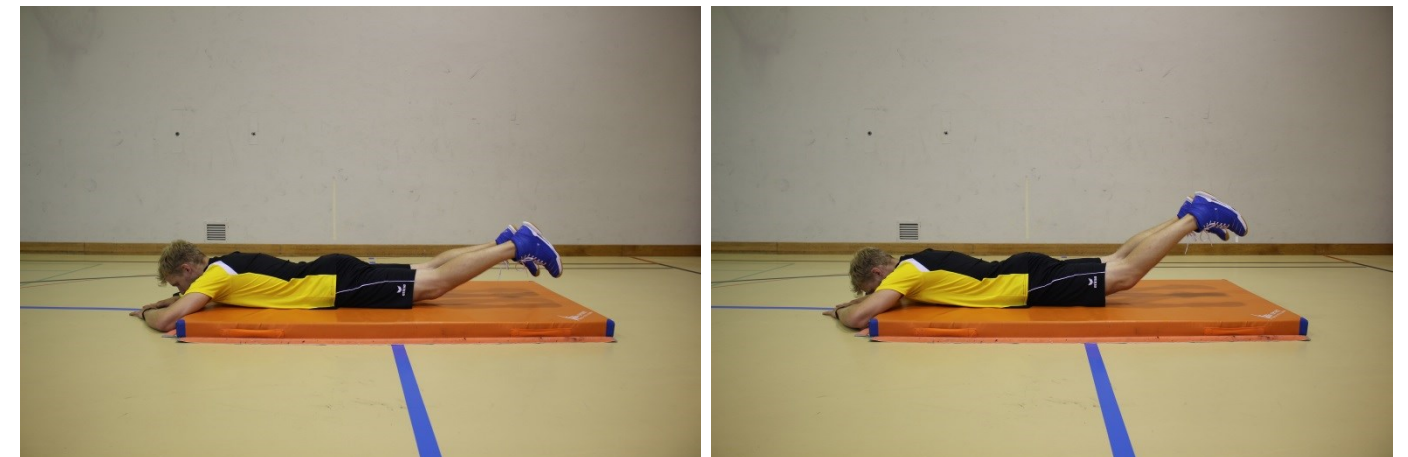
Soulever et abaisser les jambes en position ventrale



**Centre du corps:
dorsaux**

Couché sur le ventre, bras pliés le long du corps (ou tendus en avant) en contact avec le sol, soulever et abaisser les jambes légèrement pliées (ou tendues).

Attention: ne pas poser complètement les jambes au sol.



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

Faciliter

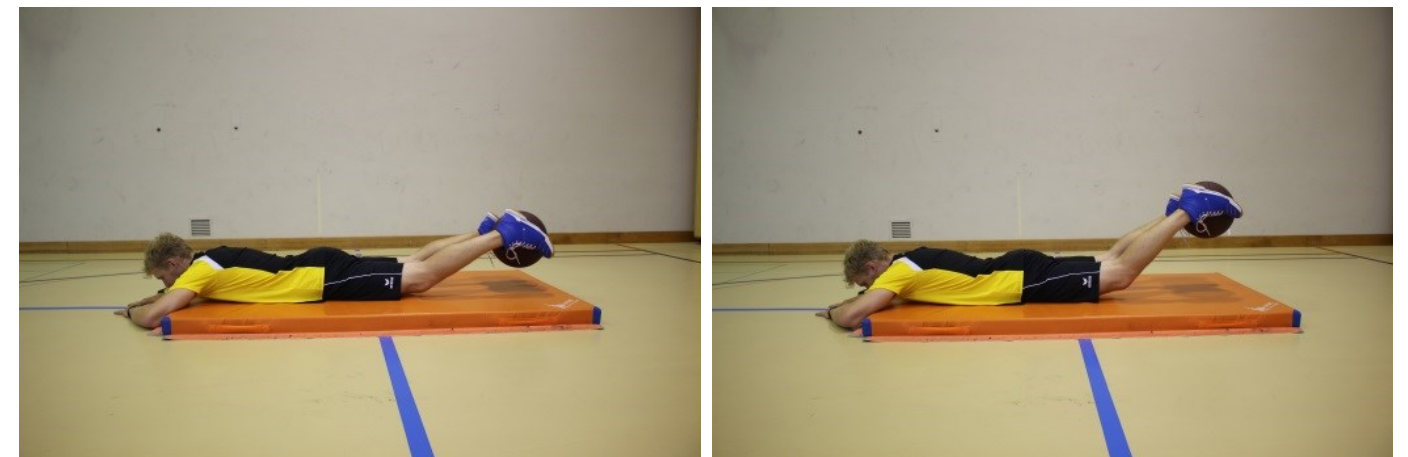
- Pliez davantage les jambes (talons plus proches des fesses);
- maintenir uniquement la position avec les jambes levées.



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

Complicier

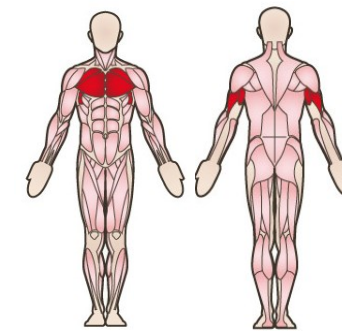
- Les jambes sont tendues;
- ajouter du poids au niveau des jambes.



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

Matériel supplémentaire par participant: 2 manchettes lestées/1 balle (lourde)

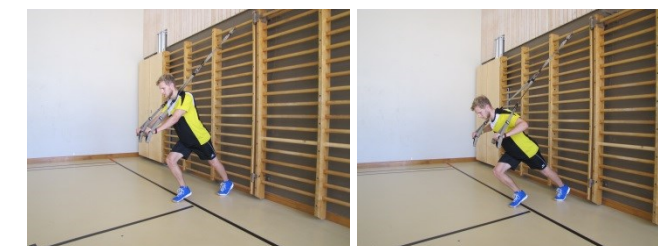
Extension et flexion des bras en position de foulée en appui sur le sol (pompes)



**Haut du corps:
pectoraux, extenseurs de bras**

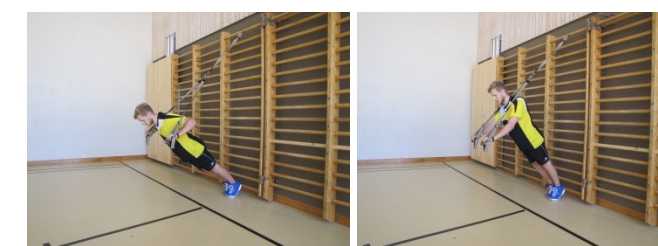
Progression I:

Régler le "suspension trainer" le plus long possible, faire une fente en avant avec le "suspension trainer" derrière soi. Les mains sont dans les poignées (pronation) et les bras tendus devant soi. Le corps en position de pompe descend et remonte en position initiale (plier et tendre les bras).



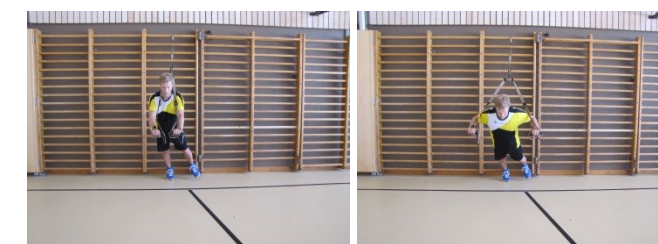
Progression II:

Cf. Progression I, mais avec les pieds l'un à côté de l'autre (un peu plus large que la largeur des épaules).



Progression III:

Cf. Progression II, mais lever une jambe sur le côté (ne pas toucher le sol). A la moitié du temps/répétition changer de jambe.



Progression IV:

Cf. Progression II, mais être plus penché (de plus le haut du corps et proche du sol de plus l'exercice est difficile).

Attention: maintenir la tension du corps, ne pas laisser les hanches s'affaisser, coudes pliés à environ 45 degrés du torse (former un "A" avec les bras).



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

Compliciter

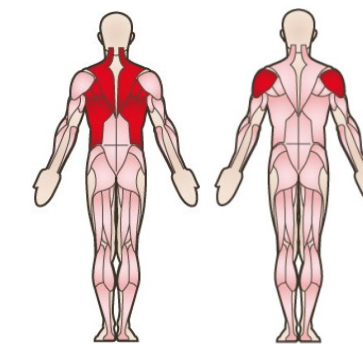
- Plus on se met à horizontal, plus l'exercice est difficile.

Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participant: 1 espaliers, 1 sangle de suspension

Tirer les bras sur le côté en position debout



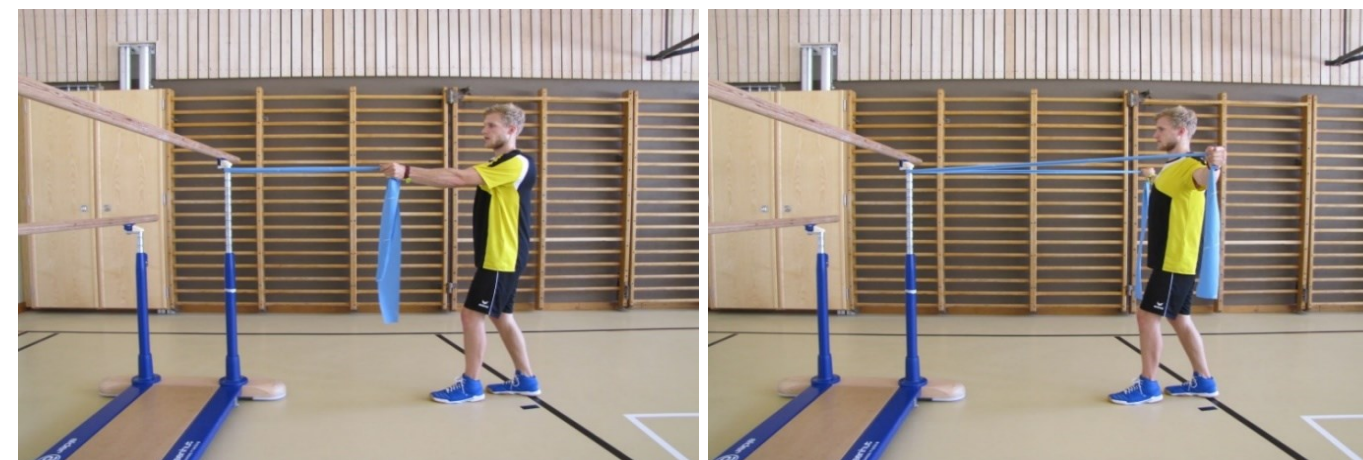
Haut du corps: dorsaux, muscles de l'épaule

Fixer l'élastique à hauteur d'épaule aux espaliers ou à un arbre, se tenir droit, en face des espaliers/arbre, pieds à largeur d'épaules (léger pas en avant). Les bras sont tendus et parallèles au sol. La paume des mains est en direction des espaliers/arbre. Écarter les bras sur les côtés (le corps forme un T), puis revenir à la position initiale.

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

Variante I: écarter les bras de côté mais plus vers le haut (plus haut que les épaules) ou vers le bas (en dessous des épaules).

Variante II: fixer alternativement un bras à l'avant et amener l'autre bras sur le côté puis le ramener à la position de départ (alterner les bras).



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Choisir un élastique avec moins de résistance.

Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Complicier

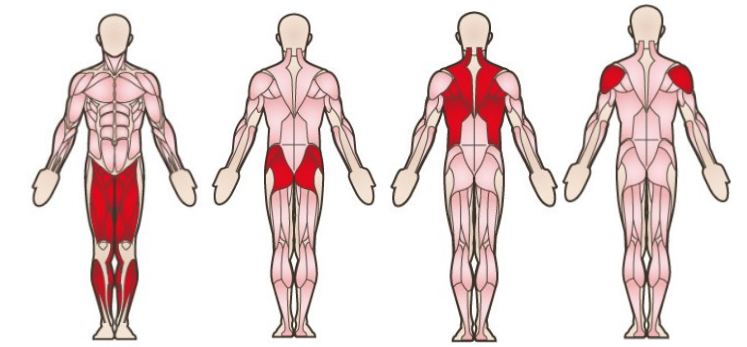
- Choisir un élastique avec plus de résistance.

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participant: 1 espaliers/barre parallèle (utilisable par 2-4 participants), 1 élastique avec une résistance moyenne
Matériel supplémentaire par participant: 1 élastique avec une faible résistance, 1 élastique avec une grande résistance

Squat avec lever de bras

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



Se tenir droit, pieds posés sur l'élastique à largeur des hanches. Tenir l'élastique avec de la tension aux extrémités. Tendre les bras vers l'avant et en même temps descendre en squat. Le corps est légèrement penché vers l'avant au moment où la personne a les genoux pliés et les bras sont dans le prolongement du haut du corps.

Attention: ramener les fesses vers l'arrière, ne pas ramener les genoux vers l'avant. Garder le dos droit à tout moment (contracter les abdos), répartir le poids sur tout le pied, pousser le genou vers l'extérieur (ne pas basculer vers l'intérieur). Un support pour les talons facilite l'exercice.



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 élastique avec moins de résistance.

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

Complicier

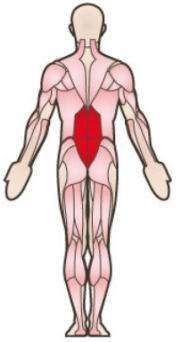
- Choisir un élastique avec plus de résistance.

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

Matériel par participant: 1 élastique avec une résistance moyenne

Matériel supplémentaire par participant: 1 élastique avec une faible résistance, 1 élastique avec une grande résistance

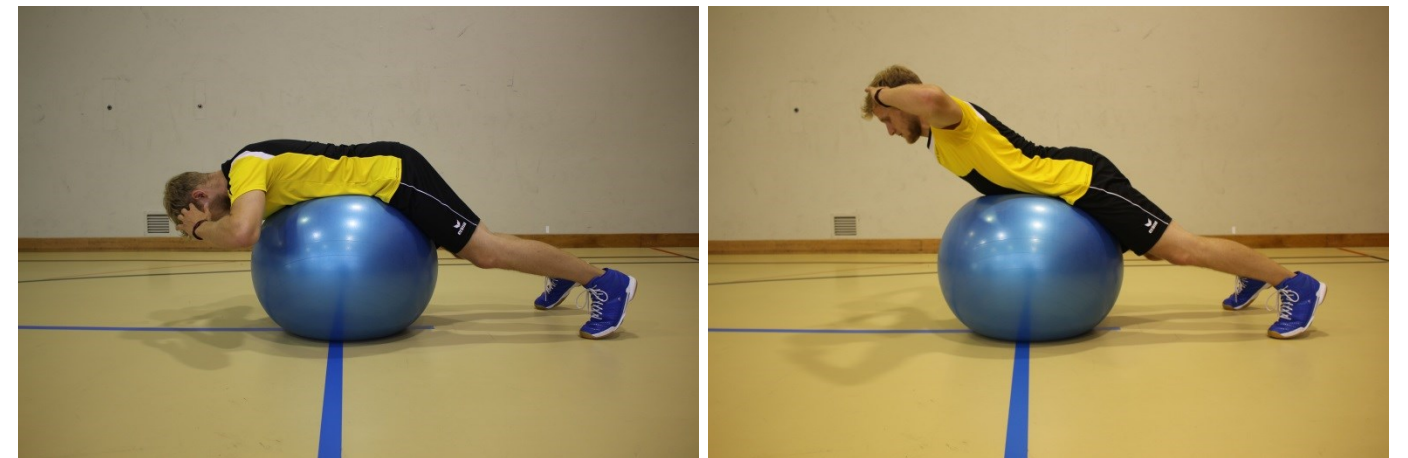
Soulever et abaisser le buste en position ventrale



Centre du corps:
dorsaux

Couché à plat ventre sur le ballon, les bras pliés derrière la tête, les pointes des pieds sont posées sur le sol pour stabiliser. Lever et baisser le haut du corps.

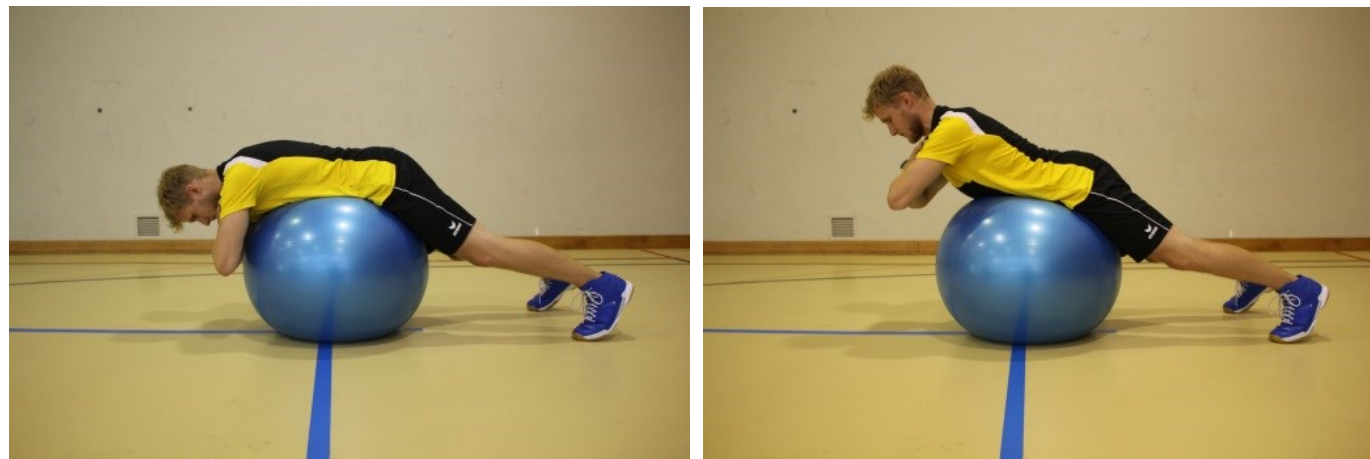
Attention: ne pas poser complètement la poitrine sur le ballon, lever le haut du corps vertèbre par vertèbre.



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

Faciliter

- Mettre les bras croisés sur la poitrine;
- soulever le haut du corps moins haut;
- seulement maintenir la position avec le haut du corps soulevé.



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

Compliquer

- Les bras sont tendus devant;
- tenir le poids supplémentaire en position haute dans les mains ou sur la poitrine.



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

Matériel par participant: 1 swissball

Matériel supplémentaire par participant: 2 manchettes lestées/balles de poids/1-2 haltère/1 poids/sac de sable

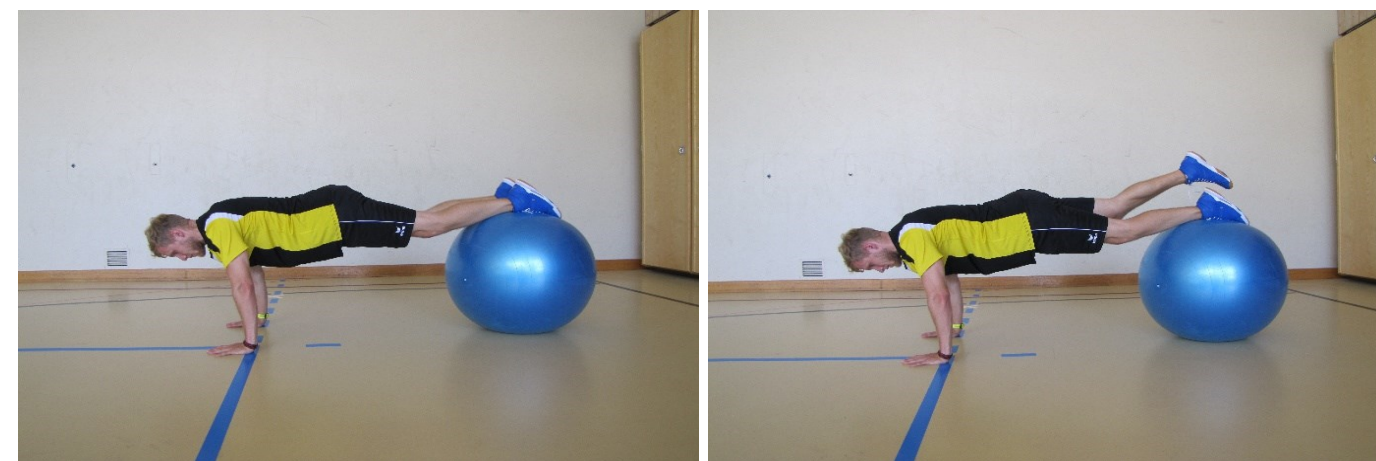
Soulever et abaisser une jambe en position de pompes



Centre du corps: abdominaux

En position de pompe avec les pieds posés sur le swissball; lever légèrement les pieds de manière alternées.

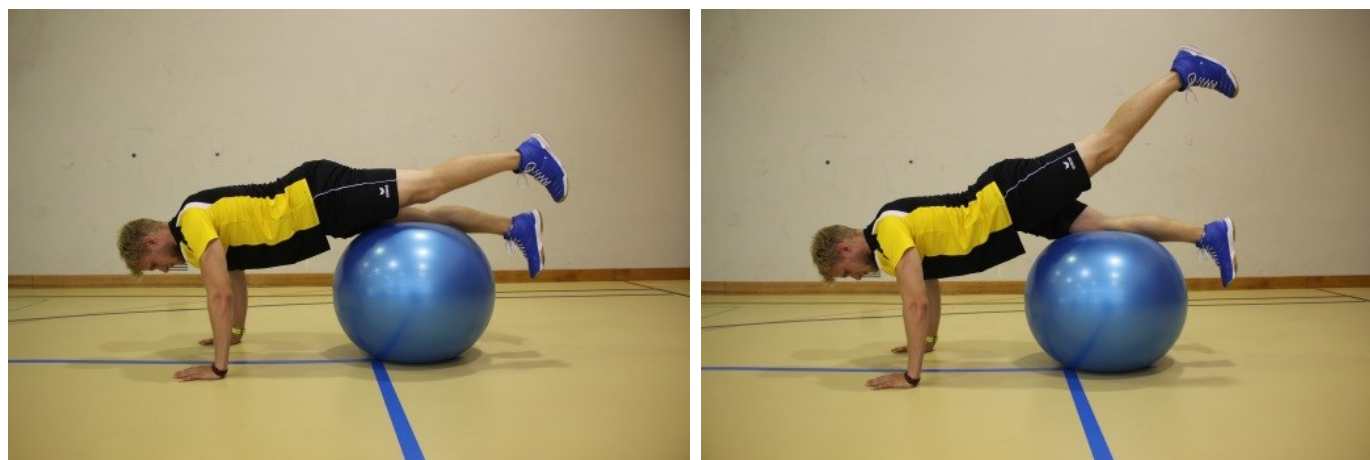
Attention: ne pas creuser le dos, contracter les abdos; pour que la balle ne roule pas loin, il est possible de la mettre contre un mur; la tête, les épaules, les fesses et les pieds restent en ligne.



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

Faciliter

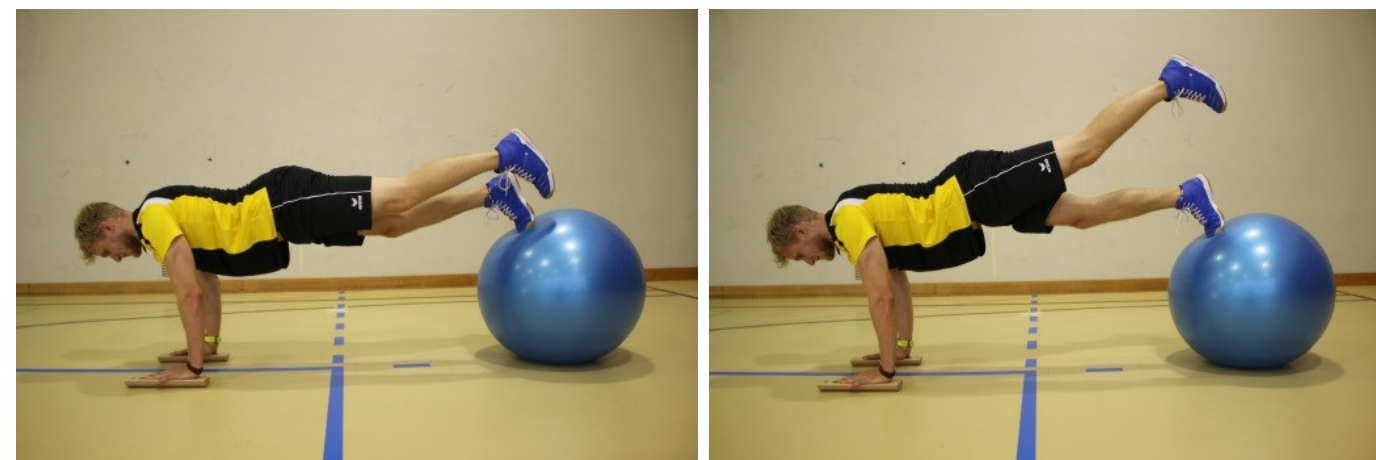
- Maintenir la position (sans lever et baisser les jambes);
- avoir le swissball plus proche des hanches.



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

Complicier

- Ajouter du poids (au niveau du dos);
- surface instable sous les mains.



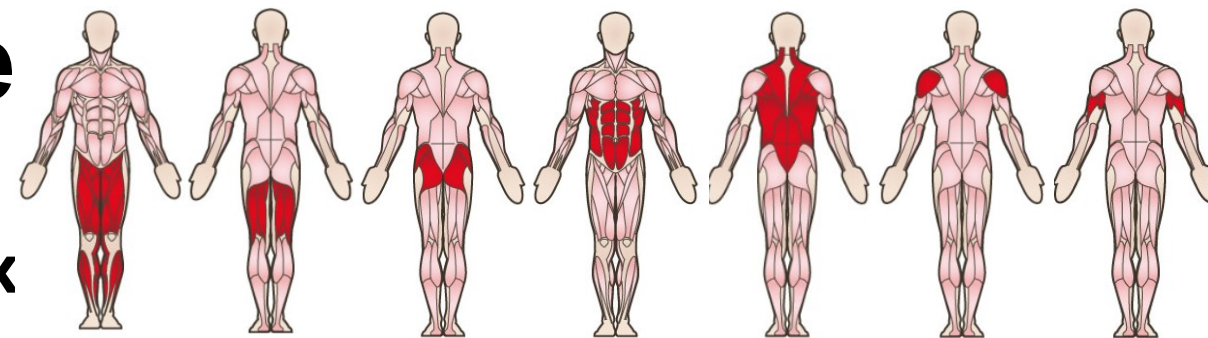
Test global de la force du tronc: + 180 sec.

Matériel par participant: 1 swissball

Matériel supplémentaire par participant: 1 poids/sac de sable, 2 coussins semi-circulaire/coussin balance/planche d'équilibre

Extension et flexion des bras et de la jambe en appui sur une jambe - gauche

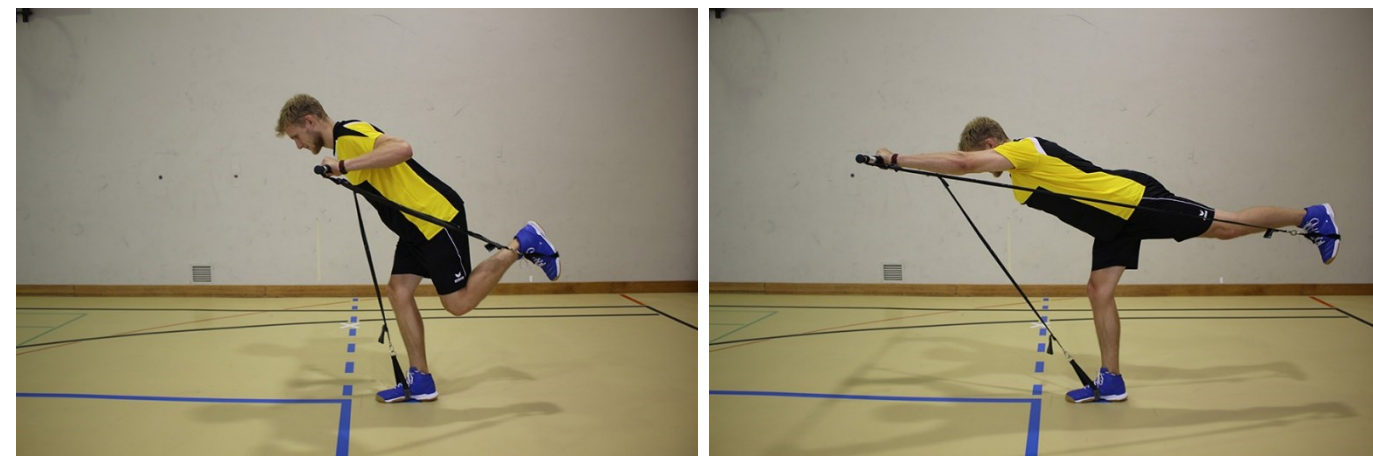
Corps entier:
muscles des cuisses, fessiers, abdominaux, dorsaux
muscles de l'épaule, extenseurs de bras



Debout sur une jambe (droite), le haut du corps incliné vers l'avant, les deux boucles sont fixées au pied (gauche) légèrement en arrière et soulevé. La barre est tenue des deux mains devant les épaules en prise supérieure, bras serrés (paumes tournées vers le sol), en même temps, les deux bras et la jambe en l'air sont tendus à l'horizontale contre la résistance des élastiques et le haut du corps est penché plus fortement vers l'avant (balance d'appui), les bras, la jambe en l'air et le haut du corps sont ensuite ramenés dans la position de départ.

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

Variante: fixer les boucles aux deux pieds, tendre alternativement la jambe gauche ou droite en même temps que les bras (revenir à la position debout entre chaque exécution de l'exercice).



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

Faciliter

- Choisir un élastique moins résistant;
- moins enrouler les élastiques.

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

Complicier

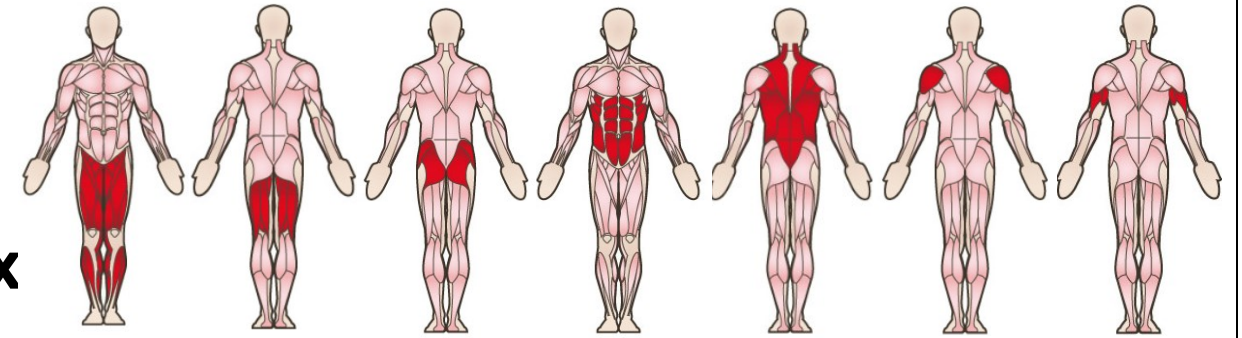
- Choisir un élastique plus résistant;
- plus enrouler les élastiques.

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

Matériel par participant: 1 barre de gymnastique avec élastique

Extension et flexion des bras et de la jambe en appui sur une jambe - droite

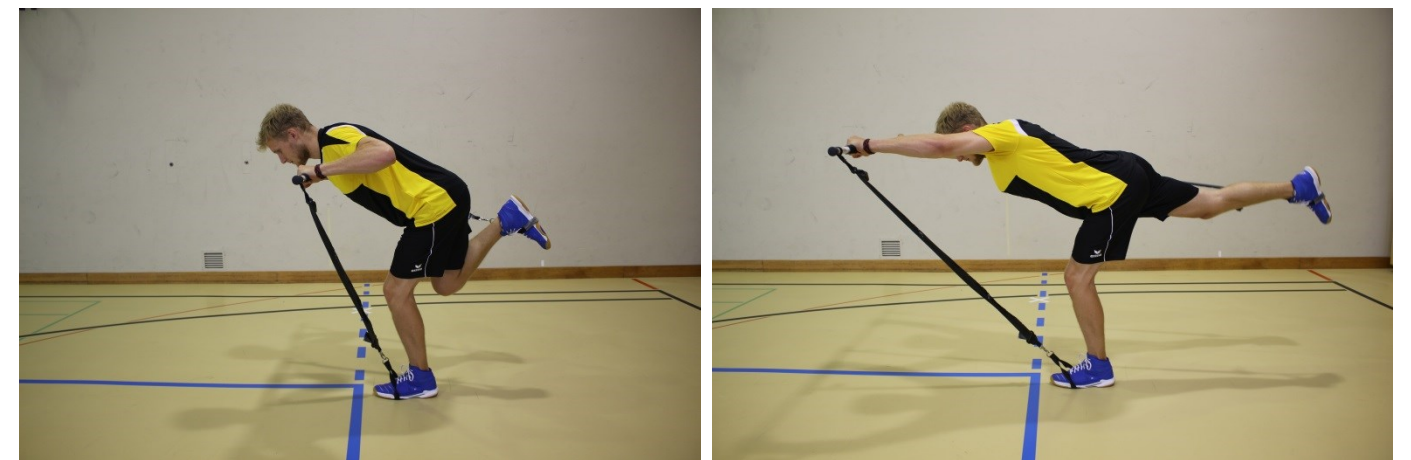
Corps entier:
muscles des cuisses, fessiers, abdominaux, dorsaux
muscles de l'épaule, extenseurs de bras



Debout sur une jambe (gauche), le haut du corps incliné vers l'avant, les deux boucles sont fixées au pied (droit) légèrement en arrière et soulevé. La barre est tenue des deux mains devant les épaules en prise supérieure, bras serrés (paumes tournées vers le sol), en même temps, les deux bras et la jambe en l'air sont tendus à l'horizontale contre la résistance des élastiques et le haut du corps est penché plus fortement vers l'avant (balance d'appui), les bras, la jambe en l'air et le haut du corps sont ensuite ramenés dans la position de départ.

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

Variante: fixer les boucles aux deux pieds, tendre alternativement la jambe gauche ou droite en même temps que les bras (revenir à la position debout entre chaque exécution de l'exercice).



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

Faciliter

- Choisir un élastique moins résistant;
- moins enrouler les élastiques.

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

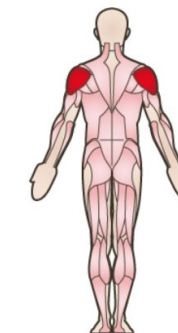
Complicier

- Choisir un élastique plus résistant;
- plus enrouler les élastiques.

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

Matériel par participant: 1 barre de gymnastique avec élastique

Lever et abaisser les bras latéralement en position debout



Haut du corps: muscles de l'épaule

Se tenir droit, pieds largeur à d'épaules et posés sur l'élastique. Les bras sont le long du corps, les épaules sont baissées. Prendre l'élastique aux deux extrémités et lever les bras sur le côté jusqu'à hauteur d'épaules et revenir en position initiale.

Attention: ne pas creuser le dos, contracter les abdos, les épaules restent stables.

Variante: mettre un pied sur l'élastique légèrement en avant du corps, croiser les extrémités de la bande et les saisir le long du corps (paumes vers le haut), bras fléchis et coudes collés au corps, monter les bras latéralement jusqu'à environ la hauteur des épaules et les redescendre dans la position de départ, en gardant les épaules stables.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Choisir un élastique avec moins de résistance.

Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Compliquer

- Choisir un élastique avec plus de résistance.

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participant: 1 élastique avec une résistance moyenne

Matériel supplémentaire par participant: 1 élastique avec une faible résistance, 1 élastique avec une grande résistance