

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 4

MATÉRIEL

Petit tapis, ligne, ballon médical, chaussettes ou revêtement antiglisse, double partie de caisson, partie supérieure de caisson

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, lever les bras

02 Lunges avec rotation du buste et poids

03 Kick run

04 Lever du buste de côté

05 Sauts latéraux sur une jambe

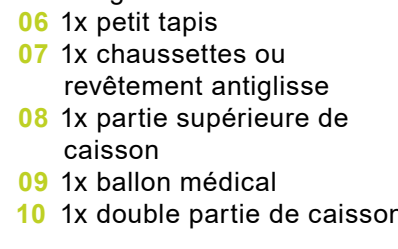
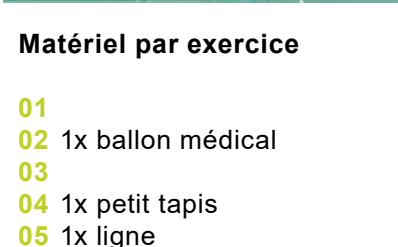
06 Nageur

07 Adduction du bassin en arrière

08 Sur les genoux, statique

09 Lancer du ballon médical de côté

10 Sur une jambe, lever le bassin



Matériel par exercice

01

02 1x ballon médical

03

04 1x petit tapis

05 1x ligne

06 1x petit tapis

07 1x chaussettes ou revêtement antiglisse

08 1x partie supérieure de caisson

09 1x ballon médical

10 1x double partie de caisson

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 4

01 APPUI FACIAL, LEVER LES BRAS



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

Déroulement de l'exercice: Soulever un bras après l'autre, toucher l'épaule opposée puis poser.

Position finale: Même position qu'au départ.

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

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 4

02 LUNGES AVEC ROTATION DU BUSTE ET POIDS



Exercice Position de départ: Debout, faire un grand pas en avant, les deux genoux pliés à 90°. Tenir un ballon médical devant soi, bras légèrement pliés.

Déroulement de l'exercice: Tendre puis plier les jambes. Jambes pliées, tourner lentement le buste à droite et à gauche.

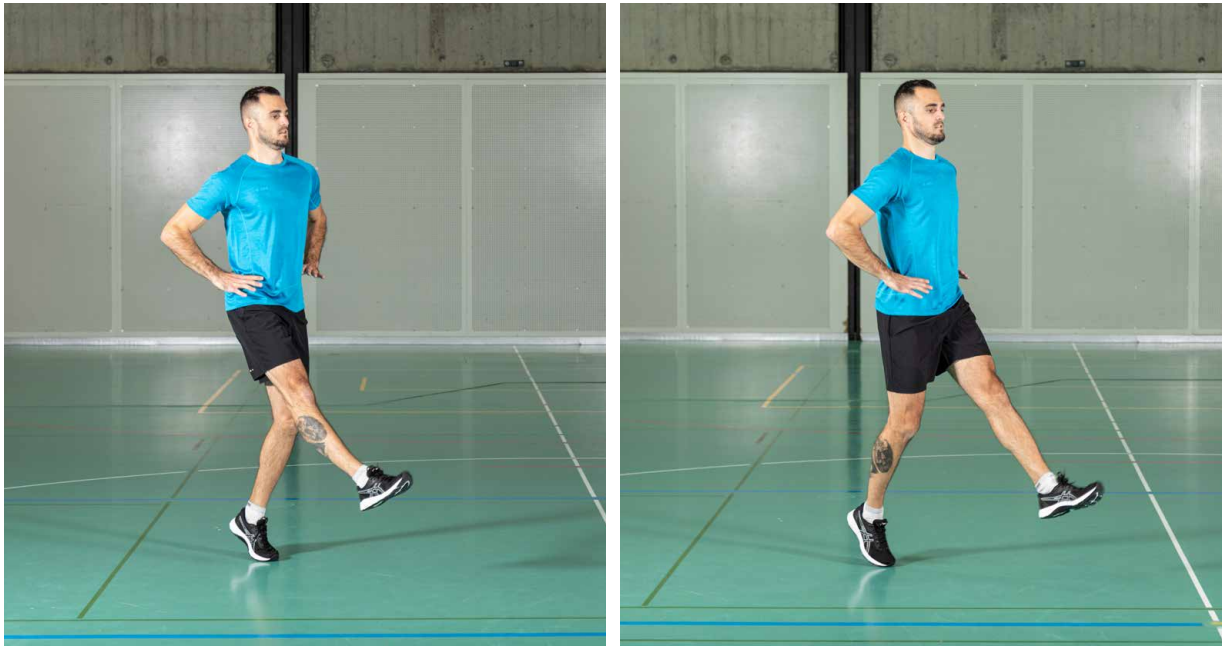
Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder le haut du corps droit. Plier les genoux à 90° maximum. Les jambes restent immobiles même pendant la rotation du haut du corps.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 4

03 KICK RUN



Exercice Position de départ: Debout sur la pointe des pieds, mains sur les hanches.

Déroulement de l'exercice: Faire un kick en avant avec une jambe puis avec l'autre en se réceptionnant sur la pointe du pied. Se déplacer vers l'avant de cette manière.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder le haut du corps droit et le buste immobile.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 4

04 LEVER DU BUSTE DE CÔTÉ



Exercice Position de départ: En position latérale, tendre les jambes et prendre appui sur l'avant-bras. Le coude se trouve directement sous l'épaule et les pieds sont l'un à côté de l'autre ou l'un dessus l'autre. Poser le bout des doigts du bras libre sur la tempe et tourner le coude vers le haut.

Déroulement de l'exercice: Soulever le buste, tenir brièvement puis poser.

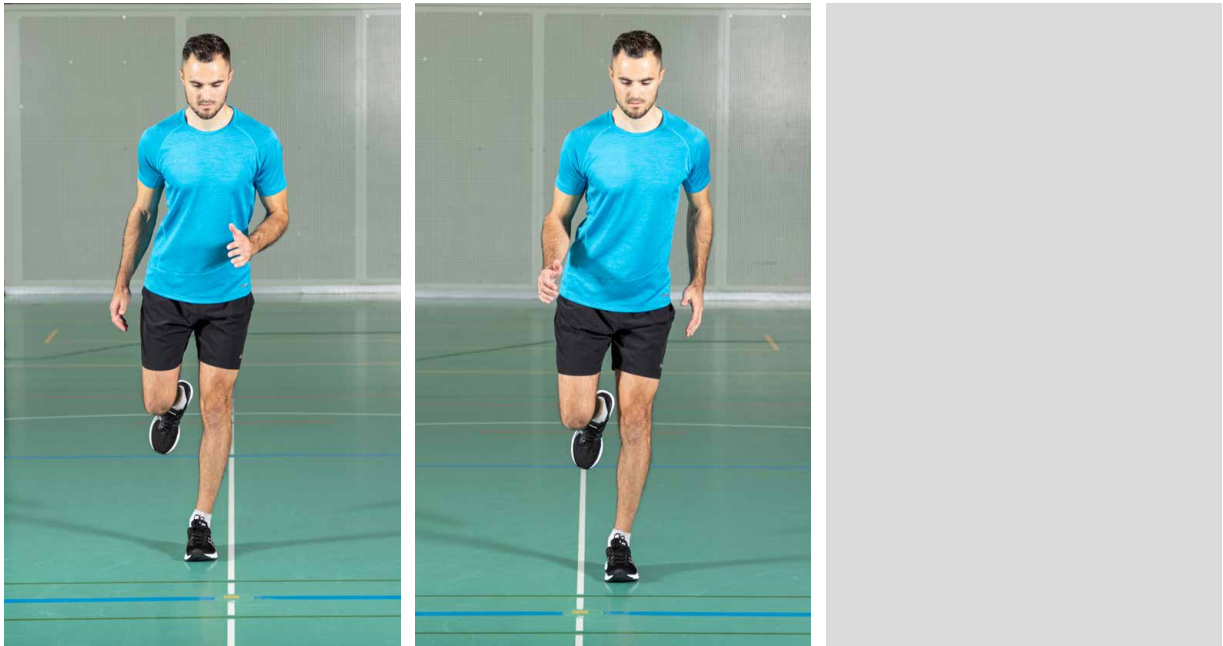
Position finale: Même position qu'au départ.

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

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 4

05 SAUTS LATÉRAUX SUR UNE JAMBE



Exercice Position de départ: Debout sur une jambe près d'une ligne.

Déroulement de l'exercice: Sauter par-dessus la ligne en alternant jambe droite et jambe gauche.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Stabiliser le genou et la hanche à chaque réception. Le genou de la jambe d'appui est plutôt tourné vers l'extérieur.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 4

06 NAGEUR



Exercice Position de départ: Sur le ventre, tendre les bras et les jambes.

Déroulement de l'exercice: Lever un bras et la jambe opposée en alternance de manière à ce qu'ils se lèvent et s'abaissent en même temps.

Position finale: Même position qu'au départ.

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

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 4

07 ADDUCTION DU BASSIN EN ARRIÈRE



Exercice Position de départ: En équilibre sur une jambe légèrement fléchie. Tendre l'autre jambe en arrière.

Déroulement de l'exercice: Déplacer la jambe arrière à gauche et à droite. Effectuer cet exercice en portant des chaussettes ou sur un revêtement antiglisse.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Le genou de devant est plutôt tourné vers l'extérieur. Eviter de bouger le bassin.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 4

08 SUR LES GENOUX, STATIQUE



Exercice Position de départ: A genoux sur l'extrémité d'une partie supérieure de caisson. Tenir l'autre jambe pliée en l'air. Garder le haut du corps droit et les mains sur les hanches.

Déroulement de l'exercice: Tenir la position.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Eviter de bouger le buste et le bassin.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 4

09 LANCER DU BALLON MÉDICAL DE CÔTÉ



Exercice **Position de départ:** Bras légèrement fléchis, tenir un ballon médical devant soi et se positionner à environ 1m d'une paroi.

Déroulement de l'exercice: Déplacer le ballon médical de côté et tourner rapidement le haut du corps pour le lancer contre la paroi. Le rattraper et se remettre en position de départ.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Ne pas tendre le genou entièrement et le garder immobile durant tout l'exercice. Garder le haut du corps aussi droit que possible durant la rotation.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 4

10 SUR UNE JAMBE, LEVER LE BASSIN



Exercice Position de départ: Sur le dos, les omoplates posées sur une double partie de caisson, plier une jambe et poser le pied (120° environ). Tendre l'autre jambe et la soulever. Ramener les bras devant soi.

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.