

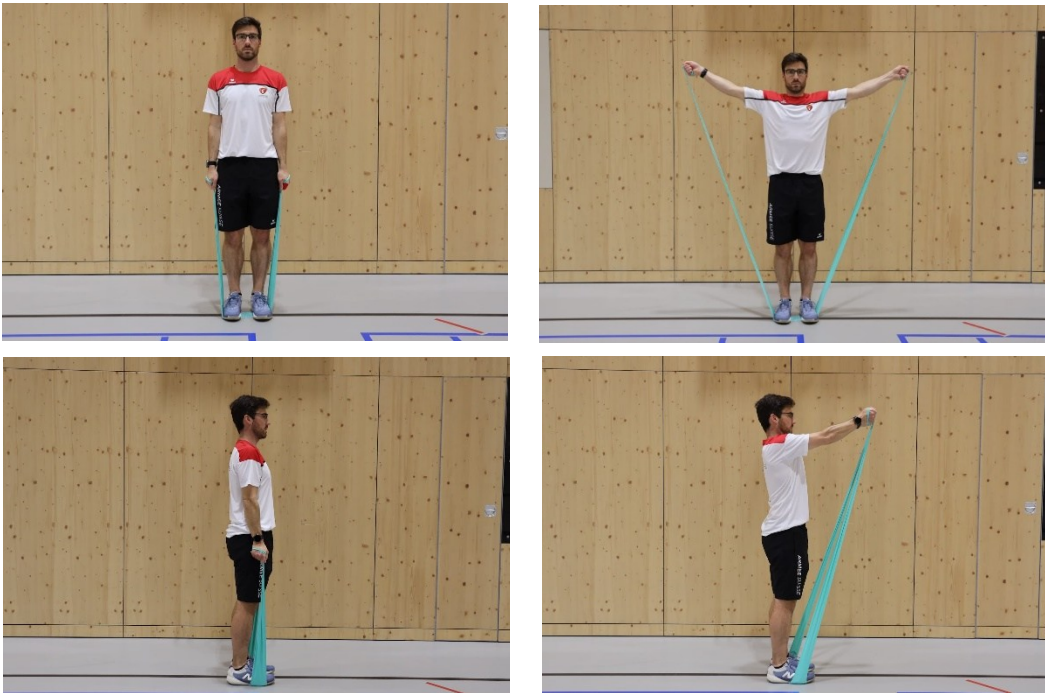
Élévation et abaissement latéraux et frontaux des bras en position debout

► lateral raise / front raise

Haut du corps: muscles des épaules

Exécution: Se tenir debout, le dos droit, les pieds écartés d'environ la largeur des hanches. Fixer la bande élastique sous les pieds et en tenir les extrémités, les bras légèrement fléchis. Épaules basses et tronc stable. Lever les bras sur les côtés de manière contrôlée, jusqu'à environ la hauteur des épaules. Ensuite, ramener les bras lentement et de manière contrôlée en position de départ. Maintenir la tension de la bande pendant tout le mouvement. À la répétition suivante, lever les bras vers l'avant de manière contrôlée jusqu'à environ la hauteur des épaules. Maintenir la position, puis abaisser à nouveau lentement les bras. Alternier les deux mouvements.

Attention: Ne pas cambrer le dos en se penchant vers l'arrière – «fermer les côtes»; ne pas remonter les épaules vers les oreilles; pas d'élan du haut du corps; ne pas lever les bras nettement au-dessus de la hauteur des épaules; garder les poignets stables; laisser les coudes légèrement fléchis.



Lancer du ballon lourd: 6,00 -7,50 mètres	
Faciliter	Complicuer
• Utiliser une bande élastique plus légère; • mettre moins de tension initiale sur la bande élastique; • réduire l'amplitude du mouvement (lever seulement jusqu'à env. 45-60 degrés).	• Utiliser une bande élastique plus forte; • mettre plus de tension initiale sur la bande élastique; • phase de descente plus lente (bref maintien à hauteur des épaules); • effectuer de petits rebonds en position haute.
Lancer du ballon lourd: - 6,00 mètres	Lancer du ballon lourd: + 7,50 mètres

Matériel du poste par participant: 1 bande élastique
Matériel supplémentaire par participant: 2 bandes élastiques (plus légère, plus forte)

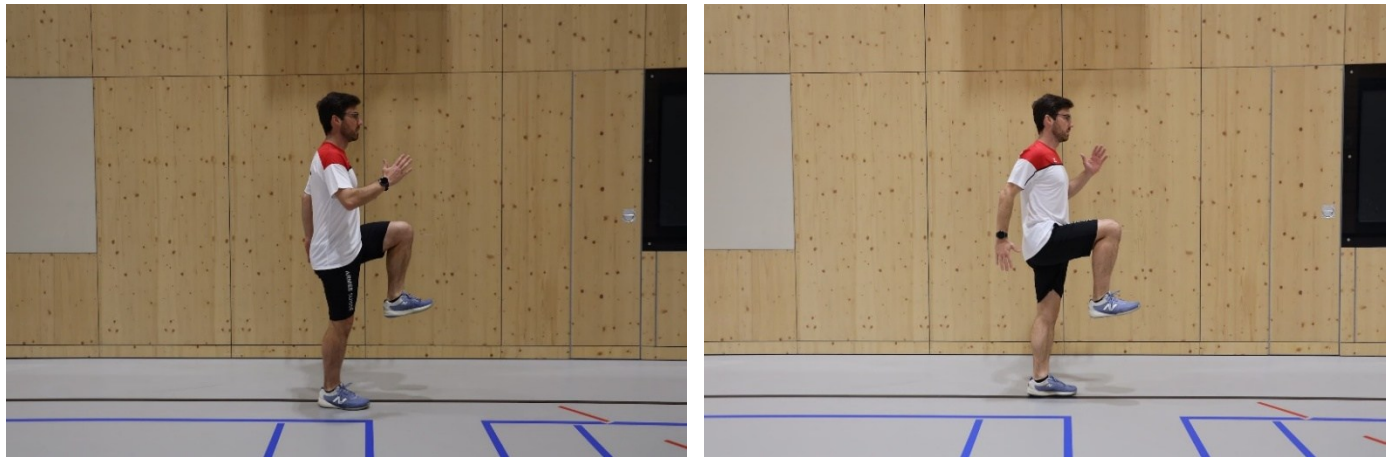
Extension et flexion d'une jambe en position debout en alternance

► knee raise on place (high knees)

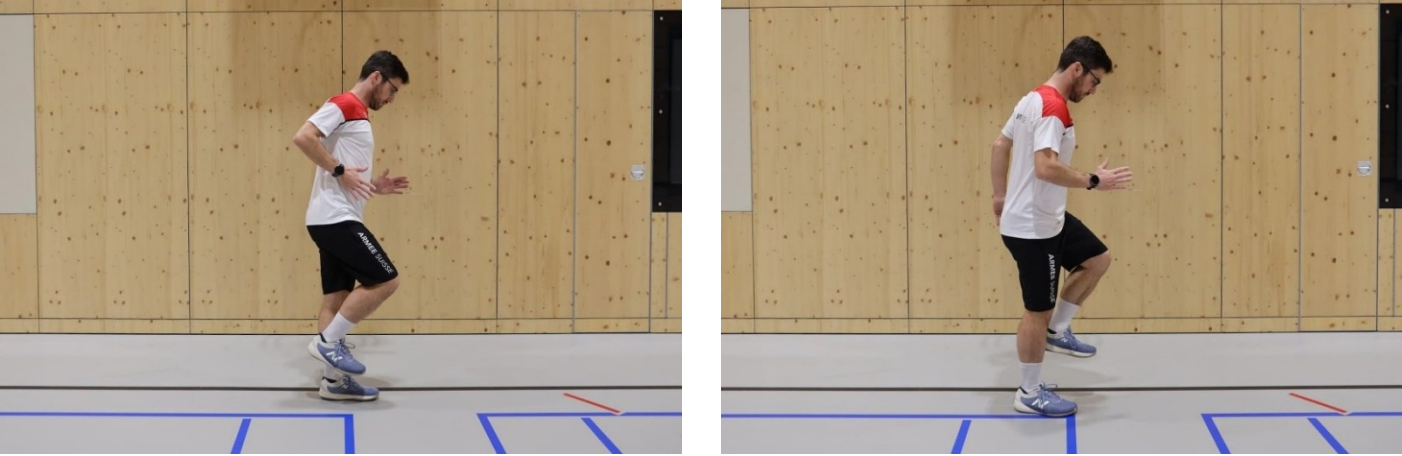
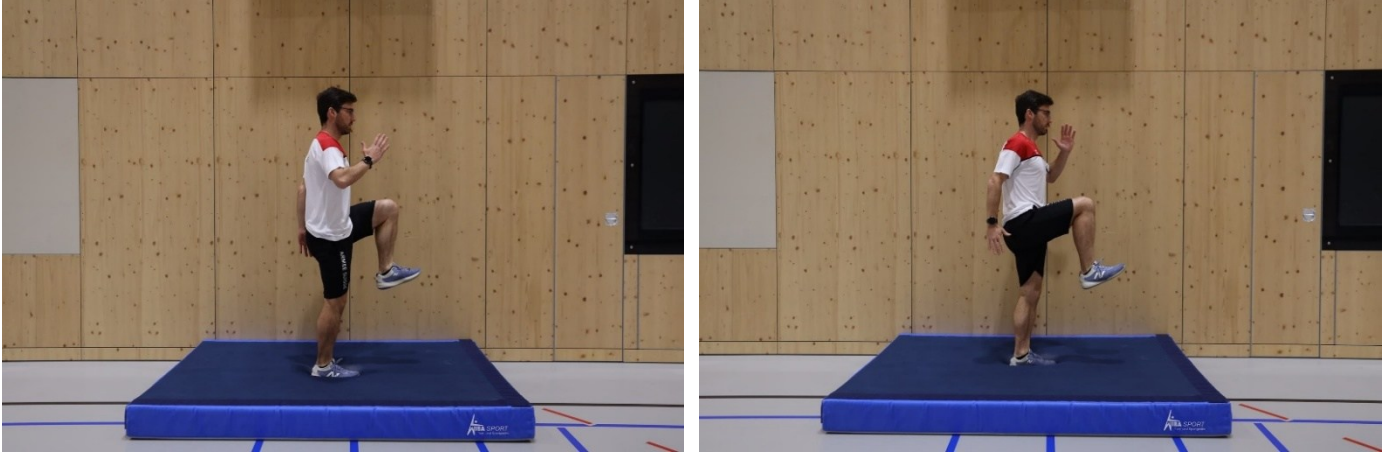
Bas du corps: muscles des cuisses, fléchisseurs de la hanche, muscles des mollets

Exécution: Se tenir debout, les pieds écartés d'environ la largeur des hanches. Le haut du corps droit, le regard vers l'avant, les bras le long du corps. Amener alternativement les genoux vers l'avant et vers le haut de manière rapide et dynamique, tout en rebondissant légèrement sur l'autre jambe. Les bras suivent le mouvement dans le sens opposé. Le haut du corps reste aussi droit que possible. Selon l'objectif d'entraînement, le mouvement peut également être effectué lentement et de manière contrôlée.

Attention: Ne pas trop pencher le haut du corps vers l'arrière; lever activement les genoux (ne pas se contenter de lever les pieds); ne pas atterrir sur les talons; garder la jambe d'appui légèrement fléchie; veiller à un mouvement actif des bras; travailler de manière rythmée et contrôlée; en cas d'intensité élevée, veiller à un atterrissage stable.



Test d'endurance progressif: indoor 8:30 - 11:30 min / outdoor 10:30 - 16:00 min

Faciliter	Complicuer
• Lever les genoux uniquement jusqu'à la hauteur des hanches ou en dessous; • effectuer le mouvement plus lentement (réduire l'intensité) ou lever les jambes en alternance sans sauter;  Test d'endurance progressif: indoor - 08:30 min / outdoor - 10:30 min	• Élever les genoux nettement au-dessus de la hauteur des hanches; • effectuer l'exercice sur un tapis souple; • augmenter la vitesse / intensifier le mouvement des bras (high knees).  Test d'endurance progressif: indoor + 11:30 min / outdoor + 16:00 min

Matériel supplémentaire par participant: 1 tapis souple

Flexion statique de la jambe et rotation du tronc sur le dos (gauche)

► bicycle hold

Centre du corps: muscles abdominaux / fléchisseurs de la hanche

Exécution: S'allonger sur le dos, lever la jambe droite et fléchir la hanche et le genou à environ 90 degrés. Pivoter légèrement le haut du corps vers le côté opposé, de sorte que la main gauche puisse presser sur le genou levé. Maintenir la position en gainage. La tête, les omoplates, la jambe tendue dans le prolongement du haut du corps ainsi que le bras tendu sont légèrement décollés du sol.

Attention: Ne pas cambrer le bas du dos; garder les épaules décollées du sol autant que possible; ne pas bloquer la respiration.



Test global de force du tronc: 90 – 180 sec.

Faciliter

- Plier la jambe gauche et poser le pied au sol, poser le pied droit sur la jambe fléchie, écarter le bras droit sur le côté comme appui; plier le bras gauche et placer la main détendue derrière la tête. Depuis cette position, soulever légèrement le haut du corps et le faire pivoter afin de rapprocher le coude (gauche) du genou (droit). Maintenir la position.



Test global de force du tronc: -90 sec.

Complicuer

- Position similaire à la forme de base, mais en maintenant un rouleau de fascias entre le coude (gauche) et le genou (droit).



Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel supplémentaire par participant: 1 rouleau de fascias

Flexion statique de la jambe et rotation du tronc sur le dos (droite)

► bicycle hold

Centre du corps: muscles abdominaux / fléchisseurs de la hanche

Exécution: S'allonger sur le dos, lever la jambe gauche et fléchir la hanche et le genou à environ 90 degrés. Pivoter légèrement le haut du corps vers le côté opposé, de sorte que la main droite puisse presser sur le genou levé. Maintenir la position en gainage. La tête, les omoplates, la jambe tendue dans le prolongement du haut du corps ainsi que le bras tendu sont légèrement décollés du sol.

Attention: Ne pas cambrer le bas du dos; garder les épaules décollées du sol autant que possible; ne pas bloquer la respiration.



Test global de force du tronc: 90 – 180 sec.

Faciliter	Faciliter
Plier la jambe droite et poser le pied au sol, poser le pied gauche sur la jambe fléchie, écarter le bras gauche sur le côté comme appui; plier le bras droit et placer la main détendue derrière la tête. Depuis cette position, soulever légèrement le haut du corps et le faire pivoter afin de rapprocher le coude (droit) du genou (gauche). Maintenir la position.	Position similaire à la forme de base, mais en maintenant un rouleau de fascias entre le coude (droit) et le genou (gauche).
Test global de force du tronc: -90 sec.	Test global de force du tronc: -90 sec.

Matériel supplémentaire par participant: 1 rouleau de fascias

Extension et flexion des bras en appui sur les talons, incliné en arrière

► inverted row

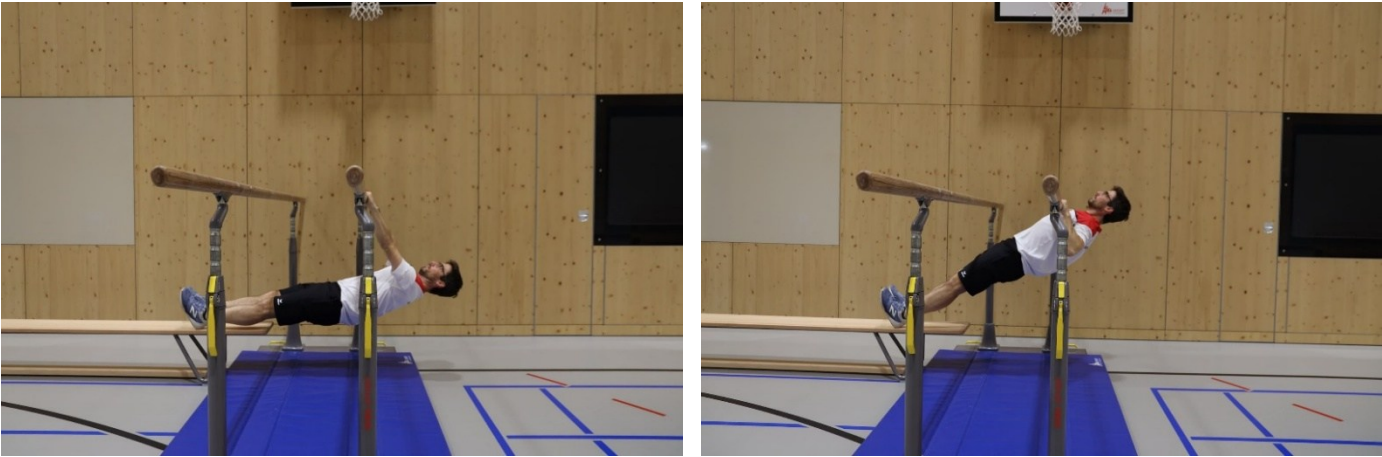
Haut du corps: muscles du dos (haut), muscles des épaules, fléchisseurs des bras

Exécution: Se tenir debout devant les barres parallèles et saisir la barre (arrière) à environ hauteur de poitrine (dos des mains orienté vers la tête – prise en pronation). Placer les pieds à la largeur des hanches et incliner le corps vers l'arrière jusqu'à ce que les bras soient tendus (appui sur les talons). Le corps reste aussi droit que possible de la tête aux talons. Contracter le tronc et les fessiers. Bras tendus, tirer le corps vers la barre de manière contrôlée. Ce faisant, amener les omoplates vers l'arrière et vers le bas et garder les coudes près du corps. Amener la poitrine en direction de la barre. Ensuite, redescendre lentement le corps sans perdre le gainage.

Attention: Les pieds, les genoux, le bassin et les épaules forment pratiquement une ligne (corps gainé, pousser le bassin vers le haut), bras toujours sous tension. Serrer activement les omoplates en position finale.



Lancer du ballon lourd: 6,00 -7,50 mètres

Faciliter	Complicuer
• Position plus droite – incliner moins le corps vers l'arrière (barre plus haute); • fléchir davantage les genoux; • amplitude de mouvement plus petite (fléchir moins les bras). 	• Position plus suspendue – incliner davantage le corps vers l'arrière (barre plus basse, pieds sur un banc suédois); • poids supplémentaire. 
Lancer du ballon lourd: - 6,00 mètres	Lancer du ballon lourd: + 7,50 mètres

Matériel du poste par participant: 1 barres parallèles
Matériel supplémentaire par participant: 1 banc suédois, 1 gilet lesté

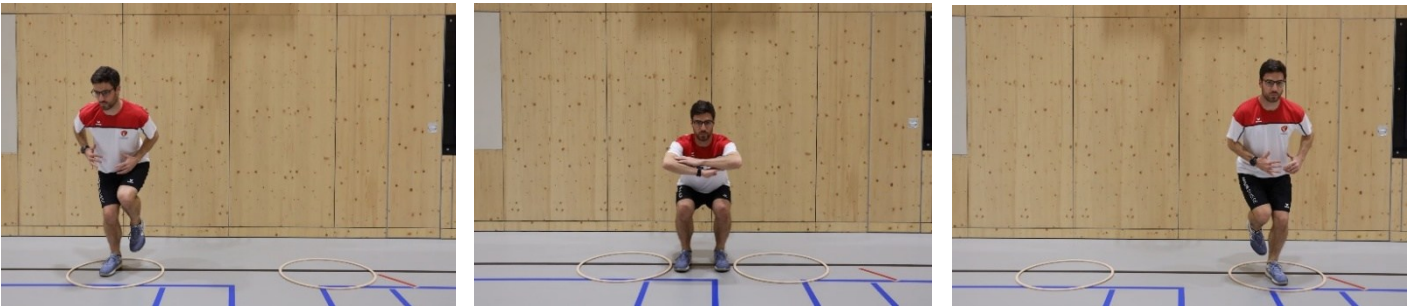
Flexion des jambes, saut latéral sur une jambe et saut unipodal

► squat with side jump to the one-legged position / one legged side jump

Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles des mollets

Exécution: Debout, pieds écartés entre la largeur des hanches et des épaules, effectuer une flexion des jambes. Sauter latéralement de manière explosive et atterrir sur une jambe. Stabiliser et tenir brièvement la position. Puis, depuis l'appui unipodal, revenir en sautant du côté de départ et atterrir sur les deux jambes de manière contrôlée. Enchaîner directement une nouvelle flexion. Répéter de l'autre côté.

Attention: Lors de l'atterrissage, orienter les genoux vers la pointe des pieds; amortir l'atterrissage doucement et de manière contrôlée; garder le bassin et le haut du corps stables; stabiliser activement l'appui sur une jambe (ne pas ressauter tout de suite); flexion avec le dos droit et le tronc stable.



Test d'endurance progressif: indoor 8:30 - 11:30 min / outdoor 10:30 - 16:00 min

Faciliter	Compliquer
• Pas latéral au lieu du saut; • réduire la distance de saut; • préparer plus longtemps l'appui sur une jambe, ou poser brièvement l'autre pied.	• Augmenter la distance de saut, flexion des jambes plus profonde; • maintenir plus longtemps l'appui sur une jambe; • effectuer le mouvement sans pause et de manière plus dynamique; • poids supplémentaire (tenu dans les bras).
Three sequential photographs showing a person performing the exercise with arms crossed. The first photo shows the person in a starting position with feet apart, preparing to jump. The second photo shows the person in a squat position, having just landed from a side jump. The third photo shows the person jumping back to the starting position.	Three sequential photographs showing a person performing the exercise with a weighted object (ball) held in front of them. The first photo shows the person in a starting position with feet apart, preparing to jump. The second photo shows the person in a squat position, having just landed from a side jump. The third photo shows the person jumping back to the starting position.
Test d'endurance progressif: indoor - 08:30 min / outdoor - 10:30 min	Test d'endurance progressif: indoor + 11:30 min / outdoor + 16:00 min

Matériel du poste par participant: 2 cerceaux
Matériel supplémentaire par participant: 1 poids (p. ex. ballon lourd, haltères courts)

Élévation et abaissement croisés d'un bras et d'une jambe sur le ventre

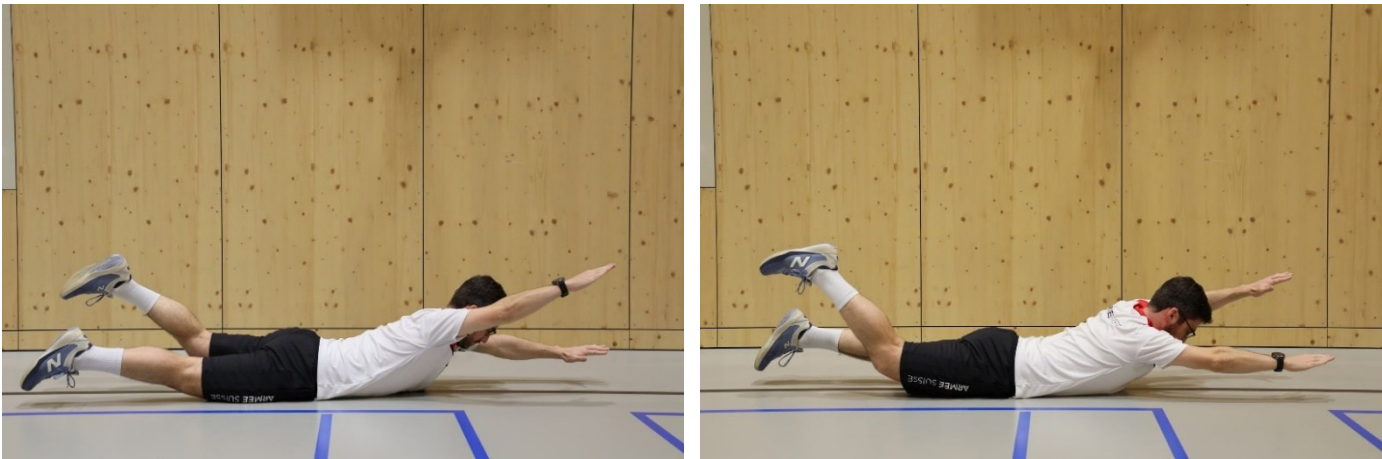
► swimming

Corps entier: muscles du dos (bas), muscles fessiers, muscles des épaules (arrière)

Exécution: En position ventrale, bras et jambes tendus et légèrement décollés du sol, lever alternativement un bras et la jambe opposée (comme le mouvement des bras et des jambes en natation).

Attention: Garder le tronc stable et ne pas cambrer le dos; bouger les bras et les jambes de manière opposée; ne pas remonter les épaules vers les oreilles; garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Variante: Lever et abaisser les bras et les jambes selon un certain rythme, avec un bref arrêt en position neutre, ou bouger les bras et les jambes rapidement et en continu de haut en bas.



Test global de force du tronc: 90 – 180 sec.

Faciliter	Complicuer
Poser à chaque fois au sol le bras et la jambe qui ne sont pas levés (rythme plus lent).	- Lever les bras et les jambes plus haut (tenir brièvement la position finale); - poids supplémentaire aux jambes et aux bras/tenu dans les mains.
Test global de force du tronc: - 90 sec.	Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel supplémentaire par participant: 2-4 bracelets lestés / 2 haltères courts

Extension et flexion des bras en position dorsale

► chest press

Haut du corps: muscles pectoraux, muscles des épaules, extenseurs des bras

Exécution: S'allonger sur le dos sur un banc suédois, les pieds posés de manière stable au sol. Tenir un disque d'haltère des deux mains à hauteur de la poitrine (saisir le disque par le bord - disque parallèle au sol). Pousser le disque vers le haut de manière contrôlée, jusqu'à ce que les bras soient presque complètement tendus. Ensuite, redescendre lentement le disque vers la poitrine (fléchir les bras).

Attention: Les omoplates et le haut du corps restent stables sur le banc; garder les poignets aussi droits que possible; ne pas tendre complètement les coudes; descendre le poids de manière contrôlée (ne pas le laisser tomber sur la poitrine); ne pas cambrer le dos en soulevant excessivement le bassin.



Lancer du ballon lourd: 6,00 -7,50 mètres

Faciliter

- Moins de poids;
- réduire l'amplitude du mouvement.



Lancer du ballon lourd: - 6,00 mètres

Complicuer

- Plus de poids;
- phase de descente plus lente, maintenir brièvement la position haute.



Lancer du ballon lourd: + 7,50 mètres

Matériel du poste par participant: 1 banc suédois, 1 disque d'haltère
Matériel supplémentaire par participant: 2 disques d'haltère (plus léger et plus lourd)

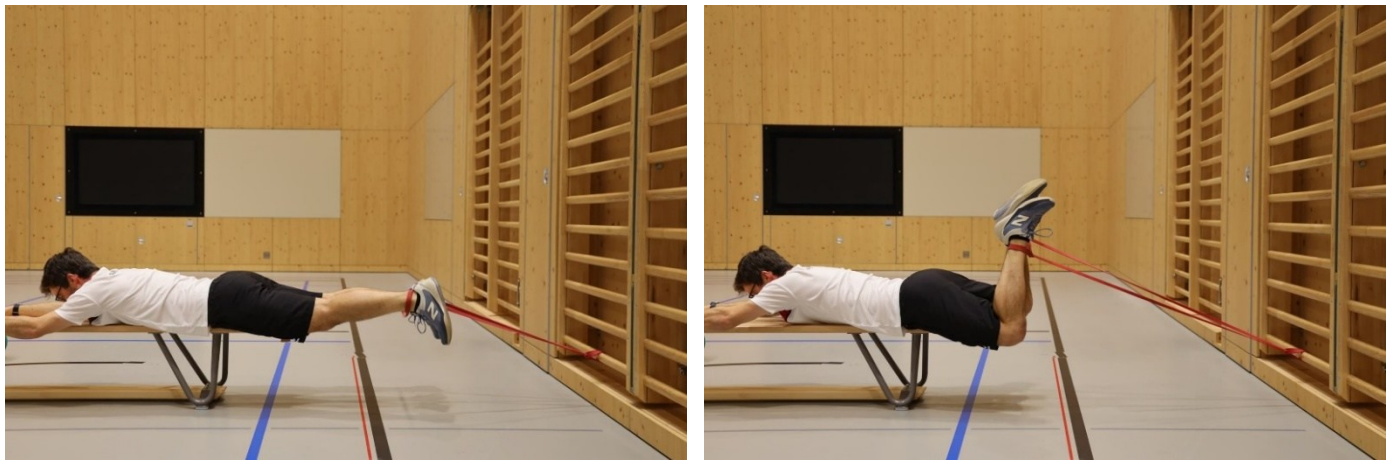
Extension et flexion des jambes en position ventrale

► hamstring curl

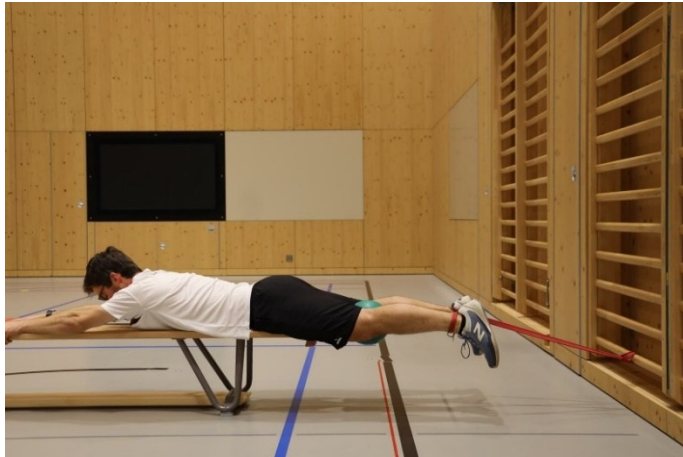
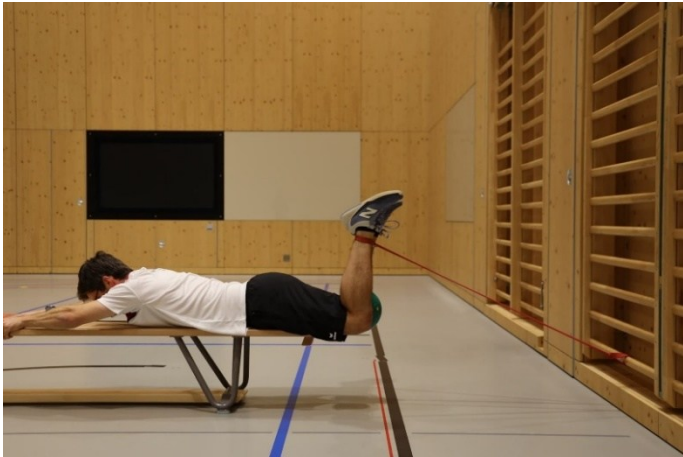
Bas du corps: muscles des cuisses (arrière)

Exécution: S'allonger sur le ventre sur un banc suédois, les hanches près de l'extrémité du banc. La bande élastique est fixée à l'espalier et placée autour des jambes. Garder d'abord les jambes presque tendues. Fléchir les genoux simultanément (ou en alternance) et amener les talons vers les fessiers de manière contrôlée. Ensuite, tendre à nouveau lentement les jambes.

Attention: Hanches et haut du corps restent stables sur le banc; ne pas compenser ni cambrer le dos en soulevant le bassin; exécuter le mouvement de manière contrôlée et sans élan; garder les genoux autant que possible dans l'alignement des hanches; ne pas tendre la bande élastique de manière brusque.



Test d'endurance progressif: indoor 8:30 -11:30 min / outdoor 10:30 – 16:00 min

Faciliter	Complicuer
• Bande élastique plus légère; • réduire l'amplitude du mouvement.	• Bande élastique plus forte; • exécution plus lente (surtout à l'extension), tenir brièvement la position finale; • tenir en plus un ballon entre les genoux (le serrer).
	
Test d'endurance progressif: indoor - 8:30 min / outdoor - 10:30 min	Test d'endurance progressif: indoor + 11:30 min / outdoor + 16:00 min

Matériel du poste par participant: 1 bande élastique, 1 banc suédois, 1 espalier
Matériel supplémentaire par participant: 1 ballon, 2 bandes élastiques (plus légère, plus forte)

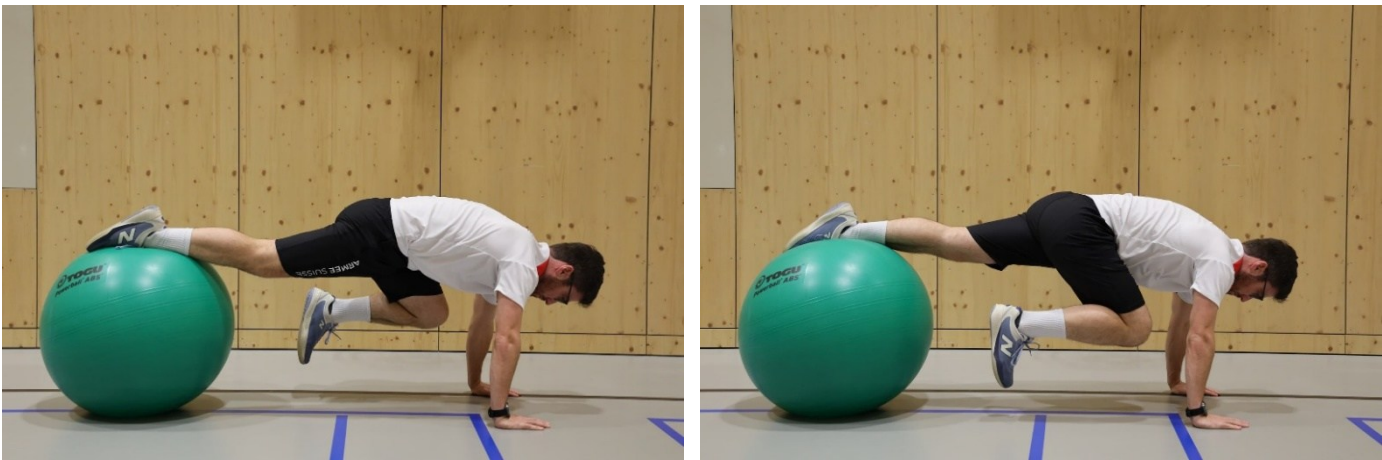
Extension et flexion d'une jambe en position de pompe en alternance

► mountain climber

Corps entier: abdominaux, fléchisseurs de la hanche, pectoraux, épaules et bras pour la stabilisation

Exécution: Position de départ en appui sur les mains, bras tendus, les jambes posées sur un ballon de gymnastique. Le corps forme une ligne aussi droite que possible, abdominaux et fessiers contractés. Amener alternativement un genou vers la poitrine, puis le ramener. Augmenter le rythme de manière contrôlée, sans que le ballon de gymnastique ne roule fortement d'avant en arrière.

Attention: Maintenir le gainage, ne pas laisser le bas du dos s'affaisser; garder le bassin aussi stable que possible; placer activement les épaules au-dessus des mains; amener les genoux vers la poitrine de manière contrôlée et pas uniquement avec de l'élan; ne pas laisser le ballon rouler trop loin vers l'avant ou vers l'arrière.



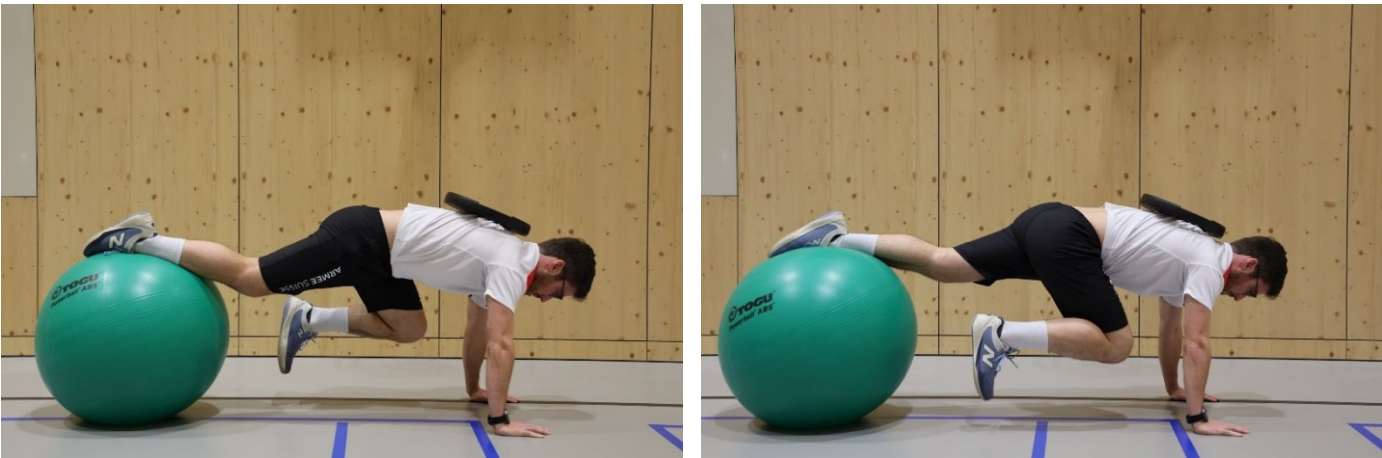
Test global de force du tronc: 90 – 180 sec.

Faciliter

Complicuer

- Rythme plus lent;
- amener les genoux seulement légèrement vers la poitrine ou simplement tenir la position d'appui (sans ramener de jambe);
- prendre davantage appui avec le bas des jambes sur le ballon, ou rapprocher le ballon du corps.

- Augmenter le rythme;
- amener les genoux plus près de la poitrine (ou en diagonale vers le coude);
- poids supplémentaire (sur le dos);
- support instable pour les bras (p. ex. planche d'équilibre);
- *Variante:* ramener les deux jambes ensemble (le ballon roule vers le corps).



Test global de force du tronc: -90 sec.

Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 ballon de gymnastique

Matériel supplémentaire par participant: 1 disque d'haltère/gilet lesté, 1 coussin d'équilibre/planche d'équilibre