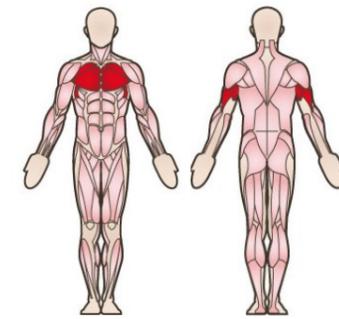


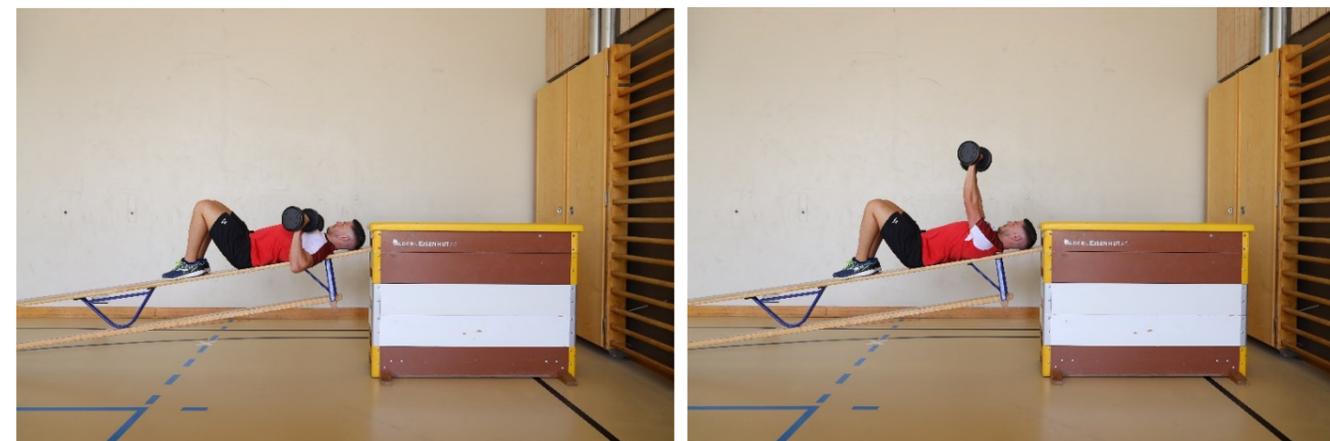
# Extension et flexion des bras en position dorsale inclinée



**Haut du corps:**  
**pectoraux, extenseurs de bras**

Couché sur le dos sur un banc incliné, les bras pliés sur le côté à la hauteur des épaules (angle droit dans l'articulation du coude) et des altères dans les mains, tendre les bras et amener les mains ensemble au-dessus de la tête.

**Attention:** ne pas tendre complètement les bras. Les coudes doivent être à un angle d'env. 45° avec le haut du corps. Baisser les épaules.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

## Faciliter

- Moins de poids (pas de poids supplémentaire).



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

## Complicuer

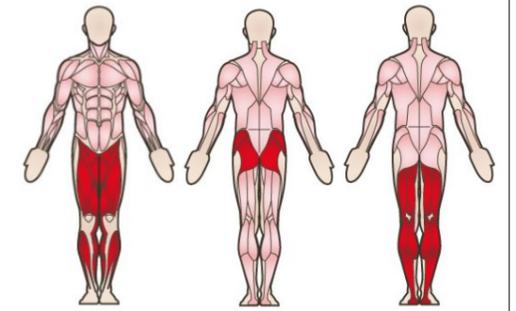
- Plus de poids.

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

**Matériel par participant:** 1 caisson (utilisable par 2 participants)/1 espaliers, 1 banc, 2 haltères (moyennement lourde)  
**Matériel supplémentaire par participant:** 2 balles de poids/haltères (légère), 2 haltères (lourde)

# Flexion des genoux et saut sur un objet

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



Assis sur le banc (les jambes de chaque côté du banc), les mains sur les hanches ou tenir tenues devant soi. De la position assise, sauter pour arriver debout sur le banc, puis sauter pour revenir assis sur le banc. Pour descendre, une position intermédiaire est conseillée (debout avec les pieds de chaque côté du banc).

**Attention:** rester droit, ne pas s'asseoir complètement.



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

- Assis sur le banc avec les deux jambes du même côté. De la position assise, sauter pour arriver debout (ne pas atterrir sur le banc);
- moins descendre les fesses (ne touchent pas le banc).



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

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

## Complicquer

- De la position debout sur le banc, sauter directement en position assise sur le banc;
- ajouter du poids (sur les épaules).

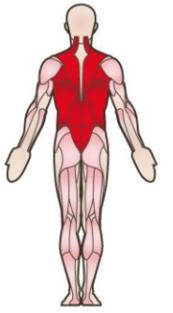


Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.

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

**Matériel par participant: 1 banc (utilisable par 2 participants)**  
**Matériel supplémentaire par participant: 2 manchettes lestées/1 veste lestée/sac de sable**

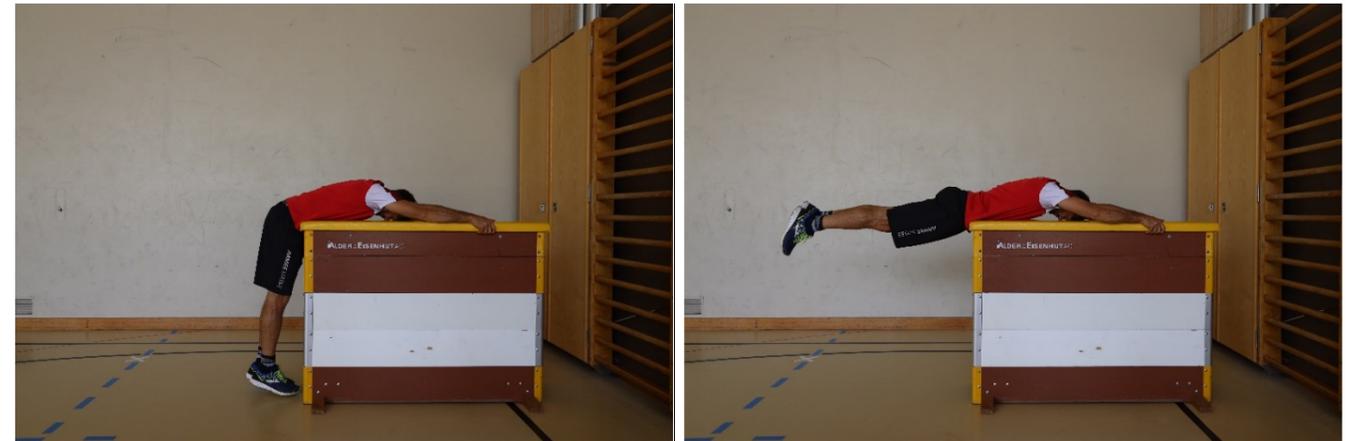
# Soulever et abaisser les jambes en position ventrale



**Centre du corps:  
dorsaux**

Couché sur le caisson avec les hanches au bout du caisson, se tenir au bord du couvercle du caisson, laisser pendre les pieds. Lever les jambes dans le prolongement du corps (le mouvement vient des hanches).

**Attention:** garder les jambes le plus tendue possible.



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

## Faciliter

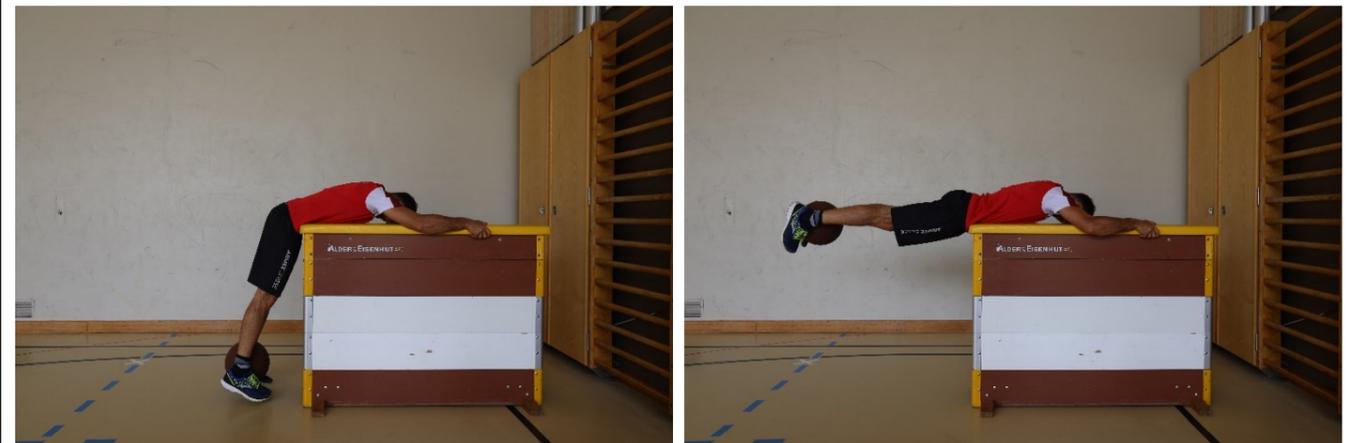
- Lever les jambes moins hautes.



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

## Complicuer

- Ajouter du poids au niveau des jambes (ex. coincer une balle).

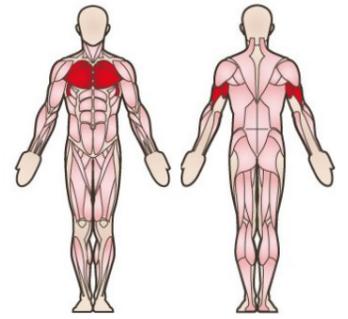


Test global de la force du tronc: + 180 sec.

**Matériel par participant: 1 caisson**  
**Matériel supplémentaire par participant: 2 manchettes lestées, 1 ballon (lourd ou de volley)**

# Pompes

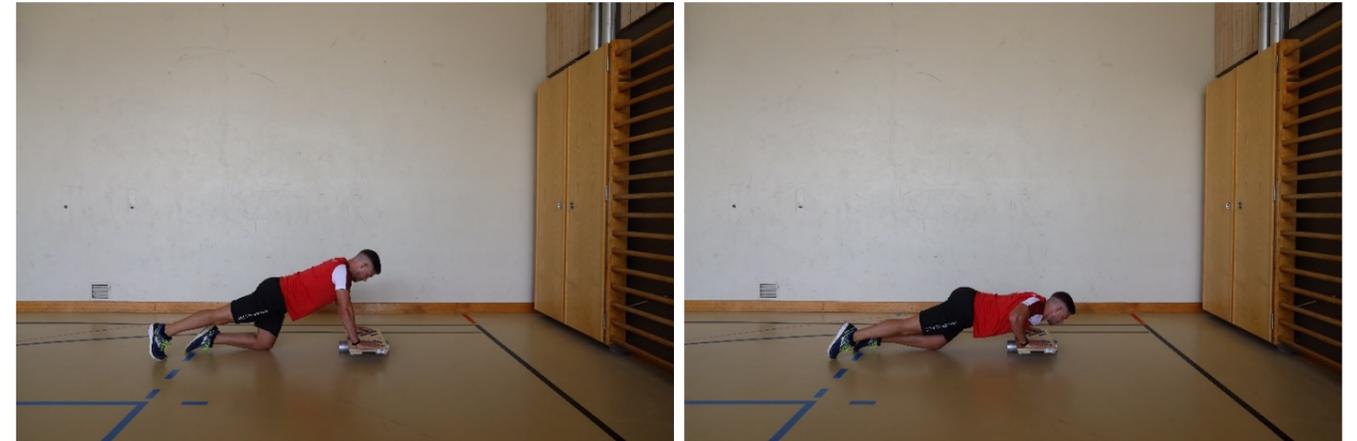
## Haut du corps: pectoraux, extenseurs de bras



Pompes avec les mains sur la planche d'équilibre. Une jambe est tendue et l'autre est pliée (poser le genou). Dans cette position faire des pompes.

**Attention:** ne pas cambrer le dos, contracte les abdos. Les coudes doivent être à un angle d'env. 45° avec le haut du corps. Baisser les épaules.

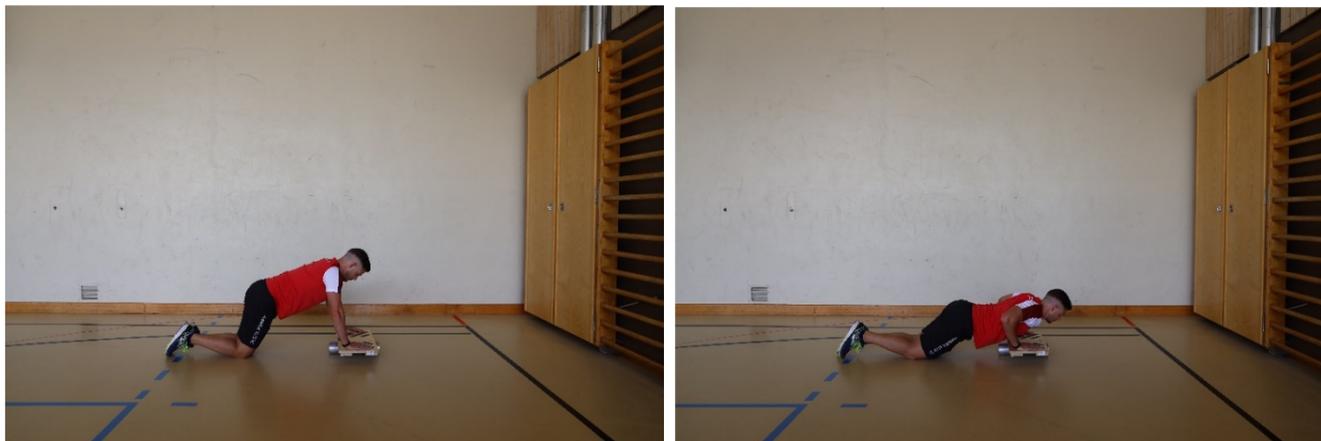
**Variante:** varier la position des mains (ex. Large, serrée, ensemble).



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

### Faciliter

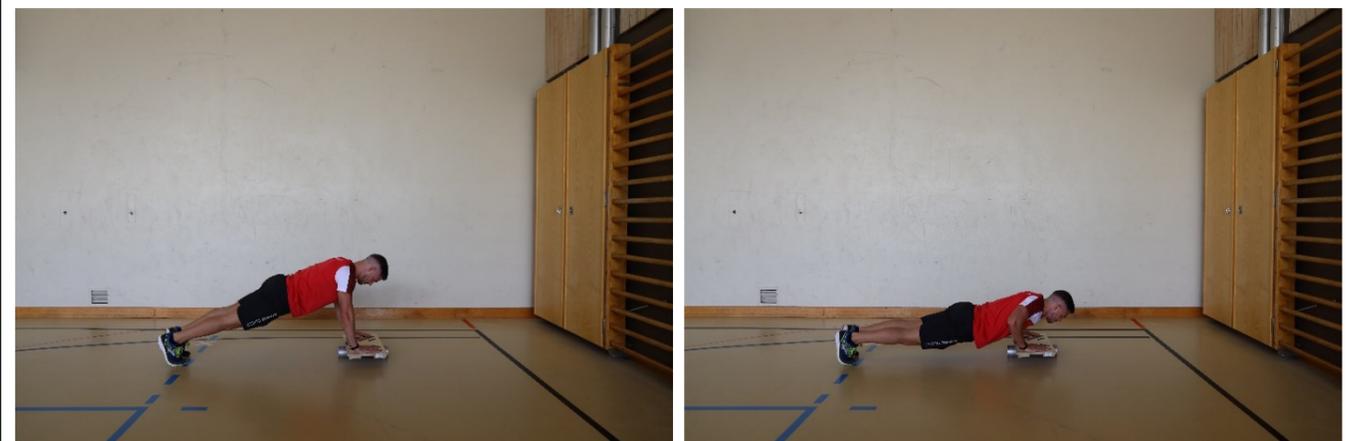
- Poser les deux genoux au sol.



Jet du ballon lourd : - 6.00 mètre

### Complicuer

- Tendre les deux jambes (être sur la pointe des pieds);
- ajouter du poids sur le dos;
- surface instable aussi pour les pieds.

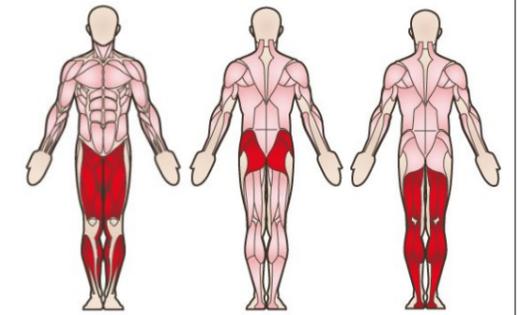


Jet du ballon lourd : + 7.50 mètre

**Matériel par participant :** 1 planche d'équilibre  
**Matériel supplémentaire par participant:** 1 veste lestée/sac de sable /poids

# Saut en hauteur

## Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, mollets



Parcours avec des box (caisson) à différente hauteur. Sauter à pieds joint sur les caissons et redescendre en sautant.

**Attention:** maintenir la position d'atterrissage un petit moment. Amortir l'atterrissage avec les jambes (plier les genoux). Les genoux doivent rester dans l'axe (pas de genoux à l'intérieur ou vers l'extérieur).

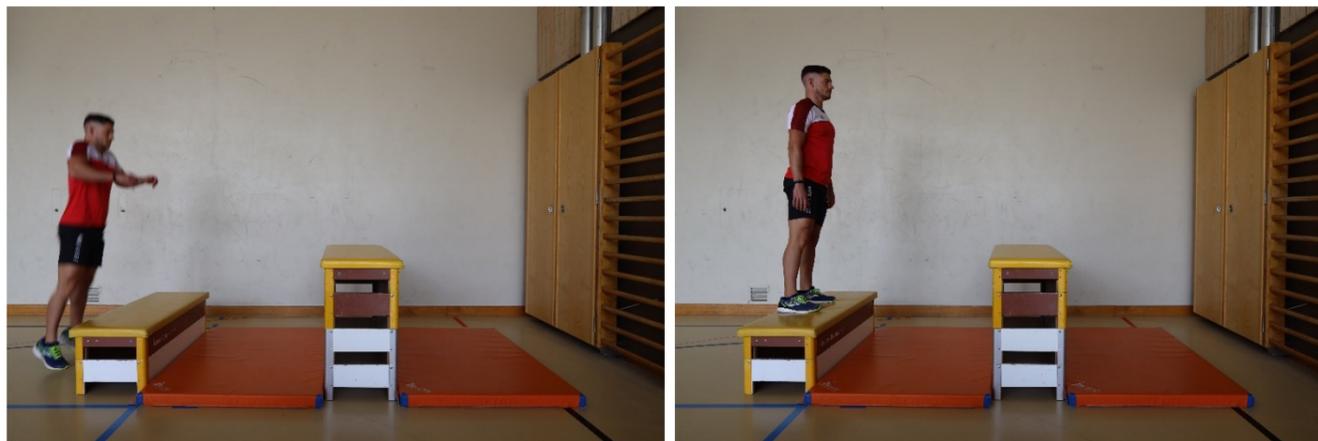
**Variantes:** enchanter les saut sans pause (force explosive) ou au moment de l'atterrissage (genoux à angle droit) maintenir la position un petit moment avant de faire le prochain saut.



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

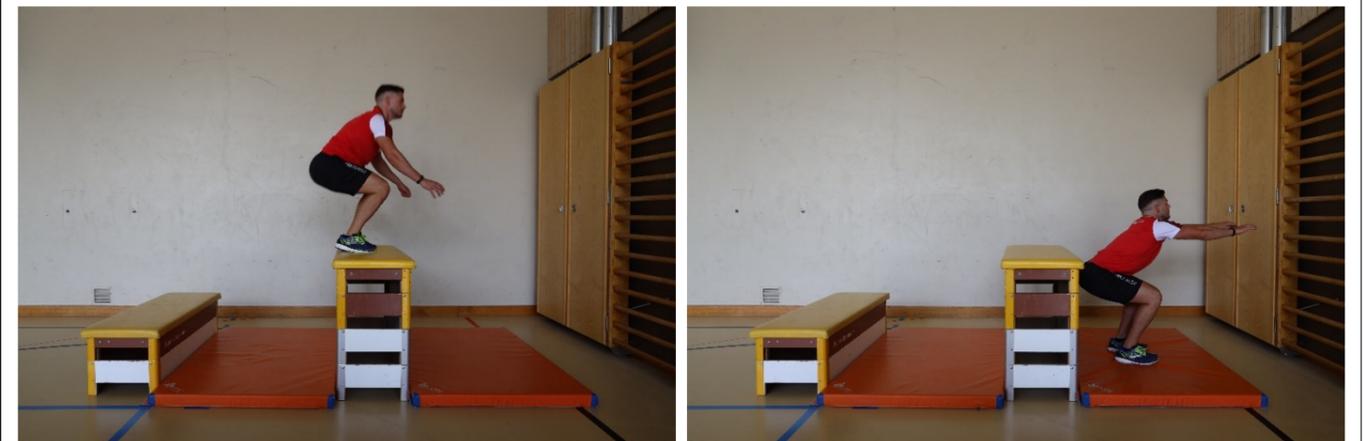
- Élément moins haut.



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

### Complicuer

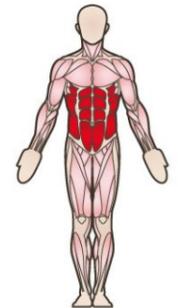
- Avoir des éléments plus haut.



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

**Matériel par participant: 3 caissons, 3 petit tapis**

# Abaissement latéral et élévation des jambes en position couchée sur le dos en alternance



## Centre du corps: abdominaux

Couché sur le dos avec la tête proche des espaliers, se tenir aux espaliers. Maintenir une balle entre les pieds, jambes tendues, les descendre d'un côté puis de l'autre

**Attention:** ne pas poser les jambes sur les côtés, garder les jambes le plus tendues possible.

**Variante:** au moment où les jambes sont droite au-dessus de nous, descendre et remonter les jambes en avant.



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

### Faciliter

- Faire l'exercice sans la balle entre les pieds;
- abaisser moins les jambes.



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

### Compliquer

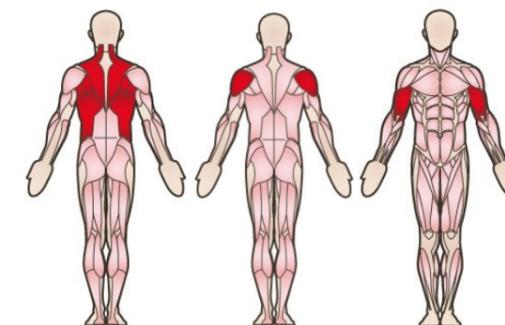
- Ajouter du poids au niveau des pieds.



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

**Matériel par participant:** 1 espaliers, 1 petit tapis, 1 ballon (de foot, de volley ou de basket)  
**Matériel supplémentaire par participant:** 2 manchettes lestée, 1 ballon (lourd)

# Extension et flexion des bras en position inclinée sur les talons

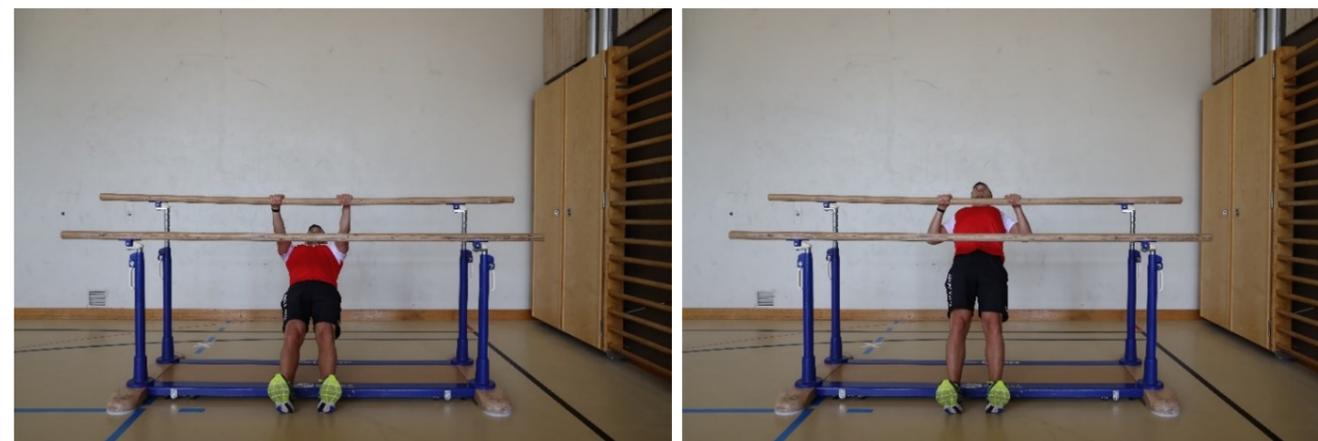


**Haut du corps:**  
**dorsaux, muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras**

Se tenir à une barre (le dos des mains montre en direction des pieds), bras tendus, poser les talons assez loin de la barre pour avoir une position couchée. Se tirer vers la barre en pliant les bras (le corps reste en planche, montes en un bloc), puis revenir à la position de base.

**Attention:** les pieds, les genoux, le bassin et les épaules restent sur une ligne (pré-contraction musculaire, ne pas laisser pendre le bassin). Ne pas tendre complètement les bras.

**Variante:** le dos des mains montre en direction du visage, amener les omoplates ensemble dans la position finale.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

## Faciliter

- Avoir un position plus droit (se tenir à une barre plus haute).



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

## Compliquer

- Position plus couchée (mettre la barre plus basse);
- Ajouter du poids.

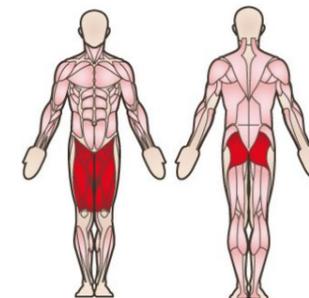


Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

**Matériel par personne:** 1 barre (utilisable par 2 participants)  
**Matériel supplémentaire par participant:** 1 veste lestée

# Fentes sur une jambe - droite

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



Debout sur la jambe droite (dos tourné vers l'espalier/le banc ou le caisson suédois), bras en appui sur les hanches, jambe libre (gauche) accrochée au moyen auxiliaire ou appuyée dessus, plier la jambe avant (droite) à peu près à angle droit au niveau du genou (fesses à peu près à la hauteur du genou) et revenir en extension à la position de départ.

**Attention:** maintenir le poids au-dessus du pied. (comme un fil à plomb en suivant le genou arrière, torse droit, ventre contracté).



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

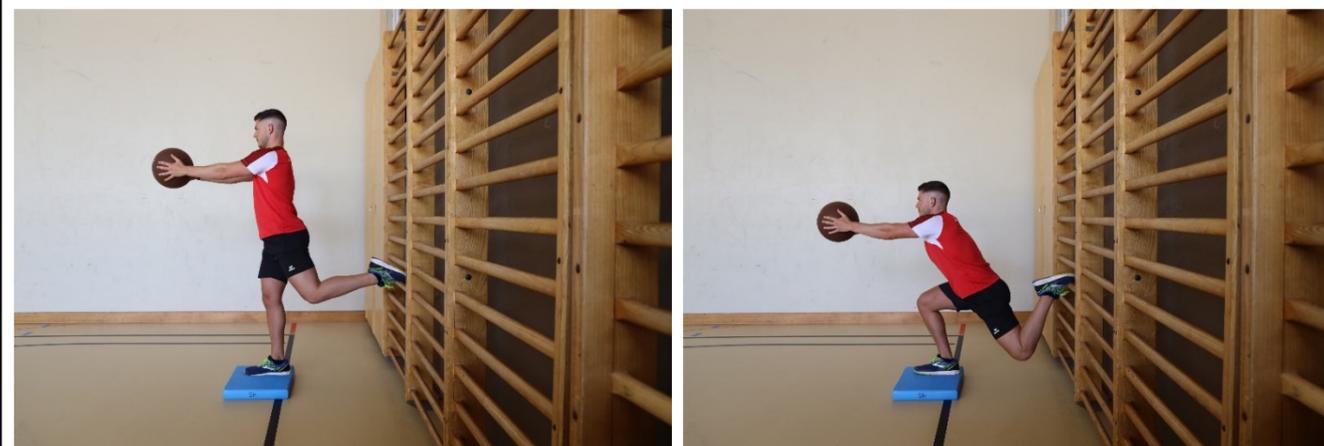
- Avoir une distance plus faible entre le pied avant et les espaliers;
- moins baisser le haut du corps.



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

## Complicier

- Augmenter la distance entre le pied avant et les espaliers;
- surface instable sous le pieds avant;
- ajouter du poids (sur les épaules ou dans les mains).



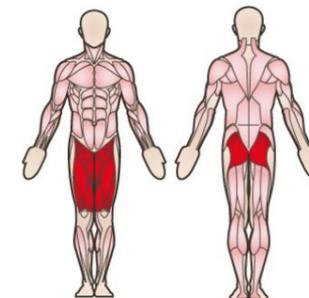
Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

**Matériel par participant: 1 espaliers/caisson/banc (utilisable par 2 participants)**

**Matériel supplémentaire par participant: 1 coussin balance, 1 veste lestée/ballon (lourd)/sac de sable/barre d'haltérophilie/2 haltères**

# Fentes sur une jambe - gauche

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



Debout sur la jambe gauche (dos tourné vers l'espalier/le banc ou le caisson suédois), bras en appui sur les hanches, jambe libre (droite) accrochée au moyen auxiliaire ou appuyée dessus, plier la jambe avant (gauche) à peu près à angle droit au niveau du genou (fesses à peu près à la hauteur du genou) et revenir en extension à la position de départ.

**Attention:** maintenir le poids au-dessus du pied. (comme un fil à plomb en suivant le genou arrière, torse droit, ventre contracté).



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

- Avoir une distance plus faible entre le pied avant et les espaliers;
- moins baisser le haut du corps.



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

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

## Complicquer

- Augmenter la distance entre le pied avant et les espaliers;
- surface instable sous le pied avant;
- ajouter du poids (sur les épaules ou dans les mains).



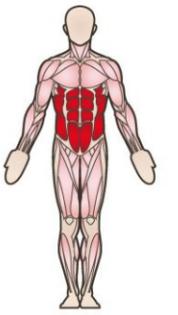
Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.

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

**Matériel par participant:** 1 espaliers/caisson/banc (utilisable par 2 participants)

**Matériel supplémentaire par participant:** 1 coussin balance, 1 veste lestée/ballon (lourd)/sac de sable/barre d'haltérophilie/2 haltères

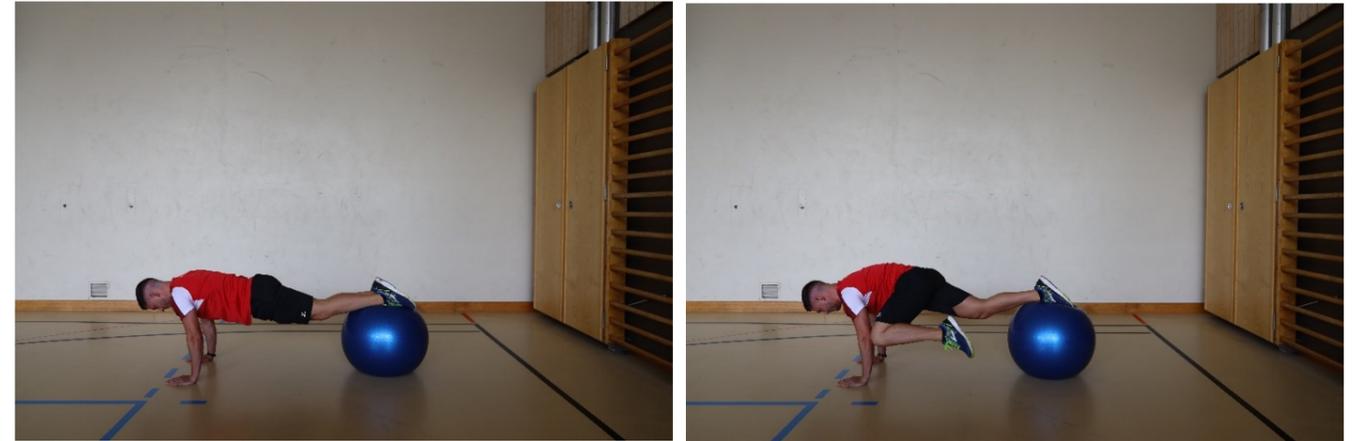
# Extension et flexion d'une jambe en position de pompes en alternance



## Centre du corps: abdominaux

En position de pompes, les pieds sur le swissball, amener à tour de rôle un genou vers le bras.

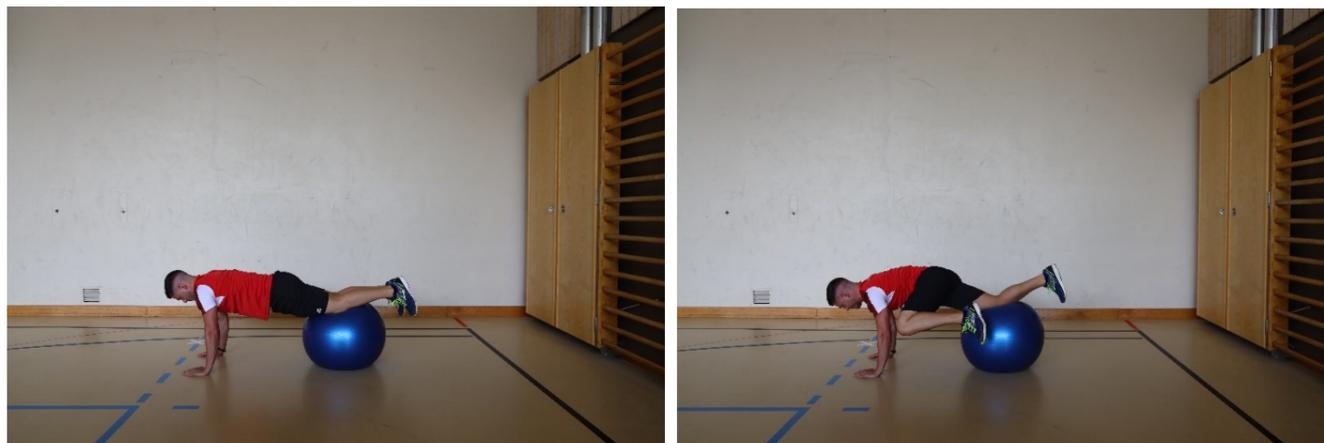
**Attention:** ne pas cambrer le dos, contracter les abdos; pour que le swissball ne roule pas loin, on peut l'appuyer contre un mur; la tête, les épaules, les fesses et les pieds restent sur une ligne.



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

### Faciliter

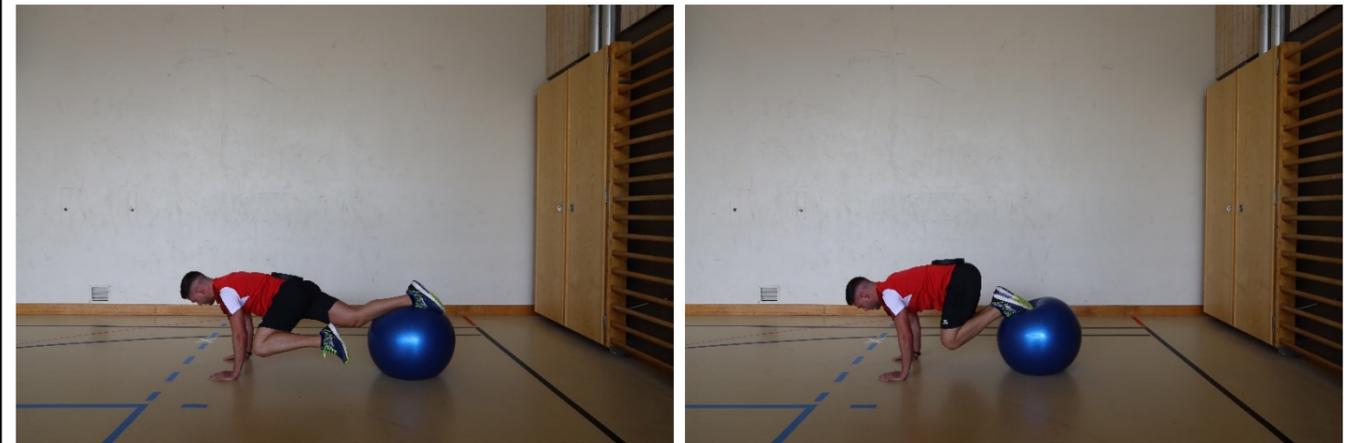
- Se tenir en position de pompe sans amener les jambes vers les coudes;
- avoir le swissball plus proche des hanches.



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

### Complicier

- Ajouter du poids sur le dos;
- amener les deux jambes en même temps vers les coudes (rouler le ballon en direction du corps);
- surface instable pour les bras.



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

**Matériel par participant:** 1 swissball

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