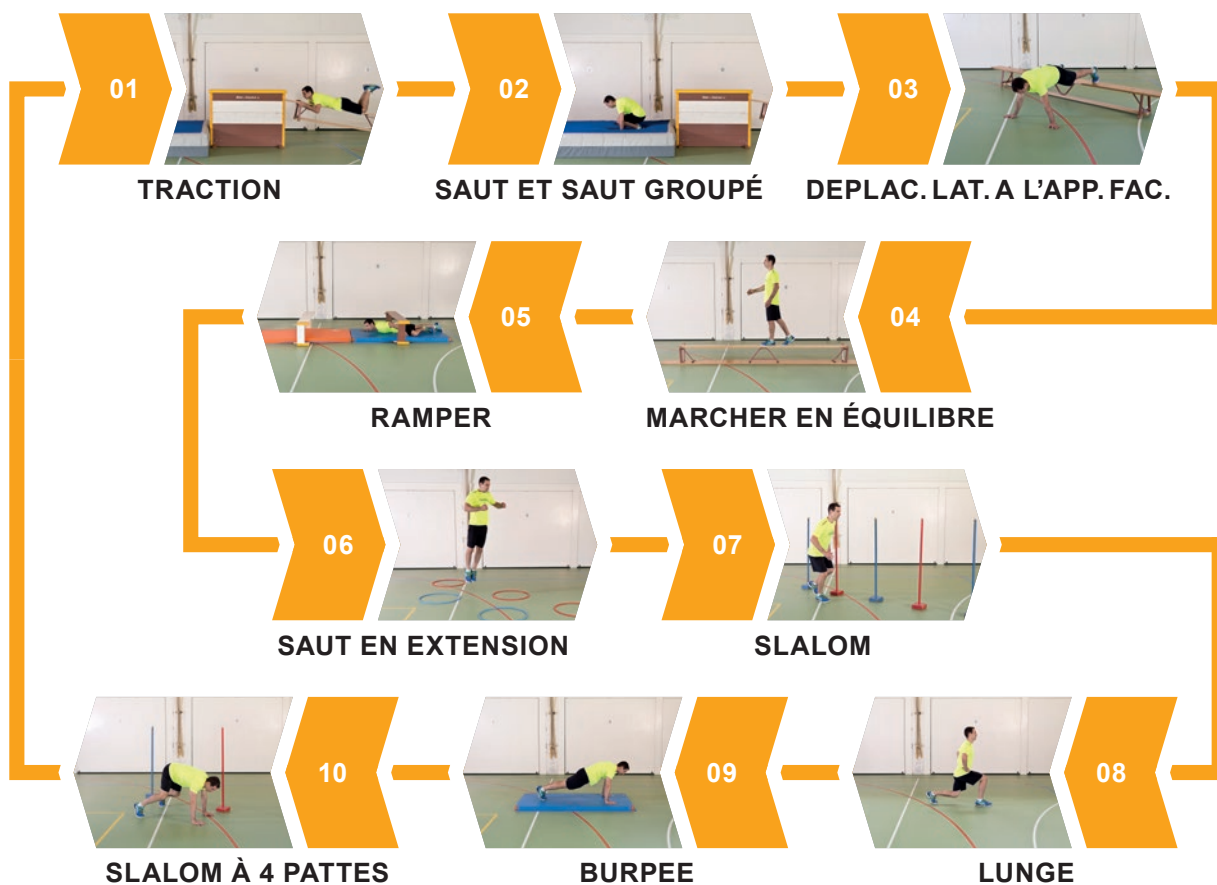


## SEMAINE 11

### Parcours d'obstacles

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



**MATÉRIEL** 01 1× banc, 1× caisson (5 parties) 02 2× tapis de 40 cm 03 2× banc 04 1× banc 05 3× élément de caisson, 3× tapis scolaire 06 6× cerceau 07 4× piquet 08 2× piquet 09 1× tapis scolaire 10 4× piquet

### Complément – Tabata

20" charge / 10" repos, 4–8 passages



01 BURPEE



02 FENTE LAT.



03 JAMBES ÉC.  
À 4 PATTES

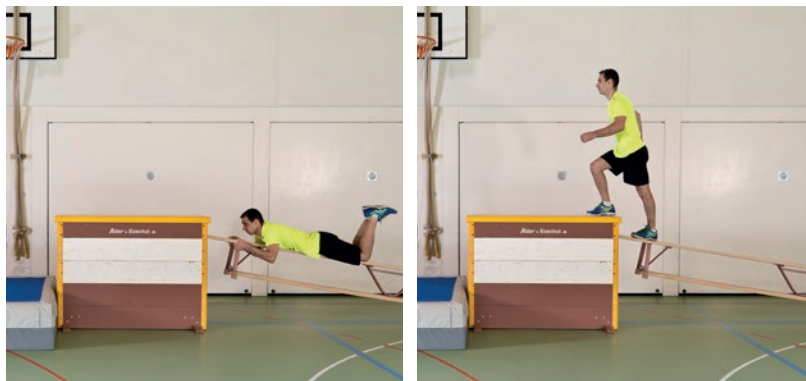


04 BANC JUMP

**MATÉRIEL** 04 1× banc

## SEMAINE 11 PARCOURS D'OBSTACLES

### OBSTACLE 1 TRACTION



**Exercice** À la position couchée sur le ventre, progresser par traction. Puis monter sur le caisson.

**Matériel** 1× banc, 1× caisson (5 parties)

### OBSTACLE 2 SAUT ET SAUT GROUPE



**Exercice** Saut sur le tapis. Puis directement traverser le tapis par des sauts jambes serrées en levant les genoux.

**Matériel** 2× tapis de 40 cm

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

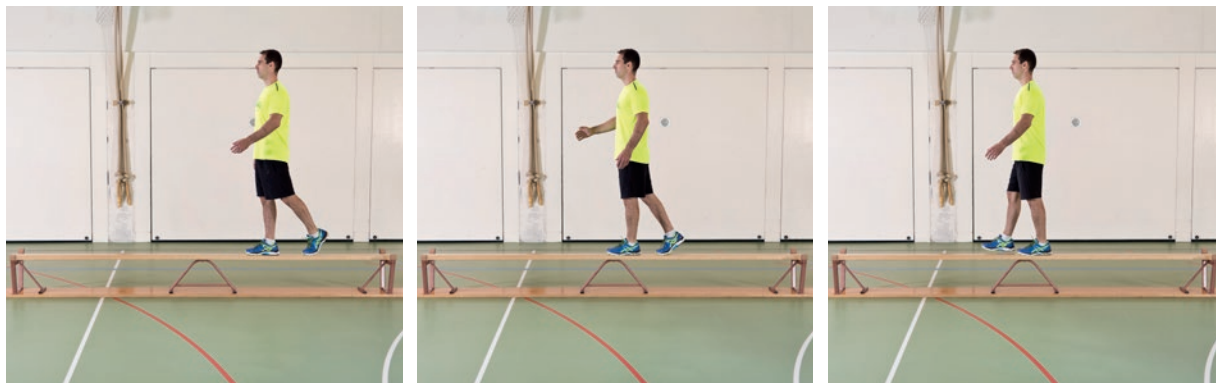


**Exercice** Déplacement latéral à l'appui facial (pieds sur le banc) à gauche, puis à droite.

**Matériel** 2× banc

## SEMAINE 11 PARCOURS D'OBSTACLES

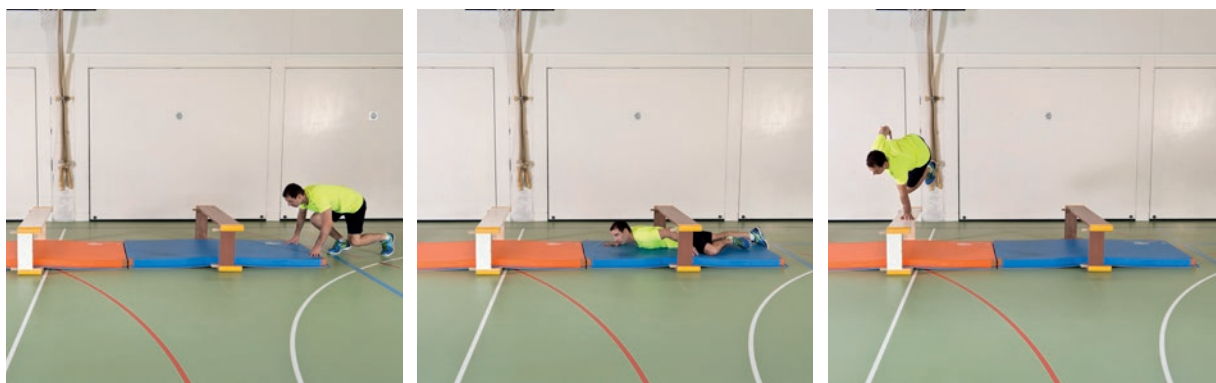
### OBSTACLE 4 MARCHER EN ÉQUILIBRE



**Exercice** Marcher en équilibre sur le banc (renversé).

**Matériel** 1x banc

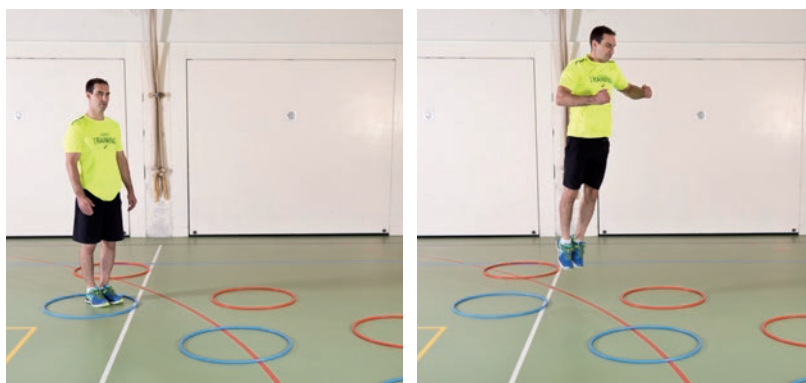
### OBSTACLE 5 RAMPER



**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** 3x élément de caisson, 3x tapis scolaire

### OBSTACLE 6 SAUT EN EXTENSION



**Exercice** Sauts en extension de hauteur maximale d'un cerceau à l'autre.

**Matériel** 6x cerceau

## SEMAINE 11 PARCOURS D'OBSTACLES

### OBSTACLE 7 SLALOM



**Exercice** Courir en slalom entre les piquets (posés de manière serrée).

**Matériel** 4× piquet

### OBSTACLE 8 LUNGE



**Exercice** D'une fente basse, sauter avec changement de jambes (du piquet jusqu'au tapis).

**Matériel** 2× piquet

### OBSTACLE 9 BURPEE



**Exercice** De l'appui facial, sauter à la position groupée et immédiatement sauter en extension. Puis saut retour à la position initiale (mettre en place l'obstacle parallèlement 2–3 fois). (3 rép.)

**Matériel** 1× tapis scolaire

## **SEMAINE 11 PARCOURS D'OBSTACLES**

### **OBSTACLE 10 SLALOM À 4 PATTES**



**Exercice** Passer à quatre pattes entre les piquets.

**Matériel** 4× piquet

## **SEMAINE 11 TABATA**

**#1**

*Burpee en alternance avec une main en appui*



### **Descriptif d'exercice**

En appui facial, pieds dirigés vers les bras, sauter en pliant les genoux et revenir. Le saut est toujours direct. L'angle des genoux fléchis est de 90°. Lors du saut de retour en appui, le torse reste immobile et contracté. Le bassin ne penche pas en arrière.

## SEMAINE 11 TABATA

#2

### Fente latérale



#### Descriptif d'exercice

De la station, position droite, alterner le grand pas de côté à dr et à g.  
Toujours revenir à la position droite entre les pas. Mains en appui de côté.  
Pendant tout le mouvement, garder le corps immobile et droit.

## **SEMAINE 11 TABATA**

**#3**

### *Jambes écartées à 4 pattes*



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

Debout, jambes légèrement écartées, poser les mains par terre devant les pieds.

Amener ensuite lentement les mains devant soi en position C+ et revenir.

Faire attention à toujours garder les épaules et les jambes complètement tendues.

## **SEMAINE 11 TABATA**

**#4**

### *Banc Jump de la position assise*



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

D'une position assise sur le banc, sauter de manière explosive sur le banc et redescendre. La réception s'effectue toujours dans la position la plus tendue possible. Garder le haut du corps immobile et le torse stable durant tout le mouvement. Tenir les bras de côté en soutien du mouvement d'élan.