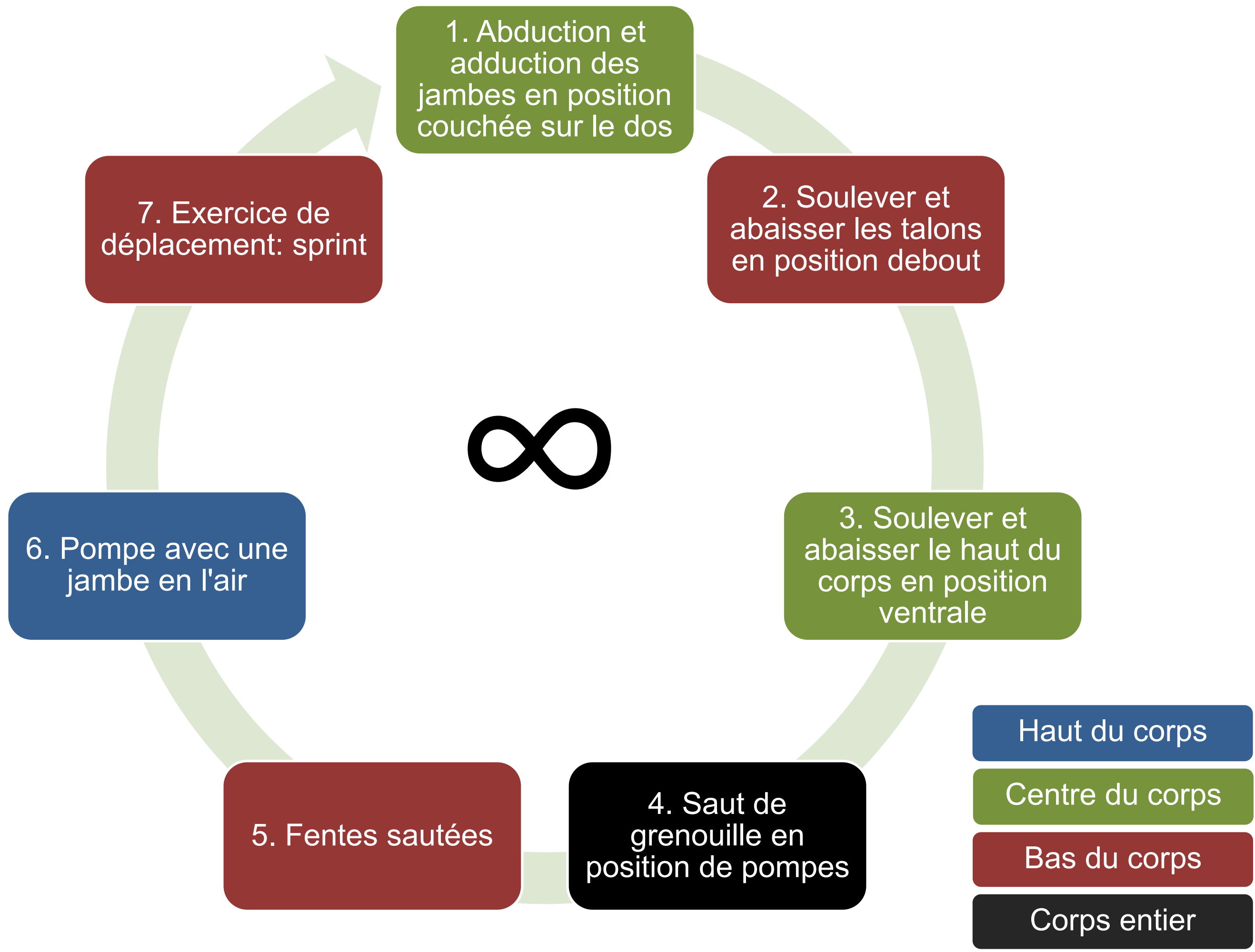
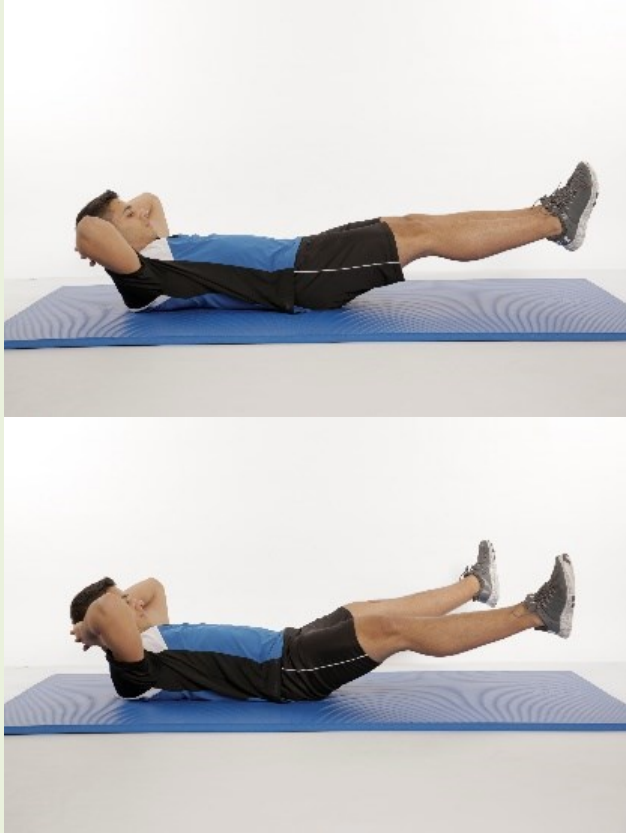
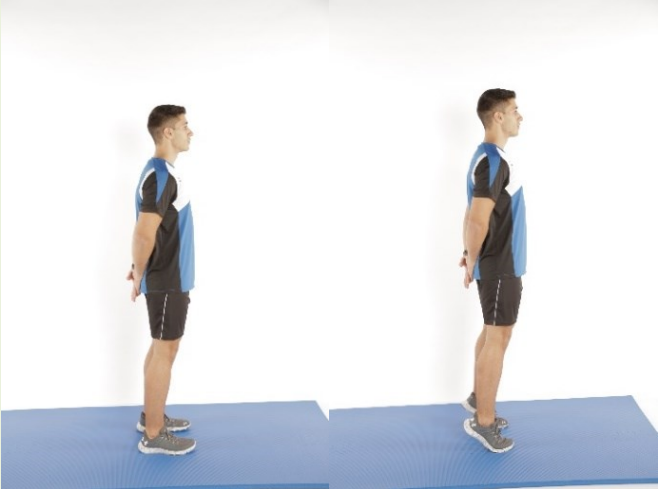


Temps	Organisation	Description	Matériel
25'	<ul style="list-style-type: none"> • Lieu: salle / terrain • Organisation: séquence d'exercice (un exercice après l'autre) • Exécution: travail individuel • Nombre d'exercices: 7 <ul style="list-style-type: none"> ○ Haut du corps : 1 ○ Centre du corps: 2 ○ Bas du corps: 3 ○ Corps entier: 1 • Intensité: <ul style="list-style-type: none"> ○ Travail: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ex.1: 60 rep. ▪ Ex.2: 50 rep. ▪ Ex.3: 40 rep. ▪ Ex.4: 30 rep. ▪ Ex.5: 20 rep. ▪ Ex 6: 10 rep. ▪ Ex.7: 1 rep. <p>(sprint: distance courte)</p> ○ Série: 1 ○ Répétition: le plus possible 	<p>Les participants essayent de manière individuelle de faire un maximum de répétition du circuit que possible dans le temps imparti. Une courte distance de course (aller-retour) est parcourue entre les séquences d'exercice.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 4 Posters 1 Enceinte pour la musique (optionnel) 1 Flip chart (avec liste des participants) pour noter le nombre de répétition du circuit 4 Cônes de marquage



<p>1</p>	<p>Abduction et adduction des jambes en position couchée sur le dos <u>Centre du corps: abdominaux</u></p> <p>Couché sur le dos, les bras croisés derrière la tête. Jambes tendues, légèrement soulevées, les ouvrir puis les rapprocher en les croisant et ainsi de suite.</p> <p>Attention: Le dos est en permanence en contact avec le sol (ne pas creuser les dos, contracter les abdos), ne pas poser les jambes.</p> <p>Facilitation: Seulement maintenir la position (jambes tendues, légèrement décollées du sol).</p> <p>Complication: Poids supplémentaire aux chevilles ou éventuellement bras en position haute avec poids supplémentaire.</p> <p><i>Variante I:</i> Effectuer des mouvements circulaires avec les jambes.</p> <p><i>Variante II:</i> Les jambes tendues, légèrement décollées du sol, se déplacent ensemble (éventuellement avec une balle entre les jambes) ou alternativement de haut en bas ou de gauche à droite.</p>	
<p>2</p>	<p>Soulever et abaisser les talons en position debout <u>Bas du corps: mollets</u></p> <p>Position droite à largeur d'épaules, bras croisés derrière le corps, soulever les talons (appui sur la pointe des pieds) et les abaisser sans les poser complètement.</p> <p>Attention: Maintenir une position droite (rester gainé), viser un point fixe avec les yeux pour garder l'équilibre).</p> <p>Facilitation: Prendre appui sur une personne ou un support pour garder l'équilibre.</p> <p>Complication: Poids supplémentaire (tenir sur les épaules/devant la poitrine ou dans les mains).</p> <p><i>Variante:</i> Debout sur un support surélevé.</p>	

Soulever et abaisser le haut du corps en position ventraleCentre du corps: muscles du dos

Couché sur le ventre, bras pliés à côté de la tête (coudes à hauteur des épaules), soulever et abaisser le haut du corps.

Attention:

Ne pas poser complètement le haut du corps et les jambes.

3**Facilitation:**

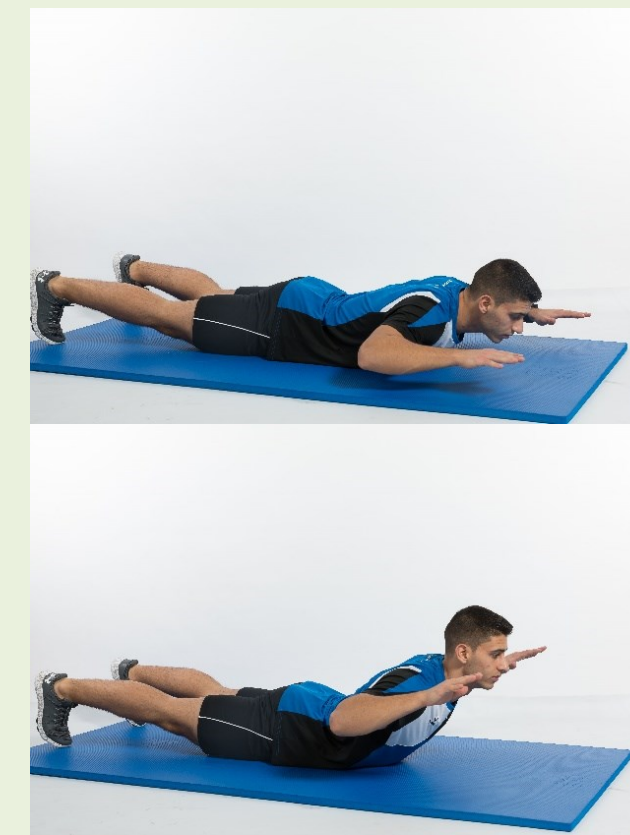
Croiser les bras sur la poitrine; soulever moins le haut du corps; maintenir uniquement la position avec le haut du corps soulevé.

Complication:

Bras tendus, poids supplémentaire en position haute.

Variante:

Soulever et abaisser alternativement le haut du corps en pliant et en tendant les bras.

**Saut de grenouille en position de pompe**Corps entier: mollets, muscles des cuisses, fessiers, abdominaux, muscles des épaules

Position de pompes (appui haut, visage/regard vers le bas), plier les jambes en sautant (passer les genoux entre les bras) et les tendre à nouveau vers la position de départ au saut suivant.

Attention:

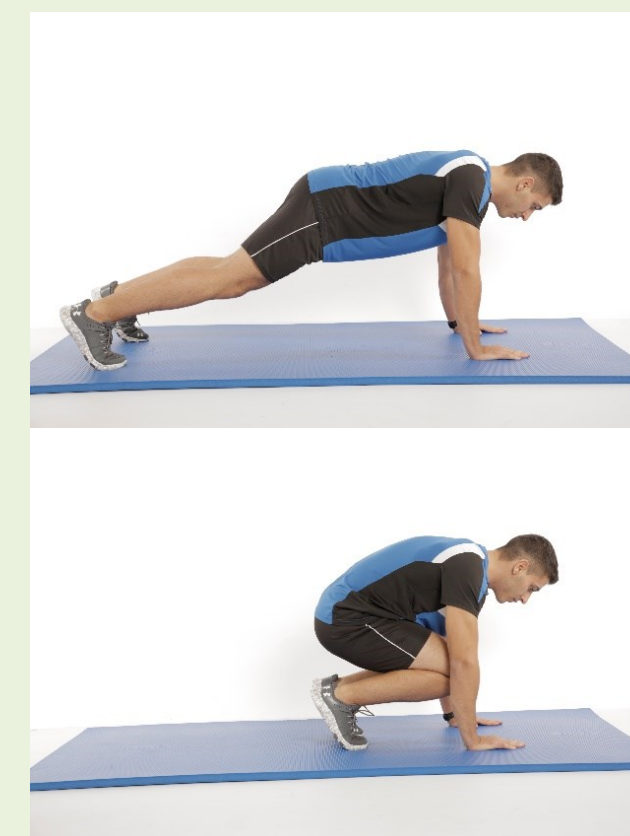
Rester aussi stable que possible (contracter les abdos).

4**Facilitation:**

Maintenir seulement la position de base; plus petits sauts (ramener les genoux moins loin).

Complication:

Poids supplémentaire (au niveau des jambes); support instable (sous les mains).



Fentes sautées

Bas du corps: mollets, muscles des cuisses, fessiers

Se tenir droit, mains sur les hanches, lever un genou (tenir en équilibre), faire un pas vers l'avant puis plier la jambe jusqu'à l'obtention d'un angle droit. De cette position pousser sur les deux jambes pour sauter et en l'air, changer la position des jambes pendant le saut (amener la jambe arrière vers l'avant et la jambe avant vers l'arrière), atterrir dans la position de départ (en miroir).

Attention:**5**

Le genou avant reste toujours derrière la pointe du pied et centré au-dessus du pied. Le haut du corps reste aussi stable que possible.

Facilitation:

Position de base plus haute/moins descendre en fente (angle plus important au niveau des genoux).

Complication:

Poids supplémentaire (sur les épaules, avec les bras pendants, devant ou en haut).

Variante:

La hauteur du saut peut être variée : sauts élevés avec un temps correspondant pour changer la position des jambes ou seulement petits sauts avec un déplacement rapide des jambes.

**Pompe avec une jambe en l'air**

Haut du corps: pectoraux, extenseurs des bras

Position de pompes (appui haut, visage/regard vers le bas), soulever alternativement une jambe, abaisser simultanément le haut du corps en soulevant la jambe, puis soulever à nouveau le haut du corps en fléchissant/tendant les bras lorsque la jambe est abaissée (pompes). Changez de côté (de jambe) après chaque exécution.

Attention:**6**

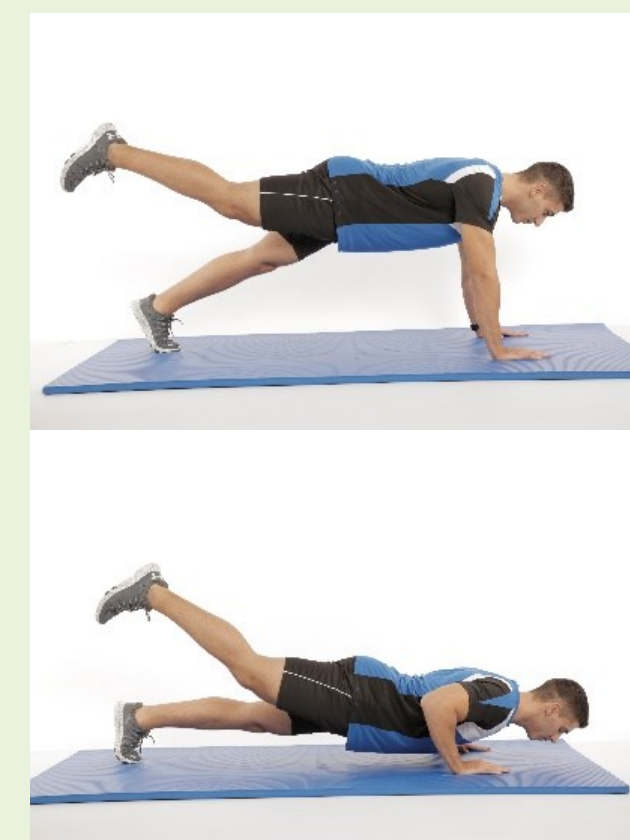
Rester le plus stable possible (contracter les abdos), les coudes doivent être à un angle d'env. 45° avec le haut du corps. Baisser les épaules.

Facilitation:

Seulement maintenir la position de pompes; descendre moins bas lors des pompes.

Complication:

Poids supplémentaire (sur le dos); support instable (sous les mains).



7

Exercice de déplacement: sprint

Bas du corps: mollets, muscles des cuisses, fessiers

Parcourir une certaine distance le plus rapidement possible/au sprint (aller-retour).

