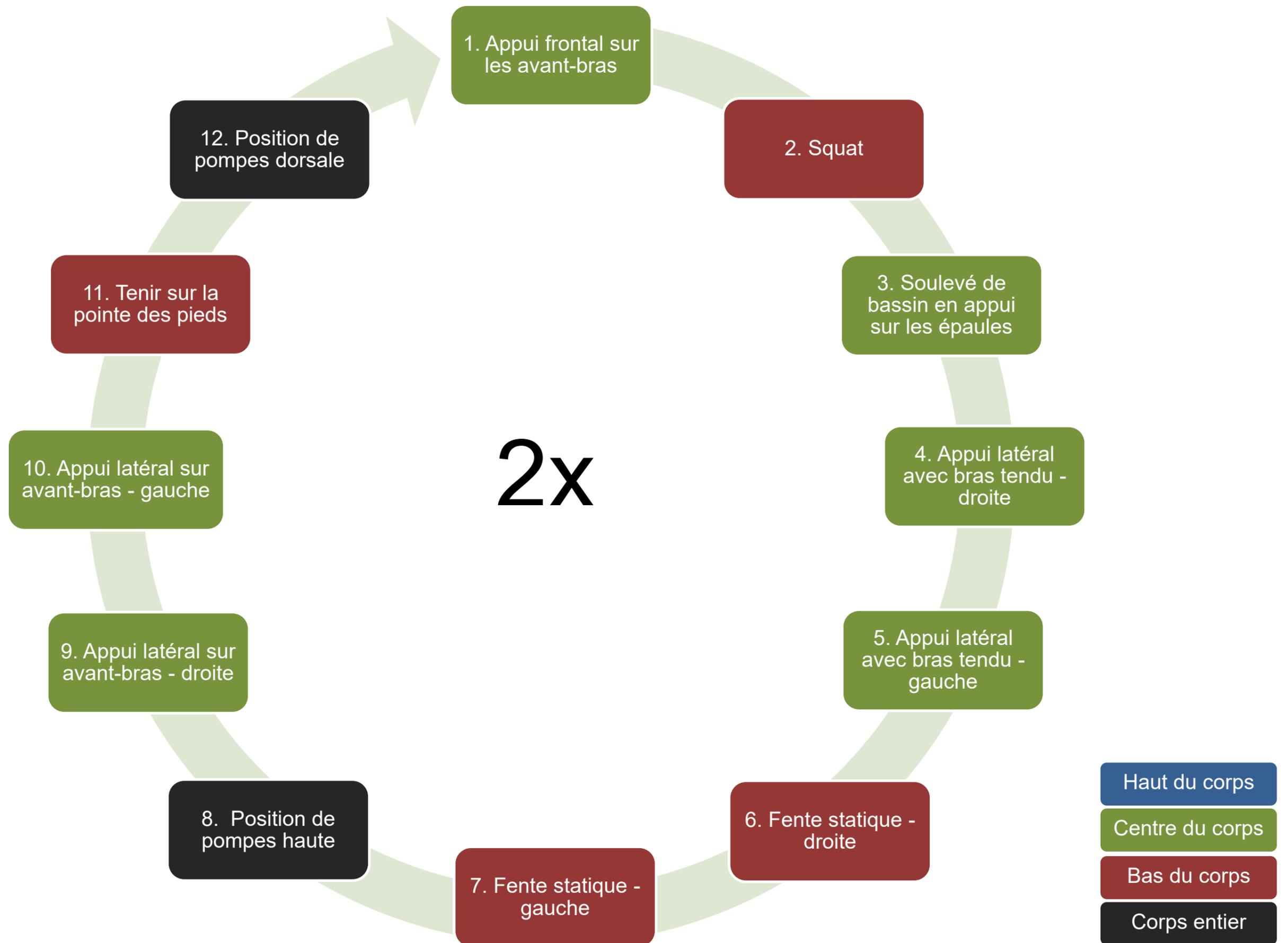


Temps	Organisation	Description	Matériel
24'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lieu: salle / terrain</li> <li>• Organisation: séquence d'exercice (un exercice après l'autre)</li> <li>• Exécution: travail individuel</li> <li>• Nombre d'exercices: 12 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Haut du corps: 0</li> <li>○ Centre du corps: 5</li> <li>○ Bas du corps: 5</li> <li>○ Corps entier: 2</li> </ul> </li> <li>• Intensité: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Travail: 45 secondes</li> <li>○ Pause: 15 secondes</li> <li>○ Série: 1</li> <li>○ Répétition: 2</li> </ul> </li> </ul>	<p>Lors de l'enchaînement des exercices, tous les participants effectuent l'exercice ensemble avant de passer au prochain.</p>	<p>6 Posters  1 Chronomètre/smartphone avec application  1 Enceinte pour la musique</p> <p><b>Matériel supplémentaire par personne possible pour augmenter la difficulté des exercices:</b></p> <p>1 Sac de sable/poids/veste lestée/barre d'haltérophilie  2 Haltères  1 Planche d'équilibre/coussin balance/balle</p>



<p><b>1</b></p>	<p><b>Appui frontal sur les avant-bras</b>  <u>Centre du corps: abdominaux</u></p> <p>En appui sur les avant-bras (l'articulation du coude est de 90°) et les pointes de pieds, le corps forme une ligne droite des talons à la tête. Les avant-bras sont placés à plat sur le sol et parallèle l'un à l'autre.</p> <p><b>Attention:</b>  La tête, le Centre du corps, les hanches et les genoux forment pratiquement une ligne (ne pas étirer les fesses vers le haut ou les laisser s'affaisser, contracter les abdos), les mains ne doivent pas se toucher/se fermer.</p> <p><b>Facilitation:</b>  Poser les genoux au sol et lever les pieds.</p> <p><b>Complication:</b>  Poids supplémentaire (sur le dos); surface instable (à placer sous les bras ou sous les pieds).</p>	
<p><b>2</b></p>	<p><b>Squat</b>  <u>Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers</u></p> <p>Se tenir debout, pieds à la largeur des épaules, plier les genoux jusqu'à ce qu'ils forment un angle droit (les fesses à peu près à la hauteur des genoux), les bras en appui sur les hanches ou en avant à la hauteur de la poitrine et maintenir la position (squat profond).</p> <p><b>Attention:</b>  Amener les fesses vers l'arrière et non les genoux vers l'avant. Garder les genoux derrière la pointe des pieds. Garder le dos et le buste droit. Un support sous les talons facilite l'exercice si l'on a tendance à se pencher vers l'avant.</p> <p><b>Facilitation:</b>  Descendre moins bas (garder un angle plus important au niveau de l'articulation des genoux).</p> <p><b>Complication:</b>  Poids supplémentaire (sur l'arrière des épaules, sur l'avant des épaules, bras pendant ou bras fléchis); surface instable.</p>	

<p>3</p>	<p><b>Soulevé de bassin en appui sur les épaules</b>  <u>Corps entier: muscles des cuisses, fessiers</u></p> <p>Couché sur les épaules, les jambes pliées avec les pieds posés sur le sol (talon en dessous du genou) et les bras placés le long du corps. Soulever maintenant le bassin et maintenir la position au point le plus haut.</p> <p><b>Attention:</b>  Le haut du corps et les cuisses forment pratiquement une ligne, le haut du corps ne reposant que sur les épaules.</p> <p><b>Facilitation:</b>  Soulever le bassin moins haut (le haut du corps et les cuisses ne sont pas sur la même ligne).</p> <p><b>Complication:</b>  Poids supplémentaire sur les hanches; surface instable sous les pieds.</p> <p><b>Variante:</b>  Plier une jambe sur l'autre ou levez une jambe et la garder dans le prolongement du haut du corps (changement de côté lors du prochain passage).</p>	
<p>4</p>	<p><b>Appui latéral avec bras tendu – droite</b>  <u>Centre du corps: abdominaux</u></p> <p>Gainage latéral sur bras tendu (peut être fait contre un mur pour avoir une position correcte). Bras gauche libre posé sur la hanche ou tendu en l'air.</p> <p><b>Attention:</b>  La tête, le centre du corps, les hanches et les genoux forment une ligne (le bassin ne bascule ni vers l'avant, ni vers l'arrière).</p> <p><b>Facilitation:</b>  Poser les genoux au sol.</p> <p><b>Complication:</b>  Poids supplémentaire (sur la hanche); surface instable (à placer sous la main ou sous les pieds).</p>	

<p>5</p>	<p><b>Appui latéral sur bras tendu – gauche</b>  <u>Centre du corps: abdominaux</u></p> <p>Gainage latéral sur bras tendu (peut être fait contre un mur pour avoir une position correcte). Bras droite libre posé sur la hanche ou tendu en l'air.</p> <p><b>Attention:</b>          La tête, le centre du corps, les hanches et les genoux forment une ligne (le bassin ne bascule ni vers l'avant, ni vers l'arrière).</p> <p><b>Facilitation:</b>          Poser les genoux au sol.</p> <p><b>Complication:</b>          Poids supplémentaire (sur la hanche); surface instable (à placer sous la main ou sous les pieds).</p>	
<p>6</p>	<p><b>Fente statique - droite</b>  <u>Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers</u></p> <p>Debout, bras posés sur les hanches, faire un pas en avant (avec la jambe droite), plier la jambe avant et arrière en formant un angle droit, maintenir la position, gardez le haut du corps droit.</p> <p><b>Attention:</b>          Le genou avant reste toujours derrière la pointe du pied et au centre au-dessus du pied. Abaisser le corps au centre (le haut du corps reste droit, contracter les abdos).</p> <p><b>Facilitation:</b>          Descendre moins bas (angle plus important au niveau de l'articulation du genou).</p> <p><b>Complication:</b>          Poids supplémentaire (sur les épaules; avec bras tendu ou avec bras pliés); surface instable pour la jambe avant; tenir un ballon à bout de bras devant soi ou au-dessus de la tête.</p>	

7	<p><b>Fente statique - gauche</b>  <u>Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers</u></p> <p>Debout, bras posés sur les hanches, faire un pas en avant (avec la jambe gauche), plier la jambe avant et arrière en formant un angle droit, maintenir la position, gardez le haut du corps droit.</p> <p><b>Attention:</b>  Le genou avant reste toujours derrière la pointe du pied et au centre au-dessus du pied. Abaisser le corps au centre (le haut du corps reste droit, contracter les abdos).</p> <p><b>Facilitation:</b>  Descendre moins bas (angle plus important au niveau de l'articulation du genou).</p> <p><b>Complication:</b>  Poids supplémentaire (sur les épaules; avec bras tendu ou avec bras pliés); surface instable pour la jambe avant; tenir un ballon à bout de bras devant soi ou au-dessus de la tête.</p>	
8	<p><b>Position de pompes haute</b>  <u>Corps entier: abdominaux, muscles des épaules</u></p> <p>Maintenir la position de pompe initiale (haute).</p> <p><b>Attention:</b>  Pas de dos creux, les coudes sont pliés à environ 45° du torse ("former un A" avec les bras), les épaules sont fixes et forment une ligne avec les hanches.</p> <p><b>Facilitation:</b>  Position pompes sur les genoux (tenir les pieds en hauteur); avoir les mains sur un support surélevé.</p> <p><b>Complication:</b>  Poids supplémentaire (sur le dos); placer les jambes sur un support surélevé; support instable pour les bras et/ou les jambes); tenir une position de pompe basse.</p> <p><b>Variante:</b>  varier la position des mains (ex. large, étroite, collée, en triangle).</p>	

<p><b>9</b></p>	<p><b>Appui latéral sur avant-bras - droite</b>  <u>Centre du corps: abdominaux</u></p> <p>Appui latéral sur l'avant-bras droit (peut être fait contre un mur pour une position droite correcte), bras libre (gauche) posé sur la hanche ou tendu au-dessus puis maintenir la position.</p> <p><b>Attention:</b>  La tête, le centre du corps, les hanches et les genoux forment une ligne (le bassin ne bascule pas vers l'avant ou l'arrière); l'épaule doit être au-dessus du coude.</p> <p><b>Facilitation:</b>  Poser les genoux au sol.</p> <p><b>Complication:</b>  Poids supplémentaire (sur la hanche); support instable (à placer sous le bras ou sous les pieds).</p>	
<p><b>10</b></p>	<p><b>Appui latéral sur avant-bras - gauche</b>  <u>Centre du corps: abdominaux</u></p> <p>Appui latéral sur l'avant-bras gauche (peut être fait contre un mur pour une position droite correcte), bras libre (droit) posé sur la hanche ou tendu au-dessus puis maintenir la position.</p> <p><b>Attention:</b>  La tête, le centre du corps, les hanches et les genoux forment une ligne (le bassin ne bascule pas vers l'avant ou l'arrière); l'épaule doit être au-dessus du coude.</p> <p><b>Facilitation:</b>  Poser les genoux au sol.</p> <p><b>Complication:</b>  Poids supplémentaire (sur la hanche); support instable (à placer sous le bras ou sous les pieds).</p>	

<p><b>11</b></p>	<p><b>Tenir sur la pointe des pieds</b>  <u>Bas du corps: mollets</u></p> <p>Se tenir debout, les pieds à largeur des épaules, les bras posés sur les hanches ou croisés derrière le corps. Ensuite, soulever les deux talons (appui sur la pointe des pieds) et maintenir la position.</p> <p><b>Attention:</b>  Maintenir le haut du corps droit (corps sous tension), fixer un point pour garder l'équilibre.</p> <p><b>Facilitation:</b>  Prendre appui sur un mur ou sur une personne pour garder l'équilibre.</p> <p><b>Complication:</b>  Ajouter du poids (sur les épaules/devant la poitrine ou dans les mains).</p>	
<p><b>12</b></p>	<p><b>Position de pompes dorsale</b>  <u>Corps entier: muscles des cuisses, abdominaux, muscles des épaules, extenseurs des bras</u></p> <p>Appui inversé (position de pompes inversées, les jambes tendues et le torse forment une ligne, appui sur les talons et sur les bras, le visage/le regard est dirigé vers le haut), maintenir la position.</p> <p><b>Attention:</b>  La tête, le centre du corps, les hanches et les genoux forment une ligne (ne pas laisser le bassin redescendre, contracter les abdos et les fessiers).</p> <p><b>Facilitation:</b>  Plier légèrement les genoux.</p> <p><b>Complication:</b>  Poids supplémentaire (sur les hanches); support instable sous les pieds.</p>	