

# 1 Traction

## Variables de charge

Répétitions	35 à 40
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	6 minutes
Unités d'entraînement	Possible 3 à 4 fois par semaine

## Exercice d'endurance

### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.  
Dos droit. Regard vers la salle.  
Fixer la bande élastique au-dessus de la tête. Tendre les bras vers le haut.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Tirer la bande élastique vers le bas le long du corps. Plier légèrement les coudes.

### POSITION D'ARRIVÉE



Remonter lentement les bras vers le haut.  
La bande élastique ne doit jamais être complètement détendue.

## 2 Ramer

### Variables de charge

Répétitions	35 à 40
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	6 minutes
Unités d'entraînement	Possible 3 à 4 fois par semaine

### Exercice d'endura

#### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.  
Dos droit. Regard vers le mur.  
Fixer la bande élastique à la hauteur du coude. Plier légèrement les coudes.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Avec les coudes pliés, tirer la bande élastique vers l'arrière, près du torse. Étirer la bande élastique jusqu'à ce que les mains se trouvent à la hauteur du tronc.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Ramener lentement les bras vers l'avant. La bande élastique ne doit jamais être complètement détendue.

## 3 Vélo ergomètre

### Variables de charge

Intensité

Rythme lent à modéré

Durée

10 à 20 minutes

Pause

Pas de pause

Unités d'entraînement

Possible 3 à 4 fois par semaine

**Activité d'endurance**

### EN GÉNÉRAL



10 à 20 minutes de vélo à vitesse modérée jusqu'à rapide. Entre 75 et 100 watts.

## 4 Marche

### Variables de charge

Intensité

Durée

Pause

Unités d'entraînement

Rythme lent à modéré

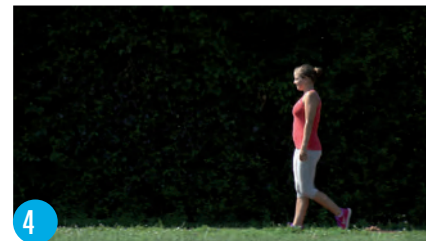
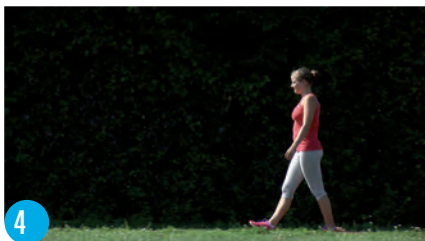
10 à 20 minutes

Pas de pause

Possible 3 à 4 fois par semaine

### Activité d'endurance

### EN GÉNÉRAL



10 à 20 minutes de marche modérée à rapide.

## 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

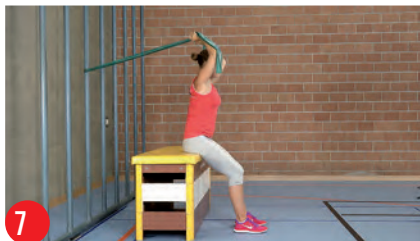
### Exercice de force

#### 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

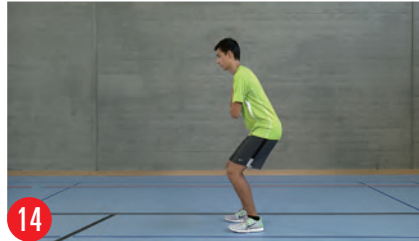
## Exercice de force

### 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.

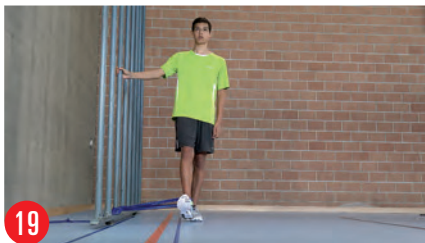
## 19 Ramener la jambe (position debout)

### 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

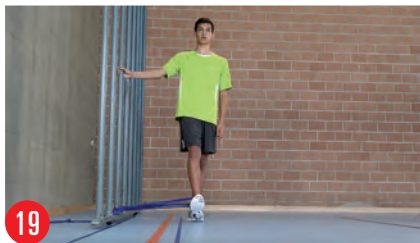
### Exercice de force

#### POSITION DE DÉPART



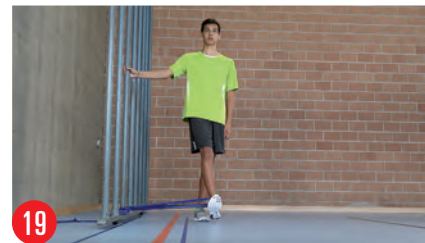
Debout avec appui sur la jambe éloignée du mur. Attacher la bande élastique à l'autre jambe et autour de l'espalier. Dos droit. Se tenir à l'espalier.

#### 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

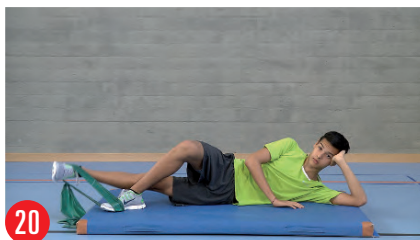
### Exercice de force

#### 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.



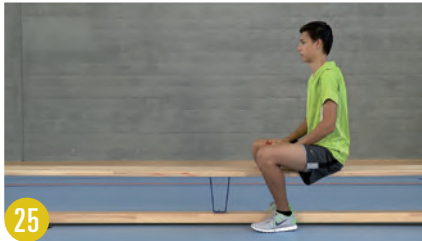
## 25 Rouleau

### Critères quantitatifs

Répétitions	15 à 20
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### Exercice de mobilité

#### POSITION DE DÉPART



Assis sur un banc. Pieds posés sur le sol de chaque côté. Dos droit.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Faire rouler une balle sur le banc, vers l'avant.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Faire rouler la balle sur le banc, vers l'arrière.

## 26 Circuit avec un bâton

Exercice de mobilité

### Critères quantitatifs

Répétitions	15 à 20
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.  
Dos droit. Tenir le bâton par ses extrémités.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Sans lâcher le bâton, les bras les plus tendus possible, passer le bâton derrière le dos, puis le repasser devant.

### POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement circulaire continu.

## 27 Lanceur de javelot

### 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

Étirement

### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois, le long du mur.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Tendre le bras vers l'arrière, horizontalement, le long du mur. Toucher le mur avec le revers de la main. Léger étirement perceptible dans le bras.

Maintenir la position. Changer ensuite de côté.

### POSITION D'ARRIVÉE



Variations:

Tendre le bras verticalement vers le haut ou vers le bas.

Toucher le mur avec la paume de la main.

## 28 Double battement des mains

### Critères quantitatifs

Répétitions	15 à 20
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### Exercice de mobilité

#### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.  
Haut du corps droit avec une inclinaison  
avant d'env. 45°.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Frapper les mains devant et derrière la  
poitrine.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

## 29 Tirer le bras

Éirement

### Critères quantitatifs

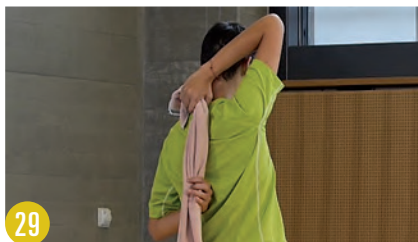
Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Éirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.  
Dos droit.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Placer une main derrière la tête en tenant  
un tissu. Avec l'autre main, attraper le tissu  
depuis le bas.  
Tirer le tissu avec la main inférieure et éti-  
rer le bras supérieur. Maintenir la position.

### POSITION D'ARRIVÉE



Changer ensuite de côté.

## 30 Étirement du cou

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



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol. Les deux bras sont tournés vers l'extérieur et les épaules abaissées.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Pencher la tête sur un côté et la tirer doucement avec la main opposée, jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir dans le cou. Maintenir la position.

### POSITION D'ARRIVÉE



Changer ensuite de côté.

## 31 Remonter les épaules

### Critères quantitatifs

Répétitions	15 à 20
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### Exercice de mobilité

#### POSITION DE DÉPART



Assis sur le caisson suédois. Pieds au sol.  
Bras relâchés le long du corps.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Monter les épaules lentement jusqu'à la  
hauteur des oreilles.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Lentement redescendre les épaules.

## 32 Étirement du bas du dos

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



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.  
Dos droit.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Dos rond, laisser pendre les bras et se pencher vers l'avant et vers le bas. Le bassin peut suivre le mouvement. Maintenir la position.

### POSITION D'ARRIVÉE



Dérouler lentement le dos pour reprendre une position verticale.



## 33 Étirement latéral

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



Sur le dos. Bras relâchés le long du corps.  
Jambes tendues.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Tendre le bras gauche en haut vers la gauche. Tendre le bras droit par-dessus le torse en haut vers la gauche. Laisser la jambe droite sur le sol. Tendre la jambe gauche fléchie vers la droite, au-dessus de la jambe droite. Maintenir la position.

### POSITION D'ARRIVÉE



Revenir lentement en position allongée sur le dos et effectuer le même mouvement du côté opposé.

## 34 Rotation du tronc

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



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.  
Dos droit.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Tourner les deux bras vers l'arrière (du même côté), à la hauteur des épaules. Le haut du corps tourne également mais le bassin reste stable. Maintenir la position.

### POSITION D'ARRIVÉE



Ramener lentement les bras vers l'avant et effectuer le même mouvement du côté opposé.

## 35 Plier vers le côté

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



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.  
Dos droit.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Passer un bras au-dessus de la tête, vers  
l'autre côté du corps, et tirer vers le sol. Le  
tronc se déplace également. Maintenir la  
position.

### POSITION D'ARRIVÉE



Ramener lentement le bras et effectuer le  
même mouvement du côté opposé.

## 36 Faire le dos rond

### 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

### Étirement

#### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.  
Dos droit.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Se pencher lentement vers l'avant pour faire le dos rond. Étirer jusqu'à ce que le menton touche le sternum. Reculer le bassin. Maintenir la position.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Dérouler lentement le dos depuis le bas. Placer la tête légèrement en arrière. Ressortir le bassin vers l'avant. Cambrer légèrement le dos. Maintenir la position.

## 37 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



Assis sur un banc. Une jambe tendue sur le banc, l'autre à côté du banc, avec le pied sur le sol.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Attraper le pied de la jambe tendue avec les deux mains. Bouger aussi le haut du corps. Maintenir la position.

### POSITION D'ARRIVÉE



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

## 38 Étirement du mollet

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



Debout face au mur. Appuyer légèrement les mains contre le mur. Le genou de la jambe avant est légèrement fléchi, la jambe arrière tendue vers l'arrière et les pieds tournés vers l'avant.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Placer la jambe arrière suffisamment derrière pour provoquer un léger étirement du mollet et du creux du genou. Appuyer les talons sur le sol. Maintenir la position.

### POSITION D'ARRIVÉE



Relâcher lentement la position et refaire l'exercice en plaçant l'autre jambe en arrière.

## 39 Fente latérale

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



Pieds écartés. Dos droit. Étirer une jambe latéralement en position de fente. Placer l'autre jambe proche du corps par une flexion du genou.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Placer le centre de gravité du corps sur un côté. La jambe du côté opposé reste tendue tandis que la seconde se fléchit. Continuer le mouvement jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir dans la jambe tendue. Maintenir la position.

### POSITION D'ARRIVÉE



Revenir à la position initiale, les pieds écartés, et changer de côté.

## 40 Fente avant

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 la jambe avant légèrement pliée au sol.  
Jambe arrière dans une ligne avec le bassin.  
Genou et pied posés au sol.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Avancer le bassin jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir dans la jambe arrière, y compris sur sa partie avant. Maintenir la position.

### POSITION D'ARRIVÉE



Revenir lentement à la position initiale et changer de jambe.

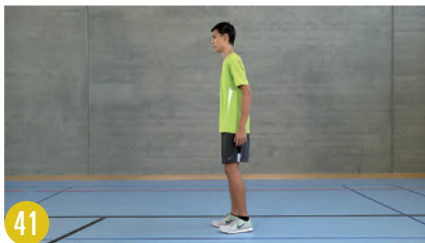


## 41 Étirement de l'avant de la cuisse

### 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



Debout sur une jambe.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



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



Relâcher lentement la jambe et changer de côté.

## 42 Jonglage

### Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

Jusqu'à ce que des balles tombent

Mouvement continu

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

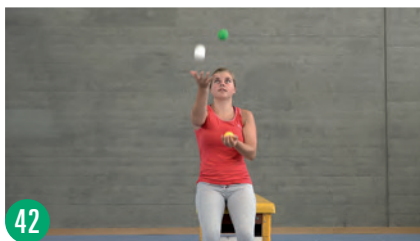
### Coordination - Jonglage

#### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Jongler avec plusieurs balles.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

## 43 Dribbler avec une balle

### Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

30 ou jusqu'à la perte de la balle

Mouvement continu

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

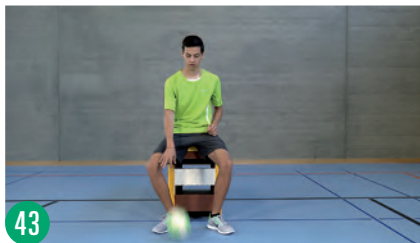
### Coordination - Dribbler

#### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Dribbler avec la balle d'un côté vers l'autre puis en sens inverse. Changement de main possible.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

## 44 Dribbler avec deux balles identiques

### Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

30 ou jusqu'à la perte de la balle

Mouvement continu

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

### Coordination - Dribbler

#### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Dribbler avec une balle du côté droit et une du côté gauche.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

## 45 Dribbler avec deux balles différentes

### Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

30 ou jusqu'à la perte de la balle

Mouvement continu

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

### Coordination - Dribbler

#### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Dribbler avec une balle du côté droit et une du côté gauche.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

## 46 Exercice d'équilibre sur une jambe instable

### Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

Jusqu'à perte de l'équilibre, 30 secondes au maximum

Statique

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

### Coordination - Équilibre

#### POSITION DE DÉPART



Debout sur une jambe sur un tapis. Dos droit. Bras relâchés le long du corps.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Lever l'autre jambe à l'horizontale. Rester stable aussi longtemps que possible.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Revenir lentement à la position initiale et changer de côté.

## 47 Balance

### Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

Jusqu'à perte de l'équilibre, 30 secondes au maximum

Statique

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

### Coordination - Équilibre

#### POSITION DE DÉPART



Debout sur une jambe sur le sol. Bras relâchés le long du corps. Lever l'autre jambe à l'horizontale.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Tendre la jambe 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.

## 48 Agent de la circulation faisant un rêve (facile)

### 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

### Exercice de coordination

#### POSITION DE DÉPART



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

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Déplacer l'appui des talons vers la pointe du pied, en passant par la plante du pied.

#### POSITION D'ARRIVÉE



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



## 49 Agent de la circulation faisant un rêve (moyen)

### 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

### Exercice de coordination

#### POSITION DE DÉPART



Debout avec une jambe sur le talon et l'autre sur la pointe du pied.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Pour le premier pied, déplacer l'appui des talons vers la pointe du pied, en passant par la plante du pied. Simultanément, avec l'autre pied, déplacer l'appui de la pointe du pied vers les talons, en passant par la plante du pied.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

## 50 Agent de la circulation faisant un rêve (difficile)

### 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

### Exercice de coordination

#### POSITION DE DÉPART



Position de marche. La jambe avant sur le talon, la jambe arrière sur la pointe du pied. Les bras en position de marche, l'un devant et l'autre derrière, à l'inverse des jambes.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Faire pivoter le corps à 180° et en même temps changer l'appui d'un pied du talon à la pointe du pied et l'appui de l'autre pied de la pointe du pied au talon. Les bras intervertissent également leur position.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

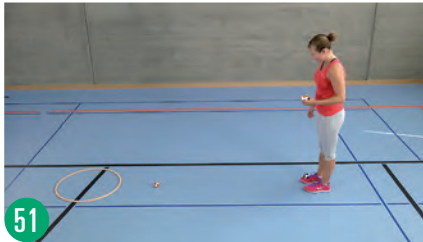
## 51 Lancer ciblé

### Critères quantitatifs

Répétitions	10 à 20
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3 à 5
Pause	Pas de pause
Temps total de l'exercice	5 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

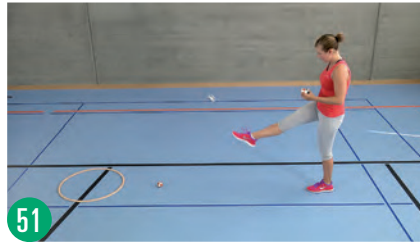
Coordination - Équilibre

### POSITION DE DÉPART



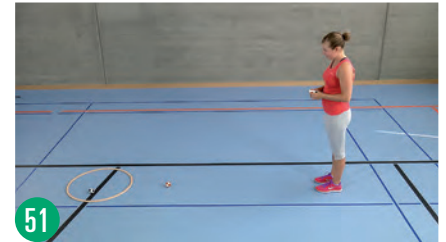
Debout.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Placer une balle en tissu sur le dos du pied et tenter de la lancer dans le cercle.

### POSITION D'ARRIVÉE



Plusieurs répétitions. Changer ensuite de pied.

## 52 Exercice de respiration

### Critères quantitatifs

Répétitions	5 à 10
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### Exercice de relaxation

#### POSITION DE DÉPART



Sur le dos, jambes fléchies. Placer une main sur le nombril et tenir un ballon avec l'autre. Variante: tenir le ballon avec les deux mains.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Inspirer profondément par le nez. Expirer par la bouche pour faire tenir le ballon en équilibre dans les airs. Expirer aussi longtemps et lentement que possible.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Ne pas répéter l'exercice trop souvent sans interruption. Cinq fois au plus, puis faire une pause.

## 53 Massage des pieds

### Critères quantitatifs

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

### Massage - Relâchement

#### POSITION DE DÉPART



Sur le dos, jambes fléchies.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Poser un pied sur la balle de tennis et bouger la balle en appuyant légèrement avec la plante du pied.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Changer ensuite de pied.

## 54 Cowboy

### Critères quantitatifs

Répétitions	5 à 10
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### Exercice de relaxation

#### POSITION DE DÉPART



Assis sur un ballon de gymnastique. Pieds au sol. Dos droit. Bras croisés sur le torse.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Sauter légèrement sur le ballon.

#### POSITION D'ARRIVÉE



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.



## 57 Chien / chat mouvement

### Critères quantitatifs

Répétitions	15 à 20
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### Exercice de mobilité

#### 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



Pousser le dos vers le ciel, en position arrondie (bosse de chat) et tirer doucement la tête vers le sternum. Maintenir brièvement la position.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Effectuer un mouvement fluide pour un retour en position initiale, puis amener tout le dos en position de dos creux. Diriger doucement le regard vers le haut et basculer légèrement le bassin vers l'avant et le bas. Maintenir brièvement la position et revenir à la position «dos de chat». Mouvement lent et continu.

## 58 Position du cobra

### 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

Étirement

### POSITION DE DÉPART



Couché sur le ventre. En appui sur les coudes.

### DÉROULEMENT DU MVT



Soit maintenir la position, soit redresser lentement le buste encore plus et transférer le poids sur la paume des mains.

### POSITION D'ARRIVÉE



Deux variantes sont possibles :  
Appui sur les coudes.  
Appui sur la paume des mains.  
Tirer légèrement les épaules vers le bas dans les deux variantes.

## 59 Hula Hoop

Coordination

### Critères quantitatifs

Répétitions

Jusqu'à ce que le cerceau tombe,  
30 secondes maximum.

Rythme de mouvement

Mouvement continu

Séries

3 à 5

Pause

10 secondes

Temps total de l'exercice

5 minutes

Unités d'entraînement

Possible tous les jours

### POSITION DE DÉPART



Placez vos pieds à peu près à la largeur des hanches sur le sol. Maintenir le cerceau dans les mains et l'amener en mouvement en bougeant les bras d'avant en arrière. Relâchez le cerceau et maintenez-le en mouvement par des mouvements réguliers du bassin. La position des bras peut être choisie librement.

### DÉROULEMENT DU MVT



Cercles du bassin.

### POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.