

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 6

MATÉRIEL

petit tapis, ballon médical, partie supérieure de caisson, banc, espaliers

DIFFICULTÉ

très facile // facile // **moyen** // exigeant

Deux séries. Par exercice: 1 min. de mouvement, 30 sec. changement de poste et pause (15 min./série).

- | | |
|---|---|
| 01 Position instable du gorille | 06 En appui sur les épaules sur un banc |
| 02 Stabilisation du buste sur une jambe | 07 Sur une jambe, genou fléchi en tenant les espaliers |
| 03 Démarche de la cigogne | 08 A genoux position redressée instable |
| 04 Appui sur le buste de côté et rotation du buste | 09 Windshield whippers |
| 05 Saut des deux jambes par-dessus un caisson | 10 Position couchée, abduction du bassin en avant |



Matériel par exercice

- 01**
- 02** 1x ballon médical
- 03**
- 04** 1x petit tapis
- 05** 1x partie supérieure de caisson
- 06** 1x banc
- 07** 1x espaliers
- 08** 1x partie supérieure de caisson
- 09** 1x petit tapis
- 10** 1x petit tapis

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 6

01 POSITION INSTABLE DU GORILLE



Exercice Position de départ: En appui sur les mains et les pieds, soulever le haut du corps parallèlement au sol. Les genoux sont sous le bassin et les mains sous les épaules.

Déroulement de l'exercice: Lever et baisser un bras et la jambe opposée en alternant.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder le dos droit et le buste immobile. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 6

02 STABILISATION DU BUSTE SUR UNE JAMBE



Exercice Position de départ: Position redressée, pieds parallèles écartés à la largeur du bassin. Tenir un ballon médical au-dessus de la tête, les bras légèrement fléchis.

Déroulement de l'exercice: Baisser le ballon médical à hauteur de la poitrine tout en levant un genou à hauteur du bassin. Revenir ensuite à la position de départ.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder le dos droit et le buste immobile. Garder la jambe d'appui légèrement fléchie et immobile durant tout le mouvement. Le genou de la jambe d'appui est plutôt tourné vers l'extérieur.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 6

03 DÉMARCHE DE LA CIGOGNE



Exercice Position de départ: Debout sur une jambe, fléchir l'autre jambe à hauteur du bassin et poser les mains sur les hanches.

Déroulement de l'exercice: Tendre la jambe pliée en avant puis la ramener en posant les orteils au sol. Se déplacer avec ce pas.

Position finale: Position de pas.

Contrôle du maintien: Garder le haut du corps redressé et le buste immobile.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 6

04 APPUI SUR LE BUSTE DE CÔTÉ ET ROTATION DU BUSTE



Exercice Position de départ: Sur le côté, en appui sur l'avant-bras, jambes tendues. Le coude se trouve juste sous l'épaule et les pieds sont placés l'un dessus l'autre ou l'un à côté de l'autre. Tendre le bras libre vers le plafond.

Déroulement de l'exercice: Rouler le corps tout entier, pieds compris, en amenant le bras d'en haut sous le buste puis revenir à la position de départ.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder le buste immobile, il forme une ligne droite sur le côté supérieur. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 6

05 SAUT DES DEUX JAMBES PAR-DESSUS UN CAISSON



- Exercice** **Position de départ:** Position debout, pieds parallèles écartés à la largeur du bassin, devant une partie supérieure de caisson.
- Déroulement de l'exercice:** Jambes fléchies, sauter de manière active et dynamique sur la partie de caisson. Prendre un léger élan avec les bras.
- Position finale:** Amortir le saut.
- Contrôle du maintien:** Fléchir les jambes à 90° max. A chaque réception stabiliser les genoux et les hanches.
- Variante plus difficile:** Effectuer l'exercice en rajoutant des parties supérieures de caisson.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 6

06 EN APPUI SUR LES ÉPAULES SUR UN BANC



Exercice Position de départ: Sur les talons, en appui sur les mains sur un banc, bassin vers le haut.

Déroulement de l'exercice: Lever et baisser le haut du corps à partir des épaules sans creuser le dos ni plier les bras.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder le buste immobile, seules les épaules bougent. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 6

07 SUR UNE JAMBE, GENOU FLÉCHI EN TENANT LES ESPALIERS



Exercice Position de départ: Debout, une jambe près des espaliers, se tenir aux espaliers avec une main. L'autre jambe est tendue en avant en l'air.

Déroulement de l'exercice: Plier légèrement la jambe d'appui, baisser l'autre jambe et déplacer les fesses vers l'arrière. Revenir à la position de départ lentement et de manière contrôlée.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: La pointe des pieds doit rester visible. Plier la jambe à 90° max. Garder le dos droit et le genou tourné vers l'extérieur.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 6

08 A GENOUX POSITION REDRESSÉE INSTABLE



Exercice Position de départ: Poser un genou sur l'extrémité d'une partie supérieure de caisson et garder l'autre jambe en l'air. Redresser le haut du corps et ramener les bras devant soi.

Déroulement de l'exercice: Déplacer la jambe fléchie en avant et en arrière tout en gardant l'équilibre.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Eviter de bouger le torse et le bassin.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 6

09 WINDSHIELD WHIPERS



Exercice Position de départ: Couché sur le dos, jambes tendues vers le plafond.

Déroulement de l'exercice: Jambes serrées, les déplacer de gauche à droite à un angle de 90° en touchant légèrement le sol.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder toujours le dos et les épaules en contact avec le sol.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 6

10 POSITION COUCHÉE, ABDUCTION DU BASSIN EN AVANT



Exercice Position de départ: Couché sur le côté, tête posée sur le bras tendu, jambe supérieure tendue vers l'avant.

Déroulement de l'exercice: Lever et baisser légèrement la jambe supérieure.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder le corps droit et contracté. Seule la jambe supérieure bouge.