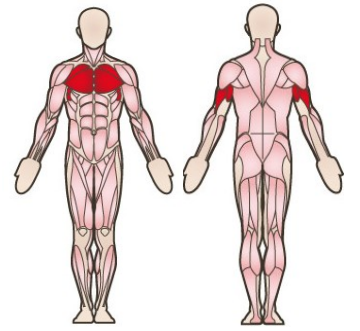


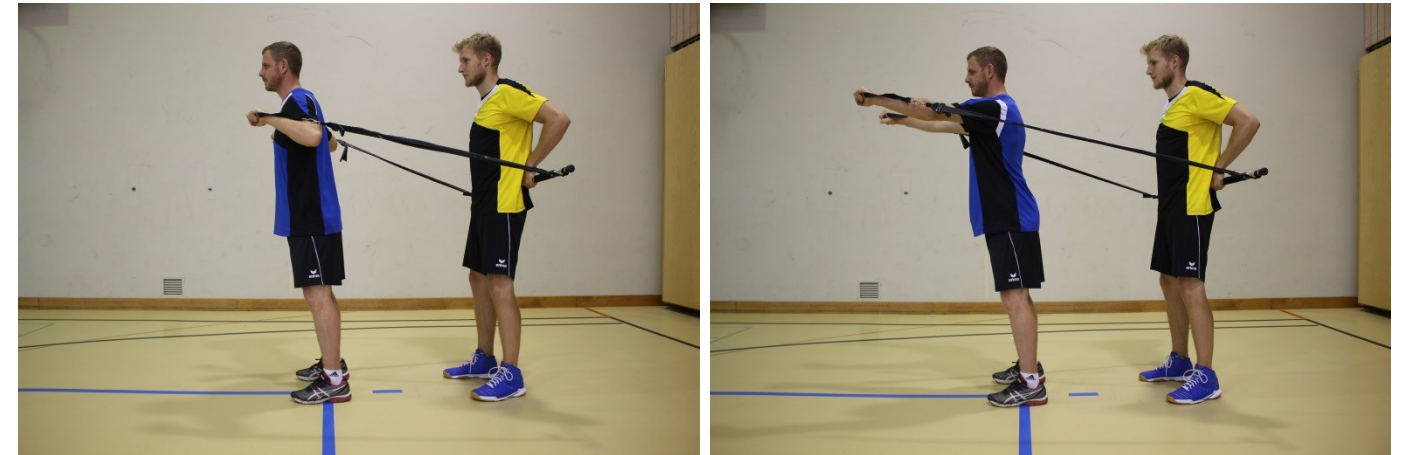
Extension et flexion des bras en position debout (presse poitrine) - participant 1 actif



Haut du corps:
pectoraux, extenseurs de bras

Le participant actif est dos à son partenaire et tient les élastiques à hauteur de poitrine dans les mains, le partenaire fixe la barre de musculation derrière le dos à hauteur de fessier (pieds largeur des épaules). Le participant actif tend les bras vers l'avant et amène ses mains l'une vers l'autre.

Attention: le mouvement s'effectue au niveau des bras et des épaules. Les coudes sont pliés à 45° du haut du corps. Baisser les épaules.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Choisir un élastique moins résistant;
- moins enrouler l'élastique sur le barre de gymnastique ou diminuer la distance avec le partenaire.

Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

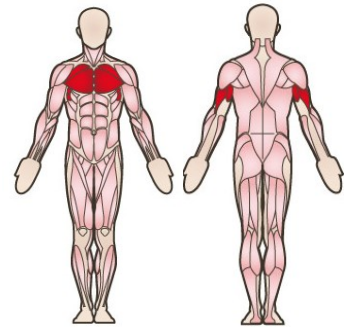
Complicier

- Choisir un élastique plus résistant;
- plus enrouler l'élastique sur le barre de gymnastique ou augmenter la distance avec le partenaire.

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par binôme: 1 barre de gymnastique avec élastique

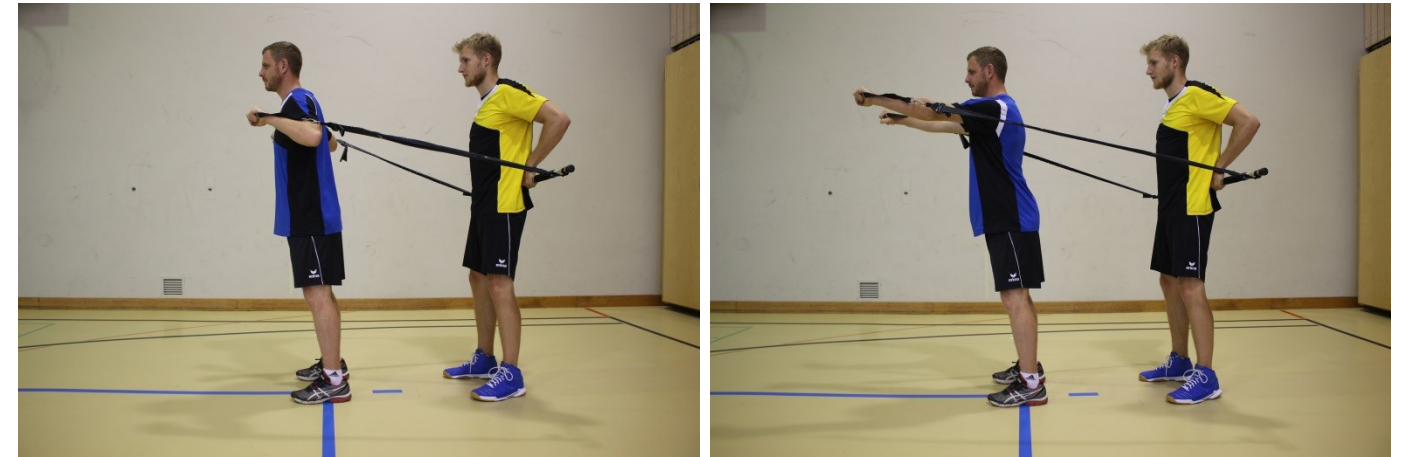
Extension et flexion des bras en position debout (presse poitrine) - participant 2 actif



Haut du corps:
pectoraux, extenseurs de bras

Le participant actif est dos à son partenaire et tient les élastiques à hauteur de poitrine dans les mains, le partenaire fixe la barre de musculation derrière le dos à hauteur de fessier (pieds largeur des épaules). Le participant actif tend les bras vers l'avant et amène ses mains l'une vers l'autre.

Attention: le mouvement s'effectue au niveau des bras et des épaules. Les coudes sont pliés à 45° du haut du corps. Baisser les épaules.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Choisir un élastique moins résistant;
- moins enrouler l'élastique sur le barre de gymnastique ou diminuer la distance avec le partenaire.

Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

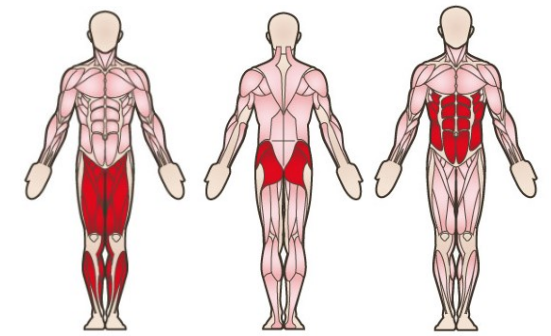
Complicier

- Choisir un élastique plus résistant;
- plus enrouler l'élastique sur le barre de gymnastique ou augmenter la distance avec le partenaire.

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

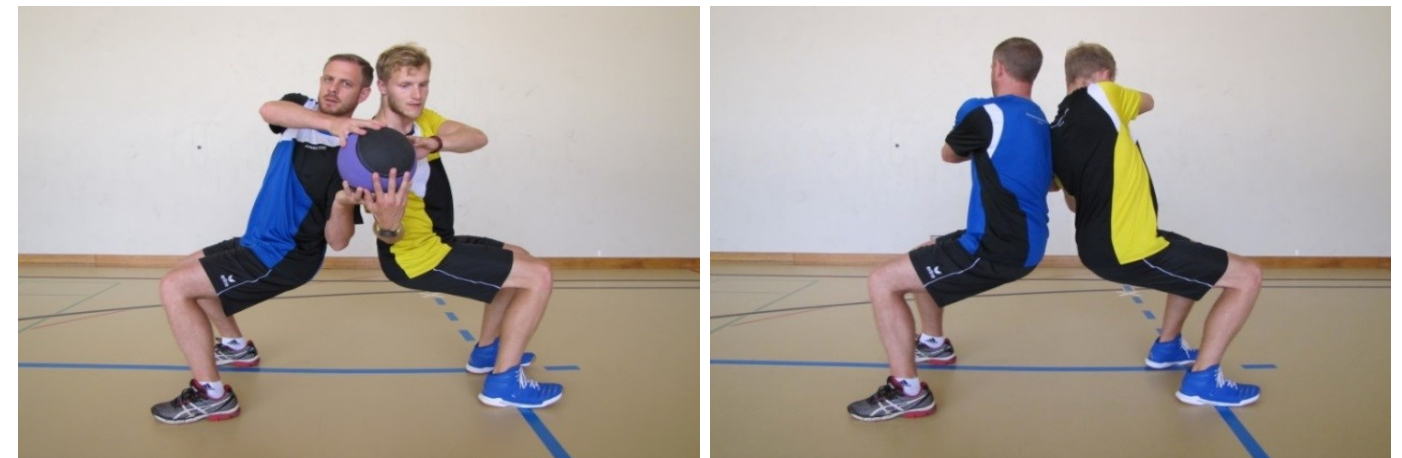
Matériel par binôme: 1 barre de gymnastique avec élastique

Rotation du haut du corps en position de flexion des genoux



Corps entier:
muscles des cuisses, fessiers, abdominaux

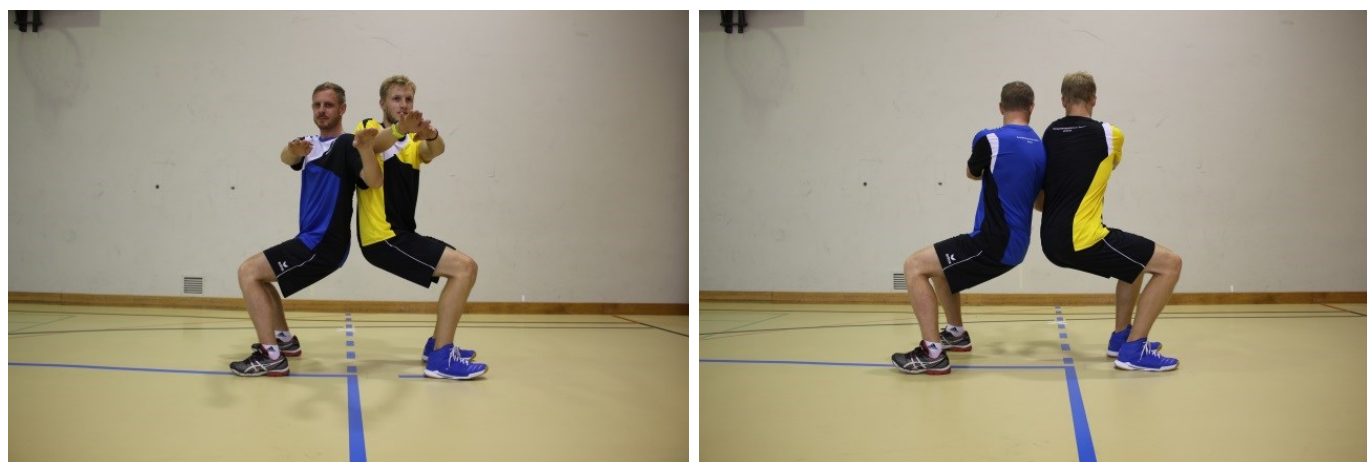
Dos à dos en position de chaise (genoux à 90°), les participants effectuent une rotation du buste du même côté (une rotation à gauche et une rotation à droite) et se passent à tour de rôle le médecine ball. De temps en temps, le sens du mouvement est modifié.



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

- Sans ballon (toucher les mains);
- ballon plus léger (ballon de volley, foot ou basket).



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

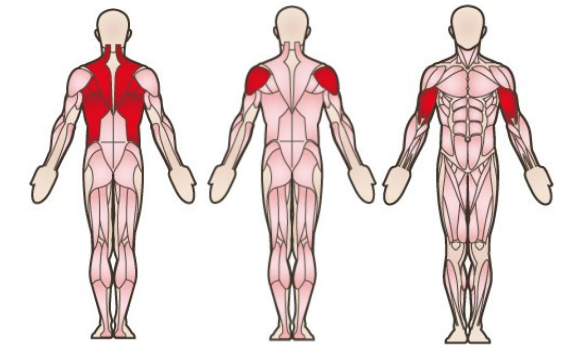
Complicier

- Prendre un poids plus lourd;
- poids supplémentaire (sur les cuisses).

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

Matériel par binôme: 1 ballon lourd (moyennement lourd)
Matériel supplémentaire par binôme: 1 ballon de basket, 1 ballon lourd (lourd), 1 poids/sac de sable

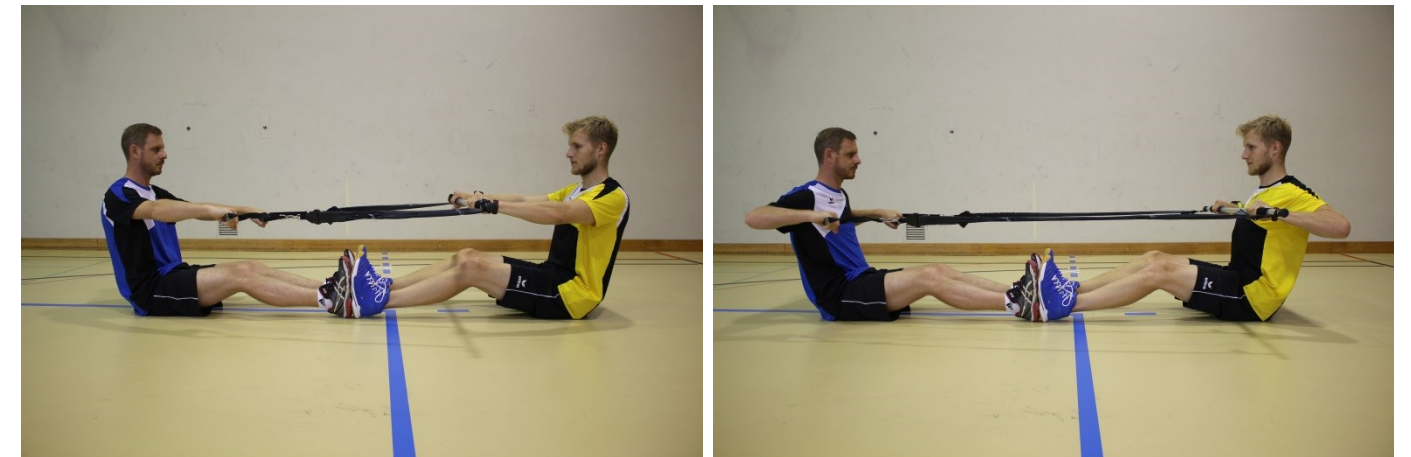
Extension et flexion des bras en position assise



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

Les deux participants sont assis, jambes légèrement fléchies, face à face, pieds contre pieds, l'un tenant les boucles de l'élastique, l'autre la barre de musculation. Les deux pratiquants effectuent simultanément un mouvement de rame en tirant les bras/coudes vers l'arrière en passant devant le corps (ramener les mains vers la poitrine, rapprocher les omoplates).

Attention: dos droit et ne pas le pencher vers l'arrière. Contracter les abdos (ne pas cambrer le dos) et le mouvement vient des muscles du dos (tirer les coudes vers l'arrière).



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Choisir un élastique moins résistant;
- moins enrouler l'élastique.

Complicier

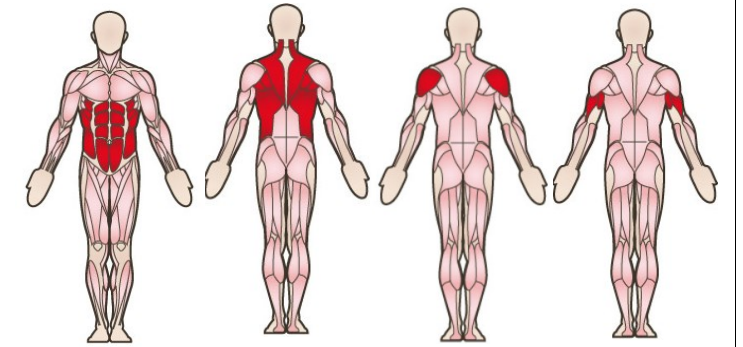
- Choisir un élastique plus résistant;
- plus enrouler l'élastique.

Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par binôme: 1 barre de gymnastique avec élastique

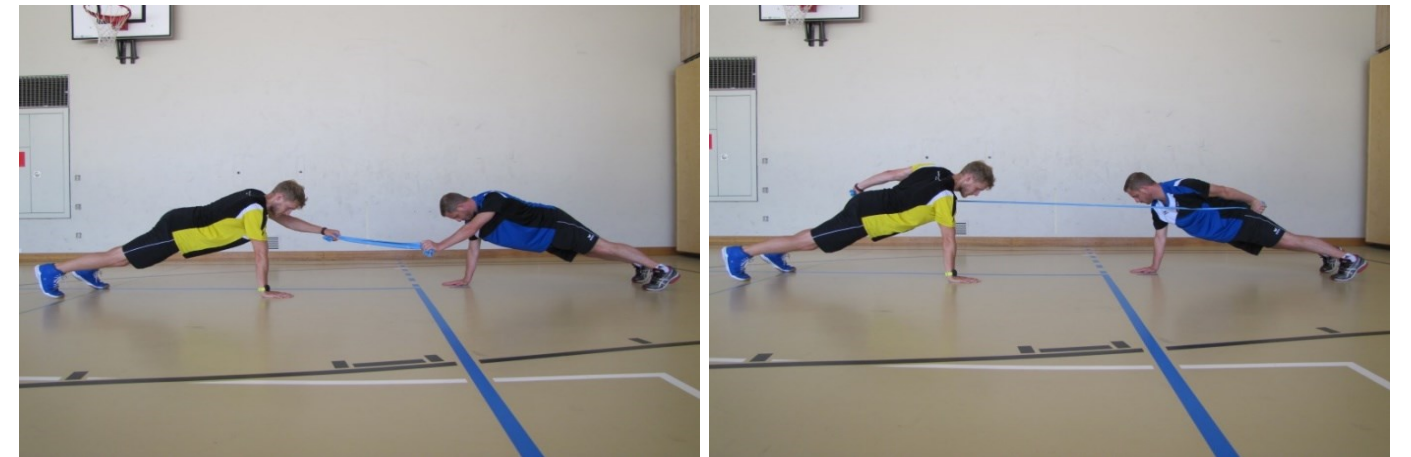
Extension et flexion du bras en position de pompes - gauche/droite



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

Les deux participants se trouvent face à face, à une distance d'environ 1 m, en position de pompes, les pieds largement écartés. Avec le bras opposé, les partenaires saisissent l'élastique et tendent le bras vers l'avant dans le prolongement du corps, l'élastique étant sous tension. Les deux partenaires tirent alors leur bras latéralement vers l'arrière, le long du corps, et le tendent à nouveau vers l'avant.

Attention: le tronc reste stable et ne pas laisser les fesses s'affaisser (tension constante).



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

Faciliter

- Choisir un élastique avec moins de résistance.

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

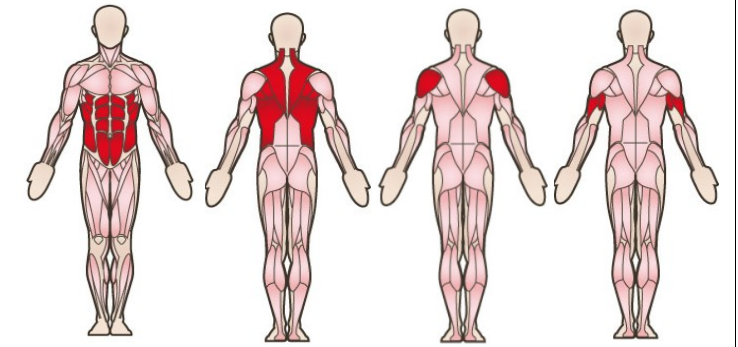
Complicier

- Choisir un élastique avec plus de résistance.

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

Matériel par binôme: 1 élastique avec une résistance moyenne
Matériel supplémentaire par binôme: 1 élastique avec une faible résistance, 1 élastique avec une grande résistance

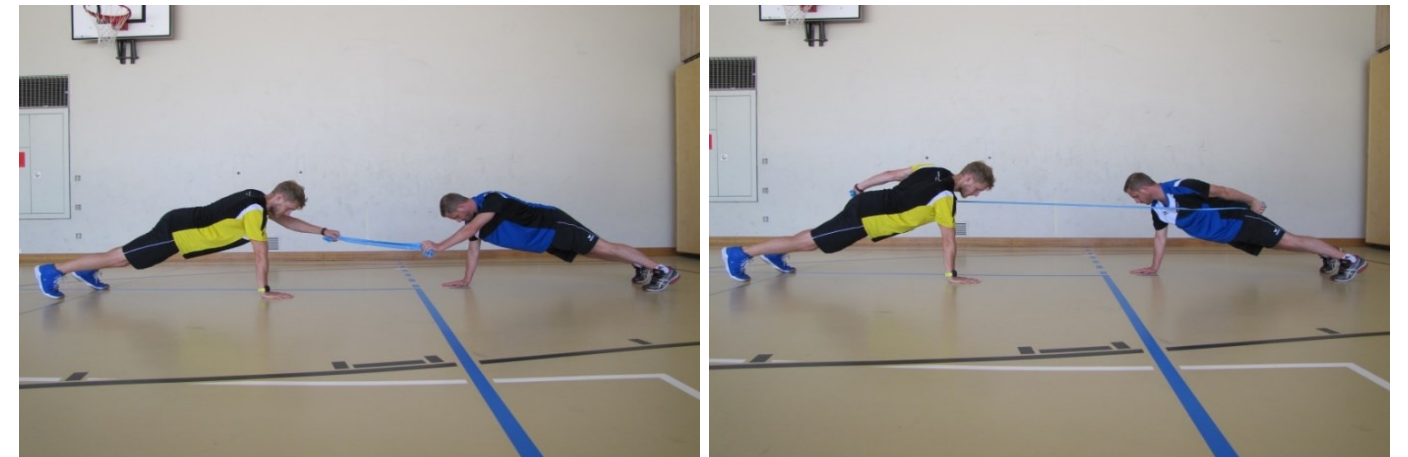
Extension et flexion du bras en position de pompes - droite/gauche



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

Les deux participants se trouvent face à face, à une distance d'environ 1 m, en position de pompes, les pieds largement écartés. Avec le bras opposé, les partenaires saisissent l'élastique et tendent le bras vers l'avant dans le prolongement du corps, l'élastique étant sous tension. Les deux partenaires tirent alors leur bras latéralement vers l'arrière, le long du corps, et le tendent à nouveau vers l'avant.

Attention: le tronc reste stable et ne pas laisser les fesses s'affaisser (tension constante).



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

Faciliter

- Choisir un élastique avec moins de résistance.

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

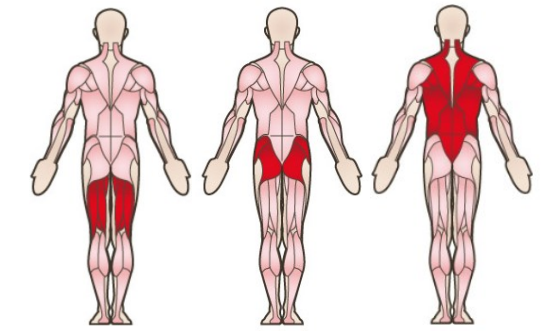
Complicier

- Choisir un élastique avec plus de résistance.

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

Matériel par binôme: 1 élastique avec une résistance moyenne
Matériel supplémentaire par binôme: 1 élastique avec une faible résistance, 1 élastique avec une grande résistance

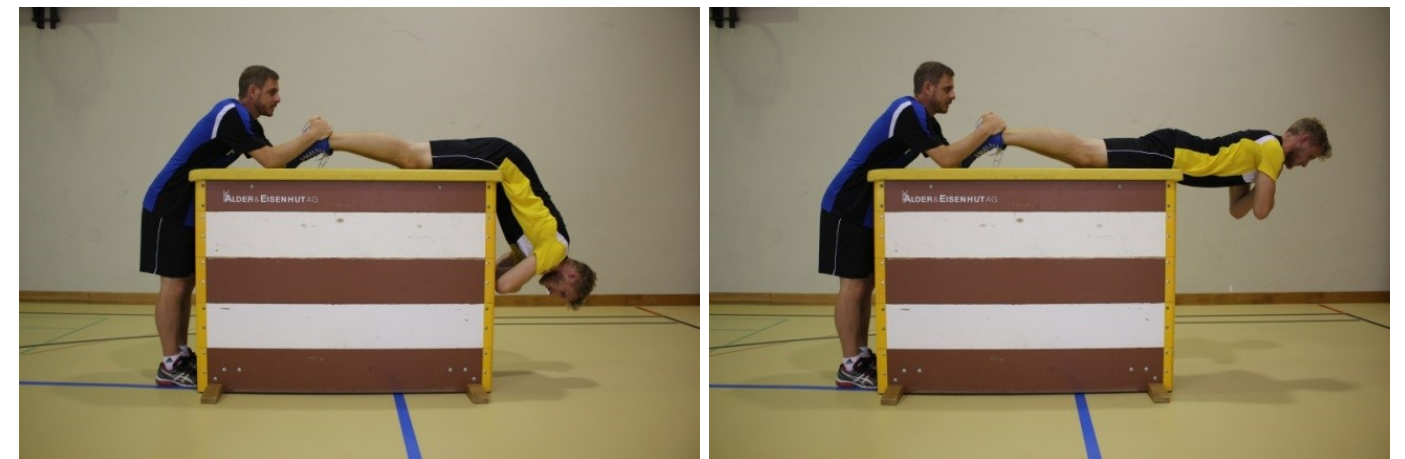
Soulever et abaisser le haut du corps en position ventrale - participant 1 actif



Corps entier:
muscles des cuisses, fessiers, dorsaux

Couché à plat ventre sur un caisson (les hanches en bout de caisson, le haut du corps dans le vide), croiser les bras sur la poitrine, baisser et lever le haut du corps, le partenaire tient les jambes de la personne qui fait l'exercice.

Attention: ne pas cambrer le dos, s'adapter/écouter le partenaire (sécurité).



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

Faciliter

- Lever le haut du corps moins haut;
- bras tendu le long du corps.



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

Complicuer

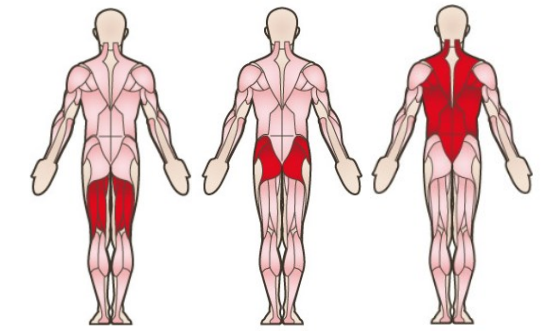
- Avoir les bras plier à côté de la tête ou tendu au-dessus de la tête;
- tenir un poids au niveau de la poitrine.



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

Matériel par binôme: 1 caisson
Matériel supplémentaire par binôme: 1 ballon lourd/poids/haltère/sac de sable

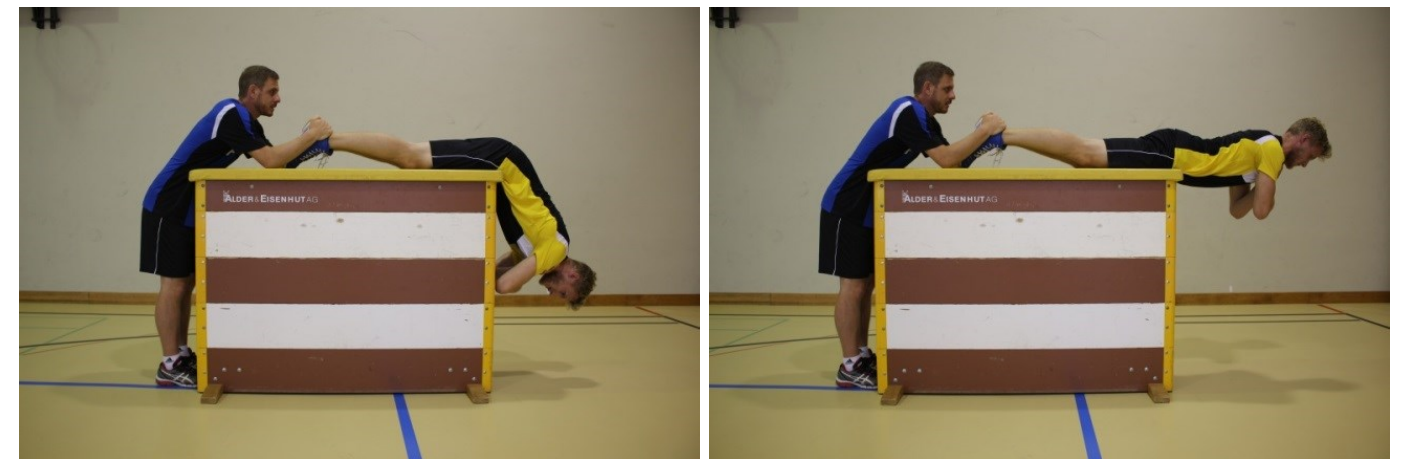
Soulever et abaisser le haut du corps en position ventrale - participant 2 actif



Corps entier:
muscles des cuisses, fessiers, dorsaux

Couché à plat ventre sur un caisson (les hanches en bout de caisson, le haut du corps dans le vide), croiser les bras sur la poitrine, baisser et lever le haut du corps, le partenaire tient les jambes de la personne qui fait l'exercice.

Attention: ne pas cambrer le dos, s'adapter/écouter le partenaire (sécurité).



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

Faciliter

- Lever le haut du corps moins haut;
- bras tendu le long du corps.



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

Complicier

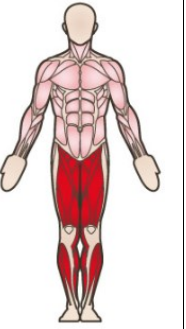
- Avoir les bras plier à côté de la tête ou tendu au-dessus de la tête;
- tenir un poids au niveau de la poitrine.



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

Matériel par binôme: 1 caisson
Matériel supplémentaire par binôme: 1 ballon lourd/poids/haltère/sac de sable

Extension et flexion des jambes en position assise surélevée - participant 1 actif



**Bas du corps:
muscles des cuisses**

Le participant actif est assis le dos droit sur le caisson. Ses pieds sont sous les aisselles du partenaire qui lui est accroupi. Le participant actif tend les jambes et soulève donc son partenaire, puis les replie.

Attention: s'adapter/écouter le partenaire (adapter l'intensité et la résistance).
Ne pas tendre complètement les jambes.



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 partenaire met moins de résistance.

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

Complicier

- Le partenaire met plus de résistance.

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

Matériel par binôme: 1 caisson

Extension et flexion des jambes en position assise surélevée - participant 2 actif



**Bas du corps:
muscles des cuisses**

Le participant actif est assis le dos droit sur le caisson. Ses pieds sont sous les aisselles du partenaire qui lui est accroupi. Le participant actif tend les jambes et soulève donc son partenaire, puis les replie.

Attention: s'adapter/écouter le partenaire (adapter l'intensité et la résistance).
Ne pas tendre complètement les jambes.



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 partenaire met moins de résistance.

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

Complicier

- Le partenaire met plus de résistance.

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

Matériel par binôme: 1 caisson