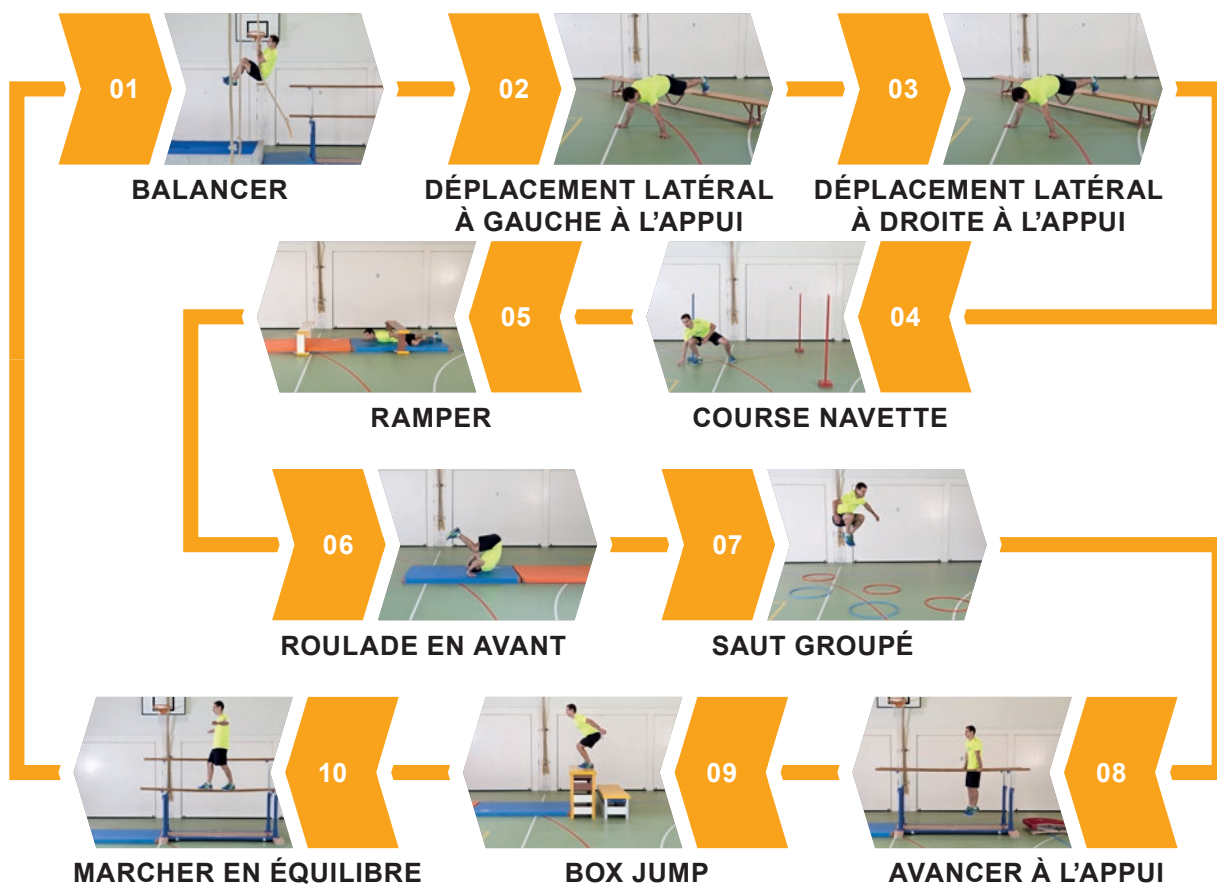


## SEMAINE 3

### Parcours d'obstacles

Endurance de force / Tolérance max. à l'acide lactique



**MATÉRIEL** 01 1× corde, 1× tapis de 40 cm 02 1× banc 03 1× banc 04 4× piquet 05 3× élément de caisson, 3× tapis scolaire 06 2× tapis scolaire 07 7× cerceau 08 1× tremplin Reuther, 1× barres 09 1× caisson (2 parties), 1× caisson (4 parties) 10 1× barres

### Complément – Tabata

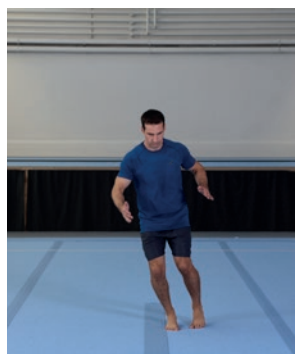
20" charge / 10" repos, 4–8 passages



**01 SQUAT**



**02 APPUI GROUPE**



**03 SAUT LATÉRAL**



**04 MOUNTAIN CLIMBER**

**MATÉRIEL** 01 1× médecine-ball

## SEMAINE 3 PARCOURS D'OBSTACLES

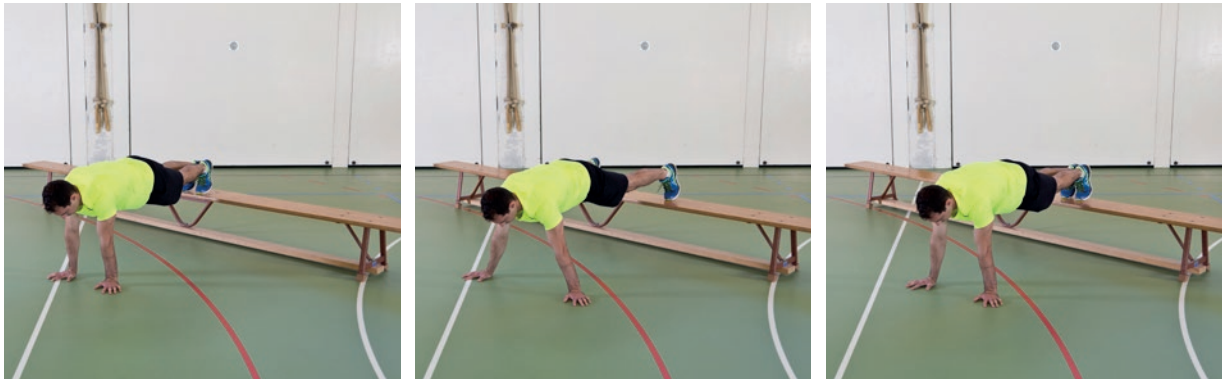
### OBSTACLE 1 BALANÇER



**Exercice** Debout sur les barres parallèles, saisir la corde par les deux mains.  
Accroché à la corde, balancer en avant. Lâcher la corde et réception sur le tapis.

**Matériel** 1× corde, 1× tapis de 40 cm

### OBSTACLE 2 DÉPLACEMENT LATÉRAL À GAUCHE À L'APPUI



**Exercice** Se déplacer latéralement à gauche à l'appui facial (pieds sur le banc).

**Matériel** 1× banc

### OBSTACLE 3 DÉPLACEMENT LATÉRAL À DROITE À L'APPUI



**Exercice** Se déplacer latéralement à droite à l'appui facial (pieds sur le banc).

**Matériel** 1× banc

## SEMAINE 3 PARCOURS D'OBSTACLES

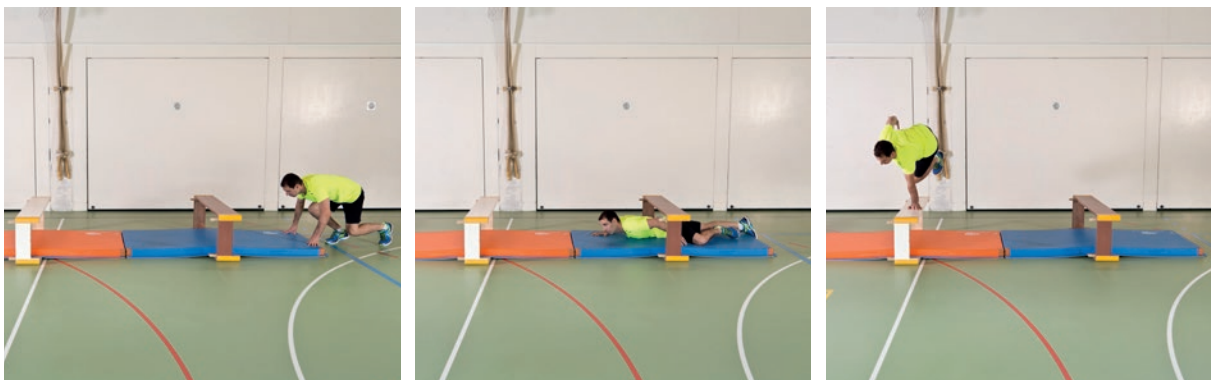
### OBSTACLE 4 COURSE NAVETTE



**Exercice** Se déplacer latéralement d'un piquet à l'autre (distance au minimum 5 m).  
À chaque changement de direction, touche du sol par la main.

**Matériel** 4× piquet

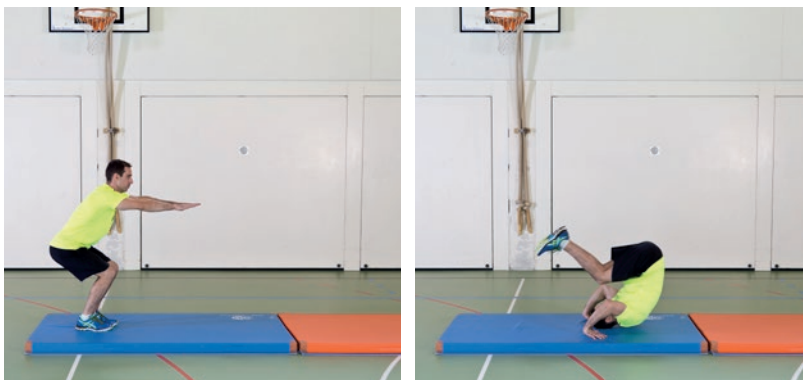
### OBSTACLE 5 RAMPER



**Exercice** Couché sur le ventre, passer sous le premier élément en rampant, sauter par-dessus le deuxième élément et passer sous le troisième élément en rampant.

**Matériel** 3× élément de caisson, 3× tapis scolaire

### OBSTACLE 6 ROULADE EN AVANT



**Exercice** D'une position base, roulade en avant. (2 rép.)

**Matériel** 2× tapis scolaire

## SEMAINE 3 PARCOURS D'OBSTACLES

### OBSTACLE 7 SAUT GROUPE



**Exercice** Sauter les pieds joints d'un cerceau à l'autre, en levant les genoux.

**Matériel** 7× cerceau

### OBSTACLE 8 AVANCER À L'APPUI



**Exercice** Au bout de l'engin, sauter à l'appui à l'aide du tremplin Reuther. Puis avancer à l'appui jusqu'au bout de l'engin.

**Matériel** 1× tremplin Reuther, 1× barres parallèles

### OBSTACLE 9 BOX JUMP



**Exercice** Jambes écartées à la largeur des épaules. D'un mouvement d'élan bas, sauter sur le premier caisson, ensuite sur le deuxième.

**Matériel** 1× caisson (2 parties), 1× caisson (4 parties)

## **SEMAINE 3 PARCOURS D'OBSTACLES**

### **OBSTACLE 10 MARCHER EN ÉQUILIBRE**



**Exercice** Sur la barre inférieure, marcher en équilibre jusqu'au bout de l'engin (pour assurer la sécurité, fixer une barre plus haut). Ensuite sauter à la station, réception sur le tapis.

**Matériel** 1× barres parallèles

## **SEMAINE 3 TABATA**

**#1**

### *Squat avec un médecine-ball V1*



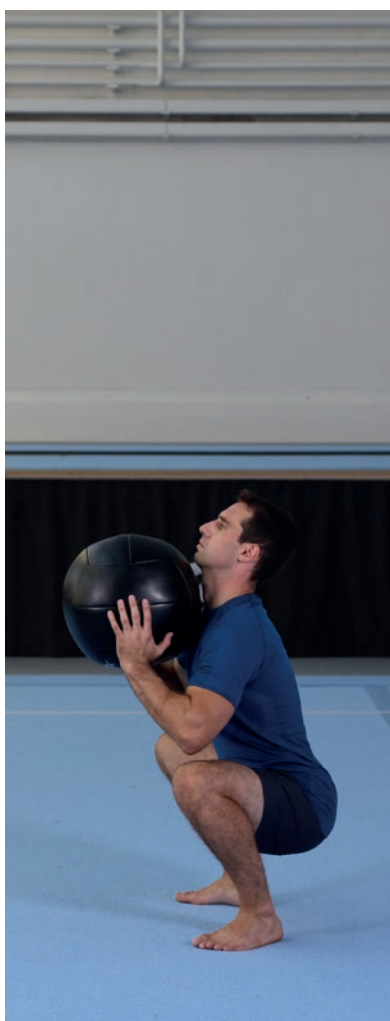
#### **Descriptif d'exercice**

En position debout droite et légèrement élargie (les pieds légèrement tournés vers l'extérieur), avec un médecine-ball devant la poitrine, s'accroupir aussi loin que possible puis se relever. L'inclinaison des genoux doit être de moins de 90° afin de pouvoir exécuter un mouvement aussi grand que possible. En descendant et remontant, le genou ne se déplace que très peu et peut avancer au maximum jusqu'à hauteur des orteils.

## **SEMAINE 3 TABATA**

**#1**

### *Squat avec un médecine-ball V2*



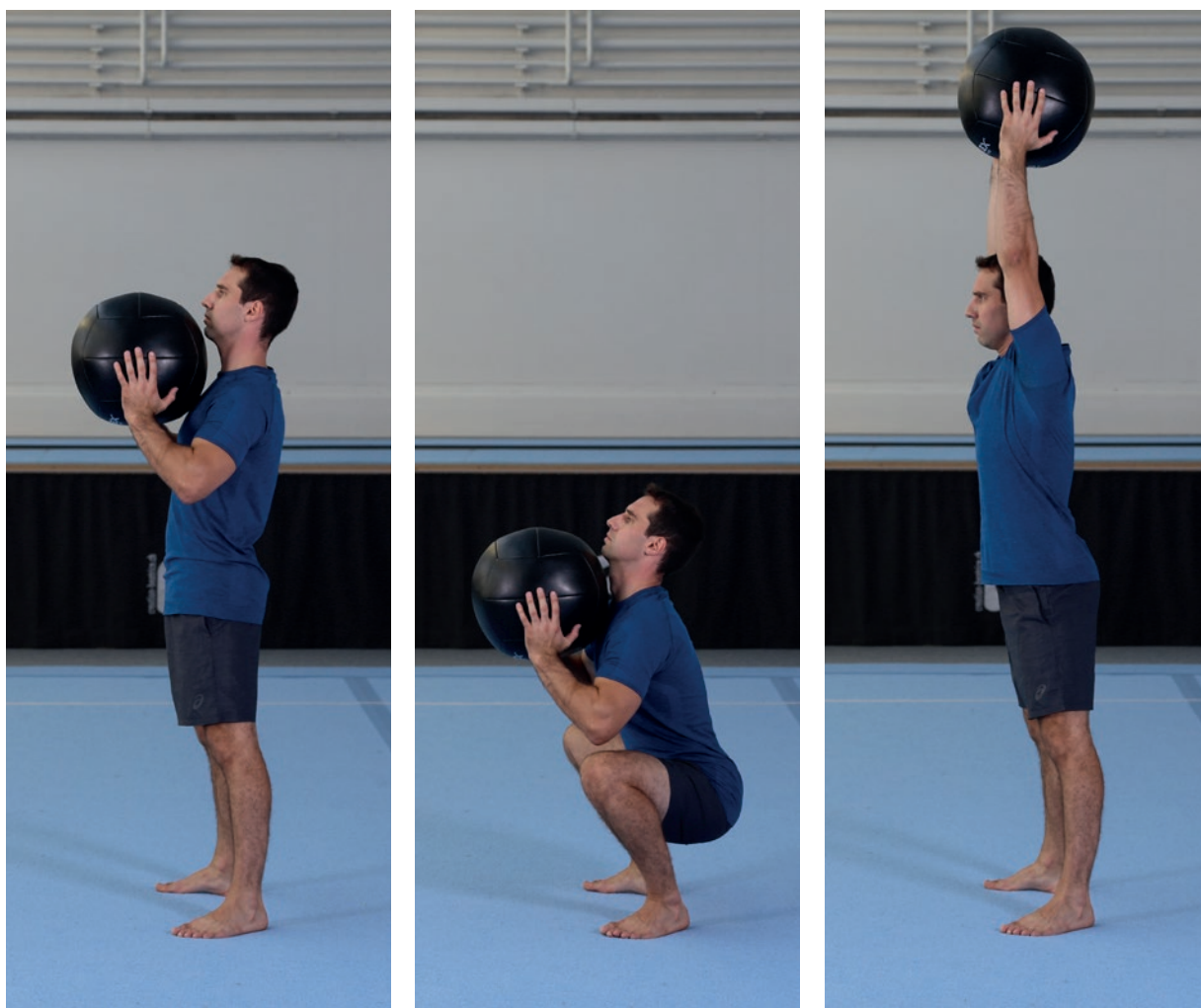
#### **Descriptif d'exercice**

En position debout droite et légèrement élargie (les pieds légèrement tournés vers l'extérieur), avec un médecine-ball en l'air, s'accroupir aussi loin que possible puis se relever. L'inclinaison des genoux doit être de moins de 90° afin de pouvoir exécuter un mouvement aussi grand que possible. En descendant et remontant, le genou ne se déplace que très peu et peut avancer au maximum jusqu'à hauteur des orteils. En descendant, le médecine-ball est devant le buste et en remontant en l'air au-dessus de la tête.

## **SEMAINE 3 TABATA**

**#1**

### *Squat avec un médecine-ball V3*



#### **Descriptif d'exercice**

En position debout droite et légèrement élargie (les pieds légèrement tournés vers l'extérieur), avec un médecine-ball en l'air, s'accroupir aussi loin que possible puis se relever. L'inclinaison des genoux doit être de moins de 90° afin de pouvoir exécuter un mouvement aussi grand que possible. En descendant et remontant, le genou ne se déplace que très peu et peut avancer au maximum jusqu'à hauteur des orteils. En descendant, les bras déplacent le médecine-ball devant le buste et en remontant il est lancé en l'air avant d'être rattrapé.

## **SEMAINE 3 TABATA**

**#2**

### *Appui groupé*



#### **Descriptif d'exercice**

Dans une position en appui, tirer alternativement la jambe gauche et la jambe droite sous le corps. Activer la rotation à l'aide de la tête et des hanches. Le transfert du poids est exécuté à l'aide des épaules, les deux mains restent toujours en contact avec le sol.

## **SEMAINE 3 TABATA**

**#3**

### *Saut latéral*



#### **Descriptif d'exercice**

Dans une position debout légèrement accroupi, sauter de côté aussi vite que possible. La hauteur des sauts n'est pas si importante tandis que la vitesse doit être élevée. Lors des sauts, les hanches restent stables et le haut du corps est légèrement incliné vers l'avant.

## **SEMAINE 3 TABATA**

**#4**

### *Mountain climber*



#### **Descriptif d'exercice**

En appui sur les avant-bras avec les pieds serrés, ramener alternativement la jambe gauche et droite vers la tête. Le mouvement doit être exécuté de sorte à ce que le tronc reste stable.