

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 5

MATÉRIEL

ballon de gymnastique, espaliers, petit tapis, ballon médical, partie supérieure de caisson, banc, barres parallèles

DIFFICULTÉ

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 assise statique | 06 Aviron aux barres parallèles |
| 02 Lunges en levant les genoux | 07 Sur une jambe sur un banc |
| 03 Se déplacer en sautillant | 08 A genoux, rotation du buste |
| 04 Lever le buste de côté avec ballon de gymnastique | 09 Lancer de ballon en position debout |
| 05 Sauts sur une jambe sur un support instable | 10 Position couchée, adduction du bassin en arrière |



Matériel par exercice

- 01**
- 02**
- 03**
- 04** 1x espaliers,
- 1x ballon de gymnastique
- 05** 1x petit tapis
- 06** 1x barres parallèles
- (position la plus basse)
- 07** 1x banc
- 08** 1x partie supérieure de caisson
- 09** 1x ballon médical
- 10** 1x petit tapis

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 5

01 POSITION ASSISE STATIQUE



Exercice Position de départ: Sur le dos, soulever légèrement le haut du corps et les jambes tendues et ramener les bras derrière la tête.

Déroulement de l'exercice: Tenir la position.

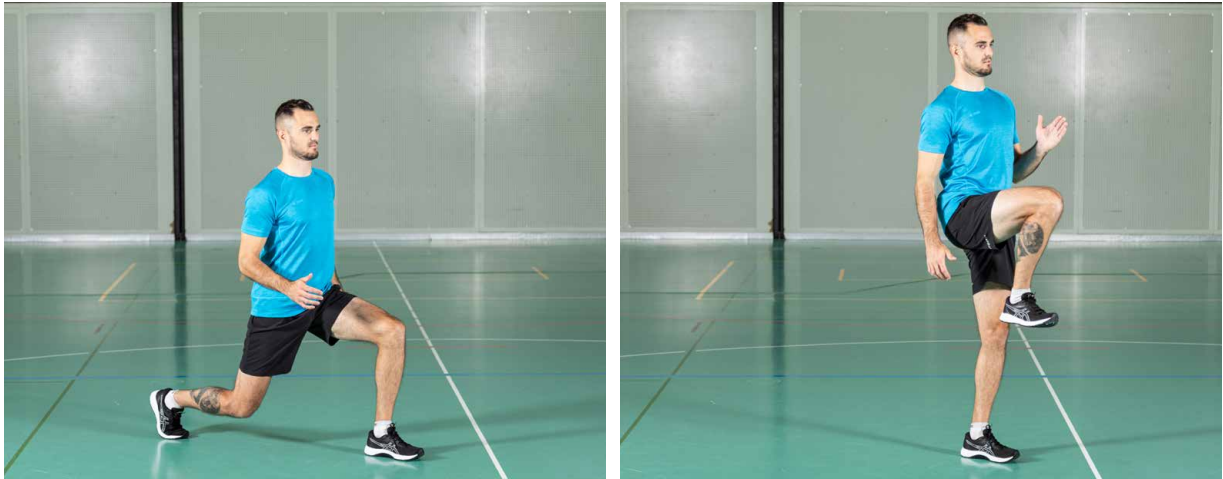
Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Le bas du dos reste toujours en contact avec le sol. Garder le corps aussi contracté que possible.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 5

02 LUNGES EN LEVANT LES GENOUX



Exercice Position de départ: Debout, un grand pas en avant, les deux jambes pliées à 90°.

Déroulement de l'exercice: Tendre les jambes et lever le genou de la jambe arrière vers l'avant jusqu'à hauteur du nombril. Revenir à la position de départ lentement et de manière contrôlée.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder le haut du corps droit. Plier les jambes à 90° au maximum.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 5

03 SE DÉPLACER EN SAUTILLANT



Exercice Position de départ: Adopter une position de déplacement normale.

Déroulement de l'exercice: Sauter avec la jambe d'appel, lever le genou de l'autre jambe et atterrir sur la même jambe (jambe d'appel = jambe de réception). Faire ensuite un changement de pas sur l'autre jambe. Les bras suivent.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder le haut du corps droit et le buste immobile. Eviter les mouvements de côté.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 5

04 LEVER LE BUSTE DE CÔTÉ AVEC BALLON DE GYMNASTIQUE



Exercice **Position de départ:** Position couchée de côté sur un ballon de gymnastique, pieds coincés sous les espaliers. Le corps est posé sur le ballon de telle manière que le haut du corps peut bouger librement. Poser le bout des doigts sur les temps, coudes tournés vers l'extérieur.
Déroulement de l'exercice: Soulever le haut du corps, tenir brièvement et baisser.
Position finale: Même position qu'au départ.
Contrôle du maintien: Le corps forme une ligne et la tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 5

05 SAUTS SUR UNE JAMBE SUR UN SUPPORT INSTABLE



Exercice Position de départ: Debout sur une jambe, genou légèrement plié, devant un petit tapis ou un tapis mou.

Déroulement de l'exercice: Sauter avec la jambe d'appui et atterrir avec la même jambe sur le tapis.

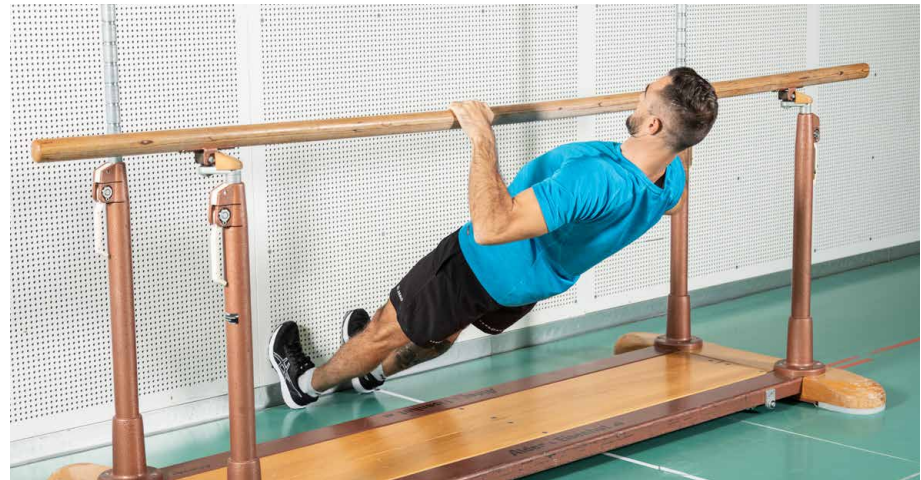
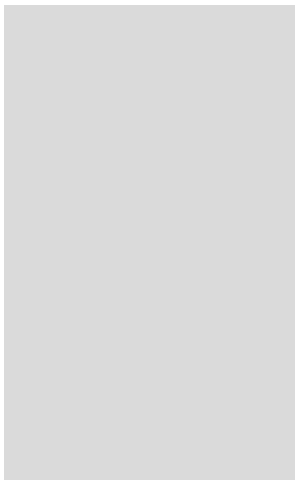
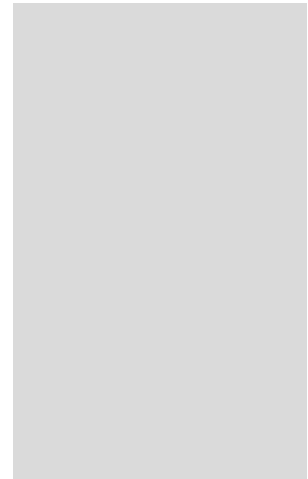
Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Le genou et le bassin restent immobiles lors de la réception. Le genou de la jambe d'appui est plutôt tourné vers l'extérieur.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 5

06 AVIRON AUX BARRES PARALLÈLES



Exercice Position de départ: Saisir la barre (position la plus basse) des deux mains écartées à la largeur des épaules. Le nombril se trouve sous la barre et les jambes sont tendues en avant.

Déroulement de l'exercice: Plier et tendre les bras de manière à tirer le haut du corps en direction de la barre.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder le buste immobile. Il forme une ligne droite durant tout le mouvement.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 5

07 SUR UNE JAMBE SUR UN BANC



Exercice **Position de départ:** Debout sur une jambe sur un banc, l'autre jambe tendue vers le bas. Redresser le haut du corps et ramener les bras devant soi.

Déroulement de l'exercice: Plier lentement la jambe d'appui, baisser l'autre jambe, fesses en 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. Garder le haut du corps droit et le genou tourné vers l'extérieur.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 5

08 A GENOUX, ROTATION DU BUSTE



Exercice Position de départ: Sur un genou sur l'extrémité d'une partie supérieure de caisson en gardant l'autre jambe pliée mais pas posée. Redresser le haut du corps et ramener les bras devant soi.

Déroulement de l'exercice: Tourner le buste à droite et à gauche en alternant.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Garder le haut du corps redressé et le poids du corps centré. Le buste reste immobile.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 5

09 LANCER DE BALLON EN POSITION DEBOUT



Exercice Position de départ: Tenir un ballon médical devant soi, bras fléchis et faire un grand pas en avant à environ 1m d'une paroi.

Déroulement de l'exercice: Lancer en avant le ballon d'une main (côté de la jambe de derrière) dans un mouvement explosif et le rattraper.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Le buste reste immobile et doit se bloquer à la fin du mouvement de poussée.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 5

10 POSITION COUCHÉE, ADDUCTION DU BASSIN EN ARRIÈRE



Exercice **Position de départ:** Position couchée sur le côté, tête posée sur le bras tendu, tendre la jambe supérieure et l'amener vers l'arrière.
Déroulement de l'exercice: Soulever légèrement la jambe du dessus puis la baisser.
Position finale: Même position qu'au départ.
Contrôle du maintien: Garder le corps droit et contracté. Seule la jambe supérieure bouge.