

## APERÇU GÉNÉRAL EXERCICE FORCE EXTRÉMITÉS SUPÉRIEURES

Facile



Moyen



Exigeant



Appuis faciaux  
contre la paroi

ES.01.F



Appuis faciaux  
sur les genoux

ES.01.M



Appuis faciaux

ES.01.E



Appuis faciaux sur les avant-  
bras contre la paroi

ES.02.F



Appuis faciaux sur les avant-  
bras sur les genoux

ES.02.M



Appuis faciaux sur  
les avant-bras

ES.02.E



Dips avec jambes  
écartées

ES.03.F



Dips avec jambes  
surélevées

ES.03.M



Dips aux barres  
parallèles

ES.03.E



Ramer à l'horizontale  
aux barres parallèles

ES.04.F



Tractions  
avec léger élan

ES.04.M



Tractions

ES.04.E



Lever frontal

ES.05.FME



Lever frontal

ES.05.FME



Lever frontal

ES.05.FME



## APERÇU GÉNÉRAL EXERCICE FORCE EXTRÉMITÉS SUPÉRIEURES

Facile



Moyen



Exigeant



Pression triceps

ES.06.FME



Pression triceps

ES.06.FME



Pression triceps

ES.06.FME



Butterfly reverse 2 pas derrière le point de suspension

ES.07.F



Butterfly reverse 1 pas derrière le point de suspension

ES.07.M



Butterfly reverse sous point de suspension

ES.07.E



Lever de bras en position à genoux

ES.08.FME



Lever de bras en position à genoux

ES.08.FME



Lever de bras en position à genoux

ES.08.FME



Pression des épaules avec bande thérapeutique léger

ES.09.F



Pression des épaules avec bande thérapeutique moyen

ES.09.M



Pression des épaules avec poids

ES.09.E



Cercles des bras

ES.10.FME



Cercles des bras

ES.10.FME



Cercles des bras

ES.10.FME



## **APERÇU GÉNÉRAL**    *EXERCICE FORCE EXTRÉMITÉS SUPÉRIEURES*

Facile



Moyen



Exigeant



Lever de bras en  
position sur le ventre

**ES.11.F**



Rotation des bras en  
position sur le ventre

**ES.11.M**



Rotation des bras avec poids  
en position sur le ventre

**ES.11.E**



**APERÇU GÉNÉRAL**

**EXERCICE FORCE EXTRÉMITÉS INFÉRIEURES**

Facile



Moyen



Exigeant



Squats

EI.01.F



Squats avec impulsions

EI.01.M



Squat Jumps

EI.01.E



Se relever sur une jambe

EI.02.F



Pistol squats sur poste surélevé

EI.02.M



Pistol squats sur poste surélevé

EI.02.E



Fentes

EI.03.F



Fentes avec impulsions

EI.03.M



Jumping fentes

EI.03.E



Fentes latérales avec stop

EI.04.F



Fentes latérales

EI.04.M



Fentes latérales avec poids

EI.04.E



Hamstring curls avec chiffon

EI.05.F



Hamstring curls avec ballon de gymnastique

EI.05.M



Hamstring curls aux anneaux

EI.05.E



**APERÇU GÉNÉRAL**

**EXERCICE FORCE EXTRÉMITÉS INFÉRIEURES**

Facile



Moyen



Exigeant



Reverse Lunges

EI.06.F



Bulgarian Split Squats

EI.06.M



Bulgarian Split Squats avec poids

EI.06.E



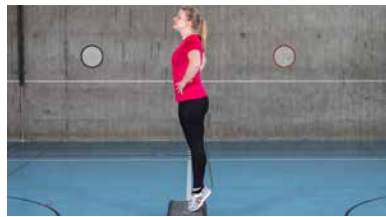
Lever les mollets au sol

EI.07.F



Lever les mollets en position surélevée

EI.07.M



Lever les mollets avec poids

EI.07.E



Lever le bassin

EI.08.F



Lever le bassin avec poids

EI.08.M



Lever le bassin avec les pieds en position surélevée

EI.08.E



Abduction avec bande thérapeutique

EI.09.FME



Abduction avec bande thérapeutique

EI.09.FME



Abduction avec bande thérapeutique

EI.09.FME



Adduction avec bande thérapeutique

EI.10.FME



Adduction avec bande thérapeutique

EI.10.FME



Adduction avec bande thérapeutique

EI.10.FME



## APERÇU GÉNÉRAL

## EXERCICE FORCE TRONC

Facile



Moyen



Exigeant



A quatre pattes

TR.01.F



A quatre pattes

TR.01.M



A quatre pattes avec crunch

TR.01.E



A quatre pattes avec appui

TR.02.F



A quatre pattes avec appui, lever bras-jambe en alternant

TR.02.M



A quatre pattes avec appui, lever bras-jambe simultanément

TR.02.E



Mountain climbers sur deux éléments de caisson

TR.03.F



Mountain climbers sur un élément de caisson

TR.03.M



Mountain climbers

TR.03.E



A genoux, en appui sur les avant-bras

TR.04.F



En appui sur les avant-bras

TR.04.M



En appui sur les avant-bras sur un ballon de gymnastique

TR.04.E



Toucher de talon

TR.05.FME



Toucher de talon

TR.05.FME



Toucher de talon

TR.05.FME



## APERÇU GÉNÉRAL

## EXERCICE FORCE TRONC

Facile



Moyen



Exigeant



Sur les genoux,  
lever latéral du bassin

TR.06.F



Lever latéral du bassin

TR.06.M



Lever latéral du bassin  
jambes écartées

TR.06.E



Russian twist

TR.07.F



Russian twist  
avec jambes levées

TR.07.M



Russian twist avec  
jambes levées et poids

TR.07.E



Lever de jambes pliées

TR.08.F



Lever de jambes tendues

TR.08.M



Lever du bassin,  
jambes tendues

TR.08.E



Crunches

TR.09.F



Crunches avec  
jambes levées

TR.09.M



Crunches avec  
jambes levées et poids

TR.09.E



Cross crunches  
avec arrêt

TR.10.F



Cross crunches  
jambes pliées

TR.10.M



Cross crunches  
jambes tendues

TR.10.E



## APERÇU GÉNÉRAL

## EXERCICE FORCE TRONC

Facile



Moyen



Exigeant



Mouvement pendulaire  
des jambes pliées

TR.11.F



Mouvement pendulaire  
des jambes tendues

TR.11.M



Mouvement pendulaire des jambes  
pliées avec ballon médical

TR.11.E



Couteau de poche  
jambes pliées

TR.12.F



Couteau de poche  
jambes écartées

TR.12.M



Couteau de poche  
jambes tendues

TR.12.E



Superman

TR.13.FME



Superman

TR.13.FME



Superman

TR.13.FME



## APERÇU GÉNÉRAL

## EXERCICE COORDINATION

Facile



Moyen



Exigeant



En équilibre en position assise sur un ballon de gymnastique **CO.01.F**



En équilibre à genoux sur un ballon de gymnastique **CO.01.M**



En équilibre en position couchée sur un ballon de gymnastique **CO.01.E**



Debout sur une jambe, yeux fermés **CO.02.F**



Debout sur une jambe sur surface molle **CO.02.M**



Debout sur une jambe sur surface molle, yeux fermés **CO.02.E**



En équilibre debout sur un balance board **CO.03.F**



En équilibre sur un balance board, genoux pliés **CO.03.M**



En équilibre sur un balance board, en position assise **CO.03.E**



En équilibre sur la partie large d'un banc **CO.04.F**



En équilibre sur la partie étroite d'un banc **CO.04.M**



En équilibre sur la partie étroite d'un banc en dribblant un ballon **CO.04.E**



Sauts dans cerceaux **CO.05.F**



Sauts dans cerceaux avec mouvements des bras **CO.05.M**



Sauts dans cerceaux avec mouvements de bras opposés **CO.05.E**



## APERÇU GÉNÉRAL

## EXERCICE COORDINATION

Facile



Moyen



Exigeant



Hula hoop au bras

CO.06.F



Hula hoop

CO.06.M



Hula hoop au pied

CO.06.E



Jongler avec deux balles

CO.07.F



Jongler avec deux balles en croisant

CO.07.M



Debout sur un banc, jongler avec deux balles en croisant

CO.07.E



Debout sur les deux jambes, lancer le ballon contre le mur

CO.08.F



Debout sur une jambe, lancer le ballon contre le mur

CO.08.M



Debout sur la partie étroite d'un banc, lancer le ballon contre le mur

CO.08.E



Jongler avec un volant

CO.09.F



Coup droit et revers

CO.09.M



Jongler avec un volant avec rotation

CO.09.E



Saut à la corde

CO.10.F



Saut à la corde, bras croisés

CO.10.M



Saut à la corde en arrière

CO.10.E



## APERÇU GÉNÉRAL

## EXERCICE SOUPLESSE

Extrémités supérieures

Extrémités inférieures

Tronc

Étirement des épaules  
aux espaliers

SO.01.ES



Étirement de l'avant des cuisses  
en position debout

SO.01.EI



Paquet

SO.01.TR



Étirement des épaules  
en position debout

SO.02.ES



Étirement de l'avant des cuisses  
en position couchée

SO.02.EI



Roulade en position  
de paquet

SO.02.TR



Étirement des épaules  
en position couchée

SO.03.ES



Étirement de l'arrière des  
cuisses en position debout

SO.03.EI



Chat au dos rond

SO.03.TR



Mobilisation des épaules  
à l'Égyptienne

SO.04.ES



Étirement de l'arrière des  
cuisses en position assise

SO.04.EI



Papillon

SO.04.TR



Étirement de la cage  
thoracique à la paroi

SO.05.ES



Étirement des adducteurs  
en position debout

SO.05.EI



Triangel

SO.05.TR



## APERÇU GÉNÉRAL

## EXERCICE SOUPLESSE

Extrémités supérieures

Extrémités inférieures

Tronc

Étirement  
des omoplates

SO.06.ES



Étirement des adducteurs  
en position couchée

SO.06.EI



Twist assis

SO.06.TR



Étirement du triceps

SO.07.ES



Étirement du bassin  
en position à genoux

SO.07.EI



Twist couché

SO.07.TR



Étirement de la nuque

SO.08.ES



Étirement du bassin  
en position couchée

SO.08.EI



Chameau

SO.08.TR



Étirement latéral

SO.09.ES



Étirement des fessiers

SO.09.EI



Cobra

SO.09.TR



Étirement  
des avant-bras

SO.10.ES



Étirement des mollets

SO.10.EI



Chien qui regarde  
par terre

SO.10.TR

