

## **FITNESS LIKE 1**

### *Movement Prep.*

À chaque fois une longueur de terrain de volleyball

### **ACTIVER LA CIRCULATION**

Par exemple, faire du jogging, cercles des bras, sauter de côté en faisant travailler les bras, lever les genoux devant et derrière.

### **ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE**

- 01 Se déplacer en arr en appui facial
- 02 Grand pas de côté
- 03 Se déplacer en av en appui facial
- 04 Fentes

- 05 Araignée en av
- 06 Grand pas de côté en av, coudes vers le pied
- 07 Saut de lièvre
- 08 Saut de grenouille



## **FITNESS LIKE 1**

### *Movement Prep.*

À chaque fois une longueur de terrain de volleyball

#### **EXERCICE 01 SE DÉPLACER EN ARR EN APPUI FACIAL**



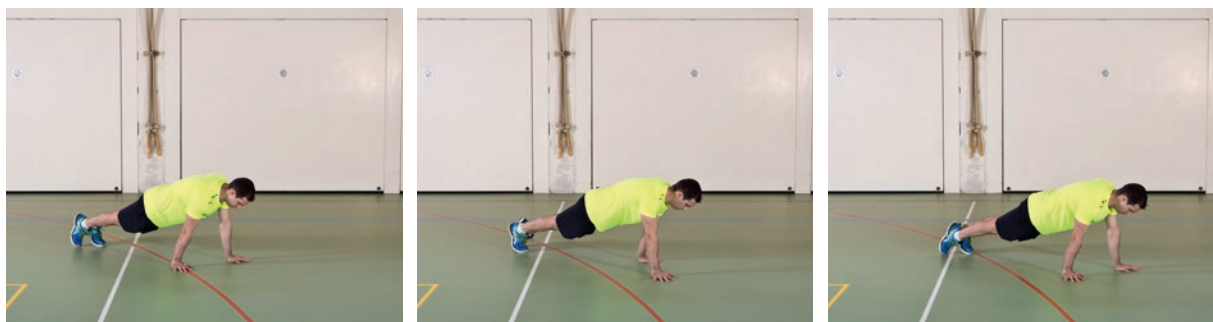
**Exercice** Se déplacer en arrière en appui facial en faisant des mouvements des chevilles (genoux toujours tendus).

#### **EXERCICE 02 GRAND PAS DE CÔTÉ**



**Exercice** Position debout, faire un grand pas de côté en alternant gauche et droite. Toujours revenir à la position redressée entre deux. Mains devant le corps. Le haut du corps reste toujours droit et stable pendant tout le mouvement.

#### **EXERCICE 03 SE DÉPLACER EN AV EN APPUI FACIAL**



**Exercice** Se déplacer en avant en appui facial en faisant des mouvements des chevilles (genoux toujours tendus).

## **FITNESS LIKE 1**

### *Movement Prep.*

À chaque fois une longueur de terrain de volleyball

#### **EXERCICE 04 FENTES**



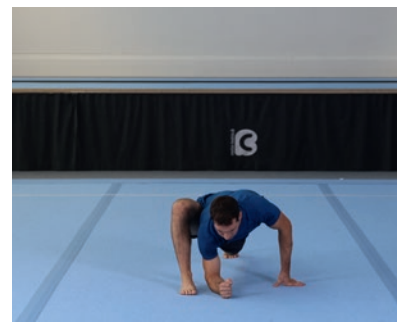
**Exercice** Debout en pas en avant, poids du corps au centre. Plier les jambes puis les tendre. Le genou de la jambe de devant ne dépasse pas le pied. Haut du corps redressé, le seul mouvement est en haut/bas. Les jambes ne sont jamais complètement tendues.

#### **EXERCICE 05 ARAIGNÉE EN AV**



**Exercice** Se déplacer en avant en appui dorsal (araignée).

#### **EXERCICE 06 GRAND PAS DE CÔTÉ EN AV, COUDES VERS LE PIED**



**Exercice** Debout avec grand pas en avant, l'avant-bras droit en appui et le poids du corps sur la main droite et le pied gauche par terre. Poser ensuite la main gauche à hauteur de l'avant-bras droit et relever le haut du corps.

## **FITNESS LIKE 1**

### *Movement Prep.*

À chaque fois une longueur de terrain de volleyball

#### **EXERCICE 07 SAUT DE LIÈVRE**



**Exercice** Debout mains posées par terre, jambes serrées. Les pieds font un bond vers les mains puis les mains font un bond en avant.

#### **EXERCICE 08 SAUT DE GRENOUILLE**



**Exercice** Position accroupie (angle des genoux à 90°), effectuer un saut tendu maximal avec les mains par terre puis atterrir en position accroupie.

## FITNESS LIKE 1

### Circuit de puissance torse

Tenir statique 40"–60", 15–20 répétitions par exercice, 1–2 fois

#### ACTIVER LA CIRCULATION

Par exemple, faire du jogging, cercles des bras, sauter de côté en faisant travailler les bras, lever les genoux devant et derrière.

#### ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE

**01** Redresser le dos sur le Swissball

**02** Crunch sur le Swissball

**03** Se redresser de côté sur le Swissball (g/dr)

**04** Se redresser sur le banc

**05** Genou vers la poitrine sur le Swissball

**06** Bascule assise avec rotation du haut du corps



## **FITNESS LIKE 1**

### **Circuit de puissance torse**

Tenir statique 40"–60", 15–20 répétitions par exercice, 1–2 fois

#### **EXERCICE 01 REDRESSER LE DOS SUR LE SWISSBALL**



**Exercice** A plat ventre sur le Swissball, le haut du corps baissé en arrondi, lever au maximum puis baisser. Les mains sont derrière la tête sans pousser. Pendant le mouvement, les muscles du dos restent contractés.

**Matériel** Swissball

#### **EXERCICE 02 CRUNCH SUR LE SWISSBALL**



**Exercice** Couché sur le dos sur le Swissball, lever le torse de 30° et baisser. Mains derrière la tête sans exercer de pression. Pendant tout le mouvement les abdominaux restent contractés.

**Matériel** Swissball

## FITNESS LIKE 1

### Circuit de puissance torse

Tenir statique 40"–60", 15–20 répétitions par exercice, 1–2 fois

#### EXERCICE 03 SE REDRESSER DE CÔTÉ SUR LE SWISSBALL (G/DR)



**Exercice** De côté sur le Swissball, lever au max. le haut du corps de côté puis baisser. Les mains sont sur la poitrine. Pieds posés l'un derrière l'autre sur le banc ou fixés à un objet immobile. Le pied de dessus est posé devant celui de dessous. Les abdominaux transversaux restent contractés pendant tout le mouvement.

**Matériel** Swissball, banc

#### EXERCICE 04 SE REDRESSER SUR LE BANC



**Exercice** Position couchée, pieds calés sous le banc, lever lentement le haut du corps puis baisser. Bras et épaules restent toujours surélevés. Bras pliés à 90°, le corps est tout entier contracté et la tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

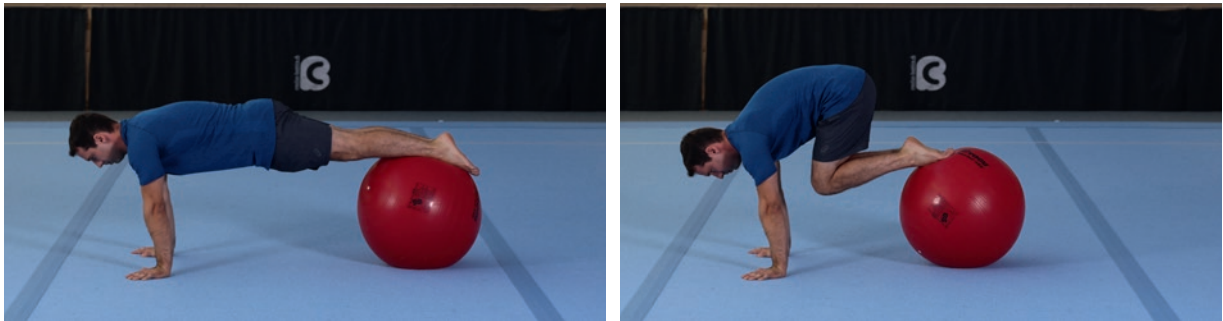
**Matériel** Banc

## **FITNESS LIKE 1**

### **Circuit de puissance torse**

Tenir statique 40"–60", 15–20 répétitions par exercice, 1–2 fois

#### **EXERCICE 05 GENOU VERS LA POITRINE SUR LE SWISSBALL**



**Exercice** Position d'appui facial, jambes serrées et posées sur le Swissball, ramener lentement les genoux vers la poitrine et retendre. Bras toujours tendus et bassin stable dans le prolongement de la colonne vertébrale.

**Matériel** Swissball

#### **EXERCICE 06 BASCULE ASSISE AVEC ROTATION DU HAUT DU CORPS**



**Exercice** Bascule assise (seul le fessier touche le sol), faire passer le ballon médical de droite à gauche et retour. Le haut du corps est penché à environ 45° en arrière et l'angle du bassin et des genoux est d'environ 120°. Pendant tout le mouvement le dos et les bras restent tendus.

**Matériel** Ballon médical

## FITNESS LIKE 1

### Workout

Intensité = 70%–85%, 1 RM, max. 3–4 fois

### ACTIVER LA CIRCULATION

Par exemple, faire du jogging, cercles des bras, sauter de côté en faisant travailler les bras, lever les genoux devant et derrière.

### ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE

- 01 Plier un genou (g/dr)
- 02 Appuis faciaux aux anneaux
- 03 Ischio-jambiers aux espaliers ou au caisson
- 04 Tractions à la barre fixe ou aux anneaux
- 05 Lever le mollet au banc (g/dr)
- 06 Grimper à la corde



## **FITNESS LIKE 1**

### **Workout**

Intensité = 70%–85%, 1 RM, max. 3–4 fois

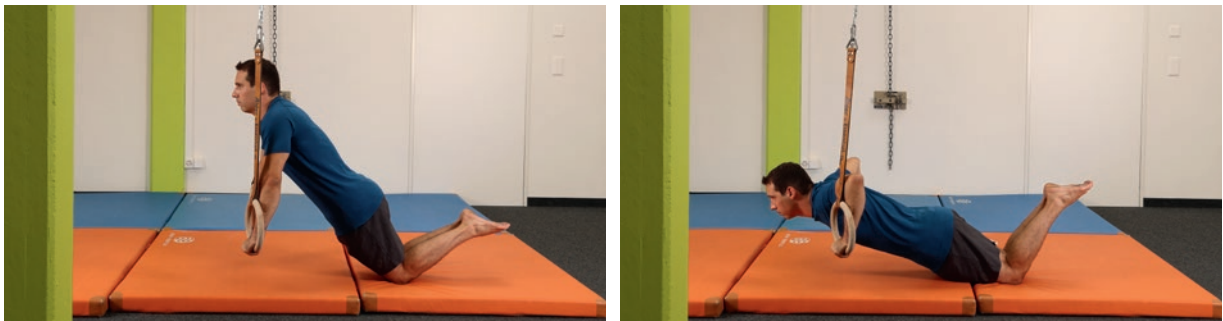
#### **EXERCICE 01 PLIER UN GENOU (G/DR)**



**Exercice** Debout sur une jambe, une corde enroulée sur les bras, se baisser lentement et se relever. Le corps est légèrement penché en arrière pour que les bras et la corde restent tendus. Debout, se baisser aussi bas que possible tout en gardant la corde tendue. Le dos reste toujours droit.

**Matériel** Tapis scolaire, espaliers / barre fixe / barres parallèles, corde à sauter

#### **EXERCICE 02 APPUIS FACIAUX AUX ANNEAUX**



**Exercice** En appui facial aux anneaux, genoux posés par terre, talons levés, baisser le haut du corps et se relever. En se baissant les coudes partent à l'extérieur et restent derrière la corde. Pendant tout le mouvement les pieds restent légèrement levés.

**Matériel** Tapis scolaire, anneaux

## **FITNESS LIKE 1**

*Workout*

Intensité = 70%–85%, 1 RM, max. 3–4 fois

### **EXERCICE 03 ISCHIO-JAMBIERS AUX ESPALIERS OU AU CAISSON**



**Exercice** Position à genoux corps redressé, pieds coincés, baisser lentement le haut du corps aussi bas que possible puis se laisser tomber. Se relever en s'aidant des bras. Durant tout le mouvement, le dos et le bassin sont tendus et contractés.

**Matériel** Tapis scolaire, caisson suédois (en deux parties)

### **EXERCICE 04 TRACTIONS À LA BARRE FIXE OU AUX ANNEAUX**



**Exercice** En suspension sous les anneaux, bras tendus, tirer le corps tout entier dans un mouvement linéaire vers le haut puis baisser. Le torse reste contracté et stable en «planche».

**Matériel** Tapis scolaire, barre fixe / anneaux

## **FITNESS LIKE 1**

### *Workout*

Intensité = 70%–85%, 1 RM, max. 3–4 fois

#### **EXERCICE 05 LEVER LE MOLLET AU BANC (G / DR)**



**Exercice** Debout sur une jambe sur la partie avant du pied, presser au maximum la cheville et baisser. Dans la position en bas, baisser le talon aussi bas que possible pour permettre un mouvement aussi ample que possible. Le bassin reste en permanence tendu et les bras sur la taille.

**Matériel** Banc

#### **EXERCICE 06 GRIMPER À LA CORDE**



**Exercice** Saisir la corde des deux mains dessus la tête. Agripper la corde entre la plante et le cou de pied. Se hisser vers le haut en déplaçant successivement les mains et les pieds.

**Matériel** Corde