

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.

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.

14 Flexion des genoux

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



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.

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.

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.

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.

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.

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



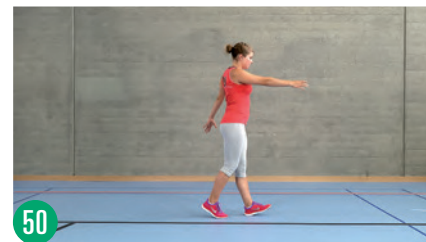
Position de marche. La jambe avant sur le talon, la jambe arrière sur la pointe du pied. Les bras en position de marche, l'un devant et l'autre derrière, à l'inverse des jambes.

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.

52 Exercice de respiration

Exercice de relaxation

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

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.

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.