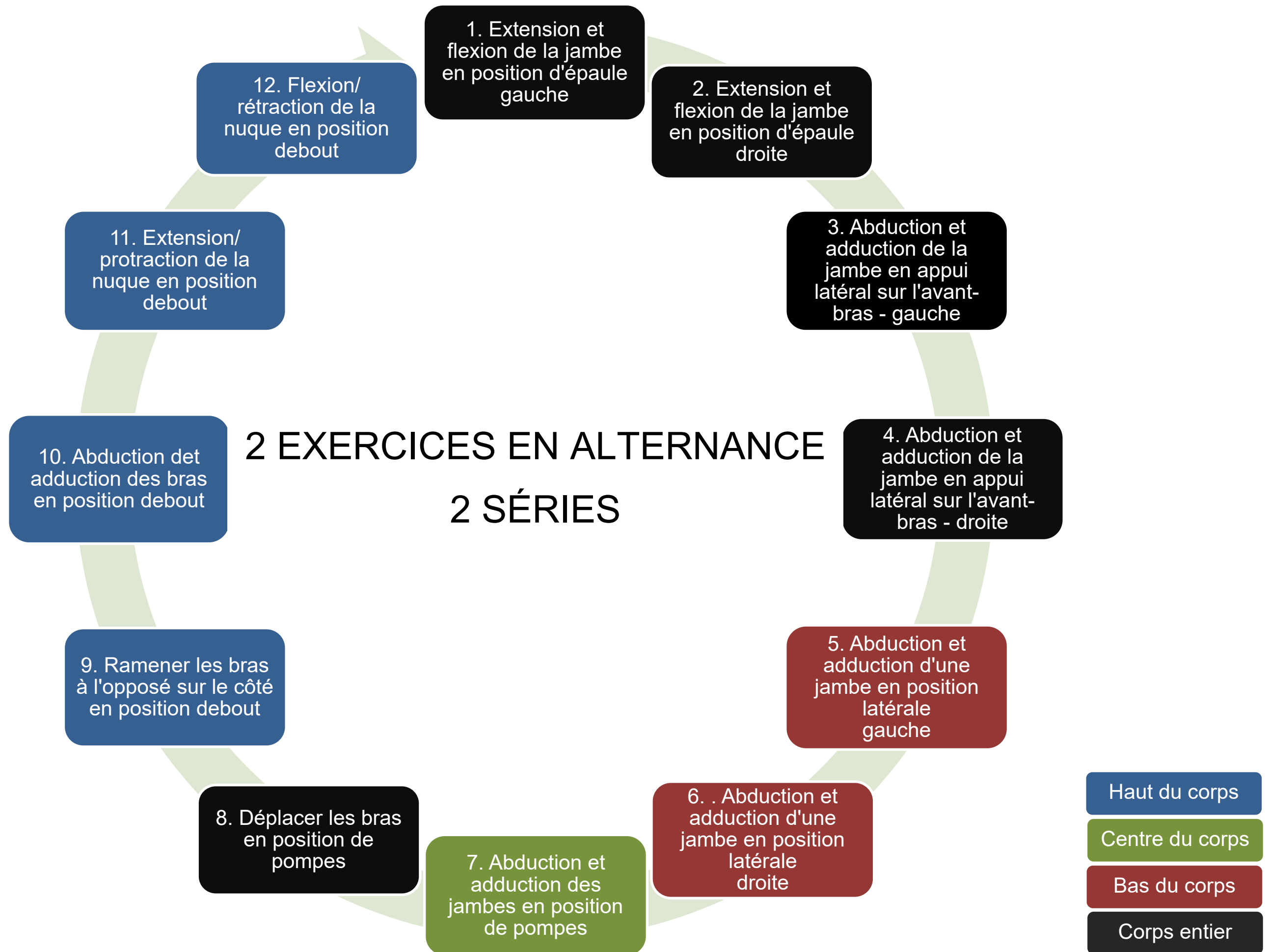


Temps	Organisation	Description	Matériel
24'	<ul style="list-style-type: none"> • Lieu: salle / terrain • Organisation: séquence d'exercice <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 exercices en alternance • Exécution: travail individuel • Nombre d'exercices: 12 <ul style="list-style-type: none"> ○ Haut 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 1 Chronomètre/smartphone avec application 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 1 Gilet de poids/disque de poids/sac de sable 1 Coussin d'équilibre/planche d'équilibre 2 Chutes de tapis/glisseurs</p>



Extension et flexion de la jambe en position d'épaule - gauche

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

Couché sur les épaules, les bras posés sur le sol le long du corps, une jambe (droite) pliée avec le pied/talon posé sur le sol (placer le talon légèrement devant le genou, angle d'environ 90 degrés dans l'articulation du genou), l'autre jambe (gauche) est également pliée mais décollée du sol, le bassin est également soulevé. Avec le talon de la jambe en position haute, on monte dans la boucle d'une bande élastique, l'autre extrémité de la bande est fixée en passant la bande autour de la jambe inférieure (juste en dessous du genou) de la jambe posée. De cette position, étirer la jambe d'entraînement (gauche) (leg press - extension du genou unilatérale) et ramener/fléchir à la position de départ.

1

Attention:

Le haut du corps, la cuisse et la jambe tendue forment pratiquement une ligne dans la position finale, 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.



Extension et flexion de la jambe en position d'épaule - droite

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

Couché sur les épaules, les bras posés sur le sol le long du corps, une jambe (gauche) pliée avec le pied/talon posé sur le sol (placer le talon légèrement devant le genou, angle d'environ 90 degrés dans l'articulation du genou), l'autre jambe (droite) est également pliée mais décollée du sol, le bassin est également soulevé. Avec le talon de la jambe en position haute, on monte dans la boucle d'une bande élastique, l'autre extrémité de la bande est fixée en passant la bande autour de la jambe inférieure (juste en dessous du genou) de la jambe posée. Depuis cette position, étirer la jambe d'entraînement (droite) (leg press unilatéral - extension du genou) et ramener/fléchir dans la position de départ.

2

Attention:

Le haut du corps, la cuisse et la jambe tendue forment pratiquement une ligne dans la position finale, 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.



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

Corps entier: muscles fessiers, abducteurs, muscles abdominaux

3

Appui latéral sur l'avant-bras gauche, le genou inférieur, la jambe inférieure (dirigée obliquement vers l'arrière) ainsi que le coude extérieur du pied étant posés sur le sol. La jambe supérieure (droite) est appuyée sur la jambe inférieure. Une bande élastique est tendue entre les jambes (placer la bande autour des cuisses un peu au-dessus des genoux). Le bras libre peut être appuyé sur la hanche. Depuis cette position, écarter la jambe supérieure (pliée) (étirer/tendre davantage la bande) tout en soulevant les hanches et en les poussant vers l'avant. Ensuite, redescendre le bassin dans la position de départ et ramener la jambe supérieure vers la jambe inférieure. Le bras libre peut accompagner le mouvement en pointant vers le haut dans la position finale, ou bien il reste en appui sur la hanche.

Attention:

Dans la position finale, la cuisse et le haut du corps forment pratiquement une ligne (pousser le bassin vers l'avant).

Faciliter:

Choisir un élastique avec une résistance moindre.

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: muscles fessiers, abducteurs, muscles abdominaux

4

Appui latéral sur l'avant-bras droit, le genou inférieur, la jambe inférieure (dirigée obliquement vers l'arrière) ainsi que le coude extérieur du pied étant posés sur le sol. La jambe supérieure (gauche) est appuyée sur la jambe inférieure. Une bande élastique est tendue entre les jambes (placer la bande autour des cuisses un peu au-dessus des genoux). Le bras libre peut être appuyé sur la hanche. Depuis cette position, écarter la jambe supérieure (pliée) (étirer/tendre davantage la bande) tout en soulevant les hanches et en les poussant vers l'avant. Ensuite, redescendre le bassin dans la position de départ et ramener la jambe supérieure vers la jambe inférieure. Le bras libre peut accompagner le mouvement en pointant vers le haut dans la position finale, ou bien il reste en appui sur la hanche.

Attention:

Dans la position finale, la cuisse et le haut du corps forment pratiquement une ligne (pousser le bassin vers l'avant).

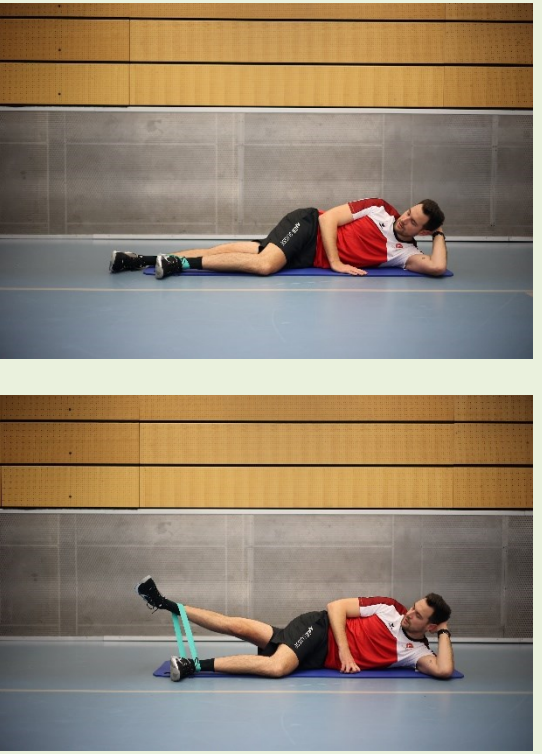
Faciliter:

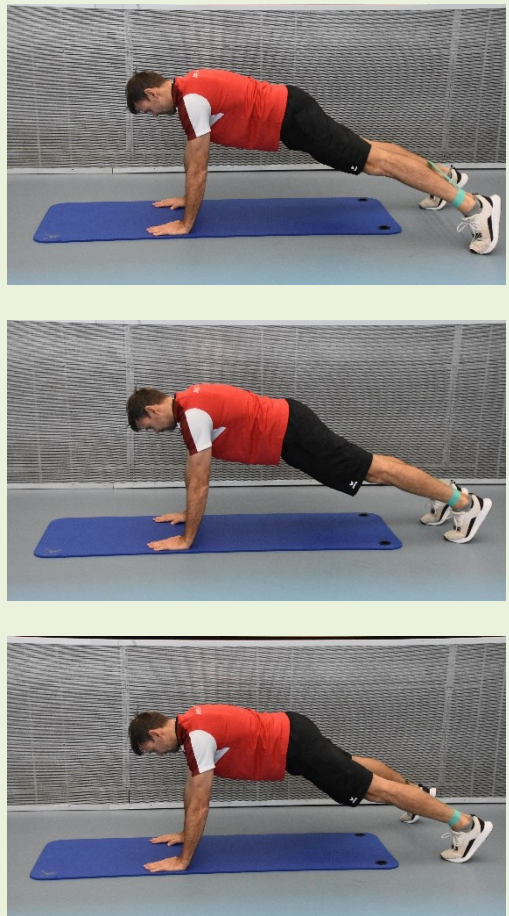
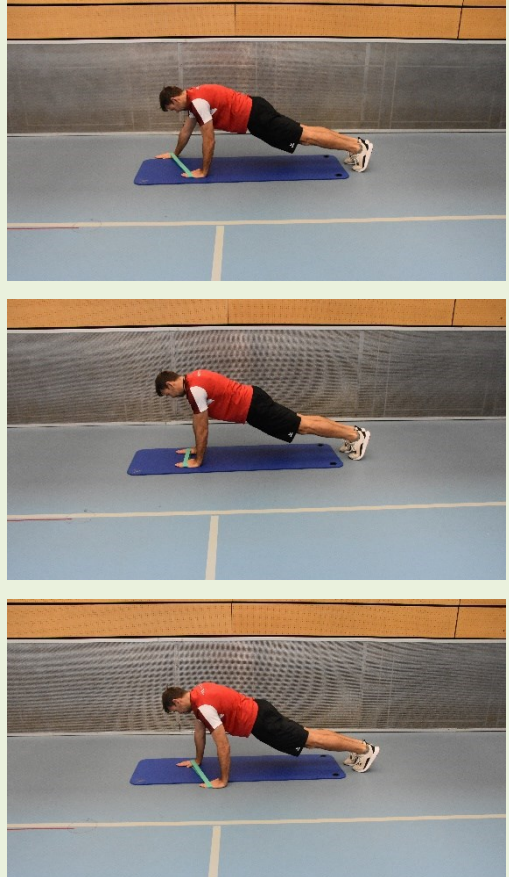
Choisir un élastique avec une résistance moindre.

Complicuer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.



<p>5</p>	<p>Abduction et adduction d'une jambe en position latérale - gauche <u>Bas du corps: adducteurs</u></p> <p>Position latérale sur le côté gauche du corps, la jambe inférieure tendue étant dirigée vers l'arrière dans le prolongement du corps, la jambe supérieure légèrement pliée est amenée par-dessus la jambe inférieure, de sorte que le genou, la jambe inférieure (également dirigée vers l'arrière) ainsi que l'intérieur du pied soient également placés sur le sol. Une bande élastique est tendue entre les jambes (placer la bande autour des chevilles). Le bras inférieur soutient la tête, le bras supérieur plié soutient le haut du corps en plaçant la main sur le sol à hauteur du nombril. Depuis cette position, soulever la jambe inférieure (tendue) (étirer/tendre davantage la bande) et redescendre à la position de départ.</p> <p>Attention: Pour une intensité plus élevée, ne pas poser complètement la jambe d'entraînement.</p> <p>Faciliter: Choisir une bande élastique avec une résistance plus faible.</p> <p>Complicuer: Choisir un élastique avec une résistance plus importante.</p>	
<p>6</p>	<p>Abduction et adduction d'une jambe en position latérale - droite <u>Bas du corps: adducteurs</u></p> <p>Position latérale sur le côté gauche du corps, la jambe inférieure tendue étant dirigée vers l'arrière dans le prolongement du corps, la jambe supérieure légèrement pliée est amenée par-dessus la jambe inférieure, de sorte que le genou, la jambe inférieure (également dirigée vers l'arrière) ainsi que l'intérieur du pied soient également placés sur le sol. Une bande élastique est tendue entre les jambes (placer la bande autour des chevilles). Le bras inférieur soutient la tête, le bras supérieur plié soutient le haut du corps en plaçant la main sur le sol à hauteur du nombril. Depuis cette position, soulever la jambe inférieure (tendue) (étirer/tendre davantage la bande) et redescendre à la position de départ.</p> <p>Attention: Pour une intensité plus élevée, ne pas poser complètement la jambe d'entraînement.</p> <p>Faciliter: Choisir une bande élastique avec une résistance plus faible.</p> <p>Complicuer: Choisir un élastique avec une résistance plus importante.</p>	

<p>7</p>	<p>Abduction et adduction des jambes en position de pompes <u>Centre du corps: muscles abdominaux</u></p> <p>Position de pompes (appui haut/high plank, visage/regard vers le bas), tendre une bande élastique entre les jambes (placer la bande autour des chevilles), amener les jambes alternativement sur le côté (abduction des hanches des deux côtés) et à nouveau vers le milieu (pied droit sur le côté, pied gauche sur le côté, pied droit au milieu, pied gauche au milieu, etc.).</p> <p>Attention: Garder le haut du corps stable, pas de dos creux (contracter le ventre).</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><i>Variante I:</i> En appui sur les avant-bras (au lieu de la position de pompes).</p> <p><i>Variante II:</i> Ecarter les jambes simultanément en faisant de petits sauts et les rapprocher à nouveau dans la position de départ.</p>	
<p>8</p>	<p>Déplacer les bras en position de pompes <u>Corps entier: muscles abdominaux, muscles de l'épaule</u></p> <p>En position de pompes, placer une bande élastique entre les bras (placer la bande autour des poignets). Depuis la position en appui haut, changer alternativement la position d'une main (bras toujours tendus) en guidant la main le long du sol vers la nouvelle position (l'autre main continue à fixer l'autre extrémité de la bande au sol). L'enchaînement des mouvements est libre, deux possibilités seraient par exemple : main droite en haut à droite et retour au milieu, main droite à l'horizontale sur le côté droit et retour au milieu, main droite en bas à droite, puis même enchaînement avec la main gauche - ou : main droite en haut à droite, main gauche en haut à gauche, main droite en bas à droite, main gauche en bas à gauche, main gauche en haut à gauche, main droite en haut à droite, etc. La distance entre les bras ne doit pas toujours rester à la largeur des épaules et peut également varier.</p> <p>Attention: Les bras restent pratiquement tendus lors du déplacement et la bande a toujours une certaine tension.</p> <p>Faciliter: Choisir un élastique avec une résistance moindre.</p> <p>Complicuer: Choisir un élastique avec une plus grande résistance.</p>	

Übungserklärung

Bildliche Darstellung

<p>9</p>	<p>Ramener les bras à l'opposé sur le côté en position debout <u>Haut du corps: muscles dorsaux, muscles de l'épaule</u></p> <p>Position verticale à largeur d'épaules, bras tendus à hauteur d'épaules en avant, dos des mains dirigés de chaque côté du corps, un élastique est tendu entre les bras (placer la bande autour du dos des mains). De cette position, ouvrir/écarter les bras sur les côtés (rapprocher les omoplates - rétraction/rotation externe des épaules) et les ramener à la position de départ.</p> <p>Faciliter: Choisir un élastique avec une résistance moindre.</p> <p>Complicuer: Choisir un élastique avec une plus grande résistance.</p>	
<p>10</p>	<p>Abduction et adduction des bras en position debout <u>Haut du corps: muscles dorsaux</u></p> <p>En position debout à largeur d'épaules, les bras tendus sont dirigés verticalement vers le haut (maintien en hauteur), les paumes des mains étant tournées vers chaque côté, un élastique est tendu entre les bras (placer l'élastique autour des mains/paumes). Pousser les paumes vers les côtés respectifs (écarter les bras - position en V) pour étirer/tendre davantage l'élastique. Ramener ensuite les bras dans la position de départ.</p> <p>Faciliter: Choisir un élastique avec une résistance moindre.</p> <p>Complicuer: Choisir un élastique avec une plus grande résistance.</p>	

Extension/protraction de la nuque en position debout

Haut du corps: muscles de la nuque/du cou

En position debout, assise ou couchée sur le dos, placer une bande élastique autour du front et la maintenir/fixer derrière la tête avec les mains des bras pliés (mains croisées derrière la tête, coudes à hauteur de la tête). Incliner la tête vers l'avant pour étirer/tendre l'élastique, puis la relever en position neutre de départ (extension/protection de la nuque).

Attention:

Le mouvement se fait exclusivement dans la nuque (le haut du corps et les bras restent stables).

Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

Complicuer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.



11

Flexion/rétraction de la nuque en position debout

Haut du corps: muscles de la nuque/du cou

En position debout, assise ou couchée sur le dos, placer une bande élastique autour du front et la tenir/fixer avec les mains des bras pliés devant la tête (coudes à hauteur de la poitrine, mains placées devant le front). Incliner la tête légèrement en avant vers l'arrière pour étirer/tendre l'élastique et revenir à la position initiale (flexion/rétraction de la nuque).

Attention:

Le mouvement se fait exclusivement dans la nuque (le haut du corps et les bras restent stables).

Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

Complicuer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.



12