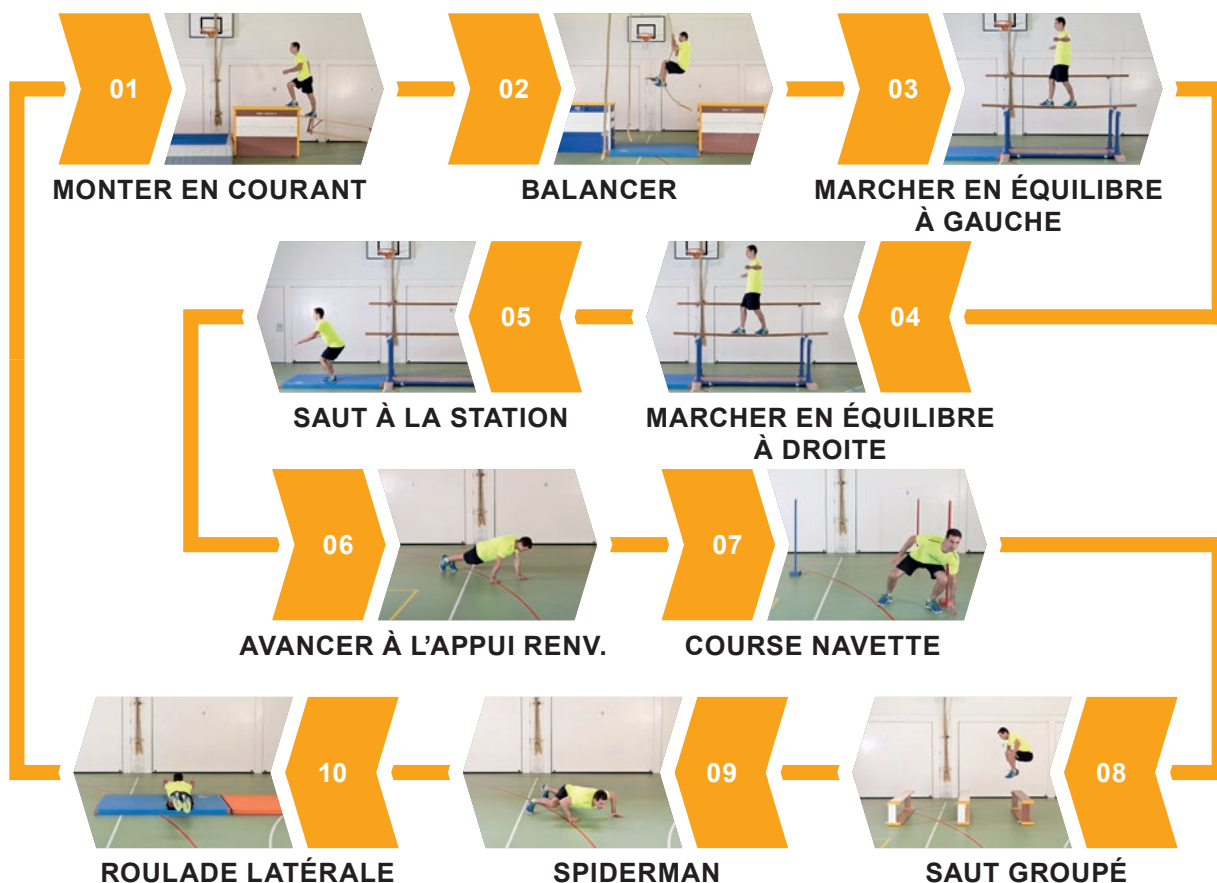


## SEMAINE 13

### Parcours d'obstacles

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



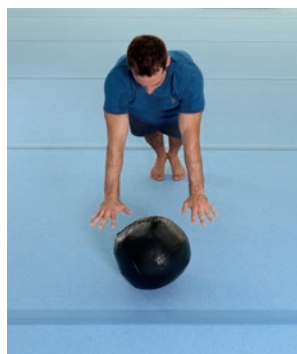
**MATÉRIEL** 01 & 02 1× banc, 1× caisson (5 parties), 1× corde, 2× tapis scolaire 03 & 04 & 05 2× barres, 1× tapis scolaire  
06 2× piquet 07 7× piquet 08 3× élément de caisson 09 2× piquet 10 6× tapis scolaire

### Complément – Tabata

20" charge / 10" repos, 4–8 passages



**01** BOX JUMP



**02** APPUI FACIAL



**03** ROULADE À LA CHANDELLE



**04** APPUI DOS CINTRÉ

**MATÉRIEL** 01 1× caisson (2 parties) 02 1× médecine-ball

## SEMAINE 13 PARCOURS D'OBSTACLES

### OBSTACLE 1 MONTER EN COURANT



**Exercice** Courir par le banc sur le caisson. Saisir la corde par les deux mains.

**Matériel** 1× banc, 1× caisson (5 parties), 1× corde, 2× tapis scolaire

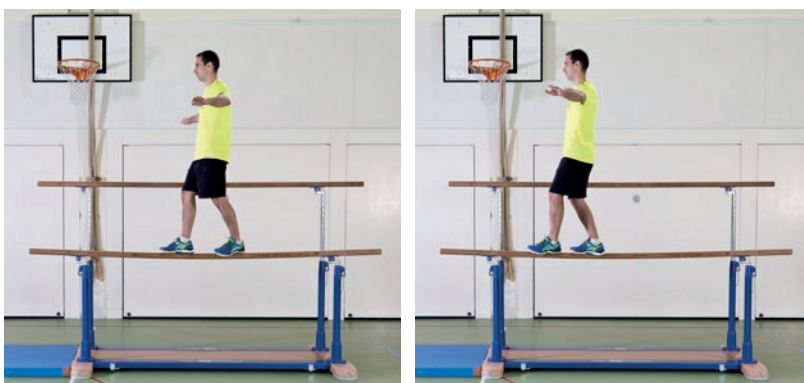
### OBSTACLE 2 BALANCER



**Exercice** Balancer du premier au deuxième caisson en tenant la corde les bras fléchis. Puis courir jusqu'aux barres.

**Matériel** 1× caisson (5 parties), 2× tapis scolaire

### OBSTACLE 3 MARCHER EN ÉQUILIBRE À GAUCHE

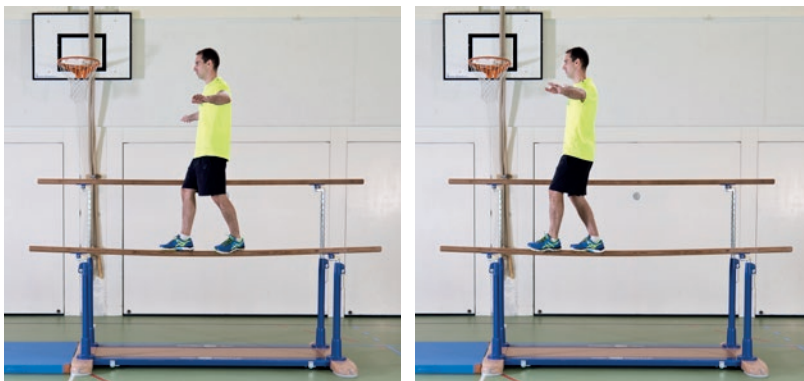


**Exercice** Marcher en équilibre sur la barre inférieure jusqu'au bout du premier engin (par sécurité fixer une barre plus haut).

**Matériel** 1× barres

## SEMAINE 13 PARCOURS D'OBSTACLES

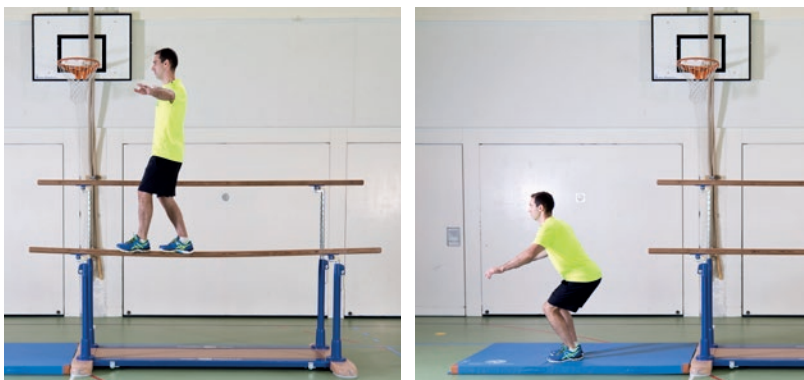
### OBSTACLE 4 MARCHER EN ÉQUILIBRE À DROITE



**Exercice** Monter sur les deuxièmes barres. Marcher en équilibre sur la barre inférieure jusqu'au bout du deuxième engin (par sécurité fixer une barre plus haut).

**Matériel** 1× barres

### OBSTACLE 5 SAUT À LA STATION



**Exercice** Sauter sur le tapis, réception en position groupée (angle des genoux 90°).

**Matériel** 1× tapis scolaire

### OBSTACLE 6 AVANCER À L'APPUI FACIAL



**Exercice** Avancer à l'appui facial du tapis au piquet par le mouvement des chevilles (les jambes restent toujours tendues).

**Matériel** 2× piquet

## SEMAINE 13 PARCOURS D'OBSTACLES

### OBSTACLE 7 COURSE NAVETTE



**Exercice** Se déplacer latéralement d'un piquet à l'autre (distance au minimum 5 m).  
À chaque changement de direction, touche du sol par la main.

**Matériel** 7× piquet

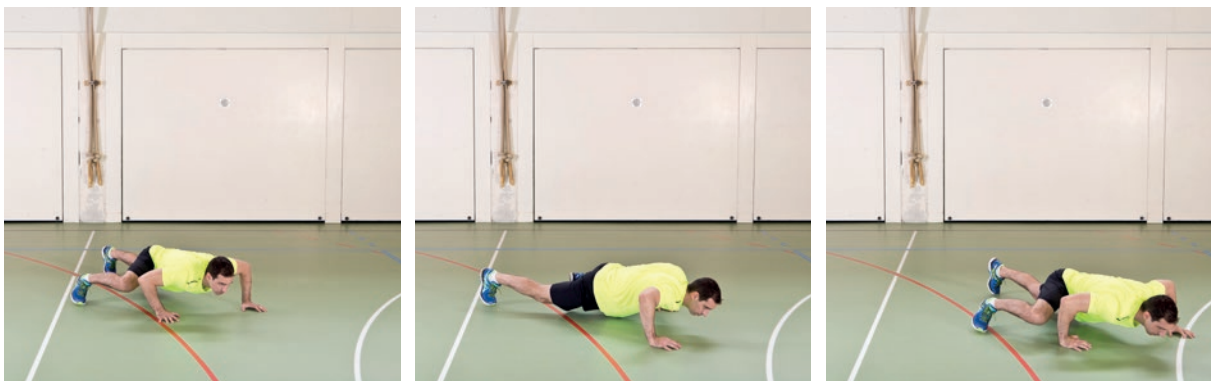
### OBSTACLE 8 SAUT GROUPE



**Exercice** Sauter les pieds joints par-dessus les éléments de caisson en levant les genoux.

**Matériel** 3× élément de caisson

### OBSTACLE 9 SPIDERMAN

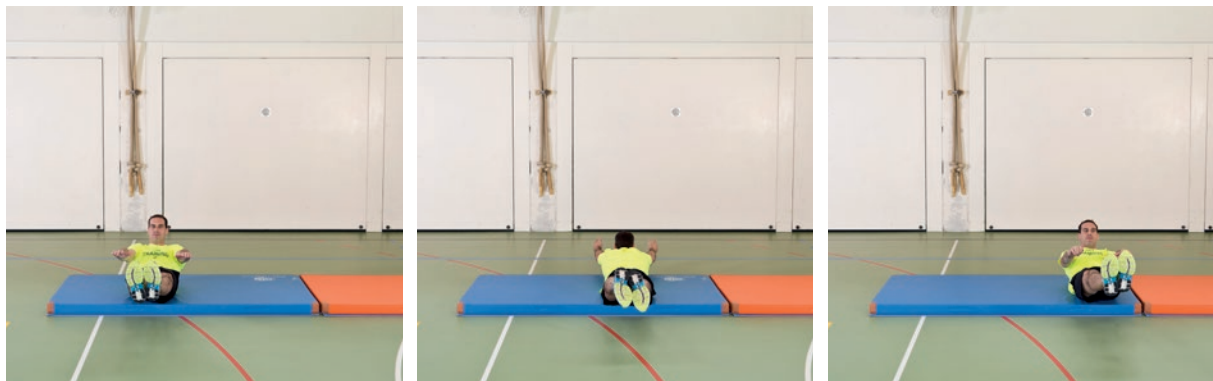


**Exercice** Avancer à 4 pattes dans une position d'appui très basse, de l'élément du caisson jusqu'au tapis.

**Matériel** 2× piquet

## SEMAINE 13 PARCOURS D'OBSTACLES

### OBSTACLE 10 ROULADE LATÉRALE



**Exercice** Assis en suspension, jambes tendues (jambes et tronc ne touchent pas le sol) exécuter une roulade latérale sur le ventre et continuer le mouvement jusqu'à la position initiale.

**Matériel** 6× tapis scolaire

## **SEMAINE 13 TABATA**

**#1**

### *Box Jump latéral*



#### **Descriptif d'exercice**

D'une station légèrement groupée (mains en position d'élan), sauter de manière explosive et puissante sur un caisson suédois en 2 parties.

Plier légèrement les genoux à la réception et stopper les bras devant le corps.

## **SEMAINE 13 TABATA**

**#2**

### *Appui facial avec médecine-ball*



#### **Descriptif d'exercice**

De l'appui facial, mains écartées d'une distance normale, une main posée sur le médecine-ball, baisser le haut du corps dans un mouvement rapide et puissant puis le relever. En relevant le ballon, le faire directement rouler vers l'autre main. En position baissée, l'angle des coudes fait au moins 90°.

## SEMAINE 13 TABATA

#3

*Roulade à la chandelle en passant par saut tendu à la roulade*



### Descriptif d'exercice

De la station redressée sur une jambe, rouler lentement le corps en arrière par le dos jusqu'à la position de la chandelle. Revenir en roulant, se redresser sur une jambe et changer de jambe d'appui au moyen d'un saut tendu. Les bras servent à garder l'équilibre.

## SEMAINE 13 TABATA

#4

### Appui dos cintré



#### Descriptif d'exercice

Debout, en appui sur les mains, baisser lentement le haut du corps en passant par un mouvement d'appui facial à la position du chien du yoga puis revenir. Garder les jambes tendues durant tout le mouvement.