

## 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

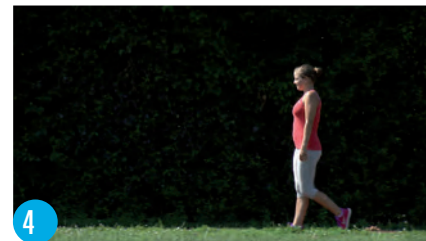
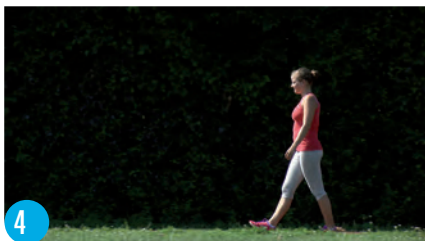
10 à 20 minutes

Pas de pause

Possible 3 à 4 fois par semaine

### Activité d'endurance

### EN GÉNÉRAL



10 à 20 minutes de marche modérée à rapide.

# 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

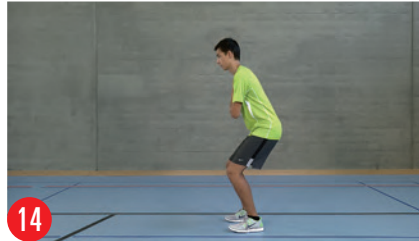
## Exercice de force

### 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

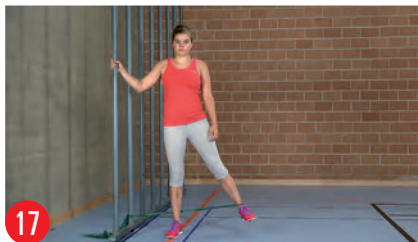
### Exercice de force

#### 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.

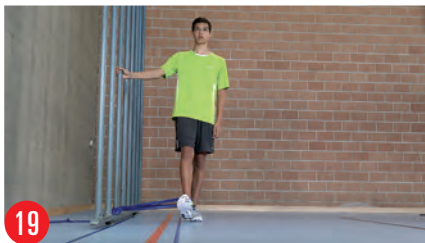
## 19 Ramener la jambe (position debout)

### 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

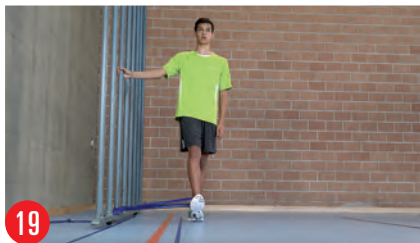
### Exercice de force

#### POSITION DE DÉPART



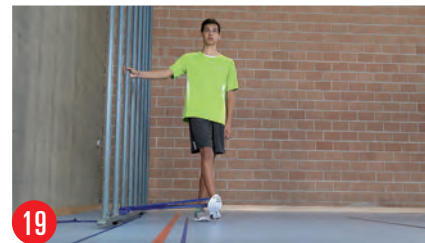
Debout avec appui sur la jambe éloignée du mur. Attacher la bande élastique à l'autre jambe et autour de l'espalier. Dos droit. Se tenir à l'espalier.

#### 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.

## 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.

## 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.

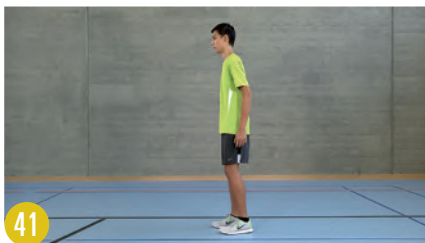


## 41 Étirement de l'avant de la cuisse

### 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.

## 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.

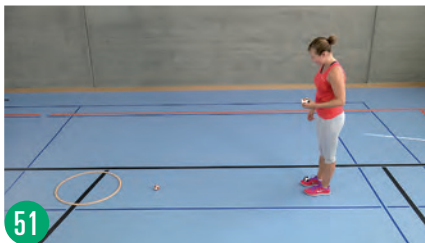
## 51 Lancer ciblé

Coordination - Équilibre

### 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

### POSITION DE DÉPART



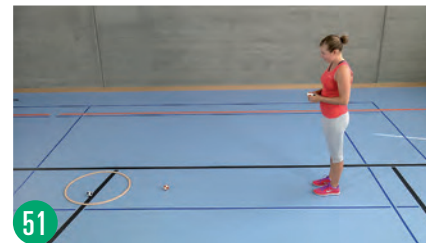
Debout.

### 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.