

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 7

MATÉRIEL DIFFICULTÉ

anneaux, petit tapis, partie supérieure de caisson, ballon médical
très facile // facile // moyen // **exigeant**

Deux séries. Par exercice: 1 min. de mouvement, 30 sec. changement de poste et pause (15 min./série).

- | | |
|--|--|
| 01 En appui sur le buste aux anneaux | 06 Slamball |
| 02 Lunges-walk avec rotation du buste | 07 Ecartement des épaules |
| 03 Marche sur les talons | 08 Position de la balance sur un genou |
| 04 En appui latéral, sur une jambe | 09 Rotation du buste sur une jambe avec poids |
| 05 Sauts élevés/bas sur les deux jambes | 10 Squats bras en l'air avec poids |



Matériel par exercice

- 01** 1x anneaux (30 cm de haut), 1x petit tapis
- 02**
- 03**
- 04** 1x petit tapis
- 05** 2x parties supérieures de caisson (distance de 1 m)
- 06** 1x petit tapis, 1x ballon médical
- 07** 1x anneaux (hauteur de poitrine)
- 08** 1x partie supérieure de caisson
- 09** 1x ballon médical
- 10** 1x ballon médical

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 7

01 EN APPUI SUR LE BUSTE AUX ANNEAUX



Exercice Position de départ: Les pieds dans les anneaux (à env. 30 cm du sol), en appui sur les avant-bras.

Déroulement de l'exercice: Déplacer les anneaux de gauche à droite en alternant sans creuser le dos.

Position finale: Même position qu'au départ.

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

Variante plus facile: Pieds par terre.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 7

02 LUNGES-WALK AVEC ROTATION DU BUSTE



Exercice Position de départ: Debout en position de fente, plier les deux genoux à 90°.

Déroulement de l'exercice: Tendre les jambes, faire un grand pas en avant et revenir en position de départ. Tourner le buste à droite et à gauche. Se déplacer vers l'avant de cette manière.

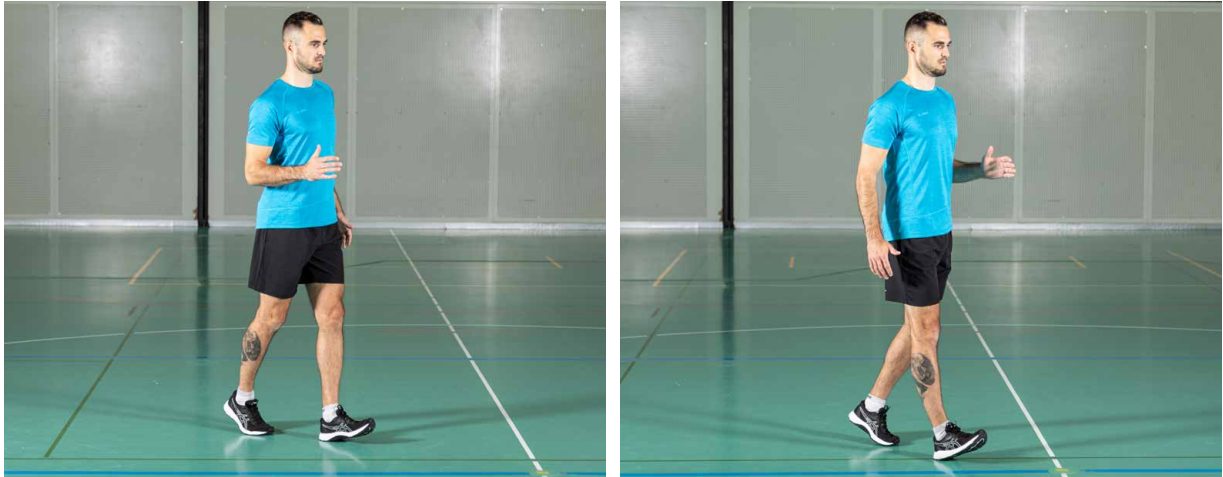
Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Redresser le haut du corps et centrer le poids du corps. Les genoux sont plutôt tournés vers l'extérieur. Ils ne bougent pas durant la rotation du buste.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 7

03 MARCHÉ SUR LES TALONS



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

Déroulement de l'exercice: Jambes tendues, dérouler le pied des talons aux orteils. Les bras suivent le mouvement. Se déplacer vers l'avant en effectuant de petits pas rapides.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Ne pas garder le corps tout à fait droit car il s'agit de vitesse et de dérouler entièrement le pied.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 7

04 EN APPUI LATÉRAL, SUR UNE JAMBE



Exercice Position de départ: Sur le côté, jambes tendues, en appui sur un avant-bras. Le coude se trouve directement sous l'épaule. Poser la pointe des doigts du bras libre sur la tempe, coude dirigé vers le plafond.

Déroulement de l'exercice: Tenir la position.

Position finale: Même position qu'au départ.

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

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 7

05 SAUTS ÉLEVÉS/BAS SUR LES DEUX JAMBES



Exercice **Position de départ:** Position debout sur une partie de caisson, pieds parallèles et écartés à la largeur des hanches.

Déroulement de l'exercice: Sauter de manière active et dynamique sur un caisson puis un deuxième (distant d'env. 1 m) en prenant un léger élan avec les bras. Se retourner et répéter.

Position finale: Amortir le saut.

Contrôle du maintien: A chaque réception, stabiliser genoux et bassin.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 7

06 SLAMBALL



Exercice Position de départ: Position debout, pieds parallèles et écartés à la largeur des hanches. Tenir un ballon médical au-dessus de la tête, les bras légèrement fléchis et se mettre debout sur la pointe des pieds devant un petit tapis.

Déroulement de l'exercice: Lancer le ballon médical sur le tapis avec force, se baisser tout en gardant le dos droit, ramasser le ballon et revenir à la position de départ. Rythme de répétition élevé.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Effectuer des mouvements contrôlés.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 7

07 ECARTEMENT DES ÉPAULES



Exercice Position de départ: Prendre les anneaux dans les mains à hauteur de poitrine. Le nombril se trouve sous les anneaux et les jambes sont tendues en avant.

Déroulement de l'exercice: Ouvrir et fermer la cage thoracique en serrant et relâchant les omoplates.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder le bassin droit et les bras pratiquement tendus.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 7

08 POSITION DE LA BALANCE SUR UN GENOU



Exercice Position de départ: Sur une partie supérieure de caisson, un genou posé à son extrémité, l'autre jambe pendante. Redresser le haut du corps et ramener les bras devant soi.

Déroulement de l'exercice: Pencher lentement le haut du corps en avant tout en tendant la jambe fléchie en arrière. Garder l'équilibre avec les bras. Revenir ensuite à la position de départ.

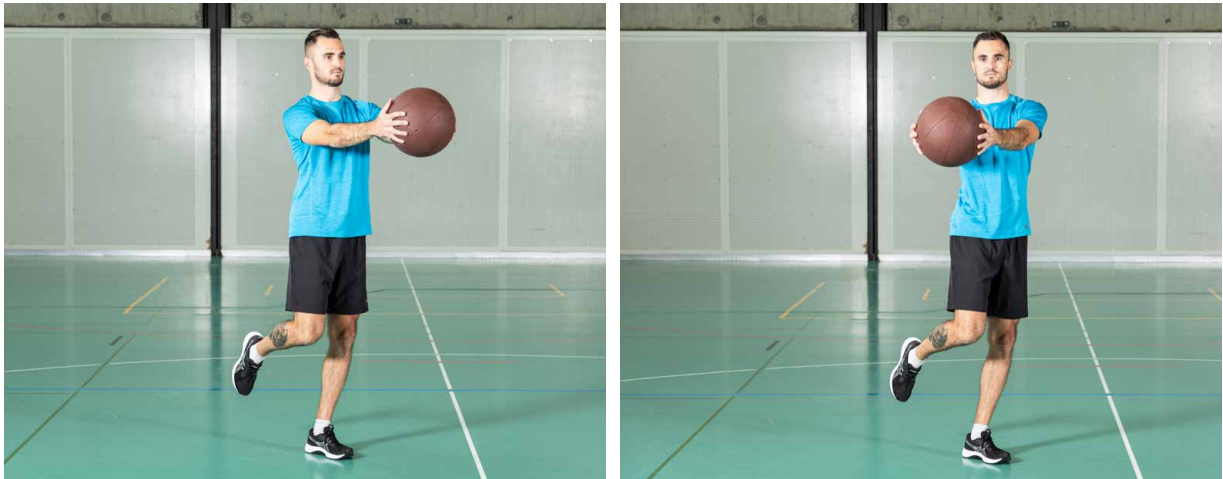
Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder le buste droit. Garder le bassin immobile durant tout le mouvement. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 7

09 ROTATION DU BUSTE SUR UNE JAMBE AVEC POIDS



Exercice Position de départ: Sur une jambe, en position d'équilibre. Tenir devant soi un ballon médical, les bras légèrement fléchis.

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

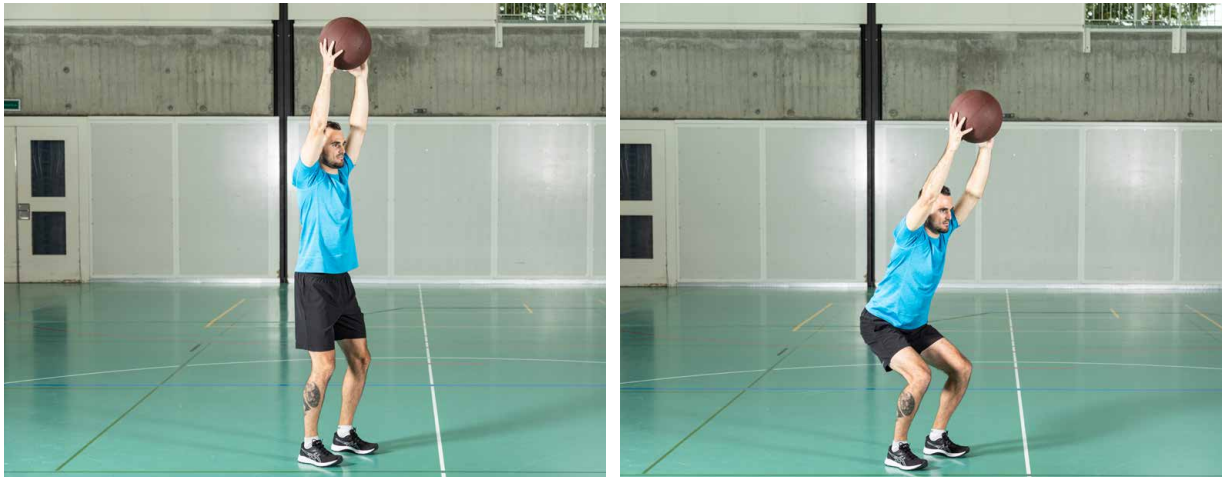
Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder le dos droit et le buste immobile. La jambe d'appui reste légèrement fléchie et immobile durant tout le mouvement. Le genou de la jambe d'appui est plutôt tourné vers l'extérieur.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 7

10 SQUATS BRAS EN L'AIR AVEC POIDS



Exercice Position de départ: Position redressée, pieds parallèles écartés à la largeur du bassin. Tenir un ballon médical au-dessus de la tête, les bras légèrement fléchis.

Déroulement de l'exercice: Plier lentement les genoux en déplaçant les fesses vers l'arrière. Revenir à la position de départ lentement et de manière contrôlée.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: La pointe des pieds doit toujours rester visible. Plier les jambes à 90° max. Ramener les omoplates et garder les bras tendus. Garder le dos droit et les genoux tournés vers l'extérieur.