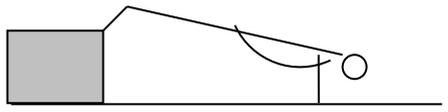
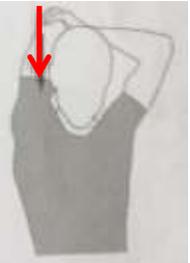
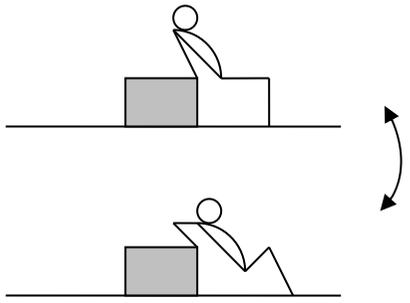
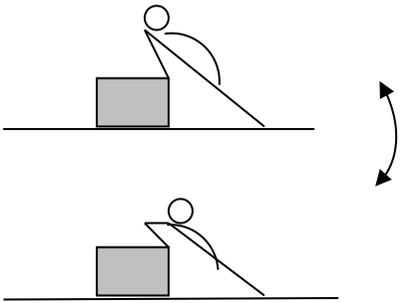
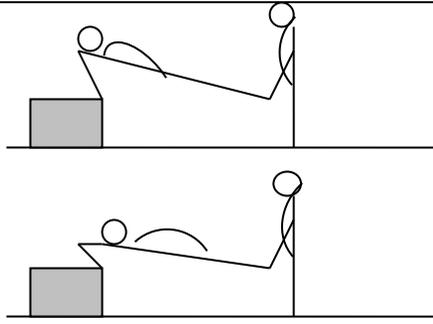
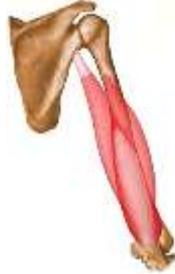
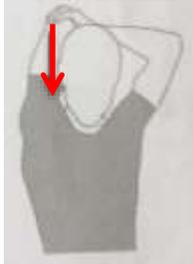


Haut du corps : Pompes

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>Travail demandé : 3 séries de 8 à 15 répétitions RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE : → Semi-Active : 1min avec étirements 7 à 8" / Passive : 1min de repos</p> | | | <p>Muscles principaux sollicités :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le deltoïde  |
| <p>Niveau 1</p>  | <p>Niveau 2</p>  | <p>Niveau 3</p>  | <ul style="list-style-type: none"> - Le triceps  |
| <p>Description : En appuis sur les genoux et les mains - Genoux au sol jambes croisées - mains écartées de la largeur des épaules - mains sous les épaules</p> | <p>Description : En appuis sur les pieds et les mains - Idem</p> | <p>Description : Les pieds sont surélevés (step) - Idem</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Le Grand Pectoral  |
| <p>⚠ Critères de réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chercher l'alignement jambes / tronc - Serrer les fesses et les abdominaux - Fléchir les bras jusqu'à faire un angle à 90° avec les coudes - Le corps doit être droit / Ne pas faire la « banane » - Expirer à la remontée (quand on pousse) | | | |
| <p>Etirements : Pectoral Debout, de profil à 30 cm du mur (pieds parallèles à celui-ci) - Placer paume de la main contre le mur vers le haut et l'arrière. Action : amener progressivement son épaule vers le mur</p>  | <p>Etirement : Triceps Debout, le coude placé derrière la tête, la main libre posé dessus. Action : Tirer le bras concerné vers le bas et l'arrière.</p>  | <p>Action des muscles :</p> <p>Le grand pectoral : Adducteur du bras + flexion du bras (partie claviculaire)</p> | |

Haut du corps : DIPS

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>Travail demandé :</p> <p>3 séries de 8 à 15 répétitions RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE : → Semi-Active : 1min avec étirements 7 à 8" / Passive : 1min de repos</p> | | | <p>Muscles principaux sollicités :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le deltoïde  |
| <p>Niveau 1</p>  | <p>Niveau 2</p>  | <p>Niveau 3</p>  | <ul style="list-style-type: none"> - Le triceps  |
| <p>Description : en appui sur le banc, flexion et extension du coude</p> | | | <ul style="list-style-type: none"> - Le Grand Pectoral  |
| <p>⚠ Critères de réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serrer les fesses et les abdominaux - Fléchir les bras jusqu'à faire un angle à 90° avec les coudes - Le corps doit être droit/ Ne pas faire la « banane » - Descendez doucement, remontez plus vite - Expirer à la remontée | | | |
| <p>Étirement : Triceps</p> <p>Debout, le coude placé derrière la tête, la main libre posé dessus.</p> <p>Action : Tirer le bras concerné vers le bas et l'arrière.</p> |  | | <p>Action des muscles :</p> <p>Le triceps : extension de l'avant bras</p> |

Haut du corps : Deltoïde

Travail demandé :

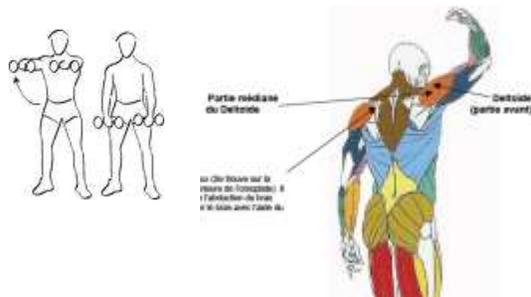
3 x 15 à 20 répétitions
 RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE :
 → Semi-Active : 1min avec étirements 7 à 8" / Passive : 1min de repos

Muscles principaux sollicités :

- Le deltoïde



Niveau 1



Niveau é



Description :

Bras tendus vers l'avant, paumes vers le sol

Variante : poids des balles lestées

Description :

Flexion / extension avant bras à partir de la position coudes au niveau de l'épaule

Variante : poids des balles lestées

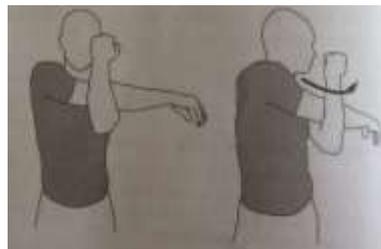


Critères de réalisation : Les pieds écartés de la largeur des épaules pour plus de stabilité - dos bien droit (éviter de faire la banane) - Regardez face à vous - Montez vite descendez doucement - Expirer à la montée

Etirements : Le deltoïde

Debout, 1 bras tendu sur le côté, attrapé le coude avec l'autre bras au niveau de la poitrine

Action : tirer le bras tendu vers l'arrière (sans tourner les hanches) puis tourner la tête dans la même direction



Etirements : Le deltoïde

Se tenir debout et tendre ses bras vers le haut en joignant ses mains, paumes vers le ciel.

Action : amener ses bras vers l'avant le plus loin possible, en faisant le dos rond (pousser les mains légèrement vers la droite puis la gauche).



Action des muscles :

Le deltoïde : **abduction latérale, frontale et postérieure du bras**

Haut du corps : Trapèze

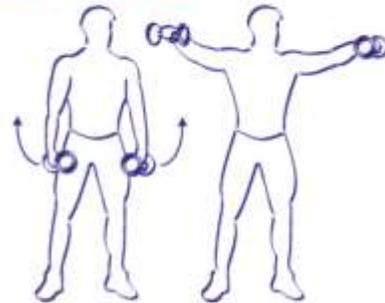
Travail demandé :

3 x 15 à 20 répétitions
 RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE :
 → Semi-Active : 1min avec étirements 7 à 8" / Passive : 1min de repos

Niveau 1
 Sans matériel

Niveau 2
 Avec balles lestées

Niveau 3
 Avec poids



varier le poids des lests et le nombre de répétitions

Description :

Pieds écartés un peu plus que la largeur des épaules, jambes légèrement fléchies. Les bras sont tendus, épaules basses, paumes vers le sol. Dos plat et droit. Regard orienté sur le repère devant soi (possibilité de travailler contre un mur)



Critères de réalisation : Inspirez en levant les bras, sans hausser les épaules.

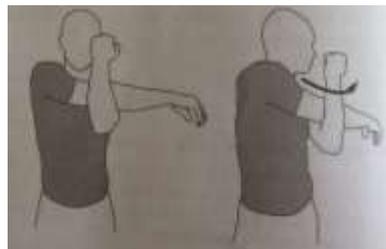
En position haute, les mains et les coudes sont au niveau des épaules. Ne pas avancer la tête en cassant la nuque - ne pas cambrer le dos

Etirements :

Trapèze/deltoïde

Debout, 1 bras tendu sur le coté, attrapé le coude avec l'autre bras au niveau de la poitrine

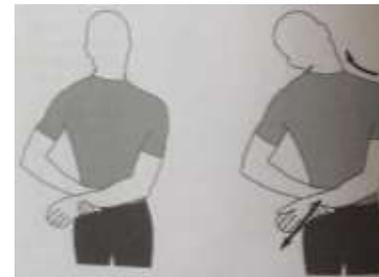
Action : tirer le bras tendu vers l'arrière (sans tourner les hanches) puis tourner la tête dans la même direction



Etirements : Trapèze

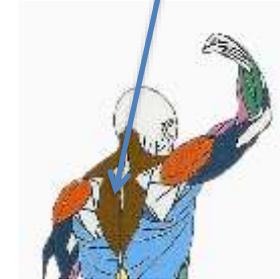
Debout, tête droite, bras droit dans le dos. La main libre vient saisir le bras droit au niveau du poignet

Action : Tirer le bras droit vers le côté gauche et le bas tout en penchant la tête du même côté.



Muscles principaux sollicités :

- Le trapèze



- Le deltoïde



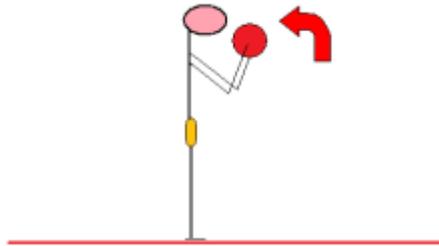
Action des muscles :
abduction latérale, frontale et postérieure du bras

Haut du corps : Biceps

Travail demandé :

3 x 15 à 20 répétitions
RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE :
→ Semi-Active : 1min avec étirements 7 à 8" / Passive : 1min de repos

Niveau : varier le poids des lests et le nombre de répétitions



Description :

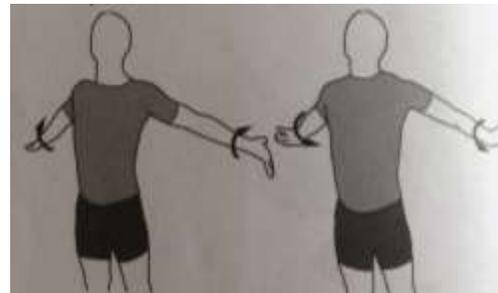
Debout, une balle lestée dans chaque main.
Flexion des bras l'un après l'autre pour monter l'engin support aux épaules

 **Critères de réalisation** : Les pieds écartés de la largeur des épaules pour plus de stabilité - dos bien droit (éviter de faire la banane) - Regardez face à vous - Montez vite descendez doucement - Expirer à la montée

Etirements : Le biceps

Se tenir debout, les bras placés en hyper extension et écartés vers l'arrière, la poitrine ressortie, la tête vers l'arrière.

Action : tourner les pouces pour avoir les paumes de main vers le ciel, puis tourner les pouces pour avoir les paumes des mains vers le sol



Muscles principaux sollicités :

- Le biceps



Action des muscles :

Le biceps : **flexion de l'avant bras**

Tronc : Gainage

Travail demandé :

3 X les 4 positions

RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE :

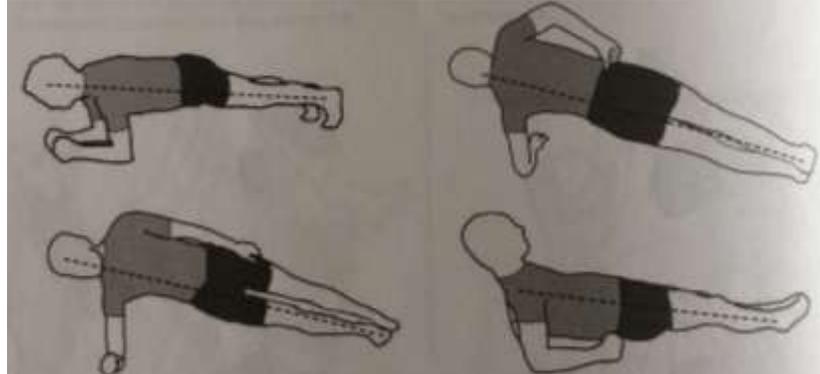
→ Semi Active : 1min30 avec étirements 7 à 8" / Passive : 1min30 de repos

Variation du niveau de difficulté : Diminuer ou augmenter le temps

Niveau 1 : changer de position toutes les 15"

Niveau 2 : changer de position toutes les 20"

Niveau 3 : changer de position toutes les 30"



Description : Se tenir en position horizontale en appui sur le(s) pied(s) et le(s) coude(s). a Alternier les 4 positions en maintenant les fessiers et les abdos contractés.



Critères de réalisation : Maintenir un alignement **cheville-genou-hanche-épaule**. Respiration régulière

Etirement : abdominaux

Se mettre à plat ventre, mains au sol au niveau du nombril

Action :

pousser délicatement vers l'avant et le haut pour soulever le haut

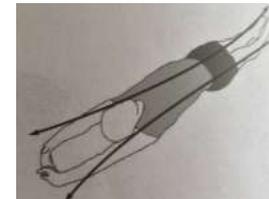
du corps. Pousser alternativement un peu plus vers la droite et vers la gauche.



Etirement : abdominaux

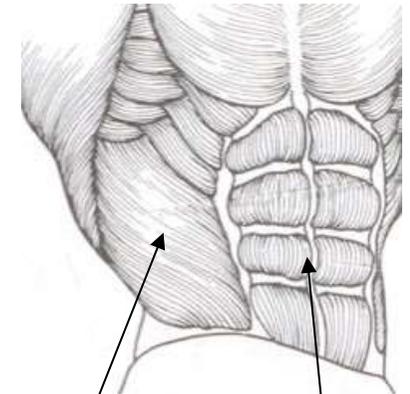
Allongé, à plat dos, joindre les mains au dessus de la tête bras tendus.

Action : Pousser les mains alternativement vers la gauche et la droite tout en poussant sur le pied du main côté le plus loin possible.



Muscles principaux sollicités :

- Les abdominaux : **Grand droit et Obliques**

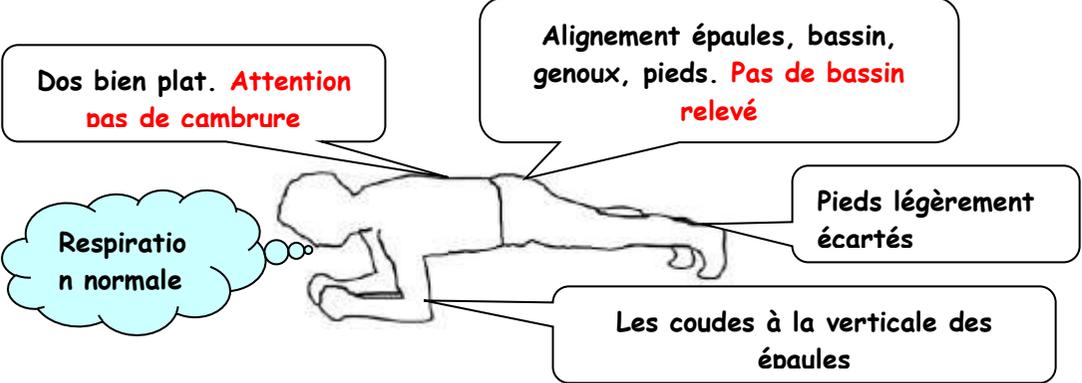
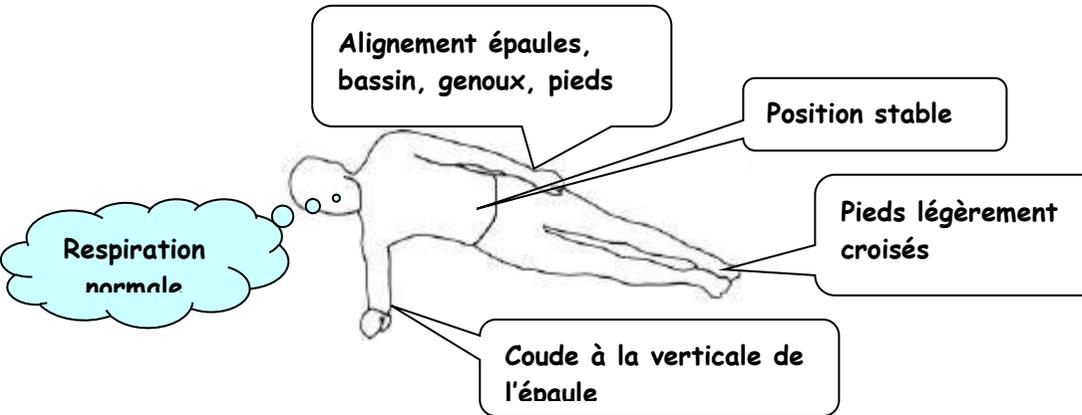
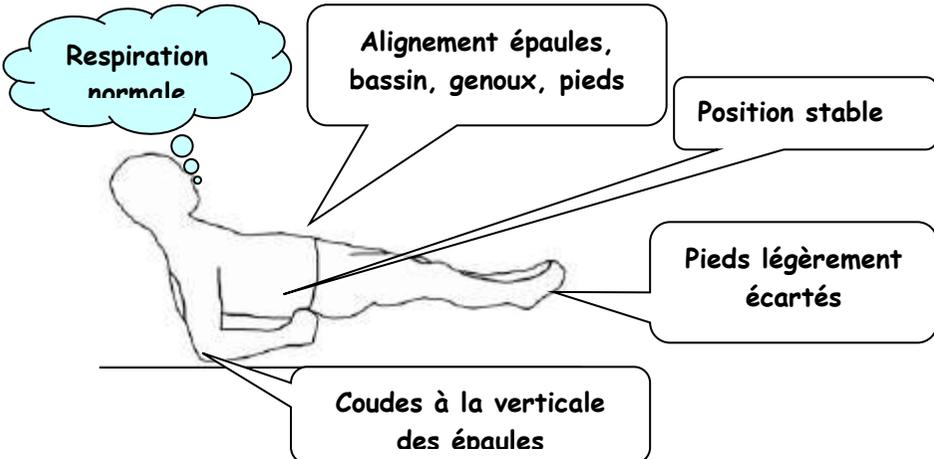


Oblique

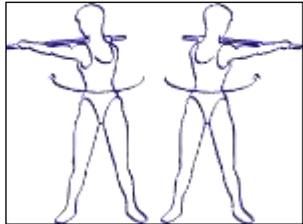
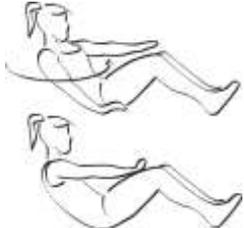
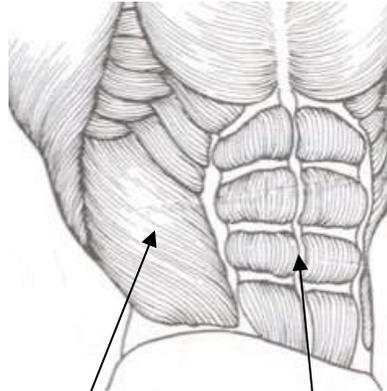
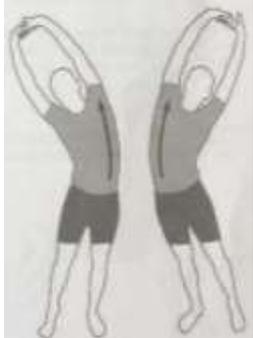
Grand Droit

Action des muscles :

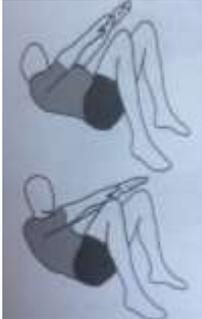
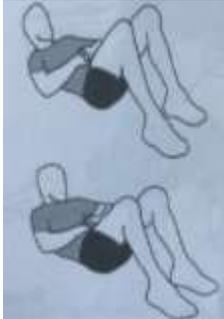
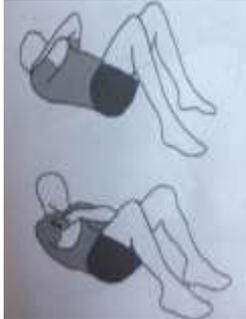
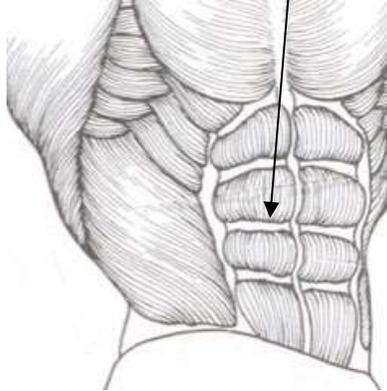
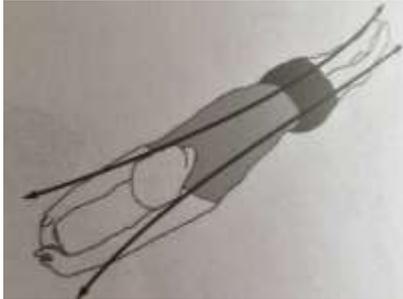
Les obliques : **fléchisseur du tronc + inclinaison latérale du même côté et en rotation**

| | |
|---|--|
| <p>Position en gainage de face sur les coudes</p> |  <p>Dos bien plat. Attention pas de cambrure</p> <p>Alignement épaules, bassin, genoux, pieds. Pas de bassin relevé</p> <p>Pieds légèrement écartés</p> <p>Les coudes à la verticale des épaules</p> <p>Respiration normale</p> |
| <p>Position en gainage de profil</p> |  <p>Alignement épaules, bassin, genoux, pieds</p> <p>Position stable</p> <p>Pieds légèrement croisés</p> <p>Coude à la verticale de l'épaule</p> <p>Respiration normale</p> |
| <p>Position en gainage de dos</p> |  <p>Alignement épaules, bassin, genoux, pieds</p> <p>Position stable</p> <p>Pieds légèrement écartés</p> <p>Coudes à la verticale des épaules</p> <p>Respiration normale</p> |

Tronc : ABDOMINAUX (obliques)

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Travail demandé : 3 x 30 ou 25 répétitions RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE : → Semi-Active : 1min avec étirements 7 à 8" / Passive : 1min de repos Varier la difficulté : Diminuer ou augmenter l'inclinaison</p> | | | <p>Muscles principaux sollicités :</p> <p>- Les abdominaux : Obliques</p> |
| <p>Niveau 1</p>  | <p>Niveau 2</p>  | <p>Niveau 3</p>  |  <p>Oblique</p> <p>Grand Droit</p> |
| <p>Description : Debout, un bâton dans les mains, bras tendus devant vous. Effectuez une rotation du buste d'un côté - Revenir en position puis faire l'autre côté</p> | <p>Description : Buste relevé, réalisez un mouvement circulaire pour amener la main droite vers le genou gauche et vice versa</p> | <p>Description : Buste relevé, amener le Médecine-ball à droite puis à gauche puis le lancer à son partenaire (se mettre proche)</p> <p>Variantes : ballon - poids du MB</p> | |
| <p>⚠ Critères de réalisation : Les pieds écartés de la largeur des épaules pour plus de stabilité - dos bien droit (éviter de faire la banane) - Regardez face à vous - expirez profondément et régulièrement - Coordonner et répéter des actions de façon régulière - Serrez les abdos</p> | | | |
| <p>Etirements : Abdominaux/oblique Debout, joindre les mains au dessus de la tête bras tendus Action : Pousser les mains le plus haut possible alternativement vers la gauche et la droite sans décoller les pieds du sol. Pousser un peu plus sur l'inspiration.</p> |  | | <p>Action des muscles :</p> <p>Les obliques : fléchisseur du tronc + inclinaison latérale du même côté et en rotation</p> |

Tronc : ABDOMINAUX (grand droit)

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>Travail demandé : 3 x 20 à 30 répétitions RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE : → Semi-Active : 1min avec étirements 7 à 8" / Passive : 1min de repos Varier la difficulté : Diminuer ou augmenter l'inclinaison</p> | | | <p>Muscles principaux sollicités :</p> <p>- Les abdominaux : Grand droit</p> |
| <p>Atelier 1</p> <p>Mains au-dessus des genoux</p>  | <p>Atelier 2</p> <p>Mains sur le ventre</p>  | <p>Atelier 3</p> <p>Mains sur les épaules</p>  |  |
| <p>Description : A plat dos, jambes fléchies, tête dans l'axe du buste, regard vers le haut et l'avant. Flexion du buste comme si une ficelle tirée sur le sternum vers le haut et l'avant jusqu'à ce que les yeux soient à hauteur des genoux. Redescendre jusqu'à toucher le sol avec les omoplates sans poser la tête.</p> | | | |
| <p>⚠ Critères de réalisation : Expirez lors de la montée, inspirez lors de la descente. Redescendre en roulant la colonne (vertèbre par vertèbre).</p> | | | |
| <p>Etirement : abdominaux Allongé, à plat dos, joindre les mains au dessus de la tête bras tendus. Action : Pousser les mains alternativement vers la gauche et la droite tout en poussant sur le pied du main côté le plus loin possible.</p> |  | | <p>Action des muscles :</p> <p>Les obliques : fléchisseur du tronc + inclinaison latérale du même côté et en rotation</p> |

Bas du corps : Les fessiers

Travail demandé :

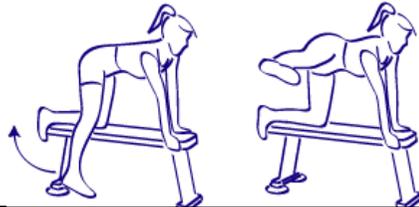
3 X 20 O 30 Mouvements
RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE :

→ Semi-Active : 1min avec étirements 7 à 8" / Passive : 1min de repos

Atelier 1



Atelier 2



Atelier 3



Description :

Position quadrupédie
Appuis écartés pour être stable
Réaliser des flexion / extension
jambe / cuisse

Soulevez latéralement (sur le côté) la
jambe qui est tendue le plus haut
possible (idéalement jusqu'à ce qu'elle
soit parallèle au sol).

Allongé sur le côté en appui sur le
coude, levez la jambe puis la
redescendre sans la reposer Bassin
légèrement penché vers l'avant.

⚠ Critères de réalisation : - Réalisez le mouvement lentement - **Contractez vos abdominaux**
afin de bloquer votre bassin (pour ne pas creuser le dos). **Expirer en remontant** - **Montez le pied sans**
creuser le dos - Revenez lentement à la position de départ en contrôlant le mouvement.

Etirement : grand fessier

.Assis par terre, pliez une jambe, passez là
de l'autre côté de la cuisse tendue

Action : pousser avec le genou avec le coude
Ramener la pointe des pieds pour étirer la
chaîne postérieure



Etirement : petit et moyen fessier

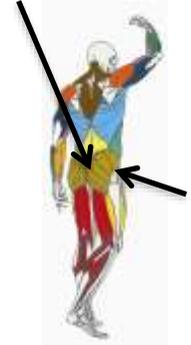
A plat dos, cheville posée sur genou droit, joindre les 2
mains sous le
genou

Action : tirer
doucement et
progressivement
la jambe droite
vers soi



Muscles principaux sollicités :

- Les fessiers : petits, moyens et
grands :



Tenseur du
facia lata

- L' ischio-jambiers



Action des muscles :

Grand fessier : **extension de la
cuisse**

Ischio-jambiers : **flexion
jambe + extension cuisse**

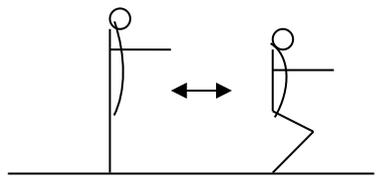
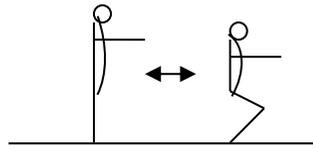
Bas du corps : Squat

Travail demandé :

3 X 8 à 15 Squat

RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE :

→ Semi-Active : 1min avec étirements 7 à 8" / Passive : 1min de repos

| Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 |
|---|--|---|
|  |  Idem niveau 1 avec maintien 3" en position basse | squat saut squat Idem niveau 2 + saut |

Description : A partir de la position de bout, Fléchissez les jambes jusqu'à faire un angle à 90° jambes / cuisses puis une extension des jambes pour retrouver la position de départ

⚠ Critères de réalisation : Ecartez les pieds de la largeur des épaules - Regardez droit devant soi - **Ne jamais arrondir la colonne** (dos bien droit) - **Poids du corps sur l'arrière** (les talons au sol)- Expirer fort sur la remontée / Inspirer sur la descente - Descendez doucement remontez plus vite

Etirements : Quadriceps
Se tenir debout sur une jambe et attraper celle qui est libre

Action : Serrer les fesses et le ventre pour placer le bassin en avant (= en rétroversion) !
Tirer vers l'arrière et le haut



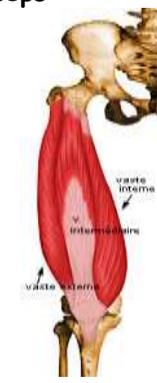
Etirement : Ischio Jambiers
Trouvez un support qui vous arrive à la hauteur de la hanche. Faites glisser votre jambe sur le dessus. Maintenez l'autre jambe droite.

Action : amener le buste vers l'avant
⚠ L'angle entre les 2 jambes ne doit pas excéder 90° / Ramener la pointe des pieds pour étirer la chaîne postérieure



Muscles principaux sollicités :

- Le **quadriceps**



- L' **ischio-jambiers**



Action des muscles :

Quadriceps : : **extension de la jambe + flexion cuisse**

Ischio-jambiers : **flexion jambe + extension cuisse**

Bas du corps : La chaise

Travail demandé :

3 X 45" ou 1'30"

RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE :

→ Semi-Active : de 1min à 1min30 avec étirements 7 à 8" / Passive : 1min à 1min30 de repos

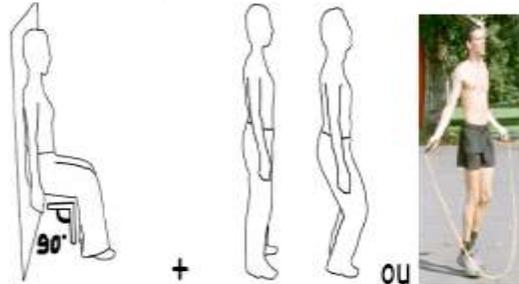
Niveau 1

Atelier : 45"



Niveau 2

Atelier : 1'30" (45"+ 45")



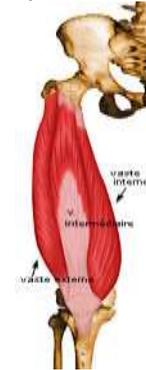
Niveau 3

Atelier

Idem N2 avec du poids sur les cuisses

Muscles principaux sollicités :

- Le quadriceps



- L'ischio-jambiers



Description : s'adosser au mur, genou fléchis à 90°

⚠ Critères de réalisation : Ecartez les pieds de la largeur des épaules- Ecartez légèrement les genou (largeur du bassin) - Le bassin est au même niveau que les genoux -Mettez les mains sur les hanches - Regardez droit devant soi - **Dos bien droit- Le bas du dos est collé contre le mur - Respirez lentement et régulièrement**

Etirements : Quadriceps

Se tenir debout sur une jambe

et attraper celle qui est libre

Action : Serrer les fesses et le ventre pour placer le bassin en avant (= en rétroversion)!

Tirer vers l'arrière et le haut



Etirement : Ischio Jambiers

Trouvez un support qui vous arrive à la hauteur de la hanche. Faites glisser votre jambe sur le dessus. Maintenez l'autre jambe droite.

Action : amener le buste vers l'avant

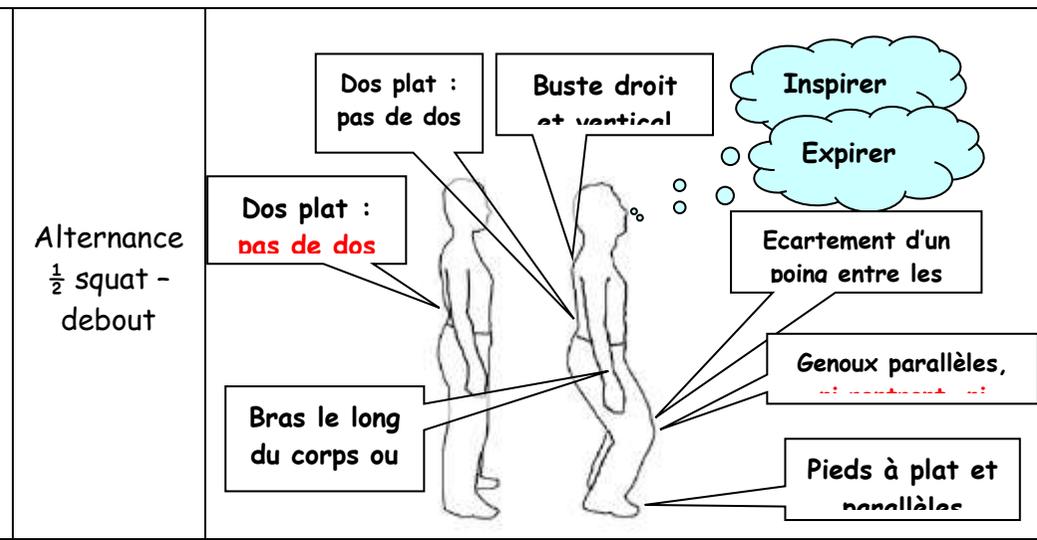
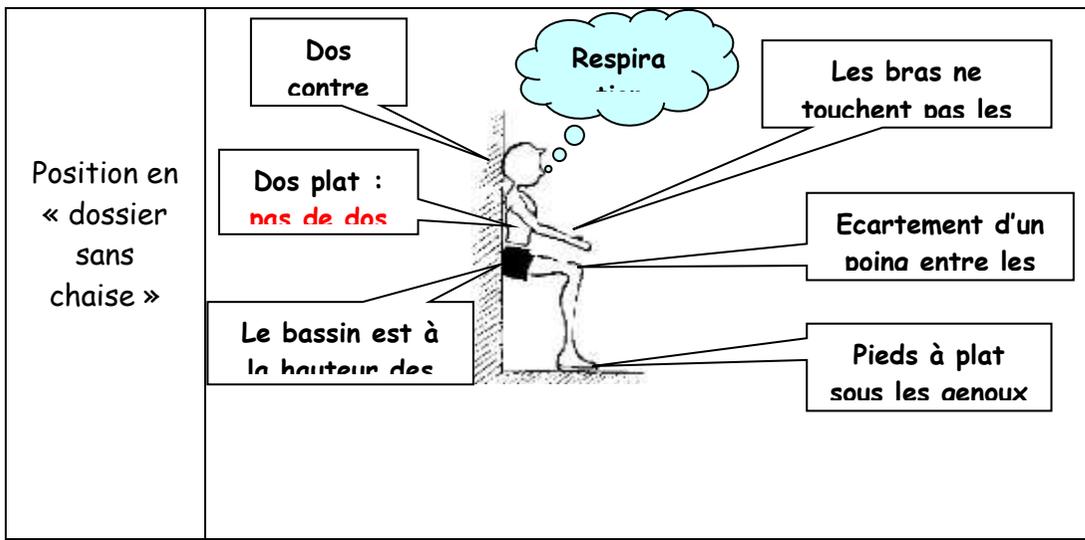
⚠ L'angle entre les 2 jambes ne doit pas excéder 90° / Ramener la pointe des pieds pour étirer la chaîne postérieure



Action des muscles :

Quadriceps : : **extension de la jambe + flexion cuisse**

Ischio-jambiers : **flexion jambe + extension cuisse**



Bas du corps : La fente avant

Travail demandé :

3 X 10 à 20 Fentes

RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE :

→ Semi-Active : 1min avec étirements 7 à 8" / Passive : 1min de repos

Niveau 1



Niveau 2



Augmente le poids du corps sur la jambe avant

Variante : la hauteur du support

Niveau 3

Idem niveau 1 en Stato-dynamique



Variante : avec médecine-ball dans les bras

Description : Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, dos droit
Faire un grand pas vers l'avant, en fléchissant les jambes, jusqu'à obtenir un angle de 90° au niveau du genou avant.
Pousser sur la jambe pour revenir à la position de départ

Description : idem mais, poser le pied de la jambe arrière sur un support

Description : idem niveau 1 mais effectuer un saut pour changer de jambe

⚠ Critères de réalisation : Descendez doucement remontez plus vite (impulsion pour N3) - Conserver le dos droit (regarder devant soi) - Expirer en remontant -

Etirements : Quadriceps

Se tenir debout sur une jambe et attraper celle qui est libre

Action : Serrer les fesses et le ventre pour placer le bassin en avant (= en rétroversion) !

Tirer vers l'arrière et le haut



Etirement : Ischio Jambiers

Trouvez un support qui vous arrive à la hauteur de la hanche. Faites glisser votre jambe sur le dessus. Maintenez l'autre jambe droite.

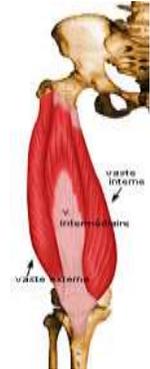
Action : amener le buste vers l'avant

⚠ L'angle entre les 2 jambes ne doit pas excéder 90° / Ramener la pointe des pieds pour étirer la chaîne postérieure



Muscles principaux sollicités :

- Le quadriceps



- L'ischio-jambiers



Action des muscles :

Quadriceps : : **extension de la jambe + flexion cuisse**

Ischio-jambiers : **flexion jambe + extension cuisse**

Bas du corps : Les mollets

Travail demandé :

3 X 30 ou 25 extensions

RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE :

→ Semi-Active : 1min avec étirements 7 à 8" / Passive : 1min de repos

Variante : Pointe des pieds vers l'intérieur ou vers l'extérieur

Niveau 1



Sur pointes de pieds flexion
extension

Niveau 2



sur un step pour plus d'amplitude du mouvement

Muscles principaux sollicités :

- Les jumeaux



- Le soléaire



Description : Le dos bien droit, effectuez une extension des pieds en maintenant l'articulation du genou toujours en extension (éventuellement face à un mur)



Critères de réalisation : Montez le plus haut possible (**poussez jusqu'au bout des orteils**) - Montez doucement et retenez le mouvement à la descente - Expirer fort sur la remontée / Inspirer sur la descente - **Ne pas reposer les talons au sol** (jambes légèrement fléchies)

Étirements : jumeaux/soléaire = triceps sural

Se pencher avant, mains appuyées sur le mur, en fente, une jambe derrière l'autre

Action : reculer le plus possible la jambe en arrière en gardant le **pied dans le sens de la marche et le talon au sol**



Conserver alignement
cheville-genou-bassin-épaules

Action des muscles :

Extenseur de la cheville

