

5 Soulever des poids

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



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol. Dos droit. Tenir des bouteilles de PET pleines à la hauteur des oreilles, de chaque côté de la tête. Les coudes sont tournés vers l'extérieur.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Faire monter les bouteilles de PET en décrivant un demi-cercle. En haut, les bouteilles ne devraient pas se toucher. Les coudes restent tournés vers l'extérieur.

POSITION D'ARRIVÉE



Redescendre ensuite lentement jusqu'à ce que les mains se trouvent à la hauteur des oreilles. Mouvement continu.

6 Développé couché

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



Couché sur un banc, sur le dos. Les pieds au sol de chaque côté. Tête reposée.
Tenir des bouteilles de PET pleines sur les côtés, à la hauteur des épaules. Les coudes sont tournés vers l'extérieur.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Faire monter les bouteilles verticalement.

POSITION D'ARRIVÉE



Les redescendre ensuite lentement jusqu'à ce que les mains se trouvent à la hauteur des épaules. Mouvement continu.

7 Cri de joie

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



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol. Dos droit. Regard vers la salle. Fixer la bande élastique derrière soi, à la hauteur des épaules / de la tête.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Étirer la bande élastique depuis l'arrière de la tête vers l'avant et le haut jusqu'à ce que les mains entrent dans le champ de vision.

POSITION D'ARRIVÉE



Ramener lentement les bras derrière la tête. La bande élastique ne doit jamais être complètement détendue. Mouvement continu.

8 Rotation du bras vers l'intérieur

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



Assis latéralement sur un caisson suédois. Pieds au sol. Dos droit. Fixer la bande élastique de côté, à la hauteur du coude. Avec la main opposée, tenir un bout de la bande élastique. Maintenir le coude plié à 90° à la hauteur du torse.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Tirer la bande élastique vers le ventre par un mouvement latéral de l'avant-bras.

POSITION D'ARRIVÉE



Ramener lentement l'avant-bras vers l'extérieur. La bande élastique ne doit jamais être complètement détendue. Mouvement continu.

9 Rotation du bras vers l'extérieur

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



Assis latéralement sur un caisson suédois. Pieds au sol. Dos droit. Fixer la bande élastique de côté, à la hauteur du coude. Tenir et fixer la bande élastique avec la main la plus proche du mur. Tenir le coude à 90° à la hauteur du torse.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Tirer la bande élastique vers l'extérieur par un mouvement latéral de l'avant-bras.

POSITION D'ARRIVÉE



Ramener lentement l'avant-bras vers l'intérieur. La bande élastique ne doit jamais être complètement détendue. Mouvement continu.

10 Papillon

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



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol. Dos droit. Regard vers la salle. Fixer la bande élastique derrière soi, à la hauteur des épaules. Tenir la bande élastique avec les coudes légèrement pliés.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Avancer les deux bras devant soi en décrivant un demi-cercle. Les coudes peuvent être légèrement pliés.

POSITION D'ARRIVÉE



Ramener lentement les bras vers l'arrière. Arrêter le mouvement lorsque de légers étirements se font sentir au niveau du buste.

11 Abdominaux latéraux

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. Étendre les bras d'un côté.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Monter les bras le long de la jambe. Le tronc suit le mouvement des bras.

POSITION D'ARRIVÉE



Redescendre lentement les bras le long de la jambe. Le tronc s'abaisse aussi lentement sans jamais entièrement toucher le sol. Mouvement continu. Changer ensuite de côté.

12 Cobra

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 ventre. Étirer les bras de côté.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Lever la tête et le torse. Faire rouler une balle de tennis d'un côté vers l'autre, devant le torse.

Attention: En présence d'hyperlordose lombaire, lever légèrement la tête et le torse et maintenir la position, regard dirigé vers le tapis. Les bras sont tendus au-dessus de la tête.

POSITION D'ARRIVÉE



Redescendre le torse sur le sol. La tête reste en permanence en hauteur. Mouvement continu.

13 La grenouille

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



Sur le dos. Bras tendus vers le haut et jambes vers le bas, à plat. Tête sur le sol.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Ramener les bras vers le milieu du corps en commençant par les coudes. Plier et soulever les jambes en rapprochant les talons des fesses. La tête suit le mouvement des bras.

Attention: En présence d'hyperlordose, scinder l'exercice en deux parties

--> Exécution 1: Mains sous les fesses, plier les jambes, puis les tendre (comme décrit ci-dessus).

--> Exécution 2: Jambes pliées, ramener les bras vers le milieu du corps, puis les tendre (comme décrit ci-dessus). Le tronc suit le mouvement des bras.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

14 Flexion des genoux

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 MOUVEMENT



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.

15 Marathon pédestre

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

EN GÉNÉRAL



RÉPÉTITIONS



Marcher sur le sol en adoptant différents styles:

- Marche sur le côté extérieur des pieds. Lever les côtés intérieurs.
- Marche sur le côté intérieur des pieds. Lever les côtés extérieurs.
- Marche sur les talons. Lever l'avant du pied.
- Marche sur la pointe des pieds. Garder les talons en hauteur.

Parcours: env. 5 mètres

Pour chaque style de marche:

2 séries de 2 x 5 mètres

Temps total de cet exercice: 4 minutes

16 Télémark

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



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 MOUVEMENT



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 continu.

17 Lever la jambe (position debout)

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



Poids sur la jambe proche du mur. Attacher la bande élastique à l'autre jambe et autour de l'espalier. Dos droit. Se tenir à l'espalier.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Lever la jambe vers l'extérieur. Effectuer ce mouvement aussi loin que possible, tout en maintenant le bassin droit. Veiller à ce que le pied reste droit.

POSITION D'ARRIVÉE



Ramener lentement la jambe. Mouvement continu. Changer ensuite de côté.

18 Lever la jambe (avec appui sur le côté)

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



Allongé sur le côté sur un tapis. Jambe inférieure légèrement fléchie. Attacher la bande élastique autour de la jambe inférieure et de la jambe supérieure.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Soulever légèrement la jambe supérieure. Effectuer ce mouvement aussi loin que possible, tout en maintenant le bassin droit. Veiller à ce que le pied reste droit.

POSITION D'ARRIVÉE



Ramener lentement la jambe supérieure vers le bas, jusqu'à l'horizontale. Mouvement continu. Changer ensuite de côté.

19 Ramener la jambe (position debout)

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 avec appui sur la jambe éloignée du mur. Attacher la bande élastique à l'autre jambe et autour de l'espalier. Dos droit. Se tenir à l'espalier.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Bouger la jambe vers l'extérieur en passant devant la jambe d'appui. Effectuer ce mouvement aussi loin que possible, tout en maintenant le bassin droit. Veiller à ce que le pied reste droit.

POSITION D'ARRIVÉE



Ramener lentement la jambe. Mouvement continu. Changer ensuite de côté.

20 Soulever la jambe (avec appui sur le côté)

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



Allongé sur le côté sur un tapis. Jambe supérieure fléchie devant la jambe inférieure. Attacher la bande élastique autour de la jambe supérieure et de la jambe inférieure.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Soulever légèrement la jambe inférieure derrière la jambe fléchie. Veiller à ce que le pied reste droit.

Variante: Pour détendre les muscles du cou et des épaules, poser la tête sur la main.

POSITION D'ARRIVÉE



Ramener la jambe inférieure lentement vers le tapis sans toutefois le toucher. Mouvement continu. Changer ensuite de côté.

21 Soulever la hanche (léger)

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



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

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



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 continu.

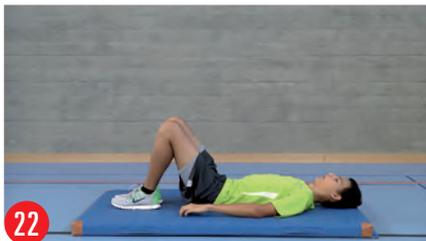
22 Soulever la hanche (intensif)

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

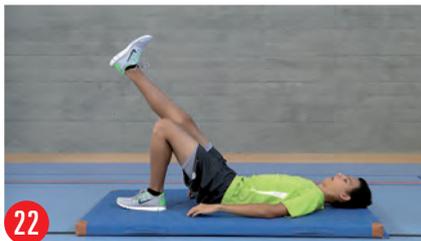
Exercice de force

POSITION DE DÉPART



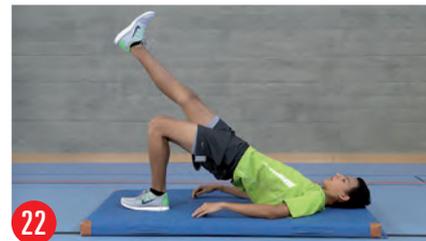
Sur le dos. Plier une jambe. Lever et tendre l'autre. Bras relâchés le long du corps.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Soulever le bassin de manière à former une ligne droite allant du genou de la jambe levée jusqu'aux épaules.

POSITION D'ARRIVÉE



Redescendre lentement vers le tapis sans toutefois le toucher. Mouvement continu. Changer ensuite de côté.

23 Sur la pointe des pieds (deux jambes)

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 sur un caisson suédois, en équilibre sur la partie avant des deux pieds. Les talons ne touchent pas le caisson. S'aider légèrement d'une main sur le devant ou sur le côté.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Descendre lentement les talons jusqu'à ce qu'il ne reste que peu de poids sur l'avant du pied.

POSITION D'ARRIVÉE



Remonter lentement les talons aussi haut que possible. Mouvement continu.

24 Sur la pointe des pieds (une jambe)

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 sur un caisson suédois, en équilibre sur la partie avant d'un seul pied. Le talon ne touche pas le caisson. Maintenir l'autre jambe en avant. S'aider légèrement d'une main sur le devant ou sur le côté.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Descendre lentement le talon de la jambe d'appui jusqu'à ce qu'il ne reste que peu de poids sur l'avant du pied.

POSITION D'ARRIVÉE



Remonter lentement le talon aussi haut que possible. Mouvement continu.

55 Relevés de bras et de jambes

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



Position à quatre pattes. Poignets en dessous des articulations des épaules. Articulations des genoux en dessous des articulations des hanches.

DÉROULEMENT DU MVT



Se contracter de manière régulière. Déplacer le coude gauche vers le genou droit. Respectivement faire le même mouvement avec le coude droit vers le genou gauche. Le genou et le coude se touchent légèrement. Venir dans la position tendue (bras tendu devant et jambe tendue derrière en extension). Mouvement régulier en position tendue. Le bras gauche et la jambe droite, respectivement le bras droit et la jambe gauche, sont tendus à la même hauteur. Attention : ne pas se cambrer. Les épaules et le bassin restent stables.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

56 Monter les escaliers

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



Position du corps redressée. Les deux pieds sont parallèles au sol.

Variante légère : un élément de caisson suédois

Variante difficile : deux éléments de caisson suédois.

DÉROULEMENT DU MVT



Poser le premier pied sur le caisson suédois, le bras opposé se déplace vers l'avant. Le deuxième pied suit, le bras opposé se déplace vers l'avant. Debout sur le caisson suédois. Reposer le premier pied sur le sol. Le deuxième pied suit. Les deux pieds reposent sur le sol.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

Le pied de départ peut être changé à chaque fois.