

## 4 Flexion des genoux — squat

### Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

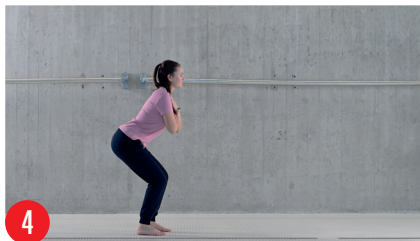
Exercice de force

### POSITION DE DÉPART



Debout. Pieds écartés (largeur du bassin).  
Dos toujours droit. Bras croisés sur le torse.

### DÉROULEMENT DU MVT



Déplacer les fesses vers l'arrière et le bas  
tout en pliant les genoux. Appuyer surtout  
sur les talons. Plier les genoux jusqu'à  
environ 90°.

### POSITION D'ARRIVÉE



Étendre les jambes lentement.  
Mouvement continu.

## 5 Télémark – fentes

### Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

### Exercice de force

#### POSITION DE DÉPART



Fente en avant, au sol. Pied avant à plat sur le sol. Jambe avant légèrement fléchie. Pied arrière sur les orteils. Jambe arrière presque tendue. Bras relâchés le long du corps.

#### DÉROULEMENT DU MVT



Plier les genoux avant et arrière jusqu'à ce que le genou arrière touche presque le sol. Le haut du corps descend tout en restant bien droit.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Remonter lentement le torse vers le haut. Ne jamais tendre complètement le genou avant. Mouvement en continu.

## 6 Soulevé de hanche

Exercice de force

### Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

### POSITION DE DÉPART



Sur le dos, jambes fléchies. Bras relâchés le long du corps.

### DÉROULEMENT DU MVT



Soulever le bassin de manière à former une ligne droite allant des genoux jusqu'aux épaules.

### POSITION D'ARRIVÉE



Redescendre lentement vers le tapis sans toutefois le toucher. Mouvement en continu.

## 16 Étirement de l'arrière de la cuisse

### Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### POSITION DE DÉPART



16

Assis sur un tapis. Une jambe tendue sur le tapis, l'autre jambe est pliée avec le genou posé au sol. La plante du pied est posée contre l'intérieur de la cuisse de la jambe opposée.

### DÉROULEMENT DU MVT



16

Attraper le pied de la jambe tendue avec les deux mains. Baisser le haut du corps vers le genou. Maintenir la position.

### POSITION D'ARRIVÉE



16

Ramener lentement les bras et le dos et changer de jambe.

## 17 Fente avant au sol et étirement

### Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### POSITION DE DÉPART



Placer le pied vers l'avant, le genou est à angle droit.  
La jambe arrière est dans une ligne avec le bassin. Le genou et le pied opposés sont posés au sol.

### DÉROULEMENT DU MVT



Pousser le bassin vers l'avant jusqu'à ce que la jambe arrière soit en légère extension et que l'on sente un léger étirement sur l'avant de cette jambe.  
Maintenir la position.

### POSITION D'ARRIVÉE



Revenir lentement de l'étirement.  
Changer de jambe.

## 18 Étirement de l'avant de la cuisse

### Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### POSITION DE DÉPART



18

Debout sur les deux pieds.

### DÉROULEMENT DU MVT



18

Tenir l'autre jambe entre la cheville et le dos du pied et la tirer vers les fesses.  
Avancer le bassin jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir sur la partie avant de la jambe fléchie.

### POSITION D'ARRIVÉE



18

Relâcher lentement la jambe et changer de côté.

## 23 Balance

## Coordination — Équilibre

### Critères quantitatifs

Répétitions

Jusqu'à perte de l'équilibre,

30 secondes au maximum

Rythme de mouvement

Statique

Séries

3 à 5

Pause

Pas de pause

Temps total de l'exercice

5 minutes

Unités d'entraînement

Possible tous les jours

### POSITION DE DÉPART



Se tenir debout sur une jambe. Laisser pendre les bras sans les serrer. Tenir l'autre jambe en l'air à hauteur des hanches (jambe d'élan).

### DÉROULEMENT DU MVT



Tendre la jambe (d'élan) vers l'arrière. En même temps, pencher tout le haut du corps vers l'avant et étirer les bras sur les côtés.

### POSITION D'ARRIVÉE



Revenir lentement à la position initiale et répéter le mouvement. Changer ensuite de côté.

## 24 Balancer avant/ arrière sur les pieds

Coordination

### Critères quantitatifs

Répétitions	30
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3 à 5
Pause	30 secondes
Temps total de l'exercice	5 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### POSITION DE DÉPART



Debout sur les talons. Bras relâchés le long du corps. Dos droit.

### DÉROULEMENT DU MVT



Se déplacer des talons aux pointes de pieds en passant par la plante des pieds.

### POSITION D'ARRIVÉE



Faire le mouvement en sens inverse puis le répéter de manière continue.



## 25 Balancer avant/ arrière sur les pieds

Coordination

### Critères quantitatifs

Répétitions	30
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3 à 5
Pause	30 secondes
Temps total de l'exercice	5 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### POSITION DE DÉPART



Se tenir debout avec un pied sur le talon et l'autre pied sur la pointe des pieds.

### DÉROULEMENT DU MVT



Avec un pied, se déplacer du talon à la pointe du pied en passant par la plante du pied. Simultanément, avec l'autre pied, se déplacer de la pointe du pied au talon en passant par la plante du pied.

### POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement en continu.