

SEMAINE 14

Exercices de préparation

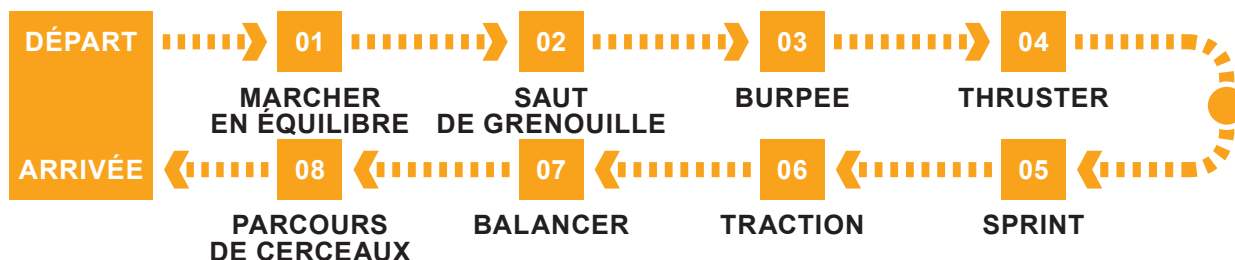
40" charge / 40" repos, 4-8 passages

EXERCICES

- 01 Appuis faciaux aux anneaux
- 02 Tenir la suspension fléchie à la barre fixe
- 03 Dips sur le banc
- 04 Hamstrings aux espaliers
- 05 Roulade au saut tendu sur une jambe
- 06 Genou sur la poitrine en position d'appui facial sur le Swissball
- 07 OHS avec médecine-ball (over head squat)
- 08 Couteau de poche groupé au sol
- 09 Appui latéral avec jambe inférieure groupée d
- 10 Appui latéral avec jambe inférieure groupée g
- 11 Lever les mollets sur le banc d
- 12 Lever les mollets sur le banc g

MATÉRIEL 01 tapis scolaire, anneaux 02 tapis scolaire, barre fixe 03 tapis scolaire, banc 04 tapis scolaire, caisson (2 parties) 05 tapis scolaire 06 tapis scolaire, Swissball 07 médecine-ball 08 tapis scolaire 09 tapis scolaire 10 tapis scolaire 11 banc 12 banc

Estafette



MATÉRIEL 01 2× banc 02 10× tapis scolaire 03 2× tapis scolaire 04 4× cerceau, 4× médecine-ball 05 2× banc 06 2× caisson (5 parties) 07 2× anneaux, 2× tapis de 40 cm, 2× piquet 08 12× cerceau

SEMAINE 14 EXERCICE DE PRÉPARATION #1

Appuis faciaux aux anneaux



Descriptif d'exercice

Position d'appui facial aux anneaux avec genoux par terre, baisser et relever le haut du corps. En s'abaissant, les coudes sortent à l'extérieur et restent derrière les cordes des anneaux. Pendant tout le mouvement, les pieds sont légèrement surélevés.

SEMAINE 14 EXERCICE DE PRÉPARATION #2

Tenir la suspension fléchie à la barre fixe



Descriptif d'exercice

Tenir une position élevée avec prise large à la barre fixe. Coudes fléchis à 90°. Les jambes sont écartées et les genoux légèrement fléchis. Cependant, le bassin reste droit.

SEMAINE 14 EXERCICE DE PRÉPARATION #3

Dips sur le banc



Descriptif d'exercice

En appui dorsal avec jambes à 90°, se baisser et se relever lentement. Pendant le mouvement, les coudes sont dirigés en arrière (et non pas de côté). Le mouvement descendant stoppe juste avant de toucher le sol et le mouvement ascendant juste avant l'extension maximale des coudes. L'impulsion du mouvement est donnée uniquement par les bras et non par les jambes qui restent passives.

SEMAINE 14 EXERCICE DE PRÉPARATION #4

Hamstrings (ischio-jambiers) aux espaliers ou sur le caisson

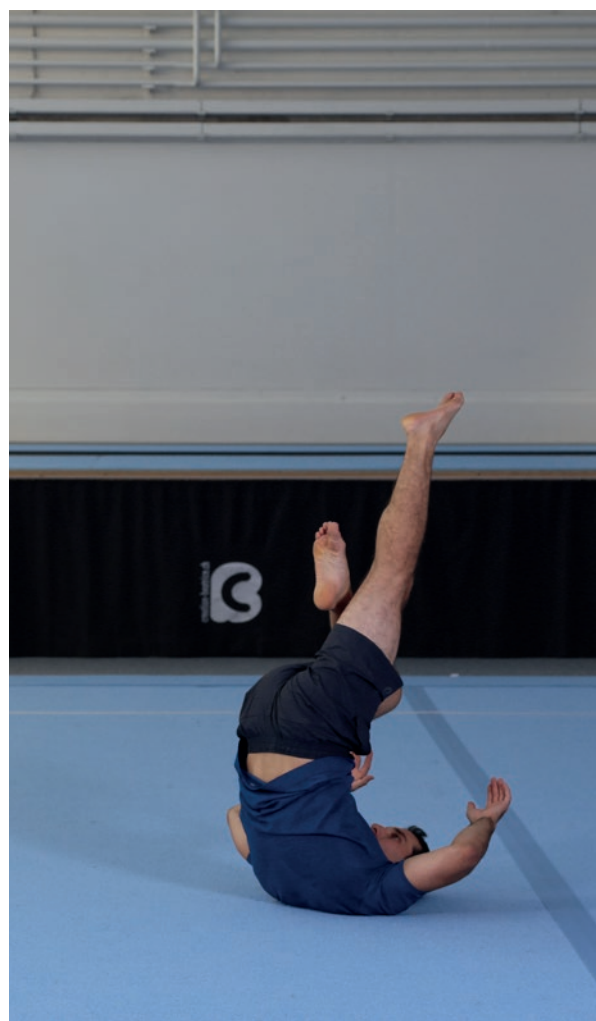


Descriptif d'exercice

A genoux, corps droit, pieds l'un contre l'autre, baisser lentement le haut du corps aussi loin que possible puis se laisser tomber. Presser de nouveau vers le haut en s'aidant des bras. Garder le dos et le bassin droits et contractés pendant tout le mouvement.

SEMAINE 14 EXERCICE DE PRÉPARATION #5

Roulade au saut tendu sur une jambe



Descriptif d'exercice

Sur une jambe, position légèrement groupée, roulade arrière puis se redresser. Lors de l'élan de redressement, effectuer un saut tendu en changeant de jambe. Répéter ensuite le mouvement en changeant de jambe d'appui. Durant tout le mouvement, les bras servent à garder l'équilibre sans toutefois être utilisés comme appui d'élan.

SEMAINE 14 EXERCICE DE PRÉPARATION #6

Genou sur la poitrine en position d'appui facial sur le Swissball



Descriptif d'exercice

En position d'appui facial, jambes serrées posées sur le Swissball, ramener lentement les genoux vers la poitrine puis les tendre à nouveau. Les bras restent tendus et le bassin stable en prolongement du dos.

SEMAINE 14 EXERCICE DE PRÉPARATION #7

OHS avec médecine-ball (over head squat)

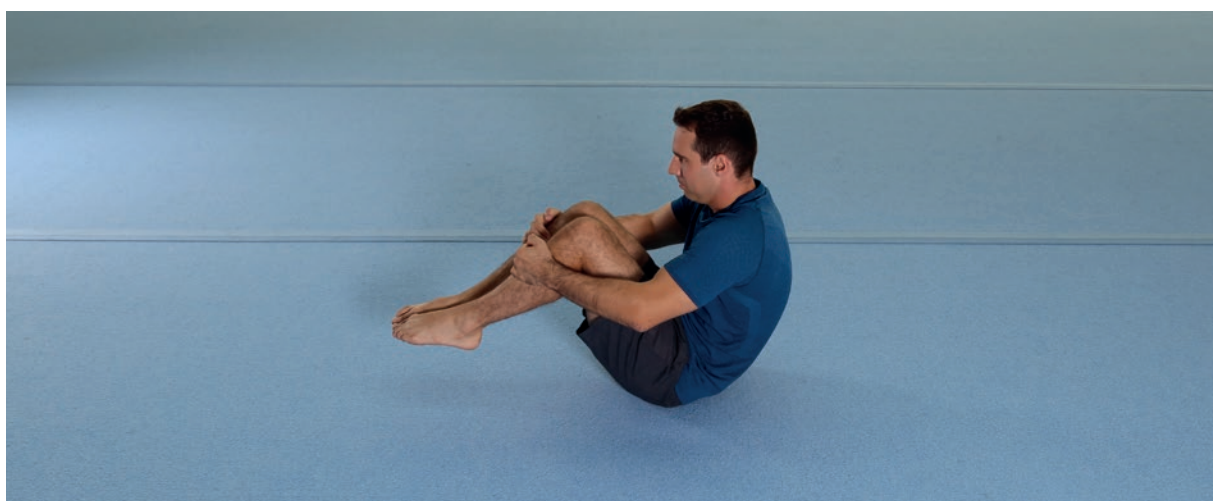


Descriptif d'exercice

En position debout, corps redressé, tenir le médecine-ball en l'air, se baisser le plus bas possible avant de se redresser tout en gardant le médecine-ball dessus la tête et les bras tendus. Garder le dos droit durant tout le mouvement et plier les genoux au maximum.

SEMAINE 14 EXERCICE DE PRÉPARATION #8

Couteau de poche groupé au sol



Descriptif d'exercice

Couché par terre, les jambes et le haut du corps tendus, se lever du sol, tirer les jambes et redresser le haut du corps puis revenir. Le ventre reste contracté durant tout le mouvement et les bras aussi horizontaux que possible près du corps. Pendant le mouvement, ni les jambes ni les épaules ne touchent le sol.

SEMAINE 14 EXERCICE PRÉPARATION #9 #10

Appui latéral avec jambe inférieure groupée à gauche et à droite

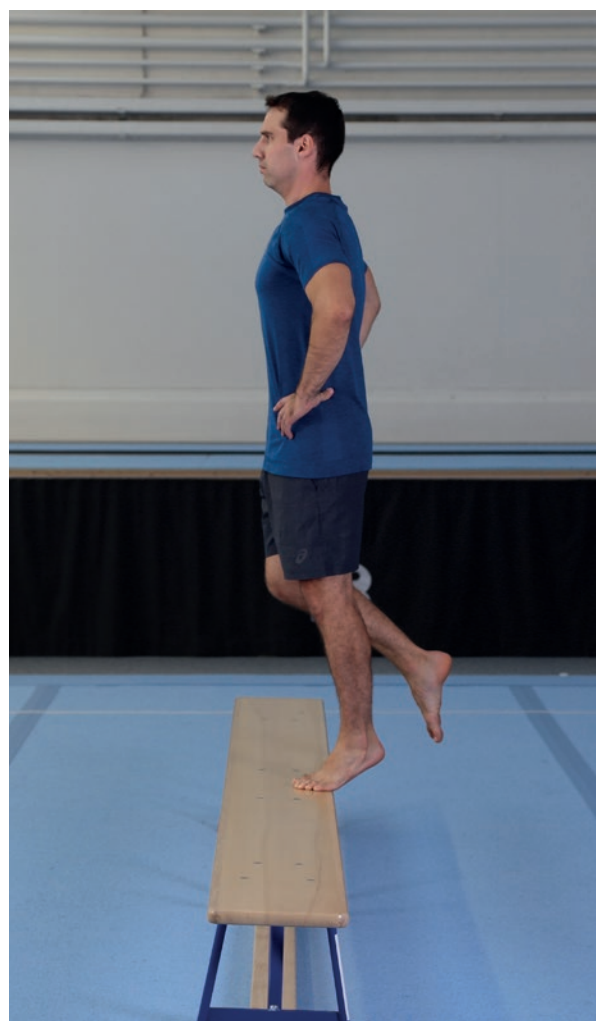
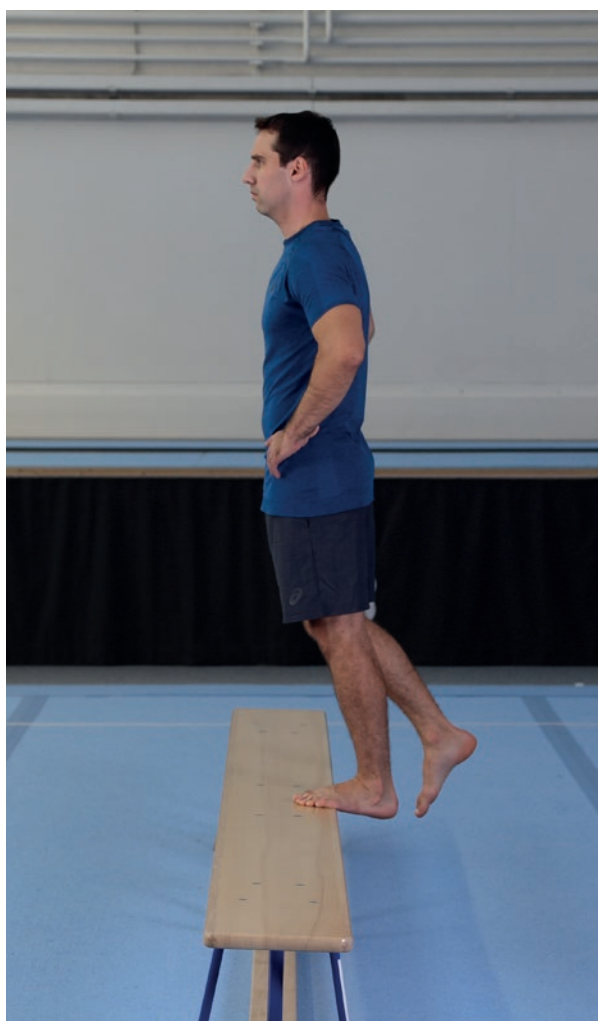


Descriptif d'exercice

De côté, en appui sur les coudes, garder le corps en position stable. Les épaules sont au-dessus des coudes et la tête en prolongement de la colonne vertébrale. La jambe inférieure est tirée vers le haut jusqu'à faire un angle de 90°.

SEMAINE 14 EXERCICE PRÉPARATION #11 #12

Lever les mollets sur le banc à droite et à gauche

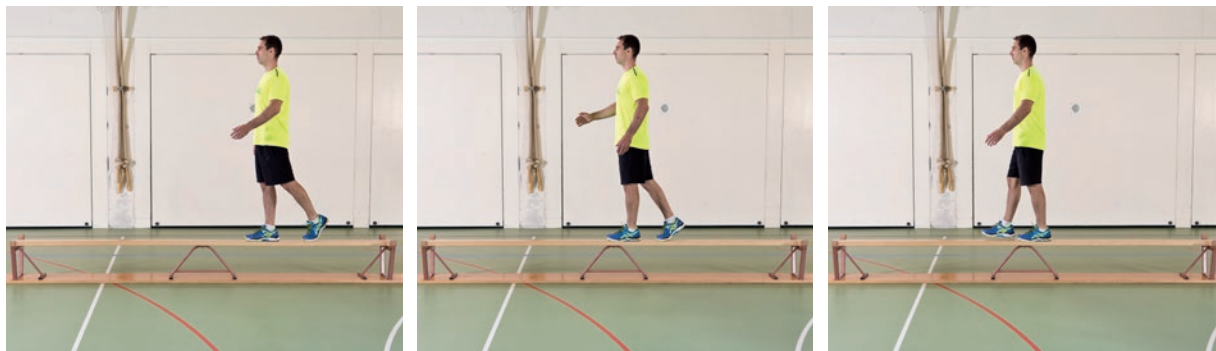


Descriptif d'exercice

Debout sur une jambe sur la partie antérieure du pied, presser lentement au maximum l'articulation du saut puis rebaisser. Dans la position inférieure, baisser la jambe aussi bas que possible pour permettre un mouvement aussi grand que possible. Bassin contracté durant tout le mouvement. Bras en appui de côté.

SEMAINE 14 ESTAFETTE

TÂCHE 1 MARCHER EN ÉQUILIBRE (DÉPART)



Exercice Marcher en équilibre sur le banc (renversé).
Matériel 2× banc

TÂCHE 2 SAUT DE GRENOUILLE



Exercice De la position groupée (angle des genoux 90°) mains au sol, effectuer un saut en extension de hauteur maximale, réception sur le tapis suivant (5 longueurs de tapis, tapis espacés de 1 m).
Matériel 10× tapis scolaire

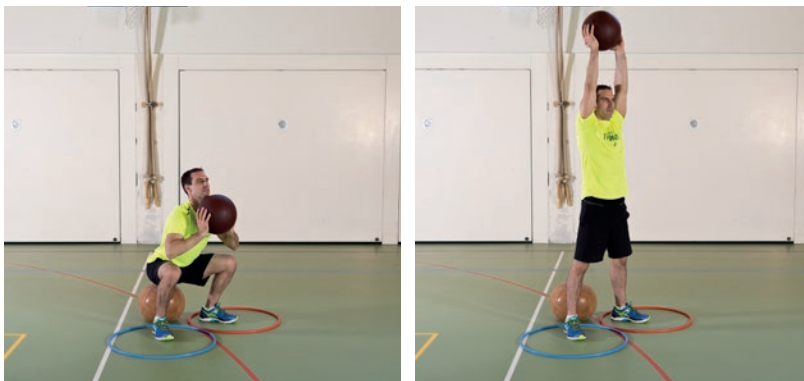
TÂCHE 3 BURPEE



Exercice De l'appui facial, sauter à la position groupée et immédiatement saut en extension. Puis saut retour à la position initiale. (5 rép.)
Matériel 2× tapis scolaire

SEMAINE 14 ESTAFETTE

TÂCHE 4 THRUSTERS



Exercice De la position groupée (1 médecine-ball sert de « siège ») tendre les jambes et pousser la médecine-ball en haut devant la poitrine. Puis retour à la position initiale (10 rép.)

Matériel 4× cerceau, 4× médecine-ball

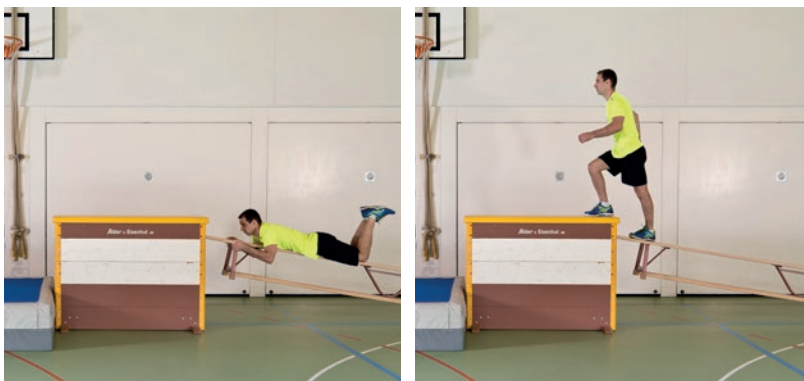
TÂCHE 5 SPRINT



Exercice Sprint jusqu'au banc.

Matériel 2× banc

TÂCHE 6 TRACTION

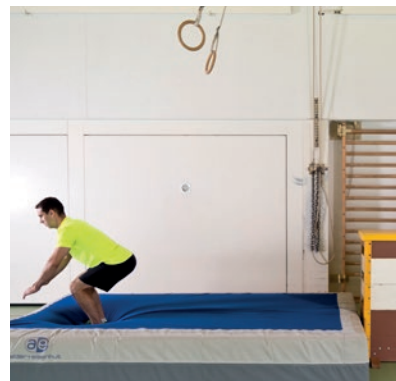
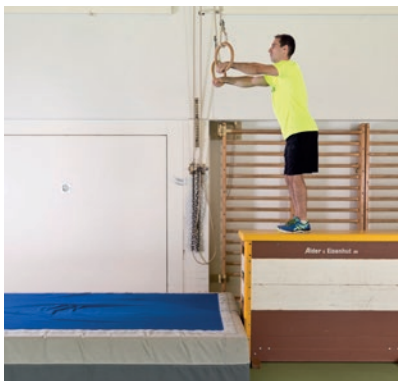


Exercice À la position couchée sur le ventre, progresser par traction. Puis monter sur le caisson.

Matériel 2× caisson (5 parties)

SEMAINE 14 ESTAFETTE

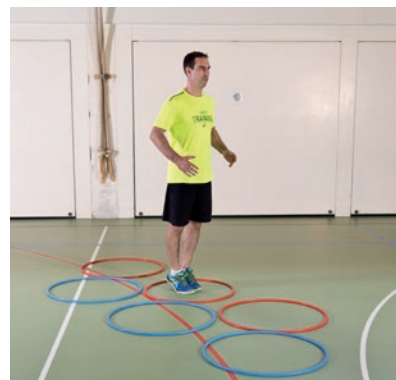
TÂCHE 7 BALANCER



Exercice À la station sur le caisson, saisir les anneaux par les mains. Puis, balancer en avant avec les bras pliés, lâcher les anneaux et réception sur le tapis.

Matériel 2× anneaux, 2× tapis de 40 cm, 2× piquet

TÂCHE 8 PARCOURS DE CERCEAUX



Exercice Sauter les pieds joints le plus vite possible d'un cerceau à l'autre.

Matériel 12× cerceau