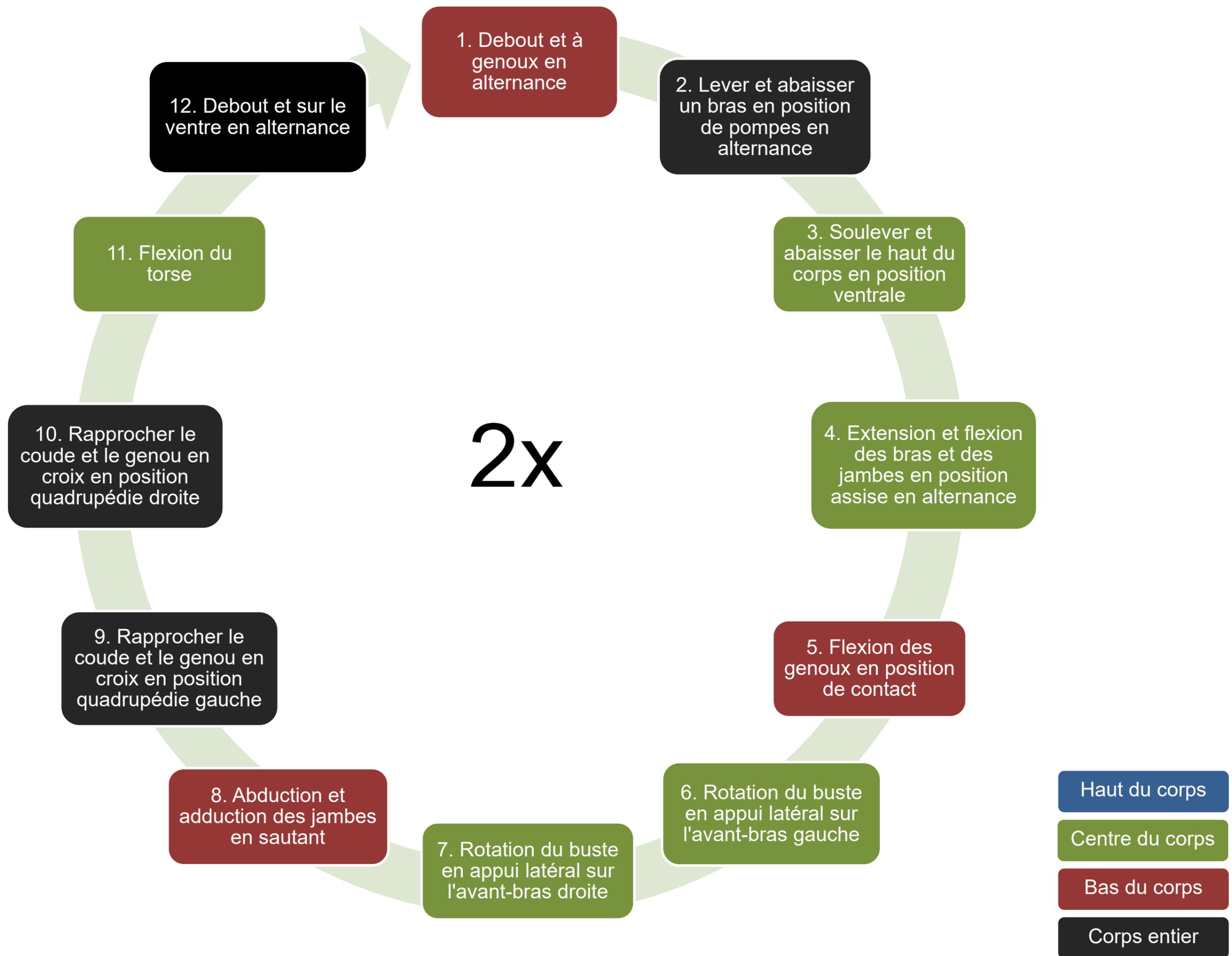
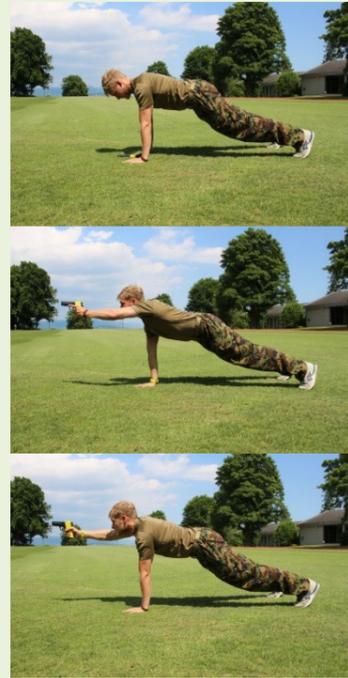


Temps	Organisation	Description	Matériel
24'	<ul style="list-style-type: none"> • Lieu: terrain • Organisation: séquence d'exercice (un exercice après l'autre) • Exécution: travail individuel • Nombre d'exercices: 12 <ul style="list-style-type: none"> ○ Haut du corps: 0 ○ Centre du corps: 5 ○ Bas du corps: 3 ○ Corps entier: 4 • Intensité: <ul style="list-style-type: none"> ○ Travail: 45 secondes ○ Pause: 15 secondes ○ Série: 1 ○ Répétition: 2 	<p>Lors de l'enchaînement des exercices, tous les participants effectuent l'exercice ensemble avant de passer au prochain.</p>	<p>6 Posters</p> <p>1 Chronomètre/smartphone avec application</p> <p>1 Enceinte pour la musique</p> <p>Par personne:</p> <p>1 Pistolet (neutralise)</p> <p>Matériel supplémentaire par personne possible pour augmenter la difficulté des exercices:</p> <p>1 Planche d'équilibre/coussin balance/balle</p>



<p>1</p>	<p>Debout et à genoux en alternance <u>Bas du corps: muscles des cuisse, fessiers</u></p> <p>De la mise en joue debout, passer à la mise en joue sur les genoux. Faire attention d'avoir une position correcte (cf. règlement 53.103 : la position de départ est la position debout; redresser le dos et fléchir simultanément les deux genoux; descendre au sol avec les deux genoux). Reprendre ensuite la position d'arrêt debout.</p> <p>Attention: L'arme est toujours pointée vers l'avant.</p>	
<p>2</p>	<p>Lever et abaisser un bras en position de pompes en alternance <u>Corps entier: abdominaux, muscles des épaules</u></p> <p>Position de pompes, le pistolet est posé sur le sol entre les mains, prendre l'arme alternativement avec la main gauche et la main droite et tendre le bras respectif droit vers l'avant dans le prolongement du corps (viser la cible), puis reposer le bras/l'arme.</p> <p>Attention: Ne pas laisser les hanches s'affaisser et ne pas trop les lever non plus (contracter les abdos).</p> <p>Facilitation: Poser les genoux au sol.</p> <p>Complication: Intégrer une pompe entre les répétitions.</p>	

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

Couché sur le ventre, bras légèrement levés et étendus dans le prolongement du corps, tenir le pistolet à deux mains (butée couchée), déplacer le pistolet de haut en bas en soulevant et en abaissant le haut du corps.

Attention:

Ne pas poser complètement le haut du corps.

3**Facilitation:**

Seulement maintenir la position de base.

**Extension et flexion des bras et des jambes en position assise en alternance**Centre du corps: abdominaux

Assis, jambes serrées et légèrement décollées du sol (genoux près de la poitrine), torse redressé, tenir le pistolet dans les deux mains, bras tendus en avant des genoux, tendre les jambes, se pencher simultanément en arrière avec le torse et ramener les bras (pistolet) vers le corps/fléchir les bras de manière à ce que les mains touchent la poitrine (mouvement de rame). Inverser ensuite la séquence de mouvements en ramenant les jambes dans la position de départ/en les pliant, en tendant à nouveau les bras et en redressant le torse (mouvement de rameur).

4**Attention:**

Ne pas poser les jambes et le haut du corps.

Facilitation:

Seulement maintenir la position; moins tendre les jambes.



Flexion des genoux en position de contactBas du corps: muscles des cuisses, fessiers

De la position de mise en joue debout, faire un pas sur le côté en position de contact tout en allant dans les genoux (fente latérale) pour se décaler de côté et revenir à la position de mise en joue debout (faire le mouvement comme si l'on devait passer sous quelque chose qui a une limite de hauteur). La prochaine répétition se fait dans l'autre direction pour se retrouver à nouveau au lieux de départ.

Attention:

- 5 Ramener les fesses vers l'arrière, pas les genoux vers l'avant. Garder le dos droit à tout moment (contracter les abdos), répartir le poids sur tout le pied, pousser le genou vers l'extérieur (ne pas basculer vers l'intérieur). Un support pour les talons facilite l'exercice. L'arme reste parallèle au sol tout le temps.

Facilitation:

Descendre moins bas les fesses.

Complication:

Surface instable.

**Rotation du buste en appui latéral sur l'avant-bras - gauche**Centre du corps: abdominaux

Gainage latéral avec le bras droit tendu en l'air avec le pistolet dans la main. Le regard est toujours en direction de l'arme. Amener le pistolet sous le corps puis revenir à la position de base, accompagner le mouvement avec la tête (diriger le regard de haut en bas).

Attention:

- 6 Le bassin reste stable.

Facilitation:

Poser les genoux sol.

Complication:

Surface instable (à placer sous le bras ou sous les pieds).



Rotation du buste en appui latéral sur l'avant-bras - droiteCentre du corps: abdominaux

Gainage latéral avec le bras gauche tendu en l'air avec le pistolet dans la main. Le regard est toujours en direction de l'arme. Amener le pistolet sous le corps puis revenir à la position de base, accompagner le mouvement avec la tête (diriger le regard de haut en bas).

Attention:

Le bassin reste stable.

Facilitation:

Poser les genoux au sol.

Complication:

Surface instable (à placer sous le bras ou sous les pieds).

7

**Abduction et adduction des jambes en sautant**Bas du corps: mollets, muscles des cuisses, fessiers

Se tenir debout, les genoux légèrement fléchis, les pieds serrés, les bras en avant, tenir le pistolet à deux mains et le diriger vers l'avant. Par de légers sauts, écarter les pieds (plus que la largeur des épaules) et les rapprocher à nouveau. Pendant l'exécution de l'exercice, la position du corps reste basse (accroupi, genoux fléchis) et maintenir le pistolet aussi stable que possible.

Attention:

Maintenir une position droite (gainage des abdos).

Facilitation:

Descendre moins bas les fesses; faire des plus petits sauts.

Complication:

Descendre les fesses plus bas.

8



Explication des exercices

Illustration

Rapprocher le coude et le genou en croix en position quadrupédie - gauche

Corps entier: fessiers, abdominaux, muscles du dos, muscles des épaules

À 4 pattes, tendre le bras gauche avec le pistolet ainsi que la jambe droite, puis sans poser, regrouper le coude et le genou sous le corps et revenir ensuite à la position initiale.

Attention:

Tête, tronc, hanches et jambes restent alignés.

9

Facilitation:

Ne pas lever les bras et les jambes à l'horizontale; se contenter de maintenir la position avec le bras et la jambe tendus.



Rapprocher le coude et le genou en croix en position quadrupédie - droite

Corps entier: fessiers, abdominaux, muscles du dos, muscles des épaules

À 4 pattes, tendre le bras droit avec le pistolet ainsi que la jambe gauche, puis sans poser, regrouper le coude et le genou sous le corps et revenir ensuite à la position initiale.

Attention:

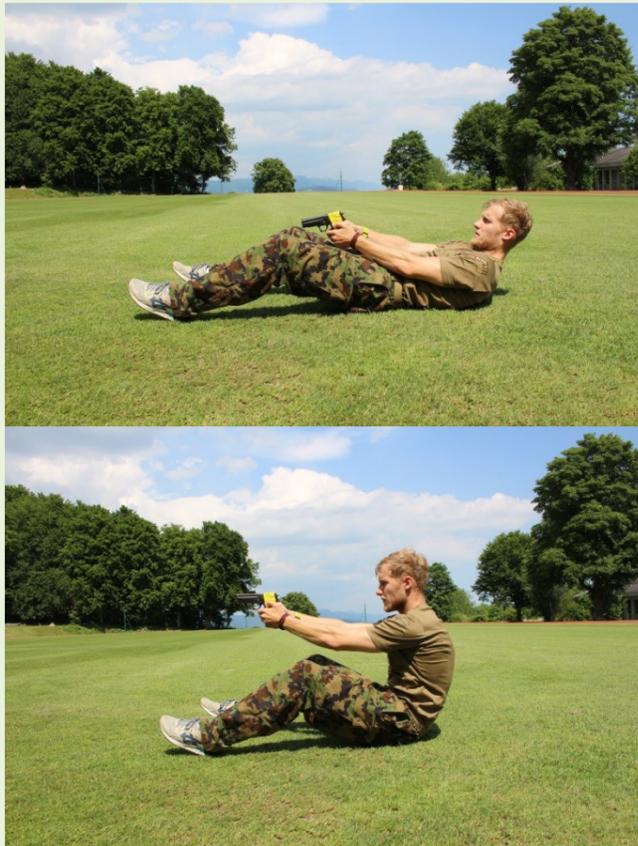
Tête, tronc, hanches et jambes restent alignés.

10

Facilitation:

Ne pas lever les bras et les jambes à l'horizontale ; se contenter de maintenir la position avec le bras et la jambe tendus.



<p>11</p>	<p>Flexion du torse <u>Centre du corps: abdominaux</u></p> <p>Couché sur le dos avec le pistolet dans les deux mains à la hauteur des hanches (le canon est en direction des pieds), soulever le haut du corps pour s'asseoir et amener simultanément l'arme en garde (pistolet en garde; cf. mode d'attaque assis, attaque jambes écartées avec fusil d'assaut), abaisser le haut du corps et l'arme pour revenir à la position initiale.</p> <p>Attention: Ne pas rester longtemps dans la position de base et la position finale (tension constante dans le tronc, pas de double menton).</p> <p>Facilitation: Dans la position de départ, abaisser complètement les épaules; tenir le pistolet plus près des hanches ou en avant.</p> <p>Complication: Tenir le pistolet plus près de la tête, voire même au-dessus.</p>	
<p>12</p>	<p>Debout et sur le ventre en alternance <u>Corps entier: muscles des cuisses, fessiers, abdominaux, muscles des épaules, extenseur des bras</u></p> <p>Passer de la mise en joue debout à la mise en joue en position couchée à bras franc tout en faisant attention d'avoir la position correcte (cf. règlement 53.103: plier les deux genoux en même temps; s'agenouiller sur la ligne des hanches; pencher le buste en avant et le rattraper avec la main faible; se coucher sans que l'arme ne touche le sol, l'arme et le corps formant une ligne). Ensuite, se relever (mouvement inverse) et reprendre le type d'attaque debout.</p> <p>Attention: L'arme pointe toujours vers l'avant.</p>	