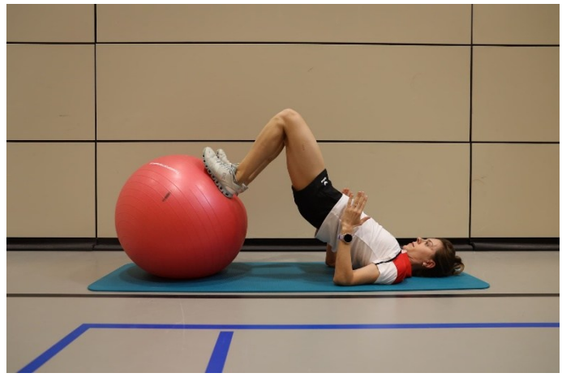
Extension et flexion des jambes en appui sur les épaules
► hamstring curl

Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles du dos (bas)

Exécution: Sur le dos, placer les talons à la largeur des hanches sur le ballon de gymnastique, pointes des pieds tirées, et lever le bassin en pont d'épaules. Gainer le tronc et les fessiers, bras en position en V. En appuyant sur les talons, ramener le ballon vers les fessiers de manière contrôlée, fléchir les genoux et tenir brièvement. Ensuite, dérouler lentement. Le bassin reste levé pendant tout le mouvement.

Attention: Bassin qui s'affaisse; dos cambré; pieds ou genoux qui basculent vers l'intérieur ou l'extérieur; ramener le ballon de manière précipitée avec élan.



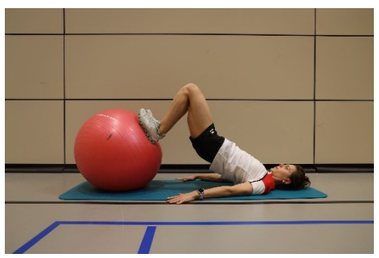


Test d'endurance progressif: indoor 8:30 - 11:30 min / outdoor 10:30 - 16:00 min

Faciliter

- Tenir un simple pont d'épaules statique, talons sur le ballon (sans ramener)
- bloquer légèrement le ballon sur un tapis ou contre un mur pour qu'il dévie moins sur le côté.
- après l'extension, poser brièvement le bassin au sol, relâcher, puis reprendre la position.
- amplitude plus petite (fléchir moins les jambes/presque pas ramener le ballon vers le corps).
- placer les bras au sol sur les côtés.

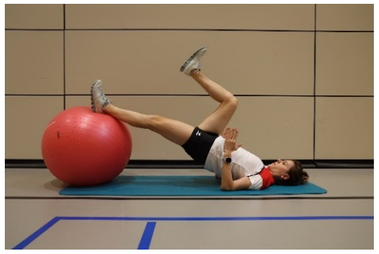


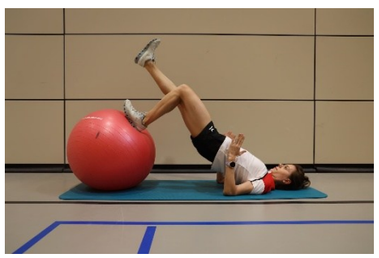


Test d'endurance progressif: indoor - 08:30 min / outdoor - 10:30 min

Compliquer

- Exécuter sur une jambe - un talon reste sur le ballon, l'autre jambe est tendue verticalement en l'air et ne bouge pas.
- ralentir la phase de déroulement (extension) à 4 secondes.
- placer un disque d'haltère sur le bassin et le tenir avec les mains.





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

Matériel du poste par participant: 1 ballon de gymnastique
Matériel supplémentaire par participant: 1 disque d'haltère/haltère court/sac de sable