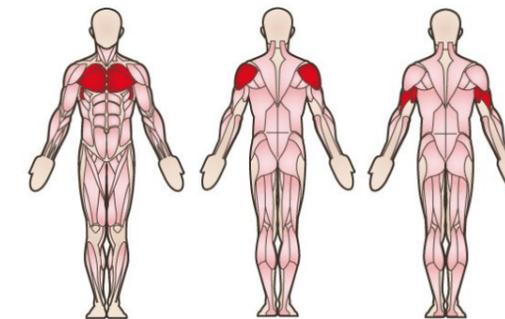


Déplacement en appui sur les bras

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



Prenez appui sur une extrémité de la barre et déplacez-vous en avançant alternativement les bras vers l'autre côté. Après un passage, tournez-vous et allez dans la direction opposée ou faites le tour de la barre et recommencez du même côté.

Attention: abaissez activement les épaules (ne les ramenez pas vers le cou).

Variante: avancer aussi bien en marche avant qu'en marche arrière.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Monter à l'appui sans avancer;
- fixer un élastique sur les barres et mettre les pieds dessus.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Complicier

- Ajouter du poids aux jambes.

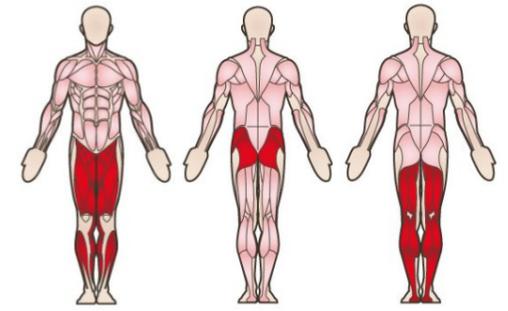


Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Matériel par participant: 1 barre parallèle (utilisable par 2 participants)
Matériel supplémentaire par participant: 1 élastique, 1 veste lestée/ballon lourd/paire de manchette lestée

Levés de genoux sur place (skipping)

Bas du corps:
muscles des cuisses, fessiers, mollets



Levés de genoux (lever alternativement les genoux avec une forte intensité jusqu'au niveau du nombril et soutenir activement le mouvement avec les bras) sur un petit tapis souple reposant sur un grand tapis souple.

Attention: bougez les bras de manière active et ne vous contentez pas de les balancer sur le côté du corps. Balancer le bras opposé au genou levé (pas du même côté).



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

- Lever les genoux moins hauts;
- poser le petit tapis sur le sol.



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

Complicuer

- Ajouter du poids aux jambes;
- lever de genoux sur le gros matelas (enlever le petit tapis).



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

Matériel par participant: 1 gros matelas, 1 petit tapis (utilisable par 2 participants)
Matériel supplémentaire par participant: 1 veste lestée/paire de manchettes lestées

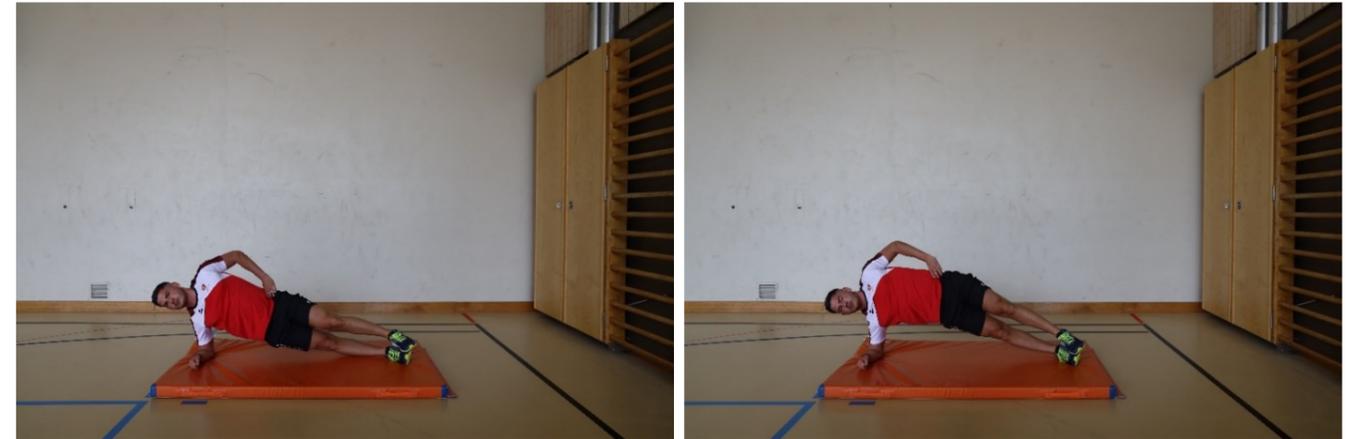
Élévation et abaissement du bassin en appui latéral sur l'avant-bras droite



**Centre du corps:
abdominaux**

Appui latéral sur l'avant-bras (droite) (à faire éventuellement contre le mur pour avoir la bonne position); soulever et baisser le bassin.

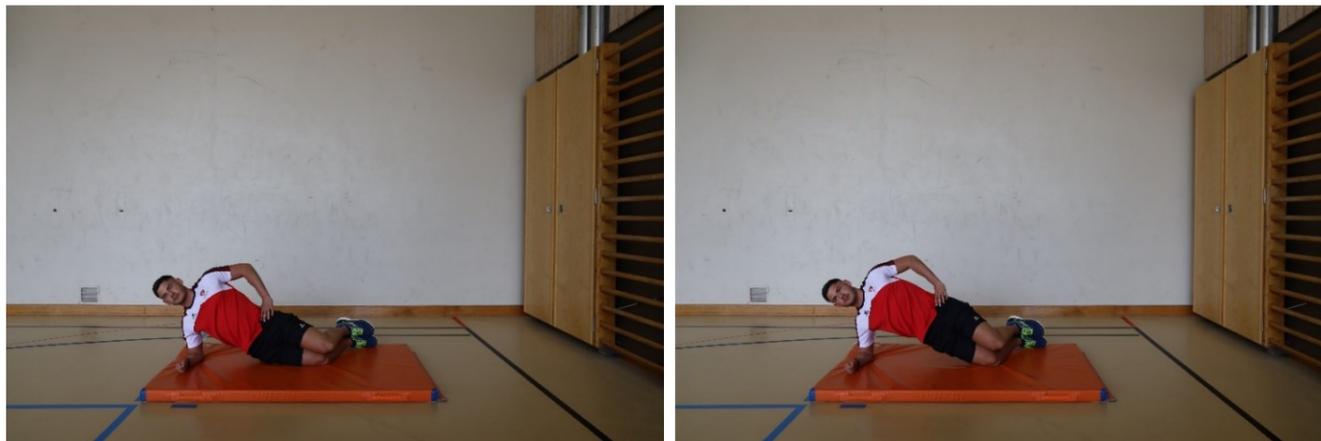
Attention: la tête, le tronc, les hanches et les genoux restent pratiquement sur une ligne (le bassin ne doit basculer ni vers l'avant, ni vers l'arrière).



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

Faciliter

- Genoux posés par terre;
- maintenir la position (pas de mouvement de hanche).



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

Complicuer

- Poids supplémentaire sur la hanche;
- surface instable (sous le bras ou sous les jambes);
- lever la jambe du dessus et la redescendre.

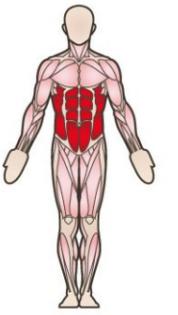


Test global de la force du tronc: + 180 sec.

Matériel par participant: 1 petit tapis (en option)

Matériel supplémentaire par participant: 1 veste lestée/poids/sac de sable/planche d'équilibre/1-2 coussin balance/1 balle

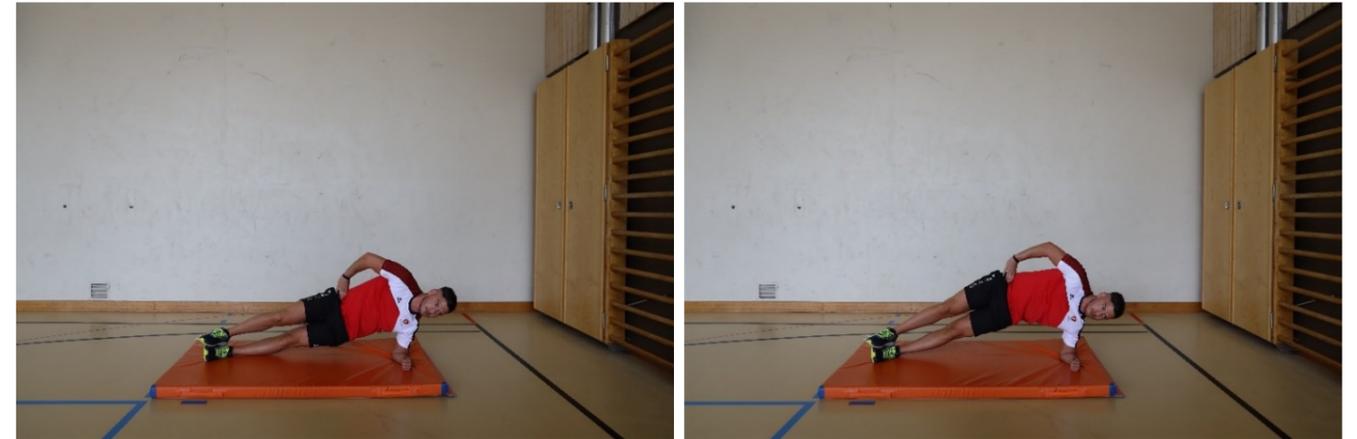
Élévation et abaissement du bassin en appui latéral sur l'avant-bras gauche



**Centre du corps:
abdominaux**

Appui latéral sur l'avant-bras (droite) (à faire éventuellement contre le mur pour avoir la bonne position); soulever et baisser le bassin.

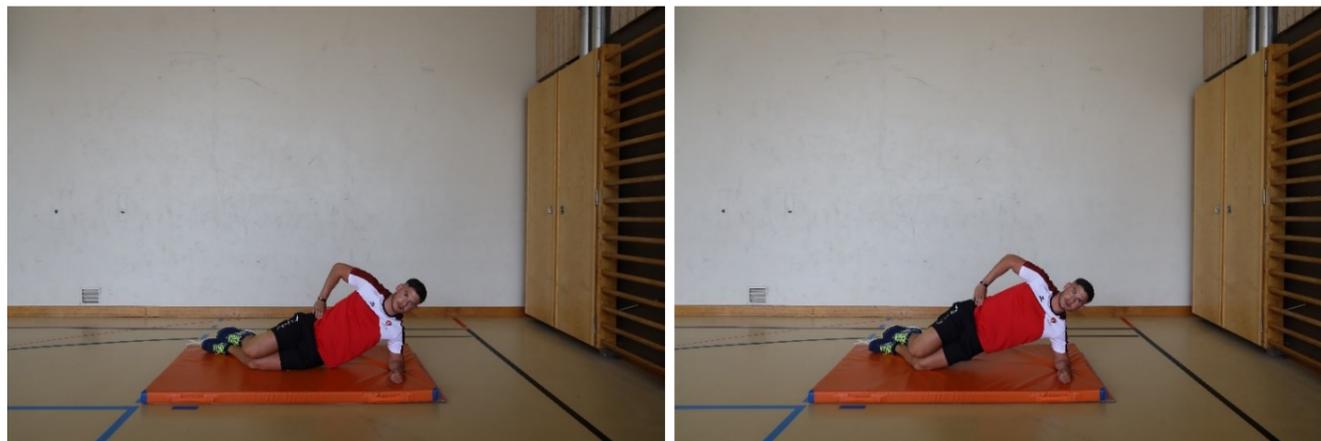
Attention: la tête, le tronc, les hanches et les genoux restent pratiquement sur une ligne (le bassin ne doit basculer ni vers l'avant, ni vers l'arrière).



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

Faciliter

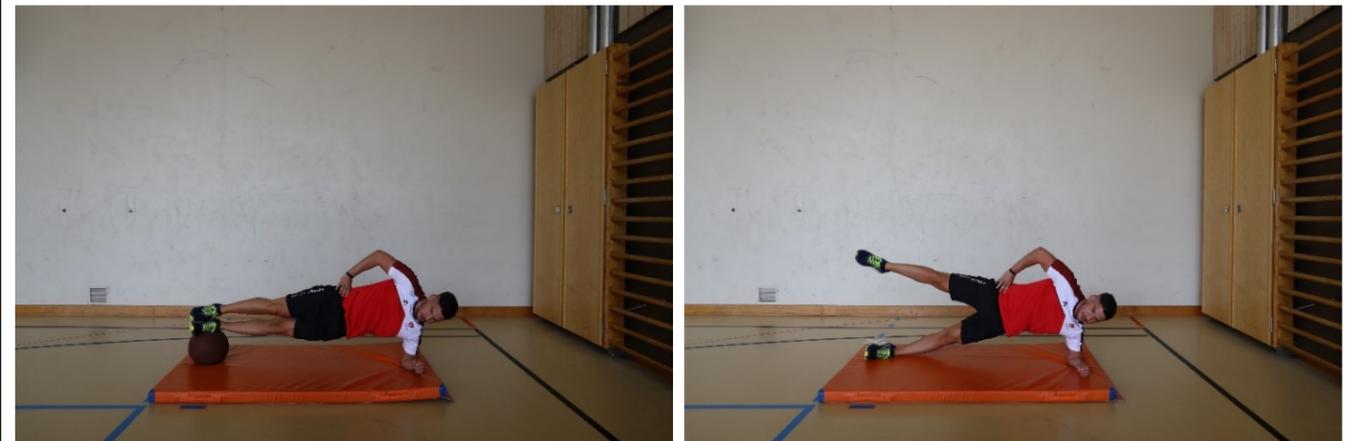
- Genoux posés par terre;
- maintenir la position (pas de mouvement de hanche).



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

Complicuer

- Poids supplémentaire sur la hanche;
- surface instable (sous le bras ou sous les jambes);
- lever la jambe du dessus et la redescendre.

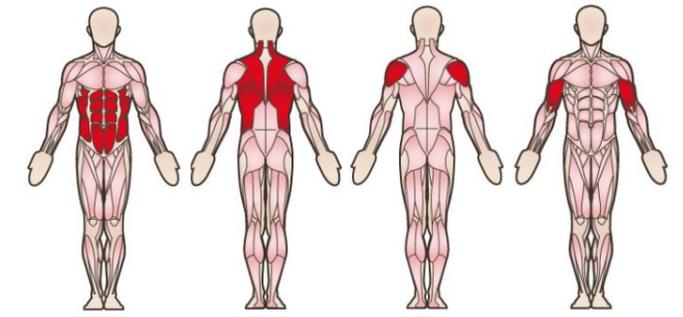


Test global de la force du tronc: + 180 sec.

Matériel par participant: 1 petit tapis (en option)

Matériel supplémentaire par participant: 1 veste lestée/poids/sac de sable/planche d'équilibre/1-2 coussin balance/1 balle

Soulever et abaisser un bras en alternance en position de pompes

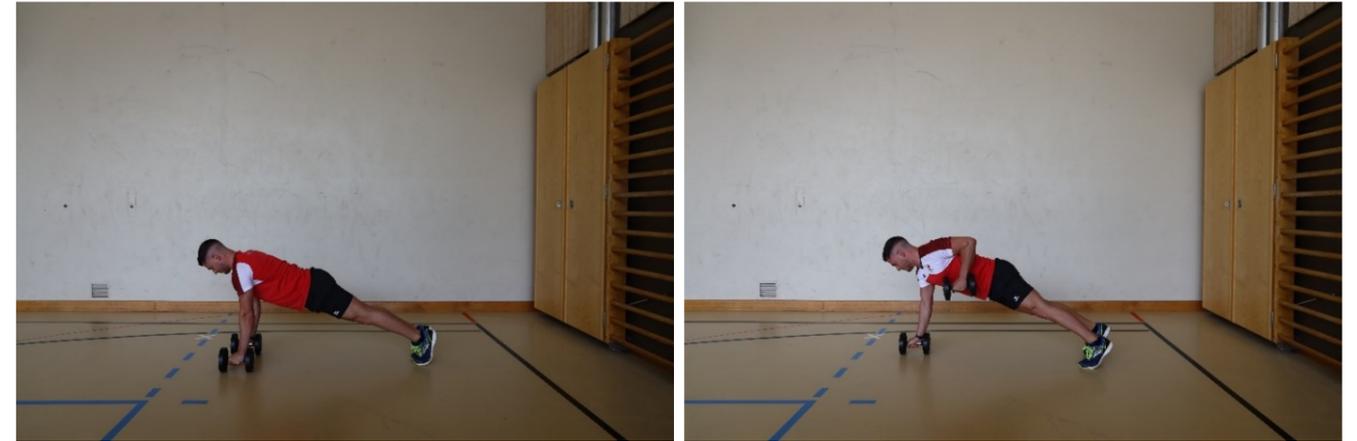


Corps entier:
abdominaux, dorsaux, muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras

En position de pompes, tenez un haltère dans chaque main, ramenez alternativement un haltère vers le corps en tirant le coude vers le haut (entre deux, revenez en position de pompes). Le mouvement s'effectue uniquement au niveau des articulations du coude et de l'épaule.

Attention: gardez le tronc stable et ne le laissez pas s'affaisser (contracter les abdos).

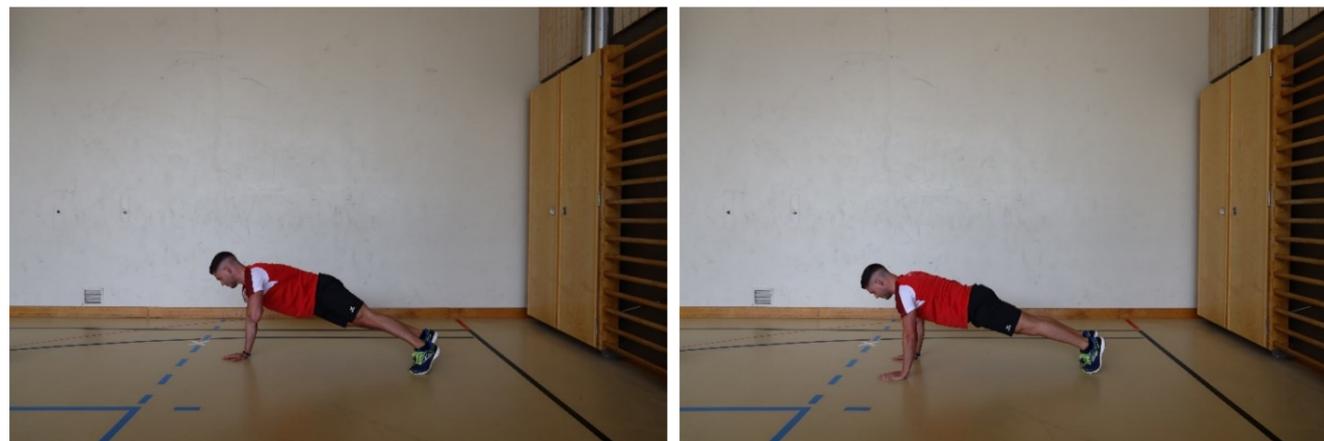
Variante: Combinez l'exercice avec des pompes.



Jet de ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Vereinfachung

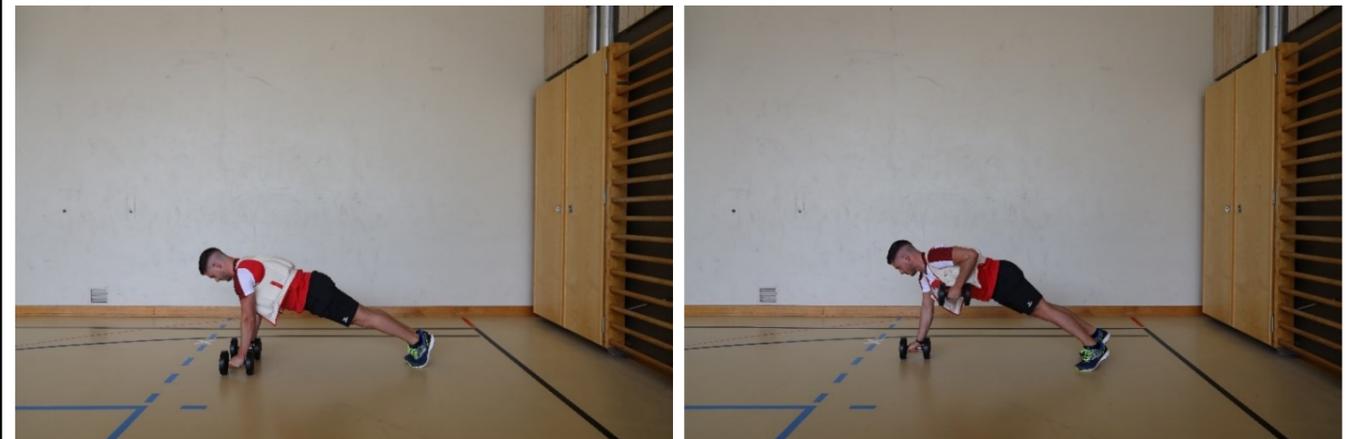
- Moins de poids
- pas de poids (toucher l'épaule en croix).



Jet de ballon lourd: - 6.00 mètre

Erschwerung

- Plus de poids;
- poids supplémentaire (sur le dos).

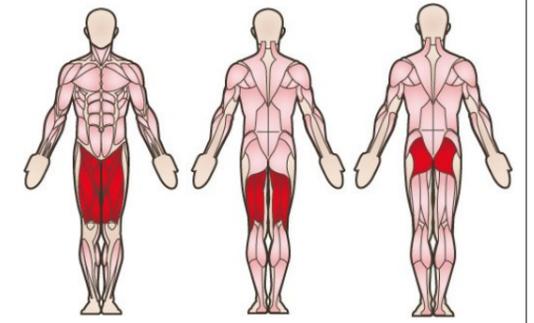


Jet de ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participant: 2 haltères (moyennement lourde)
Matériel supplémentaire par participant: 2 haltères (légère), 2 haltères (lourde), 1 veste lestée/poids/sac de sable

Fente dynamique – droite

Bas du corps:
muscles des cuisses, fessiers



Accrocher le banc aux espaliers ou à un caisson, tenir le banc dans les mains au niveau du torse (bras pliés), faire des fentes tout en gardant le haut du corps droit, plier la jambe avant jusqu'à l'obtention d'un angle droit puis la retendre.

Attention: le genou avant ne doit pas dépasser la pointe du pied et reste central au-dessus du pied.



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

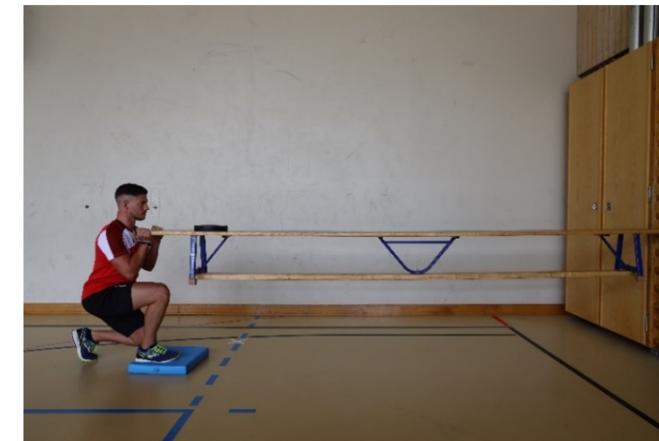
- Le haut du corps descend moins bas (garder un angle plus important au niveau de l'articulation du genou).



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

Complicier

- Ajouter du poids (poser du poids sur le banc; un partenaire est assis de l'autre côté du banc);
- surface instable pour la jambe avant.

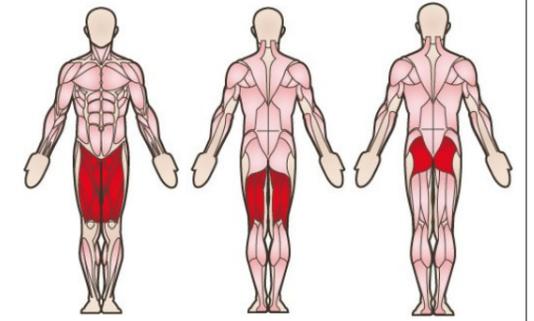


Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

Matériel par participant: 1 banc, 1 espalier/caisson (utilisable par 2 participants)
Matériel supplémentaire par participant: 1 poids/sac de sable, 1 planche d'équilibre/coussin balance

Fente dynamique – gauche

Bas du corps:
muscles des cuisses, fessiers



Accrocher le banc aux espaliers ou un caisson, tenir le banc dans les mains au niveau du torse (bras pliés), faire des fentes tout en gardant le haut du corps droit, plier la jambe avant jusqu'à l'obtention d'un angle droit puis la retendre.

Attention: le genou avant ne doit pas dépasser la pointe du pied et reste central au-dessus du pied.



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

- Le haut du corps descend moins bas (garder un angle plus important au niveau de l'articulation du genou).



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

Complicquer

- Ajouter du poids (poser du poids sur le banc; un partenaire est assis de l'autre côté du banc);
- surface instable pour la jambe avant.



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

Matériel par participant: 1 banc, 1 espalier/caisson (utilisable par 2 participants)
Matériel supplémentaire par participant: 1 poids/sac de sable, 1 planche d'équilibre/coussin balance

Flexion du torse

Centre du corps: abdominaux



Couché sur le dos, les jambes sur le caisson ou posées contre, les bras croisés sur la poitrine, lever et baisser le haut du corps.

Attention: ne pas baisser complètement le haut du corps et ne pas le lever trop haut non plus (garder en permanence une tension).

Variante: changer la distance entre les pieds et les fesses.



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

Faciliter

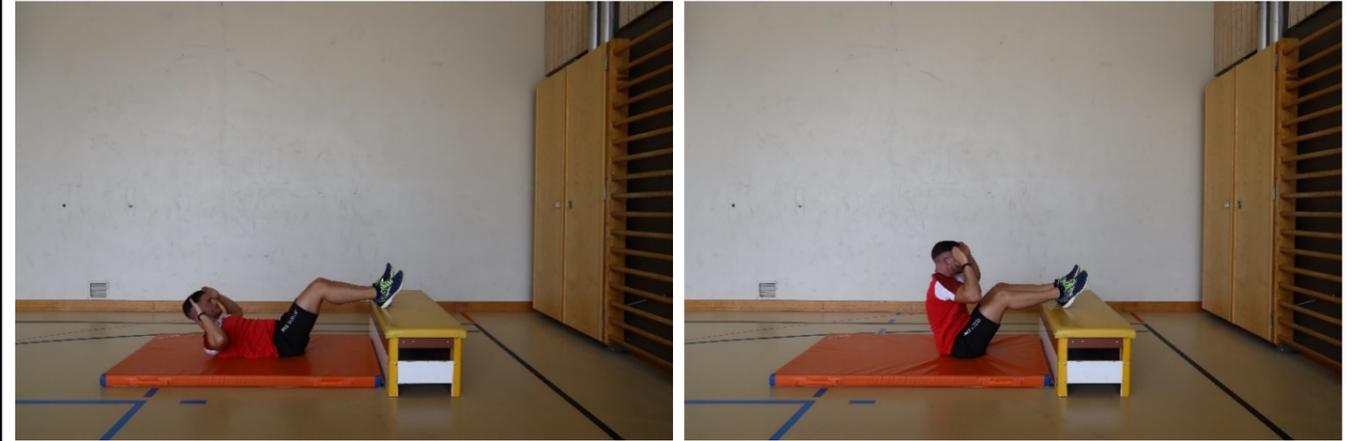
- Bras tendus vers l'avant.



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

Compliquer

- Les mains derrière les oreilles ou tendues au-dessus de la tête;
- tenir un poids sur le torse.



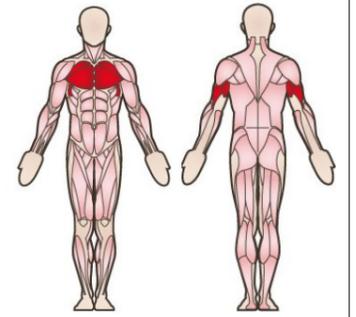
Test global de la force du tronc: + 180 sec

Matériel par participant: 1 petit tapis, 1 éléments du caisson plus couvercle du caisson (utilisable par 2 participants)

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

Pompes

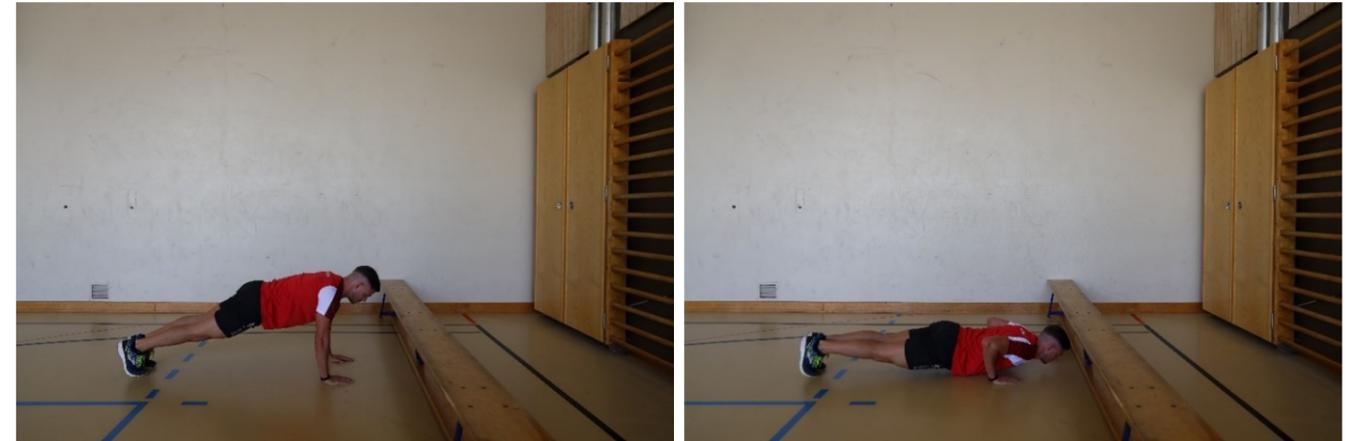
Haut du corps:
pectoraux, extenseurs de bras



En position de pompe, les pieds et les mains posés sur le sol, plier et tendre les bras (baisser et lever le haut du corps).

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

Variante: varier la position des mains (ex.: large, étroite, ensemble).



Jet de ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Poser les genoux au sol (maintenir les pieds en l'air);
- moins baisser le haut du corps (à peine plier les bras);
- poser les mains sur un support surélevé.



Jet de ballon lourd: - 6.00 mètre

Complicier

- Ajouter du poids (sur le dos);
- mettre les jambes sur un support surélevé;
- surface instable sous les mains ou jambes.

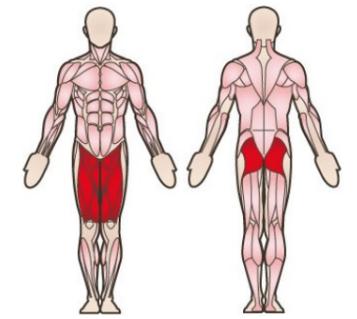


Jet de ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel supplémentaire par participant: 1 banc/éléments de caisson (utilisable par 2 participants), 1 veste lestée/poids/sac de sable, 1 planche d'équilibre/1-2 coussin balance/1 balle

Faire la chaise

**Bas du corps:
muscles des cuisses, fessiers**



Se mettre en position de chaise contre le mur (avoir plus ou moins un angle droit dans l'articulation des genoux), tenir les bras vers l'avant ou le long du corps, maintenir la position.

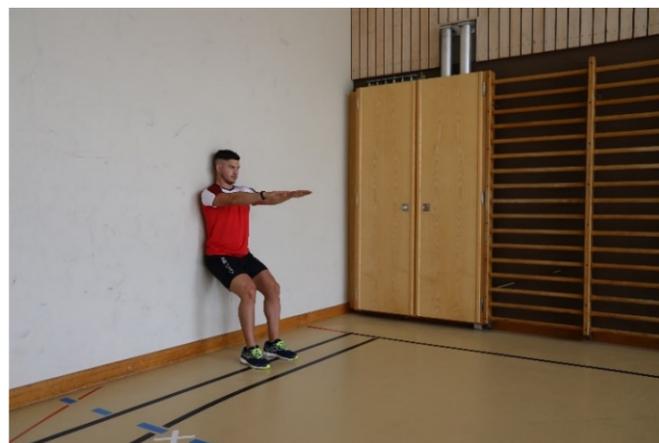
Attention: les genoux restent toujours derrière les orteils.



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

- Agrandir l'angle au niveau des genoux.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

Compliquer

- Ajouter du poids (sur les cuisses/épaules ou tenir dans les mains);
- diminuer l'angle des genoux;
- surface instable.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

Matériel par participant: 1 section du mur

Matériel supplémentaire par participant: 1 veste lestée/poids/sac de sable, 2 haltères (moyennement lourde), 1 planche d'équilibre/1-2 coussin balance