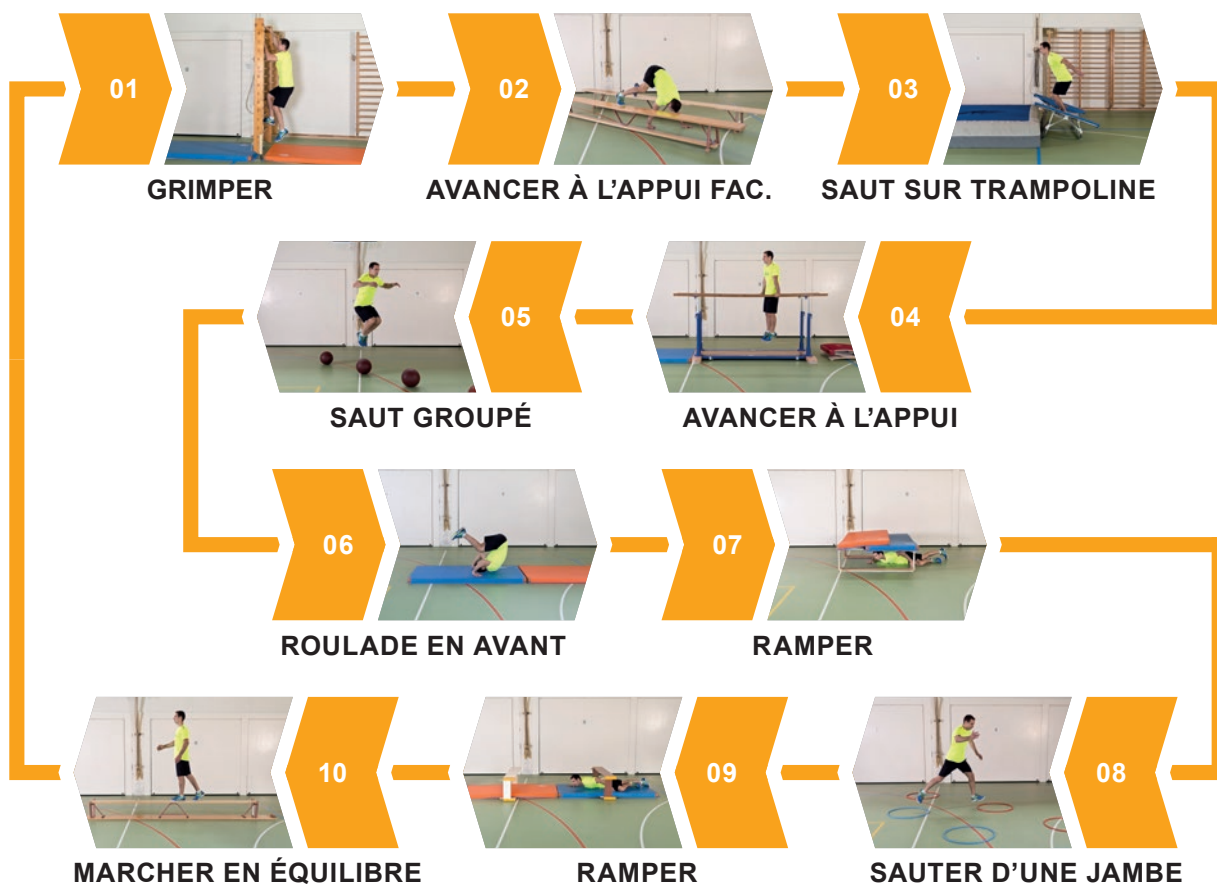


SEMAINE 15

Parcours d'obstacles

Endurance de force / Tolérance max. à l'acide lactique



MATÉRIEL 01 1× espalier (écarté), 2× tapis scolaire 02 2× banc 03 1× mini-trampoline, 1× tapis de 40 cm
04 1× barres, 1× tapis scolaire 05 4× médecine-ball 06 1× tapis scolaire 07 2× tapis scolaire, 2× élément de caisson
08 7× cerceau 09 2× élément de caisson, 2× tapis scolaire 10 1× banc

Complément – Tabata

20" charge / 10" repos, 4–8 passages



01 SAUT GROUPÉ



02 JACKKNIFE



03 MONTER



04 RAMEUR

MATÉRIEL 01 1× tapis 40 cm 02 1× anneaux, 1× tapis scolaire 03 1× caisson (2 parties), 1× médecine-ball 04 1× anneaux, 1× tapis scolaire

SEMAINE 15 PARCOURS D'OBSTACLES

OBSTACLE 1 GRIMPER



Exercice Monter d'un côté de l'espalier et redescendre de l'autre côté.

Matériel 1× espalier (écarté), 2× tapis scolaire

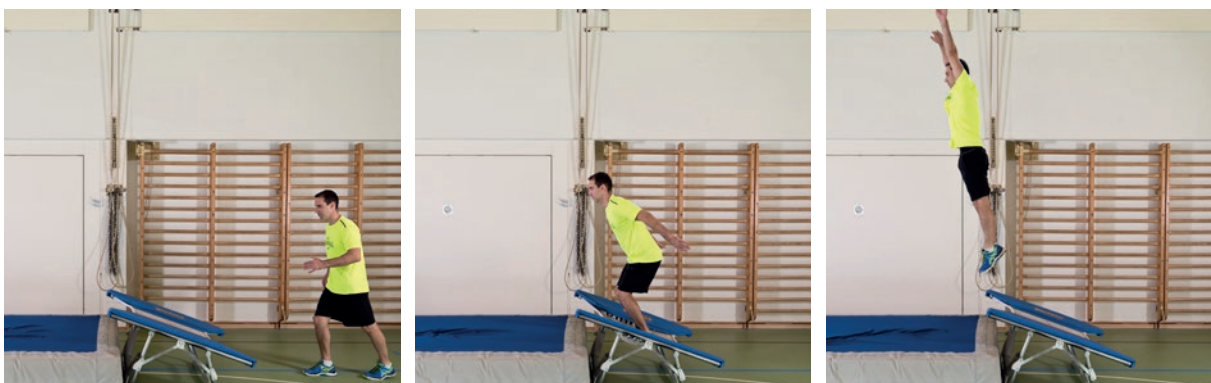
OBSTACLE 2 AVANCER À L'APPUI FACIAL



Exercice Avancer à 4 pattes à l'appui facial, par le mouvement des chevilles (les jambes restent tendues) sur deux bancs posés parallèlement.

Matériel 2× banc

OBSTACLE 3 SAUT SUR TRAMPOLINE

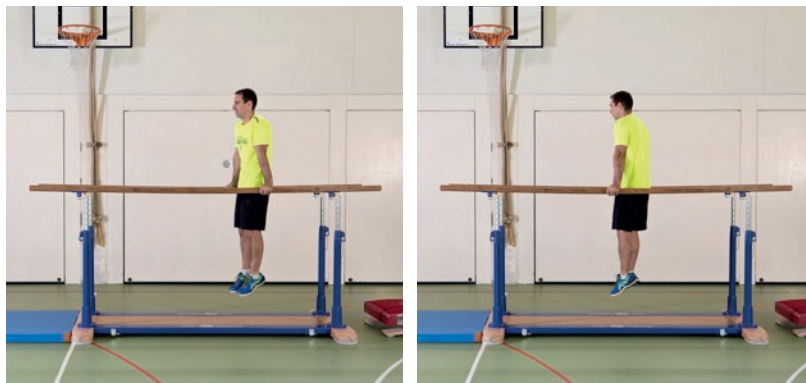


Exercice À partir d'un bref élan (2 pas au max.) saut en extension de hauteur maximale et réception sur le tapis.

Matériel 1× mini-trampoline, 1× tapis de 40 cm

SEMAINE 15 PARCOURS D'OBSTACLES

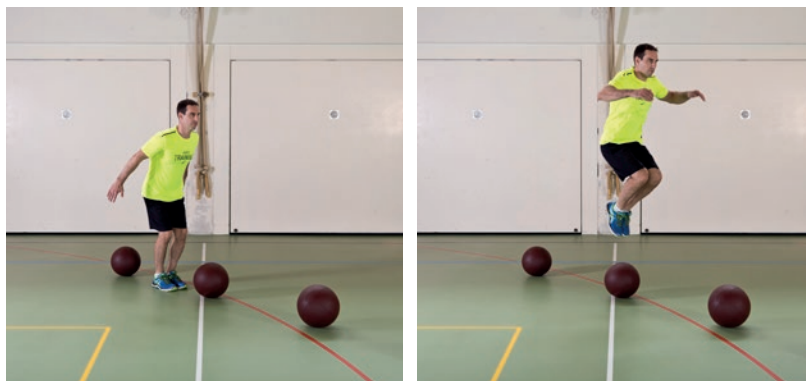
OBSTACLE 4 AVANCER À L'APPUI



Exercice Sauter à l'appui au bout des barres parallèles. Avancer à l'appui jusqu'au bout de l'engin.

Matériel 1× barres parallèles, 1× tapis scolaire

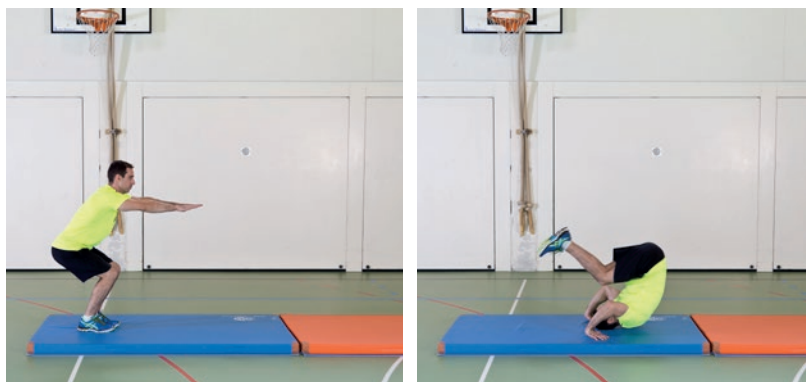
OBSTACLE 5 SAUT GROUPE



Exercice Sauter les pieds joints dans l'espace entre les médecine-balls, en levant les genoux (4 sauts).

Matériel 4× médecine-ball

OBSTACLE 6 ROULADE EN AVANT

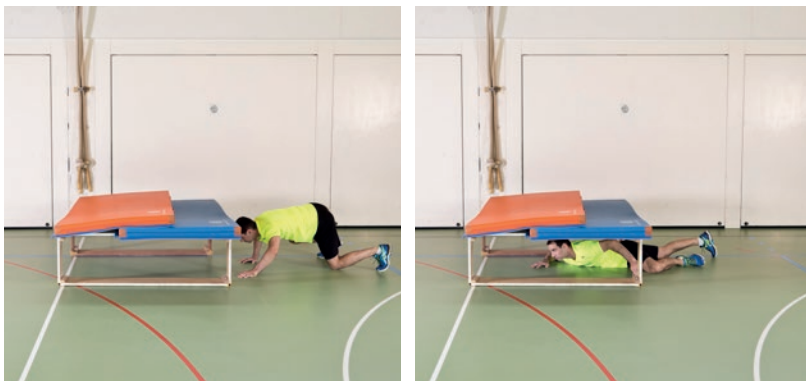


Exercice D'une position basse, roulade en avant.

Matériel 1× tapis scolaire

SEMAINE 15 PARCOURS D'OBSTACLES

OBSTACLE 7 RAMPER



Exercice Passer en rampant sous les tapis placés sur deux éléments de caisson (posés sur leur côté).

Matériel 2× tapis scolaire, 2× élément de caisson

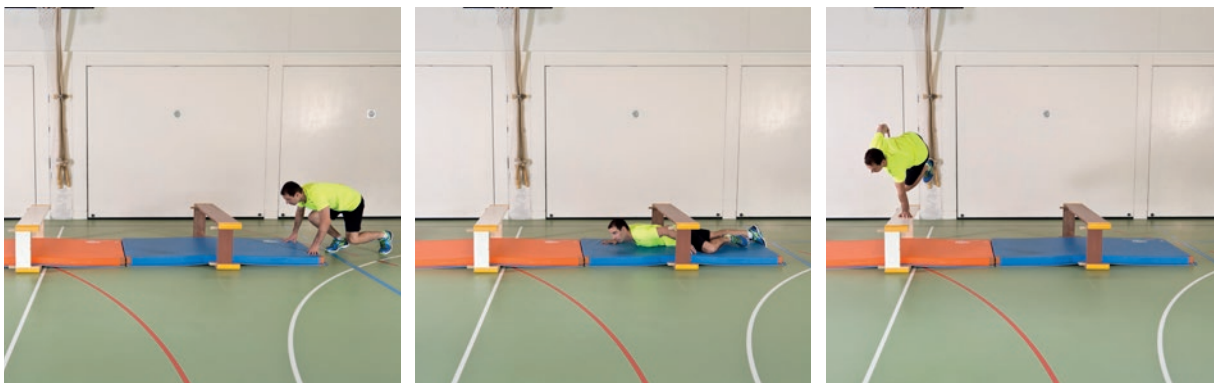
OBSTACLE 8 SAUTER D'UNE JAMBE



Exercice Sauter d'une jambe d'un cerceau à l'autre.

Matériel 7× cerceau

OBSTACLE 9 RAMPER

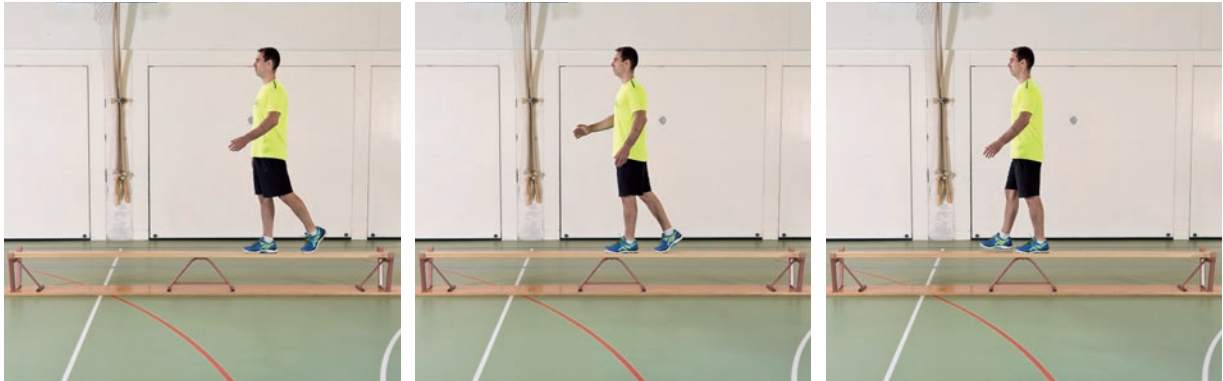


Exercice Couché sur le ventre, passer sous le premier élément en rampant, sauter par-dessus le deuxième élément et passer sous le troisième élément en rampant.

Matériel 2× élément de caisson, 2× tapis scolaire

SEMAINE 15 PARCOURS D'OBSTACLES

OBSTACLE 10 MARCHER EN ÉQUILIBRE



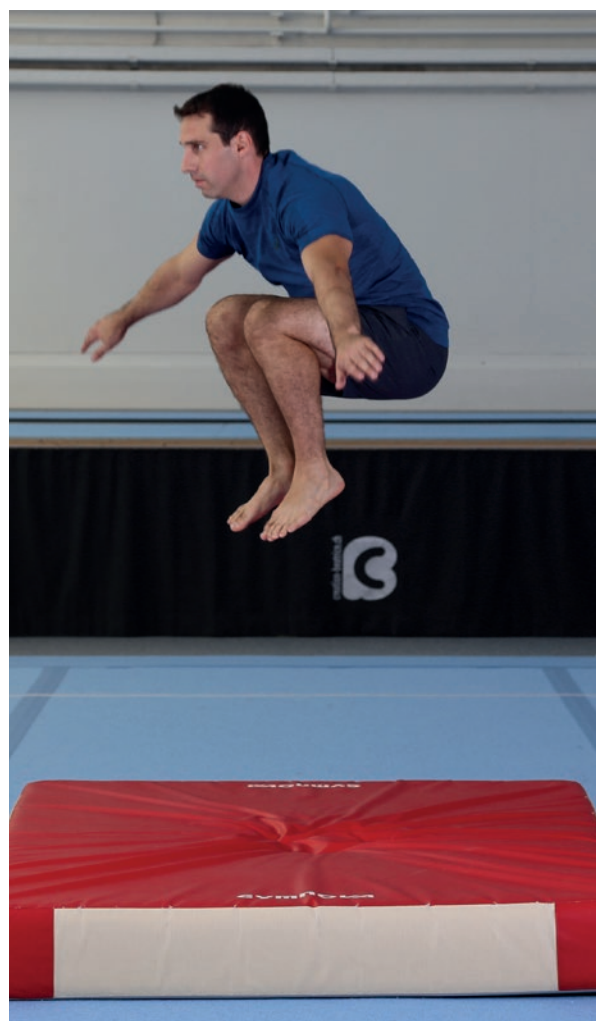
Exercice Marcher en équilibre sur le banc (retourné) jusqu'aux espaliers.

Matériel 1× banc

SEMAINE 15 TABATA

#1

Saut groupé sur tapis de saut



Descriptif d'exercice

Debout sur un tapis de saut, sauter en l'air de manière explosive et tirant les jambes. Avant la réception, tendre de nouveau les jambes et sauter à nouveau directement après la réception.

SEMAINE 15 TABATA

#2

Progression Jackknife aux anneaux V1



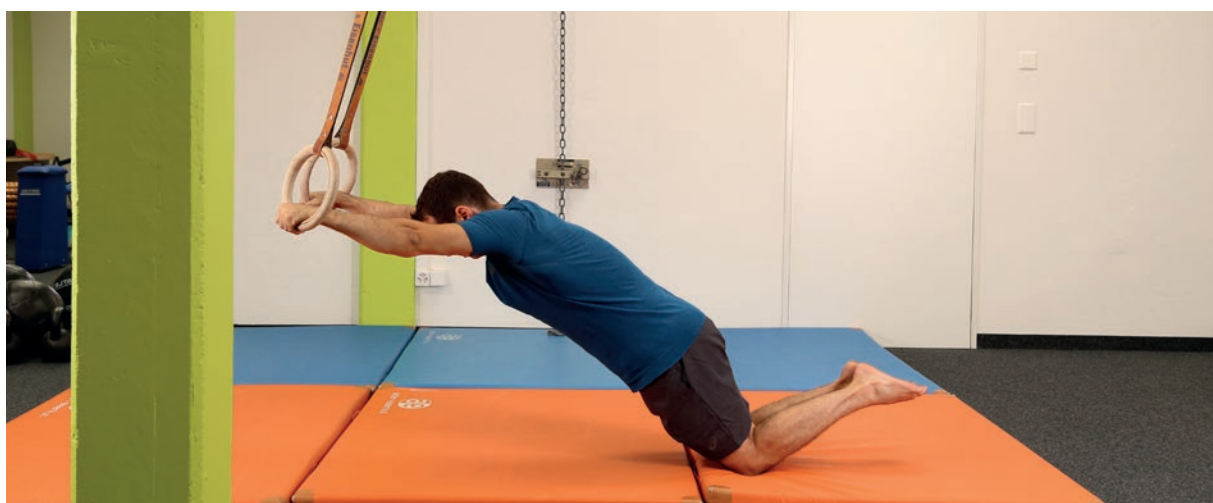
Descriptif d'exercice

Debout, les mains saisissant les anneaux, lever lentement les bras en baissant le haut du corps. Puis relever le haut du corps en imprimant une pression avec les bras. Garder les bras tendus et le dos droit pendant tout le mouvement.

SEMAINE 15 TABATA

#2

Progression Jackknife aux anneaux V2



Descriptif d'exercice

A genoux, les mains saisissant les anneaux, lever lentement les bras en baissant le haut du corps. Puis relever le haut du corps en imprimant une pression avec les bras. Garder les bras tendus et le dos droit pendant tout le mouvement.

SEMAINE 15 TABATA

#2

Progression Jackknife aux anneaux V3



Descriptif d'exercice

De l'appui facial, les mains saisissant les anneaux, lever lentement les bras en baissant le haut du corps. Puis relever le haut du corps en imprimant une pression avec les bras. Garder les bras tendus et le dos droit pendant tout le mouvement.

SEMAINE 15 TABATA

#3

Monter le marche sur 2 éléments de caisson avec médecine-ball



Descriptif d'exercice

Debout, un pied posé sur le caisson suédois, tenir le médecine-ball devant la poitrine, effectuer un pas de côté. Puis répéter le mouvement de l'autre côté. Sur le caisson, les jambes sont serrées et le corps redressé. Le mouvement est toujours contrôlé, le haut du corps redressé et les muscles du torse contractés. Alternative : sauter directement d'un côté à l'autre, lever le médecine-ball durant le changement de station puis le ramener.

SEMAINE 15 TABATA

#4

Progression Rameur aux anneaux V1



Descriptif d'exercice

En position suspendue aux anneaux, bras tendus, tirer le corps tout entier vers le haut puis le diriger en bas. Choisir la position de suspension de telle manière que les anneaux soient au-dessus de la poitrine et que la tête, une fois la surélévation effectuée, reste hors des anneaux. Toujours garder le haut du corps tendu et immobile, le corps tout entier est une « planche ».

SEMAINE 15 TABATA

#4

Progression Rameur aux anneaux V2



Descriptif d'exercice

En position suspendue aux anneaux, bras tendus, tirer le corps tout entier vers le haut puis le diriger en bas. Choisir la position de suspension de telle manière que les anneaux soient au-dessus de la poitrine et que la tête, une fois la surélévation effectuée, reste hors des anneaux. Toujours garder le haut du corps tendu et immobile, le corps tout entier est une « planche ».