

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 8

MATÉRIEL

anneaux, petit tapis, banc, double partie de caisson, ballon médical, barre fixe

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 Appui facial aux anneaux

02 Lunges-walk en penchant le torse

03 Déplacement sur la pointe des pieds en levant les genoux

04 Appui latéral du buste aux anneaux

05 Sauts 2 à 1

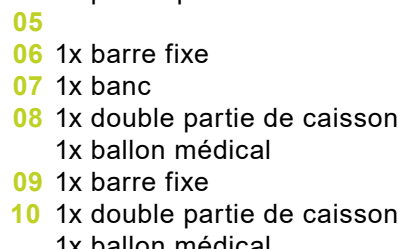
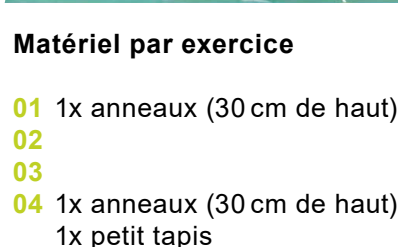
06 Tractions sautées à la barre fixe

07 Sur un genou sur un banc

08 Sur un genou, torsion du buste avec poids

09 Rotation du buste en suspension à la barre fixe

10 Lever du bassin sur une jambe avec poids



Matériel par exercice

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

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 8

01 APPUI FACIAL AUX ANNEAUX



Exercice Position de départ: En appui sur les pieds bras tendus dans les anneaux (à env. 30 cm du sol).

Déroulement de l'exercice: Plier lentement les bras et baisser le haut du corps. Revenir lentement et de manière contrôlée à la position de départ.

Position finale: Même position qu'au départ.

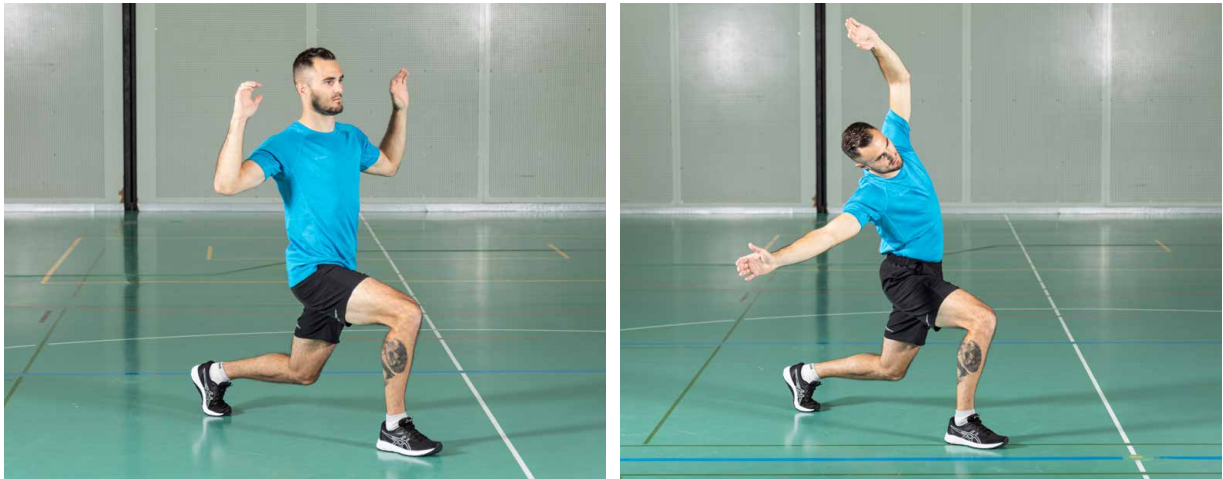
Contrôle du maintien: Garder le buste droit. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Variante plus facile: Tenir la position d'appui.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 8

02 LUNGES-WALK EN PENCHANT LE TORSE



Exercice Position de départ: Debout en position de fente, les deux genoux pliés à 90°.

Déroulement de l'exercice: Tendre les jambes, faire un grand pas en avant et revenir dans la position de départ. Pencher le buste à droite et à gauche. Se déplacer vers l'avant avec ces pas.

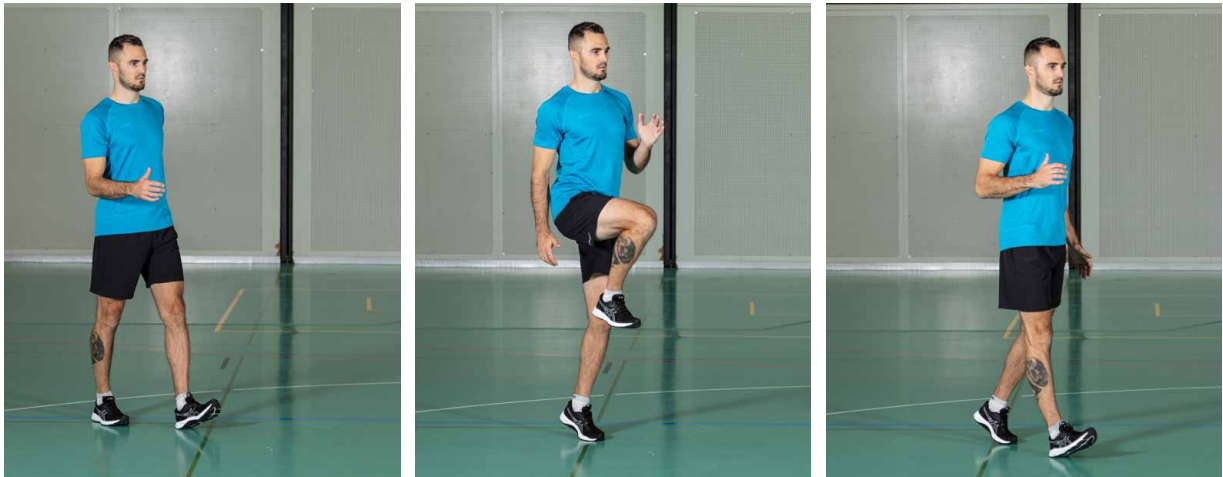
Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder le haut du corps redressé et le poids du corps centré. Les genoux sont plutôt tournés vers l'extérieur; ils restent immobiles lorsque le buste se penche.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 8

03 DÉPLACEMENT SUR LA POINTE DES PIEDS EN LEVANT LES GENOUX



Exercice Position de départ: Adopter une position de pas normale.

Déroulement de l'exercice: Lever un genou à hauteur du bassin tout en déroulant l'autre jambe du talon aux orteils sur tout le pied. Les bras suivent le mouvement. Se déplacer vers l'avant avec ces pas.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder le haut du corps redressé et le buste droit. Eviter les mouvements latéraux.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 8

04 APPUI LATÉRAL DU BUSTE AUX ANNEAUX



Exercice Position de départ: En position latérale, tendre les jambes, poser les pieds dans les anneaux (env. 30 cm du sol) et prendre appui sur l'avant-bras. Poser la main libre sur la hanche.

Déroulement de l'exercice: Tenir la position.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder le buste droit; il forme une ligne droite. Eviter de bouger le bassin. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 8

05 SAUTS 2 À 1



Exercice Position de départ: Position debout redressée, pieds parallèles écartés à la largeur du bassin.

Déroulement de l'exercice: Après avoir plié les genoux, sauter activement sur une jambe. Prendre un léger élan avec les bras.

Position finale: Amortir le saut sur une jambe.

Contrôle du maintien: Lors de la réception, stabiliser le genou et le bassin. Le genou de la jambe d'appui est plutôt tourné vers l'extérieur.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 8

06 TRACTIONS SAUTÉES À LA BARRE FIXE



Exercice Position de départ: Saisir la barre (à env. 2–3 m du sol) des mains écartées d'un peu plus que la largeur des épaules.

Déroulement de l'exercice: Sauter et utiliser l'impulsion pour se soulever.

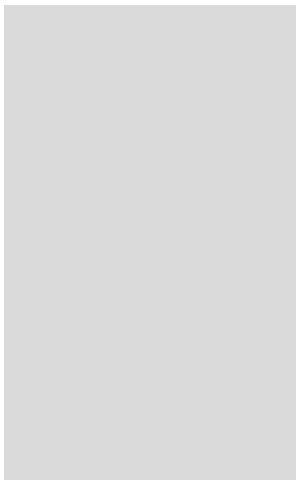
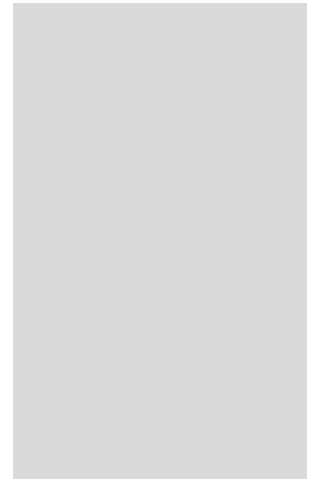
Position finale: Lâcher prise et amortir la réception.

Contrôle du maintien: Garder le buste immobile.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 8

07 SUR UN GENOU SUR UN BANC



Exercice **Position de départ:** Debout sur une jambe sur un banc. L'autre jambe est tendue en l'air. Redresser le haut du corps et ramener les bras devant soi.

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

Position finale: Même position qu'au départ.

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

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 8

08 SUR UN GENOU, TORSION DU BUSTE AVEC POIDS



Exercice Position de départ: Agenouillé sur un genou sur une partie supérieure de caisson, l'autre jambe pliée en l'air. Redresser le haut du corps et tenir un ballon médical devant soi, les bras légèrement pliés. Tourner le buste de droite à gauche.

Déroulement de l'exercice: Même position qu'au départ.

Position finale: Garder le haut du corps redressé, le poids du corps centré et le buste immobile.

Contrôle du maintien: Redresser le haut du corps et centrer le poids du corps. Garder le buste immobile.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 8

09 ROTATION DU BUSTE EN SUSPENSION À LA BARRE FIXE



Exercice Position de départ: En suspension à la barre (à env. 2–3 m du sol) les mains écartées d'un peu plus que la largeur des épaules.

Déroulement de l'exercice: Lever et baisser les genoux en effectuant des rotations de droite à gauche en alternance.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Eviter les balancés.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 8

10 LEVER DU BASSIN SUR UNE JAMBE AVEC POIDS



Exercice Position de départ: Sur le dos, les omoplates posées sur une double partie de caisson, une jambe pliée et talon posé au sol (env. 120°). Soulever l'autre jambe tendue du sol. Poser un ballon médical sur le bassin en le calant légèrement avec les mains.

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 ne plus voir le genou et jusqu'à ce que le corps forme une ligne droite. Le genou reste immobile durant tout le mouvement.