

# FUNCTIONAL TRAINING

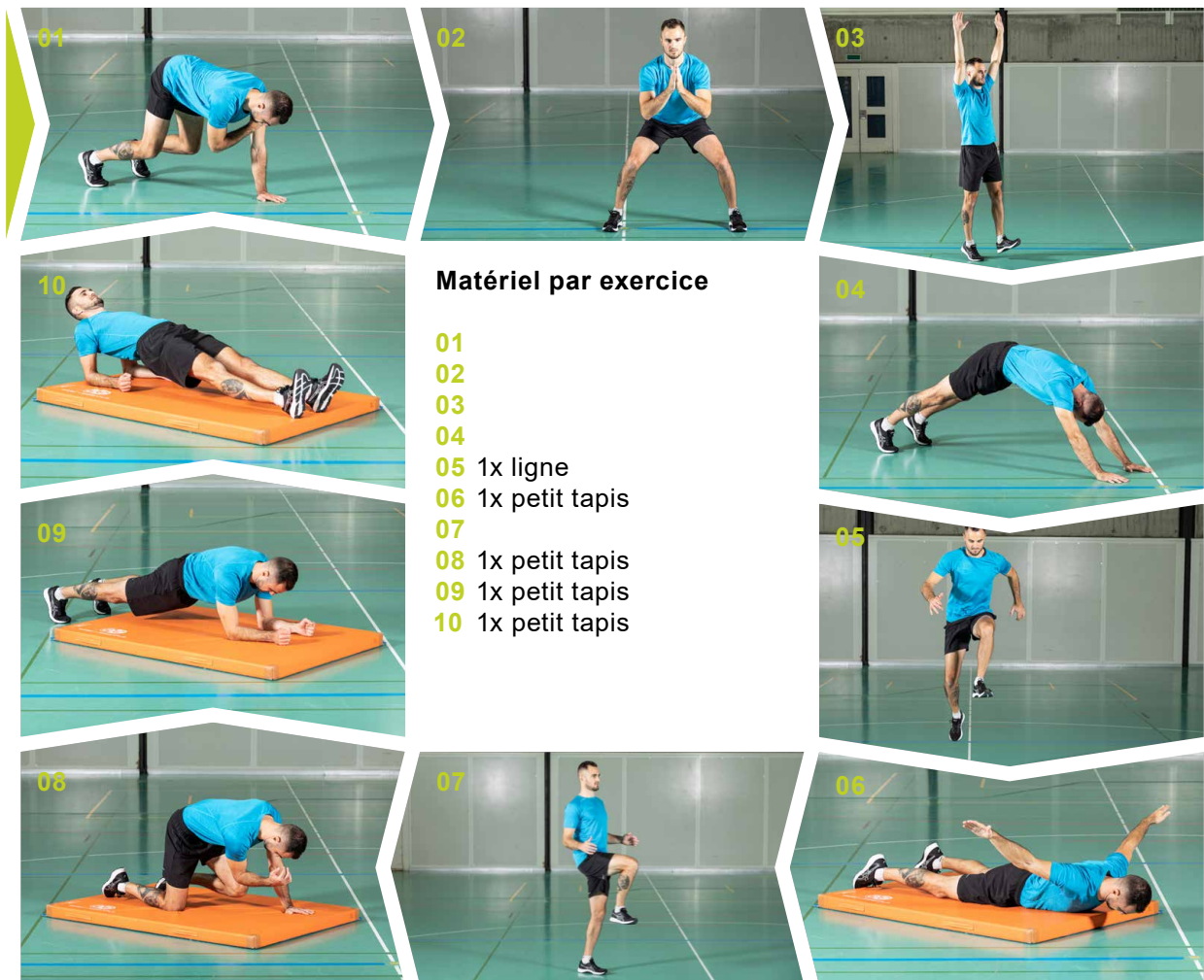
## Leçon 3

### MATÉRIEL DIFFICULTÉ

petit tapis  
très facile // **facile** // moyen // exigeant

Deux séries. Par exercice: 1 min. de mouvement, 30 sec. changement de poste et pause (15 min./série).

- |   |   |
|---|---|
| <b>01</b> Position du gorille                           | <b>06</b> Rétraction des épaules en position ventrale |
| <b>02</b> Position de squat avec déplacement latéral    | <b>07</b> Changement balance-debout sur une jambe     |
| <b>03</b> Se déplacer en déroulant le pied, bras tendus | <b>08</b> Crunches à quatre pattes                    |
| <b>04</b> Déplacement comme une chenille                | <b>09</b> Planche et scie                             |
| <b>05</b> Saut par-dessus une ligne                     | <b>10</b> Appui en position dorsale                   |



### Matériel par exercice

- 01**
- 02**
- 03**
- 04**
- 05** 1x ligne
- 06** 1x petit tapis
- 07**
- 08** 1x petit tapis
- 09** 1x petit tapis
- 10** 1x petit tapis

## **FUNCTIONAL TRAINING**

## *Leçon 3*

### **01 POSITION DU GORILLE**



**Exercice Position de départ:** En appui sur les mains et les pieds, soulever le haut du corps parallèlement au sol. Les genoux se trouvent sous le bassin et les mains sous les épaules.

**Déroulement de l'exercice:** Soulever un bras après l'autre et toucher l'épaule opposée.

**Position finale:** Même position qu'au départ.

**Contrôle du maintien:** Garder le dos droit et le buste immobile. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.

## **FUNCTIONAL TRAINING**

## *Leçon 3*

### **02 POSITION DE SQUAT AVEC DÉPLACEMENT LATÉRAL**



**Exercice Position de départ:** Position debout, pieds parallèles et écartés à la largeur du bassin. Plier les genoux et décaler les fesses vers l'arrière.

**Déroulement de l'exercice:** Rester genoux fléchis et se déplacer en faisant de petits pas de côté.

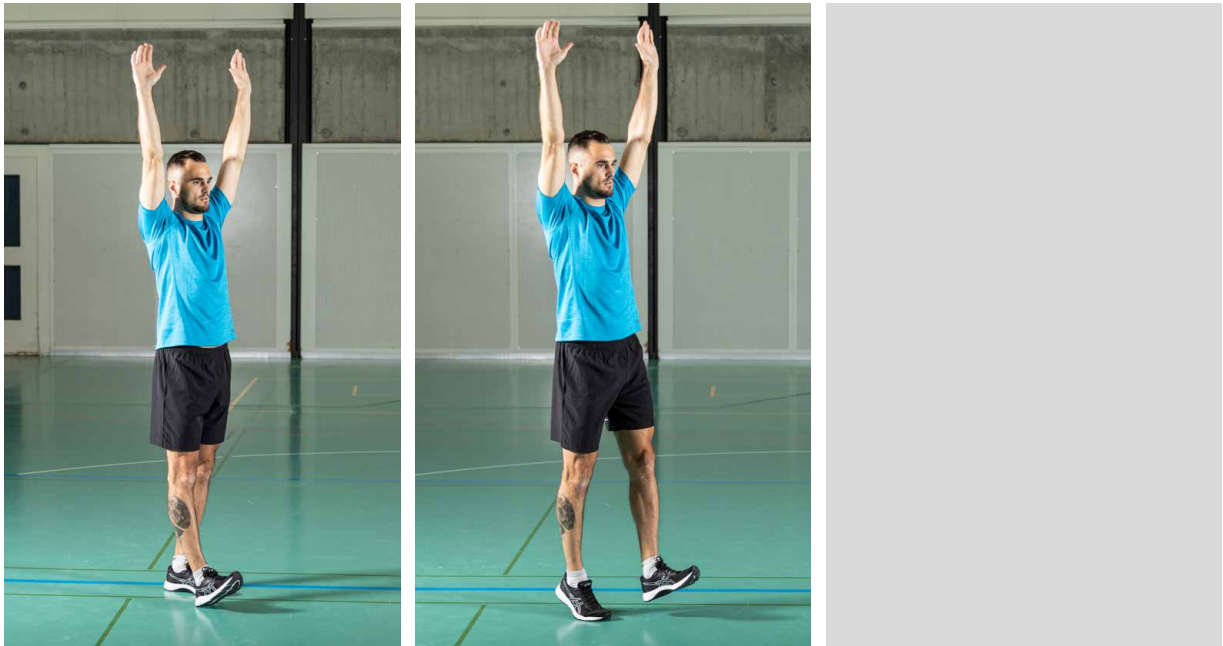
**Position finale:** Même position qu'au départ.

**Contrôle du maintien:** La pointe des pieds doit rester visible. Plier les genoux à 90° au maximum. Garder le dos droit et les genoux tournés vers l'extérieur.

## FUNCTIONAL TRAINING

## Leçon 3

### 03 SE DÉPLACER EN DÉROULANT LE PIED, BRAS TENDUS



**Exercice Position de départ:** Adopter une position de pas normale et tendre les bras au maximum au-dessus de la tête.

**Déroulement de l'exercice:** Jambes tendues, dérouler le pied du talon aux orteils et se déplacer ainsi vers l'avant.

**Position finale:** Même position qu'au départ.

**Contrôle du maintien:** Garder le corps droit et contracté.

## FUNCTIONAL TRAINING

## Leçon 3

### 04 DÉPLACEMENT COMME UNE CHENILLE



**Exercice** **Position de départ:** Pieds parallèles et écartés à la largeur du bassin, poser les mains par terre.

**Déroulement de l'exercice:** Avancer les mains aussi loin que possible puis avancer les pieds en gardant les jambes tendues.

**Position finale:** Même position qu'au départ.

**Contrôle du maintien:** Garder le buste immobile.

## FUNCTIONAL TRAINING

## Leçon 3

### 05 SAUT PAR-DESSUS UNE LIGNE



**Exercice Position de départ:** Debout à côté d'une ligne, pied extérieur posé par terre.

**Déroulement de l'exercice:** Sauter à droite et à gauche de la ligne aussi haut que possible en alternant. Toujours se réceptionner sur la jambe extérieure.

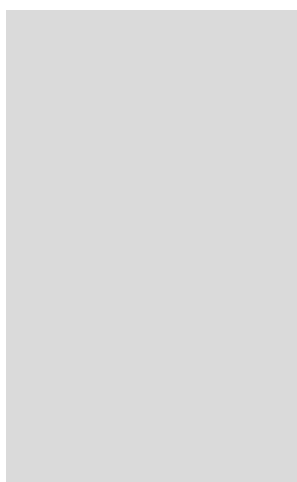
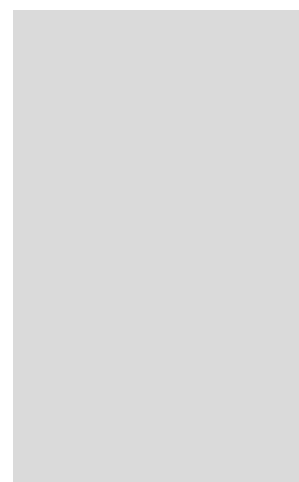
**Position finale:** Même position qu'au départ.

**Contrôle du maintien:** Lors de la réception, stabiliser genou et bassin. Le genou de la jambe d'appui est plutôt tourné vers l'extérieur.

## FUNCTIONAL TRAINING

## Leçon 3

### 06 RÉTRACTION DES ÉPAULES EN POSITION VENTRALE



**Exercice Position de départ:** Sur le ventre, soulever légèrement le haut du corps, tendre les bras de côté.

**Déroulement de l'exercice:** Lever et baisser les bras en serrant et desserrant les omoplates.

**Position finale:** Même position qu'au départ.

**Contrôle du maintien:** Le ventre reste posé au sol. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.

## FUNCTIONAL TRAINING

## Leçon 3

### 07 CHANGEMENT BALANCE-DEBOUT SUR UNE JAMBE



**Exercice Position de départ:** En équilibre sur une jambe, bras tendus de côté, le haut du corps penché en avant. Tendre la jambe vers l'arrière et la soulever jusqu'à ce que le haut du corps et la jambe soient parallèles au sol.

**Déroulement de l'exercice:** De la balance, ramener la jambe arrière vers l'avant et lever le genou jusqu'à ce qu'il soit à l'horizontale tout en redressant le haut du corps. De la position debout, retourner à la balance sans poser la jambe par terre.

**Position finale:** Même position qu'au départ.

**Contrôle du maintien:** Garder le bassin droit. La jambe d'appui reste légèrement fléchie et immobile durant tout le mouvement. Le genou de la jambe d'appui est plutôt tourné vers l'extérieur.

## FUNCTIONAL TRAINING

## Leçon 3

### 08 CRUNCHES À QUATRE PATTES

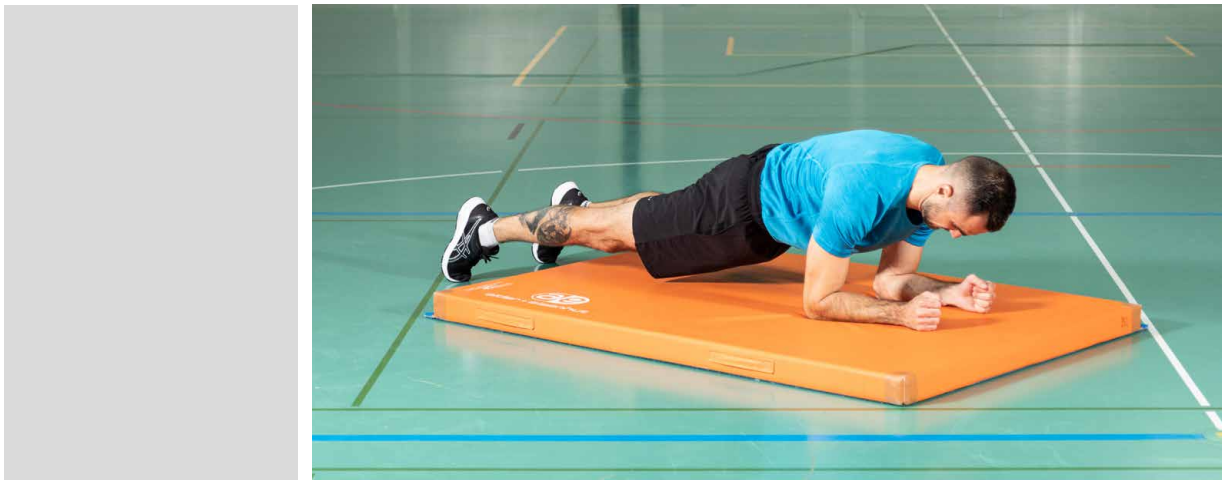


**Exercice** **Position de départ:** A genoux, en appui sur une main et le genou opposé, le haut du corps parallèle au sol. Le genou se trouve sous le bassin et la main sous l'épaule. Tendre le bras et la jambe opposés.  
**Déroulement de l'exercice:** Ramener le bras et la jambe tendus sous le corps puis tendre à nouveau.  
**Position finale:** Même position qu'au départ.  
**Contrôle du maintien:** Garder le buste immobile et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

## FUNCTIONAL TRAINING

## Leçon 3

### 09 PLANCHE ET SCIE



**Exercice** **Position de départ:** En appui sur les pieds et les avant-bras.  
**Déroulement de l'exercice:** Déplacer lentement le corps en avant et en arrière sans creuser le dos.  
**Position finale:** Même position qu'au départ.  
**Contrôle du maintien:** Garder le buste immobile et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

## **FUNCTIONAL TRAINING**

## *Leçon 3*

### **10 APPUI EN POSITION DORSALE**



**Exercice Position de départ:** En appui sur les talons et les avant-bras. Soulever le bassin.

**Déroulement de l'exercice:** Garder la position.

**Position finale:** Même position qu'au départ.

**Contrôle du maintien:** Garder le buste droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.