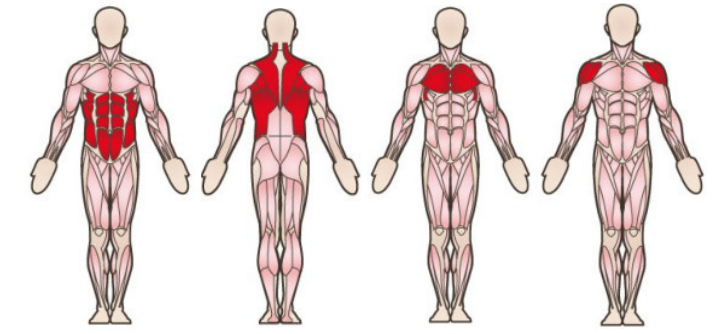


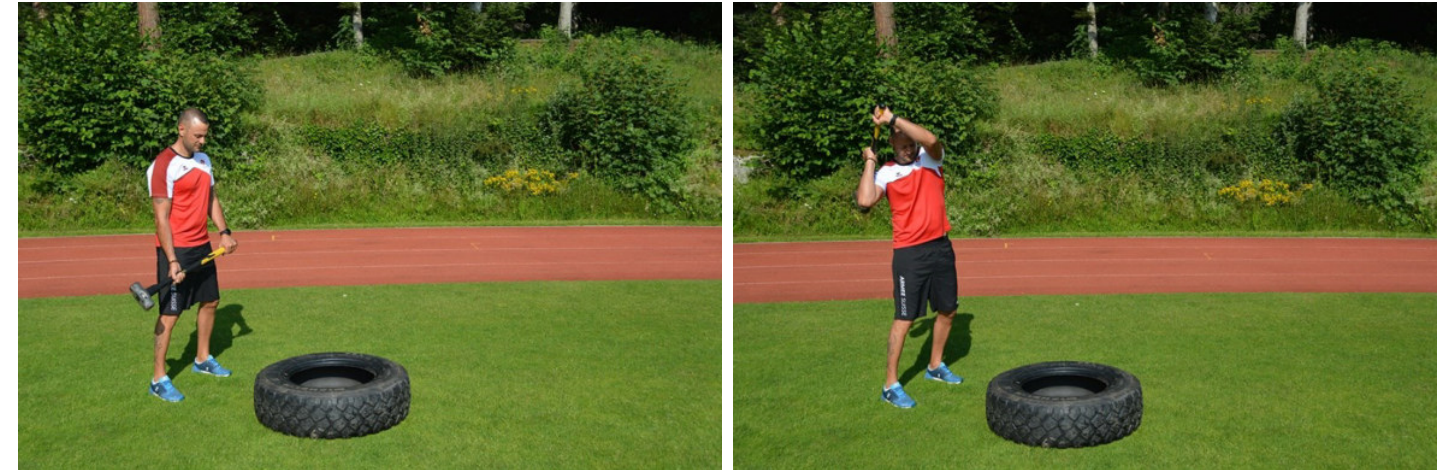
# Soulever et abaisser un objet en position debout



**Corps entier:**  
**abdominaux, dorsaux, pectoraux, muscles de l'épaule**

Tenir la masse à deux mains et taper sur le pneu posé au sol devant soi  
(Commencer le mouvement derrière le dos, mouvement d'extension).

**Attention:** ralentir la masse sur le pneu et ne pas la laisser rebondir.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

## Faciliter

- Diminuer la cadence;
- diminuer l'intensité du coup.



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

## Complicquer

- Augmenter la cadence;
- augmenter l'intensité du coup.



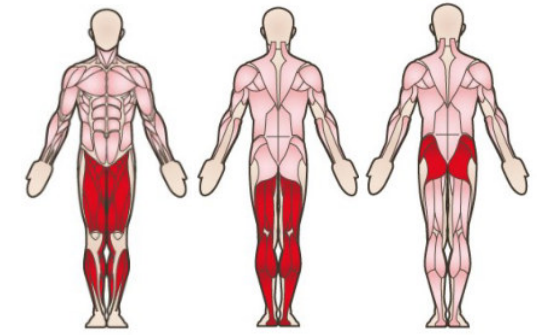
Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

**Matériel par participant: 1 pneu 10DM, 1 masse**



# Flexion des genoux et saut sur un objet

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



Sauter de la position assise sur le pneu (une jambe en dehors du pneu et l'autre au milieu du pneu) à debout sur le pneu, puis sauter à nouveau dans la position assise. Pour descendre, une position intermédiaire est conseillée (debout avec les pieds de chaque côté du pneu).

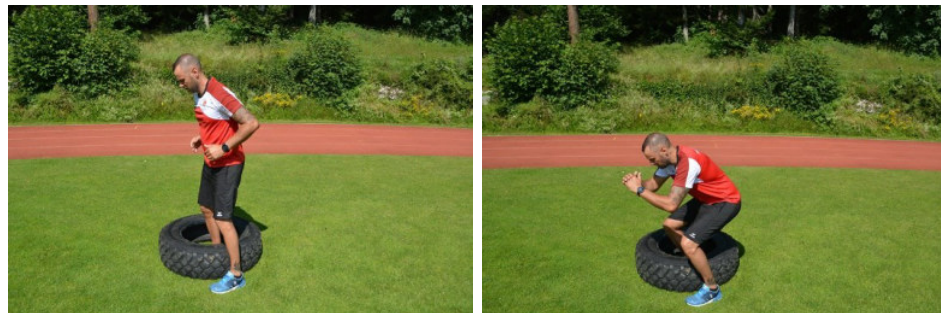
**Attention:** garder le haut du corps droit, ne pas s'asseoir complètement.



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 avec les deux jambes à l'extérieur du pneu, sauter de la position assise à la position debout sans atterrir sur le pneu;
- moins descendre les fesses (ne pas toucher le pneu).



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

## Complicuer

- Descendre directement de la position debout sur le pneu à la position assise sans saut intermédiaire;
- ajouter du poids sur les épaules.

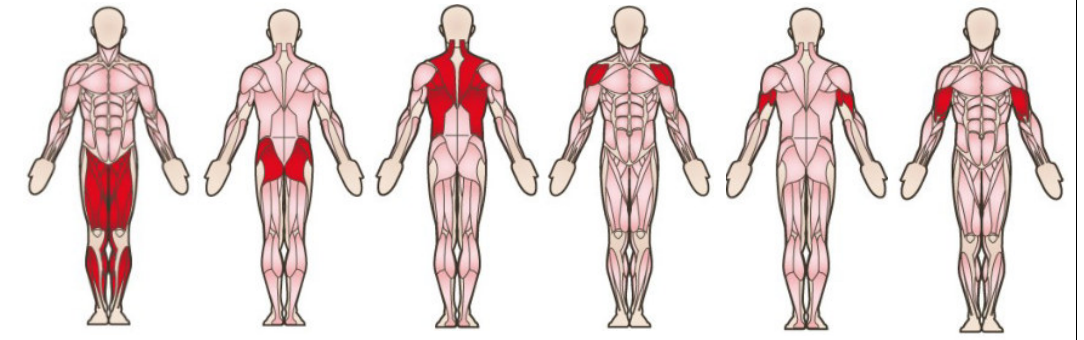


Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

**Matériel par participant: 1 pneu 10DM**  
**Matériel supplémentaire par participant: 1 veste lestée/sac de sable/sac à dos de combat**



# Soulever un objet en position debout



## Corps entier:

**muscles des cuisses, fessiers, dorsaux, muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras, extenseurs de bras**

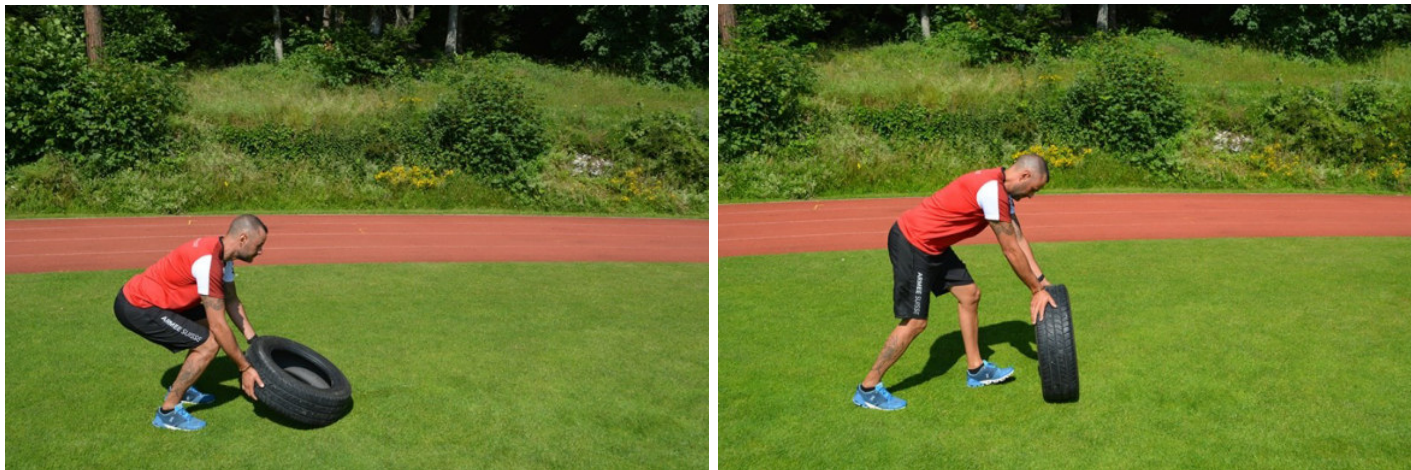
Retourner le pneu (DURO) qui est posé par terre en le prenant avec les deux mains.

**Attention:** garder le dos droit, le mouvement est initié par les jambes.

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

### Faciliter

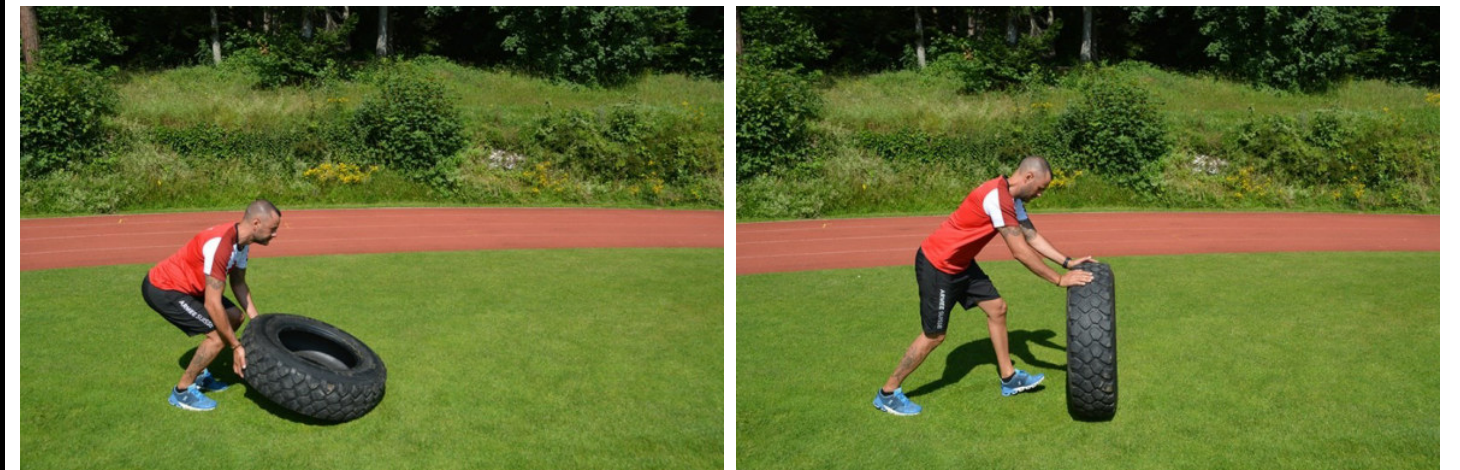
- Moins de poids (pneu PUCH).



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

### Complicier

- Plus de poids (pneu 10DM).

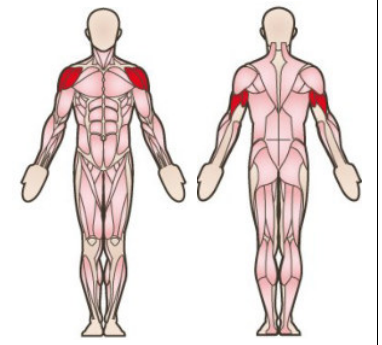


Test global de la force du tronc: + 180 sec.

**Matériel par participant: 1 pneu DURO**  
**Matériel supplémentaire par participant: 1 pneu PUCH, 1 pneu 10DM**



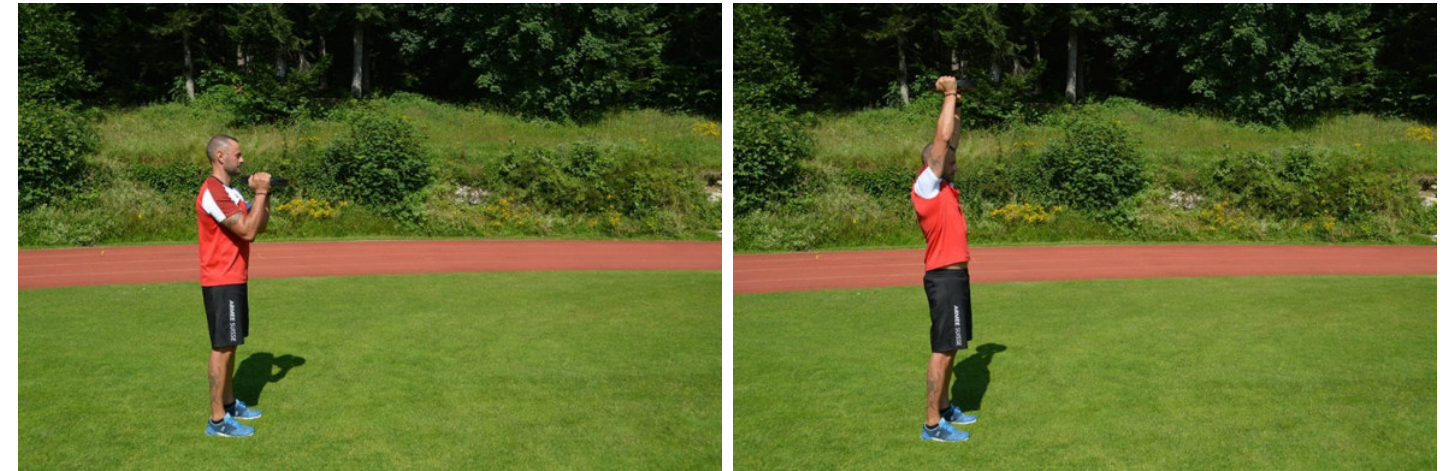
# Extension et flexion des bras en position debout



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

Tenir le sac de combat/poids à hauteur de poitrine. Tendre les bras pour amener le poids/sac au-dessus de la tête.

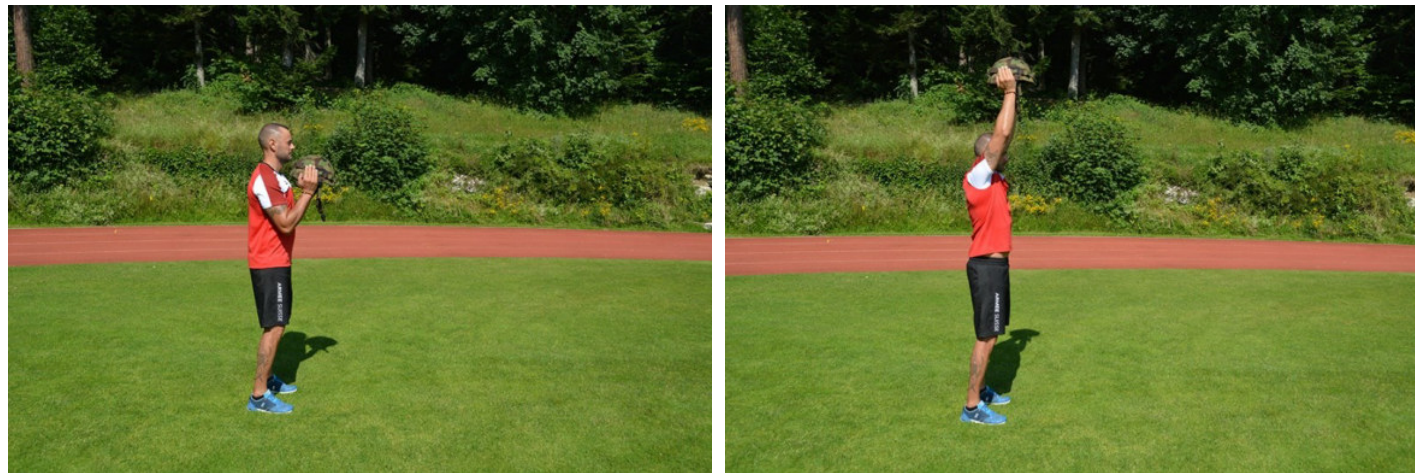
**Attention:** tenir le dos droit



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

## Faciliter

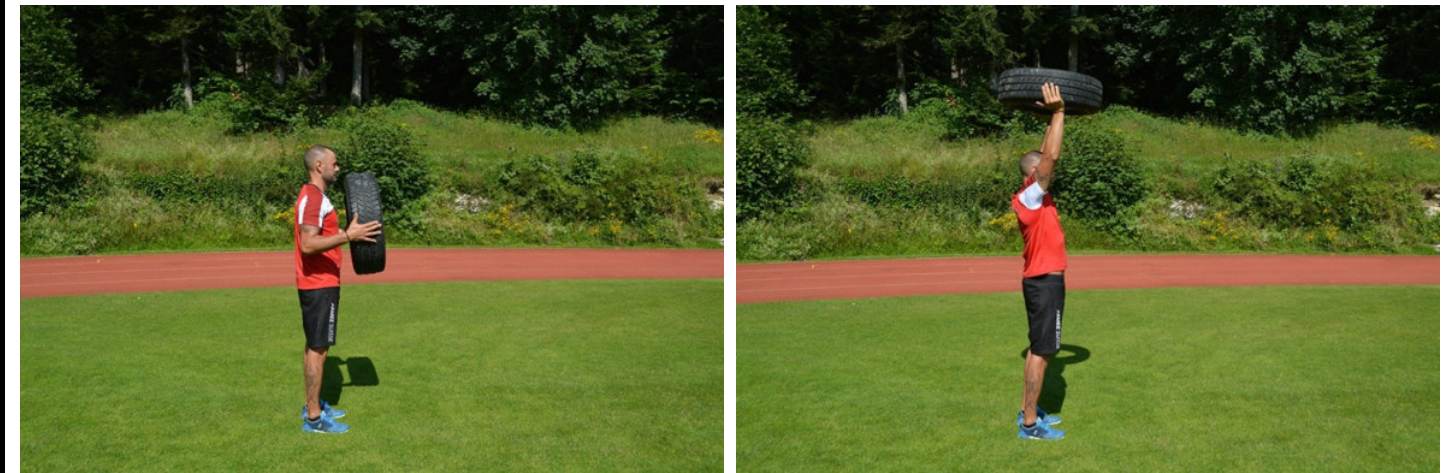
- Moins de poids (bouteille PET/casque).



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

## Complicuer

- Plus de poids (pneu PUCH/sac de sable).



Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

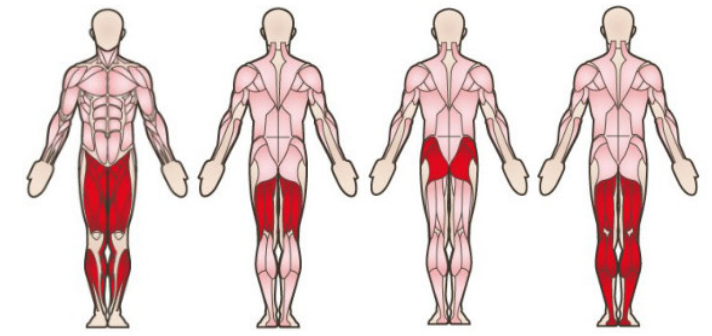
**Matériel par participant:** 1 sac à dos de combat/poids

**Matériel supplémentaire par participant:** 1-2 bouteille PET (1,5 litre)/casque, 1 pneu PUCH/sac de sable



# Sauter par-dessus et ramper par-dessous

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



Parcours avec obstacle: tendre deux cordes entre deux piquets. Passer une fois au-dessus et une fois en-dessous.

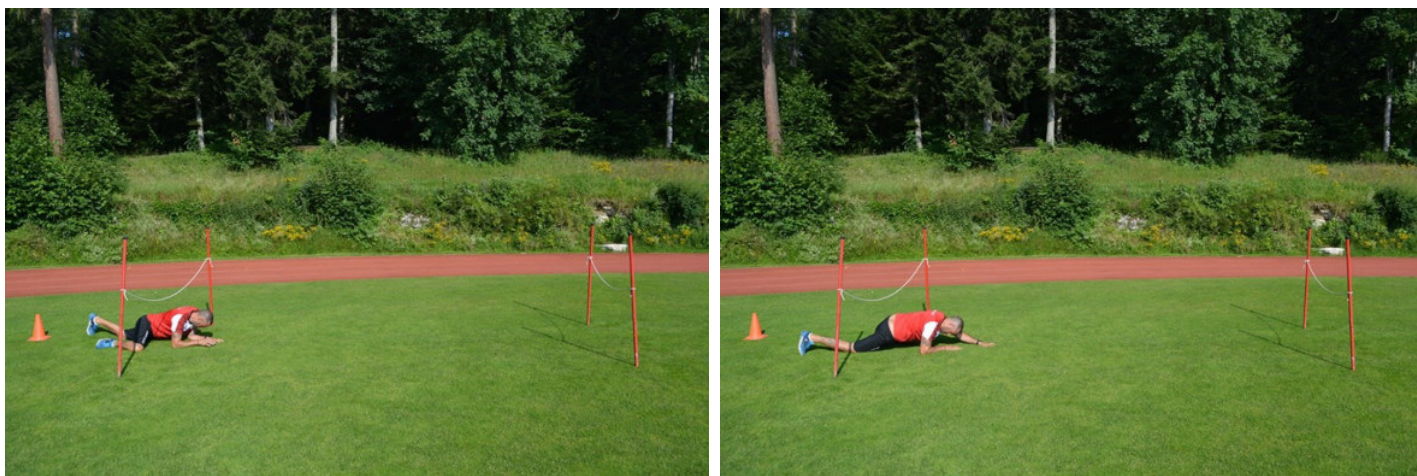
**Attention:** amortir l'atterrissage.



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

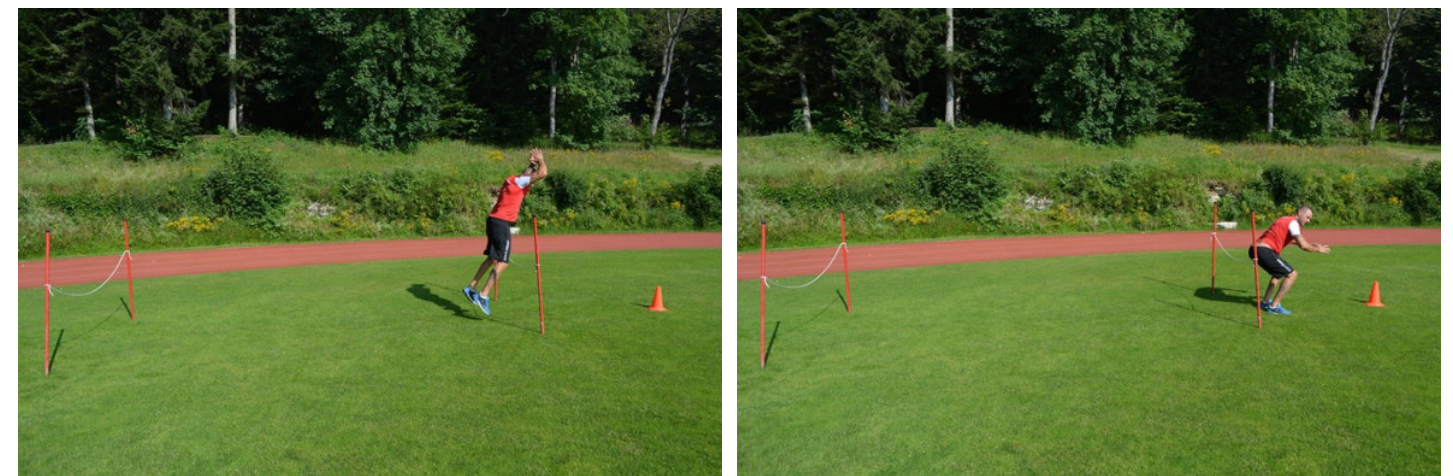
- Diminue la vitesse d'exécution;
- mettre la corde moins haut pour sauter par-dessus;
- mettre la corde plus haut pour passer par-dessous.



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

## Compliquer

- Augmenter la vitesse d'exécution;
- mettre la corde plus haut pour sauter par-dessus;
- mettre la corde plus basse pour passer par-dessous.



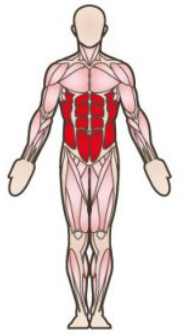
Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

**Matériel par participant: 4 piquets, 2 cordes, 2 cônes**



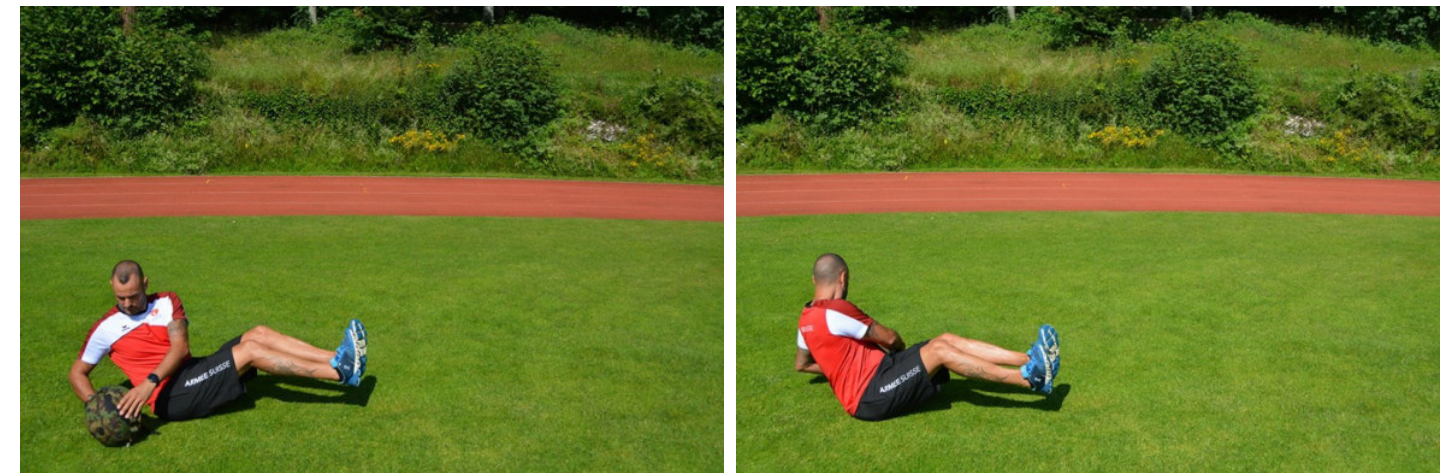
# Rotation du buste en position assise

**Centre du corps:  
abdominaux**



Assis par terre, le haut du corps légèrement incliné vers l'arrière, les jambes pliées et légèrement soulevées, amener le ballon/casque d'un côté à l'autre (toucher légèrement le sol avec le ballon/casque), le haut du corps suit le mouvement.

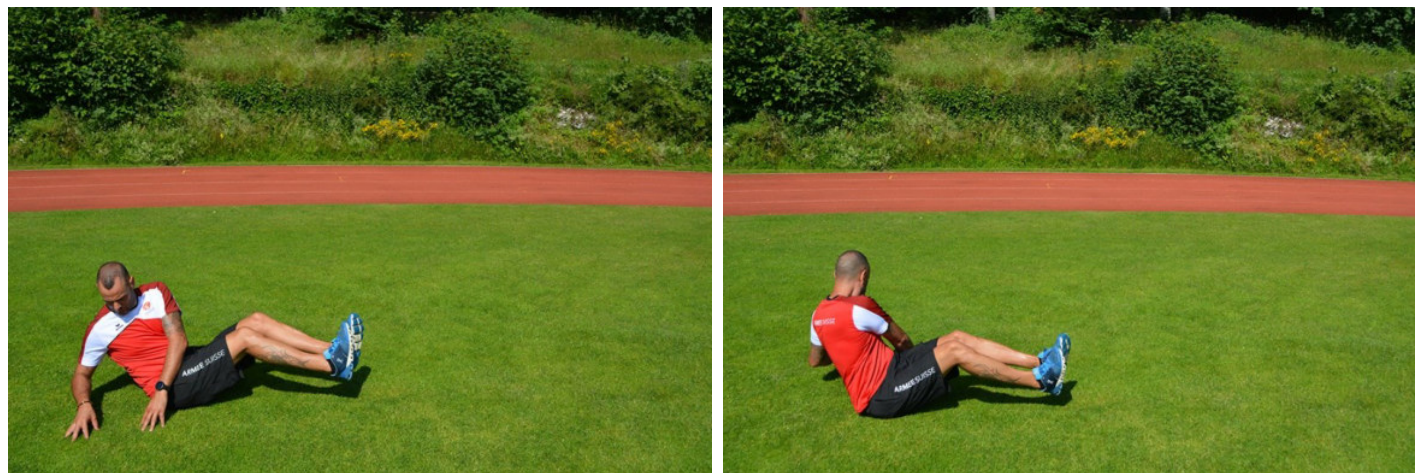
**Attention:** tenir le dos droit.



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

## Faciliter

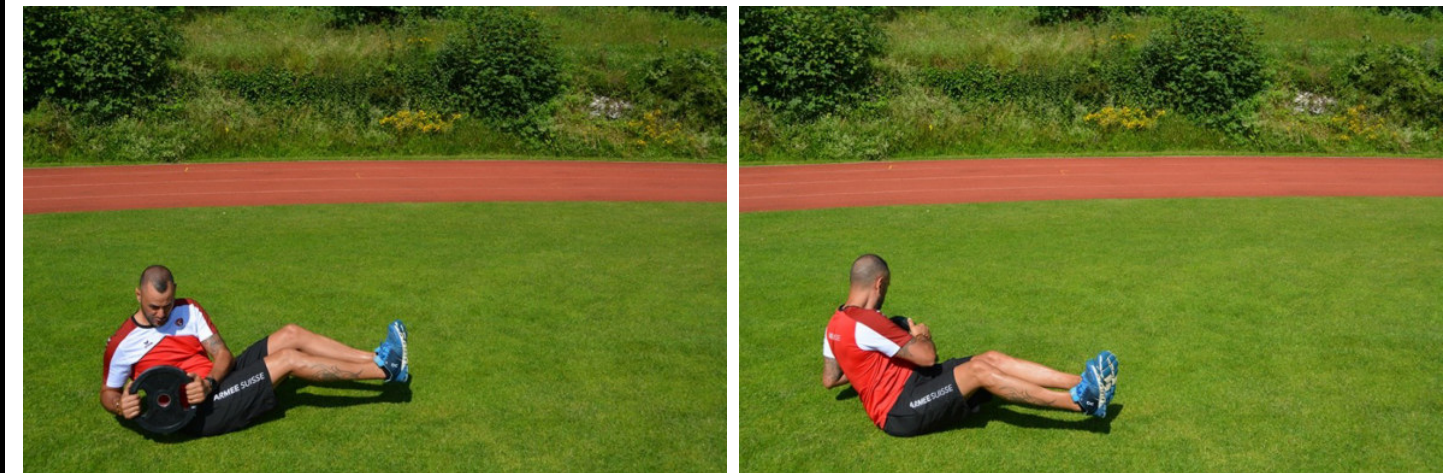
- Maintenir la position (sans mouvement des bras);
- poser les jambes par terre;
- ne pas ajouter de poids.



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

## Complicuer

- Ajouter du poids (p.ex. mettre des pierres dans le casques/tenir un sac à dos de combat).



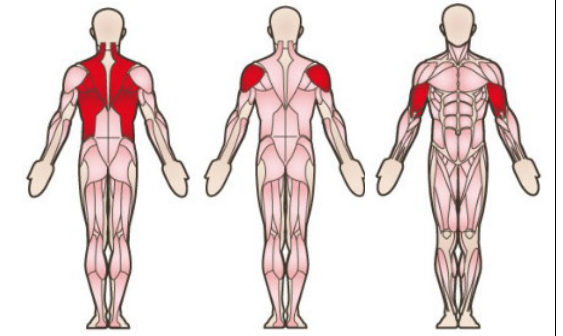
Test global de la force du tronc: + 180 sec.

**Matériel par personne:** 1 casque/balle (lourd ou de basket)

**Matériel supplémentaire par personne:** 1 poids/pneu PUCH/sac à dos de combat/quelques cailloux



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



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

Avoir les pieds largeur d'épaule, le haut du corps penché vers l'arrière, tenir les cordes avec les bras tendus, plier et tendre les bras (tirer le haut du corps vers les mains et amener les omoplates ensemble).

**Attention:** contracter les abdos et ne pas laisser pendre les hanches.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

## Faciliter

- Avoir une position plus droite au départ;
- moins plier les bras.



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

## Compliquer

- Avoir une position plus couchée au départ;
- ajouter du poids.



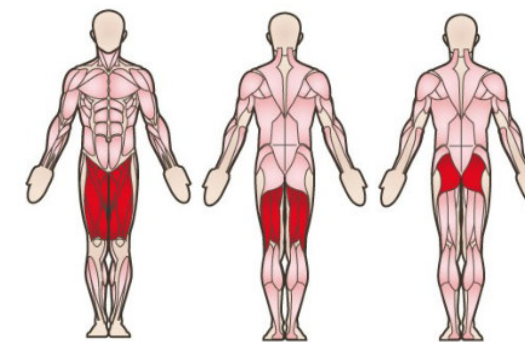
Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

**Matériel par participant:** 1 corde, 1 arbre (branche) ou similaire pour passer le dispositif d'aide  
**Matériel supplémentaire par participant:** 1 veste lestée/sac à dos de combat



# Fentes

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



Avec un sac de sable/sac à dos de combat sur l'épaule, faire des fentes pour avancer une distance donnée (la jambe de devant descend à presque 90° et la jambe de derrière touche légèrement le sol).

**Attention:** ne pas dépasser les orteils avec la jambe de devant. Garder le dos droit (contracter les abdos), ne pas basculer le genou avant vers l'intérieur.



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

- Moins de poids;
- moins abaisser le haut du corps (plus grand angle dans les genoux).



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

## Complicuer

- Plus de poids.

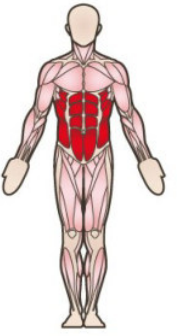


Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

**Matériel par participant:** 1 sac de sable (moyennement lourd)/sac à dos de combat  
**Matériel supplémentaire par participant:** 1 sac de sable (léger), 1 sac de sable (lourd)



# 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.

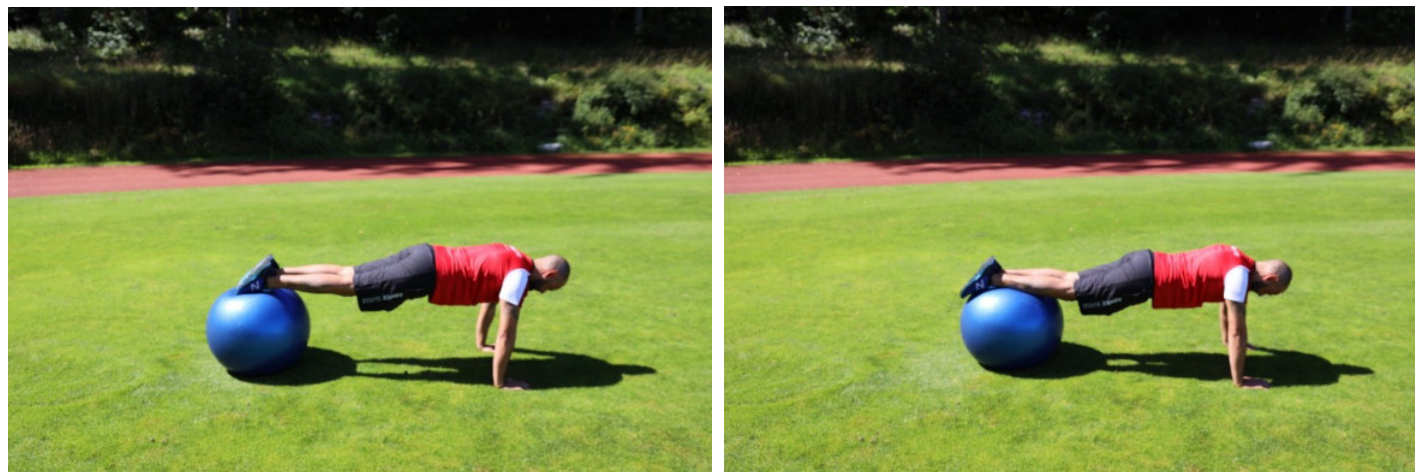
**Attention:** ne pas cambrer le dos, contracter les abdos; pour que le swissball ne roule pas loin, on peut l'appuyer contre un mur; la tête, les épaules, les fesses et les pieds restent sur une ligne.



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

### Faciliter

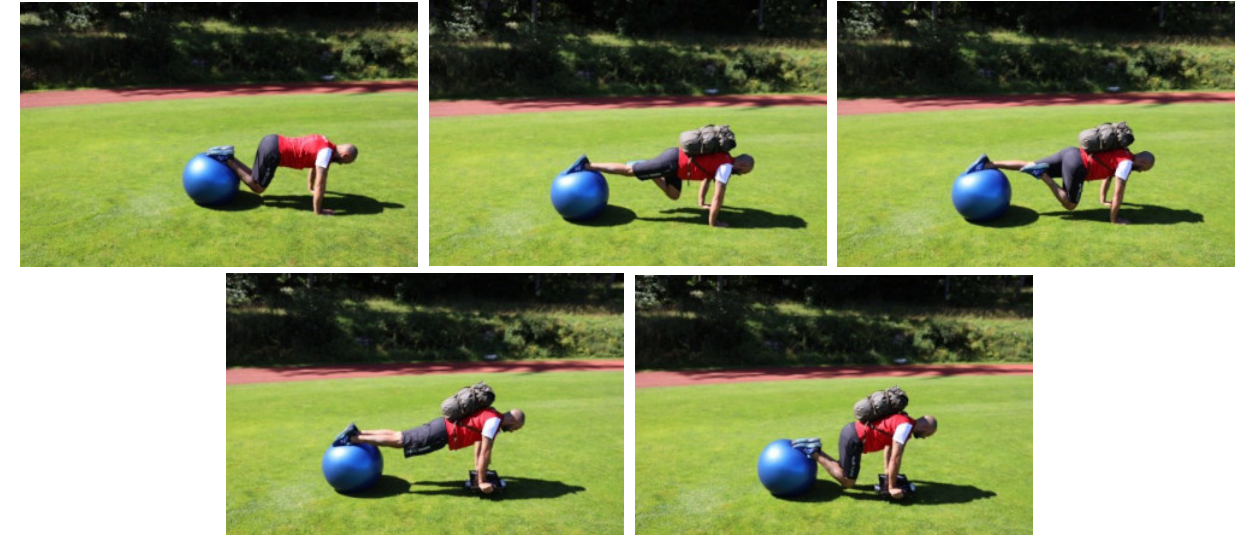
- Se tenir en position de pompe sans amener les jambes vers les coudes;
- avoir le swissball plus proche des hanches.



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

### Compliquer

- Surface instable sous les mains;
- ajouter du poids sur le dos;
- amener les jambes en même temps (rouler le ballon vers le corps).



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

**Matériel par participant:** 1 swissball

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