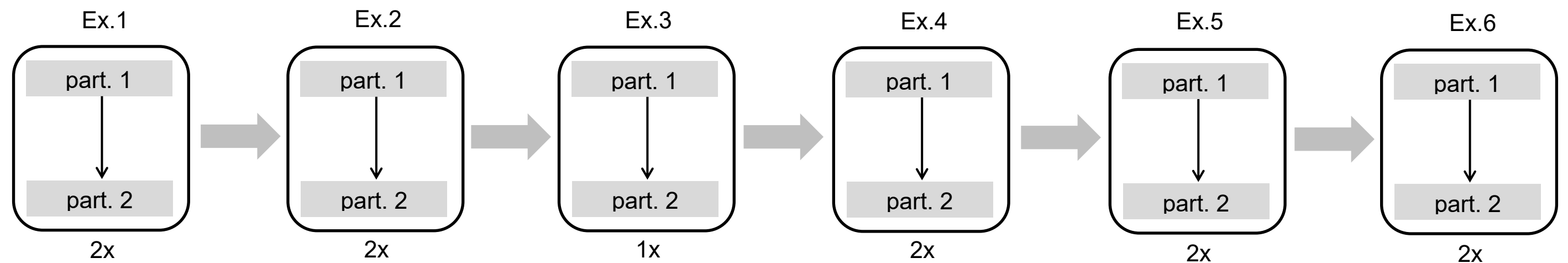
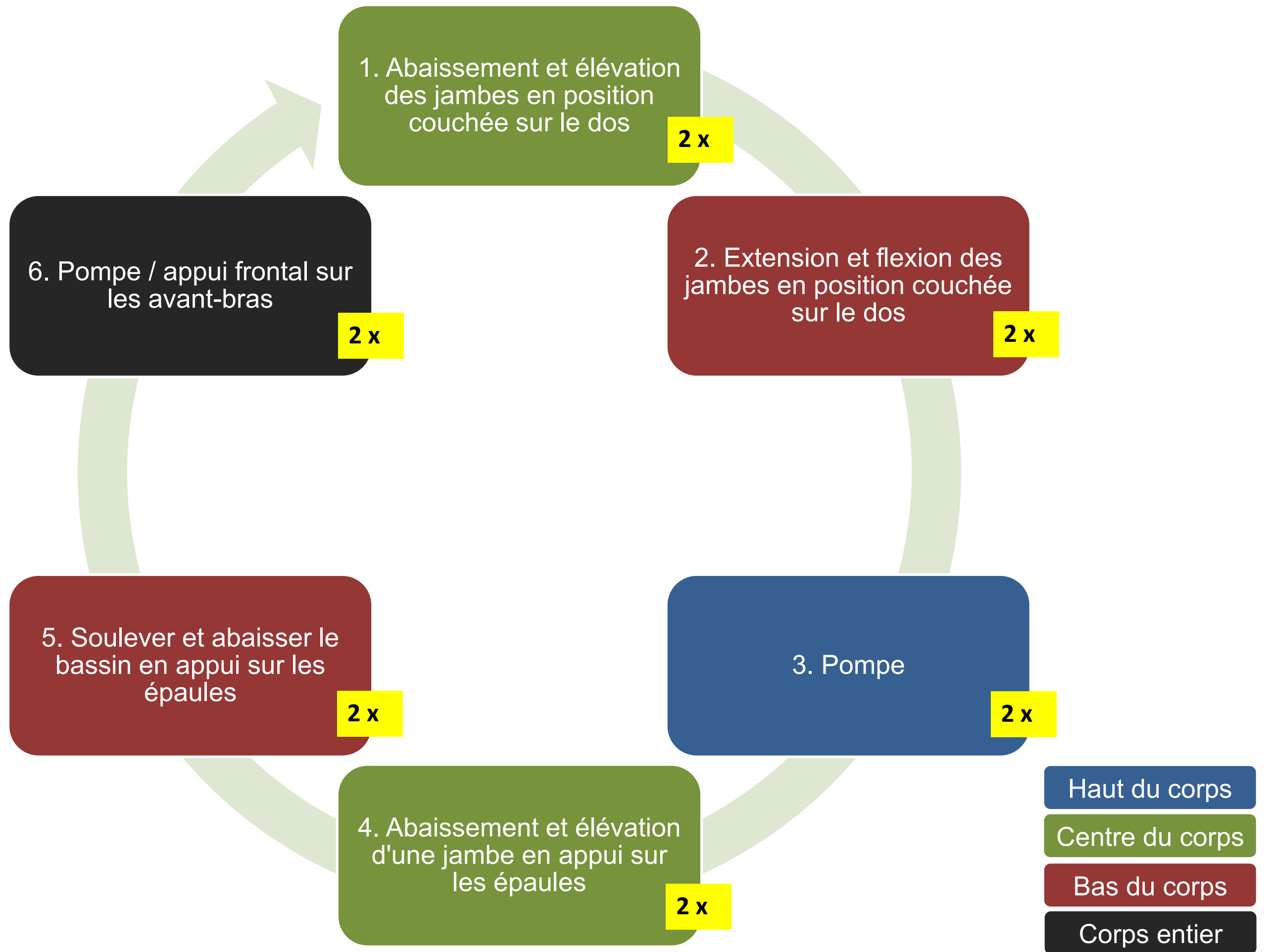


Temps	Organisation	Description	Matériel
22'	<ul style="list-style-type: none"> Lieu: salle / terrain Organisation: séquence d'exercice (un exercice après l'autre) Exécution: exercices avec partenaire Nombre d'exercices: 6 <ul style="list-style-type: none"> Haut du corps: 1 Centre du corps: 2 Bas du corps: 2 Corps entier: 1 Intensité: <ul style="list-style-type: none"> Travail: 45 secondes Pause: 1 minute 15 secondes 2 x 15 sec. changement de position + 45 sec. travail du partenaire Série: 2 Passage: 1 	Tous les participants font l'exercice en même temps, avant de passer à l'exercice suivant.	3 Posters 1 Chronomètre/smartphone avec application 1 Enceinte pour la musique Matériel supplémentaire par personne possible pour augmenter la difficulté des exercices: 1 Sac de sable /veste lestée/poids 2 Lests de chevilles/poignets





Abaissement et élévation des jambes en position couchée sur le dosCentre du corps: abdominaux

La personne au sol: en position couchée sur le dos, elle tient les jambes du partenaire debout. Ensuite, tendre les jambes verticalement en hauteur et, lorsque le partenaire veut pousser les jambes vers le sol, s'y opposer/freiner le mouvement vers le bas, de sorte que les jambes ne touchent jamais le sol.

La personne debout: tient les jambes de l'apprenant en position haute et les pousse en direction du sol.

Attention:

Toujours écouter/répondre au partenaire (adapter la pression/l'intensité). Contact permanent du dos avec le sol (pas de dos creux, contracter volontairement les abdos), ne pas poser les jambes et les garder aussi tendues que possible.

1

Facilitation:

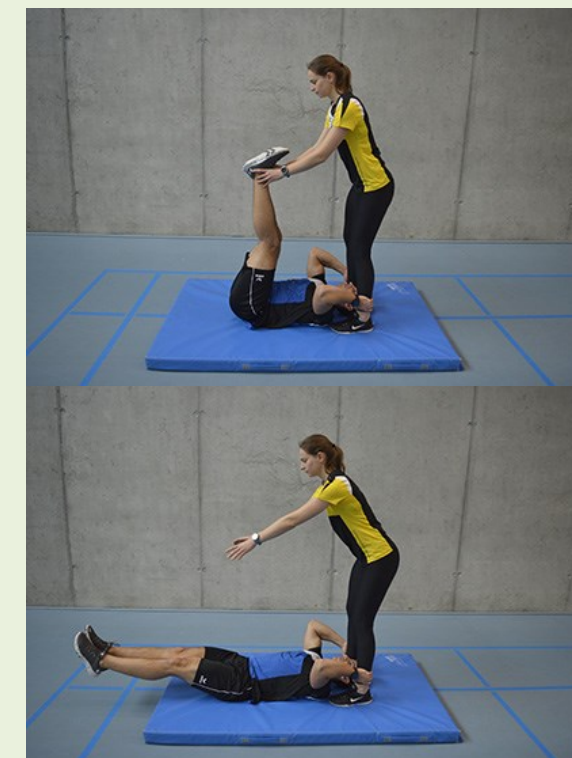
Seulement maintenir la position (jambes tendue dans le prolongement du haut du corps), monter et descendre les jambes sans intervention du partenaire.

Complication:

Ajouter du poids supplémentaire au niveau des jambes; la personne debout pousse les jambes de son partenaire plus énergiquement vers le sol.

Variante:

La personne debout pousse les jambes tout droit vers le bas mais aussi sur les côtés et en diagonale (ordre prédéfini ou ordre arbitraire défini par le partenaire).

**Extension et flexion des jambes en position couchée sur le dos**Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers

La personne au sol: allongée sur le dos avec les jambes tendues et levées (bras derrière la tête ou le long du corps), plier et tendre les jambes contre le poids du partenaire qui lui suit le mouvement.

La personne debout: s'appuie avec la poitrine sur les pieds (plante des pieds) de la personne au sol (léger appui, bonne tension du corps).

2

Attention:

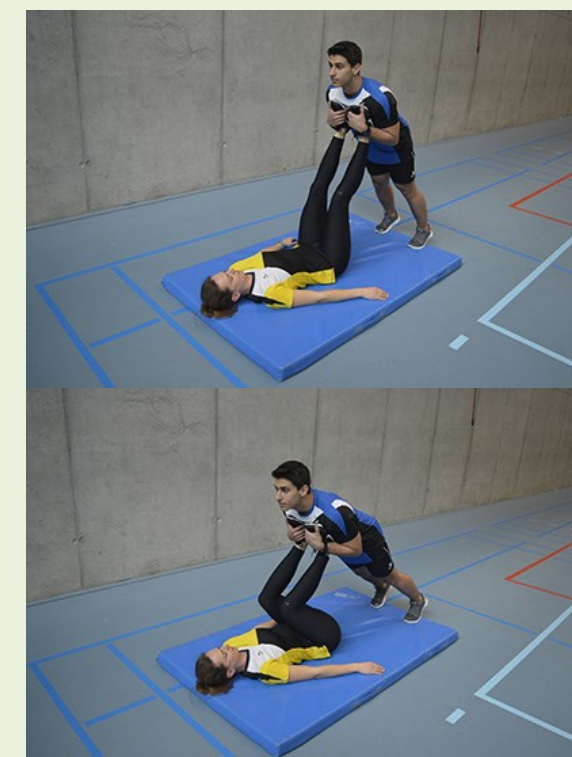
Les genoux restent toujours centrés au-dessus des pieds, ils ne rentrent pas vers l'intérieur (pas de X).

Facilitation:

La personne debout reste plus redressée (mettre moins de poids sur les pieds de la personne qui fait l'exercice).

Complication:

Se pencher plus fortement vers l'avant (mettre plus de poids sur la personne qui fait l'exercice); ajouter du poids sur les épaules de la personne debout.



Pompe

Haut du corps: pectoraux, extenseurs des bras

Une personne est couchée par terre avec les bras tendu vers le plafond. L'autre personne s'appuie avec les mains sur les tibias de la personne couchée et lui donne ses tibias dans les mains pour être soulevé horizontalement (les deux personnes ont les bras tendus). Les deux participants fléchissent et tendent les bras en même temps (abaissement et élévation du participant qui se trouve en haut).

Attention:

La personne au-dessus doit maintenir la position de gainage et contracte activement les abdos (bien tenir les hanches). Les coudes ne sont pas à la hauteur des épaules mais légèrement rapproché du haut du corps (former un "A" avec les bras). Baisser les épaules.

Facilitation:

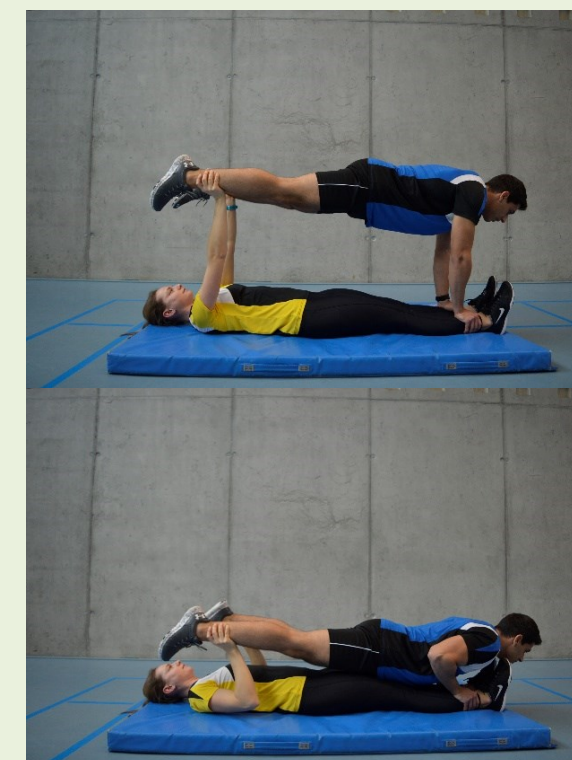
Seulement maintenir la position.

Complication:

Poids supplémentaire (sur le dos) pour le participant du haut.

Variante:

Les partenaires travaillent à tour de rôle (il y a toujours un des deux avec les bras tendus).



Abaissement et élévation d'une jambe en appui sur les épaules

Centre du corps: abdominaux

Personne au sol: allongée sur les omoplates, bras le long du corps, freiner le plus rapidement possible la jambe laissée tomber par le partenaire et la ramener vers le haut dans la position de départ.

Personne debout: se tient debout et tient les jambes du participant au sol, à peu près à la hauteur des hanches. Laisser tomber une jambe à tour de rôle.

Attention:

Pas d'affaissement au niveau des hanches (corps gainé), s'adapter au partenaire (adapter l'intensité), appuyés sur les omoplates et non la nuque.

Facilitation:

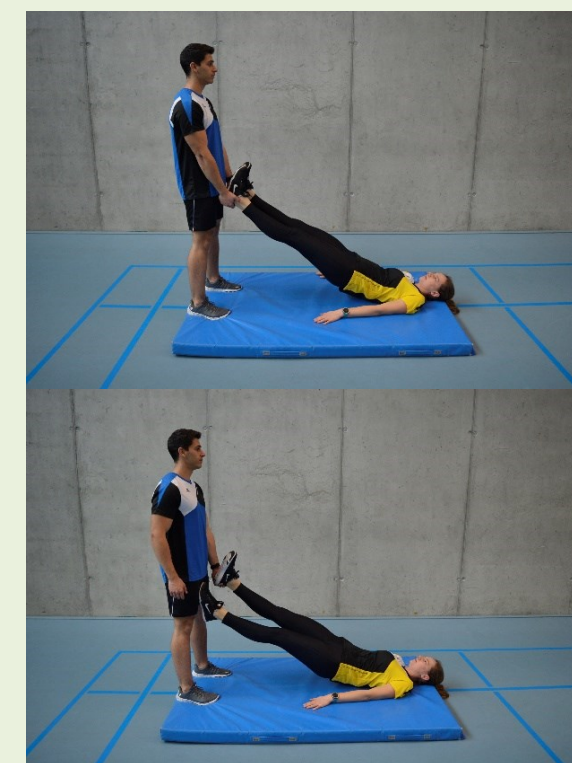
Seulement maintenir la position (sans lâcher les jambes).

Complication:

Ajouter du poids au niveau des chevilles.

Variante:

La personne qui s'entraîne sait quelle jambe sera lâchée ou le partenaire choisit aléatoirement la jambe qu'il va lâcher.



Explication des exercices

Illustration

Soulever et abaisser le bassin en appui sur les épaules

Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers

Personne au sol: couché sur le dos, jambes pliées, bras posé sur le sol le long du corps, lever et baisser le bassin (ne pas poser les fesses).

Personne debout: appuie sur les hanches de la personne au sol de façon à créer une résistance.

Attention:

Ne pas cambrer le dos, pousser les genoux vers l'extérieur, s'adapter au partenaire (pression et intensité).

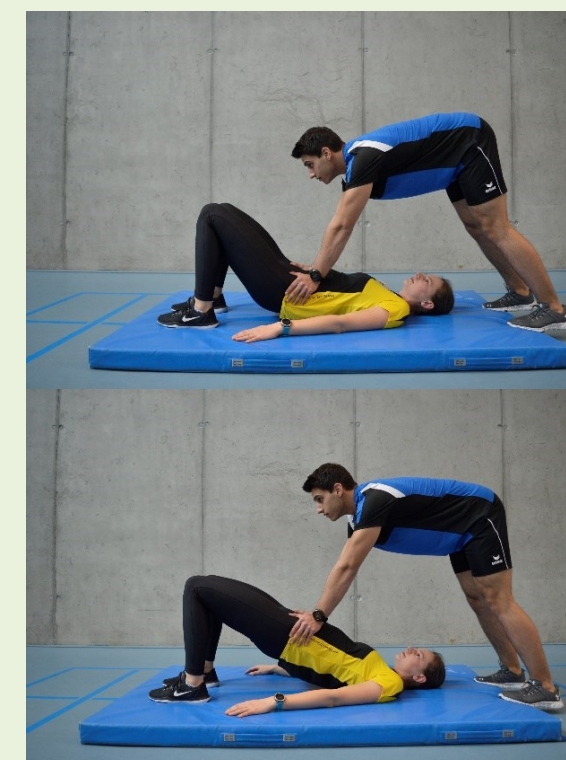
5

Facilitation:

Seulement maintenir la position (sans lever et baisser le bassin), moins de pression sur les hanches du partenaire.

Complication:

Plus de résistance/pression de la part de la personne debout; surface instable.



Pompe / appui frontal sur les avant-bras

Corps entier: abdominaux, pectoraux, muscles des épaules, extenseurs des bras

Un des deux participant se trouve en appui sur les avant-bras, l'autre participant se trouve en position de pompes les pieds sur le dos du partenaire à hauteur du tronc (la vue du corps des participants correspond à la lettre "T"). Le participant en position de pompes abaisse le haut du corps en fléchissant et en étirant les bras (pompes), tandis que le participant en appui sur les avant-bras maintient sa position de manière stable.

Attention:

6 Les deux participants contractent les abdos pour maintenir la position de gainage (ne pas creuser le dos). La personne qui fait les pompes doit descendre jusqu'à avoir les coudes à env. 45°. Baisser les épaules.

Facilitation:

Pompes sur les genoux (tenir les pieds en hauteur); descendre moins bas avec le haut du corps (à peine plier les bras); avoir les mains sur un support surélevé.

Complication:

Ajouter du poids sur les épaules.

