

# 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  
bande élastique ne doit jamais être complètement détendue.

## 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

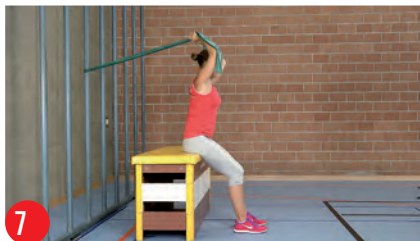
### Exercice de force

#### 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



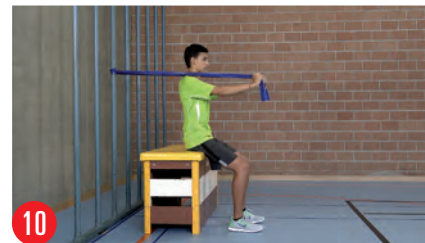
Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol. Dos droit. Regard vers la salle. Fixer la bande élastique derrière soi, à la hauteur des épaules. Tenir la bande élastique avec les coudes légèrement pliés.

#### 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.



## 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

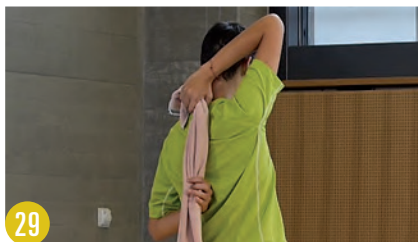
Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Éirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### 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

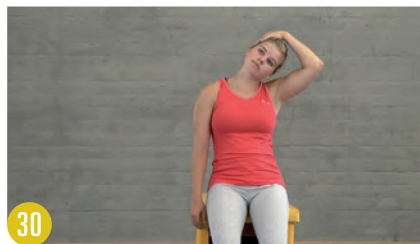
Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### 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.

## 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

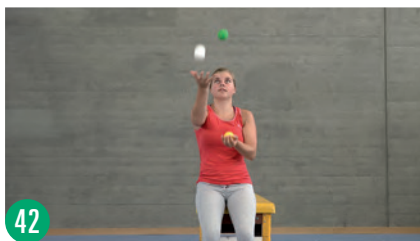
### Coordination - Jonglage

#### 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

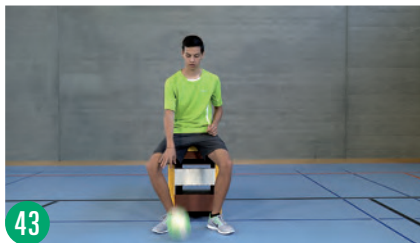
### Coordination - Dribbler

#### 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.