

## FUNCTIONAL TRAINING

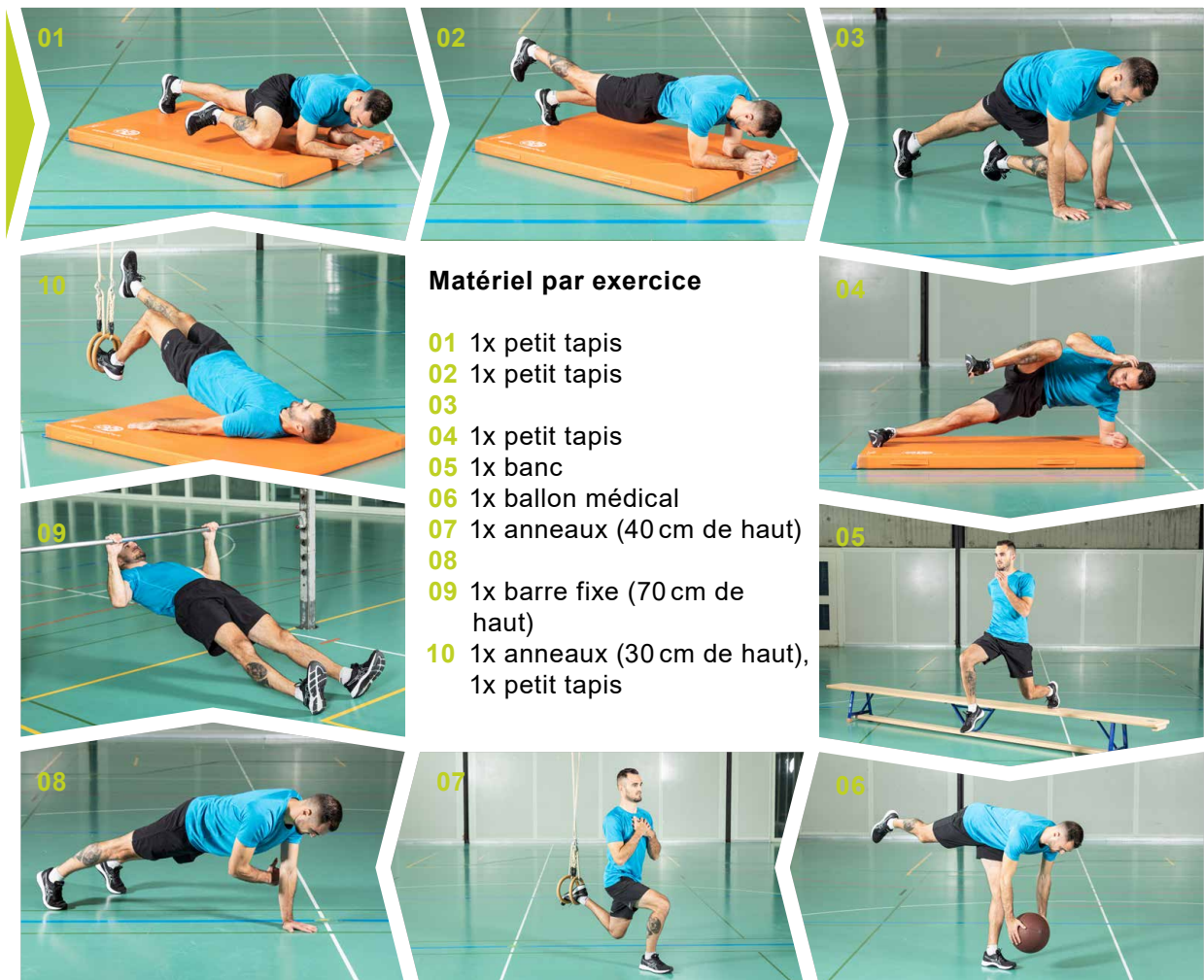
## Leçon 10

### MATÉRIEL DIFFICULTÉ

petit tapis, banc, ballon médical, anneaux, barre fixe  
très facile // facile // moyen // **exigeant**

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

- |  |   |
|--|---|
| <b>01</b> Salamandre                                     | <b>06</b> Aviron en balance avec poids              |
| <b>02</b> Appui latéral sur le torse avec lever de jambe | <b>07</b> Lunges avec rotation du buste aux anneaux |
| <b>03</b> Diagonale mountain climbers                    | <b>08</b> Position d'appui facial sur un bras       |
| <b>04</b> Crunches en appui latéral sur le torse         | <b>09</b> Aviron à la barre fixe                    |
| <b>05</b> Sauts lunges au banc                           | <b>10</b> Lever du bassin sur une jambe aux anneaux |



**Matériel par exercice**

- 01** 1x petit tapis
- 02** 1x petit tapis
- 03**
- 04** 1x petit tapis
- 05** 1x banc
- 06** 1x ballon médical
- 07** 1x anneaux (40 cm de haut)
- 08**
- 09** 1x barre fixe (70 cm de haut)
- 10** 1x anneaux (30 cm de haut), 1x petit tapis

## **FUNCTIONAL TRAINING**

## *Leçon 10*

### **01 SALAMANDRE**



**Exercice Position de départ:** En appui sur les pieds et les avant-bras.

**Déroulement de l'exercice:** Lever une jambe après l'autre et la ramener latéralement en avant vers le bras. Rythme de répétition rapide.

**Position finale:** Même position qu'au départ.

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

## **FUNCTIONAL TRAINING**

## *Leçon 10*

### **02 APPUI LATÉRAL SUR LE TORSSE AVEC LEVER DE JAMBE**



**Exercice Position de départ:** En appui sur les pieds et les avant-bras.

**Déroulement de l'exercice:** Lever légèrement les jambes et les baisser en alternance.

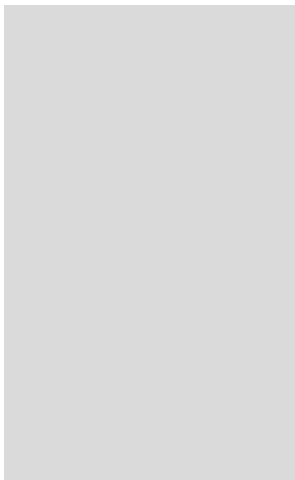
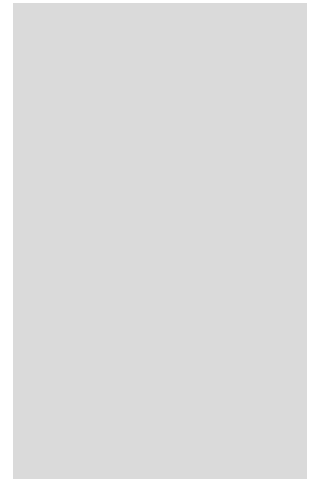
**Position finale:** Même position qu'au départ.

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

## **FUNCTIONAL TRAINING**

## *Leçon 10*

### **03** DIAGONALE MOUNTAIN CLIMBERS



**Exercice Position de départ:** En appui sur les pieds et les bras tendus (position d'appui facial surélevée).

**Déroulement de l'exercice:** Ramener une jambe après l'autre sous le corps en diagonale vers le bras opposé. Rythme de répétition rapide.

**Position finale:** Même position qu'au départ.

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

## FUNCTIONAL TRAINING

## Leçon 10

### 04 CRUNCHES EN APPUI LATÉRAL SUR LE TORSE



**Exercice Position de départ:** En position couchée sur le côté, jambes tendues, en appui sur l'avant-bras. Lever le buste et écarter la jambe supérieure. Le coude se trouve juste sous l'épaule. Garder le bout des doigts de la main libre sur la tempe et diriger le coude vers le plafond.

**Déroulement de l'exercice:** Ramener le coude et le genou supérieurs devant soi puis tendre à nouveau.

**Position finale:** Même position qu'au départ.

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

## FUNCTIONAL TRAINING

## Leçon 10

### 05 SAUTS LUNGES AU BANC



**Exercice** **Position de départ:** Debout en position de fente, le pied arrière sur le banc et le genou avant plié à 90°.  
**Déroulement de l'exercice:** Sauter de manière active et dynamique après avoir plié le genou en prenant légèrement de l'élan avec les bras.  
**Position finale:** Amortir le saut en effectuant directement un plié de genou.  
**Contrôle du maintien:** Stabiliser genou et hanche à chaque réception. Le genou de la jambe d'appui est plutôt tourné vers l'extérieur.

## FUNCTIONAL TRAINING

## Leçon 10

### 06 AVIRON EN BALANCE AVEC POIDS



**Exercice Position de départ:** En équilibre sur une jambe. Tenir un ballon médical devant soi, les bras légèrement fléchis. Le haut du corps est penché en avant. Tendre l'autre jambe en arrière et la lever jusqu'à ce que le haut du corps et la jambe soient parallèles au sol.

**Déroulement de l'exercice:** Lever le ballon médical jusqu'à la poitrine puis baisser.

**Position finale:** Même position qu'au départ.

**Contrôle du maintien:** Garder la jambe d'appui légèrement pliée, stabiliser durant tout le mouvement, regard tourné vers le bas. Le genou de la jambe d'appui est plutôt tourné vers l'extérieur.

## FUNCTIONAL TRAINING

## Leçon 10

### 07 LUNGES AVEC ROTATION DU BUSTE AUX ANNEAUX



**Exercice Position de départ:** En position de fente, pied arrière dans les anneaux (env. 40 cm du sol) et genou avant plié à 90°. Les bras sont ramenés sur la poitrine.

**Déroulement de l'exercice:** Tendre la jambe avant puis plier de nouveau. En position basse, tourner lentement le buste à droite et à gauche.

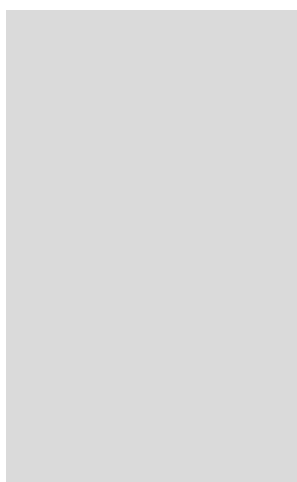
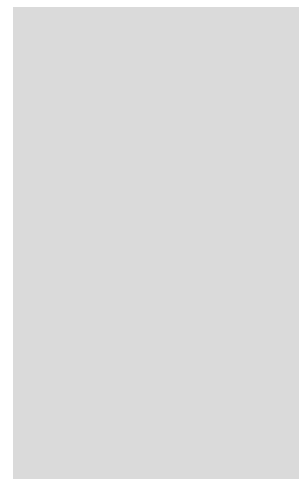
**Position finale:** Même position qu'au départ.

**Contrôle du maintien:** Garder le haut du corps redressé. Ne pas plier les jambes à plus de 90°. Les jambes restent immobiles durant la rotation du buste.

## FUNCTIONAL TRAINING

## Leçon 10

### 08 POSITION D'APPUI FACIAL SUR UN BRAS



**Exercice Position de départ:** En appui sur les pieds et les bras tendus (position d'appui facial surélevée).

**Déroulement de l'exercice:** Lever un bras du sol et l'amener sous le buste. Tenir la position.

**Position finale:** Même position qu'au départ.

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

## FUNCTIONAL TRAINING

## Leçon 10

### 09 AVIRON À LA BARRE FIXE



**Exercice Position de départ:** Saisir la barre (à env. 70 cm du sol) des mains écartées d'un peu plus que la largeur des épaules. Les épaules se trouvent sous la barre et les jambes sont tendues en avant.

**Déroulement de l'exercice:** Plier et tendre les bras de manière à tirer le haut du corps avec la poitrine en direction de la barre.

**Position finale:** Même position qu'au départ.

**Contrôle du maintien:** Garder le buste immobile; il forme une ligne droite durant tout le mouvement.

## FUNCTIONAL TRAINING

## Leçon 10

### 10 LEVER DU BASSIN SUR UNE JAMBE AUX ANNEAUX



**Exercice Position de départ:** Position couchée sur le dos, plier une jambe et mettre un pied dans les anneaux (env. 30 cm du sol) (à env. 120°). Tendre l'autre jambe en la levant du sol.

**Déroulement de l'exercice:** Lever et baisser le bassin de manière contrôlée.

**Position finale:** Même position qu'au départ.

**Contrôle du maintien:** Lever le bassin jusqu'à ce que le genou ne soit plus visible et que le corps forme une ligne droite. Stabiliser le genou durant tout le mouvement.