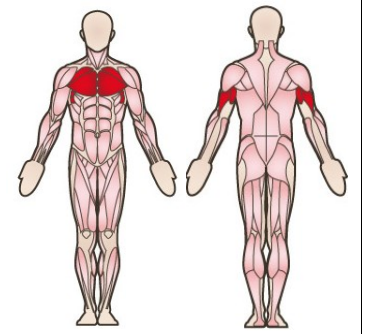


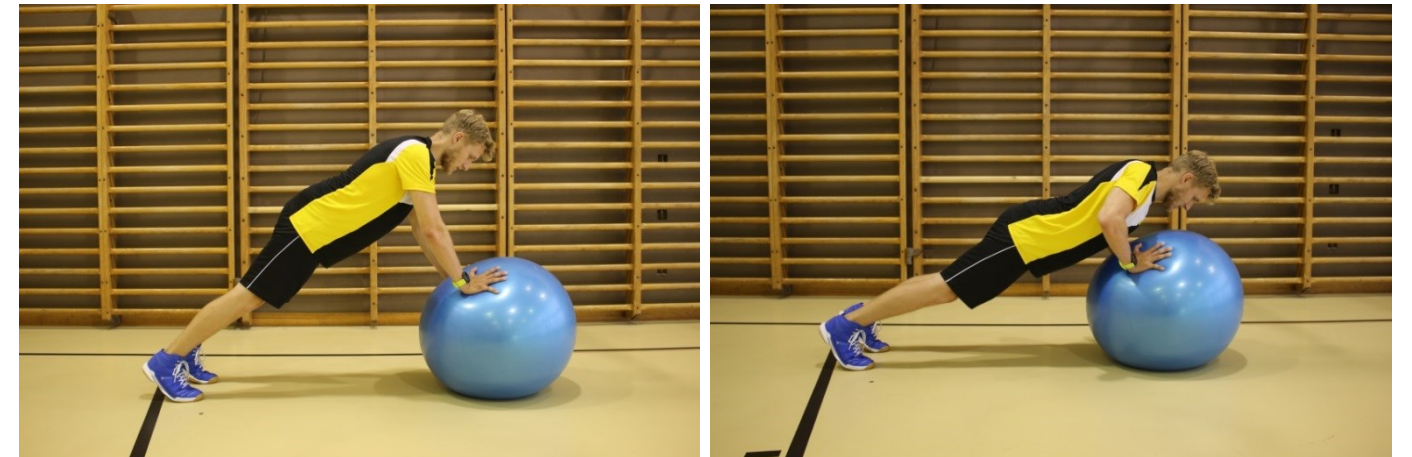
Pompes

Haut du corps: pectoraux, extenseurs de bras



Position de pompes, les bras soutiennent le haut du corps sur le SwissBall; plier et tendre les bras (soulever et abaisser le haut du corps).

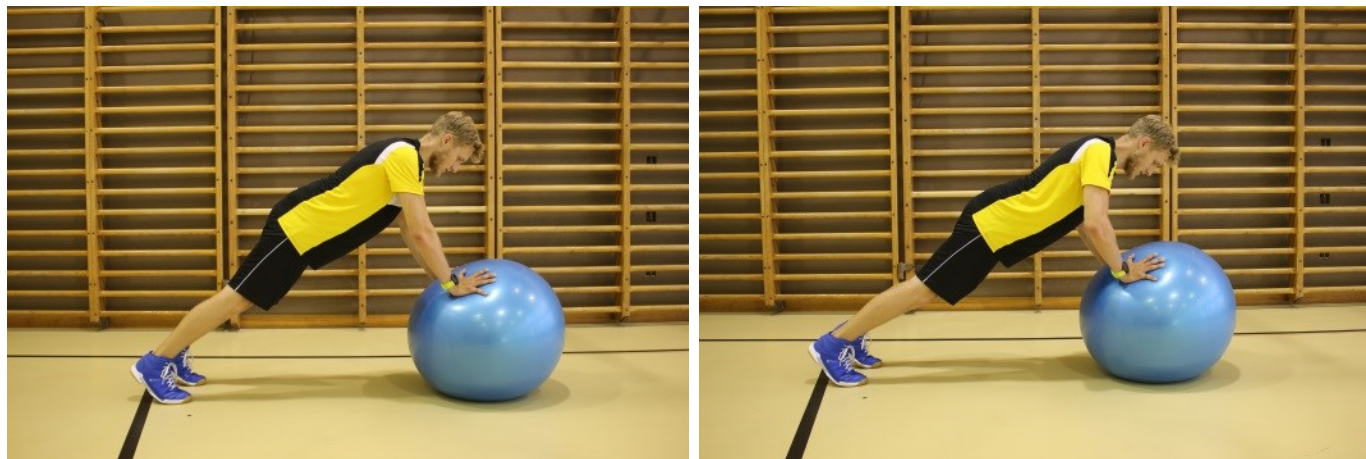
Attention: ne pas cambrer le dos, pour que le SwissBall ne roule pas loin, se mettre contre le mur, les coudes sont à 45° du haut du corps. Baisser les épaules.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

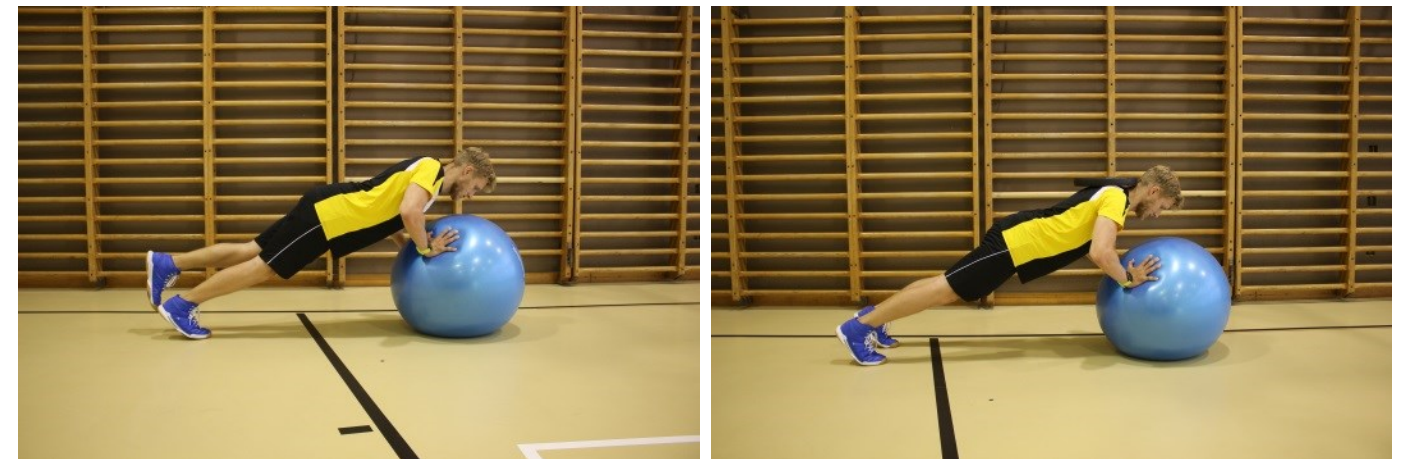
- Maintenir la position (sans flexion ni extension des bras);
- moins baisser le haut du corps.



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Compliquer

- En abaissant le haut du corps, lever légèrement une jambe;
- ajouter du poids (sur les épaules);
- surface instable sous les pieds.

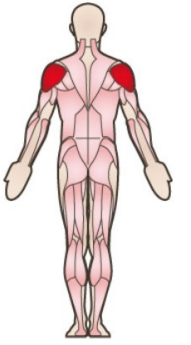


Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participant: 1 swissball

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

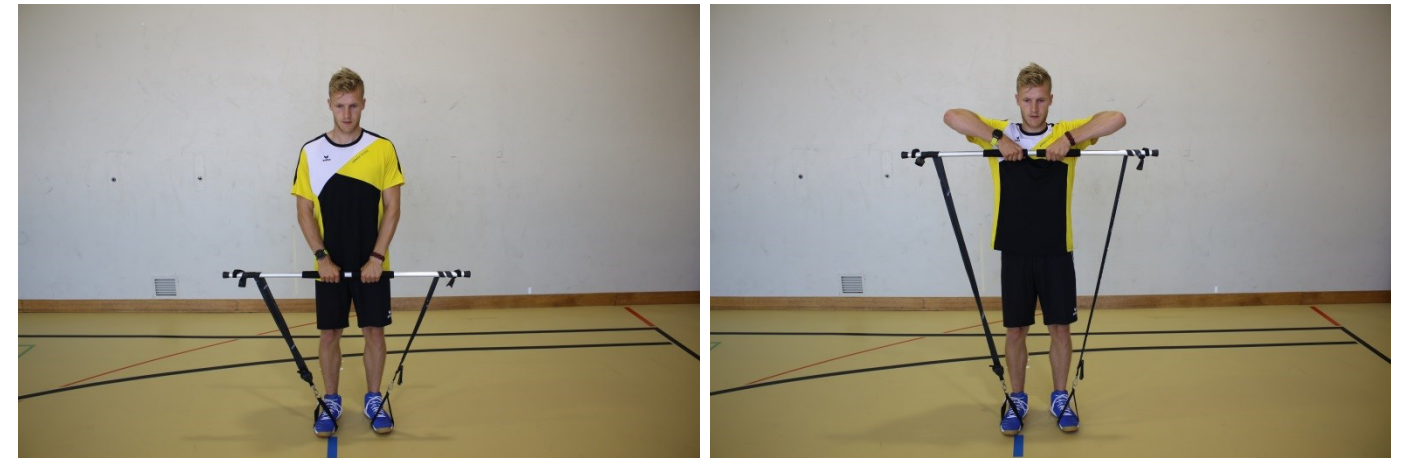
Extension et flexion des bras en position debout



Haut du corps: muscles de l'épaule

Se tenir debout avec les pieds largeurs d'épaules, l'élastique est fixé aux pieds et tenir la barre à hauteur de hanche avec les deux mains serrées (pronation) au milieu de la barre. Lever les bras tout en les laissant proche du corps jusqu'à hauteur de poitrine puis revenir à la position initiale.

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



Jet du ballon lourd: 6.00 – 7.50 mètre

Faciliter

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

Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Complicier

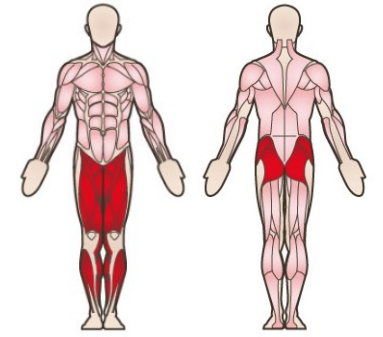
- Choisir un élastique plus résistant;
- plus enrouler l'élastique.

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participant: 1 barre de gymnastique avec élastique

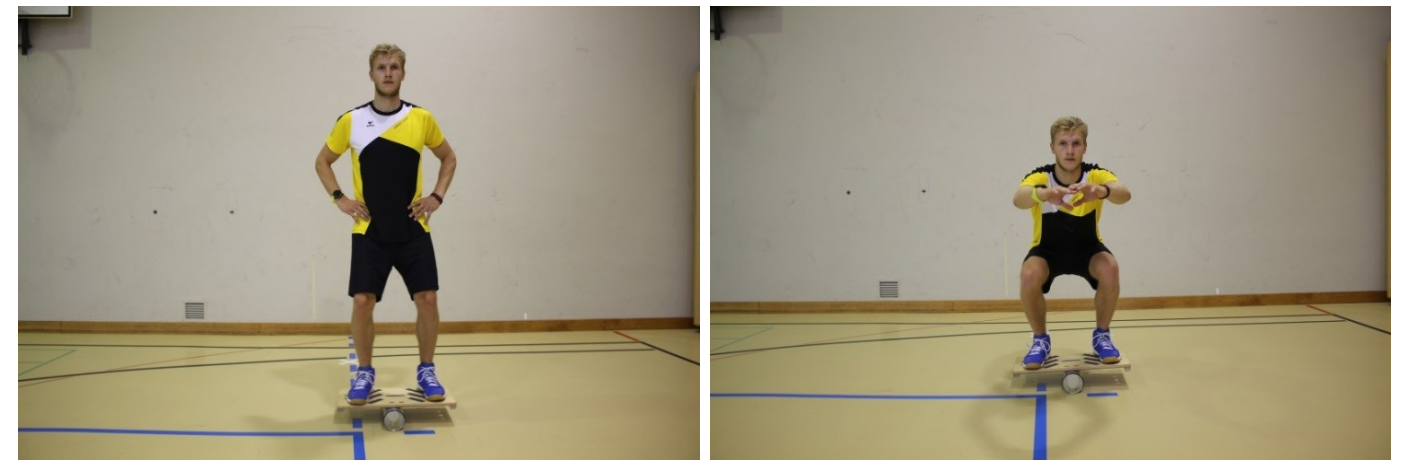
Squat

Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers



Debout pieds à largeur d'épaules sur la planche d'équilibre, les bras en appui sur les hanches, pliés ou en avant à la hauteur de la poitrine, plier les genoux jusqu'à former un angle droit environ au niveau des articulations des genoux (les fesses à peu près à la hauteur des genoux) et les tendre pour revenir à la position initiale.

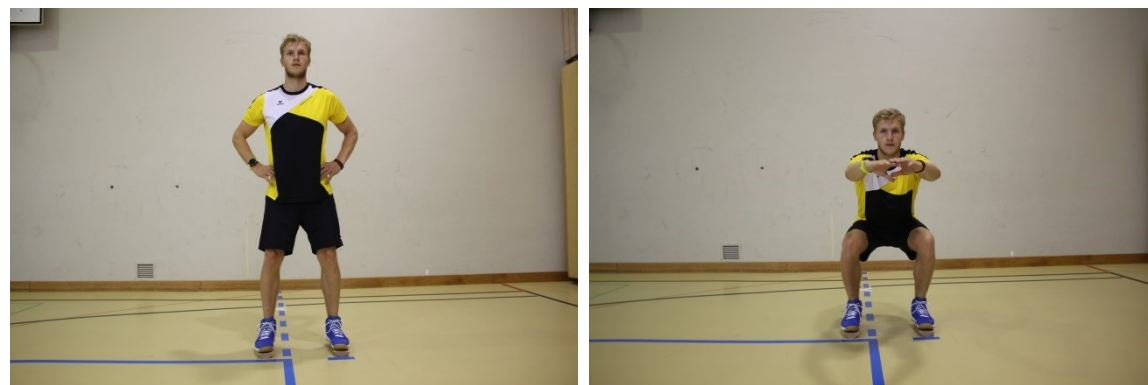
Attention: ramener les fesses vers l'arrière, et non les genoux vers l'avant. Maintenir les genoux derrière la pointe du pied. Garder le dos droit à tout moment (contracter le tronc), répartir le poids sur tout le pied, pousser le genou vers l'extérieur (ne pas basculer vers l'intérieur).



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

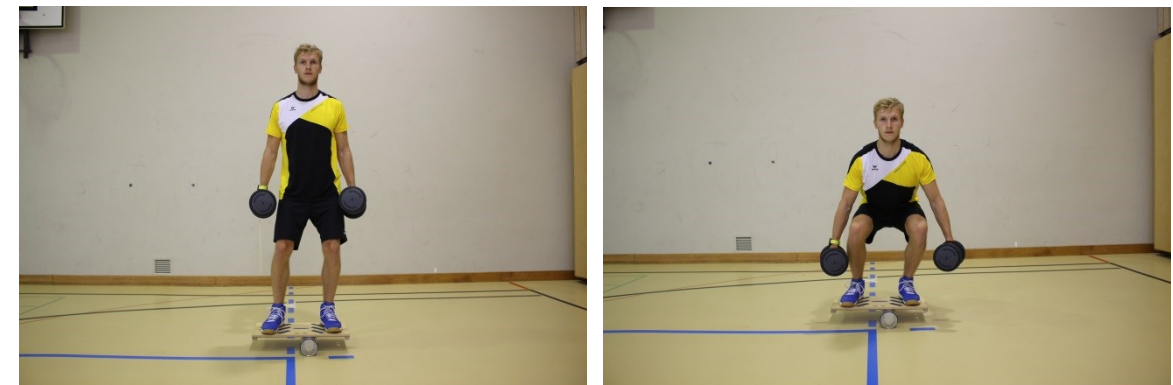
- Faire l'exercice sur les cales semi-circulaire;
- ne pas abaisser les fesses trop bas (angle plus important aux genoux).



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

Complicuer

- Ajouter du poids dans les mains ou sur les épaules.

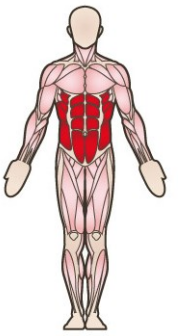


Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

Matériel par participant: 1 planche d'équilibre

Matériel supplémentaire par participant: 2 coussins semi-circulaire, 1 veste lestée/balle/poids/barre d'haltérophilie/sac de sable/2 haltères

Soulever et abaisser avec une rotation du buste en alternance en position dorsale



Centre du corps: abdominaux

Couché, dos sur le swissball, les pieds sont posés sur le sol, les bras sont pliés avec les mains derrière la tête, soulever légèrement le haut du corps sur le côté (le coude va en direction du genou opposé). Après chaque répétition changer de côté.

Attention: ne pas abaisser complètement le haut du corps et ne pas le soulever trop haut (tension permanente), tête en position neutre (pas de double menton).



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

Faciliter

- Moins lever et tourner le haut du corps;
- croiser les bras sur la poitrine (avec ou sans poids);
- seulement maintenir la position.



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

Compliquer

- Avoir les bras devant ou tendu au-dessus de la tête et amener les mains en direction du genou opposé;
- tenir un poids en plus dans les mains.

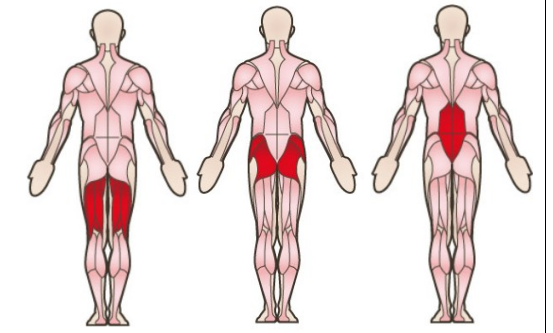


Test global de la force du tronc: + 180 sec.

Matériel par participant: 1 swissball

Matériel supplémentaire par participant: 2 manchettes lestées/balles de poids/1 balle/poids/haltère

Abaisser et relever le haut du corps en position debout



Corps entier:
muscles des cuisses, fessiers, dorsaux

Pieds à largeur d'épaules, la barre est posée sur les épaules, les élastiques sont fixés aux pieds, les genoux sont légèrement pliés et le dos droit. Pencher le haut du corps vers l'avant puis revenir dans la position initiale en enroulant.

Attention: le bassin reste stable et ne doit donc pas bouger, le haut du corps essaie de se redresser vertèbre par vertèbre.

Variante: tenir la barre bras tendu à la hauteur des genoux au lieu de la poser sur les épaules.



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

Faciliter

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

Complicuer

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

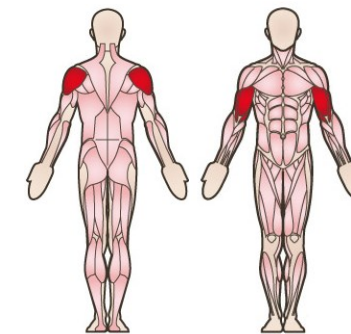
Test global de la force du tronc: - 90 sec.

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

Matériel par participant: 1 barre de gymnastique avec élastique

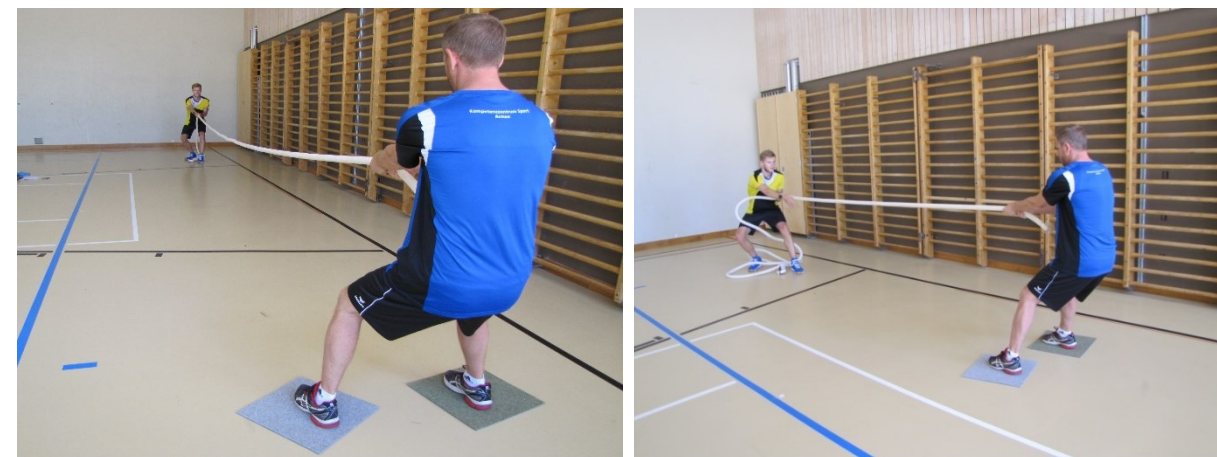
Tir à la corde - participant 1 actif

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



La personne inactive est accroupie sur les morceaux de tapis et tient la corde. Le participant actif est de l'autre côté de la corde et le tire vers lui. Au moment où la personne inactive arrive à sa hauteur, le participant actif se déplace rapidement de l'autre côté pour recommencer l'exercice.

Attention: les deux participants veillent à garder le dos droit.



Jet du ballon lourd: 6.00 – 7.50 mètre

Faciliter

- partenaire plus léger.

Complicuer

- Partenaire plus lourd.

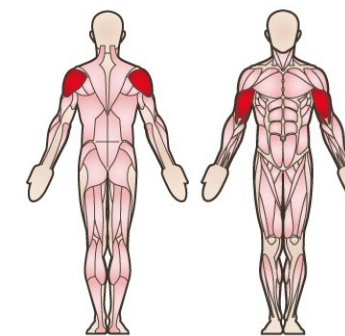
Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par binôme: 2 morceaux de tapis, 1 corde
Matériel supplémentaire par participant: 1 veste lestée

Tir à la corde - participant 2 actif

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



La personne inactive est accroupie sur les morceaux de tapis et tient la corde. Le participant actif est de l'autre côté de la corde et le tire vers lui. Au moment où la personne inactive arrive à sa hauteur, le participant actif se déplace rapidement de l'autre côté pour recommencer l'exercice.

Attention: les deux participants veillent à garder le dos droit.



Jet du ballon lourd: 6.00 – 7.50 mètre

Faciliter

- Partenaire plus léger.

Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

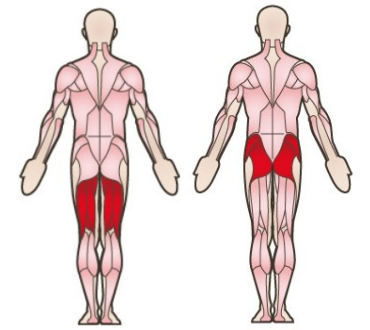
Complicier

- Partenaire plus lourd.

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par binôme: 2 morceaux de tapis, 1 corde
Matériel supplémentaire par participant: 1 veste lestée

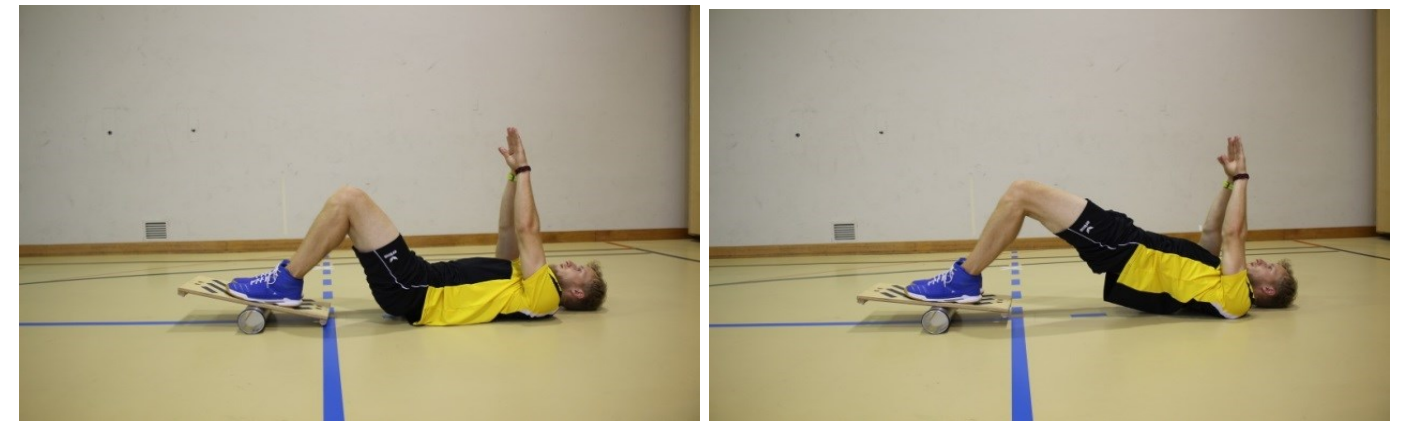
Soulever et abaisser le bassin en appui sur les épaules



Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers

Couché sur le dos, les jambes pliées sur la planche d'équilibre (la planche est posée dans prolongement du corps), les bras tendu devant soi, soulever et abaisser le bassin.

Attention: ne pas poser complètement le haut du corps au sol. Lever le bassin jusqu'à ce que le dos soit droit (ligne des genoux aux épaules). Pousser les genoux vers l'extérieur.

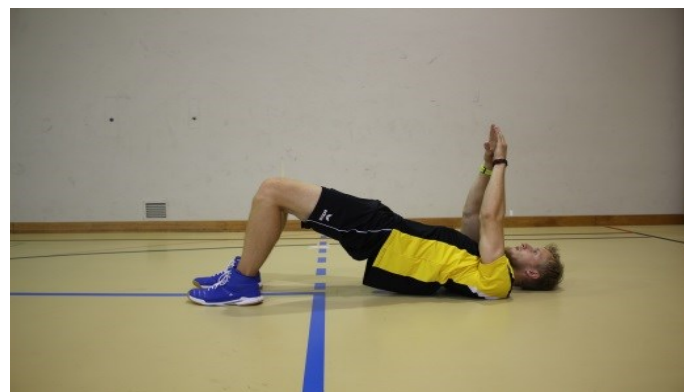


Test d'endurance progressif à l'intérieur: 8:30 - 11:30 Min.

Test d'endurance progressif à l'extérieur: 10:30 – 16:00 Min.

Faciliter

- Tenir la position avec le bassin levé (sans lever et baisser);
- poser un côté de la planche d'équilibre par terre;
- faire l'exercice sans planche d'équilibre.



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

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

Complicuer

- Le même exercice mais avec la planche d'équilibre posée en largeur (perpendiculaire au corps), la planche ne doit pas toucher le sol;
- poids supplémentaire (sur les hanches).

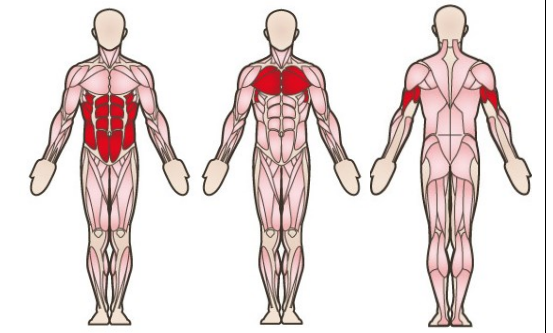


Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.

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

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

Extension et flexion des jambes en appui sur les avant-bras



**Corps entier:
abdominaux, pectoraux, extenseurs de bras**

Progression I:

Régler la suspension trainer pour qu'il arrive au milieu du mollet. Se mettre en position de gainage sur les avant-bras avec les pieds dans le "suspension trainer". Lever les fesses et en même temps, amener les genoux vers la poitrine, puis baisser les fesses et tendre les jambes pour revenir dans la position initiale.

Progression II:

Cf. Progression I, mais appuyé sur les mains.

Progression III:

Cf. Progression II, mais amener les genoux une fois en direction du coude droite puis en direction du coude gauche.

Progression IV:

Cf. Progression II, mais amener les genoux une fois en direction du coude droite puis en direction du coude gauche et ajouter une pompe entre les répétitions.

Attention: tension constante dans tout le corps, ne pas laisser les hanches s'affaisser, dos droit, les avant-bras sous les épaules (valable pour toute les formes de progression).



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

Faciliter

- Mettre les mains plus proche du point d'ancrage du suspension trainer (le suspension trainer est perpendiculaire au sol).

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

Complicuer

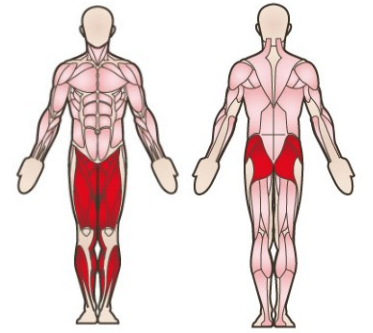
- Mettre les mains plus loin du point d'ancrage du suspension trainer.

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

Matériel par participant: 1 sangle de suspension, 1 espaliers

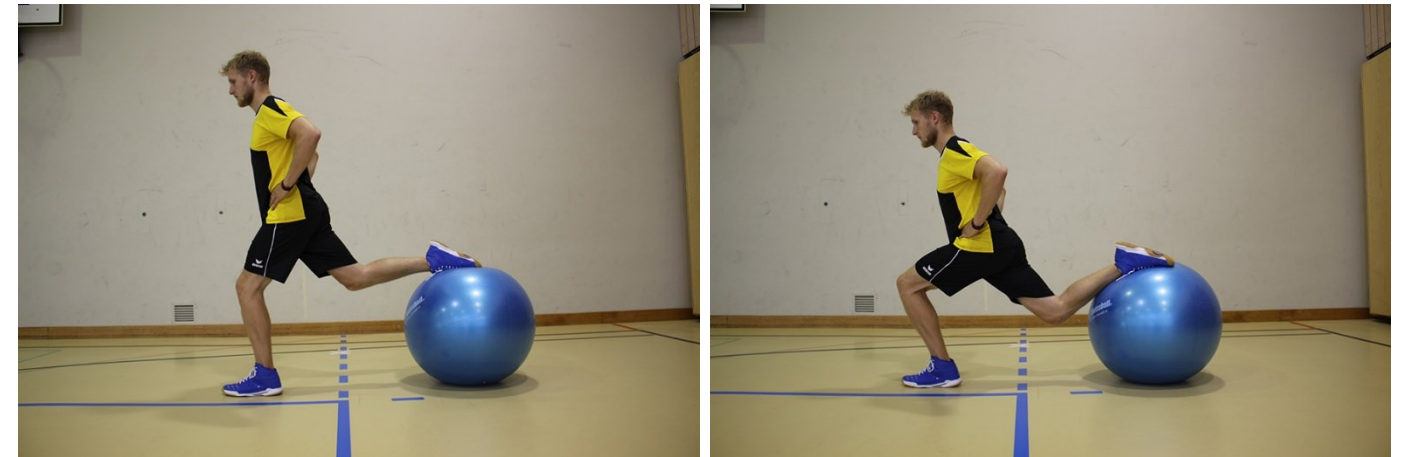
Fentes sur une jambe – gauche

Bas du corps:
muscles des cuisses, fessiers



Se tenir droit (swissball derrière soi), mettre le pied droit sur le swissball, plier la jambe gauche jusqu'à l'obtention d'un angle droit au niveau du genou, puis revenir à la position initiale.

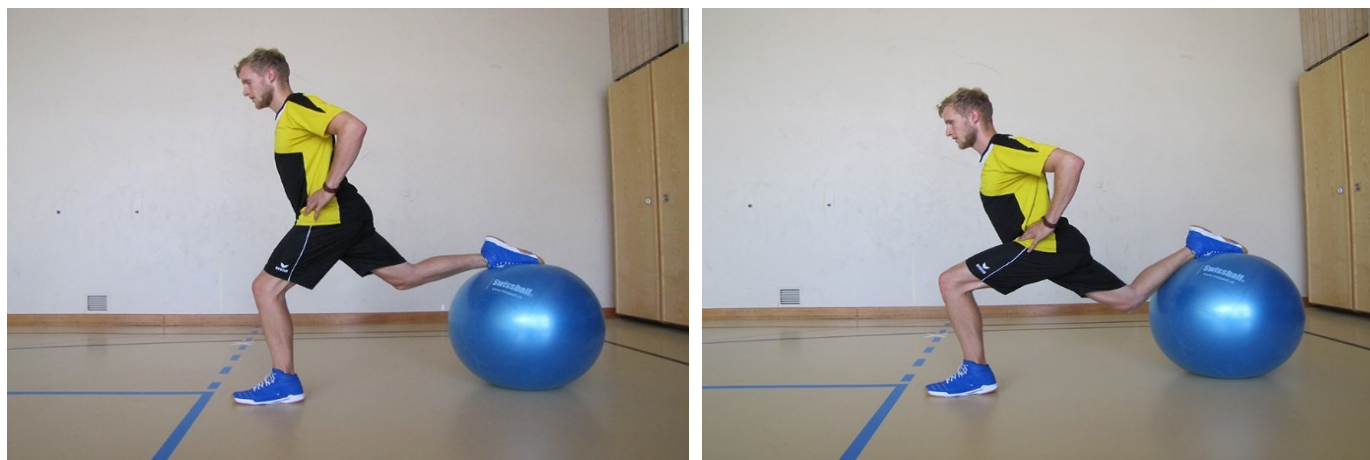
Attention: le genou ne doit pas dépasser les orteils, le haut du corps reste droit.



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

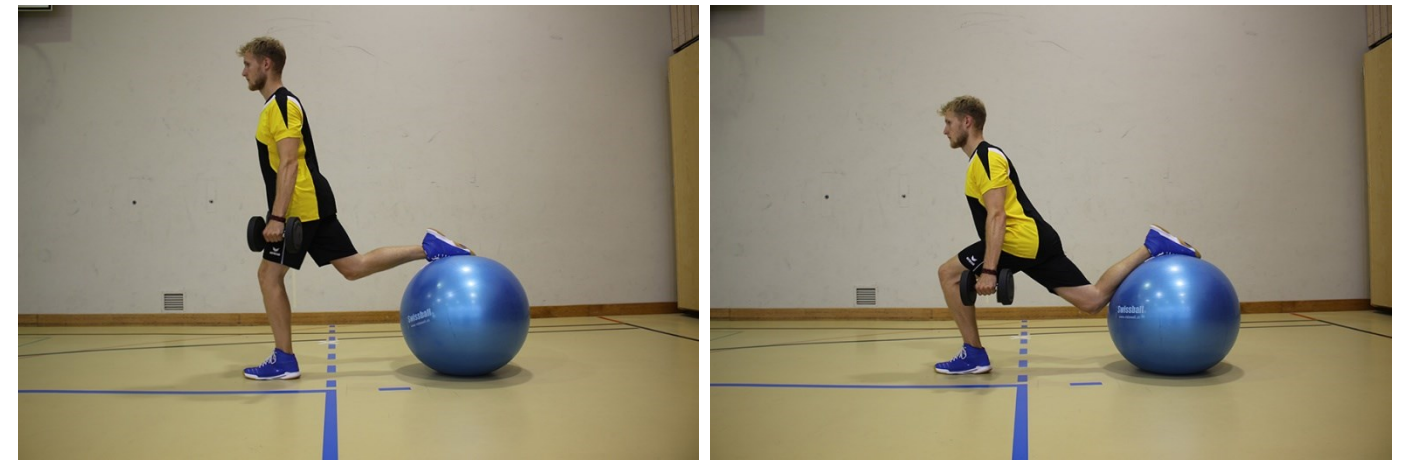
- Descendre moins bas (garder un angle plus important dans l'articulation du genou).



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

Complicquer

- Ajouter du poids (sur les épaules ou dans les mains le long du corps);
- surface instable sous le pied d'appui.



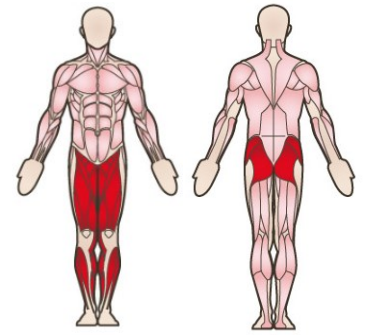
Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

Matériel par participant: 1 swissball

Matériel supplémentaire par participant: 1 veste lestée/poids/ballon lourd/sac de sable/2 haltères/, 1 coussin balance

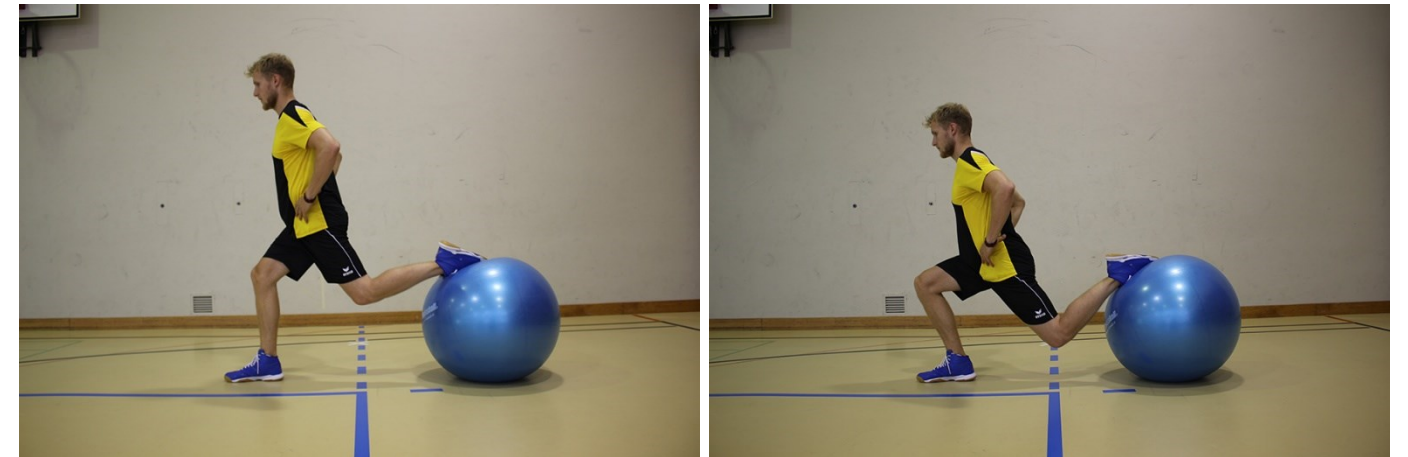
Fentes sur une jambe – droite

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



Se tenir droit (swissball derrière soi), mettre le pied gauche sur le swissball, plier la jambe droite jusqu'à l'obtention d'un angle droit au niveau du genou, puis revenir à la position initiale.

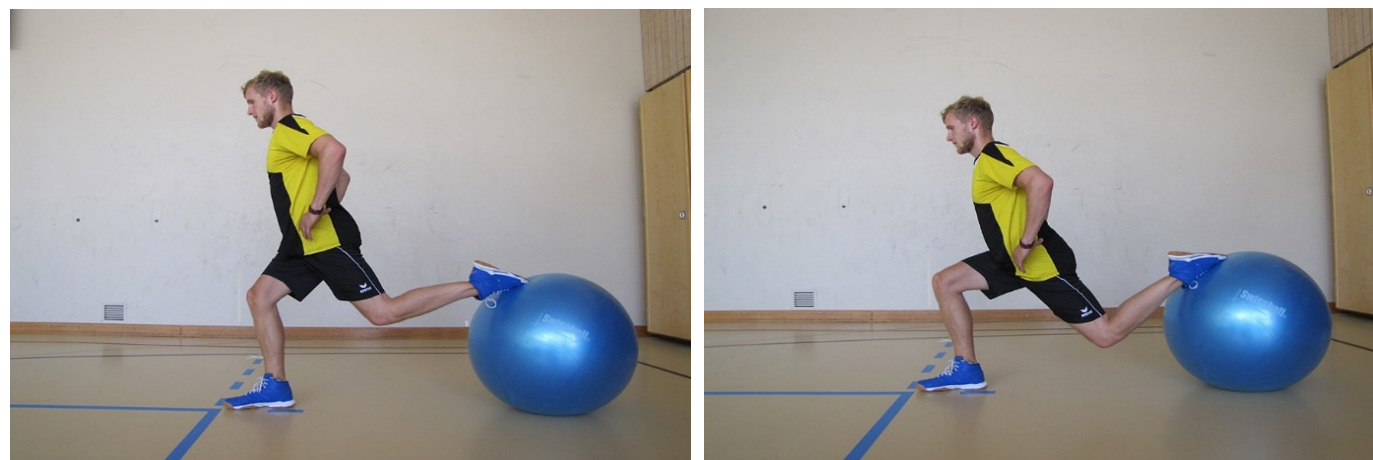
Attention: le genou ne doit pas dépasser les orteils, le haut du corps reste droit.



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

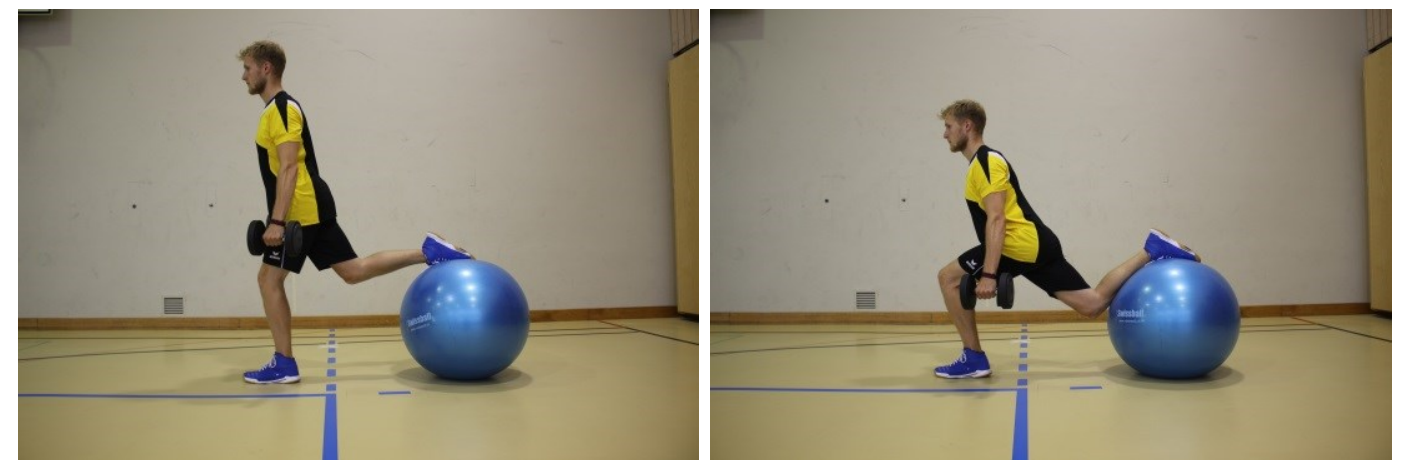
- Descendre moins bas (garder un angle plus important dans l'articulation du genou).



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

Complicquer

- Ajouter du poids (sur les épaules ou dans les mains le long du corps);
- surface instable sous le pied d'appui.



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

Matériel par participant: 1 swissball

Matériel supplémentaire par participant: 1 veste lestée/poids/ballon lourd/sac de sable/2 haltères/, 1 coussin balance

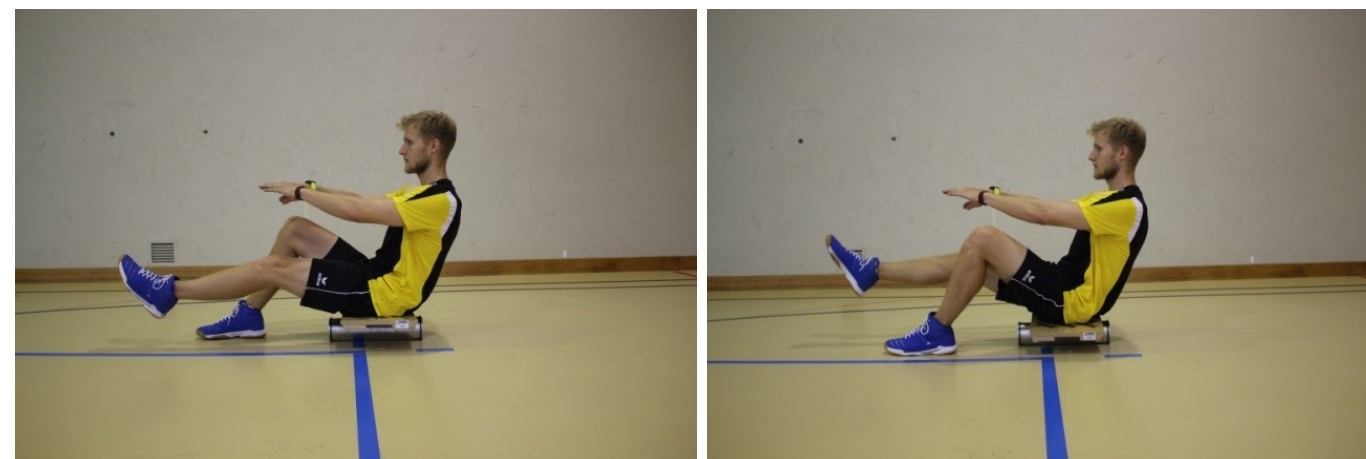
Lever une jambe en position assise en alternance



**Centre du corps:
abdominaux**

Assis sur la planche d'équilibre, les pieds sont posés au sol, tendre une jambe après l'autre de manière alternée.

Attention: dos droit.



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

Faciliter

- Ne pas tendre de jambe, juste maintenir la position avec les deux jambes au sol.



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

Compliquer

- Tenir les deux jambes pliées en l'air.



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

Matériel par participant: 1 planche d'équilibre