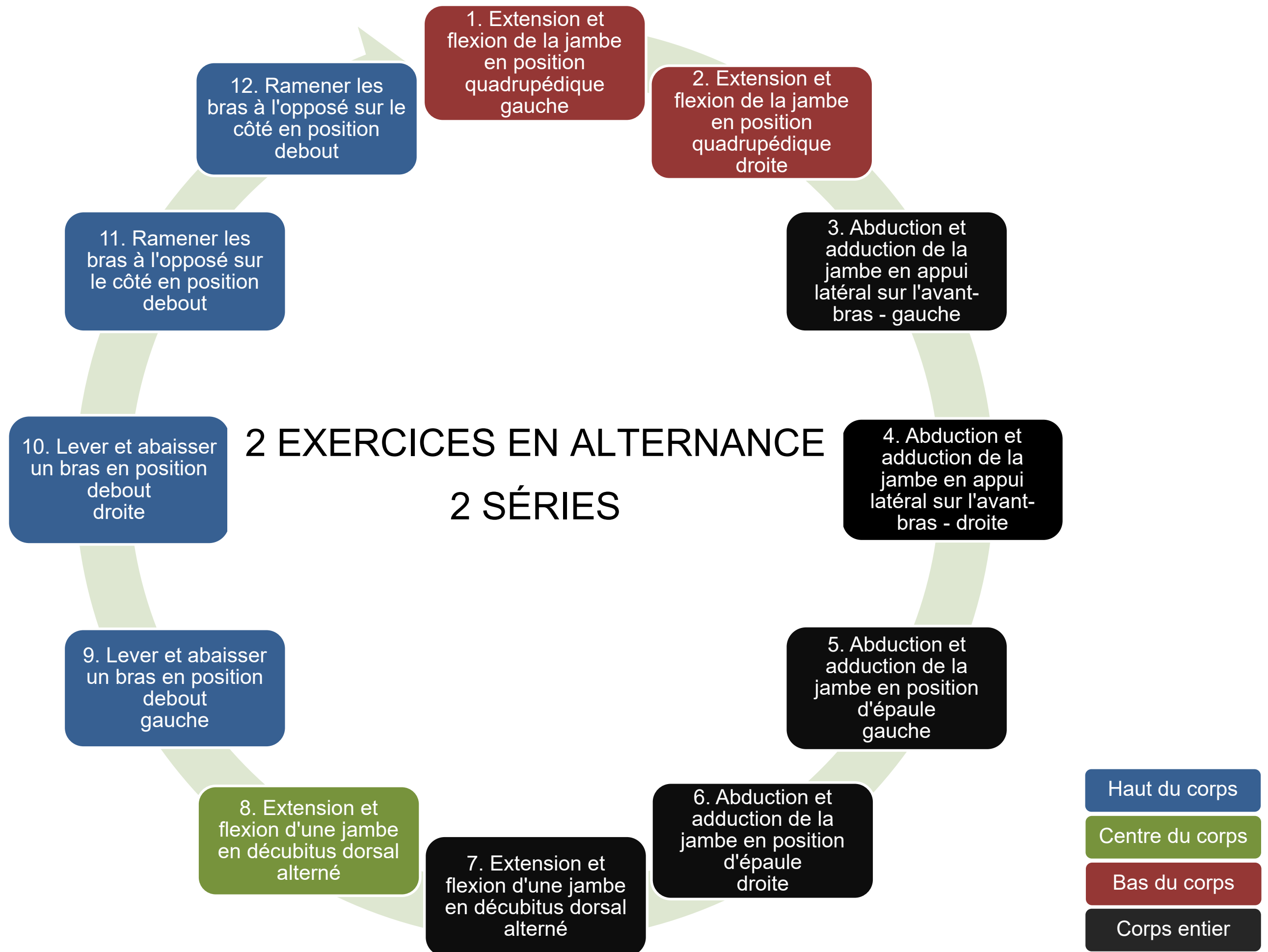


Temps	Organisation	Description	Matériel
24'	<ul style="list-style-type: none"> • Lieu: salle / terrain • Organisation: séquence d'exercice <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 exercices en alternance • Exécution: travail individuel • Nombre d'exercices: 12 <ul style="list-style-type: none"> ○ Haut du corps: 4 ○ Centre du corps: 1 ○ Bas du corps: 2 ○ Corps entier: 5 • 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 Veste lesté/disque lesté/haltère court/sac de sable</p>



Extension et flexion de la jambe en position quadrupédique - gauche

Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers

Debout à quatre pieds (visage/regard vers le bas), la jambe d'entraînement (gauche) est légèrement décollée du sol. Entrer avec le pied (gauche) dans la boucle d'une bande élastique (placer la bande autour de la plante du pied), placer l'autre extrémité de la bande autour de la cuisse de la jambe (droite) posée au sol. Depuis cette position, tendre la jambe d'entraînement vers l'arrière (talon à hauteur des fesses) pour étirer/tendre la bande (leg press unilatérale). Ensuite, pliez la jambe pour revenir à la position de départ.

1

Attention:

La tête, le tronc, les hanches et la jambe tendue forment à peu près une ligne, pas de dos creux (contracter le ventre).

Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

Complicuer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.



Extension et flexion de la jambe en position quadrupédique - droite

Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers

Debout à quatre pieds (visage/regard vers le bas), la jambe d'entraînement (droite) est légèrement décollée du sol. Entrer avec le pied (droit) dans la boucle d'une bande élastique (placer la bande autour de la plante du pied), placer l'autre extrémité de la bande autour de la cuisse de la jambe (gauche) posée au sol. Depuis cette position, tendre la jambe d'entraînement vers l'arrière (talon à hauteur des fesses) pour étirer/tendre la bande (leg press unilatérale). Ensuite, pliez la jambe pour revenir à la position de départ.

2

Attention:

La tête, le tronc, les hanches et la jambe tendue forment à peu près une ligne, pas de dos creux (contracter le ventre).

Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

Complicuer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.



Abduction et adduction de la jambe en appui latéral sur l'avant-bras - gauche

Corps entier: abducteurs, muscles abdominaux

Appui latéral sur l'avant-bras gauche (éventuellement contre un mur pour une position droite correcte), le bras libre en élévation ou en appui sur la hanche. Une bande élastique est tendue entre les jambes (placer la bande autour des chevilles). Soulever la jambe supérieure pour étirer/tendre davantage la bande. Ensuite, redescendre la jambe dans la position de départ.

3

Attention:

La tête, le tronc, les hanches et les genoux forment une ligne (le bassin ne bascule pas vers l'arrière ou l'avant), maintenir l'épaule au-dessus du coude.

Faciliter:

Choisir un élastique avec moins de résistance.

Complicuer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.



Abduction et adduction de la jambe en appui latéral sur l'avant-bras - droite

Corps entier: abducteurs, muscles abdominaux

Appui latéral sur l'avant-bras droit (éventuellement contre un mur pour une position droite correcte), le bras libre en élévation ou en appui sur la hanche. Une bande élastique est tendue entre les jambes (placer la bande autour des chevilles). Soulever la jambe supérieure pour étirer/tendre davantage la bande. Ensuite, redescendre la jambe dans la position de départ.

4

Attention:

La tête, le tronc, les hanches et les genoux forment une ligne (le bassin ne bascule pas vers l'arrière ou l'avant), maintenir l'épaule au-dessus du coude.

Faciliter:

Choisir un élastique avec moins de résistance.

Complicuer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.



Abduction et adduction de la jambe en position d'épaule - gauche

Corps entier: abducteurs, muscles abdominaux

Position sur les épaules, une jambe (droite) pliée avec le pied/talon posé sur le sol (placer le talon devant le genou, angle d'environ 90 degrés dans l'articulation du genou), l'autre jambe (gauche) tendue pointe vers l'avant en oblique dans le prolongement du corps, poser les bras sur le sol, le long du corps. Le bassin est soulevé de sorte que le torse et la cuisse (ainsi que la jambe tendue) forment pratiquement une ligne. Tendre une bande élastique entre les jambes (placer la bande autour des cuisses un peu au-dessus des genoux). Depuis cette position, pousser la jambe d'entraînement (gauche) vers l'extérieur en l'éloignant du corps (abduction unilatérale de la jambe) et la ramener au milieu vers l'autre jambe.

5

Attention:

Le haut du corps, la cuisse et la jambe tendue forment pratiquement une ligne, le haut du corps repose uniquement sur les épaules, maintenir le bassin parallèle au sol (ne pas le laisser pendre sur le côté).

Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

Complicuer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance ; poids supplémentaire (sur les hanches).



Abduction et adduction de la jambe en position d'épaule - droite

Corps entier: abducteurs, muscles abdominaux

Position sur les épaules, une jambe (gauche) pliée avec le pied/talon posé sur le sol (placer le talon devant le genou, angle d'environ 90 degrés dans l'articulation du genou), l'autre jambe (droite) tendue pointe vers l'avant en oblique dans le prolongement du corps, poser les bras sur le sol, le long du corps. Le bassin est soulevé de sorte que le torse et la cuisse (ainsi que la jambe tendue) forment pratiquement une ligne. Tendre une bande élastique entre les jambes (placer la bande autour des cuisses un peu au-dessus des genoux). Depuis cette position, pousser la jambe d'entraînement (droite) vers l'extérieur en l'éloignant du corps (abduction unilatérale de la jambe) et la ramener au centre vers l'autre jambe.

6

Attention:

Le haut du corps, la cuisse et la jambe tendue forment pratiquement une ligne, le haut du corps repose uniquement sur les épaules, maintenir le bassin parallèle au sol (ne pas le laisser pendre sur le côté).

Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

Complicuer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance ; poids supplémentaire (sur les hanches).



Extension et flexion d'une jambe en décubitus dorsal alterné

Corps entier: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles abdominaux

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), les jambes tendues sont légèrement décollées du sol, tendre un élastique entre les jambes (placer la bande autour de l'arête/des semelles des pieds). Depuis cette position, plier alternativement une jambe (jambe inférieure pratiquement parallèle au sol, cuisse à environ 90 degrés par rapport au corps - flexion unilatérale des hanches) et revenir à la position de départ en l'étirant.

7

Attention:

Contact permanent du dos avec le sol (pas de dos creux, contracter consciemment le ventre), ne pas poser les jambes.

Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

Complicuer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.



Extension et flexion d'une jambe en décubitus dorsal alterné

Centre du corps: muscles abdominaux

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. Un élastique est tenu entre les bras (placer la bande autour des bords des mains/poignets), les bras/épaules étant toujours écartés (rotation externe des épaules). 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.

8

Attention:

Ne pas abaisser complètement les omoplates ; pousser consciemment les épaules vers l'extérieur.

Faciliter:

Abaisser les jambes moins loin.

Complicuer:

Ajouter du poids aux jambes.



Lever et abaisser un bras en position debout - gauche

Haut du corps: muscles de l'épaule

En position debout à la largeur des épaules, une extrémité de l'élastique est fixée au corps à la hauteur du nombril avec la main, le bras plié. Le bras tendu le long du corps, l'autre main (gauche) tient l'extrémité libre de l'élastique (le dos de la main est tourné vers le côté opposé au corps). Depuis cette position, amener/lever le bras tendu devant le corps jusqu'à la hauteur des épaules (antéversion du bras d'un côté). Ensuite, redescendre le bras dans la position de départ.

9

Attention:

Dos droit ; le mouvement se fait exclusivement dans le bras (pas de soutien par le mouvement du haut du corps, celui-ci reste stable).

Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

Complicuer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.



Lever et abaisser un bras en position debout - droite

Haut du corps: muscles de l'épaule

En position debout à la largeur des épaules, une extrémité de l'élastique est fixée au corps à la hauteur du nombril avec la main, le bras plié. Le bras tendu le long du corps, l'autre main (droite) tient l'extrémité libre de l'élastique (le dos de la main est tourné vers le côté opposé au corps). Depuis cette position, amener/lever le bras tendu devant le corps jusqu'à la hauteur des épaules (antéversion du bras d'un côté). Ensuite, redescendre le bras dans la position de départ.

10

Attention:

Dos droit ; le mouvement se fait exclusivement dans le bras (pas de soutien par le mouvement du haut du corps, celui-ci reste stable).

Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

Complicuer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.



Ramener les bras à l'opposé sur le côté en position debout

Haut du corps: muscles de l'épaule

Se tenir debout, les bras écartés de la largeur des épaules, le haut des bras près du corps, les avant-bras pointant vers l'avant (angle de 90 degrés dans l'articulation du coude), les paumes des mains étant dirigées vers le haut. Une bande élastique est tendue entre les bras (mettre la bande autour des mains). De cette position, éloigner les avant-bras du corps de chaque côté (rotation externe des épaules) afin d'étirer/tendre davantage l'élastique. Ramener ensuite les bras dans la position de départ.

11

Attention:

Le mouvement se fait dans les avant-bras, tout en gardant les bras supérieurs stables.

Faciliter:

Choisir un élastique avec moins de résistance.

Complicuer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.



Ramener les bras à l'opposé sur le côté en position debout

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

Debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, les bras pliés en avant (coudes à hauteur de la poitrine, angle de 90 degrés dans l'articulation du coude, de sorte que les bras supérieurs soient dirigés vers l'avant et les avant-bras verticaux vers le haut), tendre un élastique entre les bras (placer l'élastique autour des avant-bras un peu au-dessus des coudes). Depuis cette position, ouvrir/écarter les bras sur le côté (rapprocher les omoplates - rétraction/rotation externe des épaules) et les ramener à la position de départ.

12

Faciliter:

Choisir un élastique avec une résistance moindre.

Complicuer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

