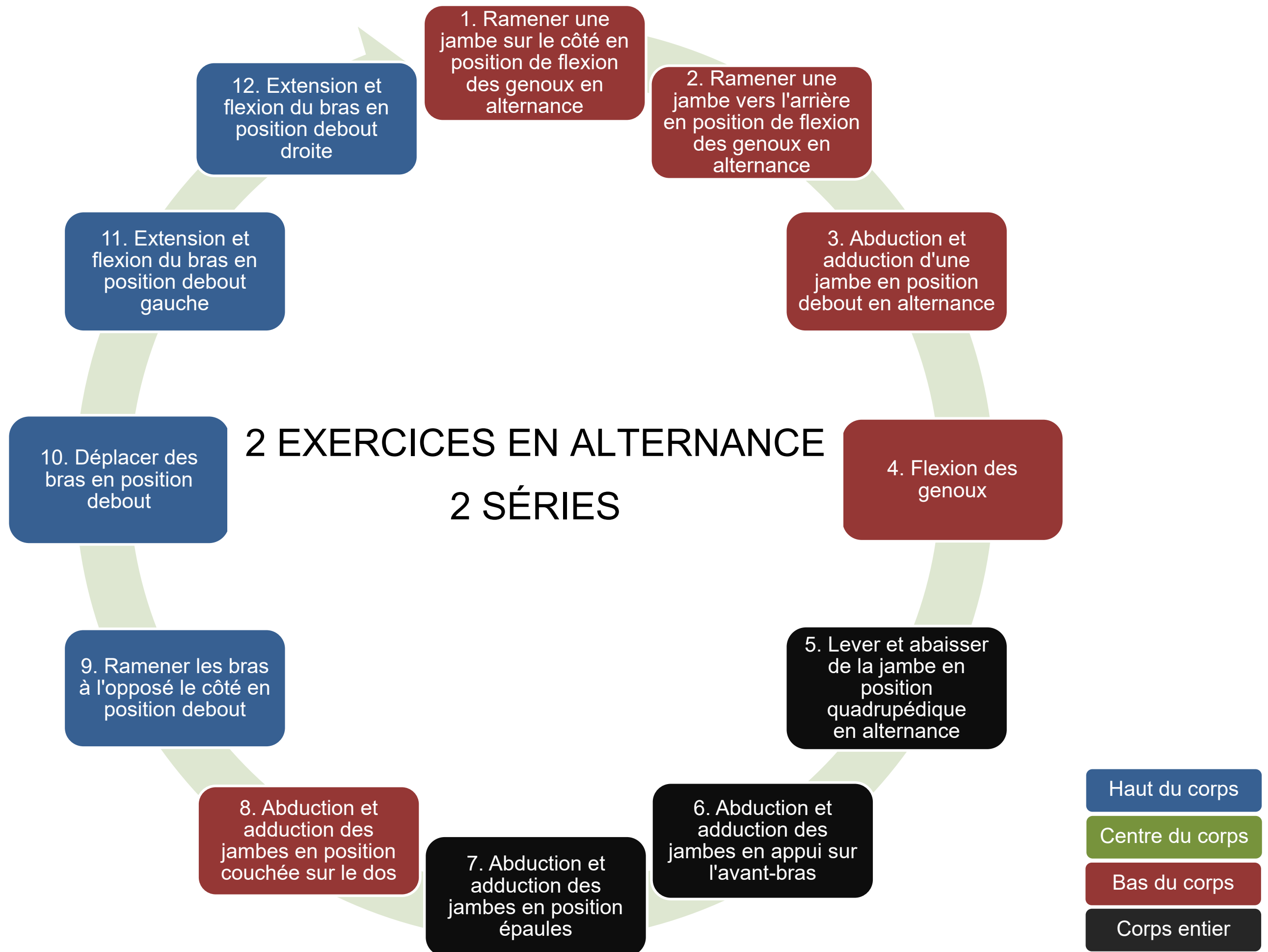




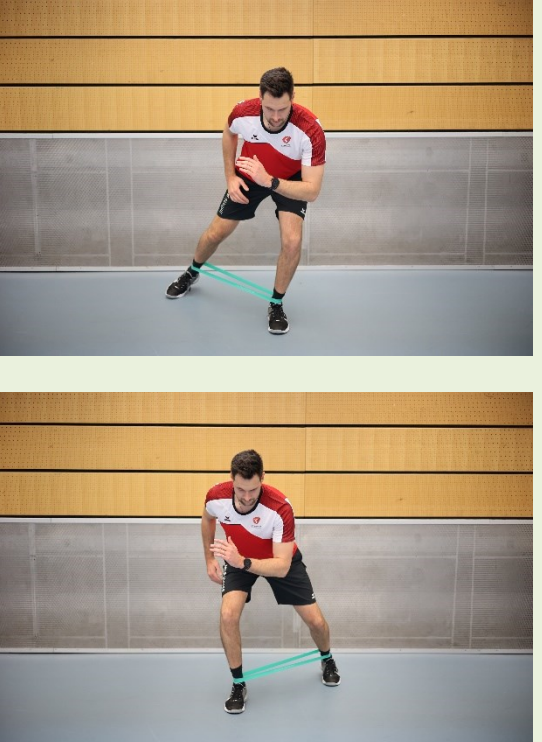
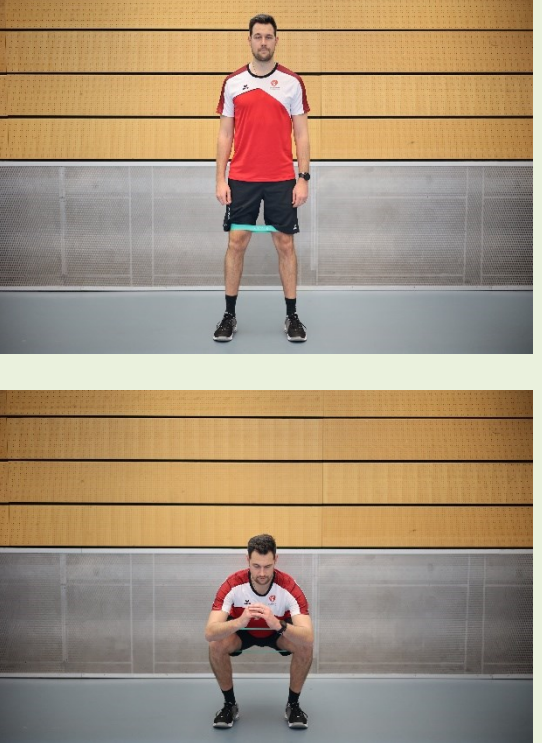
Temps	Organisation	Description	Matériel
24'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lieu: salle / terrain</li> <li>• Organisation: séquence d'exercice <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2 exercices en alternance</li> </ul> </li> <li>• Exécution: travail individuel</li> <li>• Nombre d'exercices: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



## Übungserklärung

## Bildliche Darstellung

<p>1</p>	<p><b>Ramener une jambe sur le côté en position de flexion des genoux en alternance</b> <u>Bas du corps: muscles inférieurs de la jambe, muscles des cuisses, muscles fessiers, abducteurs</u></p> <p>Position de flexion des genoux (accroupissement profond), un élastique étant tendu entre les jambes (un peu au-dessus des genoux), déplacer alternativement une jambe du côté correspondant (poser complètement le pied) et la ramener à la position de départ.</p> <p><b>Attention:</b> La position de départ en position de flexion des genoux reste toujours stable/inchangée.</p> <p><b>Faciliter:</b> Choisir un élastique avec une résistance moindre.</p> <p><b>Complicuer:</b> Choisir un élastique avec une plus grande résistance.</p>	
<p>2</p>	<p><b>Ramener une jambe vers l'arrière en position de flexion des genoux en alternance</b> <u>Bas du corps: muscles inférieurs de la jambe, muscles des cuisses, muscles fessiers, abducteurs</u></p> <p>Position de flexion des genoux (squat profond), en tendant un élastique entre les jambes (un peu au-dessus des genoux), positionner alternativement une jambe vers l'arrière (poser complètement le pied) et revenir à la position de départ.</p> <p><b>Attention:</b> La position de départ en position de flexion des genoux reste toujours stable/inchangée.</p> <p><b>Faciliter:</b> Choisir un élastique avec une résistance moindre.</p> <p><b>Complicuer:</b> Choisir un élastique avec une plus grande résistance.</p>	

<p>3</p>	<p><b>Abduction et adduction d'une jambe en position debout en alternance</b>  <u>Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers, abducteurs</u></p> <p>Position de squat léger (jambes à largeur d'épaules) avec le haut du corps incliné vers l'avant, bras pliés (angle d'environ 90 degrés au niveau de l'articulation du coude - bras supérieurs contre le corps, avant-bras pointant vers l'avant à hauteur du nombril, éventuellement croiser les mains / ou appuyer les mains sur les hanches), tendre un élastique entre les jambes (placer l'élastique autour des chevilles). Depuis cette position, pousser alternativement une jambe vers l'arrière en oblique (abduction de la jambe et extension de la hanche) et la ramener à la position de départ. Le mouvement peut être comparé au patinage de vitesse (skater pushes).</p> <p><b>Attention:</b>          Le mouvement se fait exclusivement dans la jambe/la hanche (le haut du corps reste stable).</p> <p><b>Faciliter:</b>          Choisir un élastique avec une faible résistance.</p> <p><b>Complicuer:</b>          Choisir un élastique avec une plus grande résistance.</p>	
<p>4</p>	<p><b>Flexion des genoux</b>  <u>Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers, abducteurs</u></p> <p>Debout à la largeur des épaules, bras pendants, en appui sur les hanches, pliés ou en avant à la hauteur de la poitrine, tendre un élastique entre les jambes (placer l'élastique autour des cuisses un peu au-dessus des genoux). Fléchir les genoux (tout en les poussant vers l'extérieur) jusqu'à ce que les articulations des genoux forment approximativement un angle droit (les fesses sont à peu près à la hauteur des genoux) et les tendre pour revenir à la position initiale.</p> <p><b>Attention:</b>          Ramener les fesses vers l'arrière et non les genoux vers l'avant. Maintenir les genoux derrière les pointes de pied. Garder le dos droit à tout moment (contracter le tronc), 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.</p> <p><b>Faciliter:</b>          Choisir un élastique avec une faible résistance ; ne pas abaisser les fesses trop bas (angle plus important dans les genoux).</p> <p><b>Complicuer:</b>          Choisir un élastique avec une plus grande résistance ; ajouter du poids (sur les épaules, en avant ou bras pendants dans les mains) ; support instable.</p>	



**Lever et abaisser de la jambe en position quadrupédique en alternance**

Corps entier: muscles fessiers, muscles abdominaux

5

Se tenir debout à quatre pieds (le visage/regard est dirigé vers le bas), les deux jambes étant légèrement décollées du sol (angle droit dans l'articulation du genou, cuisse verticale et jambe parallèle au sol, genou proche du sol), tendre un élastique entre les jambes (placer l'élastique autour des cuisses un peu au-dessus des genoux). Depuis cette position, soulever une jambe à tour de rôle, la position de la jambe (angle dans l'articulation du genou) restant pratiquement inchangée. Dans la position finale, la plante du pied est dirigée vers le haut, le bas de la jambe est vertical et la cuisse est parallèle au sol. Ensuite, redescendre la jambe d'entraînement dans la position de départ pour effectuer l'exercice avec l'autre jambe.

**Attention:**

Déclencher le mouvement à partir des fesses, rentrer le ventre, ne pas creuser le dos et contracter les muscles fessiers. Soulever la jambe au maximum jusqu'à l'horizontale.

**Faciliter:**

Choisir un élastique avec moins de résistance.

**Complicquer:**

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.



**Abduction et adduction des jambes en appui sur l'avant-bras**

Corps entier: abducteurs, muscles abdominaux

6

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 un 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.)

**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.

**Faciliter:**

Choisir un élastique avec une faible résistance.

**Complicquer:**

Choisir un élastique avec une plus grande résistance ; poids supplémentaire (sur les jambes et/ou sur le dos) ; support instable pour les bras.

**Variante:**

Ecarter les jambes simultanément en faisant de petits sauts et les rapprocher à nouveau dans la position de départ.



## Übungserklärung

## Bildliche Darstellung

### Abduction et adduction des jambes en position épaules

Corps entier: abducteurs, muscles abdominaux

Couché sur les épaules, les jambes pliées avec les pieds/talons posés sur le sol (placer les talons devant les genoux, angle d'environ 90 degrés dans l'articulation du genou) et positionner les bras le long du corps. Le bassin est soulevé de sorte que le haut du corps et les cuisses 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 les jambes vers l'extérieur de chaque côté (abduction des jambes des deux côtés) et les rapprocher à nouveau.



7

#### Attention:

Le haut du corps et les cuisses forment pratiquement une ligne, le haut du corps ne repose que sur les épaules.

#### Faciliter:

Choisir un élastique avec une résistance moindre.

#### Complicquer:

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

### Abduction et adduction des jambes (membres inférieurs) en position couchée sur le dos

Bas du corps: abducteurs

Couché sur le dos, les bras reposent latéralement à plat sur le sol ou placer les mains sous les fesses, les jambes pliées sont décollées du sol (angle de 90 degrés au niveau des genoux, les cuisses sont dirigées vers le haut, les jambes inférieures vers l'avant), une bande élastique est tendue entre les jambes (placer la bande autour des chevilles). De cette position, déplacer le bas des jambes vers l'extérieur (étirer/tendre davantage la bande - rotation interne des hanches) et revenir à la position de départ.



8

#### Attention:

Contact permanent du dos (inférieur) avec le sol (pas de dos creux, contracter consciemment le ventre). La position des cuisses reste aussi stable que possible, le mouvement se fait dans le bas des jambes (et des hanches).

#### Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

#### Complicquer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.



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

Haut du corps: muscles de l'épaule

Position droite à largeur d'épaules, les bras supérieurs pointent vers l'avant à hauteur des épaules, les avant-bras pointent vers le haut (angle de 90 degrés dans l'articulation du coude), les paumes des mains étant dirigées vers l'avant (dans la direction du regard). Un élastique est tenu dans les mains. De cette position, éloigner les bras pliés 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.



9

**Attention:**

L'angle de l'articulation du coude reste stable, le mouvement se fait dans les épaules.

**Faciliter:**

Choisir un élastique avec moins de résistance.

**Complicuer:**

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

**Déplacer des bras en position debout**

Haut du corps: muscles de l'épaule

Se placer devant un mur en étant très légèrement incliné vers l'avant, à la largeur des épaules. La distance doit être maintenue de manière à ce que les bras soient presque tendus et que les paumes des mains puissent être appuyées contre la surface du mur (plier les poignets, les doigts pointant vers le haut). Tendre un élastique entre les bras positionnés à la largeur des épaules (placer la bande autour du dos des mains/des paumes). Changer alternativement la position d'une main sur le mur en guidant la main le long du mur vers la nouvelle position (l'autre main continue à fixer l'autre extrémité de la bande sur le mur). 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 séquence 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 etc. La distance entre les bras ne doit pas toujours rester à la largeur des épaules et peut également varier.

10

**Attention:**

Les bras restent pratiquement tendus lors du déplacement et la bande a toujours une certaine tension.

**Faciliter:**

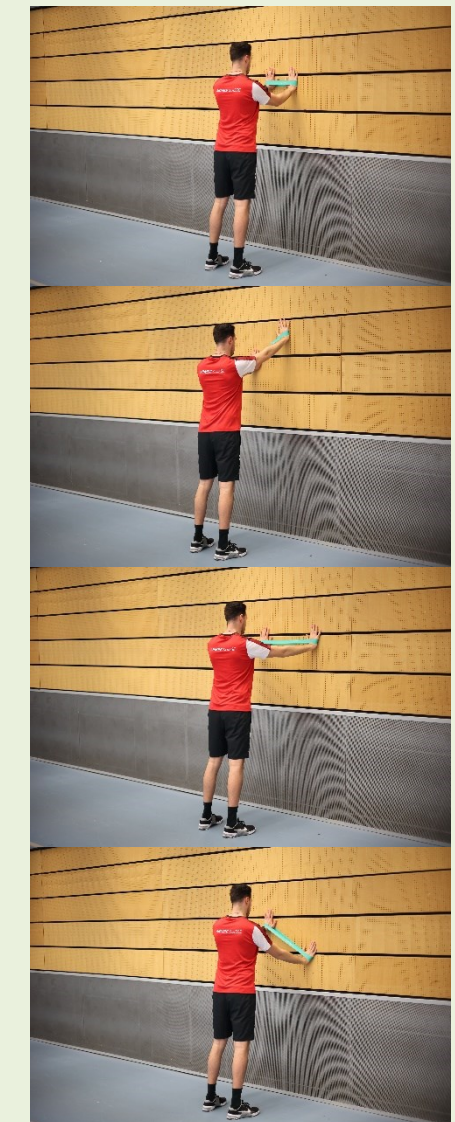
Choisir un élastique avec une résistance moindre.

**Complicuer:**

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

**Variante:**

Position de départ en appui ou à quatre pattes, en plaçant les extrémités de l'élastique autour des poignets. Depuis cette position, déplacer les mains des bras tendus le long du sol dans les différentes positions.



**Extension et flexion du bras en position debout - gauche**

Haut du corps: extenseurs du bras

En position debout, à la largeur des épaules, plier un bras (gauche) de manière à ce que la main se trouve près de l'épaule (le dos de la main est dirigé vers le côté, loin du corps), le haut du bras (coude) étant dirigé vers le bas et collé au corps. Avec la main du bras d'entraînement plié (gauche), saisir une extrémité de l'élastique et placer l'autre extrémité autour de l'épaule (même côté du corps). Depuis cette position, étirer le bras d'entraînement (extension unilatérale du coude) et le plier pour revenir à la position de départ.

11

**Attention:**

Pas de dos creux (contracter le ventre), le mouvement se fait exclusivement dans l'articulation du coude (le haut du corps et le bras restent stables).

**Faciliter:**

Choisir un élastique avec une faible résistance.

**Complicuer:**

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.



**Extension et flexion du bras en position debout - droite**

Haut du corps: extenseurs du bras

En position debout, à la largeur des épaules, plier un bras (droit) de manière à ce que la main soit proche de l'épaule (le dos de la main est dirigé vers le côté opposé au corps), le haut du bras (coude) étant dirigé vers le bas et collé au corps. Avec la main du bras d'entraînement plié (droite), saisir une extrémité de l'élastique et placer l'autre extrémité autour de l'épaule (même côté du corps). Depuis cette position, étirer le bras d'entraînement (extension unilatérale du coude) et le plier pour revenir à la position de départ.

12

**Attention:**

Pas de dos creux (contracter le ventre), le mouvement se fait exclusivement dans l'articulation du coude (le haut du corps et le bras restent stables).

**Faciliter:**

Choisir un élastique avec une faible résistance.

**Complicuer:**

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

