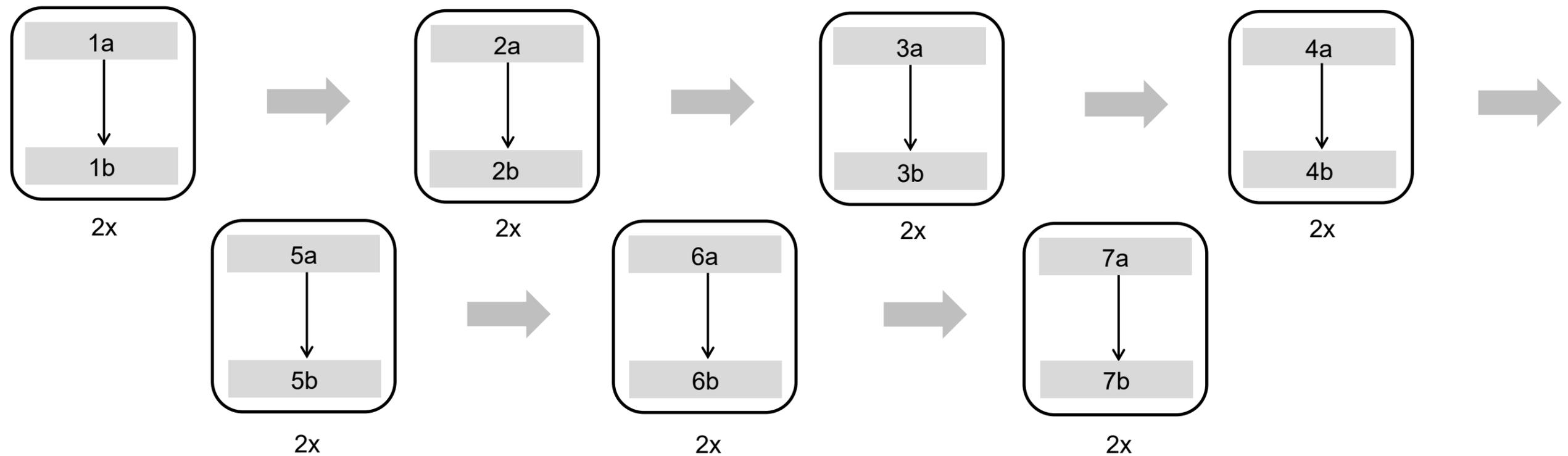


Temps	Organisation	Description	Matériel (variante)
28'	<ul style="list-style-type: none"> Lieu: salle / terrain Organisation: séquence d'exercice; deux exercices en alternance Réalisation: travail individuel Nombre d'exercices: 14 <ul style="list-style-type: none"> Haut du corps: 6 Centre du corps: 2 Bas du corps: 3 Corps entier: 3 Intensité: <ul style="list-style-type: none"> Travail: 50 secondes Pause: 10 secondes Série: 2 Répétition: 1 	Tous les participants font l'exercice en même temps, avant de passer à l'exercice suivant.	7 Poster 1 Chronomètre/smartphone avec application 1 Enceinte pour la musique Par participant: 1 Barre de musculation avec élastique



Flexion du torseCentre du corps: abdominaux

Couché sur le dos avec les jambes pliées (seul les talons touchent le sol), les élastiques sont fixés aux pieds et tenir la barre au niveau des cuisses. Lever lentement le haut du corps. S'arrêter au moment où le bas du dos perd le contact avec le sol puis redescendre le torse.

1a

Attention: ne pas descendre complètement le torse, les omoplates sont toujours légèrement soulevées.

Faciliter: choisir un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique pour l'avoir plus tendu.

Compliciter: choisir un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique pour l'avoir moins tendu.

Variante: tenir la barre de gymnastique avec le dos des mains qui montre vers le haut, lever le haut du corps jusqu'à la position assise. Plier les coudes lorsque l'on relève le haut du corps.

**Abaisser et redresser le haut du corps en position debout**Corps entier: muscles des cuisses, fessiers, dorsaux

Pieds largeur d'épaules, les élastiques sont fixés aux pieds, la barre de musculation est tenue dans les mains, prise supérieure un peu plus écartée que les hanches (bras le long du corps). Baisser le haut du corps vers l'avant avec le dos droit et plier légèrement les genoux, puis revenir à la position initiale (mouvement du soulevé de terre) en ramenant les fesses à l'avant pour redresser le buste et tendre les jambes.

1b

Attention: le mouvement se fait au niveau des hanches (fessiers), la barre de musculation reste proche du corps. Garder le dos droit.

Faciliter: prendre un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique sur la barre.

Compliciter: prendre un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique sur la barre.

Variante: tenir la barre sur les épaules, derrière la tête (bras de levier plus important).



Rotation du haut du corps en position deboutCentre du corps: abdominaux

Pieds à largeur d'épaules, la barre sur les épaules, les élastiques sont fixés aux pieds, les genoux sont légèrement pliés et le haut du corps est légèrement penché en avant tout en gardant le dos droit. A tour de rôle, tourner le haut du corps une fois vers la droite puis une fois vers la gauche (la tête suit le mouvement).

Attention: garder le dos droit.

Faciliter: prendre un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique sur la barre.

Compliciter: prendre un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique sur la barre.

2a

**Fente avant alternée avec rotation du haut du corps**Corps entier: muscles des cuisses, fessiers, abdominaux

Se tenir droit avec les pieds à largeur d'épaules, les élastiques sont fixés aux pieds, la barre est sur les épaules. Faire une fente vers l'avant (la jambe avant descend environ jusqu'à un angle droit), Tourner le haut du corps une fois vers la droite puis vers la gauche (la tête suit le mouvement). Puis revenir en position debout en poussant sur la jambe avant et refaire l'exercice en changeant de jambe.

Attention: les hanches et les genoux sont dirigés vers l'avant pendant toute l'exécution du mouvement. Le genou avant reste toujours derrière la pointe du pied et centré au-dessus du pied. Abaisser le corps au centre (comme un fil à plomb en suivant le genou arrière, le haut du corps reste droit, contracter les abdos).

Faciliter: prendre un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique sur la barre.

Compliciter: prendre un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique sur la barre.

Variante: pour décharger la nuque, la barre peut être tenue devant le torse à la hauteur du sternum.

2b



Extension et flexion d'une jambe et des bras en position couchée sur le dos en alternance

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

Couché sur le dos avec les jambes pliées en l'air, les élastiques sont fixés aux pieds, la barre de musculation est tenue dans les deux mains à hauteur de poitrine. Tendre alternativement les deux bras et une jambe de chaque côté contre la résistance des élastiques dans le prolongement de l'axe longitudinal du corps et revenir à la position de départ.

3a **Attention:** contracter les abdos, le bas du dos ne doit pas se cambrer (garder le contact dos-sol).

Faciliter: prendre un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique sur la barre.

Complicuer: prendre un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique sur la barre.

**Extension et flexion d'une jambe en position couchée sur le dos en alternance**

Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers

Couché sur le dos avec les jambes pliées en l'air, les élastiques sont fixés aux pieds, la barre de musculation est tenue dans les deux mains à hauteur de poitrine (tenir la barre sous les avant-bras). Bien tendre l'élastique (l'enrouler). Tendre et plier les jambes de manière alternée (les tendre jusqu'à 45° ou complètement) et revenir à la position initiale.

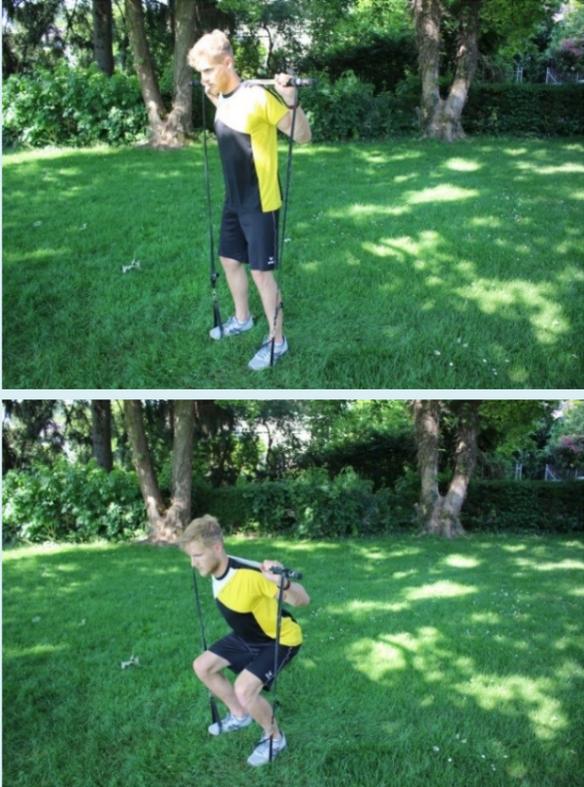
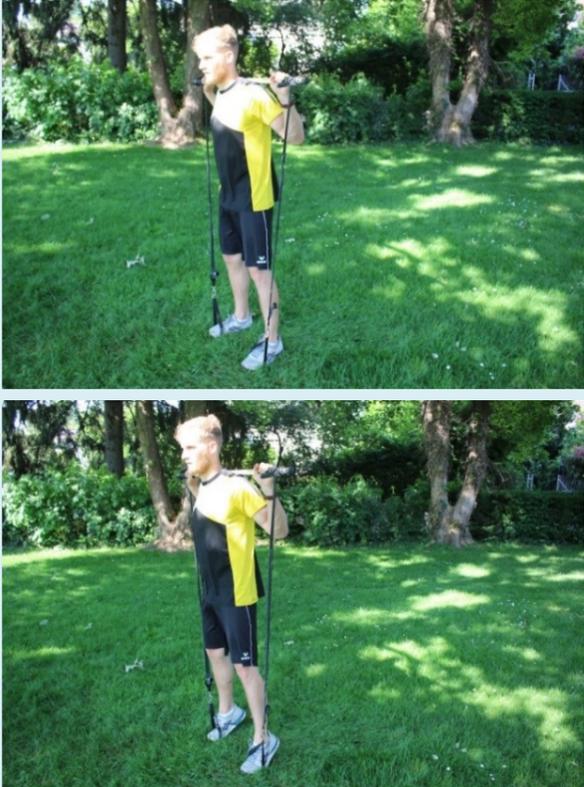
3b **Attention:** contracter les abdos, le bas du dos ne doit pas se cambrer (garder le contact dos-sol).

Faciliter: prendre un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique sur la barre.

Complicuer: prendre un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique sur la barre.

Variante: tendre les deux jambes en même temps. Avoir les pieds en légère rotation externe (position de V).



<p>4a</p>	<p>Squat <u>Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers</u></p> <p>Pieds largeurs d'épaules, les élastiques sont fixés aux pieds, la barre de musculation est posée sur les épaules. Descendre en squat jusqu'à l'obtention d'un angle droit au niveau des genoux, puis revenir à la position initiale en poussant sur les jambes pour les tendre.</p> <p>Attention: ramener les fesses vers l'arrière, pas les genoux vers l'avant. Maintenir le genou derrière la pointe du pied. 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.</p> <p>Faciliter: prendre un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique sur la barre.</p> <p>Complicuer: prendre un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique sur la barre.</p>	
<p>4b</p>	<p>Extension et flexion des chevilles en position debout <u>Bas du corps: mollets</u></p> <p>Pieds à largeurs d'épaules, les élastiques sont fixés aux pieds, la barre de musculation est posée sur les épaules. Monter sur la pointe des pieds contre la résistance des élastiques puis redescendre dans la position initiale.</p> <p>Attention: exécuter le mouvement lentement et de manière contrôlé.</p> <p>Faciliter: prendre un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique sur la barre.</p> <p>Complicuer: prendre un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique sur la barre.</p> <p>Variante: combiner l'exercice avec des Squat pour une sollicitation supplémentaire des muscles des cuisses et des fesses.</p>	

Extension et flexion des bras en position debout

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

Pieds à largeur d'épaules, les élastiques sont fixés aux pieds, plier légèrement les jambes et pencher légèrement le haut du corps vers l'avant tout en gardant le dos droit. La barre de musculation est tenue dans les mains (bras tendu) à haut de genoux. Enrouler l'élastique jusqu'à ce qu'une tension est ressentie dans cette position de départ. Tirer la barre de musculation en direction du haut du corps, les bras restent proche du corps et les épaules tirent vers le haut (en direction du torse).

5a

Attention: le haut du corps reste stable, ne pas cambrer le dos, contracter les abdos.

Faciliter: prendre un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique sur la barre.

Complicier: prendre un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique sur la barre.

**Extension et flexion des bras en position debout**

Haut du corps: muscles de l'épaule, extenseurs de bras

Pieds à largeurs d'épaules, les élastiques sont fixés aux pieds, la barre de musculation est tenue devant la poitrine, à hauteur d'épaules. Le dos des mains montre en direction de la poitrine. Tendre lentement des bras au-dessus de la tête, puis revenir à la position initiale.

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

5b

Faciliter: prendre un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique sur la barre.

Complicier: prendre un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique sur la barre.

Variante I: combiner la position initiale avec un squat ou une fente (faire attention de ne pas dépasser les orteils avec les genoux).

Variante II: faire l'exercice en étant couché sur le ventre ou couché sur le dos.



<p>6a</p>	<p>Extension et flexion des bras en position assise <u>Haut du corps: dorsaux, fléchisseurs de bras</u></p> <p>Assis avec le dos droit avec la barre de musculation posée sur les cuisses, pencher légèrement le haut du corps vers l'arrière, les élastiques sont fixés aux pieds, les jambes légèrement fléchies. Tirer la barre de gymnastique jusqu'au nombril (les omoplates se resserrent).</p> <p>Attention: le haut du corps reste stable et avec le dos droit.</p> <p>Faciliter: prendre un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique sur la barre.</p> <p>Compliciter: prendre un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique sur la barre.</p>	 
<p>6b</p>	<p>Extension et flexion des bras en position debout à genoux <u>Haut du corps: pectoraux</u></p> <p>A genoux, les élastiques sont fixés aux pieds, tenir la barre de musculation à hauteur de poitrine avec les bras pliés, prise en pronation. Pousser la barre vers l'avant puis revenir à la position d'initiale.</p> <p>Attention: le mouvement se fait principalement au niveau des bras, le haut du corps reste droit, ne pas se pencher vers l'avant ou vers l'arrière.</p> <p>Faciliter: prendre un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique sur la barre.</p> <p>Compliciter: prendre un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique sur la barre.</p>	 

Extension et flexion des bras en position deboutHaut du corps: fléchisseurs de bras

Pieds à largeurs d'épaules, les élastiques sont fixés aux pieds, la barre de musculation est tenue (bras tendu) à la hauteur des hanches avec une prise en supination, les coudes sont collés au corps. Plier et tendre les bras en résistant contre l'élastique (amener la barre vers la poitrine).

Attention: le mouvement vient seulement des bras, ne pas s'aider du haut du corps.

Faciliter: prendre un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique sur la barre.

Complicier: prendre un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique sur la barre.

7a

**Extension et flexion des bras en position debout**Haut du corps: extenseurs de bras

Pieds à largeurs d'épaules, les élastiques sont fixés aux pieds, tenir à deux mains la barre de musculation derrière la tête, les coudes sont pliés, serrés, et montrent vers le ciel. Le revers des mains est en direction du sol. Plier et tendre les bras en résistant contre l'élastique.

Attention: le mouvement se fait seulement avec les triceps; ne pas cambrer le dos, contracter les abdos.

Faciliter: prendre un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique sur la barre.

Complicier: prendre un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique sur la barre.

7b

