

SEMAINE 6

Exercices de préparation

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



EXERCICES

- 01 Tenir une position d'appui facial aux anneaux
- 02 Rameur aux anneaux
- 03 Lever le bassin sur le banc
- 04 Crunches sur le banc
- 05 Redresser le haut du corps sur le banc
- 06 Sièges à l'appui avec rotation du haut du corps
- 07 Sur une jambe, plier le genou avec pied posé d
- 08 Sur une jambe, plier le genou avec pied posé g
- 09 Muscles fessiers libres d
- 10 Muscles fessiers libres g
- 11 Monter les marches sur le banc d
- 12 Monter les marches sur le banc g

MATÉRIEL 01 tapis scolaire, anneaux 02 tapis scolaire, anneaux 03 tapis scolaire, banc 04 tapis scolaire, banc 05 tapis scolaire, banc 06 tapis scolaire, médecine-ball 07 tapis scolaire, banc 08 tapis scolaire, banc 09 tapis scolaire 10 tapis scolaire 11 tapis scolaire, banc 12 tapis scolaire, banc

Estafette



MATÉRIEL 01 8× piquet 02 2× tapis scolaire 03 10× tapis scolaire 04 2× banc, 2× piquet 05 2× tapis scolaire 06 4× piquet 07 2× piquet 08 2× tapis de 40 cm

SEMAINE 6 EXERCICE DE PRÉPARATION #1

Tenir une position d'appui facial aux anneaux



Descriptif d'exercice

Tenir de manière statique la position d'appui facial avec prise aux anneaux. Les bras tombent à la verticale et les pieds sont en position fermée. Garder toujours le dos droit, la tête penchée légèrement en avant.

SEMAINE 6 EXERCICE DE PRÉPARATION #2

Rameur aux anneaux



Descriptif d'exercice

En position suspendue aux anneaux, tirer le corps tout entier vers le haut puis le diriger en bas. Choisir la position de suspension de telle manière que les anneaux soient au-dessus de la poitrine et que la tête, une fois la surélévation effectuée, reste hors des anneaux. En position finale supérieure, les bras sont pliés au maximum et tournés vers l'extérieur. Dans la position finale inférieure, les bras sont entièrement tendus. Le corps reste toujours contracté (planche). Seuls les talons touchent le sol.

SEMAINE 6 EXERCICE DE PRÉPARATION #3

Lever le bassin sur le banc



Descriptif d'exercice

Couché sur le dos, une jambe posée sur le banc, lever et baisser lentement le bassin. Le bassin est toujours légèrement levé et l'angle du genou posé est d'environ 135°. Pendant tout le mouvement, les mains restent posées, relâchées, sur le bassin.

SEMAINE 6 EXERCICE DE PRÉPARATION #4

Crunches sur le banc



Descriptif d'exercice

En position couchée, pieds posés sur le banc, lever légèrement le haut du corps. Les épaules ne touchent jamais le sol et le ventre reste contracté. Angle des genoux à 90°, bras posés, relâchés, derrière la tête.

SEMAINE 6 EXERCICE DE PRÉPARATION #5

Redresser le haut du corps sur le banc



Descriptif d'exercice

En position couchée, fixer les pieds sous le banc, lever et baisser lentement le haut du corps. Pendant tout le mouvement les bras et les épaules restent en l'air. Bras pliés à 90°, corps contracté et tête en prolongement du dos.

SEMAINE 6 EXERCICE DE PRÉPARATION #6

Siège à l'appui avec rotation du haut du corps

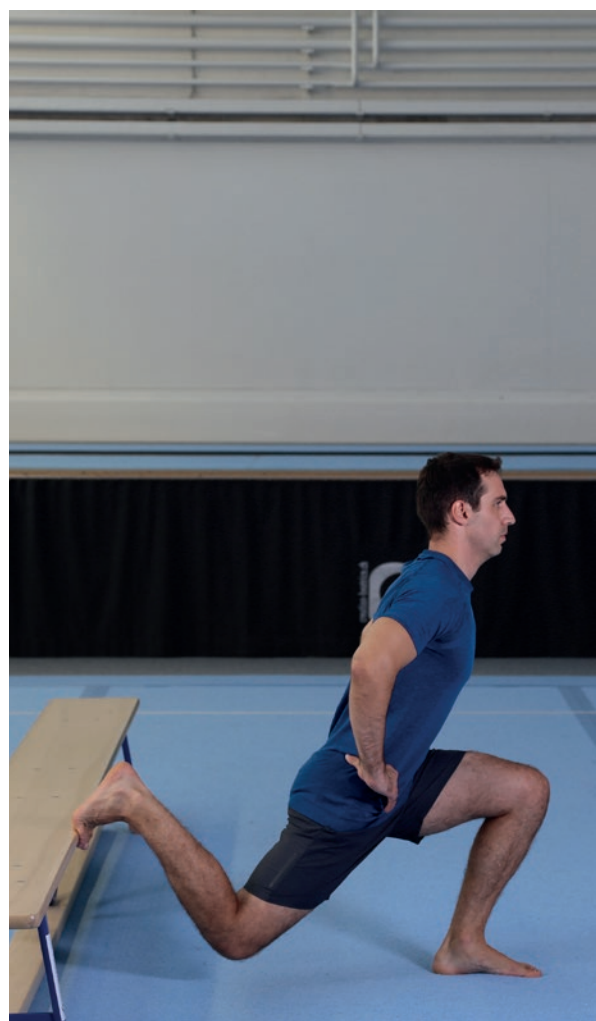
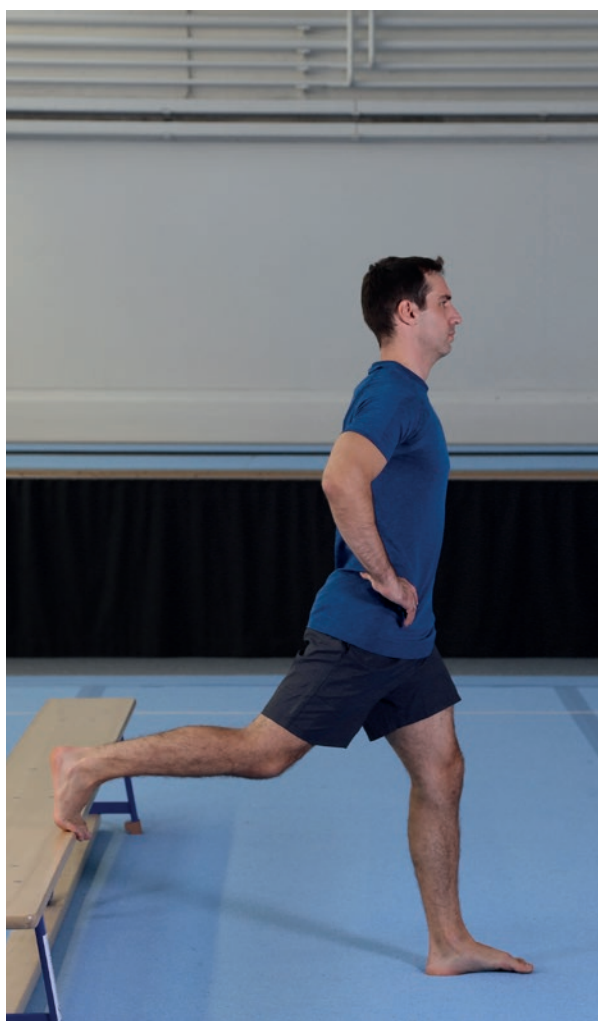


Descriptif d'exercice

En siège à l'appui (seules les fesses touchent le sol), faire passer un médecine-ball de gauche à droite et retour. Le haut du corps est penché en arrière à environ 45°, hanches et genoux fléchis à env. 120°. Dos et bras tendus pendant tout le mouvement.

SEMAINE 6 EXERCICE DE PRÉPARATION #7 #8

Sur une jambe, plier le genou avec pied posé

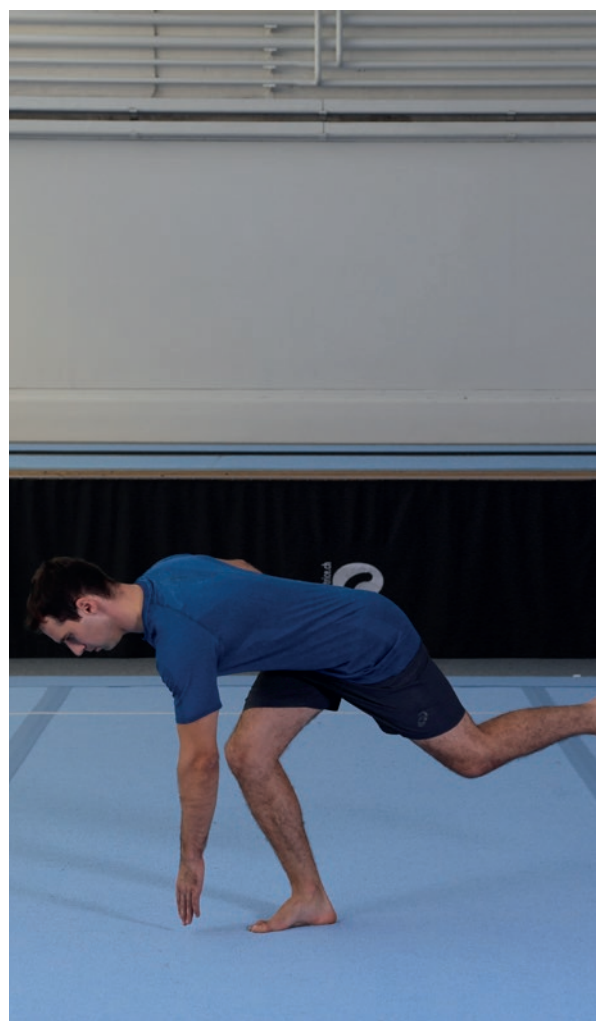
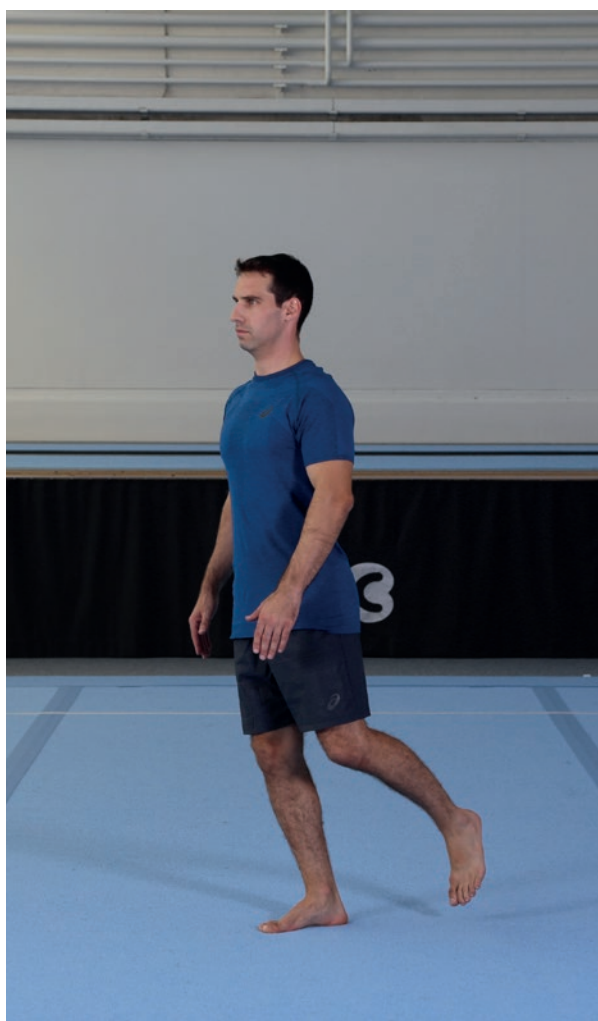


Descriptif d'exercice

Debout, se baisser et se relever lentement. La jambe arrière est posée sur un banc et les mains appuyées sur les hanches. Dos toujours droit, se baisser de telle sorte que la jambe arrière touche presque le sol.

SEMAINE 6 EXERCICE PRÉPARATION #9 #10

Muscles fessiers libres



Descriptif d'exercice

Debout sur une jambe, pencher le haut du corps en avant jusqu'à ce que le bras du côté inverse touche le sol. Lorsque le haut du corps se baisse, la jambe libre se déplace naturellement en arrière pour aider à garder l'équilibre. Diriger le bras du côté inverse, tendu, vers le sol et rester en position baissée. Toujours garder le dos droit et la tête en prolongement de la colonne vertébrale.

SEMAINE 6 EXERCICE PRÉPARATION #11 #12

Monter les marches sur le banc



Descriptif d'exercice

Debout, jambe de devant posée sur le banc, lever avec force le corps par-dessus le banc jusqu'à se retrouver sur la pointe des pieds. La jambe posée est fortement tendue et soutenue par la jambe d'élan. Les bras effectuent le même mouvement mais de côté (mouvement de course normal). Revenir ensuite à la position de départ.

SEMAINE 6 ESTAFETTE

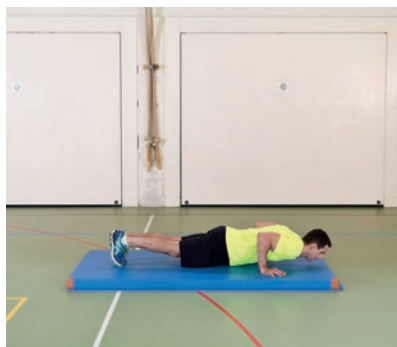
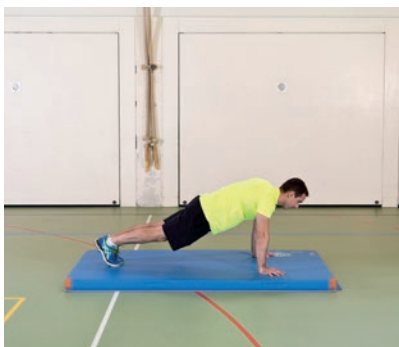
TÂCHE 1 SLALOM (DÉPART)



Exercice Courir en slalom entre les piquets.

Matériel 8× piquet

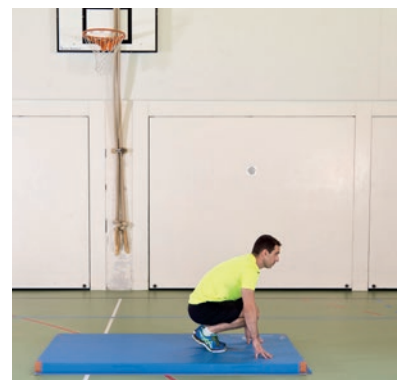
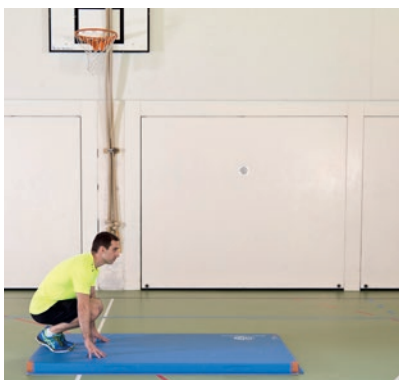
TÂCHE 2 APPUI FACIAL



Exercice À partir de l'appui facial, baisser le buste (coudes près du corps) et le repousser en haut. (5 rép.)

Matériel 2× tapis scolaire

TÂCHE 3 SAUT DE GRENOUILLE

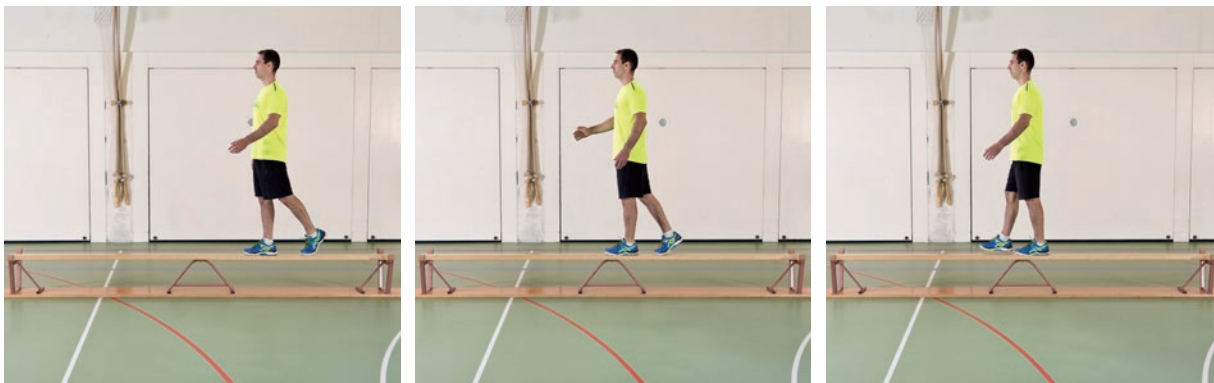


Exercice À partir de la position groupée (angle des genoux 90°) mains au sol, exécuter un saut en extension le plus haut possible. Réception sur le tapis suivant (exécution sur une distance de 5 tapis, distance entre les tapis 1 m).

Matériel 10× tapis scolaire

SEMAINE 6 ESTAFETTE

TÂCHE 4 MARCHER EN ÉQUILIBRE



Exercice Marcher en équilibre sur le banc (renversé) jusqu'au piquet.

Matériel 2× banc, 2× piquet

TÂCHE 5 BURPEE



Exercice De l'appui facial, sauter à la position groupée et immédiatement saut en extension. Puis saut retour à la position initiale. (5 rép.)

Matériel 2× tapis scolaire

TÂCHE 6 AVANCER À 4 PATTES



Exercice Avancer à l'appui facial d'un piquet à l'autre (jambes pliées, le ventre et les genoux ne touchent pas le sol).

Matériel 4× piquet

SEMAINE 6 ESTAFETTE

TÂCHE 7 RECULER À 4 PATTES



Exercice Reculer à l'appui facial d'un piquet à l'autre (jambes pliées, le ventre et les genoux ne touchent pas le sol).

Matériel 2× piquet

TÂCHE 8 SAUT GROUPE



Exercice Sauter des deux pieds sur le tapis en levant les genoux. Puis courir et passer la ligne d'arrivée.

Matériel 2× tapis de 40 cm