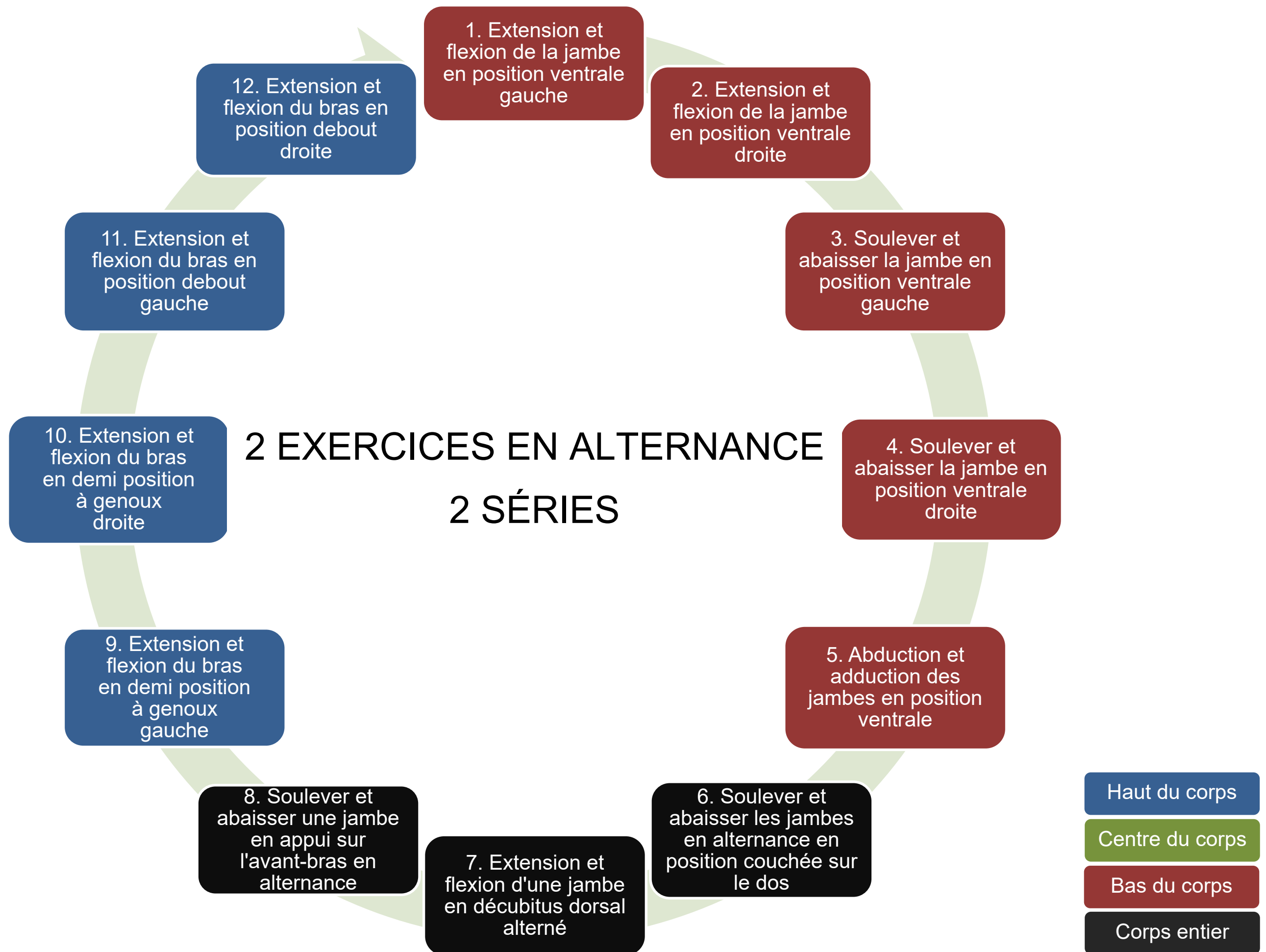


Temps	Organisation	Description	Matériel
24'	<ul style="list-style-type: none"> • Lieu: salle / terrain • Organisation: séquence d'exercice <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 exercices en alternance • Exécution: travail individuel • Nombre d'exercices: 12 <ul style="list-style-type: none"> ○ Haut du corps: 4 ○ Centre du corps: 0 ○ Bas du corps: 5 ○ Corps entier: 3 • Intensité: <ul style="list-style-type: none"> ○ Travail: 45 secondes ○ Pause: 15 secondes ○ Série: 2 ○ Répétition: 1 	<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 Mini-bande</p> <p>Matériel supplémentaire par personne possible pour augmenter la difficulté des exercices:</p> <p>2 Manchettes de poids</p> <p>1 Gilet de poids/disque de poids/sac de sable</p> <p>1 Coussin d'équilibre/planche d'équilibre</p>



Extension et flexion de la jambe en position ventrale - gaucheBas du corps: muscles des cuisses

Couché sur le ventre, tendre une bande élastique entre les jambes (placer la bande autour des chevilles). Pliez la jambe d'entraînement (gauche) (flexion du genou) jusqu'à ce que le bas de la jambe/la plante du pied pointe verticalement vers le haut, la cuisse restant stable sur le sol. Ensuite, redescendez la jambe dans la position de départ. En option, ne pas abaisser complètement la jambe d'entraînement pour une plus grande intensité de l'effort.

Attention:

1 Le mouvement se fait exclusivement dans l'articulation du genou (le haut du corps et la cuisse restent stables au sol).

Faciliter:

Choisir un élastique avec une résistance moindre.

Complicuer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

**Extension et flexion de la jambe en position ventrale - droite**Bas du corps: muscles des cuisses

Couché sur le ventre, tendre une bande élastique entre les jambes (placer la bande autour des chevilles). Pliez la jambe d'entraînement (droite) (flexion du genou) jusqu'à ce que le bas de la jambe/la plante du pied pointe verticalement vers le haut, la cuisse restant stable sur le sol. Ensuite, redescendez la jambe dans la position de départ. En option, ne pas abaisser complètement la jambe d'entraînement pour une plus grande intensité de l'effort.

Attention:

2 Le mouvement se fait exclusivement dans l'articulation du genou (le haut du corps et la cuisse restent stables au sol).

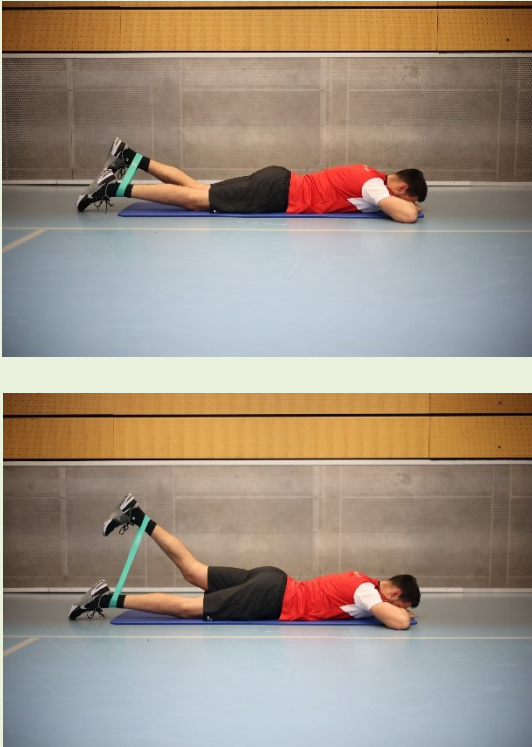
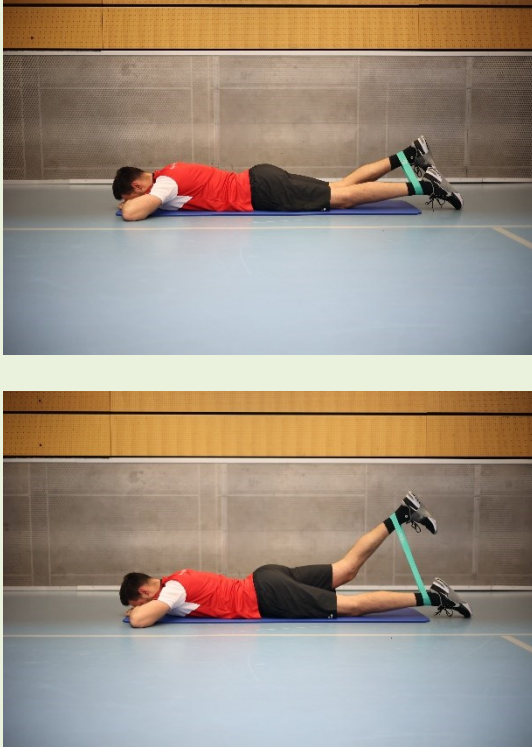
Faciliter:



Choisir un élastique avec une résistance moindre.

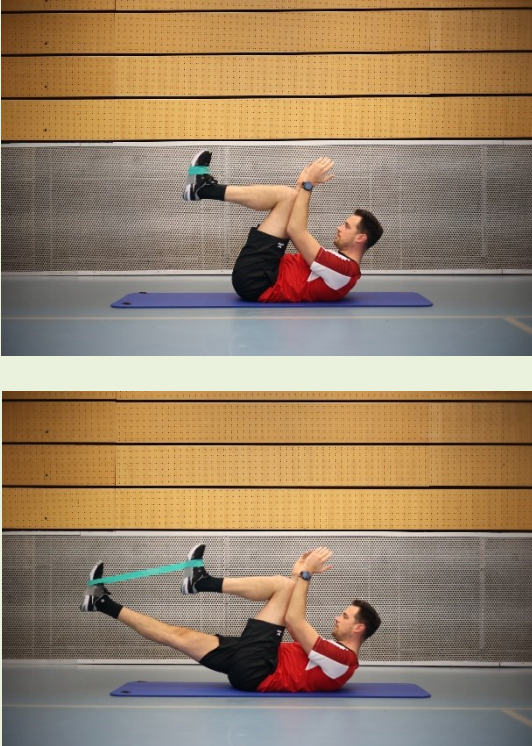
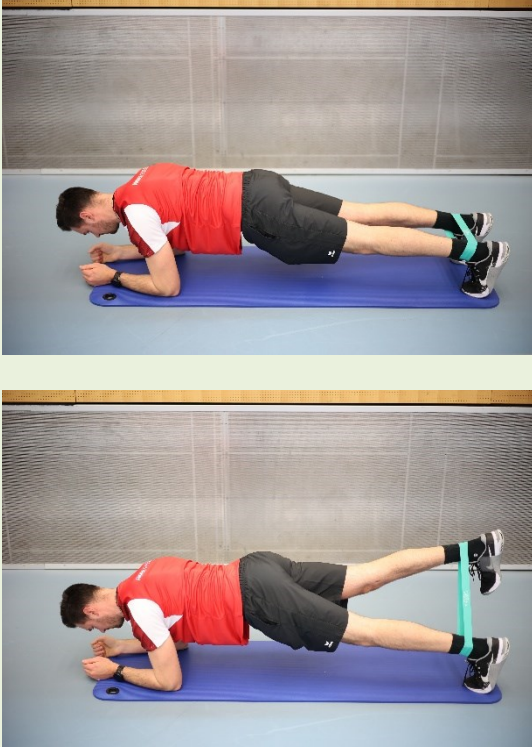
Complicuer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.



<p>3</p>	<p>Soulever et abaisser la jambe en position ventrale - gauche <u>Bas du corps: muscles fessiers</u></p> <p>Couché sur le ventre, tendre une bande élastique entre les jambes (placer la bande autour des chevilles), une jambe (gauche) légèrement soulevée. De cette position, soulever nettement la jambe d'entraînement (gauche) qui n'est que légèrement fléchie (extension unilatérale des hanches) et la redescendre dans la position de départ.</p> <p>Attention: Ne pas abaisser complètement la jambe d'entraînement.</p> <p>Faciliter: Choisir un élastique avec une résistance moindre.</p> <p>Complicuer: Choisir un élastique avec une plus grande résistance.</p>	
<p>4</p>	<p>Soulever et abaisser la jambe en position ventrale - droite <u>Bas du corps: muscles fessiers</u></p> <p>Couché sur le ventre, tendre une bande élastique entre les jambes (placer la bande autour des chevilles), une jambe (droite) légèrement soulevée. De cette position, soulever nettement la jambe d'entraînement (droite) qui n'est que légèrement fléchie (extension unilatérale de la hanche) et la redescendre dans la position de départ.</p> <p>Attention: Ne pas abaisser complètement la jambe d'entraînement.</p> <p>Faciliter: Choisir une bande élastique avec une résistance moindre.</p> <p>Complicuer: Choisir un élastique avec une plus grande résistance.</p>	

<p>5</p>	<p>Abduction et adduction des jambes en position ventrale <u>Bas du corps: abducteurs</u></p> <p>Couché sur le ventre, les jambes légèrement soulevées, tendre un élastique entre les jambes (placer la bande autour des chevilles), ouvrir les jambes (étirer/tendre davantage la bande) et les rapprocher.</p> <p>Attention: Ne pas poser les jambes.</p> <p>Faciliter: Choisir un élastique avec moins de résistance.</p> <p>Complicuer: Choisir un élastique avec une plus grande résistance.</p>	 
<p>6</p>	<p>Soulever et abaisser les jambes en alternance en position couchée sur le dos <u>Corps entier: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles abdominaux</u></p> <p>Couché sur le dos, les bras reposent latéralement à plat sur le sol (ou placer les mains sous les fesses/ou croiser les mains derrière la tête), tendre une bande élastique entre les jambes (placer la bande autour des chevilles), bouger les jambes tendues légèrement soulevées de haut en bas en alternance constante (flexion/extension des hanches).</p> <p>Attention: Contact permanent du dos (inférieur) avec le sol (pas de dos creux, contracter consciemment le ventre), ne pas poser les jambes.</p> <p>Faciliter: Choisir un élastique à faible résistance.</p> <p>Complicuer: Choisir un élastique avec une plus grande résistance.</p>	 

<p>7</p>	<p>Extension et flexion d'une jambe en décubitus dorsal alterné <u>Corps entier: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles abdominaux</u></p> <p>Couché sur le dos, les épaules décollées du sol, les bras tendus pointant verticalement vers le haut (position de préhension), les jambes pliées de manière à ce que les jambes inférieures soient parallèles au sol et pointées vers l'avant, les cuisses dirigées vers l'arrière en oblique (angle d'environ 45 degrés dans l'articulation du genou). Dans cette position (deadbug), les coudes sont proches des genoux. Une bande élastique est maintenue entre les jambes (placer la bande autour de l'extérieur du pied). Fléchir alternativement les hanches et tendre le genou correspondant de manière à ce que la jambe soit dirigée vers l'avant, en oblique, dans le prolongement du corps.</p> <p>Attention: Ne pas abaisser complètement les omoplates.</p> <p>Faciliter: Choisir un élastique avec une résistance moindre.</p> <p>Complicuer: Choisir un élastique avec une plus grande résistance.</p>	
<p>8</p>	<p>Soulever et abaisser une jambe en appui sur l'avant-bras en alternance <u>Corps entier: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles abdominaux</u></p> <p>Lors de l'appui sur les avant-bras (plank), les jambes tendues et le haut du corps forment pratiquement une ligne. Les jambes sont appuyées sur la pointe des pieds et le haut du corps sur les avant-bras. Les avant-bras sont parallèles entre eux et reposent à plat sur le sol avec le haut des bras à la verticale (angle de 90 degrés dans l'articulation du coude). Tendre une bande élastique entre les jambes (placer la bande autour des chevilles), lever et baisser une jambe en alternance (extension alternée des hanches).</p> <p>Attention: La tête, le tronc, les hanches et les genoux forment une ligne (ne pas étirer les fesses vers le haut ou les laisser s'affaisser, contracter le ventre). Les mains ne doivent pas se toucher/se fermer.</p> <p>Faciliter: Choisir un élastique avec une faible résistance.</p> <p>Complicuer: Choisir un élastique avec une plus grande résistance ; poids supplémentaire (sur les jambes et/ou sur le dos) ; support instable pour les bras.</p> <p>Variante: En position de pompes (au lieu d'appui sur les avant-bras).</p>	

Extension et flexion du bras en demi position à genoux - gauche

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

Demi-jambe (half kneeling) avec le haut du corps légèrement incliné vers l'avant, le pied (droit) posé sur le sol permet de fixer un élastique. Le bras (gauche) tendu du côté de la jambe agenouillée tient l'extrémité libre de l'élastique. Depuis cette position, plier le bras (étirer/tendre davantage l'élastique) en ramenant la main vers la poitrine (rétraction de l'épaule). Revenir ensuite à la position de départ en étirant le bras.

Attention:

- 9** Veiller toujours à ce que le dos soit bien tendu (contracter le tronc). L'angle du dos et de la cuisse reste inchangé pendant tout l'exercice. Tirer le coude vers l'arrière et vers le haut (reste près du corps).

Faciliter:

Choisir un élastique avec moins de résistance.

Complicuer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

**Extension et flexion du bras en demi position à genoux - droite**

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

Demi-jambe (half kneeling) avec le haut du corps légèrement incliné vers l'avant, le pied (gauche) posé sur le sol permet de fixer un élastique. Le bras (droit) tendu du côté de la jambe agenouillée tient l'extrémité libre de l'élastique. Depuis cette position, plier le bras (étirer/tendre davantage l'élastique) en ramenant la main vers la poitrine (rétraction de l'épaule). Revenir ensuite à la position de départ en étirant le bras.

Attention:

- 10** Veiller toujours à ce que le dos soit bien tendu (contracter le tronc). L'angle du dos et de la cuisse reste inchangé pendant tout l'exercice. Tirer le coude vers l'arrière et vers le haut (reste près du corps).

Faciliter:

Choisir un élastique avec moins de résistance.

Complicuer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.



<p>11</p>	<p>Extension et flexion du bras en position debout - gauche <u>Haut du corps: muscles pectoraux, extenseurs du bras</u></p> <p>Debout, à la largeur des épaules, le bras gauche plié de manière à ce que la main se trouve près de la poitrine (même côté du corps - le dos de la main est tourné vers le côté opposé au corps) et que le coude soit près du corps. Une bande élastique est placée autour de l'épaule et maintenue par la main du bras d'entraînement (gauche). Depuis cette position, tendre le bras vers l'avant à hauteur de la poitrine, en faisant tourner le bras de manière à ce que le dos de la main soit dirigé vers le haut dans la position finale. Ensuite, plier le bras pour le ramener à la position de départ.</p> <p>Attention: Le mouvement ne s'effectue que dans le bras et l'épaule (le haut du corps reste stable et droit, ne pas se pencher en avant ou en arrière).</p> <p>Faciliter: Choisir un élastique avec moins de résistance.</p> <p>Complicuer: Choisir un élastique avec une plus grande résistance.</p>	
<p>12</p>	<p>Extension et flexion du bras en position debout - droite <u>Haut du corps: muscles pectoraux, extenseurs du bras</u></p> <p>Debout, à la largeur des épaules, le bras droit plié de manière à ce que la main se trouve près de la poitrine (même côté du corps - le dos de la main est tourné vers le côté opposé au corps) et que le coude soit près du corps. Une bande élastique est placée autour de l'épaule et maintenue par la main du bras d'entraînement (droite). Depuis cette position, tendre le bras vers l'avant à hauteur de la poitrine, en faisant tourner le bras de manière à ce que le dos de la main soit dirigé vers le haut dans la position finale. Ensuite, plier le bras pour le ramener à la position de départ.</p> <p>Attention: Le mouvement ne s'effectue que dans le bras et l'épaule (le haut du corps reste stable et droit, ne pas se pencher en avant ou en arrière).</p> <p>Faciliter: Choisir un élastique avec moins de résistance.</p> <p>Complicuer: Choisir un élastique avec une plus grande résistance.</p>	