

EXERCICE FORCE EXTRÉMITÉS SUPÉRIEURES

APERÇU

Facile	Nombre	Page	Moyen	Nombre	Page	Exigeant	Nombre	Page
Appuis faciaux contre la paroi	ES.01.F	2	Appuis faciaux sur les genoux	ES.01.M	3	Appuis faciaux	ES.01.E	4
Appuis faciaux sur les avant-bras contre la paroi	ES.02.F	5	Appuis faciaux sur les avant-bras sur les genoux	ES.02.M	6	Appuis faciaux sur les avant-bras	ES.02.E	7
Dips avec jambes écartées	ES.03.F	8	Dips avec jambes surélevées	ES.03.M	9	Dips aux barres parallèles	ES.03.E	10
Ramer à l'horizontale aux barres parallèles	ES.04.F	11	Tractions avec léger élan	ES.04.M	12	Tractions	ES.04.E	13
Lever frontal	ES.05.FME	14	Lever frontal	ES.05.FME	14	Lever frontal	ES.05.FME	14
Pression triceps	ES.06.FME	15	Pression triceps	ES.06.FME	15	Pression triceps	ES.06.FME	15
Butterfly reverse 2 pas derrière le point de suspension	ES.07.F	16	Butterfly reverse 1 pas derrière le point de suspension	ES.07.M	17	Butterfly reverse sous point de suspension	ES.07.E	18
Lever de bras en position à genoux	ES.08.FME	19	Lever de bras en position à genoux	ES.08.FME	19	Lever de bras en position à genoux	ES.08.FME	19
Pression des épaules avec bande thérapeutique léger	ES.09.F	20	Pression des épaules avec bande thérapeutique moyen	ES.09.M	21	Pression des épaules avec poids	ES.09.E	22
Cercles des bras	ES.10.FME	23	Cercles des bras	ES.10.FME	23	Cercles des bras	ES.10.FME	23
Lever de bras en position sur le ventre	ES.11.F	24	Rotation des bras en position sur le ventre	ES.11.M	25	Rotation des bras avec poids en position sur le ventre	ES.11.E	26

ES.01.F FORCE

■□□ Appuis faciaux contre la paroi



Exercice

Commencer en station, pieds écartés à env. 50 cm de la paroi. Poser les mains (à la hauteur des épaules et écartées de la distance des épaules) sur la paroi. Les index sont légèrement dirigés vers le haut ou vers l'extérieur. S'appuyer contre la paroi. Plier lentement les coudes et se pencher en avant jusqu'à ce que la tête touche presque la paroi. Tenir cette position un petit moment puis se redresser.

Remarque

Le dos reste droit et en prolongement de la colonne vertébrale pendant tout l'exercice.

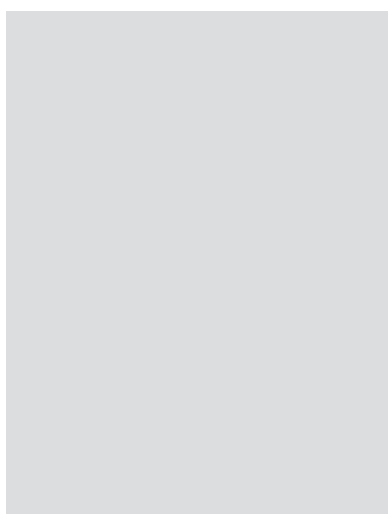
Variante

- Varier la largeur de l'appui (large, étroit)
- Plus la distance est grande par rapport à la paroi plus l'exercice est difficile.

Matériel

ES.01.M **FORCE**

■■■ **Appuis faciaux sur les genoux**



Exercice

Partir de l'appui facial sur les genoux. Poser au sol les mains écartées environ de la largeur des épaules. Les index sont légèrement dirigés vers le haut ou vers l'extérieur. Plier lentement les coudes et se pencher en avant jusqu'à ce que la poitrine touche presque le sol. Tenir cette position un petit moment puis se redresser.

Remarque

Pendant tout l'exercice le ventre, le dos et les fessiers restent contractés de manière à ce que le corps forme une ligne. La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

Variante

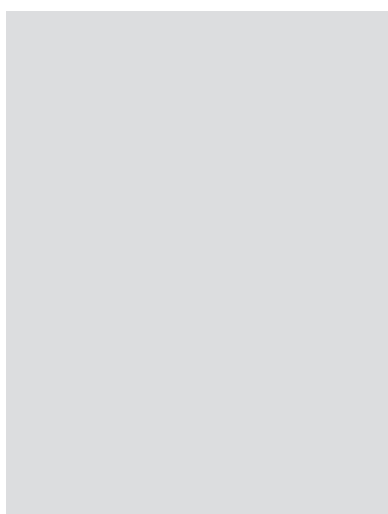
Varier l'écartement des bras (large, étroit).

Matériel

Tapis fins

ES.01.E **FORCE**

■■■ **Appuis faciaux**



Exercice

Partir de l'appui facial. Poser au sol les mains écartées environ de la largeur des épaules. Les index sont légèrement dirigés vers le haut ou vers l'extérieur. Plier lentement les coudes et se pencher en avant jusqu'à ce que la poitrine touche presque le sol. Tenir cette position un petit moment puis se redresser.

Remarque

Pendant tout l'exercice le ventre, le dos et les fessiers restent contractés de manière à ce que le corps forme une ligne. La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

Variante

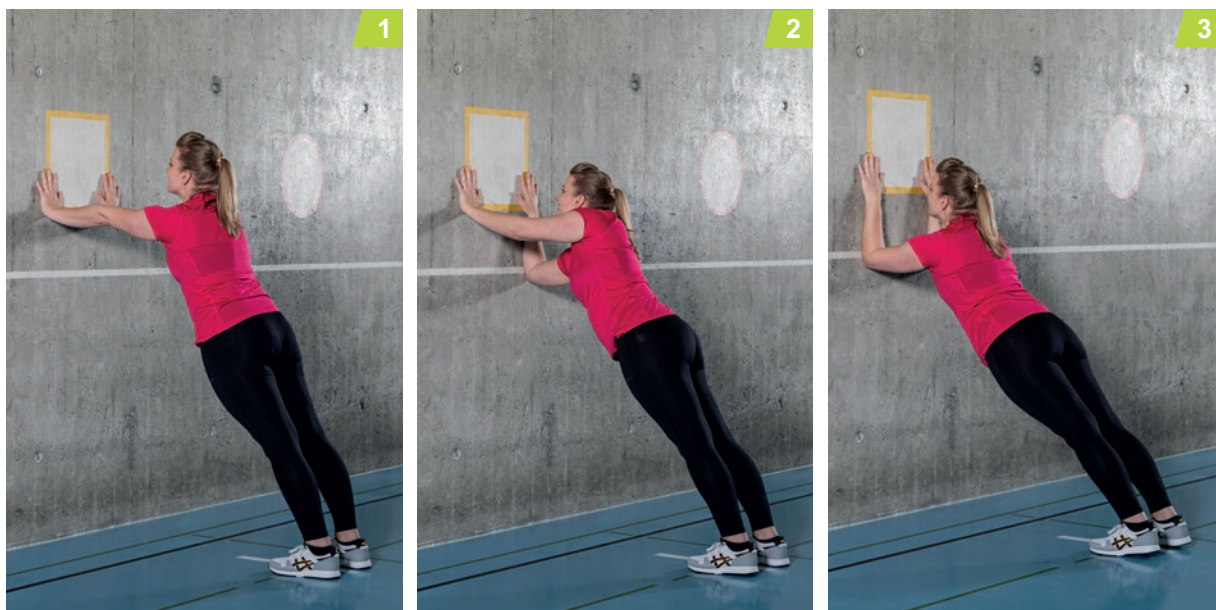
Variation de l'écartement des bras (large, étroit).

Matériel

Tapis fins

ES.02.F FORCE

■□□ Appuis faciaux sur les avant-bras contre la paroi



Exercice

Commencer en station, pieds écartés à env. 50 cm de la paroi. Poser les mains (à la hauteur des épaules et écartées de la distance des épaules) sur la paroi. Les index sont légèrement dirigés vers le haut ou vers l'extérieur. S'appuyer contre la paroi. Plier le bras droit et poser l'avant-bras sur le mur, plier le bras gauche et poser sur le mur, placer la main droite sous l'épaule droite et tirer vers le haut, placer la main gauche sous l'épaule gauche et tirer vers le haut. Répéter cette séquence de mouvements jusqu'au bout du temps imparti.

Remarque

Le dos reste droit et en prolongement de la colonne vertébrale pendant tout l'exercice. Changer l'ordre des bras pour entraîner les deux côtés de la même manière.

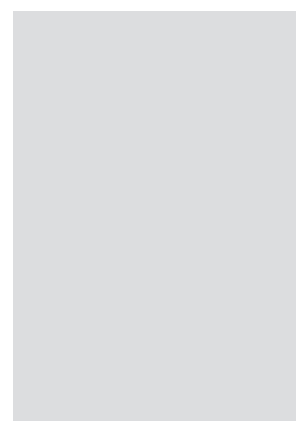
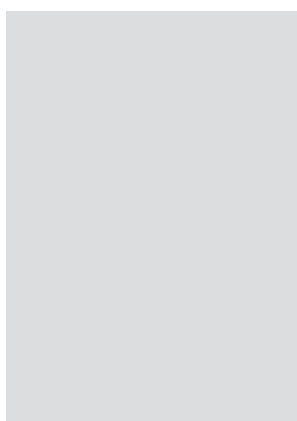
Variante

Plus la distance est grande par rapport à la paroi plus l'exercice est difficile.

Matériel

ES.02.M FORCE

■■■ Appuis faciaux sur les avant-bras sur les genoux



Exercice

Partir de l'appui facial sur les genoux, mains posées par terre écartées de la largeur des épaules environ. Les index pointent en avant ou légèrement vers l'extérieur. Plier le bras gauche et poser l'avant-bras par terre, plier le bras droit et poser par terre, mettre la main gauche sous l'épaule gauche et pousser en haut, mettre la main droite sous l'épaule droite et pousser vers le haut. Répéter cette séquence de mouvements jusqu'au bout du temps imparti.

Remarque

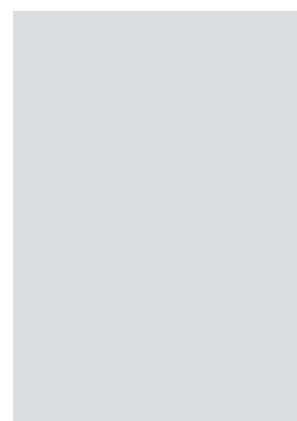
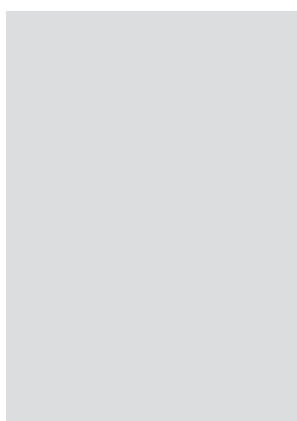
Pendant tout l'exercice le ventre, le dos et les fessiers restent contractés de manière à ce que le corps forme une ligne. La tête est en prolongement de la colonne vertébrale. Changer l'ordre des bras pour entraîner les deux côtés de la même manière.

Variante

Matériel
Tapis fins

ES.02.E FORCE

■■■ Appuis faciaux sur les avant-bras



Exercice

Partir de l'appui facial sur les avant-bras, mains posées par terre écartées de la largeur des épaules environ. Les index pointent en avant ou légèrement vers l'extérieur. Plier le bras gauche et poser l'avant-bras par terre, plier le bras droit et poser par terre, mettre la main gauche sous l'épaule gauche et pousser en haut, mettre la main droite sous l'épaule droite et pousser vers le haut. Répéter cette séquence de mouvements jusqu'au bout du temps imparti.

Remarque

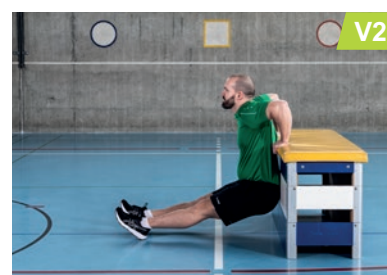
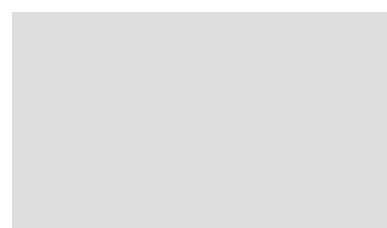
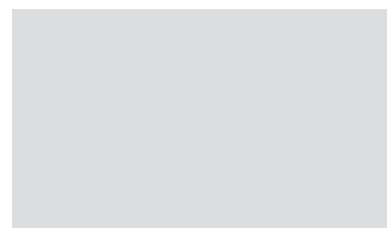
Pendant tout l'exercice le ventre, le dos et les fessiers restent contractés de manière à ce que le corps forme une ligne. La tête est en prolongement de la colonne vertébrale. Changer l'ordre des bras pour entraîner les deux côtés de la même manière.

Variante

Matériel
Tapis fins

ES.03.F FORCE

■□□ Dips avec jambes écartées



Exercice

Partir de la position jambes tendues avec appui dorsal des mains sur caisson surélevé. Plier lentement les coudes et rapprocher le corps aussi près que possible des éléments de caisson jusqu'à ce que le haut des bras soit à l'horizontale. Garder cette posture un bref instant puis revenir à la position de départ.

Remarque

Garder le haut du corps droit pendant tout l'exercice.

Variante (V1/V2)

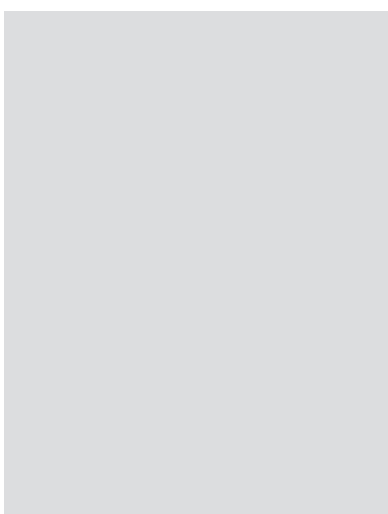
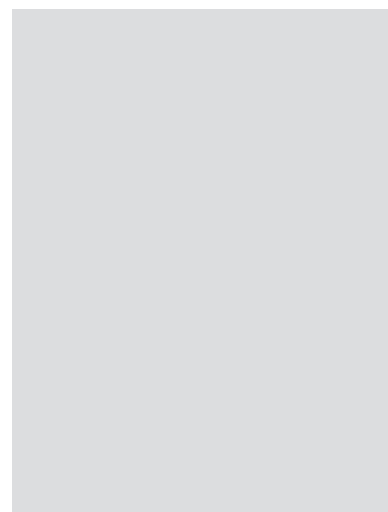
Effectuer l'exercice avec les jambes tendues et non fléchies (plus difficile).

Matériel

3 éléments de caisson

ES.03.M **FORCE**

■■■ **Dips avec jambes surélevées**



Exercice

Partir de la position jambes tendues à l'horizontale en appui sur un caisson, main en appui dans le dos sur un caisson à la même hauteur. Plier lentement les coudes et rapprocher le corps aussi près que possible des éléments de caisson jusqu'à ce que le haut des bras soit à l'horizontale. Garder cette position un bref instant puis revenir à la position de départ.

Remarque

Garder le haut du corps droit pendant tout l'exercice.

Variante

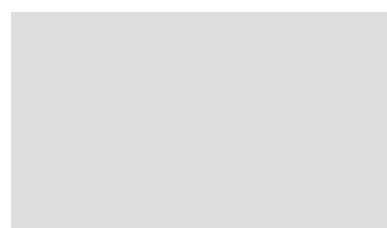
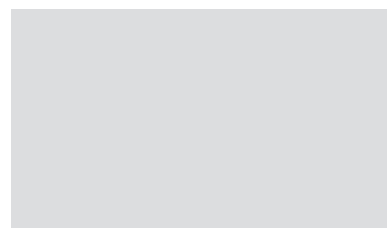
Effectuer l'exercice avec les jambes fléchies et non tendues (plus facile).

Matériel

2 x 3 éléments de caisson

ES.03.E FORCE

■■■ Dips aux barres parallèles



Exercice

Partir de la position en appui sur les barres parallèles. Les genoux dans la bande thérapeutique tenue dans les mains. Plier lentement les coudes et abaisser le corps jusqu'à ce que les épaules soient plus basses que les coudes. Garder cette position un bref instant puis revenir à la position de départ.

Remarque

Garder les coudes près du corps pendant tout l'exercice.

Variante

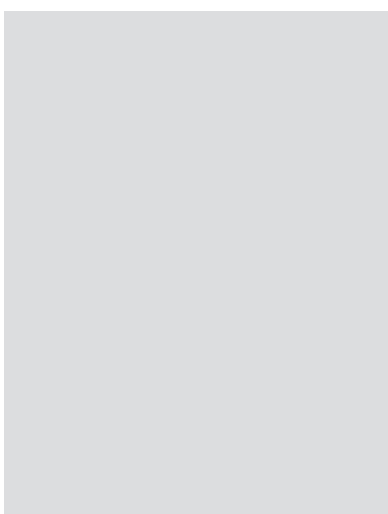
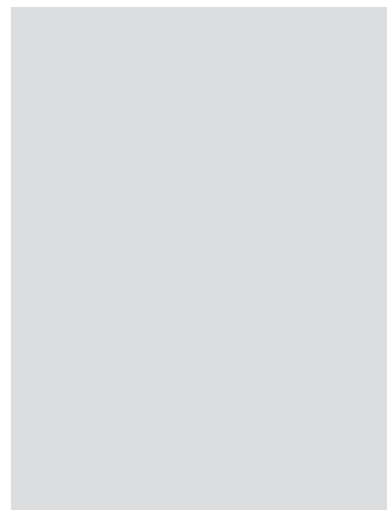
Remplacer la bande thérapeutique par un caisson suédois (plus facile).

Matériel

- Barres parallèles
- 1 bande thérapeutique
- Eventuellement 2 éléments de caisson

ES.04.F FORCE

■□□ *Ramer à l'horizontale aux barres parallèles*



Exercice

Partir de la position inclinée, bras écartés de la largeur des épaules, pointe des pieds en l'air. Tirer le haut du corps vers le haut jusqu'à ce que la poitrine soit à la hauteur de la barre. Garder cette position un bref instant puis revenir à la position de départ.

Remarque

Le ventre, le dos et les fessiers restent contractés durant tout l'exercice de manière à ce que le corps forme une ligne. La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

Variante

L'exercice peut se faire jambes fléchies.

Matériel

Barres parallèles (ou barre fixe)

ES.04.M FORCE

■■□ Tractions avec élan léger



Exercice

Régler la hauteur de la barre de telle sorte qu'avec les bras tendus en l'air elle soit entre le poignet et le coude. Partir de la position de suspension à la barre, bras légèrement plus écartés que la largeur des épaules, pieds posés au sol. Sauter du sol et profiter de l'effet d'explosivité pour remonter tout le corps jusqu'à ce que le menton soit au-dessus de la barre. Garder cette position un bref instant puis revenir lentement à la position de départ.

Remarque

Effectuer le mouvement sans balancer les jambes ni effectuer de vifs mouvements de la tête et des épaules. Installer un caisson suédois sous la barre pour les personnes de petite taille.

Variante

- Varier la largeur de la prise (large, étroit).
- Varier les types de prise (par dessus, en alternance).

Matériel

- Barre
- Eventuellement 1-2 éléments de caisson

ES.04.E FORCE

■■■ Tractions



Exercice

Partir de la position suspendue à la barre fixe, bras légèrement écartés. Tirer le corps vers le haut jusqu'à ce que le menton soit à hauteur de la barre. Tenir cette position un bref instant avant de revenir lentement à la position de départ.

Remarque

Le ventre, le dos et les fessiers restent contractés durant tout l'exercice de manière à ce que le corps forme une ligne. Effectuer le mouvement sans balancer les jambes ni effectuer de vifs mouvements de la tête et des épaules.

Variante

- Varier la largeur de la prise (large, étroit).
- Varier les types de prise (par dessous, en alternance).

Matériel

Barre

ES.05.FME **FORCE**

□□□ **Lever frontal**



Exercice

Partir de la position debout, dos contre les espaliers. La bande thérapeutique est accrochée aux espaliers à la hauteur du bassin et tenue tendue dans les mains. Lever les bras devant soi en formant une ligne droite jusqu'à ce que les mains se retrouvent environ à la hauteur des épaules. Tenir cette position un bref instant puis revenir à la position de départ.

Remarque

Le ventre, le dos et les fessiers restent contractés durant tout l'exercice de manière à ce que le haut du corps reste droit. Effectuer le mouvement lentement et en pleine conscience.

Variante

Plus la bande est résistante et la distance par rapport aux espaliers est grande plus l'exercice est exigeant.

Material

- Espaliers
- Bande thérapeutique

Remarque

Même exercice lever frontal (moyen) et lever frontal (exigeant)

ES.06.FME **FORCE**

□□□ **Pression des triceps**



Exercice

Partir de la position debout sous une barre fixe. La bande thérapeutique est accrochée aux espaliers à la hauteur du bassin et tenue tendue dans les mains (le coude forme à peu près un angle droit). Baisser les bras devant soi en formant une ligne droite jusqu'à ce qu'ils se trouvent près des cuisses. Tenir cette position un bref instant puis revenir à la position de départ.

Remarque

Le ventre, le dos et les fessiers restent contractés durant tout l'exercice de manière à ce que le haut du corps reste droit. Garder les coudes près du corps durant tout l'exercice. Effectuer le mouvement lentement et en pleine conscience.

Variante

Plus la bande est résistante plus l'exercice est difficile.

Matériel

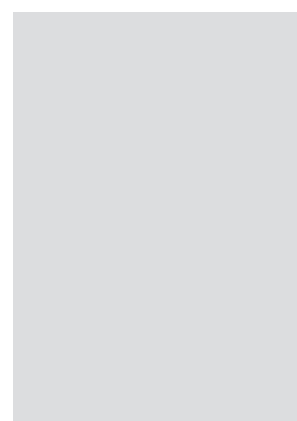
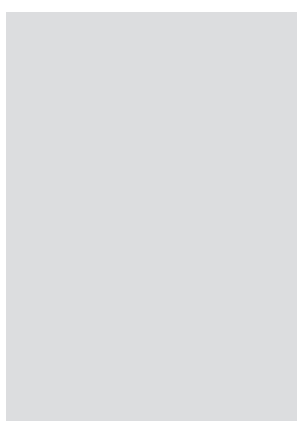
- Barre
- Bande thérapeutique

Remarque

Même exercice triceps pressions (moyen) et triceps pressions (exigeant)

ES.07.F FORCE

■□□ Butterfly reverse 2 pas derrière le point de suspension



Exercice

Régler la hauteur des anneaux à la hauteur de la tête et poser les pieds deux pas derrière le point de suspension. Partir de la position de suspension inclinée aux anneaux, pieds sur les talons. Tirer les mains de côté en gardant les bras aussi tendus que possible, ouvrir la cage thoracique et redresser le corps. Tenir cette position un bref instant puis revenir à la position de départ.

Remarque

Le ventre, le dos et les fessiers restent contractés durant tout l'exercice de manière à ce que le corps forme une ligne.

Variante

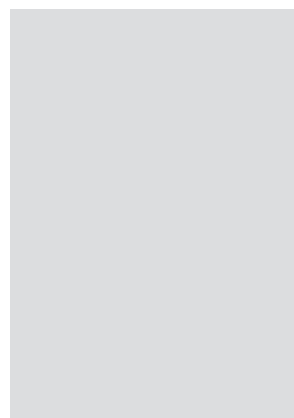
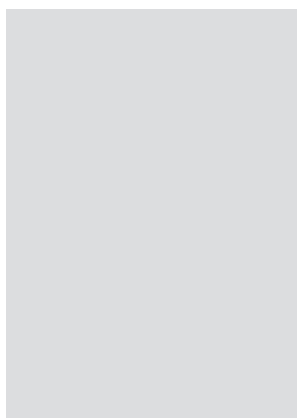
Plus les anneaux sont bas et le corps à l'horizontale en position de départ et plus l'exercice est difficile.

Matériel

Anneaux balançants

ES.07.M FORCE

■■■ Butterfly reverse 1 pas derrière le point de suspension



Exercice

Régler la hauteur des anneaux à la hauteur de la tête et poser les pieds un pas derrière le point de suspension. Partir de la position de suspension inclinée aux anneaux, pieds sur les talons. Tirer les mains de côté en gardant les bras aussi tendus que possible, ouvrir la cage thoracique et redresser le corps. Tenir cette position un bref instant puis revenir à la position de départ.

Remarque

Le ventre, le dos et les fessiers restent contractés durant tout l'exercice de manière à ce que le corps forme une ligne.

Variante

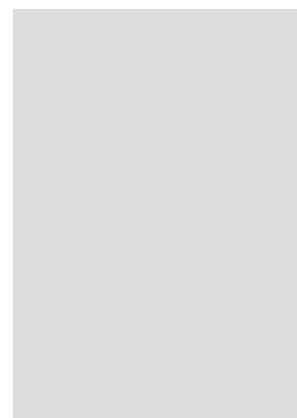
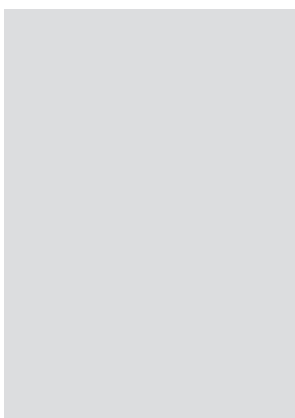
Plus les anneaux sont bas et le corps à l'horizontale en position de départ et plus l'exercice est difficile.

Matériel

Anneaux balançants

ES.07.E **FORCE**

■■■ **Butterfly reverse sous le point de suspension**



Exercice

Régler la hauteur des anneaux à la hauteur de la tête, se placer directement sous le point de suspension. Partir de la position de suspension inclinée aux anneaux, pieds sur les talons. Tirer les mains de côté en gardant les bras aussi tendus que possible, ouvrir la cage thoracique et redresser le corps. Tenir cette position un bref instant puis revenir à la position de départ.

Remarque

Le ventre, le dos et les fessiers restent contractés durant tout l'exercice de manière à ce que le corps forme une ligne.

Variante

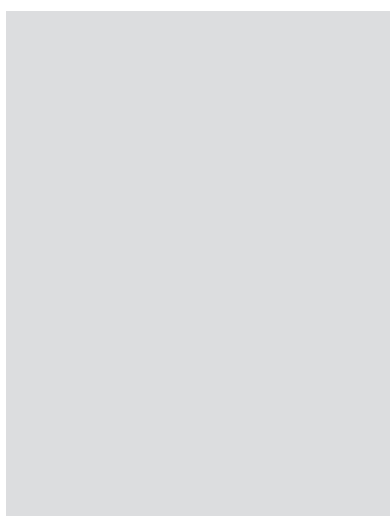
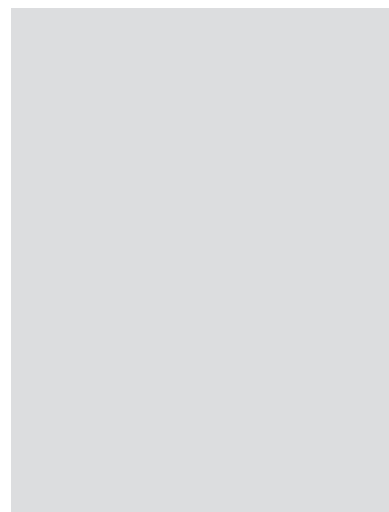
Plus les anneaux sont bas et le corps à l'horizontale en position de départ et plus l'exercice est difficile.

Matériel

Anneaux balançants

ES.08.FME **FORCE**

□□□ **Lever de bras en position à genoux**



Exercice

Partir de la position à genoux, haut du corps fléchi et bras tendus au sol. Lever un bras puis l'autre aussi haut que possible puis baisser.

Remarque

Le dos et les bras forment une ligne droite pendant tout l'exercice. La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

Variante

Matériel

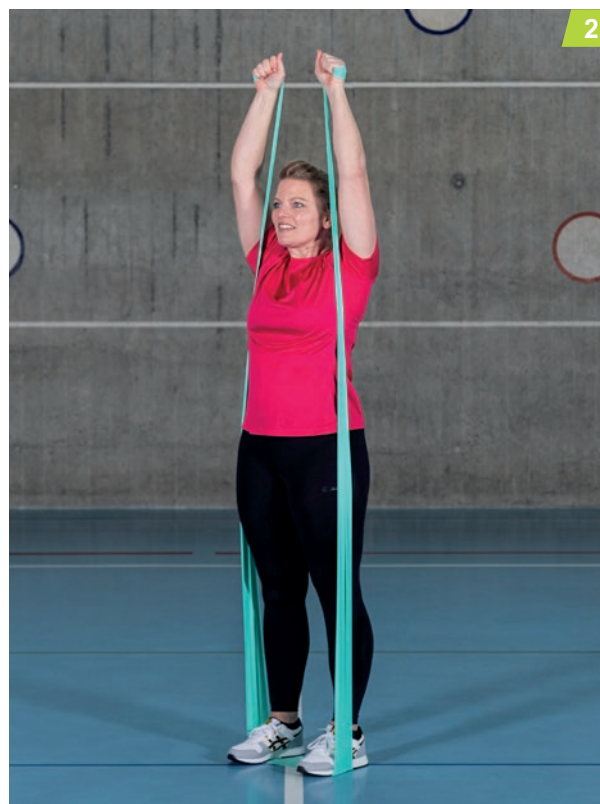
Tapis fins

Remarque

Même exercice lever de bras en position à genoux (moyen) et lever de bras en position à genoux (exigeant)

ES.09.F **FORCE**

■□□ **Pression des épaules avec bande thérapeutique léger**



Exercice

Partir de la position debout, jambes légèrement écartées, pieds posés sur une bande thérapeutique tenue dans les mains, bras fléchis. Lever lentement les mains sans élan jusqu'à ce que les bras soient presque tendus. Tenir cette position un bref instant puis revenir à la position de départ.

Remarque

Le ventre, le dos et les fessiers forment une ligne droite pendant tout l'exercice de manière à ce que le corps forme une ligne. Les paumes des mains sont tournées vers l'extérieur et les poignets sont en prolongement des avant-bras.

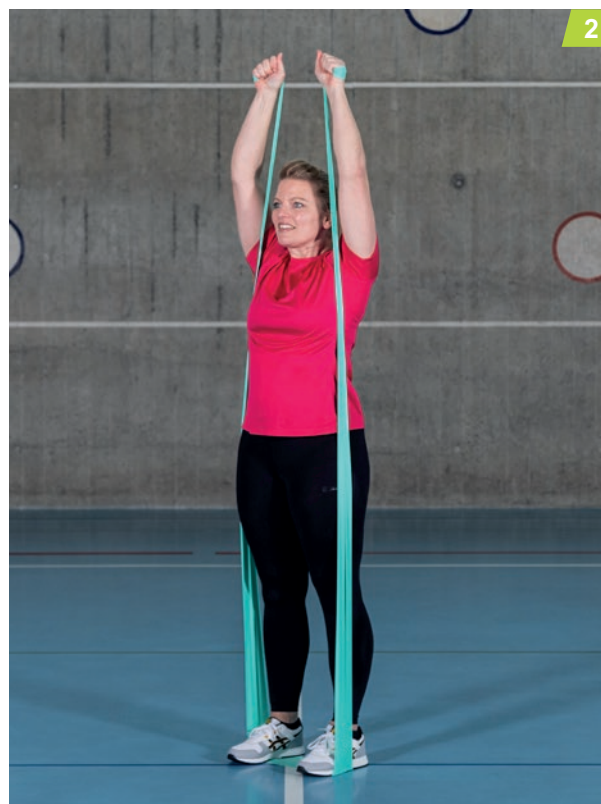
Variante

Material

Bande thérapeutique léger

ES.09.M **FORCE**

■■■□ **Pression des épaules avec bande thérapeutique moyen**



Exercice

Partir de la position debout, jambes légèrement écartées, pieds posés sur une bande thérapeutique tenue dans les mains, bras fléchis. Lever lentement les mains sans élan jusqu'à ce que les bras soient presque tendus. Tenir cette position un bref instant puis revenir à la position de départ.

Remarque

Le ventre, le dos et les fessiers forment une ligne droite pendant tout l'exercice de manière à ce que le corps forme une ligne. Les paumes des mains sont tournées vers l'extérieur et les poignets sont en prolongement des avant-bras.

Variante

Matériel

Bande thérapeutique moyen

ES.09.E **FORCE**

■■■ **Pression des épaules avec un poids**



Exercice

Partir de la position assise sur un caisson suédois, bras fléchis, un petit haltère dans chaque main. Lever lentement les mains sans élan jusqu'à ce que les bras soient tendus. Tenir cette position un bref instant puis revenir à la position de départ.

Remarque

Le dos reste droit et en prolongement de la colonne vertébrale pendant tout l'exercice. Les paumes des mains sont tournées vers l'extérieur et les poignets sont en prolongement des avant-bras.

Variante

Matériel

- 2 éléments de caisson
- 2 petits haltères

ES.10.FME FORCE

□□□ **Cercles des bras**



Exercice

Partir de la position debout, jambes légèrement écartées, bras tendus de côté et une bouteille d'eau remplie dans chaque main. Les bras effectuent de petits cercles dans une direction. Changer de direction au milieu du temps imparti.

Remarque

Garder les épaules baissées durant tout l'exercice.

Variante

Au lieu de faire de petits cercles, faire des grands cercles.

Matériel

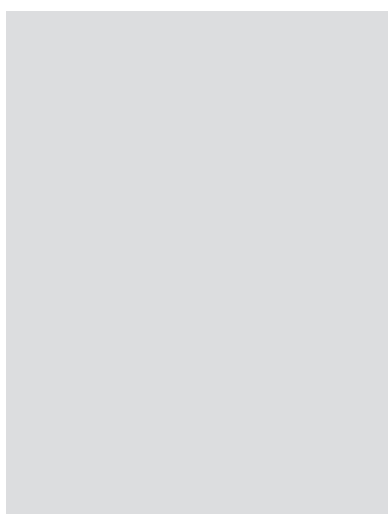
2 bouteilles d'eau remplies (ou 2 petits haltères)

Remarque

Même exercice des cercles des bras (moyen) et cercles des bras (exigeant)

ES.11.F **FORCE**

■□□ **Lever de bras en position sur le ventre**



Exercice

Partir de la position sur le ventre, bras fléchis.
Lever la tête et les bras puis baisser.

Remarque

Le haut du corps reste toujours collé au sol et la tête en prolongement de la colonne vertébrale.

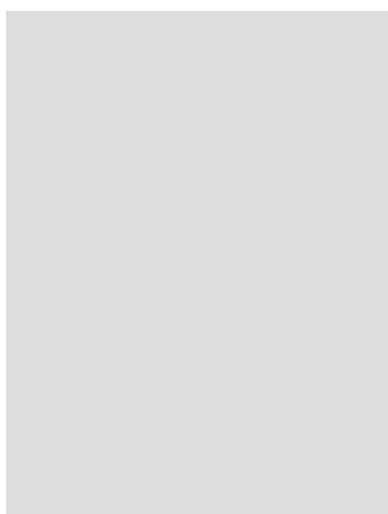
Variante

Matériel

Tapis fins

ES.11.M **FORCE**

■■■□ **Rotation des bras en position sur le ventre**



Exercice

Partir de la position sur le ventre, un bras fléchi au-dessus de la tête et l'autre au-dessus des fesses. Déplacer les bras en sens inverse, en demi-cercle, de l'arrière vers l'avant ou de l'avant vers l'arrière.

Remarque

Le haut du corps reste toujours collé au sol et la tête en prolongement de la colonne vertébrale.

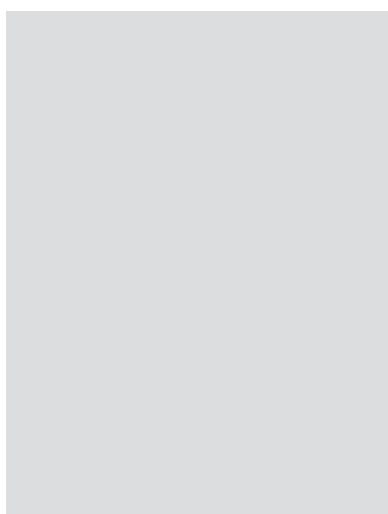
Variante

Matériel

Tapis fins

ES.11.E FORCE

■■■ Rotation des bras avec poids en position sur le ventre



Exercice

Partir de la position sur le ventre, bras et pieds levés, un petit haltère dans une main. Déplacer simultanément les bras en un mouvement de demi-cercle de l'arrière vers l'avant ou de l'avant vers l'arrière. Transmettre le poids dans l'autre main au-dessus des fesses. Répéter le mouvement jusqu'à la fin du temps impart.

Remarque

Le haut du corps reste toujours collé au sol et la tête en prolongement de la colonne vertébrale.

Variante

Matériel

- Tapis fins
- 1 petit haltère (ou 1 bouteille d'eau remplie)