

SEMAINE 10

Exercices de préparation

40" charge / 40" repos, 4-8 passages

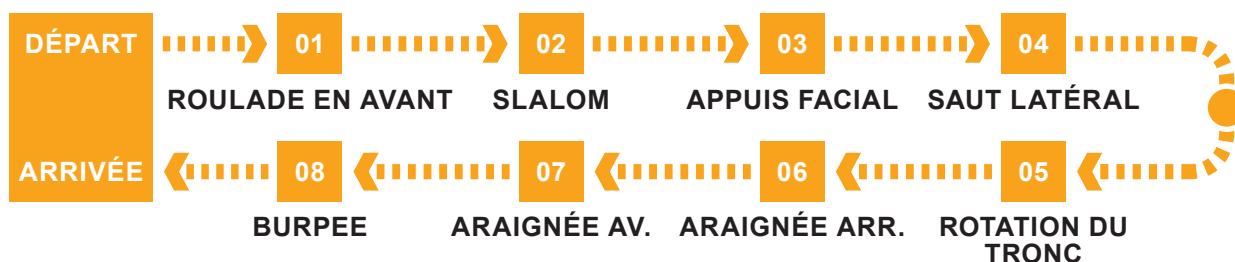


EXERCICES

- 01 Appui facial sur les genoux aux anneaux
- 02 Suspension fléchie à la barre fixe
- 03 Dips sur le banc
- 04 Hamstrings aux espaliers
- 05 Sur une jambe, plier les genoux à la barre fixe ou parallèles d
- 06 Sur une jambe, plier les genoux à la barre fixe ou parallèles g
- 07 Lever le bassin au Swissball
- 08 Genou sur la poitrine en position d'appui facial sur le Swissball
- 09 Appui latéral au sol sur les coudes d
- 10 Appui latéral au sol sur les coudes g
- 11 Lever les mollets sur le banc d
- 12 Lever les mollets sur le banc g

MATÉRIEL 01 tapis scolaire, anneaux 02 tapis scolaire, barre fixe 03 tapis scolaire, banc 04 tapis scolaire, caisson (2 parties) 05 tapis scolaire, barre fixe/barres, corde à sauter 06 tapis scolaire, barre fixe/barres, corde à sauter 07 tapis scolaire, Swissball 08 tapis scolaire, Swissball 09 tapis scolaire 10 tapis scolaire 11 banc 12 banc

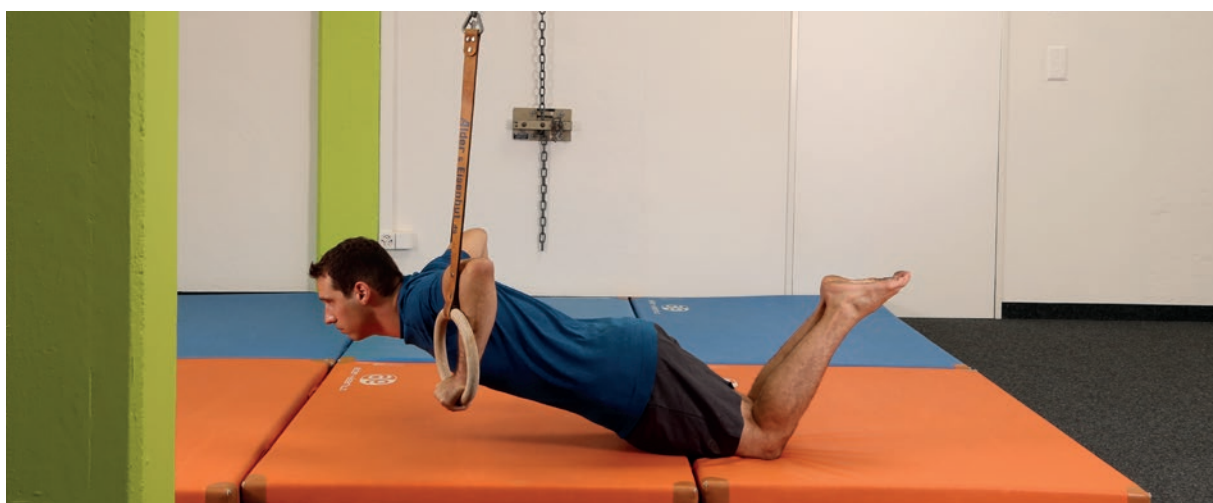
Estafette



MATÉRIEL 01 6× tapis scolaire 02 8× piquet 03 2× tapis scolaire 04 16× cerceau, 2× banc
05 2× médecine-ball, 2× tapis scolaire 06 4× piquet 07 2× piquet 08 2× tapis scolaire, 4× piquet

SEMAINE 10 EXERCICE DE PRÉPARATION #1

Appui facial sur les genoux aux anneaux



Descriptif d'exercice

Position d'appui facial aux anneaux avec genoux par terre, baisser et relever le haut du corps. En s'abaissant, les coudes sortent à l'extérieur et restent derrière les cordes des anneaux. Pendant tout le mouvement, les pieds sont légèrement surélevés.

SEMAINE 10 EXERCICE DE PRÉPARATION #2

Suspension fléchie à la barre fixe



Descriptif d'exercice

Tenir une position élevée avec prise large à la barre fixe. Menton au moins au niveau de la barre. Les jambes sont écartées et les genoux légèrement fléchis. Cependant, le bassin reste droit.

SEMAINE 10 EXERCICE DE PRÉPARATION #3

Dips sur le banc



Descriptif d'exercice

En appui dorsal avec jambes à 90°, se baisser et se relever lentement. Pendant le mouvement, les coudes sont dirigés en arrière (et non pas de côté). Le mouvement descendant stoppe juste avant de toucher le sol et le mouvement ascendant juste avant l'extension maximale des coudes. L'impulsion du mouvement est donnée uniquement par les bras et non par les jambes qui restent passives.

SEMAINE 10 EXERCICE DE PRÉPARATION #4

Hamstrings (ischio-jambiers) aux espaliers ou sur le caisson

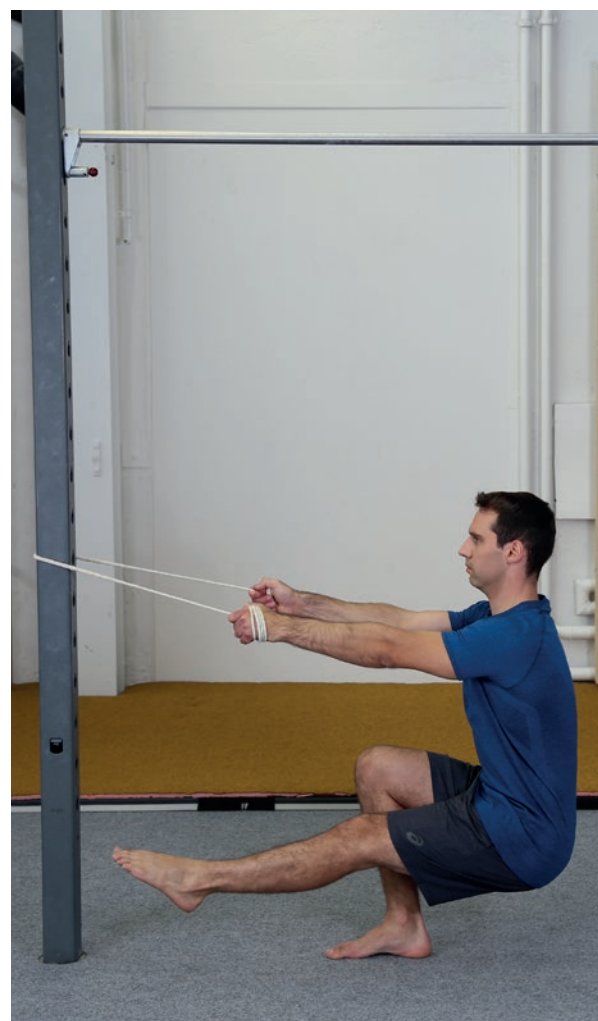


Descriptif d'exercice

A genoux, corps droit, pieds l'un contre l'autre, baisser lentement le haut du corps aussi loin que possible puis se laisser tomber. Presser de nouveau vers le haut en s'aidant des bras. Garder le dos et le bassin droits et contractés pendant tout le mouvement.

SEMAINE 10 EXERCICE PRÉPARATION #5 #6

Sur une jambe, plier les genoux à la barre fixe/barres parallèles



Descriptif d'exercice

Sur une jambe, corps droit, se baisser et se relever lentement à l'aide d'une corde à sauter enfilée sur les bras. Pencher légèrement le corps en arrière pour que les bras et la corde à sauter restent tendus. En station, se baisser aussi loin que possible sans relâcher la corde à sauter. Le dos reste toujours droit.

SEMAINE 10 EXERCICE DE PRÉPARATION #7

Lever le bassin au Swissball



Descriptif d'exercice

Sur le dos, jambes posées sur le Swissball, lever et baisser lentement le bassin en tendant les jambes. Le bassin reste levé et l'angle des genoux reste à 90° au moins. Les mains restent posées sur le bassin, relâchées, durant tout le mouvement.

SEMAINE 10 EXERCICE DE PRÉPARATION #8

Genou sur la poitrine en position d'appui facial sur le Swissball



Descriptif d'exercice

En position d'appui facial, jambes serrées posées sur le Swissball, ramener lentement les genoux vers la poitrine puis les tendre à nouveau. Les bras restent tendus et le bassin stable en prolongement du dos.

SEMAINE 10 EXERCICE PRÉPARATION #9 #10

Appui latéral au sol sur les coudes à droite et à gauche

V1



V2

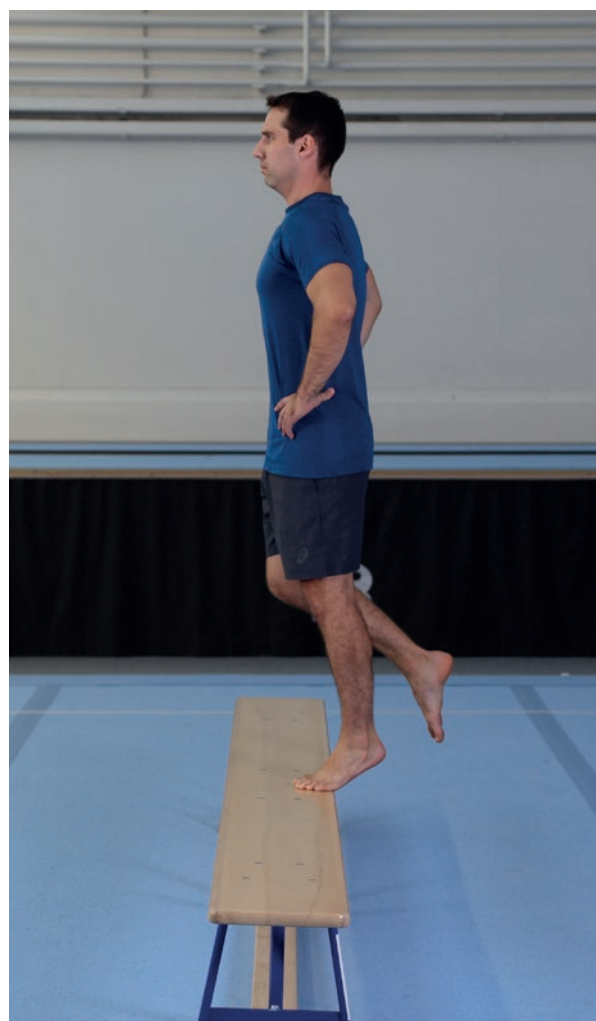


Descriptif d'exercice

De côté, en appui sur les coudes, tenir le corps en position stable. Les épaules sont au-dessus du coude et la tête en prolongement de la colonne vertébrale. Les jambes peuvent être tendues ou fléchies.

SEMAINE 10 EXERCICE PRÉPARATION #11 #12

Lever les mollets sur le banc à droite et à gauche

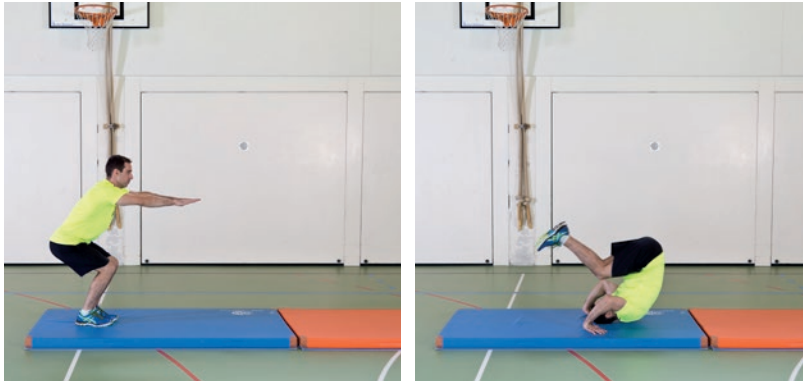


Descriptif d'exercice

Debout sur une jambe sur la partie antérieure du pied, presser lentement au maximum l'articulation du saut puis rebaisser. Dans la position inférieure, baisser la jambe aussi bas que possible pour permettre un mouvement aussi grand que possible. Bassin contracté durant tout le mouvement. Bras en appui de côté.

SEMAINE 10 ESTAFETTE

TÂCHE 1 ROULADE EN AVANT (DÉPART)



Exercice D'une position basse, roulade en avant. (3 rép.)
Matériel 6× tapis scolaire

TÂCHE 2 SLALOM



Exercice Courir entre les piquets.
Matériel 8× piquet

TÂCHE 3 APPUIS FACIAL



Exercice De l'appui facial, baisser le buste (coudes près du corps) et le repousser vers le haut. (5 rép.)
Matériel 2× tapis scolaire

SEMAINE 10 ESTAFETTE

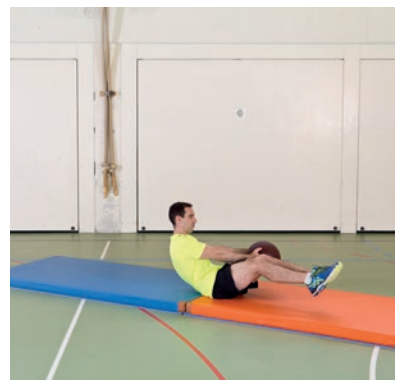
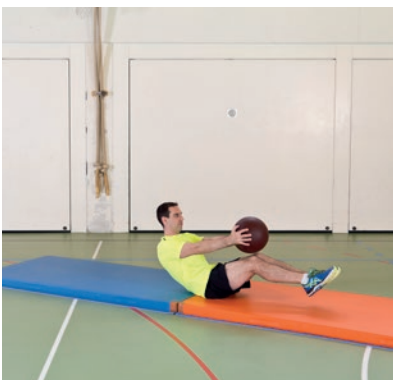
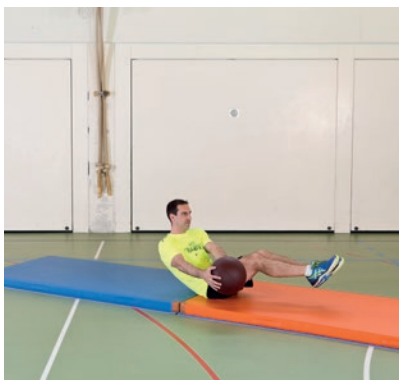
TÂCHE 4 SAUT LATÉRAL



Exercice Sauter les pieds joints par-dessus le banc, d'un cerceau à l'autre en levant les genoux.

Matériel 16× cerceau, 2× banc

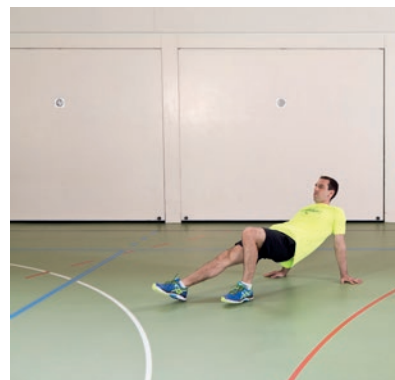
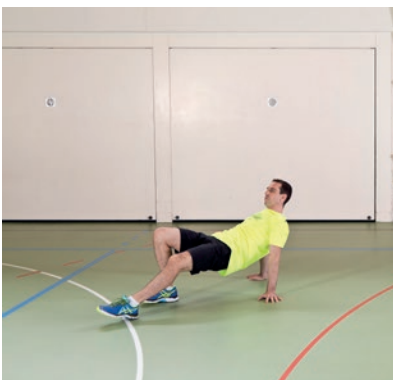
TÂCHE 5 ROTATION DU TRONC



Exercice Assis en suspension (les jambes et le tronc ne touchent pas le sol) passer une médecine-ball d'un côté du corps à l'autre, sans qu'elle ne touche le sol. (10 rép.)

Matériel 2× médecine-ball , 2× tapis scolaire

TÂCHE 6 ARAIGNÉE EN ARRIÈRE



Exercice Reculer à l'appui dorsal (araignée) du tapis jusqu'au piquet.

Matériel 4× piquet

SEMAINE 10 ESTAFETTE

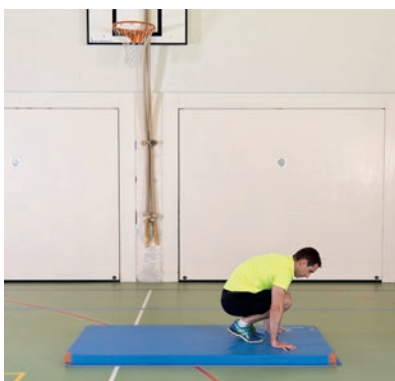
TÂCHE 7 ARAIGNÉE EN AVANT



Exercice Avancer à l'appui dorsal (araignée) du piquet jusqu'au tapis.

Matériel 2× piquet

TÂCHE 8 BURPEE



Exercice De l'appui facial, sauter à la position groupée et immédiatement saut en extension.
Puis saut retour à la position initiale. (10 rép.)
Puis courir et passer la ligne d'arrivée.

Matériel 2× tapis scolaire, 4× piquet