Monter sur un objet
► step up

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

Exécution: Debout, bien droit, pieds à la largeur des épaules, devant une surélévation stable. Poser un pied entièrement sur la surélévation et y transférer le poids du corps. Pousser avec force vers le haut sur le pied posé, jusqu'à ce que les deux pieds soient sur la surélévation. Stabiliser brièvement la position haute. Ensuite, redescendre de manière contrôlée. Veiller à une posture stable et à un axe du genou correct. À la répétition suivante, poser d'abord l'autre jambe.

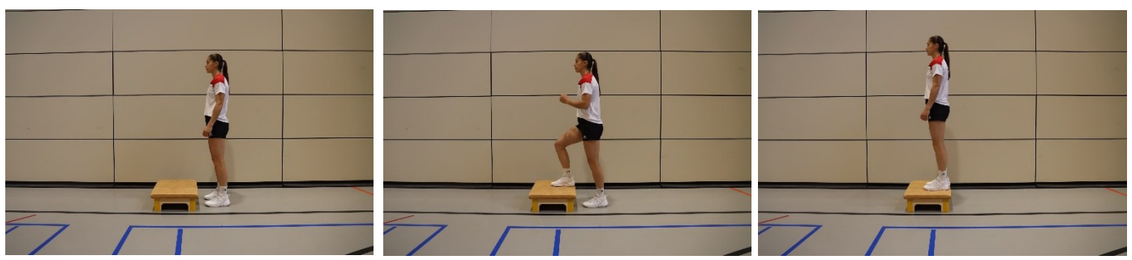
Attention: Poser le pied entièrement et de manière stable sur la surélévation; ne pas laisser le genou partir vers l'intérieur ou l'extérieur; éviter de trop pencher le haut du corps en avant ou sur le côté; limiter la poussée avec la jambe du bas; garder le bassin stable, sans rotation latérale; redescendre lentement et de manière contrôlée; garder le talon sur la surélévation pendant la poussée; choisir une hauteur permettant une exécution contrôlée et sans douleur.



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

Faciliter

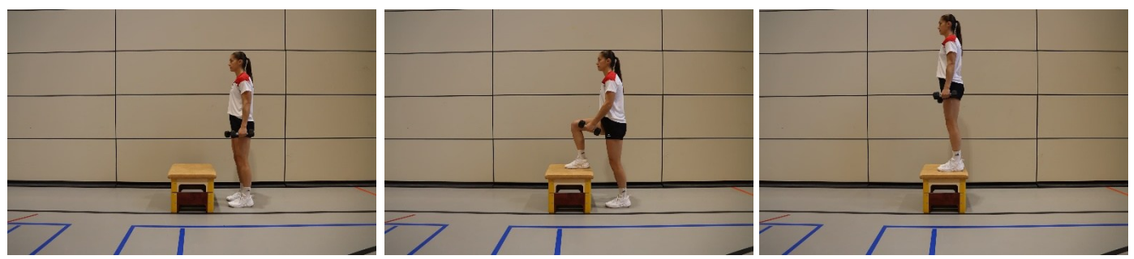
- Utiliser une surélévation plus basse.



Test d'endurance progressif: indoor - 08:30 min / outdoor - 10:30 min

Compliquer

- Augmenter la hauteur de la surélévation;
- utiliser un poids supplémentaire;
- limiter l'aide de la jambe libre;
- ajouter un support instable.



Test d'endurance progressif: indoor + 11:30 min / outdoor + 16:00 min

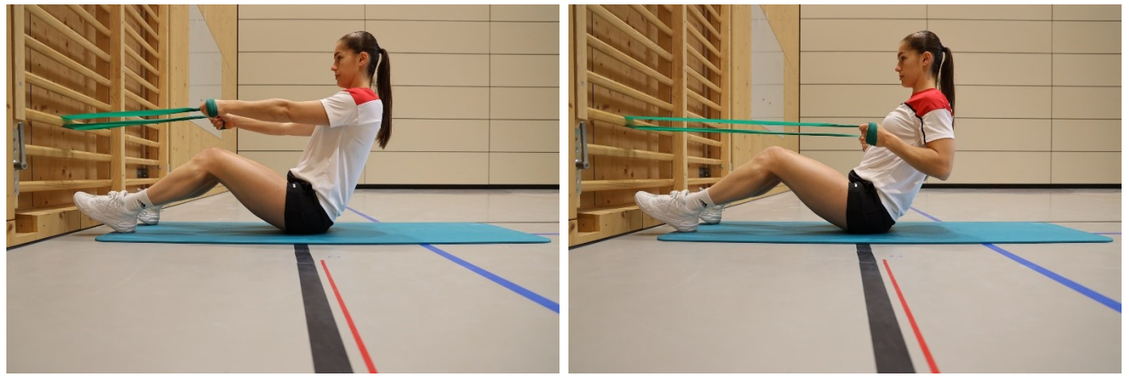
Matériel du poste par participant: 1 plyo box/caisson suédois
Matériel supplémentaire par participant: 2 haltères courts/kettlebells/bracelets lestés/1 ballon lourd, 2 coussins d'équilibre

Extension et flexion des bras en position assise (tirage de rame)
► row

Haut du corps: muscles du dos, muscles des épaules, fléchisseurs des bras

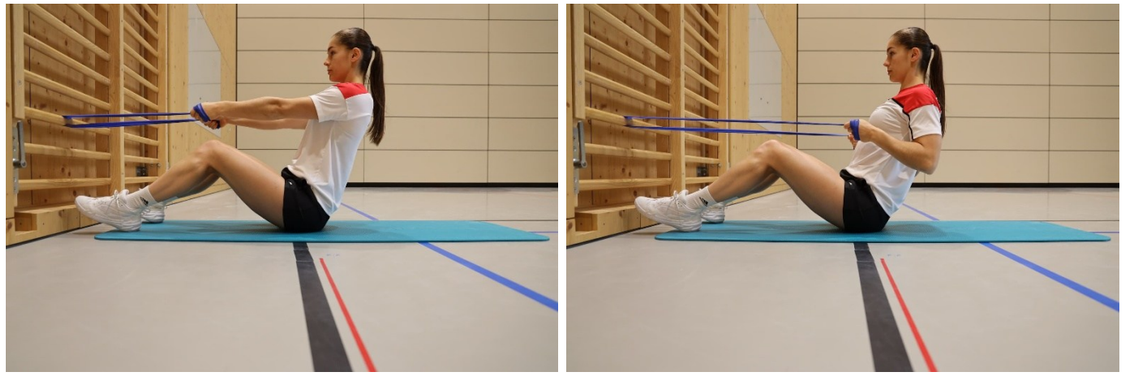
Exécution: S'asseoir face à l'espalier et fixer la bande élastique à hauteur des épaules. Pieds posés au sol, haut du corps légèrement incliné en arrière et tronc gainé. Tendre les bras vers l'avant. Tirer les deux coudes vers l'arrière de manière contrôlée et rapprocher les omoplates. Tenir brièvement, puis tendre lentement les bras vers l'avant.

Attention: Ne pas arrondir ni cambrer le dos; garder le haut du corps stable, sans élan; ne pas remonter les épaules vers les oreilles; amener activement les omoplates vers l'arrière; bouger les coudes de manière contrôlée; freiner lentement le retour; maintenir la tension de la bande et vérifier sa fixation.



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

Faciliter	Compliquer
• Utiliser une bande moins résistante; • s'asseoir plus près du point de fixation; • réduire l'amplitude / exercer d'abord le mouvement des omoplates.	• Utiliser une bande plus résistante; • s'asseoir plus loin du point de fixation; • tenir brièvement la position finale / ralentir le retour; • effectuer les répétitions sans relâcher complètement la bande.
Lancer du ballon lourd: - 6,00 mètres	Lancer du ballon lourd: + 7,50 mètres



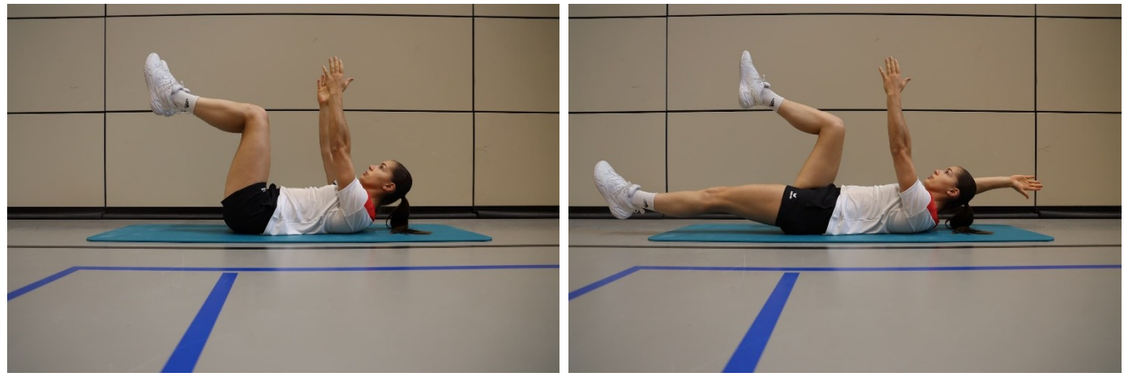
Matériel du poste par participant: 1 bande élastique, 1 espalier
Matériel supplémentaire par participant: 2 bandes élastiques (1x plus souple et 1x plus forte)

Extension et flexion d’une jambe et d’un bras en position couchée sur le dos en alternance
► dead bug

Milieu du corps: muscles abdominaux

Exécution: Sur le dos, tendre les bras verticalement vers le haut et lever les jambes à 90 degrés. Contracter les abdominaux et garder le bas du dos stable. Abaisser simultanément un bras derrière la tête et la jambe opposée vers l'avant. Tenir brièvement et revenir de manière contrôlée. Changer de côté en alternance.

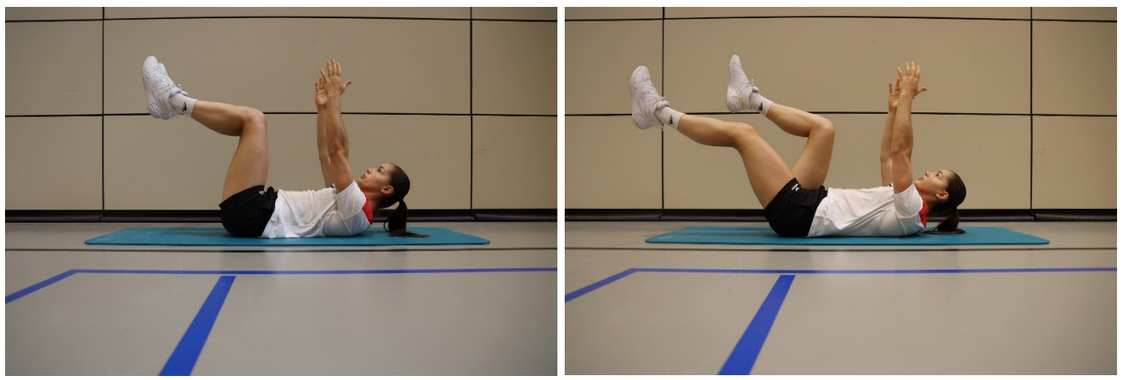
Attention: Garder le bas du dos stable, ne pas le cambrer; maintenir la tension abdominale; n'abaisser les bras et les jambes que tant que le contrôle est assuré; ne pas laisser le bassin basculer ou pivoter; exécuter le mouvement lentement et sans élan; garder la tête et les épaules détendues; continuer à respirer calmement.



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

Faciliter

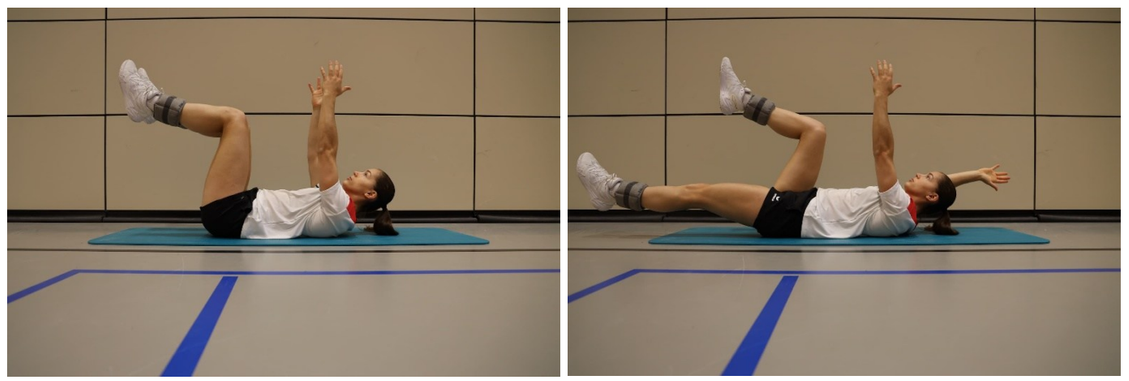
- Réduire l'amplitude / garder la jambe plus fléchie;
- d'abord ne bouger qu'un membre à la fois / bouger en alternance seulement les jambes ou les bras.



Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer

- Abaisser bras et jambes plus près du sol / tendre complètement la jambe;
- utiliser des bracelets lestés;
- ralentir la phase de descente / tenir brièvement la position tendue.



Test global de force du tronc: + 180 sec.

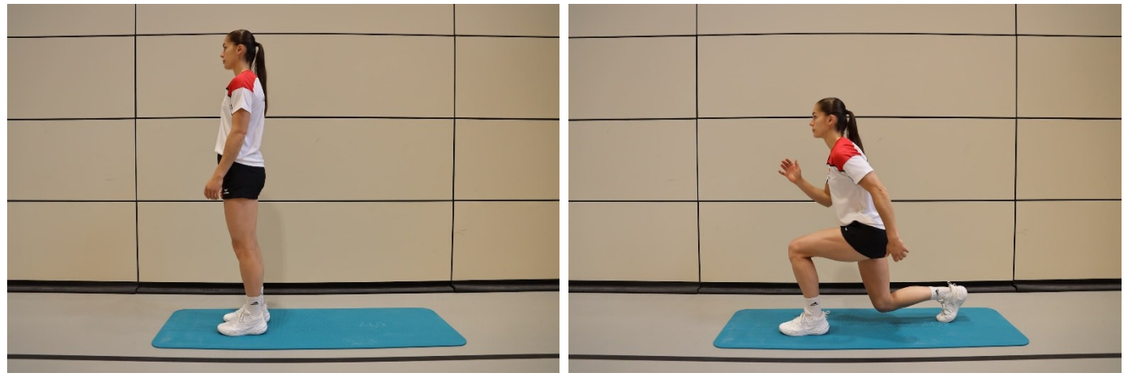
Matériel supplémentaire par participant: 2- 4 bracelets lestés/2 balles lestées/haltères courts

Fente arrière en alternance
► reverse lunge

Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers

Exécution: Debout, pieds écartés entre largeur des hanches et des épaules. Reculer un pied de manière contrôlée et fléchir les deux genoux. Descendre le corps le plus verticalement possible, jusqu'à ce que le genou arrière pointe vers le sol. Pousser sur tout le pied avant pour revenir en position de départ. Changer de côté en alternance.

Attention: Ne pas laisser le genou avant partir vers l'intérieur; garder le genou et la pointe du pied dans la même direction; garder le haut du corps et le bassin stables; choisir une longueur de pas adaptée; garder le pied avant entièrement au sol; ne pas poser le genou arrière de manière incontrôlée; charger principalement la jambe avant.



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

Faciliter

- Réduire l'amplitude / choisir une longueur de pas confortable.



Test d'endurance progressif: indoor - 08:30 min / outdoor - 10:30 min

Compliquer

- Utiliser un poids supplémentaire;
- porter le poids d'un seul côté pour solliciter davantage la stabilité du tronc;
- ralentir la descente / tenir brièvement la position basse.



Test d'endurance progressif: indoor + 11:30 min / outdoor + 16:00 min

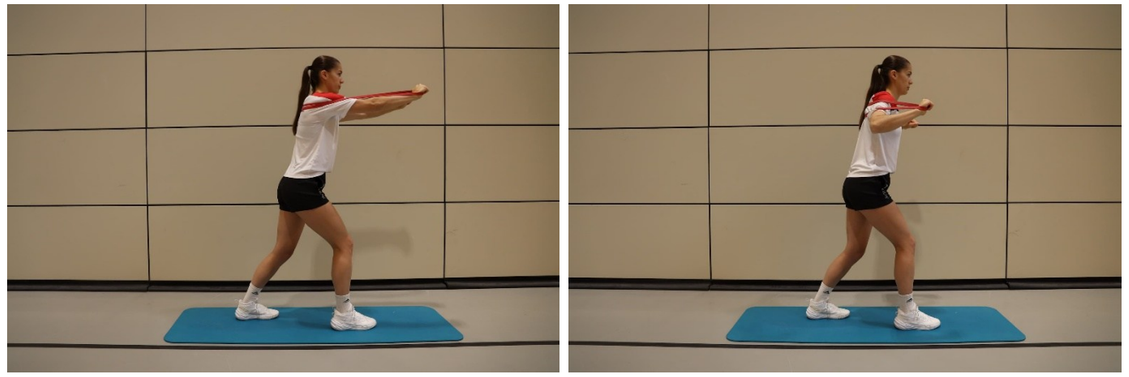
Matériel supplémentaire par participant: 1 gilet lesté/barre longue/2 haltères courts/kettlebells

Extension et flexion des bras en position debout (presse pectorale)
► band chest press

Haut du corps: muscles pectoraux, muscles des épaules

Exécution: Fixer la bande élastique à hauteur de poitrine derrière le corps à un point fixe ou la placer directement autour du haut du dos ou des épaules, et en saisir chaque extrémité. Se placer en position de fente stable. Placer les mains à hauteur de poitrine et gainer le tronc. Pousser les deux bras vers l'avant de manière contrôlée, sans tendre brusquement les coudes. Tenir brièvement et revenir lentement en position de départ.

Attention: Garder le haut du corps droit et stable; ne pas cambrer le dos; ne pas remonter les épaules; guider les coudes de manière contrôlée; pas d'élan du haut du corps; garder les poignets droits; contrôler le retour; assurer une position de fente stable et une fixation sûre de la bande.



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

Faciliter

- Utiliser une bande moins résistante;
- s'asseoir plus près du point de fixation;
- réduire l'amplitude du mouvement.



Lancer du ballon lourd: - 6,00 mètres

Compliquer

- Utiliser une bande plus résistante;
- s'asseoir plus loin du point de fixation;
- tenir brièvement la position finale / ralentir le retour.



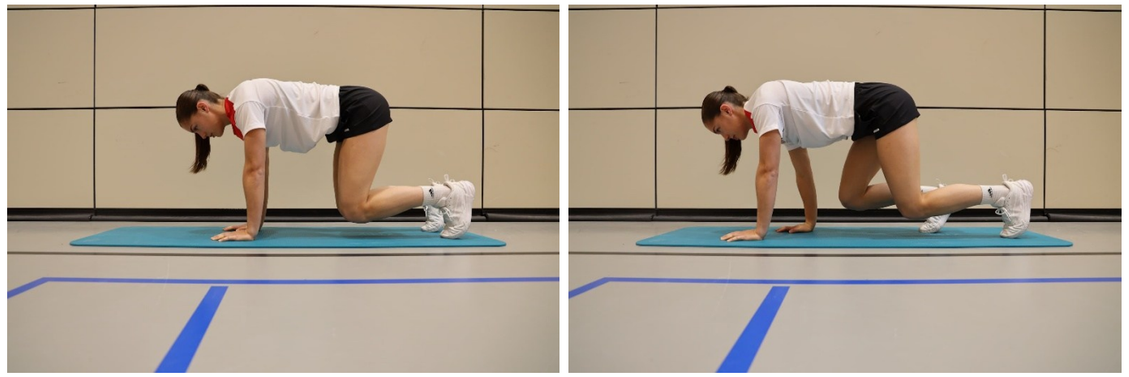
Lancer du ballon lourd: + 7,50 mètres

Matériel du poste par participant: 1 bande élastique
Matériel supplémentaire par participant: 2 bandes élastiques (1x plus souple et 1x plus forte), 1 espalier

Ramper à quatre pattes
► bear crawl

Corps entier: muscles abdominaux, muscles des cuisses, muscles des épaules, extenseurs des bras

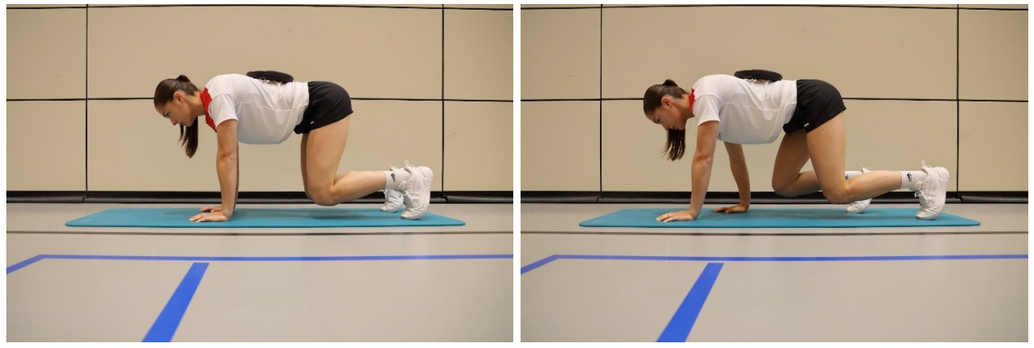
Exécution: L'exercice commence à quatre pattes, les mains directement sous les épaules et les genoux à la verticale sous les hanches. Après avoir posé les orteils et activé les muscles du tronc, décoller les genoux de quelques centimètres seulement du sol, de sorte que le dos forme une ligne droite et horizontale. Le déplacement se fait en diagonale et de manière synchrone: avancer en même temps la main droite et le pied gauche d'une courte distance, directement suivis de la main gauche et du pied droit. Poursuivre ce mouvement vers l'avant à un rythme régulier, les genoux restant constamment juste au-dessus du tapis et le bassin restant calme.



Attention: Les hanches restent horizontales, sans balancer de gauche à droite; faire de petits pas – plus le pas est grand, plus le tronc est instable; la tête reste dans le prolongement de la colonne, le regard vers le sol entre les mains.

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

Faciliter	Compliquer
• Distance plus courte et plus petits pas / d'abord tenir la position statique; • garder les genoux un peu plus haut.	• Combiner et varier les directions (en arrière/sur le côté); • utiliser un poids supplémentaire; • placer une bande de résistance autour des cuisses.
Test global de force du tronc: -90 sec.	Test global de force du tronc: + 180 sec.



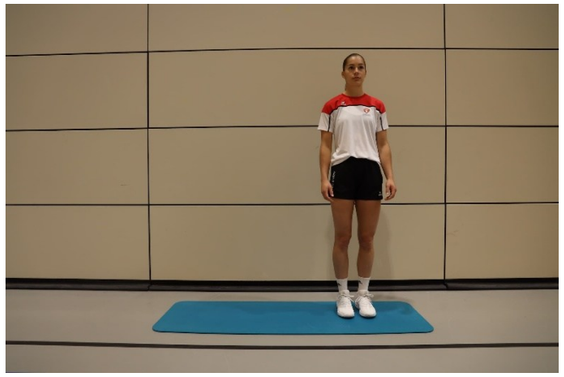
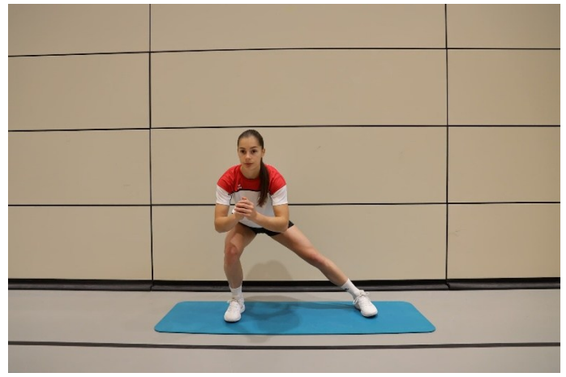
Matériel supplémentaire par participant: 2- 4 disques d'haltère/1 gilet lesté, 1 bande de résistance élastique

Fente latérale en alternance
► lateral lunge

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

Exécution: Debout, pieds écartés de la largeur des hanches à celle des épaules. Faire un grand pas sur le côté et poser le pied entièrement. Fléchir le genou chargé et amener les hanches vers l'arrière et le bas. La jambe opposée reste tendue. Pousser sur tout le pied pour revenir en position de départ. Changer de côté en alternance.

Attention: Ne pas laisser le genou partir vers l'intérieur; garder le genou et la pointe du pied dans la même direction; garder le talon et tout le pied au sol; amener suffisamment les hanches vers l'arrière; garder le haut du corps stable et éviter une inclinaison latérale excessive; garder la jambe opposée aussi tendue que possible; faire un pas latéral suffisamment grand; ne descendre que tant que l'exécution reste stable et sans douleur.

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

Faciliter

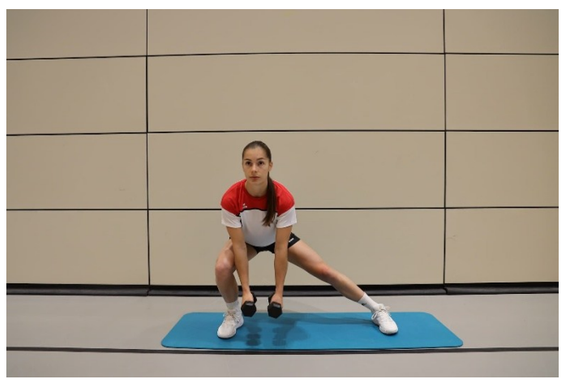
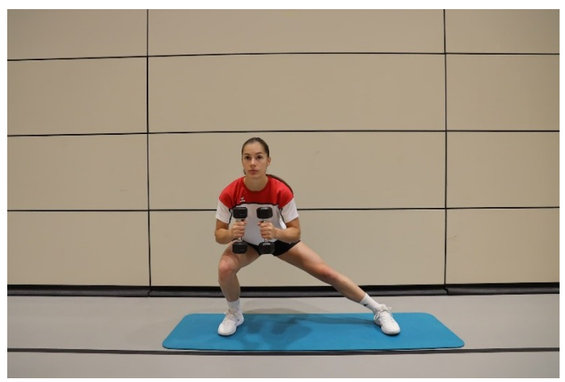
- Réduire l'amplitude / garder les mains sur les hanches.




Test d'endurance progressif: indoor - 08:30 min / outdoor - 10:30 min

Compliquer

- Augmenter l'amplitude du mouvement;
- utiliser un poids supplémentaire / tenir le poids devant la poitrine;
- porter le poids d'un seul côté pour solliciter davantage la stabilité du tronc;
- ralentir la descente / tenir brièvement la position basse.

Test d'endurance progressif: indoor + 11:30 min / outdoor + 16:00 min

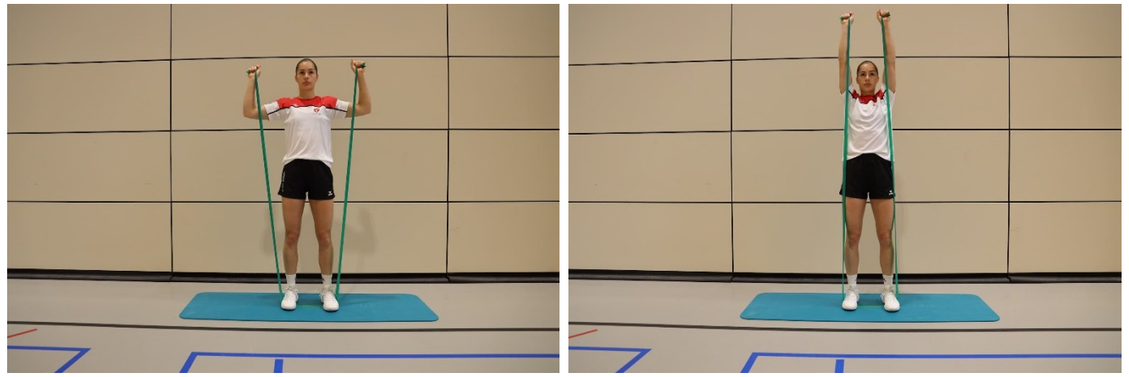
Matériel supplémentaire par participant: 1 gilet lesté/barre longue/disque d'haltère/ballon/2 haltères courts/kettlebells

Extension et flexion des bras en position debout (presse à l'épaule)
► shoulder press

Haut du corps: muscles des épaules

Exécution: Se tenir debout sur la bande élastique, pieds à la largeur des épaules, et en saisir chaque extrémité. Placer les mains à hauteur des épaules, coudes fléchis. Contracter les abdominaux et les fessiers et tendre les deux bras au-dessus de la tête de manière contrôlée. Tenir brièvement et revenir lentement en position de départ.

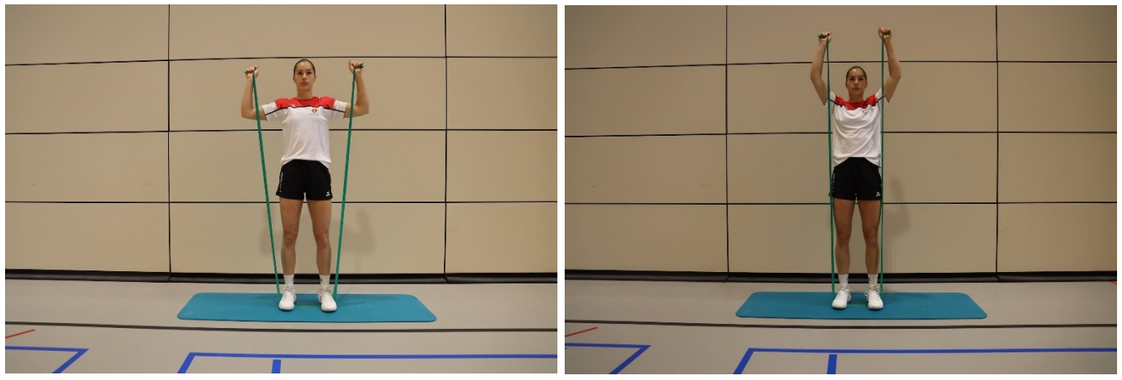
Attention: Ne pas cambrer le dos ni trop se pencher en arrière; maintenir la tension des abdominaux et des fessiers; ne pas trop soulever la cage thoracique; pousser les deux bras vers le haut de manière égale; poignets droits; ne pas tirer les coudes trop loin en arrière; freiner le retour de manière contrôlée.



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

Faciliter

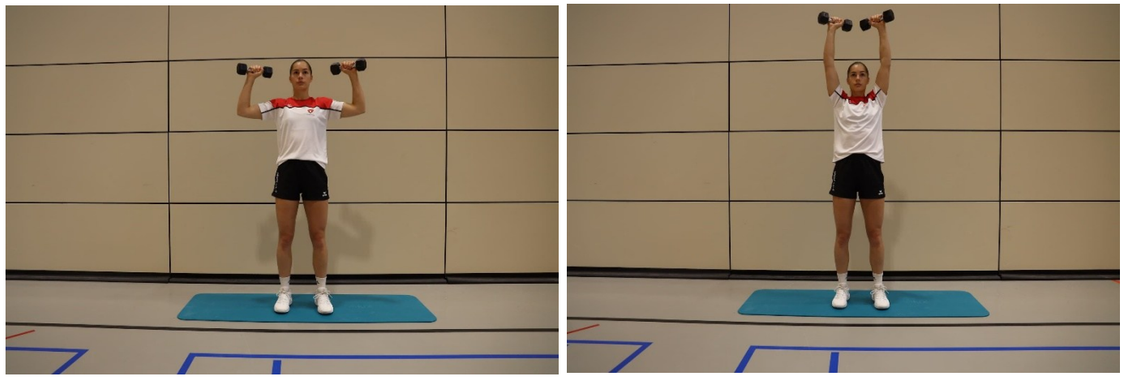
- Utiliser une bande moins résistante / moins tendre la bande au départ;
- réduire l'amplitude du mouvement;
- exécuter l'exercice en position assise.



Lancer du ballon lourd: - 6,00 mètres

Compliquer

- Utiliser une bande plus résistante / tendre davantage la bande au départ;
- tenir brièvement la position finale / ralentir le retour;
- effectuer les répétitions sans relâcher complètement la bande.



Lancer du ballon lourd: + 7,50 mètres

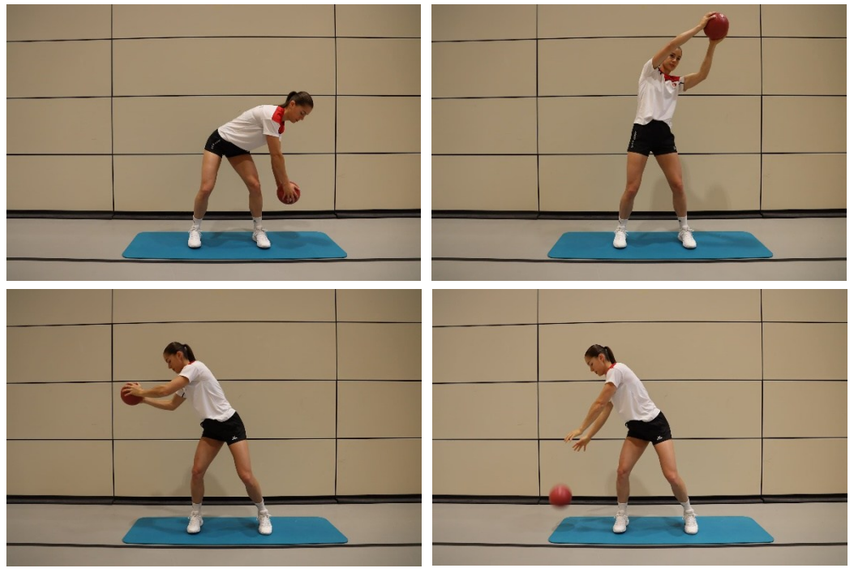
Matériel du poste par participant: 1 bande élastique
Matériel supplémentaire par participant: 2 bandes élastiques (1x plus souple et 1x plus forte)

Rotation du haut du corps avec lancer en alternance
► rotational slam ball

Corps entier: muscles abdominaux, muscles du dos, muscles des épaules

Exécution: Debout, pieds à la largeur des épaules, slam ball tenu des deux mains. Amener le ballon sur le côté au-dessus de la tête en arc et tourner le haut du corps de manière contrôlée. Puis lancer le ballon de manière explosive au sol devant le corps. Le ramasser de manière contrôlée et changer de côté à chaque répétition.

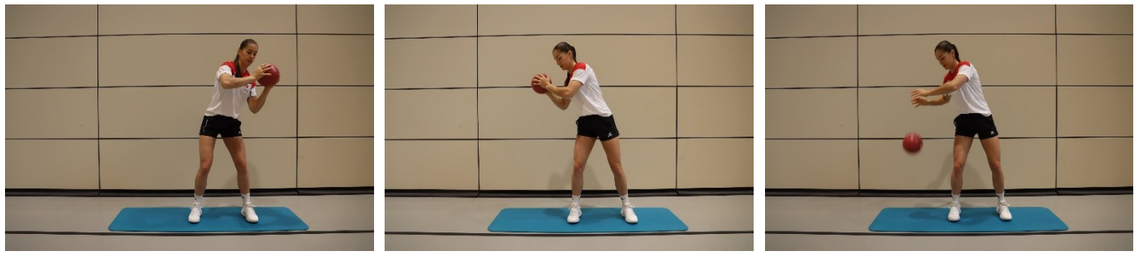
Attention: Amener le ballon sur le côté, pas tout droit vers le haut; dos stable en lançant et en ramassant; pas seulement avec les bras; rotation du tronc contrôlée; ne pas laisser les genoux rentrer; lancer le ballon assez loin des pieds; fléchir genoux et hanches pour ramasser le ballon.



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

Faciliter

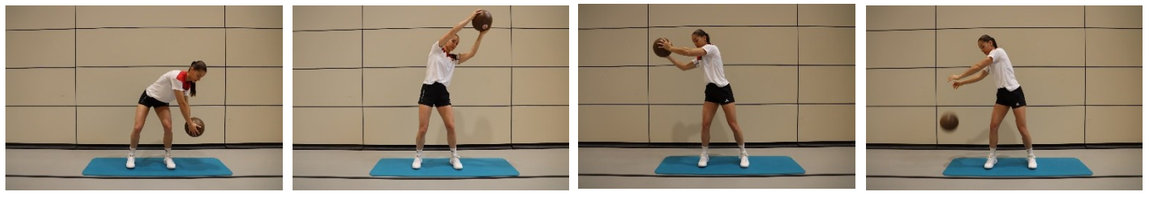
- Utiliser un slam ball plus léger;
- réduire le mouvement latéral et la rotation / réduire l'intensité du lancer;
- amener le ballon seulement jusqu'à hauteur des épaules ou de la tête;
- s'exercer d'abord au mouvement sans lancer explosif.



Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer

- Utiliser un slam ball plus lourd;
- rotation plus dynamique / augmenter l'intensité du lancer;
- combiner le mouvement avec un redressement explosif.



Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 slam ball/ballon lourd
Matériel supplémentaire par participant: 2 slam balls/ballons lourds (1x plus léger et 1x plus lourd)

Élévation et abaissement du bassin en appui sur les épaules
► glute bridge

Corps entier: muscles du dos, muscles des cuisses, muscles fessiers

Exécution: Sur le dos, placer les talons à la largeur des hanches sur une surélévation stable. Les genoux sont fléchis, les bras reposent le long du corps. Contracter les abdominaux et les fessiers et presser activement les talons dans le support. Lever le bassin de manière contrôlée jusqu'à ce que le haut du corps et les cuisses forment presque une ligne droite. Tenir brièvement la position et abaisser le bassin lentement et de manière contrôlée, sans perdre complètement le gainage.





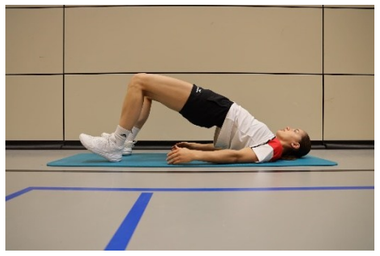
Attention: Extension de hanche insuffisante ou hyperextension du bas du dos; mouvement surtout depuis la colonne lombaire au lieu de la hanche; genoux qui partent vers l'intérieur ou l'extérieur; bassin qui bascule ou pivote sur le côté; talons qui perdent le contact avec le support; mouvement trop rapide ou avec élan; tension inutile de la tête et de la nuque; talons trop éloignés du corps.

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

Faciliter

- Poser les pieds directement au sol;
- utiliser une surélévation plus basse;
- poser complètement le bassin après chaque répétition / réduire l'amplitude / tenir moins longtemps la position haute;
- utiliser davantage les bras pour la stabilisation.



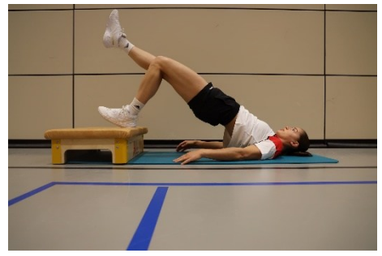


Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer

- Croiser les bras devant la poitrine ou les décoller du sol;
- placer un poids supplémentaire sur les hanches;
- placer les talons sur un support instable;
- tenir la position haute un peu plus longtemps / ralentir la descente;
- exécuter l'exercice sur une jambe (entraîner les deux côtés).





Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 ballon lourd/dessus de caisson suédois
Matériel supplémentaire par participant: 1 disque d'haltère, 1 coussin d'équilibre/planche d'équilibre