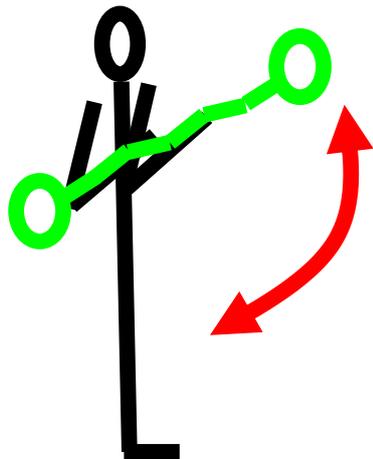


Tableau récapitulatif des exercices

| ZONE | EXERCICES | En abrégé | MUSCLES |
|-------------------------------------|---------------------------|------------------|---|
| BRAS | Curl barre EZ | curl BEZ | Biceps |
| | Curl pupitre | | Biceps |
| | Ecarté couché | Ecart C | Pectoraux |
| | Elévations alternées | Elev A | Biceps Triceps |
| | Développé couché | Dev C | Pectoraux Triceps |
| | Développé incliné | Dev I | Pectoraux Deltoïde Triceps |
| | Tirage couché | Tir C | Dorsaux |
| | Pull over | pull | Pectoraux grands dorsaux |
| | Tractions inclinées | tract I | Dorsaux |
| | Pompes | | Pectoraux Triceps |
| | Pompes mains sur ballon | pompes M B | |
| | Pompes cuisses sur ballon | pompes C B | |
| | Rowing | | Deltoïde |
| | Dips | | Triceps |
| | Dips poutre | | Triceps |
| | Laurane | | Quadriceps Deltoïdes |
| | Tractions aidées | Tract aid | Grands dorsaux biceps |
| | Elévations latérales | Elev L | Deltoïdes |
| | Lancer médecine ball | Lancer MB | Grand dorsaux |
| | Rétropulsion espalier | réto esp | Grands dorsaux |
| | Rétropulsion élastique | réto élast | Grands dorsaux |
| | TRONC | Crunch | |
| Oscillations jambes fléchies | | oscil jbes fléch | Abdominaux (inférieurs) |
| Gainage ventral | | GV | Abdominaux |
| Essuie-glace | | EG | Abdominaux |
| Lombaires à deux | | | Lombaires |
| Banc à lombaires | | BAL | Lombaires |
| Gainage latéral | | GL | Moyens fessiers Obliques |
| Gainage ventral coudes sur ballon | | GV CB | Abdominaux (proprioception) |
| Gainage dorsal omoplates sur ballon | | GD OB | Lombaires Fessiers (proprioception) |
| Gainage latéral épaule sur ballon | | GL EB | Moyens fessiers Obliques (proprioception) |
| Gainage dorsal pieds sur ballon | | GD PB | Lombaires Fessiers (proprioception) |
| Gainage dorsal pieds sur ballon | | GD PB ↔ | Lombaires Fessiers (proprioception) |
| Equilibre assis sur ballon | | Eq AB | Proprioception |
| Equilibre à genoux sur ballon | | Eq GB | Proprioception |
| Rotation jambes verticales | | Rot jbes vert | Abdominaux (inférieurs) |
| Appuis mains coudes | | Appui MC | Abdominaux |

| | | | |
|-----------------|--------------------------------|--------------|----------------|
| JAMBES | Skipping | Skip | Mollets |
| | Extensions de hanche | ext hanche | Grand fessier |
| | Squat | | Quadriceps |
| | Saut sur banc 2 pieds | saut bc 2p | Quadriceps |
| | Chaise | | Quadriceps |
| | Saut sur banc 1 pied | saut bc 1p | Quadriceps |
| | Mollets espaliers | mol espal | Mollets |
| | Corde à sauter | CAS | Mollets |
| | Extensions jambes | ext jbes | Quadriceps |
| | Le chien et l'arbre | LCEA | Moyen fessier |
| | Flexions jambes | flex jbes | Ischios |
| | Isométrie sur 1 jambe | iso 1 jbe | Quadriceps |
| | Saut en contre bas | | Quadriceps |
| | Saut stop | | Quadriceps |
| | Proprio debout | | Proprioception |
| | Planche instable | pl inst | Proprioception |
| | Planche instable à 2 | pl inst à 2 | Proprioception |
| | Saut de haies | | Quadriceps |
| | Sauts bancs alternés | sauts bc alt | Quadriceps |
| | GLOBAL + CARDIO | Rameur | |
| Vélo elliptique | | ellipt | Bras + jambes |
| Vélo | | | Cardio |

BICEPS



Variante: peut se faire avec des petites haltères

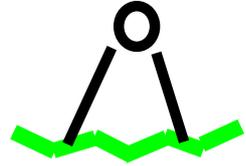
| | | | | | |
|---------------|-------------------------|-------|-------|-------|---------|
| charge | barre à vide (env 8 kg) | 10 kg | 12 kg | 14 kg | etc.... |
|---------------|-------------------------|-------|-------|-------|---------|

CURL BARRE EZ curl BEZ

Consignes:

Flexions extensions des coudes en utilisant la barre EZ (barre "tordue")

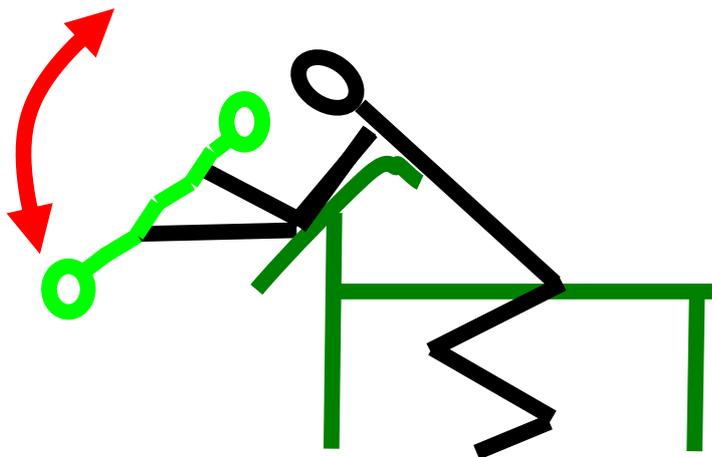
Prise de la barre EZ, vue du haut:



La "pointe" de la barre est orientée vers l'avant. La prise des mains se fait comme ci-dessus, ce qui permet d'avoir les paumes légèrement en dedans.

Cette position + naturelle diminue le risque de tendinites.

BICEPS



| | | | | | |
|---------------|------|------|------|------|--------|
| charge | 10kg | 12kg | 14kg | 16kg | etc... |
|---------------|------|------|------|------|--------|

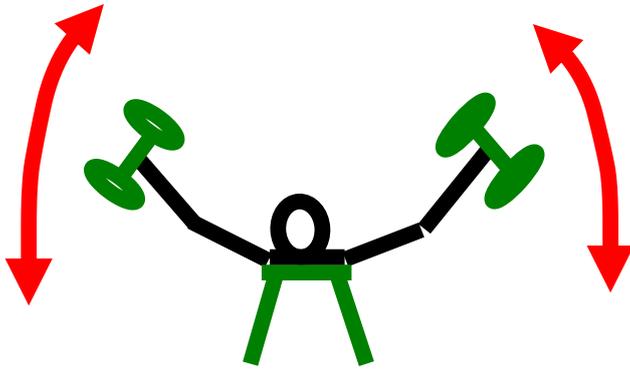
Curl pupitre

Consignes:

Positionner les bras en appui sur le pupitre

Effectuer des flexion-extension des coudes

PECTORAUX



Consignes:

Position **sur le dos**, sur le banc.

Les pieds sont en appui sur le banc et les **jambes fléchies** pour protéger le dos.

Les bras descendent doucement sur le côté et remontent en se rapprochant de la verticale.

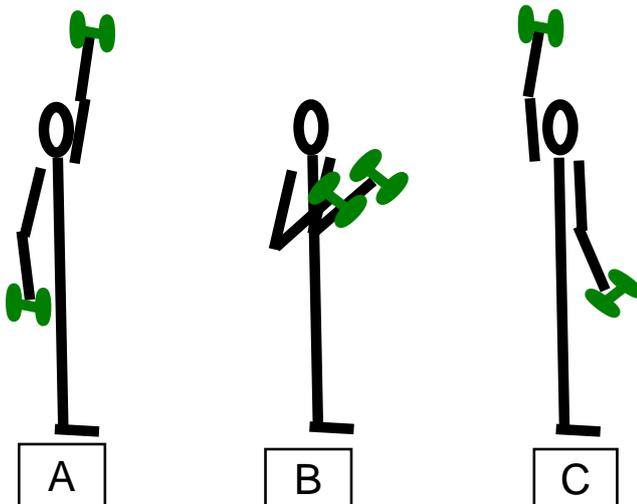
Les coudes sont très légèrement fléchis (pour éviter les risques d'hyper extension).

Expirer en montant.

| | | | | | |
|---------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------|
| charge | haltères de 2 kg | haltères de 3 kg | haltères de 4 kg | haltères de 5 kg | etc. |
|---------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------|

ECARTE COUCHE (Ecart C)

BICEPS TRICEPS



Consignes:

Passer alternativement de la position (A), à la position (C), en passant à chaque fois par la position de départ (B)

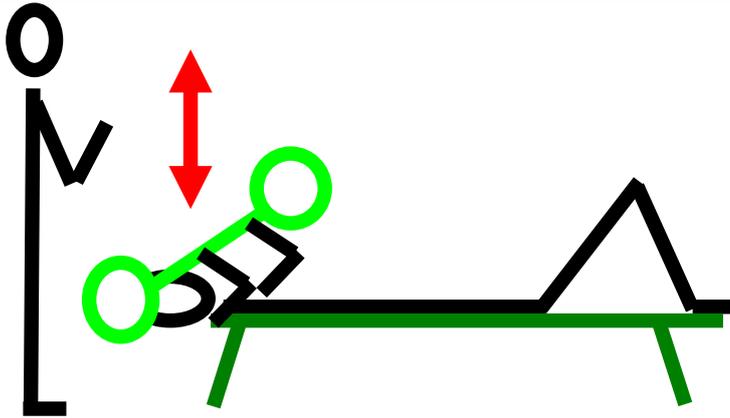
Le dos reste toujours bien droit

Respirer normalement

| | | | | | |
|------------------|------|------|-----|-----|--------|
| modalités | 1 kg | 2 kg | 3kg | 4kg | etc... |
|------------------|------|------|-----|-----|--------|

Elévations alternées (Elev A)

PECTORAUX TRICEPS



| | | | | | |
|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| charge | 10 kg | 14 kg | 16 kg | 20 kg | etc... |
|--------|-------|-------|-------|-------|--------|

DÉVELOPPÉ COUCHE (Dev C)

Consignes:

Positionner les yeux à la verticale de la barre
Les jambes sont fléchies de manière à maintenir le dos bien à plat (**éviter la cambrure**).

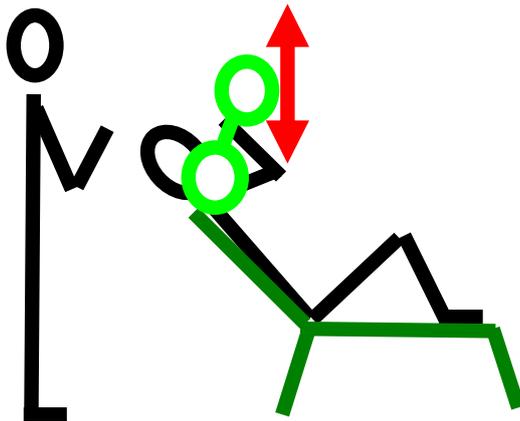
Les **mains** sont placées à l'**extérieur** des taquets repose barre.

Descendre doucement la barre jusqu'à la poitrine, puis **remonter** bras tendus en

soufflant.

Le pareur est derrière et aide à reposer la barre sur les taquets au signal de l'exécutant.

DELTOIDES PECTORAUX (faisceau sup)



| | | | | | |
|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| charge | 10 kg | 14 kg | 16 kg | 20 kg | etc... |
|--------|-------|-------|-------|-------|--------|

DÉVELOPPÉ INCLINE (Dev I)

Consignes:

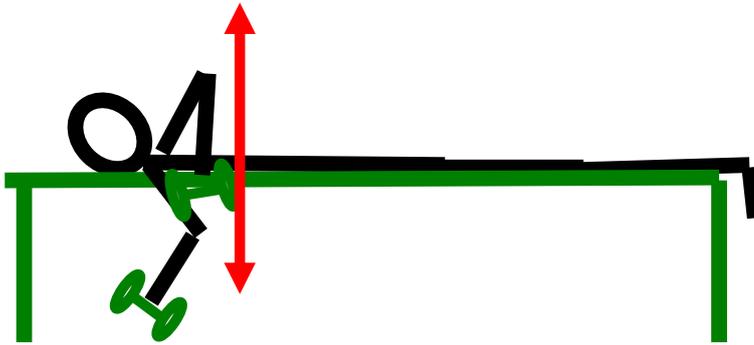
Attention à remonter les crochets de sécurité!

Les jambes sont fléchies de manière à maintenir le dos bien à plat (**éviter la cambrure**).

Descendre doucement la barre jusqu'à la poitrine, puis **remonter** bras tendus en **soufflant.**

Le pareur est derrière et aide à reposer la barre sur les taquets au signal de l'exécutant.

DORSAUX



Consignes:

A plat ventre sur un banc.

Une haltère dans chaque main.

Monter et descendre les 2 coudes simultanément.

Expirer en remontant

charge

2kg

4kg

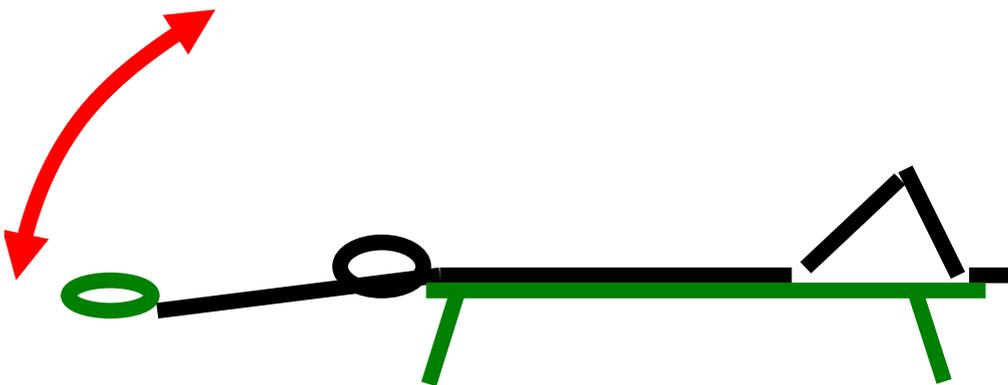
6kg

8kg

etc...

TIRAGES COUCHES (TC)

PECTORAUX GRANDS DORSAUX



Consignes:

Les bras restent à peu près tendus et balayent un **secteur d'environ 45°**

Les jambes sont fléchies de manière à maintenir le dos bien à plat (**éviter la cambrure**).

La charge peut être un médecine ball, un disque, des haltères ou une barre.

Variante force:

expirer en remontant

Variante vitesse:

expirer en fin de

descente: effort maximal de type excentrique à ce moment là.

charge

1 kg

2 kg

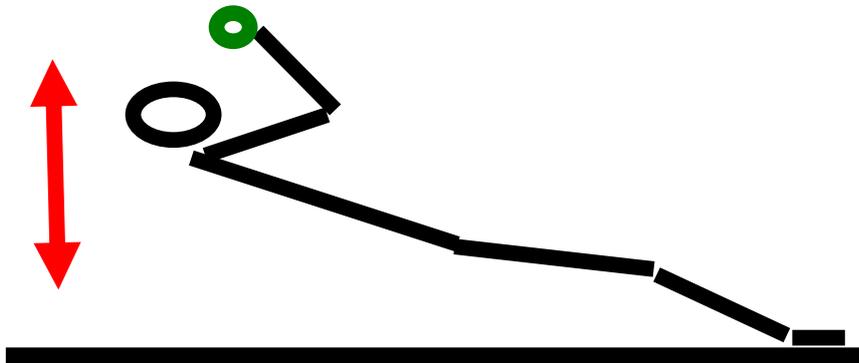
5 kg

10 kg

etc...

PULL OVER (pull)

DORSAUX



| | | | | |
|------------------|----------------------------|-------------------------|------------------------|----------------------|
| modalités | aide importante des jambes | aide moyenne des jambes | aide légère des jambes | sans aide des jambes |
|------------------|----------------------------|-------------------------|------------------------|----------------------|

Consignes:

En suspension sous la barre de squat (position basse).

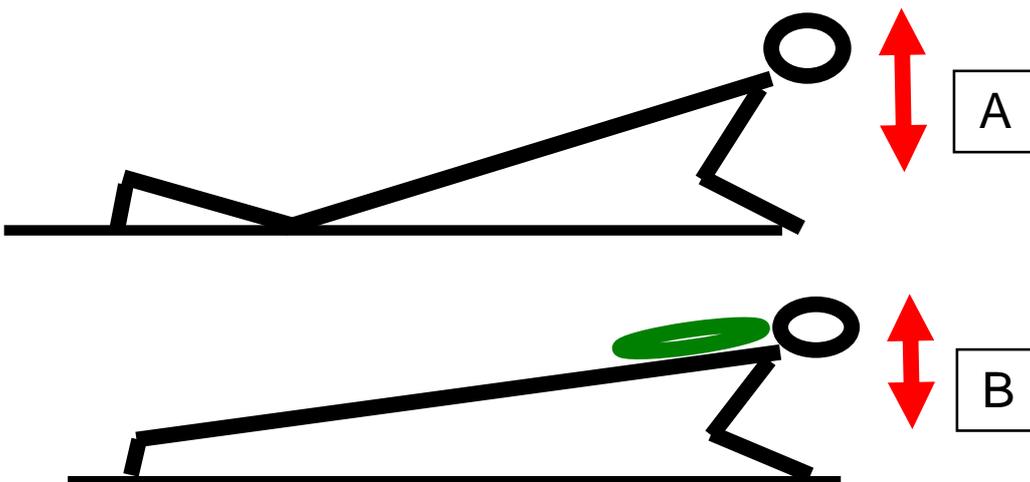
Tirer sur les bras pour amener la poitrine au niveau de la barre.

les pieds peuvent être ramenés sous le corps et pousser légèrement par terre pour soulager le travail des bras.

Expirer en montant

TRACTIONS INCLINES (tract I)

PECTORAUX TRICEPS



| | | | | | |
|------------------|-----------------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|------|
| modalités | sur les genoux (position A) | normal (position B) | normal + disque 5 kg | normal + disque 10 kg | etc. |
|------------------|-----------------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|------|

Consignes:

Le corps toujours **gainé**. Eviter de cambrer le dos!

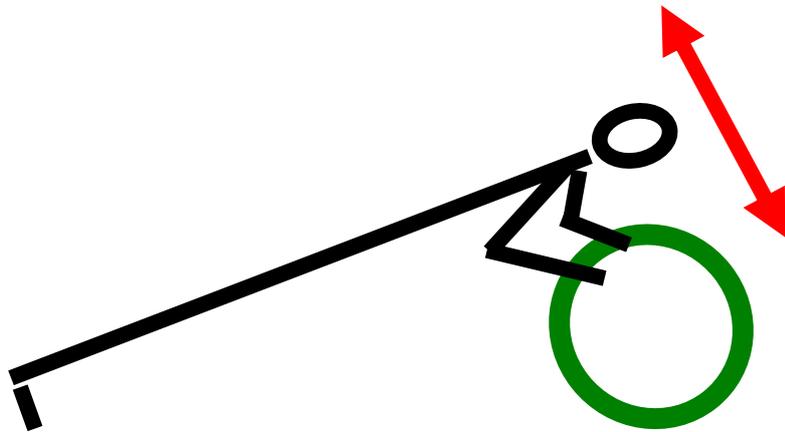
Descendre jusqu'à ce que les épaules soient au niveau des coudes. N'utiliser la position B que si le gainage est correct.

Souffler en montant, inspirer en descendant

Variante: On peut augmenter la difficulté en surélevant les pieds (sur 1 banc par ex) ou en mettant un disque sur les omoplates et calé par la tête (cf dessin)

POMPES

PECTORAUX TRICEPS



Consignes:
Le corps toujours **gainé**.
Eviter de cambrer le dos!

Descendre jusqu'à ce
que les épaules soient
au niveau du ballon.

Souffler en montant,
inspirer en descendant

modalités

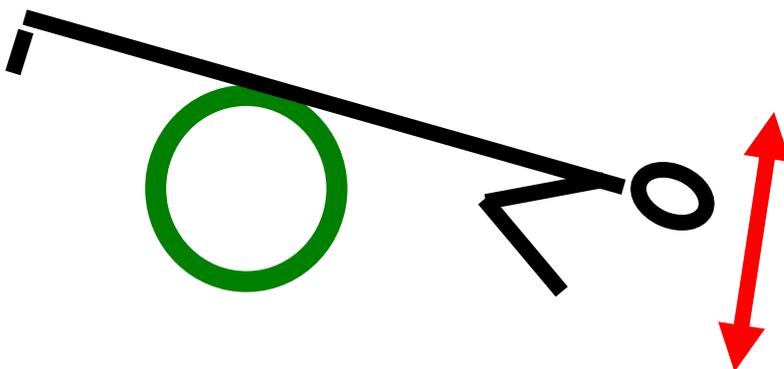
A genoux

Corps tendu

Pompes mains sur ballon

(PMB)

PECTORAUX TRICEPS



Consignes:

Les mains au sol, le
ballon au niveau des
cuisses.

Le corps toujours **gainé**.
Eviter de cambrer le dos!
Descendre jusqu'à ce
que les épaules soient
au niveau des coudes.

Souffler en montant,
inspirer en descendant

modalités

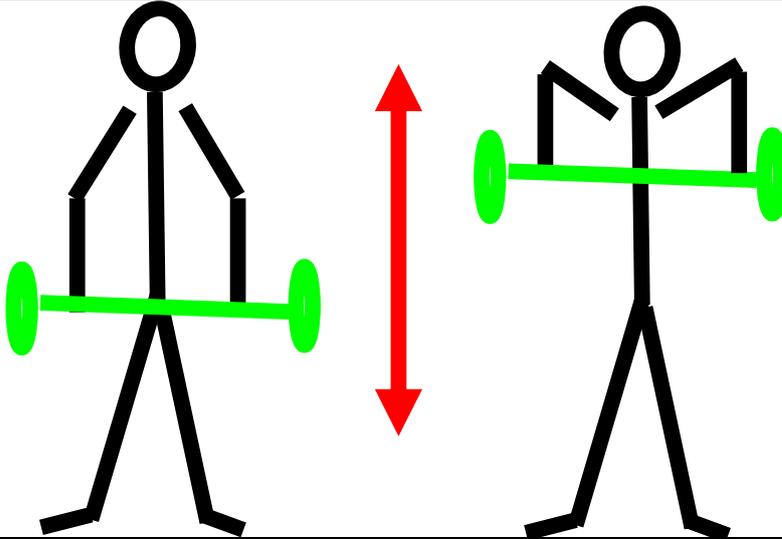
Ballon au niveau
des cuisses

Ballon au niveau
des tibias

Pompes cuisses sur ballon

(PCB)

DELTOÏDES



| | | | | | |
|--------|------|------|------|------|--------|
| charge | 10kg | 14kg | 18kg | 22kg | etc... |
|--------|------|------|------|------|--------|

Consignes:

Bien stable sur les appuis:

- Les pieds légèrement écartés.
- Les jambes légèrement fléchies.

Le **dos** toujours bien **droit**

Elever les coudes

au-dessus des épaules et redescendre

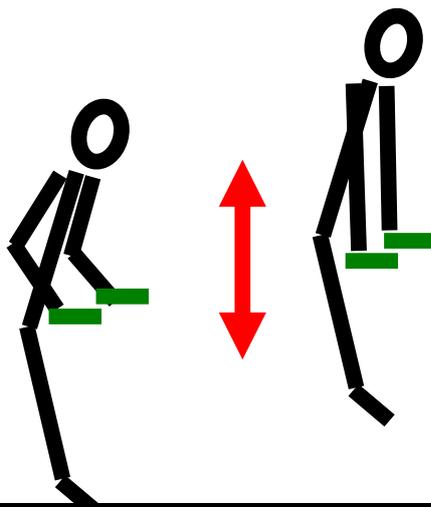
Variable:

Pour être sûr que le dos soit bien droit: se placer le dos contre un mur



ROWING VERTICAL

TRICEPS



| | | | | |
|-----------|----------------------------|-------------------------|------------------------|----------------------|
| modalités | aide importante des jambes | aide moyenne des jambes | aide légère des jambes | sans aide des jambes |
|-----------|----------------------------|-------------------------|------------------------|----------------------|

Consignes:

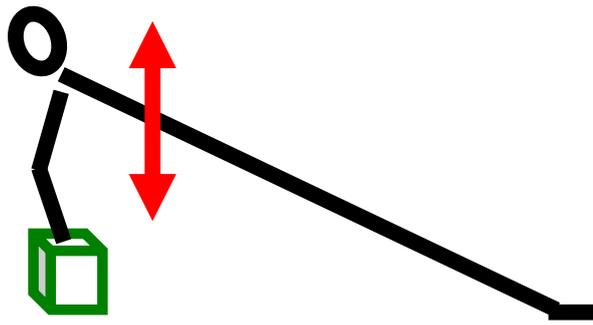
En appui sur les barres du banc à lombaires. Exécuter des **flexions extensions** au niveau des coudes.

Inspirer en descendant
Expirer en montant

DIPS BARRE

TRICEPS

PECTORAUX



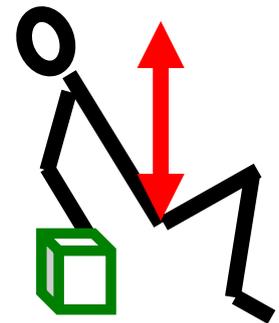
Consignes:

En appui dorsal, les mains sur la poutre basse.

Exécuter des **flexions extensions** au niveau des coudes.

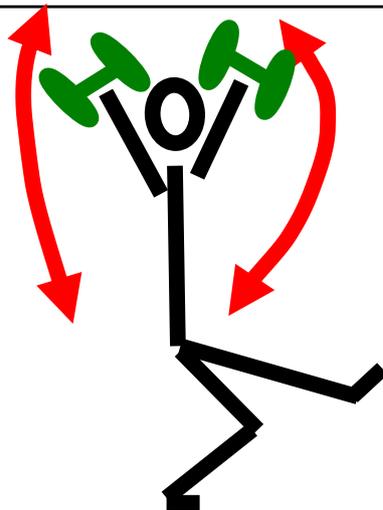
Variante: l'aide des jambes peut intervenir si le corps est cassé et les pieds ramenés sous le bassin

| | | | | |
|------------------|----------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------------------|
| modalités | aide importante des jambes | aide moyenne des jambes | aide légère des jambes | sans aide des jambes (corps tendu) |
|------------------|----------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------------------|



DIPS POUTRE

DELTOIDES + QUADRICEPS



Consignes:

En appui sur une seule jambe fléchie (isométrie)
Faire des élévations latérales

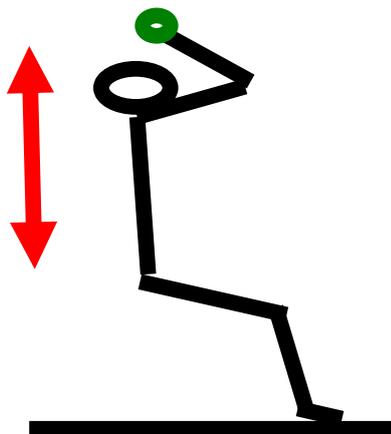
Le dos reste bien droit.

Les bras sont en principe tendus, mais peuvent se fléchir pour compenser une charge un peu trop lourde ou la fatigue de fin de série.

| | | | | | |
|---------------|------|------|------|------|------|
| charge | 1 kg | 2 kg | 3 kg | 4 kg | 5 kg |
|---------------|------|------|------|------|------|

LE LAURANE

GRANDS DORSAUX BICEPS



Consignes:

En suspension sous la **barre de squat** (qui repose sur les taquets), descendre et remonter .

Les pieds sont en appui et soulagent le travail des bras.

Souffler en montant

| | | | |
|------------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------|
| modalités | Aide des jambes importante | Aide des jambes moyenne | Peu d'aide des jambes |
|------------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------|

TRACTIONS AIDEES (trac aid)

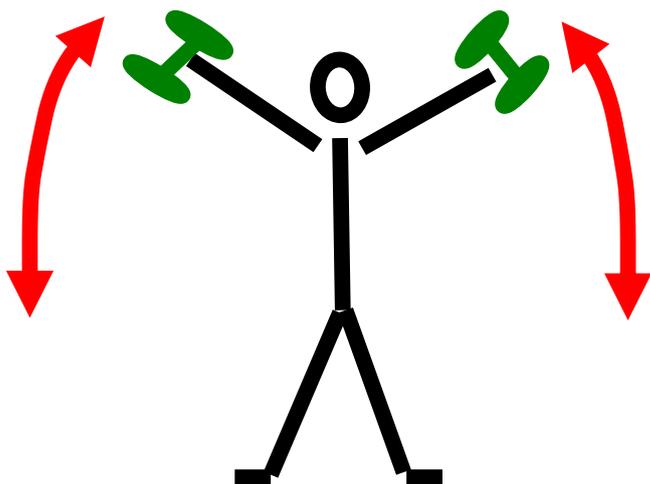
Consignes:

Bien en appui sur des pieds légèrement écartés.

Le dos reste bien droit.

Les bras sont en principe tendus, mais peuvent se fléchir pour compenser une charge un peu trop lourde ou la fatigue de fin de série.

DELTOIDES

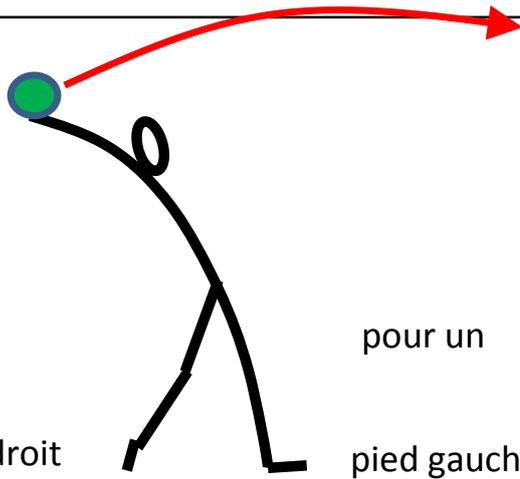


| | | | | | |
|---------------|------|------|------|------|------|
| charge | 1 kg | 2 kg | 3 kg | 4 kg | 5 kg |
|---------------|------|------|------|------|------|

ELEVATIONS LATERALES (Elèv L)

GRAND DORSAL

abdos, pectoraux, triceps



| | | | |
|----------|-----------|--------------|-----------|
| modalité | MB 1kg | MB 1,5 kg | MB 2kg |
|----------|-----------|--------------|-----------|

LANCER MEDECINE BALL (lancer MB)

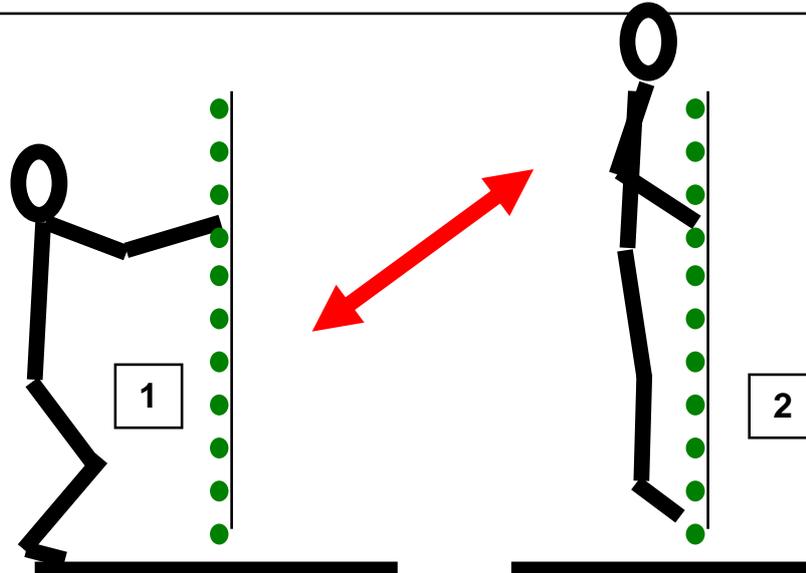
Consignes:

Face au mur
(à 3 ou 4 m).
Le MB est tenu à 2
mains, au-dessus de la
tête.

Après éventuellement
1 pas d'élan.
Lancer le MB contre le
mur après avoir mis en
tension la chaîne
musculaire
(psoas, abdos, pectoraux,
grand dorsal, triceps).

Cette mise en tension
est provoquée par:
- l'avancée du bassin (le
pied droit glisse au sol)
- la préparation du MB
derrière la tête.

GRAND DORSAL



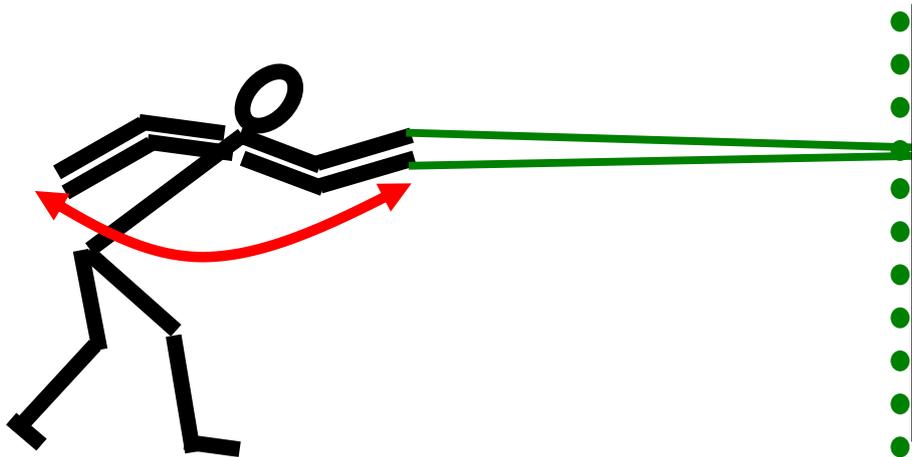
Consignes:

Les 2 mains accrochées à un barreau.
 Les bras sont légèrement fléchis.
 Passer de la position 1 à la position 2 grâce à un effort de fermeture de l'angle bras-tronc.
 Les jambes peuvent aider

| | | | | | |
|---|----------------|-----------------|---------------|------------|------------------------|
| modalités: hauteur du barreau | niveau nombril | niveau poitrine | niveau épaule | niveau nez | niveau haut de la tête |
|---|----------------|-----------------|---------------|------------|------------------------|

RETROPULSION ESPALIER (rétro esp)

GRAND DORSAL



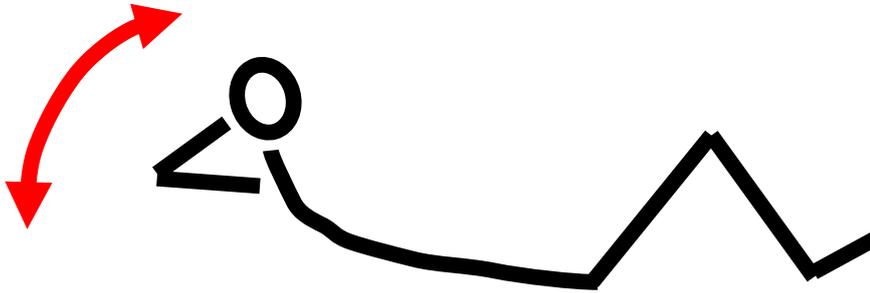
Consignes:

En gardant une position inclinée vers l'avant, tirer un grand élastique vers l'arrière

| | |
|-----------------|------------------------------|
| modalité | Se mettre + ou - loin du mur |
|-----------------|------------------------------|

RETROPULSION ELASTIQUE (rétro élast)

ABDOMINAUX



| | | | | | |
|----------------|-----------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------|--------------------|
| charge: | bras le long du corps | bras sur la poitrine | mains en oreiller (cf dessin) | idem + disque 1 kg | idem + disque 2 kg |
|----------------|-----------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------|--------------------|

CRUNCH

Consignes:

Petits mouvements lents

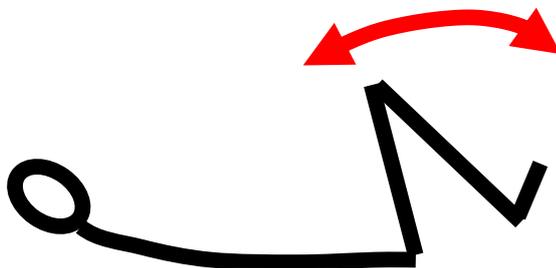
Les pieds au sol ou décollés mais les **jambes** sont toujours **fléchies**

Les **mains** en oreiller pour soulager la nuque, mais **n'aident pas à tirer la tête**

Le **dos** reste arrondi. Le **ventre rentré** permet de travailler le **transverse**.

Souffler en montant

ABDOMINAUX (inférieurs)



| | | |
|----------------|-------------|--------------------------------|
| charge: | sans charge | éventuellement lesté aux pieds |
|----------------|-------------|--------------------------------|

OSCILLATIONS JAMBES FLECHIES (oscil jbes fléch)

Consignes:

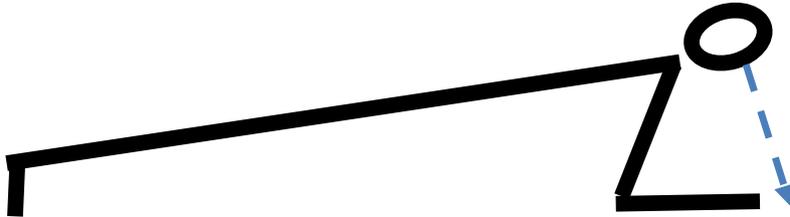
Allongé sur le dos

Les genoux restent fléchis et oscillent d'avant en arrière.

Les fesses se décollent légèrement quand les genoux reviennent vers la poitrine.

Les pieds ne touchent pas le sol: effort maximal de type excentrique à ce moment là (où l'expiration doit-être placée).

ABDOMINAUX



| | | |
|----------------|-------------|-------------------------------------|
| charge: | sans charge | éventuellement disque sur le bassin |
|----------------|-------------|-------------------------------------|

GAINAGE VENTRAL (GV)

Consignes:

En appui ventral sur les pieds et les coudes.

Attention: **ne pas cambrer**

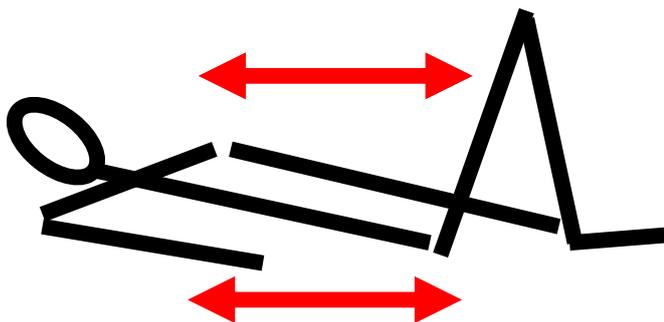
Maintenir le corps bien droit, la tête dans l'axe (regard dirigé vers le bas)

Respirer normalement

Variante: on peut fléchir légèrement au niveau des hanches pour limiter les risques de cambrure.



ABDOMINAUX



| | | | | | |
|---------------|-------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|
| charge | idem dessin | mains en oreiller | disque 500g | disque 1 kg | disque 2 kg |
|---------------|-------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|

ESSUIE-GLACE (E G)

Consignes:

Conserver les jambes fléchies pour protéger le dos.

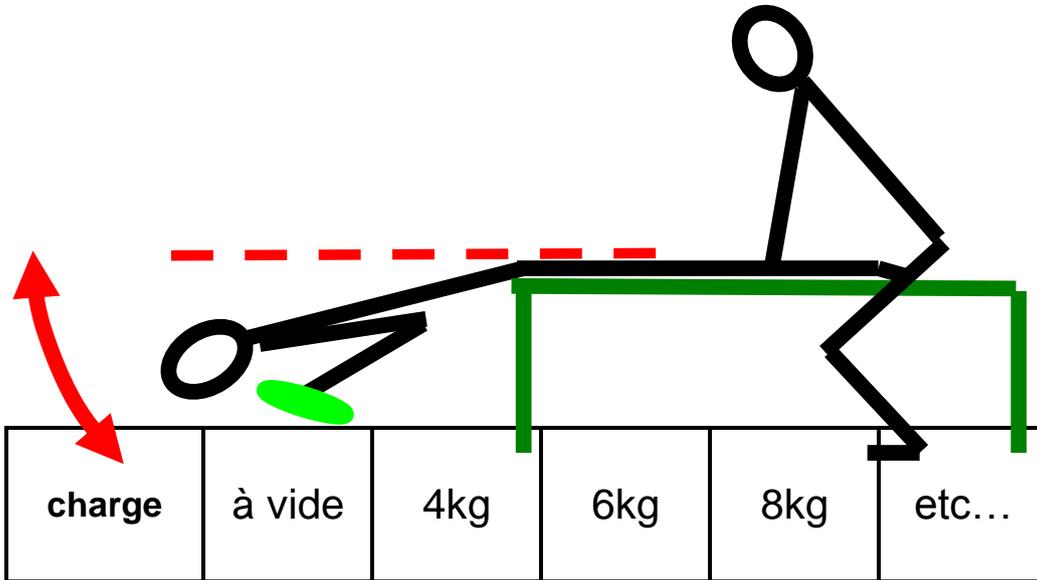
Soulever légèrement les épaules.

Le tronc effectue des mouvements d'essuie-glace pour permettre à la main droite de toucher le talon droit, puis à la main gauche de toucher le talon gauche.

Variantes: Les mains peuvent se mettre en "oreiller" ce qui maintient la tête, mais ajoute du poids sur l'arrière. Les mains peuvent tenir un disque pour augmenter la charge.

LOMBAIRES

fessiers ischios



Lombaires à 2

Consignes:

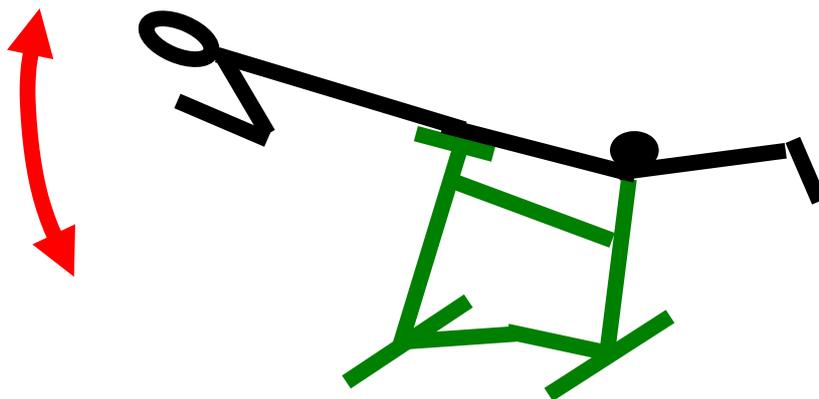
A plat ventre sur un banc.
Le tronc dépasse du banc.
Les jambes sont maintenues par un partenaire.

Descendre et remonter le buste.

Expirer en remontant

LOMBAIRES

ischios fessiers



Banc à lombaires
BAL

Consignes:

Se positionner, avec l'aide des poignées, le bassin sur le pupitre, l'arrière des genoux calés sous les cylindres noirs.

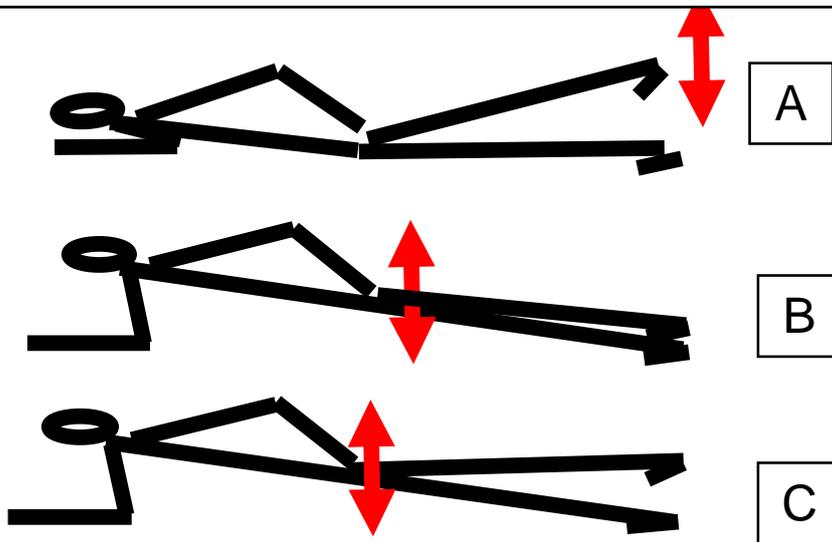
Descendre et remonter doucement le buste, sans dépasser l'alignement: fémur-tronc
expirer en remontant

Variable:

Une charge peut se présenter sous forme d'un disque maintenu au niveau de la poitrine.

MOYENS FESSIERS OBLIQUES

Consignes:



A: en appui au sol sur épaule + bras, bassin et pied, élever une jambe tendue.

B: en appui sur coude et les 2 pieds, élever le bassin

C: en appui sur coude et 1 seul pied, élever le bassin

Respirer normalement

Variante: temps d'isométrie puis mouvements
exemple:
10" d'iso + 5 mvts

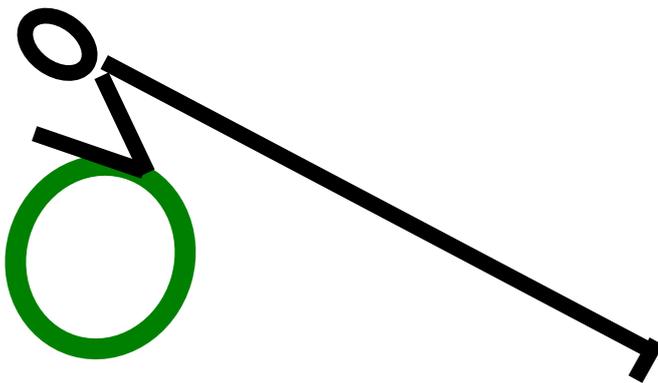
| | | | | | |
|-----------|---|---|---|--|--|
| modalités | A | B | C | | |
|-----------|---|---|---|--|--|

GAINAGE LATÉRAL (GL)

PROPRIOCEPTION (gainage ventral)

Consignes:

Les coudes en appui sur le ballon, garder une position tendue. Le corps toujours gainé.



Variante: Imprimer au ballon des petits mouvements droite-gauche ou avant arrière.

| | | | |
|--------|---------------|--------------|-----------------|
| charge | pieds écartés | pieds serrés | sur 1 seul pied |
|--------|---------------|--------------|-----------------|

GAINAGE VENTRAL COUDES SUR BALLON (GV CB)

PROPRIOCEPTION (gainage dorsal)

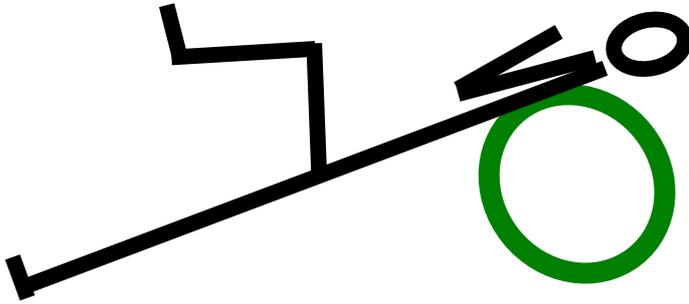
Consignes:

En appui les épaules sur le ballon.

Maintenir l'équilibre.

D'abord 2 pieds au sol (largeur bassin) et les bras qui maintiennent le ballon.

Lever doucement un pied puis l'autre.



| | | | | |
|------------------|-------------|-----------------|--|--------------------------------------|
| modalités | sur 2 pieds | sur 1 seul pied | aide importante des bras pour stabiliser | petite aide des bras pour stabiliser |
|------------------|-------------|-----------------|--|--------------------------------------|

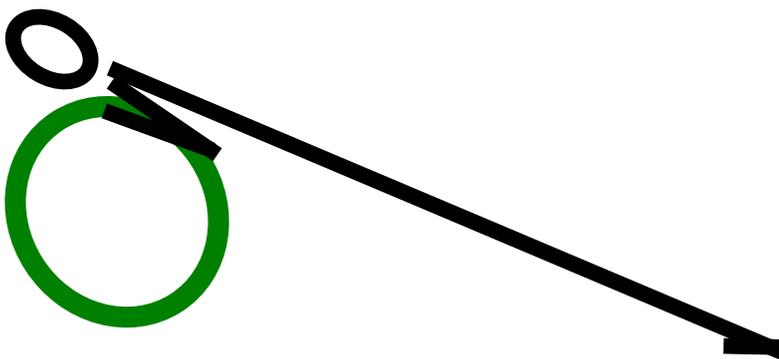
GAINAGE DORSAL OMOPLATES SUR BALLON (GD OB)

PROPRIOCEPTION (gainage latéral)

Consignes:

En appui latéral, une épaule sur le ballon, les 2 pieds au sol (avant arrière).

Le bras du côté du ballon prend appui sur celui-ci.



| | | | | | |
|---------------|-------------|-----------------|--|--------------------------------------|-----------------|
| charge | sur 2 pieds | sur 1 seul pied | aide importante des bras pour stabiliser | petite aide des bras pour stabiliser | cycles de jambe |
|---------------|-------------|-----------------|--|--------------------------------------|-----------------|

GAINAGE LATERAL EPAULE SUR BALLON (GL EB)

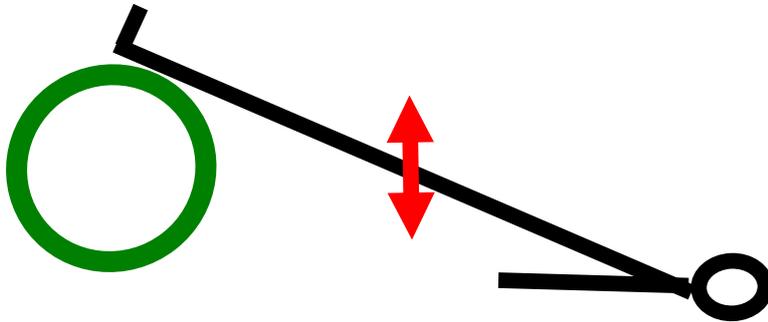
PROPRIOCEPTION (gainage dorsal)

Consignes:

En appui les épaules au sol et les talons sur le ballon.

Maintenir l'équilibre.

Puis monter et descendre le bassin.



| | | | |
|------------------|---|--------------------|-------------------------------------|
| modalités | Aide des bras en appui au sol, pour l'équilibre | Sans aide des bras | Disque de musculation sur le ventre |
|------------------|---|--------------------|-------------------------------------|

GAINAGE DORSAL PIEDS SUR BALLON (GD PB)

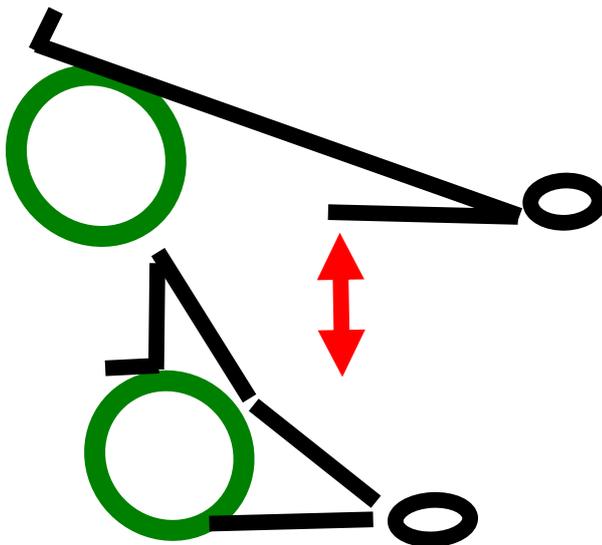
PROPRIOCEPTION (gainage dorsal)

Consignes:

En appui les épaules au sol et les mollets sur le ballon.

Passer alternativement dans les 2 positions en fléchissant les genoux.

Respirer normalement



| | | | |
|---------------|---|--------------------|--|
| charge | Aide des bras en appui au sol, pour l'équilibre | Sans aide des bras | |
|---------------|---|--------------------|--|

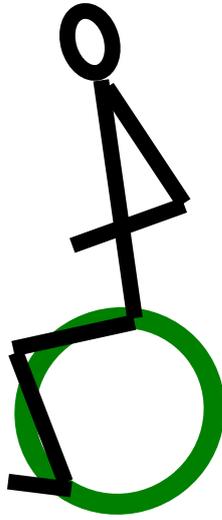
IDEM (variante va et vient)

GD PB ↔

PROPRIOCEPTION (gainage complet)

Consignes:

Positionnement assis les pieds au sol d'abord. Bien caler le ballon avec les cuisses et les mollets. Enlever doucement 1 pied, puis l'autre.



EQUILIBRE ASSIS SUR BALLON (éq AB)

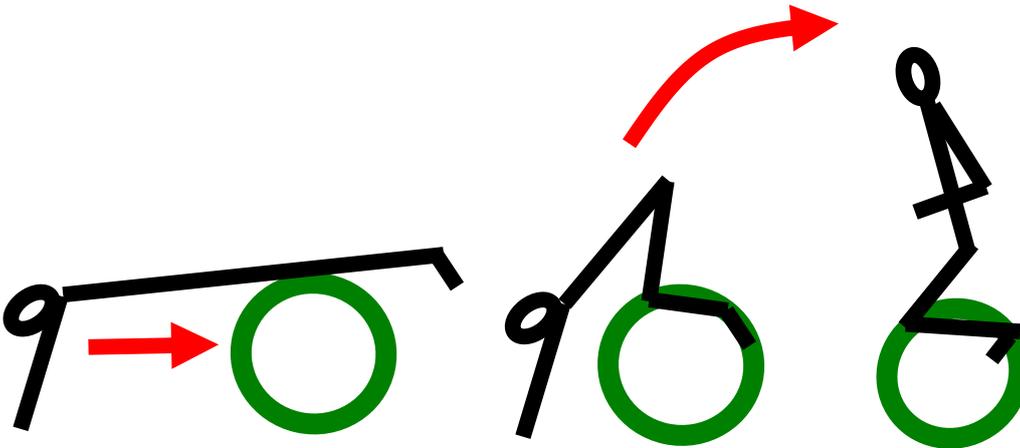
PROPRIOCEPTION (gainage complet)

Consignes:

En partant de la position de gauche, reculer les mains et monter le bassin.

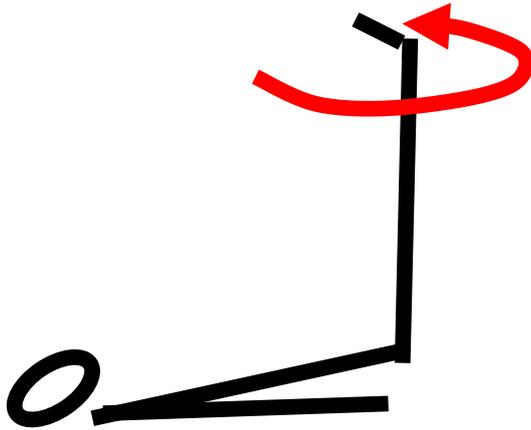
Quitter l'appui des mains très progressivement pour s'établir à genoux.

On peut aussi s'aider d'un mur à proximité pour s'établir et aider à l'équilibre.



EQUILIBRE A GENOUX SUR BALLON (éq GB)

ABDOMINAUX (inférieurs)



modalités

éventuellement lest aux chevilles

ROTATION JAMBES VERTICALES
(Rot jbes vert)

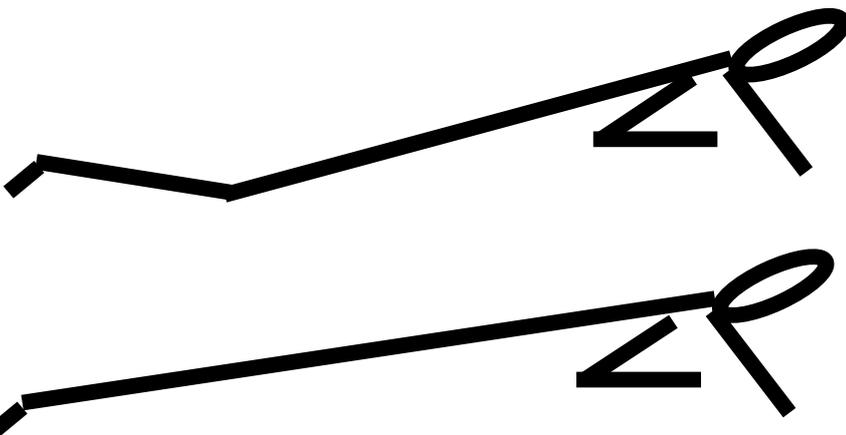
Consignes:

Les jambes sont tendues et décrivent de **petits ronds** autour de la verticale.

Le **bassin se soulève** du sol quand les jambes se rapprochent de la tête.

Effectuer dans un sens et dans l'autre.

ABDOMINAUX



A

B

modalités

en appui sur les genoux (A)

normal (B)

APPUIS MAINS COUDES
(appuis MC)

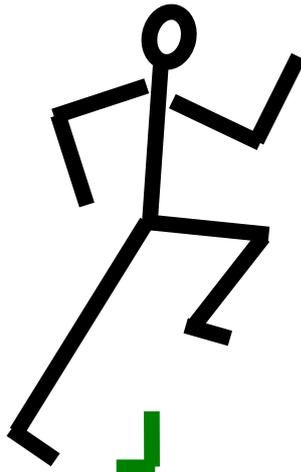
Consignes:

L'ensemble du corps **reste gainé.**

Chaque cycle passe par 4 temps: passer successivement par les appuis: main droite, main gauche, coude droit, coude gauche, etc...

Faire dans un sens puis dans l'autre.

MOLLETS



| | | | | | |
|--------------------------------------|---------|-----------|---------|-----------|---------|
| Charge (écart entre les haies) | 3 pieds | 3,5 pieds | 4 pieds | 4,5 pieds | etc.... |
|--------------------------------------|---------|-----------|---------|-----------|---------|

Skipping

Consignes:

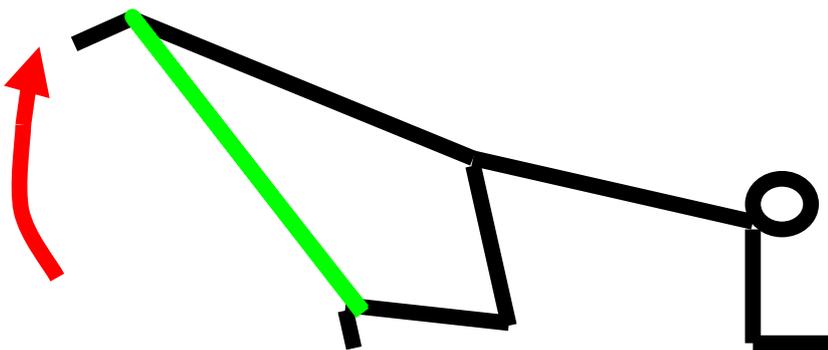
Courir en mettant 1 appui entre chaque petite haie.

Il s'agit de rester **droit** et **haut** au-dessus du sol, pour maintenir un placement rectiligne et donc + solide. Pour cela l'**appui** se fait **en plante** ("en pied") et sur une **jambe tendue**.

Le déplacement n'est pas rapide pour prendre le temps d'**appuyer fort au sol**.

La montée de genoux n'est que la conséquence de l'appui.

GRANDS FESSIERS



| | | | |
|-----------|--------|-------------|--------------|
| modalités | à vide | 1 élastique | 2 élastiques |
|-----------|--------|-------------|--------------|

EXTENSION DE HANCHE

Consignes:

L'élastique est accroché au niveau du coup de pied.

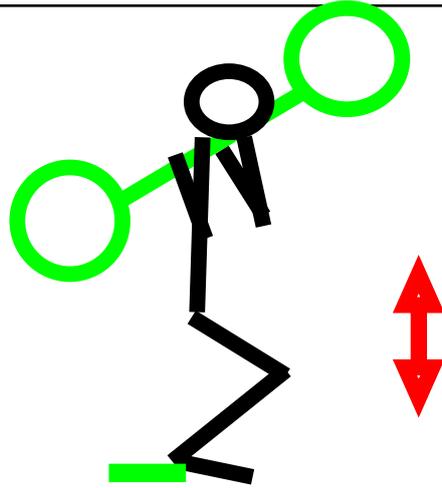
En **appui sur les coudes**, 1 genou et 1 pied.

La **jambe** qui travaille reste **tendue**.

L'extension s'effectue à peine + loin que l'alignement du corps

QUADRICEPS

FESSIERS ISCHIOS

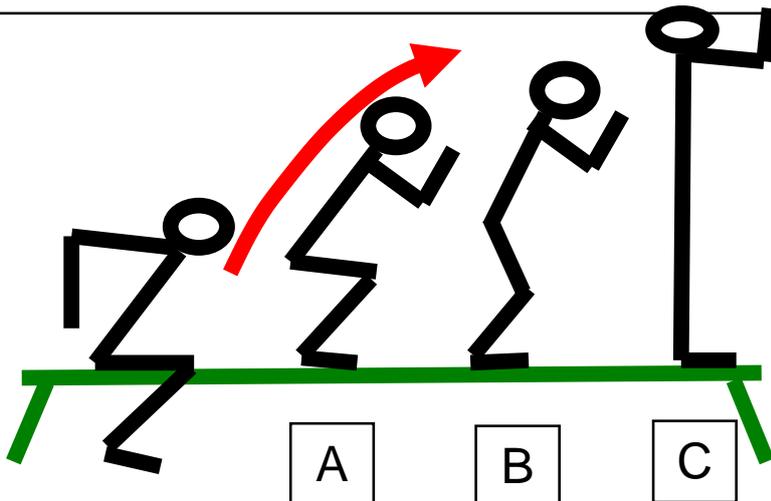


| | | | | | |
|---------------|--------------------------|-------|-------|-------|---------|
| charge | barre à vide (env 10 kg) | 20 kg | 30 kg | 40 kg | etc.... |
|---------------|--------------------------|-------|-------|-------|---------|

SQUATS

Consignes:
 Bien **positionner le manchon** de mousse et les **barres de sécurité** (au point bas de la barre lors des mouvements).
 Se placer sous la barre (les pieds à la verticale)
 Soulever doucement la barre en soufflant. Puis s'avancer pour poser les **talons sur les lattes**.
 Les pieds sont écartés (largeur de bassin).
Descendre en inspirant jusqu'à la position genoux à 90°.
Remonter en soufflant. Le **dos** reste toujours **droit**, le regard à l'horizontal.

QUADRICEPS



| | | | | |
|--|------------------|-------------------------|------------|------------------------------------|
| modalités (position d'arrivée sur le banc) | très fléchie (A) | moyennement fléchie (B) | tendue (C) | Dépend aussi de la hauteur du banc |
|--|------------------|-------------------------|------------|------------------------------------|

SAUT SUR BANC 2 PIEDS

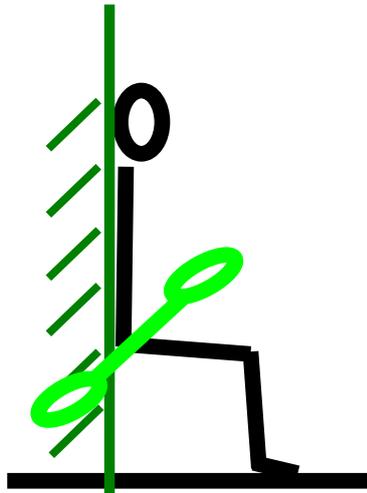
(saut bc 2p)

Consignes:
 De la position assise, pieds de chaque côté du banc.
Sauter à la station debout sur le banc, jambes si possible tendues.
 Les bras fournissent un élan.

Variante pliométrique:
 De la position debout sur le banc, sauter en contre bas et remonter immédiatement.

Variante excentrique:
 De la position debout sur le banc, sauter en contre bas et maintenir 3 sec, fesses à quelques cm du banc.

QUADRICEPS



Consignes:

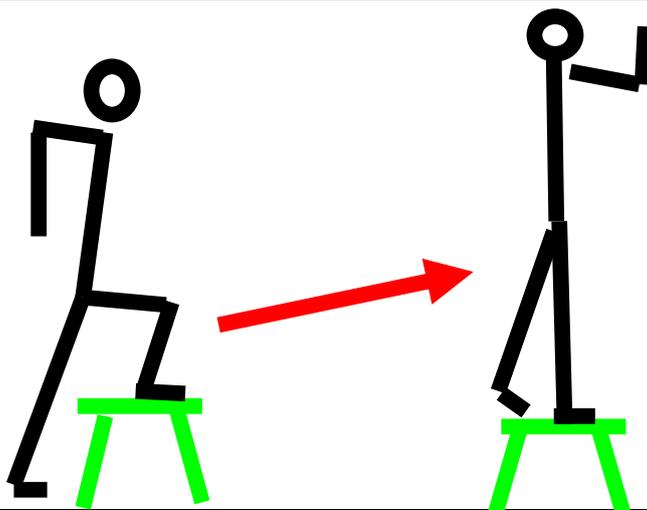
Adossé au mur,
maintenir la position
hanche et genoux
fléchis à 90°

Respirer
normalement

| | | |
|------------------|--|---|
| modalités | Sans charge, tenir un certain temps... | Même chose avec une barre sur le haut des cuisses |
|------------------|--|---|

CHAISE

QUADRICEPS



Consignes:

Impulsion forte de la
jambe d'appui sur le
banc, pour se
retrouver debout sur
le banc.

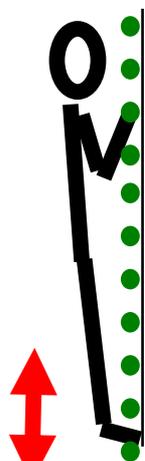
Descendre aussitôt
en changeant de
jambe et
recommencer.

Expirer sur
l'impulsion

| | | | | | |
|---------------|--------|--------------------------|-----|-------|--|
| charge | A vide | En tenant un disque 2 kg | 5kg | etc.. | |
|---------------|--------|--------------------------|-----|-------|--|

SAUT SUR BANC APPEL UN PIED

MOLLETS



Consignes:

Accroché aux espaliers,
les pieds sont en appui
sur la plante.

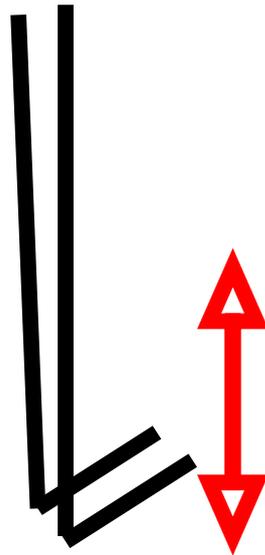
Faire **descendre les talons et les remonter.**

Respirer normalement

| | | | | | |
|------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|------|
| modalités | sur 2 pieds | sur 1 seul pied | avec charge 2kg | avec charge 4kg | etc. |
|------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|------|

MOLLETS ESPALIERS (mol espal)

MOLLETS



Consignes:

Rebondir au sol en appui sur les plantes

Les **jambes** restent presque **tendues**.

En suspension: les pointes de pieds se lèvent (**armé**)

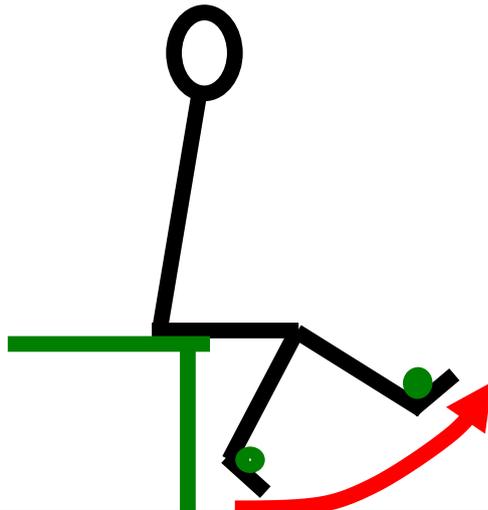
Peut se faire sans corde à sauter

Intérêt: travail de la **détente** lors des appuis brefs (sauteur, sprinter...)

| | | | | | |
|------------------|--------------|-------------------------------|-------------|----------------|--|
| modalités | pieds joints | rebonds d'un pied sur l'autre | Cloche pied | de + en + haut | |
|------------------|--------------|-------------------------------|-------------|----------------|--|

CORDE A SAUTER (CAS)

QUADRICEPS



Consignes:

Charger la barre de l'élément mobile du banc de musculation.

Le dos est droit, les fesses bien calées sur le banc (on peut s'accrocher avec les doigts sous le siège, de chaque côté).

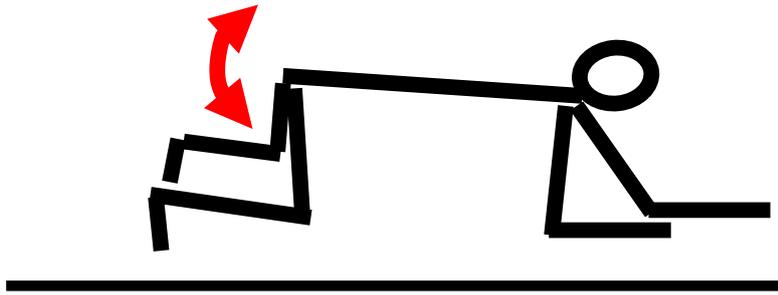
Effectuer des **flexions extensions des genoux**.

Souffler lors de l'extension, inspirer lors de la flexion.

| | | | | | |
|---------------|-------|-------|-------|-------|------|
| charge | 10 kg | 15 kg | 20 kg | 25 kg | etc. |
|---------------|-------|-------|-------|-------|------|

EXTENSIONS JAMBES (ext jbes)

MOYENS FESSIERS



Consignes:

De la position 4 pattes (en appui sur les genoux et les coudes).

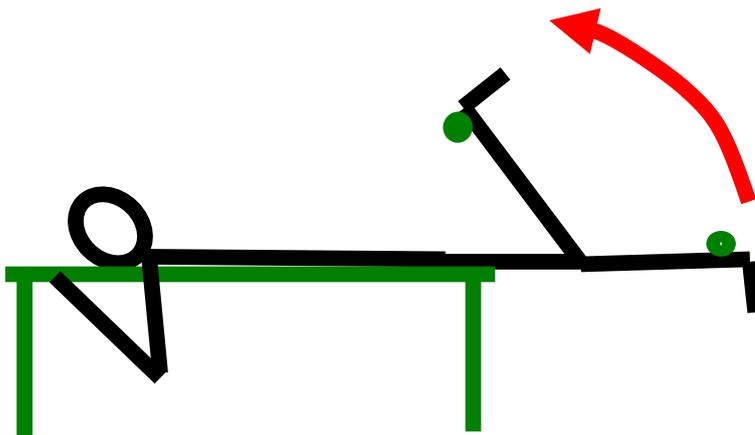
Les genoux restent fléchis; l'un d'eux est en appui, l'autre s'écarte sur le côté.

Variante: la jambe libre effectue le mouvement de la jambe de retour sur les haies.

| | |
|-----------|------------------------------------|
| modalités | Eventuellement leste aux chevilles |
|-----------|------------------------------------|

LE CHIEN ET L'ARBRE (LCEA)

ISCHIOS JAMBIERS



Consignes:

Charger la barre de l'élément mobile du banc de musculation.

A plat ventre sur le banc, effectuer des **flexions extensions des genoux.**

Attention:

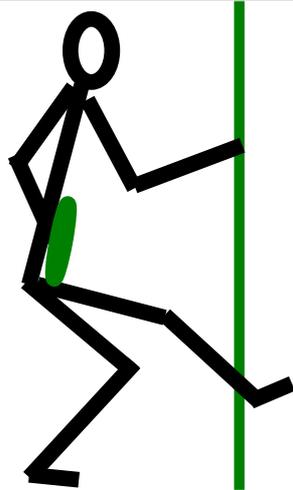
Ne pas cambrer pendant la flexion (garder le **bassin plaqué au banc**)

N'utiliser que des **charges légères**, les ischios sont fragiles.

| | |
|-----------|------|
| modalités | 5 kg |
|-----------|------|

FLEXIONS JAMBES (flex jbes)

QUADRICEPS



Consignes:

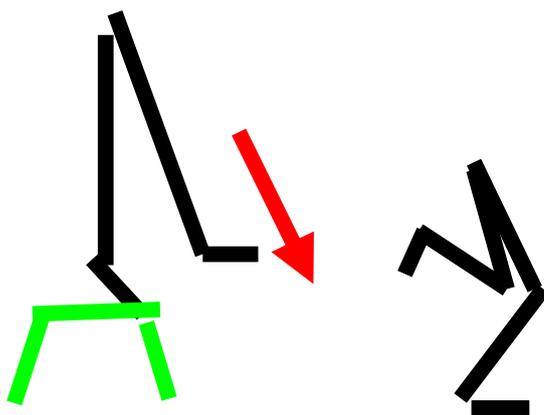
Rester en appui sur une seule jambe (fléchie à 90°)
Se tenir éventuellement à un mur pour tenir l'équilibre.

Respirer normalement

| | | | | | |
|--------|--------|-----------------|-----|-----|--------|
| charge | A vide | avec charge 2kg | 4kg | 8kg | etc... |
|--------|--------|-----------------|-----|-----|--------|

ISOMETRIE SUR UNE JAMBE (iso 1 jbe)

QUADRICEPS



Consignes:

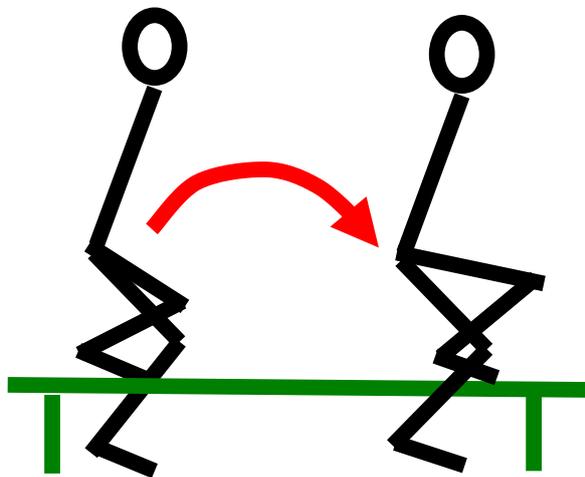
Départ debout sur un banc.
Se laisser tomber au sol en amortissant la réception en douceur

Expirer à la réception

| | | |
|--------|--------------|---------------------------|
| charge | sur 2 jambes | sur 1 jambe (idem dessin) |
|--------|--------------|---------------------------|

SAUT EN CONTRE BAS

QUADRICEPS



Consignes:

Impulsions du sol sur 1 pied, alternativement à gauche et à droite d'un banc.

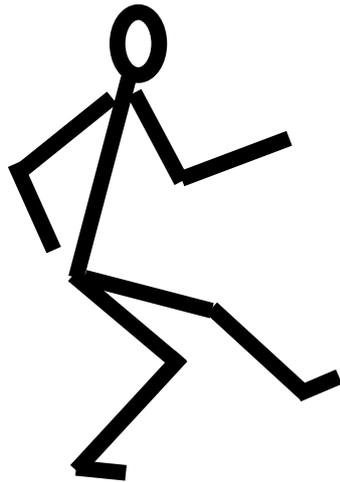
A chaque réception, on reste en équilibre sur la jambe d'appui au sol, pendant 3 secondes.

Plus le banc est haut, plus l'exercice est difficile

| | | | | | |
|--|--------|------|-------|-------|------|
| charge disque niveau poitrine | à vide | 5 kg | 10 kg | 15 kg | etc. |
|--|--------|------|-------|-------|------|

SAUT STOP

PROPRIOCEPTION - EQUILIBRE



| | | | |
|-----------------|----------|----------------------------------|----------------------------------|
| modalité | sans mvt | avec petite rotation jambe libre | avec grande rotation jambe libre |
|-----------------|----------|----------------------------------|----------------------------------|

PROPRIO DEBOUT

Consignes:

Rester en équilibre sur une seule jambe (fléchie à 90°)

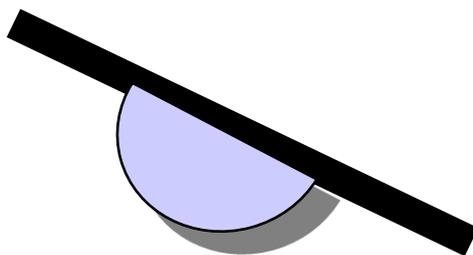
Les yeux fermés

Variantes:

La jambe d'appui peut être + ou - fléchie.

Si l'équilibre peut se maintenir + de 10 secondes: le perturber -en faisant des rotations de jambe libre.
- en faisant des mouvement de monter-descente sur la jambe d'appui.

PROPRIOCEPTION - EQUILIBRE



| | | | | | |
|------------------|---------|---------------------------|----------------------------|---------------------------------|-----------------|
| modalités | 2 pieds | 1 pied boule sur un tapis | 1 pied boule sur carrelage | lancer / attraper médecine ball | les yeux fermés |
|------------------|---------|---------------------------|----------------------------|---------------------------------|-----------------|

PLANCHE INSTABLE (PI inst)

Consignes:

Essayer de **garder l'équilibre** le + longtemps possible, avec l'aide du mur éventuellement au début.

Pied nu de préférence.

Jambe d'appui

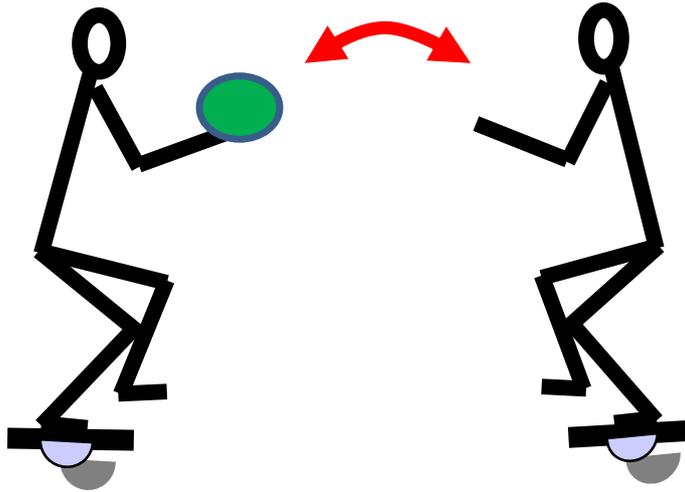
légèrement fléchie

Conseil: fixer un **point de repère au sol.**

Intérêt: travail du **tonus musculaire**, réflexe myotatique (ou d'étirement), **prévention des accidents** (entorse) ou rééducation

PROPRIOCEPTION - EQUILIBRE

Consignes:



Par 2

Rester en équilibre sur la planche instable

Se lancer le médecine ball

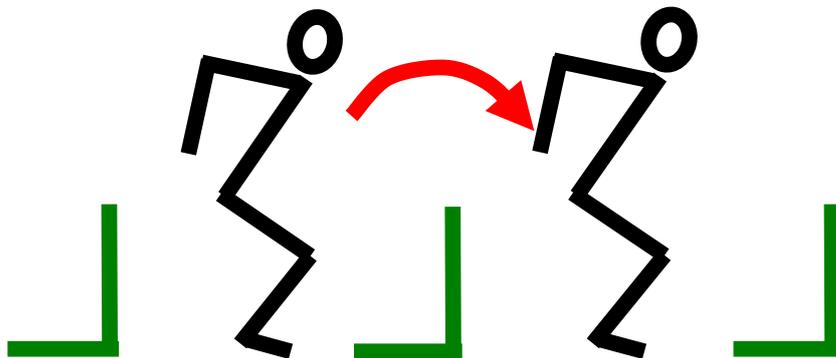
Variante:

peut se faire seul en lançant le MB contre un mur

| | | | |
|----------|----------|----------------------------------|----------------------------------|
| modalité | sans mvt | avec petite rotation jambe libre | avec grande rotation jambe libre |
|----------|----------|----------------------------------|----------------------------------|

Planche instable à deux
(PI inst à 2)

QUADRICEPS



| | | | | | |
|--------|---------------|----------|----------|----------|------|
| Charge | petites haies | haies H0 | haies H1 | haies H2 | etc. |
|--------|---------------|----------|----------|----------|------|

SAUTS DE HAIES

Consignes:

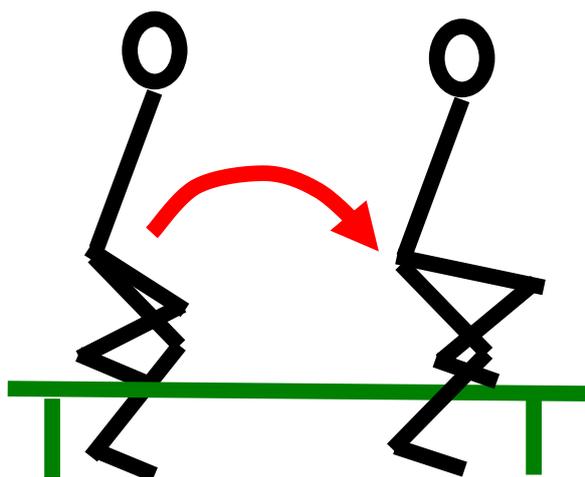
Impulsions pieds joints par-dessus des haies.
4 à 6 haies tous les 1,50m à 2m (5 à 7 pieds)

On peut ajuster la difficulté en fonction de la hauteur de la haie.

Les sauts sont enchaînés.

Variable: en cas de difficulté, des petits sauts d'ajustement sont possibles entre les haies.

QUADRICEPS



| | | | | | |
|---|--------|------|-------|-------|------|
| charge disque niveau poitrine | à vide | 5 kg | 10 kg | 15 kg | etc. |
|---|--------|------|-------|-------|------|

SAUTS BANC ALTERNES

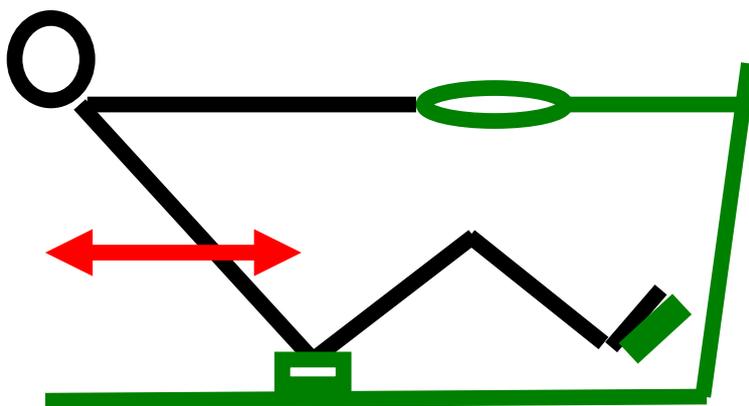
Consignes:

Impulsions du sol sur 1 pied, alternativement à gauche et à droite d'un banc.

Les impulsions sont enchaînées.

Plus le banc est haut, plus l'exercice est difficile

JAMBES + BRAS + CARDIO

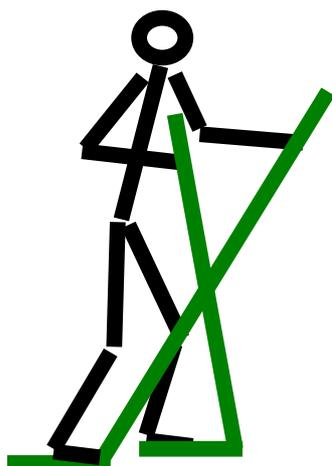


charge:

Vitesse indiquée par l'appareil

RAMEUR

JAMBES + BRAS + CARDIO



charge:

De + en + vite (nombre de coups à la minute)

Vélo elliptique

Consignes:

Les **jambes** poussent **d'abord**, avant l'action des bras.

Le **dos** reste **droit**, les épaules toujours légèrement en arrière des fesses.

Expirer sur la poussée des jambes

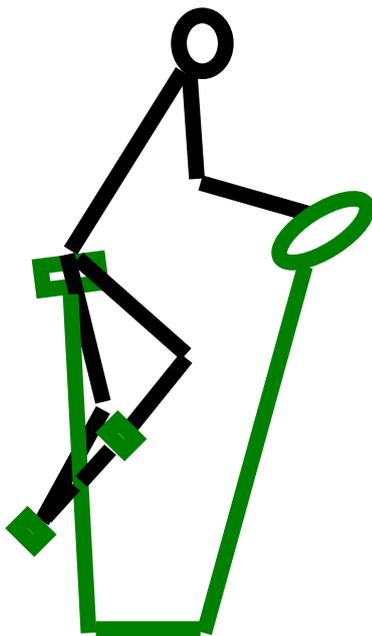
Consignes:

Les jambes et les bras contribuent à l'effort.

Faire dans un sens puis dans l'autre.

Respirer normalement

JAMBES
+ CARDIO



| | | | | | |
|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| charge: | niveau 1 | niveau 2 | niveau 3 | niveau 4 | etc... |
|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------|

VÉLO

Consignes:

Régler la selle pour qu'en position basse la jambe soit presque tendue.

Pour régler le compteur:
appuyer 3 sec sur la touche reset
appuyer sur la touche start/stop
--> l'exercice commence

Commencer par au moins 3' au niveau 1 pour **s'échauffer**

Garder le **dos droit**.

Toujours bien **respirer**