

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 9

MATÉRIEL

anneaux, petit tapis, ballon médical, partie supérieure de caisson, 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 Roulade de buste aux anneaux
- 02 Sauts de changement avec poids
- 03 Sauts en levant les genoux
- 04 Appui latéral avec lever de jambe
- 05 Sauter par-dessus un caisson sur une jambe

- 06 Tractions à la barre fixe
- 07 Balance avec rotation du buste
- 08 Crunches à genoux
- 09 Lancer du ballon médical sur une jambe
- 10 Appui dorsal sur une jambe



Matériel par exercice

- 01 1x anneaux (50 cm de haut), 1x partie supérieure de caisson
- 02 1x ballon médical
- 03
- 04 1x petit tapis
- 05 1x partie supérieure de caisson
- 06 1x barre fixe
- 07
- 08 1x partie supérieure de caisson
- 09 1x ballon médical
- 10

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 9

01 ROULADE DE BUSTE AUX ANNEAUX

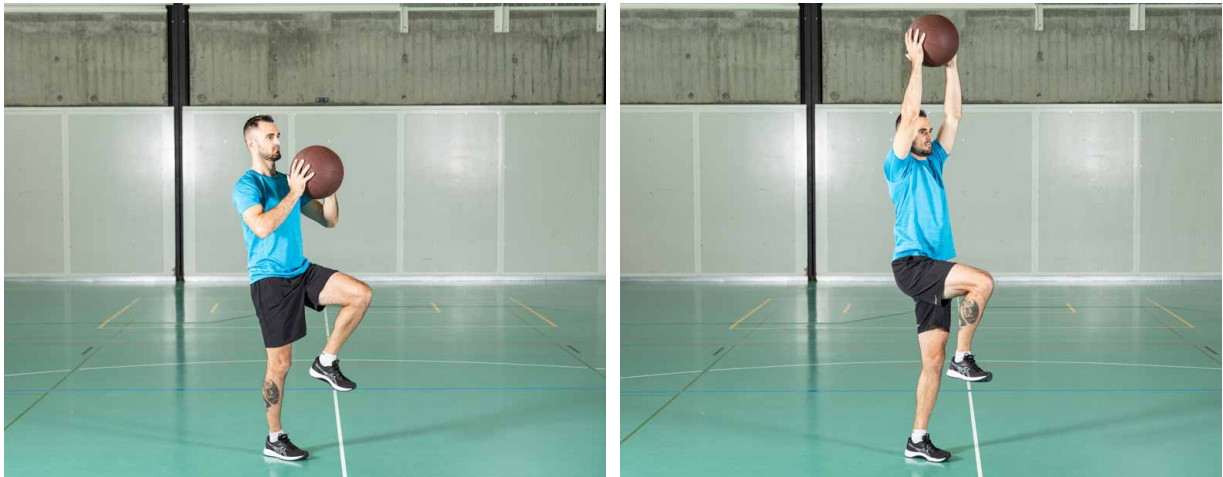


Exercice **Position de départ:** A genoux sur une partie supérieure de caisson, bras tendus en appui dans les anneaux (à env. 50 cm du sol).
Déroulement de l'exercice: Déplacer lentement les anneaux d'avant en arrière sans creuser le dos.
Position finale: Même position qu'au départ.
Contrôle du maintien: Garder le buste immobile. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 9

02 SAUTS DE CHANGEMENT AVEC POIDS



Exercice Position de départ: En équilibre sur une jambe. Tenir un ballon médical devant soi, les bras pliés.

Déroulement de l'exercice: Changer rapidement de jambe d'appui tout en levant le ballon au-dessus de la tête puis revenir à la position de départ.

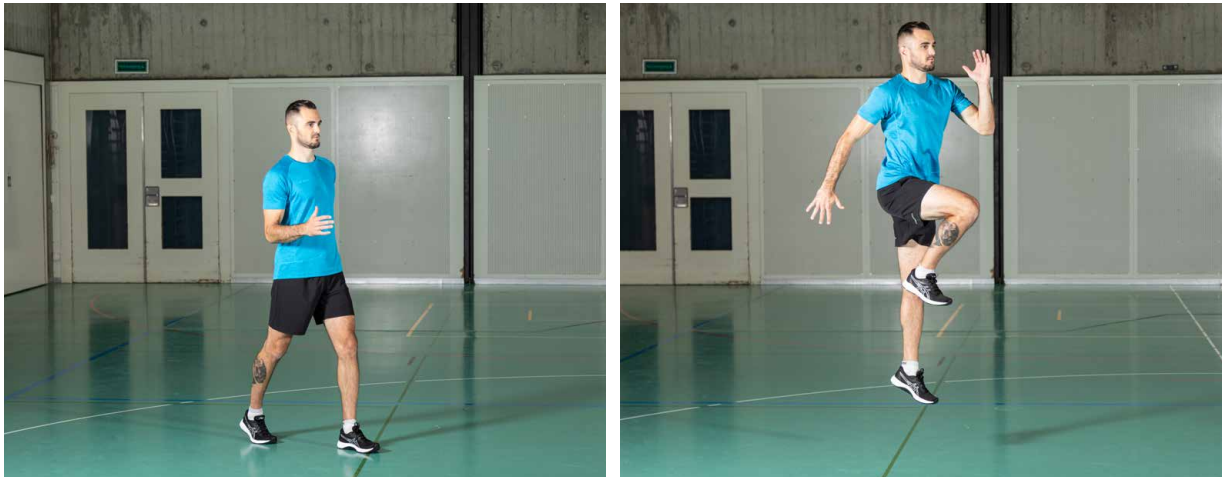
Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder le dos droit et le buste immobile. A chaque réception, stabiliser le genou et la hanche. Le genou de la jambe d'appui est plutôt tourné vers l'extérieur.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 9

03 SAUTS EN LEVANT LES GENOUX



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

Déroulement de l'exercice: Sauter aussi haut que possible avec la jambe libre, lever le genou de l'autre jambe à hauteur du bassin puis atterrir sur la même jambe (jambe libre = jambe de réception). S'ensuit un changement de pas sur l'autre jambe avec accompagnement des bras.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder le haut du corps droit. Garder le buste immobile. Eviter les mouvements de côté.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 9

04 APPUI LATÉRAL AVEC LEVER DE JAMBE



Exercice Position de départ: En position latérale tendre les jambes, prendre appui sur l'avant-bras et lever le buste. 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. La pointe des doigts du bras libre est posée sur la tempe et le coude monte en direction du plafond.

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

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder le buste immobile en formant une ligne droite. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 9

05 SAUTER PAR-DESSUS UN CAISSON SUR UNE JAMBE



Exercice Position de départ: Debout sur une jambe légèrement pliée devant une partie supérieure de caisson.

Déroulement de l'exercice: Sauter avec la jambe d'appui et atterrir sur la même jambe sur la partie de caisson.

Position finale: Amortir le saut.

Contrôle du maintien: A chaque réception, stabiliser genou et hanche. Le genou de la jambe d'appui est plutôt tourné vers l'extérieur.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 9

06 TRACTIONS À LA BARRE FIXE



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

Déroulement de l'exercice: Lever le corps en direction des épaules sans plier les bras.

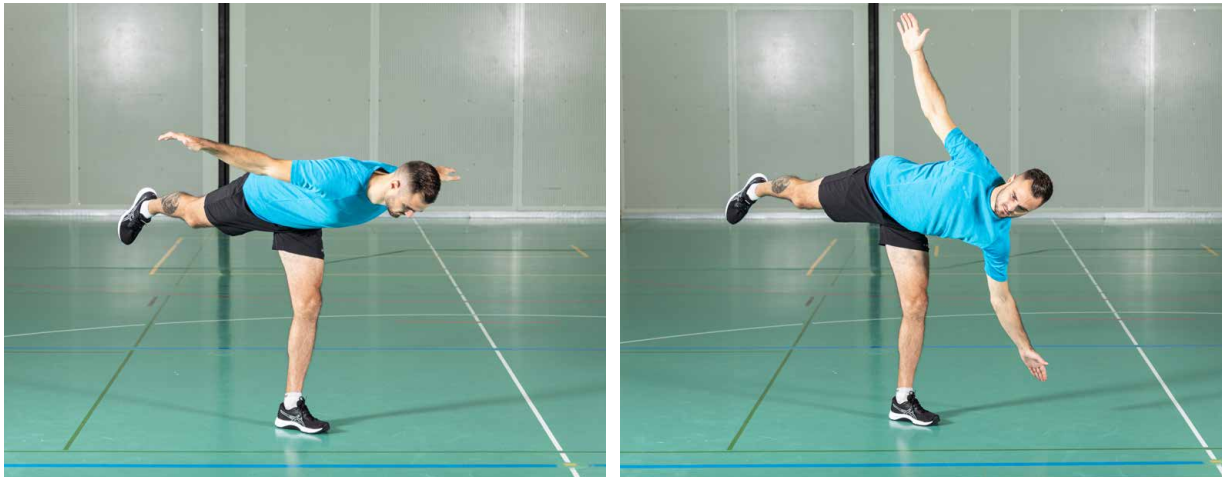
Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder le buste immobile.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 9

07 BALANCE AVEC ROTATION DU BUSTE



Exercice Position de départ: En équilibre sur une jambe. Bras tendus de côté et le haut du corps légèrement penché en avant. Tendre l'autre jambe en arrière et la lever du sol jusqu'à ce que le haut du corps et la jambe soient parallèles au sol.

Déroulement de l'exercice: Tourner le buste de droite à gauche en alternant.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Stabiliser le genou et la hanche durant tout le mouvement. Le genou de la jambe d'appui est plutôt tourné vers l'extérieur.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 9

08 CRUNCHES À GENOUX

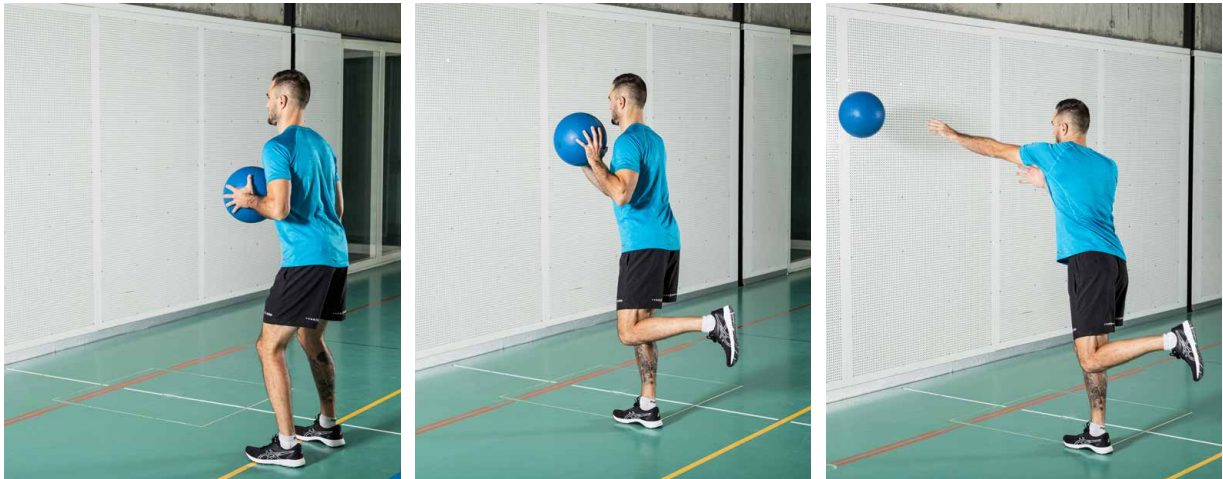


Exercice **Position de départ:** A genoux, un genou sur l'extrémité d'une partie supérieure de caisson, l'autre jambe et le bras opposé tendus. Redresser le haut du corps et laisser pendre l'autre bras près du corps.
Déroulement de l'exercice: Ramener la jambe de derrière et le bras opposés puis tendre à nouveau. Garder l'équilibre en s'aidant des bras.
Position finale: Même position qu'au départ.
Contrôle du maintien: Garder le buste immobile. Effectuer les mouvements de manière contrôlée sans perdre l'équilibre.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 9

09 LANCER DU BALLON MÉDICAL SUR UNE JAMBE



Exercice Position de départ: Tenir un ballon médical devant soi, les bras pliés, à environ 1,5 m d'une paroi.

Déroulement de l'exercice: Après avoir plié les jambes faire un petit saut sur une jambe. Lancer le ballon en avant d'une main (côté de la jambe arrière) avec un mouvement droit explosif puis rattraper.

Position finale: Après le lancer, stabiliser le genou et le bassin.

Contrôle du maintien: Garder le buste immobile. Il doit être bloqué à la fin du mouvement de lancer.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 9

10 APPUI DORSAL SUR UNE JAMBE



Exercice Position de départ: Sur les talons en appui sur les avant-bras. Lever le bassin.

Déroulement de l'exercice: Lever et baisser les jambes en alternant.

Position finale: Même position qu'au départ.

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