

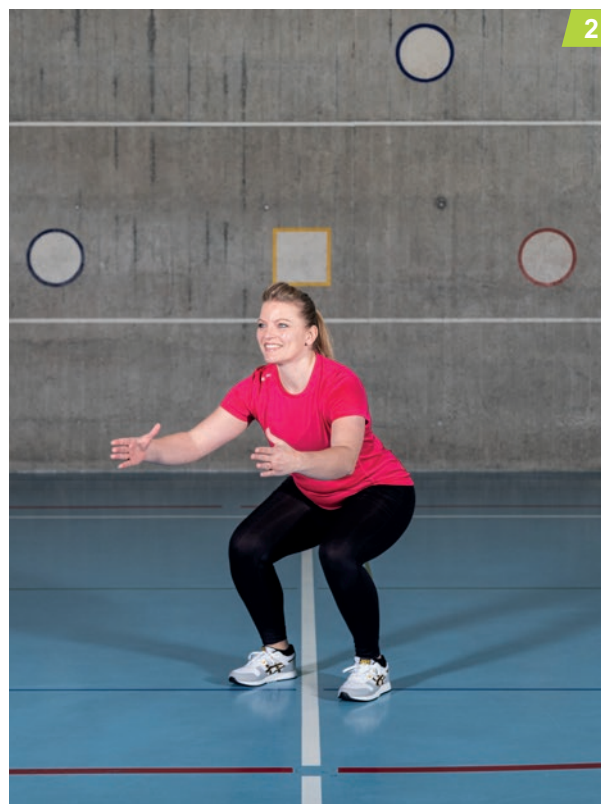
EXERCICE FORCE EXTREMITÉS INFÉRIEURES

APERÇU

Facile	Nombre	Page	Moyen	Nombre	Page	Exigeant	Nombre	Page
Squats	EI.01.F	2	Squats avec impulsions	EI.01.M	3	Squat Jumps	EI.01.E	4
Se relever sur une jambe	EI.02.F	5	Pistol squats sur poste surélevé	EI.02.M	6	Pistol squats sur poste surélevé	EI.02.E	7
Fentes	EI.03.F	8	Fentes avec impulsions	EI.03.M	9	Jumping fentes	EI.03.E	10
Fentes latérales avec stop	EI.04.F	11	Fentes latérales	EI.04.M	12	Fentes latérales avec poids	EI.04.E	13
Hamstring curls avec chiffon	EI.05.F	14	Hamstring curls avec ballon de gymnastique	EI.05.M	15	Hamstring curls aux anneaux	EI.05.E	16
Reverse Lunges	EI.06.F	17	Bulgarian Split Squats	EI.06.M	18	Bulgarian split squats avec poids	EI.06.E	19
Lever les mollets au sol	EI.07.F	20	Lever les mollets en position surélevée	EI.07.M	21	Lever les mollets avec poids	EI.07.E	22
Lever le bassin	EI.08.F	23	Lever le bassin avec poids	EI.08.M	24	Lever le bassin avec les pieds en position surélevée	EI.08.E	25
Abduction avec bande thérapeutique	EI.09.FME	26	Abduction avec bande thérapeutique	EI.09.FME	26	Abduction avec bande thérapeutique	EI.09.FME	26
Adduction avec bande thérapeutique	EI.10.FME	27	Adduction avec bande thérapeutique	EI.10.FME	27	Adduction avec bande thérapeutique	EI.10.FME	27

EI.01.F FORCE

■□□ Squats



Exercice

Partir de la position debout jambes légèrement écartées. Plier lentement le genou, baisser les fesses en arrière et revenir à la position de départ.

Remarque

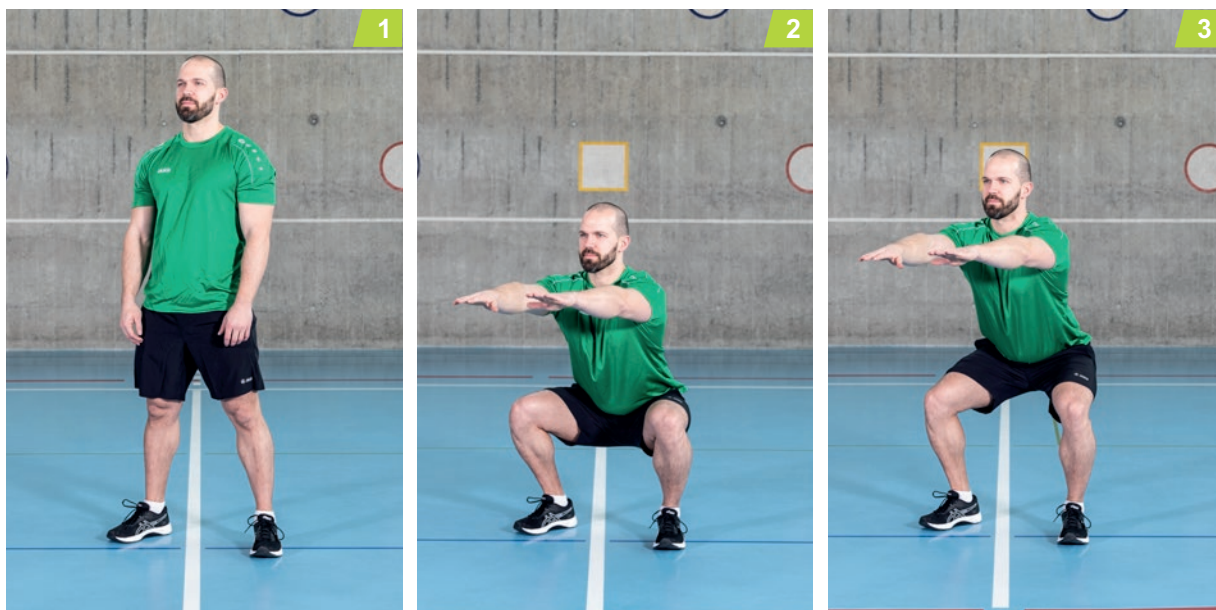
Garder le dos droit pendant tout l'exercice, en prolongement de la colonne vertébrale. Les talons restent collés au sol.

Variante

Matériel

El.01.M **FORCE**

■■■ **Squats avec impulsions**



Exercice

Partir de la position debout jambes légèrement écartées. Plier légèrement les genoux et baisser les fesses en arrière. Garder cette position et faire trois fois des mouvements en haut en bas de quelques centimètres sans plier complètement les genoux puis revenir à la position de départ. Répéter cette séquence de mouvements jusqu'à la fin du temps imparti.

Remarque

Garder pendant tout l'exercice le dos droit et en prolongement de la colonne vertébrale. Les talons restent collés au sol.

Variante

Matériel

El.01.E **FORCE**

■■■ **Squat Jumps**



Exercice

Partir de la position debout jambes légèrement écartées. Plier lentement les genoux et baisser les fesses en arrière. Sauter aussi haut que possible à partir de cette position et se réceptionner avec les genoux légèrement fléchis. Répéter cette séquence de mouvements jusqu'à la fin du temps imparti.

Remarque

Garder pendant tout l'exercice le dos droit et en prolongement de la colonne vertébrale.

Variante

Matériel

El.02.F **FORCE**

■□□ **Se relever sur une jambe**



Exercice

Partir de la position debout sur une jambe devant un siège. Plier lentement le genou de la jambe d'appui et baisser les fesses jusqu'à avoir un contact avec le siège. Se relever immédiatement et retourner à la position de départ. Changer de jambe d'appui à la moitié du temps.

Remarque

Garder pendant tout l'exercice le dos droit et en prolongement de la colonne vertébrale.

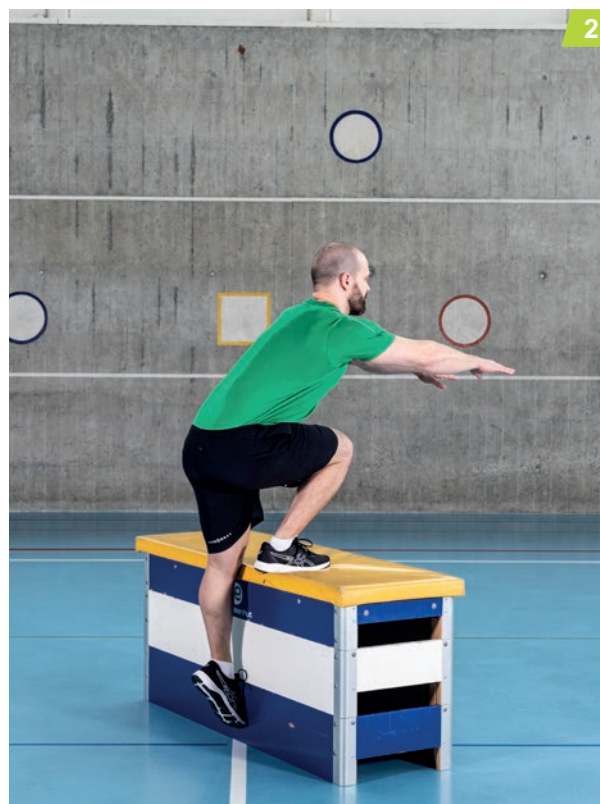
Variante

Matériel

2 éléments de caisson

EI.02.M **FORCE**

■■■ **Pistol squats sur poste surélevé**



Exercice

Partir de la position debout sur une jambe en position surélevée. Plier lentement le genou de la jambe d'appui et baisser les fesses. Tenir cette position brièvement puis revenir à la position de départ. Changer de jambe d'appui à la mi-temps.

Remarque

Garder pendant tout l'exercice le dos droit et en prolongement de la colonne vertébrale.

Variante

Se tenir aux espaliers aide à garder l'équilibre et à se relever de la position accroupie.

Matériel

3 éléments de caisson

EI.02.E FORCE

■■■ Pistol squats sur poste surélevé



Exercice

Partir de la position debout sur une jambe sur un poste surélevé. Le pied de la jambe libre est en contact avec l'élément de caisson. Plier lentement le genou de la jambe d'appui et baisser les fesses aussi bas que possible jusqu'à ce que le pied de la jambe libre touche légèrement le sol. Se relever immédiatement et revenir à la position de départ. Changer de jambe d'appui à la mi-temps.

Remarque

Garder pendant tout l'exercice le dos droit et en prolongement de la colonne vertébrale.

Variante

Effectuer l'exercice par terre et non pas sur un poste surélevé. Tendre la jambe libre en avant.

Matériel

3 éléments de caisson

EI.03.F FORCE

■□□ Fentes



Exercice

Partir de la position debout jambes écartées, main sur les hanches. Effectuer une grande fente en avant en alternant les jambes, plier lentement le genou avant tout en baissant le genou arrière tout près du sol. Se relever tout de suite et revenir à la position de départ.

Remarque

Garder pendant tout l'exercice le dos droit et en prolongement de la colonne vertébrale. Le genou de la jambe avant reste toujours derrière la pointe des pieds.

Variante

Matériel

Eventuellement tapis fins

El.03.M **FORCE**

■■■ **Fentes avec impulsions**



Exercice

Partir de la position debout jambes écartées, main sur les hanches. Effectuer une grande fente en avant en alternant les jambes, plier lentement le genou avant tout en baissant le genou arrière tout près du sol. Dans cette position, effectuer trois fois des mouvements en haut en bas de quelques centimètres sans effectuer de fente intégrale puis revenir à la position de départ.

Remarque

Garder pendant tout l'exercice le dos droit et en prolongement de la colonne vertébrale. Le genou de la jambe avant reste toujours derrière la pointe des pieds.

Variante

Matériel

Eventuellement tapis fins

El.03.E **FORCE**

■■■ **Jumping fentes**



Exercice

Partir de la position de fente. Sauter aussi haut que possible à partir de cette position, en l'air changer de direction des jambes et se réceptionner avec les genoux légèrement fléchis. Répéter la séquence de mouvements jusqu'à la fin du temps imparti. Les bras accompagnent le mouvement des deux côtés.

Remarque

Garder pendant tout l'exercice le dos droit et en prolongement de la colonne vertébrale. Le genou de la jambe avant reste toujours derrière la pointe des pieds.

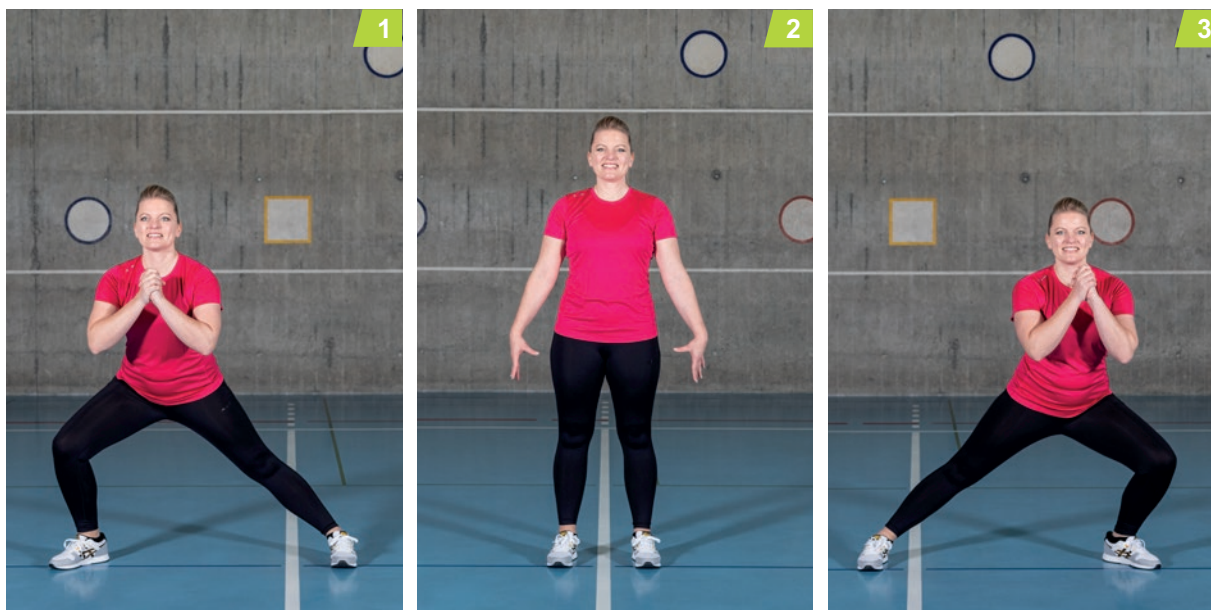
Variante

Matériel

Eventuellement tapis fins

El.04.F **FORCE**

■□□ **Fentes latérales avec stop**



Exercice

Partir de la position debout jambes légèrement écartées. Effectuer une grande fente latérale avec une jambe, plier lentement le genou et baisser les fesses. L'autre jambe reste presque complètement tendue et immobile. Se relever tout de suite et revenir à la position de départ.

Remarque

Garder pendant tout l'exercice le dos droit et en prolongement de la colonne vertébrale. Le genou de la jambe avant reste toujours derrière la pointe des pieds et le talon au sol.

Variante

Matériel

EI.04.M FORCE

■■■ Fentes latérales



Exercice

Partir de la position debout jambes légèrement écartées. Effectuer une grande fente latérale avec une jambe, plier lentement le genou et baisser les fesses. L'autre jambe reste presque complètement tendue et immobile. De là, tendre la jambe pliée et déplacer le corps de l'autre côté de manière à ce que la jambe tendue soit fléchie. Répéter cette séquence de mouvements jusqu'à la fin du temps imparti.

Remarque

Garder pendant tout l'exercice le dos droit et en prolongement de la colonne vertébrale. Le genou de la jambe qui se baisse reste toujours derrière la pointe des pieds et le talon par terre.

Variante

Matériel

EI.04.E **FORCE**

■■■ **Fentes latérales avec poids**



Exercice

Partir de la position debout jambes légèrement écartées avec barre de reck sur les épaules. Effectuer une grande fente latérale avec une jambe, plier lentement le genou et baisser les fesses. L'autre jambe reste presque complètement tendue et immobile. De là, tendre la jambe pliée et déplacer le corps de l'autre côté de manière à ce que la jambe tendue soit fléchie. Répéter cette séquence de mouvements jusqu'à la fin du temps imparti.

Remarque

Garder pendant tout l'exercice le dos droit et en prolongement de la colonne vertébrale. Le genou de la jambe avant reste toujours derrière la pointe des pieds et le talon par terre.

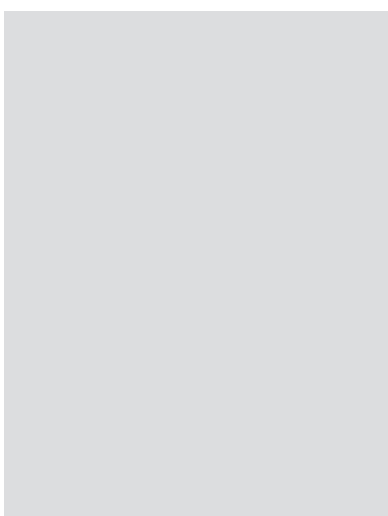
Variante

Matériel

Barre de reck

EI.05.F FORCE

■□□ Hamstring curls avec chiffon



Exercice

Partir de la position sur le dos, bassin levé et jambes légèrement pliées. Les talons sont posés sur un chiffon. Ramener les talons vers soi jusqu'à ce que les jambes forment un angle droit. Tenir un bref instant puis revenir à la position de départ.

Remarque

Le bas du dos, les fesses et les cuisses forment une ligne aussi rectiligne que possible dans la pose finale.

Variante

Matériel

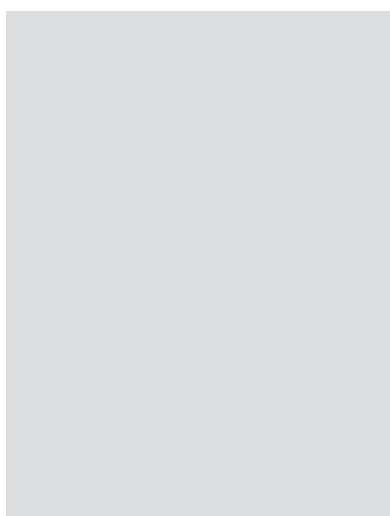
- Chiffon
- Eventuellement tapis fins

EI.05.M FORCE

■■■ Hamstring curls avec ballon de gymnastique



1



2

Exercice

Partir de la position sur le dos, bassin levé, jambes tendues. Les talons sont posés sur un ballon de gymnastique. Ramener les talons vers soi jusqu'à ce que les jambes forment un angle droit. Tenir un bref instant puis revenir à la position de départ.

Remarque

Le bas du dos, les fesses et les cuisses forment une ligne aussi rectiligne que possible dans la pose finale.

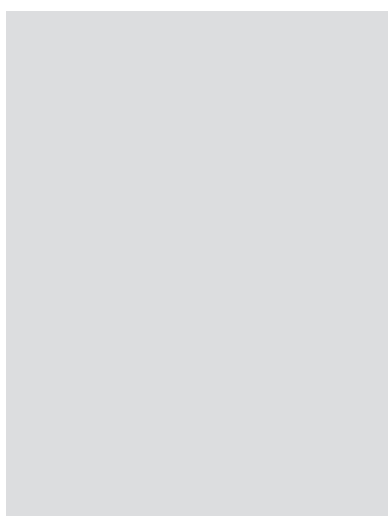
Variante

Matériel

- Eventuellement tapis fins
- Ballon de gymnastique

EI.05.E FORCE

■■■ Hamstring curls aux anneaux



Exercice

Partir de la position sur le dos, bassin levé, jambes tendues. Les talons sont posés dans les anneaux. Ramener les talons vers soi jusqu'à ce que les jambes forment un angle droit. Tenir un bref instant puis revenir à la position de départ.

Remarque

Le bas du dos, les fesses et les cuisses forment une ligne aussi rectiligne que possible dans la pose finale.

Variante

Matériel

- Tapis fins
- Anneaux balançants

EI.06.F FORCE

■□□ Reverse Lunges



Exercice

Partir de la position debout jambes légèrement écartées. Effectuer une fente en arrière en alternant les jambes, plier lentement le genou avant et baisser le genou arrière au sol. Se relever tout de suite et revenir à la position de départ.

Remarque

Garder pendant tout l'exercice le dos droit et en prolongement de la colonne vertébrale. Le genou de la jambe de devant reste toujours derrière la pointe des pieds.

Variante

Matériel

Eventuellement tapis fins

EI.06.M FORCE

■■■ **Bulgarian Split Squats**



Exercice

Partir de la position de fente, mains sur les hanches et jambe arrière posée sur un élément surélevé. Plier lentement le genou de la jambe avant et baisser le genou arrière. Se relever tout de suite et revenir à la position de départ. Changer de jambe d'appui à la mi-temps.

Remarque

Garder pendant tout l'exercice le dos droit et en prolongement de la colonne vertébrale. Le genou de la jambe de devant reste toujours derrière la pointe des pieds.

Variante

Matériel

2 éléments de caisson

El.06.E **FORCE**

■■■ **Bulgarian split squats avec poids**



Exercice

Partir de la position de fente, un haltère dans chaque main, la jambe arrière posée sur un élément surélevé. Plier lentement le genou de la jambe avant et baisser le genou arrière. Se relever tout de suite et revenir à la position de départ. Changer de jambe d'appui à la mi-temps.

Remarque

Garder pendant tout l'exercice le dos droit et en prolongement de la colonne vertébrale. Le genou de la jambe de devant reste toujours derrière la pointe des pieds.

Variante

Matériel

- 2 éléments de caisson
- 2 petits haltères

EI.07.F **FORCE**

■□□ **Lever les mollets au sol**



Exercice

Partir de la position debout jambes légèrement écartées, mains sur les hanches. Lever les talons aussi haut que possible puis baisser.

Remarque

Effectuer le mouvement lentement et en pleine conscience et ne pas se contenter de faire de rapides mouvements.

Variante

S'appuyer contre une paroi aide à garder l'équilibre.

Matériel

EI.07.M **FORCE**

■■■ **Lever les mollets sur poste surélevé**



Exercice

Partir de la position debout jambes légèrement écartées, mains sur les hanches, les orteils sur un élément surélevé. Lever les talons aussi haut que possible puis baisser aussi bas que possible.

Remarque

Effectuer le mouvement lentement et en pleine conscience et ne pas se contenter de faire de rapides mouvements.

Variante

S'appuyer contre une paroi aide à garder l'équilibre.

Matériel

Step, banc, partie supérieure de caisson, etc.

EI.07.E **FORCE**

■■■ **Lever les mollets avec poids**



Exercice

Partir de la position debout, jambes légèrement écartées, un haltère dans chaque main et les orteils sur un élément surélevé. Lever les talons aussi haut que possible puis baisser aussi bas que possible.

Remarque

Effectuer le mouvement lentement et en pleine conscience et ne pas se contenter de faire de rapides mouvements.

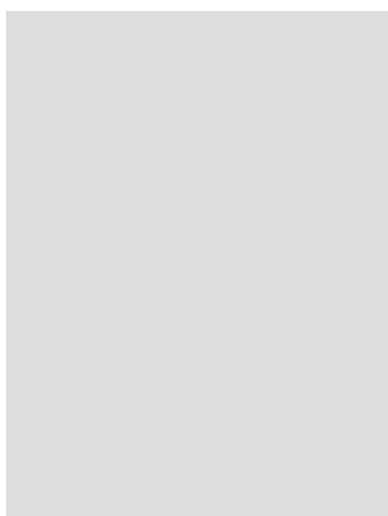
Variante

Matériel

- Step, banc, partie supérieure de caisson, etc.
- 2 petits haltères

EI.08.F FORCE

■□□ Lever le bassin



Exercice

Partir de la position sur le dos, jambes pliées et pieds avec talon au sol. Lever le bassin et baisser.

Remarque

Effectuer le mouvement lentement et en pleine conscience et ne pas se contenter de faire de rapides mouvements. Le bas du dos, les fesses et les cuisses forment une ligne droite dans la position finale.

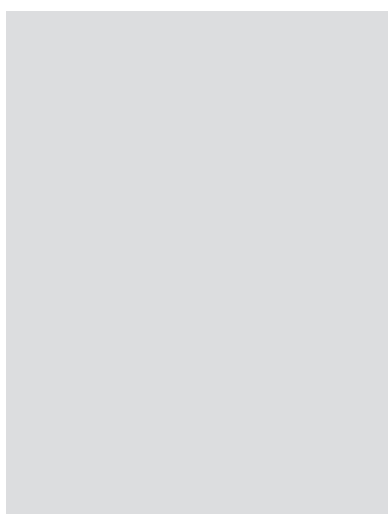
Variante

Matériel

Tapis fins

EI.08.M FORCE

■■■ **Lever le bassin avec poids**



Exercice

Partir de la position sur le dos, jambes pliées, pieds avec talon au sol et une barre posée sur le bassin. Lever le bassin et baisser.

Remarque

Effectuer le mouvement lentement et en pleine conscience et ne pas se contenter de faire de rapides mouvements. Le bas du dos, les fesses et les cuisses forment une ligne droite dans la position finale.

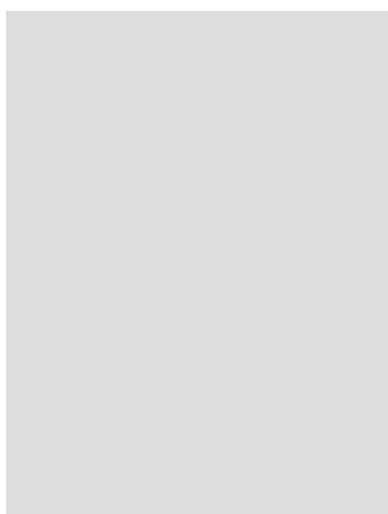
Variante

Matériel

- Tapis fins
- Barre de reck

El.08.E **FORCE**

■■■ *Lever le bassin avec les pieds en position surélevée*



Exercice

Partir de la position sur le dos, jambes pliées, pieds posés sur un élément surélevé. Lever le bassin et baisser.

Remarque

Effectuer le mouvement lentement et en pleine conscience et ne pas se contenter de faire de rapides mouvements. Le bas du dos, les fesses et les cuisses forment une ligne droite dans la position finale.

Variante

Matériel

- Tapis fins
- 2 éléments de caisson

EI.09.FME **FORCE**

□□□ **Abduction avec bande thérapeutique**



Exercice

Partir de la position debout, de côté près des espaliers. La bande thérapeutique est fixée à un des échelons inférieurs et à la jambe la plus éloignée, juste au-dessus de os de la cheville. Cette jambe se trouve légèrement décalée par rapport à la jambe d'appui. Tendre cette jambe de côté aussi loin que possible, tenir la position un bref instant puis revenir à la position de départ. Changer de jambe d'appui à la moitié du temps.

Remarque

Se tenir aux espaliers aide à garder l'équilibre. Effectuer le mouvement lentement et en pleine conscience. Effectuer uniquement des mouvements latéraux et éviter de balancer les hanches.

Variante

Plus la bande est forte et on est loin des espaliers et plus l'exercice est difficile.

Matériel

- Bande thérapeutique
- Espaliers

Remarque

Même exercice abduction avec bande thérapeutique (moyen) et abduction avec bande thérapeutique (exigeant).

EI.10.FME **FORCE**

□□□ **Adduction avec bande thérapeutique**



Exercice

Partir de la position debout, de côté près des espaliers. La bande thérapeutique est fixée à un des échelons inférieurs et à la jambe la plus proche, juste au-dessus de os de la cheville. La jambe d'appui est éloignée d'un pas environ. La jambe avec la bande est proche des espaliers. Tendre cette jambe de côté aussi loin que possible, tenir la position un bref instant puis revenir à la position de départ. Changer de jambe d'appui à la moitié du temps.

Remarque

Se tenir aux espaliers aide à garder l'équilibre. Effectuer le mouvement lentement et en pleine conscience. Effectuer uniquement des mouvements latéraux et éviter de balancer les hanches.

Variante

Plus la bande est forte et on est loin des espaliers et plus l'exercice est difficile.

Matériel

- Bande thérapeutique
- Espaliers

Remarque

Même exercice adduction avec bande thérapeutique (moyen) et adduction avec bande thérapeutique (exigeant).