

FUNCTIONAL TRAINING

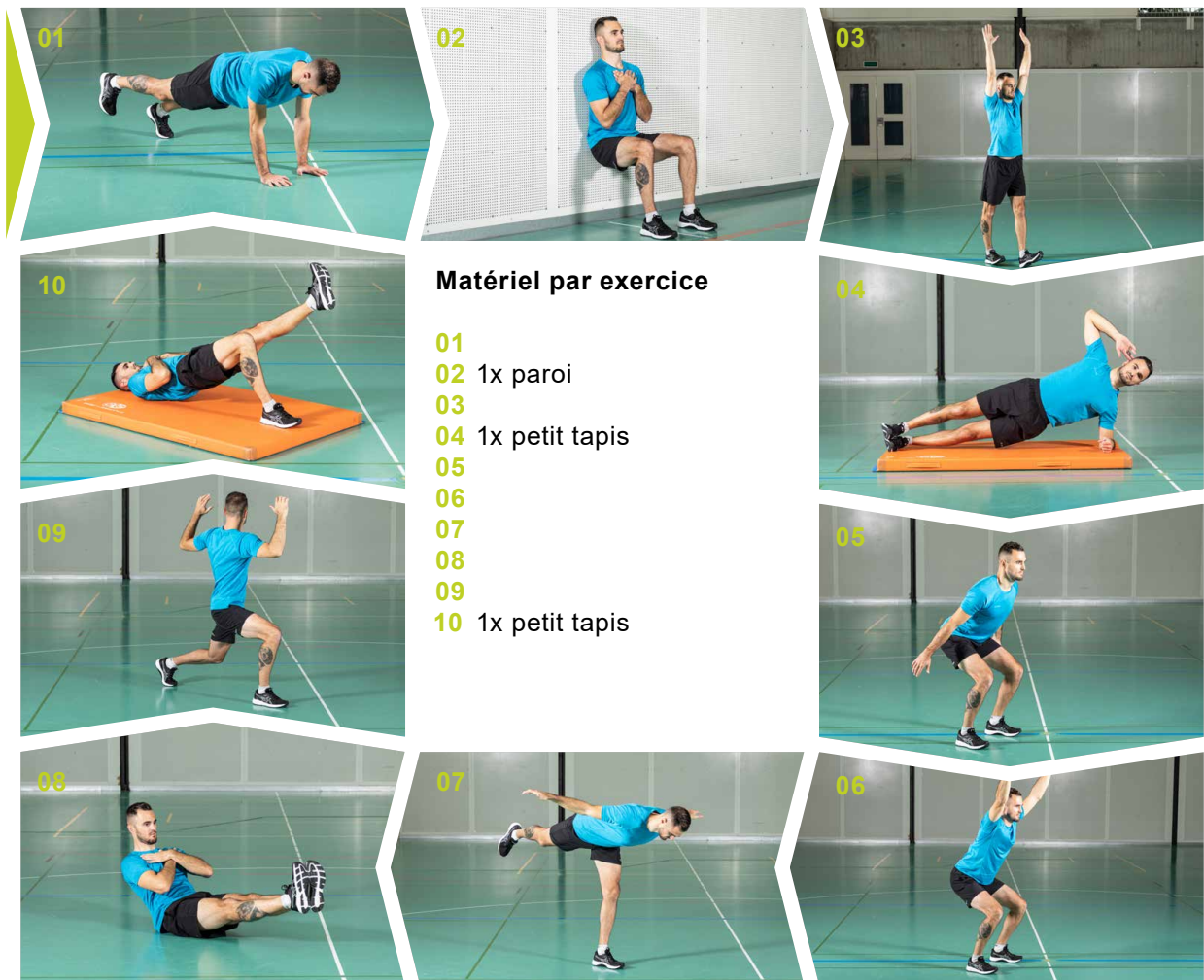
Leçon 2

MATÉRIEL
DIFFICULTÉ

petit tapis
très facile // **facile** // moyen // exigeant

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

- | | |
|---|---|
| 01 Position d'appui facial et lever de jambe | 06 Squats avec bras en l'air |
| 02 Wall sit | 07 Balance en station |
| 03 Marcher sur les talons, bras tendus | 08 Balance en position assise |
| 04 Appui sur le buste en position latérale | 09 Grand pas en avant avec rotation du buste |
| 05 Squat jumps en avant | 10 Lever de bassin en tendant la jambe |



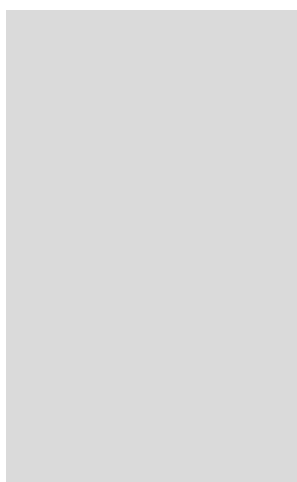
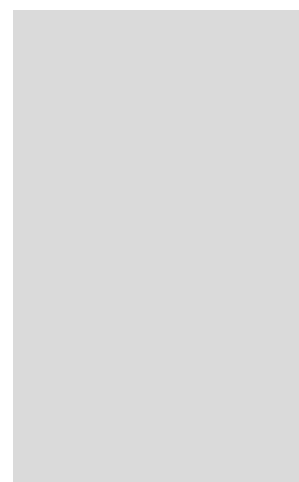
Matériel par exercice

- 01**
- 02** 1x paroi
- 03**
- 04** 1x petit tapis
- 05**
- 06**
- 07**
- 08**
- 09**
- 10** 1x petit tapis

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 2

01 POSITION D'APPUI FACIAL ET LEVER DE JAMBE



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

Déroulement de l'exercice: Lever légèrement une jambe et la reposer, en alternance.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Le buste reste stable. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 2

02 WALL SIT



Exercice **Position de départ:** Dos au mur, faire un pas en avant. Les pieds sont parallèles et écartés à la largeur du bassin. Plier les jambes à 90° max. Ramener les bras devant soi.

Déroulement de l'exercice: Tenir la position.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Presser le dos tout entier contre la paroi. Eviter de creuser le dos et de bouger les pieds.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 2

03 MARCHER SUR LES TALONS, BRAS TENDUS



Exercice Position de départ: Jambes tendues, sur les talons, tendre les bras au maximum au-dessus de la tête.

Déroulement de l'exercice: Se déplacer vers l'avant en faisant de petits pas.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Le corps reste droit et tendu.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 2

04 APPUI SUR LE BUSTE EN POSITION LATÉRALE



Exercice Position de départ: Sur le côté, jambes tendues, en appui sur l'avant-bras, soulever le haut du corps. Le coude se trouve sous l'épaule et les pieds sont l'un dessus l'autre ou l'un à côté de l'autre. Poser la pointe des doigts du bras libre sur la tempe, coude tourné vers le haut.

Déroulement de l'exercice: Tenir la position.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Le haut du corps reste stable et forme une ligne droite. Eviter les mouvements du bassin. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 2

05 SQUAT JUMPS EN AVANT



Exercice Position de départ: Position debout redressée, pieds parallèles écartés à la largeur du bassin.

Déroulement de l'exercice: Saut actif et dynamique après avoir fléchi les genoux vers l'avant. Effectuer un léger élan avec les bras et sauter en avant aussi loin que possible.

Position finale: Amortir le saut en enchaînant directement avec le saut suivant.

Contrôle du maintien: La pointe des pieds doit toujours rester visible. Plier les jambes à 90° au maximum. Le dos reste droit et les genoux tournés vers l'extérieur.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 2

06 SQUATS AVEC BRAS EN L'AIR



Exercice Position de départ: Position debout redressée, pieds parallèles écartés à la largeur du bassin. Tendre les bras au maximum au-dessus de la tête.

Déroulement de l'exercice: Plier lentement les genoux et déplacer le fessier vers l'arrière. Revenir lentement et de manière contrôlée à la position de départ.

Position finale: Même position qu'au départ.

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

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 2

07 BALANCE EN STATION



Exercice Position de départ: En équilibre sur une jambe, bras tendus de côté et le haut du corps tendus vers l'avant. Allonger la jambe libre vers l'arrière jusqu'à ce que le haut du corps et la jambe soient parallèles au sol.

Déroulement de l'exercice: Tenir la position.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Le bassin est droit et la jambe arrière tendue. La jambe d'appui reste légèrement pliée. Regard tourné vers le bas. Le genou de la jambe d'appui est plutôt tourné vers l'extérieur.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 2

08 BALANCE EN POSITION ASSISE



Exercice Position de départ: Assis par terre, soulever le haut du corps et les jambes tendues. Ramener les bras devant soi.
Déroulement de l'exercice: Tenir la position.
Position finale: Même position qu'au départ.
Contrôle du maintien: Le torse reste stable.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 2

09 GRAND PAS EN AVANT AVEC ROTATION DU BUSTE



Exercice Position de départ: Debout, faire un grand pas en avant, les deux genoux fléchis à 90°.

Déroulement de l'exercice: Le buste tourne à droite et à gauche en alternance.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder le haut du corps droit et centrer le poids du corps. Les genoux sont plutôt tournés vers l'extérieur. Ils restent immobiles durant les rotations du buste.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 2

10 LEVER DE BASSIN EN TENDANT LA JAMBE



Exercice Position de départ: Sur le dos, plier les jambes, pieds posés par terre (env. 90°). Ramener les bras devant soi. Soulever le bassin avec contrôle.

Déroulement de l'exercice: Soulever les jambes en alternance, tendre le genou puis reposer.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Soulever le bassin jusqu'à ce que le genou de la jambe d'appui disparaisse et que le corps forme une ligne droite. Stabiliser le genou pendant tout le mouvement.