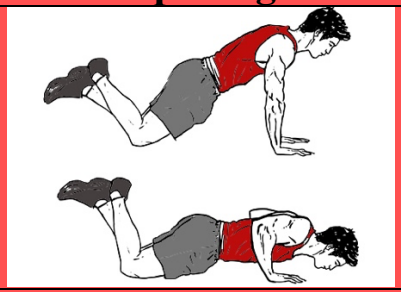
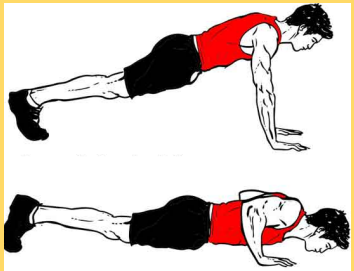
# HAUT DU CORPS

# POMPES

**Les pectoraux**

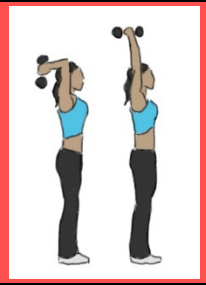
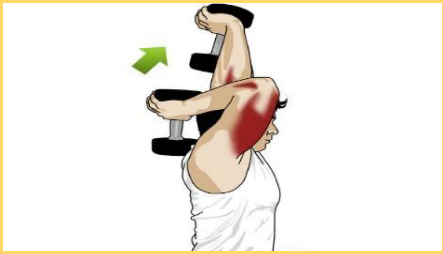
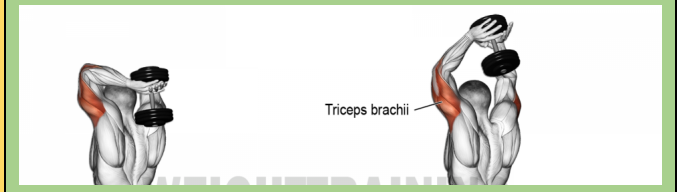
| | NIVEAU 1 :<br>10 Pompes à genoux | NIVEAU 2 :<br>10 Pompes jambes tendues | NIVEAU 3 :<br>10 Pompes jambes surélevées |
|---|---|---|---|
| |  |  | |
| **Placement** | ✓ En appui sur les genoux, mains un peu plus larges que les épaules et doigts vers l'avant, garder les cuisses dans le prolongement du buste et regarder entre ses mains | ✓ En appui sur les pieds, mains un peu plus larges que les épaules et doigts vers l'avant | ✓ En appui les pieds sur le support<br>✓ Mains un peu plus larges que les épaules et doigts vers l'avant<br>✓ Aligner le corps (épaules – hanches – chevilles) |
| **Contrôle**<br>**Amplitude** | ✓ Flexion des bras et avant-bras<br>✓ Toucher la coupelle avec le buste<br>✓ Retour position bras tendus | ✓ Flexion 90° des bras et avant-bras : descendre jusqu'à ce que le sternum touche la coupelle puis remonter<br>✓ La poitrine et les genoux ne touchent pas le sol<br>✓ Les épaules sont à la hauteur des coudes<br>✓ Retour position bras tendus | ✓ Fléchir les bras pour aller toucher le cône avec le buste<br>✓ Retour position bras tendus |
| **Placement du dos** | ✓ Garder dos droit et tête alignée avec le corps pendant tout le mouvement<br>✓ Bassin en rétroversion | ✓ Garder dos droit et tête alignée avec le corps pendant tout le mouvement<br>✓ Bassin en rétroversion | ✓ Garder dos droit et tête alignée avec le corps pendant tout le mouvement<br>✓ Bassin en rétroversion |
| **Respiration** | ✓Inspirer lors de la flexion des bras<br>✓Expirer lors de la poussée | ✓Inspirer lors de la flexion des bras<br>✓Expirer lors de la poussée | ✓Inspirer lors de la flexion des bras<br>✓Expirer lors de la poussée |

<u>Etirements du Grand Pectoral</u> : 20 secondes de chaque côté :
Debout, de profil à 30 cm du mur (pieds parallèles à celui-ci).
Placer paume de la main contre le mur vers le haut et l'arrière.
Amener progressivement son épaule vers le mur.

HAUT DU CORPS

# EXTENSION HALTERES

Les triceps

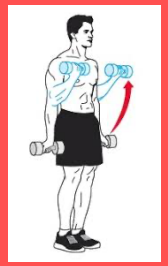
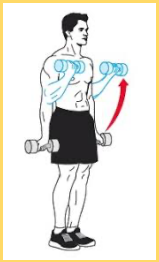
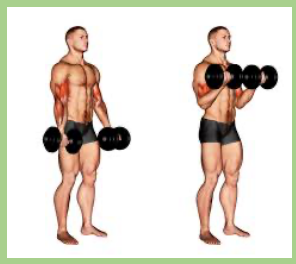
| | NIVEAU 1 :<br>20 répétitions – 1,5 kg | NIVEAU 2 :<br>20 répétitions – 3 kg | NIVEAU 3 :<br>15 répétitions – 6 kg |
|---|---|---|---|
| |  |  |  |
| **Placement** | ✓ Debout, pieds écartement du bassin, jambes légèrement fléchies.<br>✓ Bras à la verticale mais pas complètement étendus.<br>✓ Un haltère de 1,5kg tenue à deux mains. | ✓ Debout, pieds écartement du bassin, jambes légèrement fléchies.<br>✓ Bras à la verticale mais pas complètement étendus.<br>✓ Un haltère de 3kg tenue à deux mains. | ✓ Debout, pieds écartement du bassin, jambes légèrement fléchies.<br>✓ Bras à la verticale mais pas complètement étendus.<br>✓ Un haltère de 3kg tenue dans chaque main. |
| **Contrôle**<br>**Amplitude** | ✓ Fléchir les avant-bras pour amener l'haltère derrière la nuque sans dépasser les 90° des coudes.<br>✓ Revenir à la position de départ<br>✓ Répéter ce mouvement 20 fois. | ✓ Fléchir les avant-bras pour amener l'haltère derrière la nuque sans dépasser les 90° des coudes.<br>✓ Revenir à la position de départ<br>✓ Répéter ce mouvement 20 fois. | ✓ Fléchir les avant-bras pour amener l'haltère derrière la nuque sans dépasser les 90° des coudes.<br>✓ Revenir à la position de départ<br>✓ Répéter ce mouvement 15 fois. |
| **Placement du dos** | ✓ Garder le dos droit pendant les mouvements : ne bouger que les avant-bras.<br>✓ Regarder devant soi. | ✓ Garder le dos droit pendant les mouvements : ne bouger que les avant-bras.<br>✓ Regarder devant soi. | ✓ Garder le dos droit pendant les mouvements : ne bouger que les avant-bras.<br>✓ Regarder devant soi. |
| **Respiration** | ✓ Inspirer lors de la flexion des bras<br>✓ Expirer lors de l'extension des bras | ✓ Inspirer lors de la flexion des bras<br>✓ Expirer lors de l'extension des bras | ✓ Inspirer lors de la flexion des bras<br>✓ Expirer lors de l'extension des bras |

Étirement du Triceps : 20 secondes de chaque côté :
Debout, le coude placé derrière la tête, la main libre posé dessus.
Tirer le bras concerné vers le bas et l'arrière.

HAUT DU CORPS

# CURL HALTERES

Les biceps

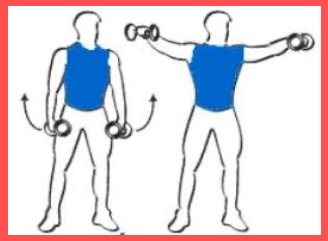
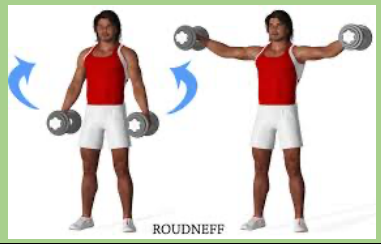
| | NIVEAU 1 :<br>15 répétitions – 1,5kg | NIVEAU 2 :<br>30 répétitions – 1,5kg | NIVEAU 3 :<br>20 répétitions – 3kg |
|---|---|---|---|
| |  |  |  |
| **Placement** | ✓ Debout, pieds écartement du bassin, jambes légèrement fléchies, coudes collés au corps | ✓ Debout, pieds écartement du bassin, jambes légèrement fléchies, coudes collés au corps | ✓ Debout, pieds écartement du bassin, jambes légèrement fléchies, coudes collés au corps |
| **Contrôle**<br>**Amplitude** | ✓ Un haltère de 1,5kg dans chaque main.<br>✓ Amener simultanément les poignets vers les épaules (il n'y a que les avant-bras qui bougent)<br>✓ Les coudes restent collés au corps au-dessus des hanches. | ✓ Un haltère de 1,5kg dans chaque main.<br>✓ Amener simultanément les poignets vers les épaules (il n'y a que les avant-bras qui bougent)<br>✓ Les coudes restent collés au corps au-dessus des hanches. | ✓ Un haltère de 3kg dans chaque main.<br>✓ Amener simultanément les poignets vers les épaules (il n'y a que les avant-bras qui bougent)<br>✓ Les coudes restent collés au corps au-dessus des hanches. |
| **Placement du dos** | ✓ Garder dos droit et regarder devant soi. Rien ne bouge sauf les bras<br>*(Possibilité de prendre appui sur un mur pour éviter les oscillations du dos : lombaire bien en appui et pied un éloigné du mur)* | ✓ Garder dos droit et regarder devant soi. Rien ne bouge sauf les bras<br>*(Possibilité de prendre appui sur un mur pour éviter les oscillations du dos : lombaire bien en appui et pied un éloigné du mur)* | ✓ Garder dos droit et regarder devant soi. Rien ne bouge sauf les bras<br>*(Possibilité de prendre appui sur un mur pour éviter les oscillations du dos : lombaire bien en appui et pied un éloigné du mur)* |
| **Respiration** | ✓ Inspirer lors de l'extension des bras<br>✓ Expirer lors de la flexion des bras | ✓ Inspirer lors de l'extension des bras<br>✓ Expirer lors de la flexion des bras | ✓ Inspirer lors de l'extension des bras<br>✓ Expirer lors de la flexion des bras |

<u>Étirement du Biceps</u> : 20 secondes de chaque côté :
Debout ou à genoux, tendre le bras et tirer les doigts de la main vers soi.

HAUT DU CORPS

# ELEVATION HALTERES

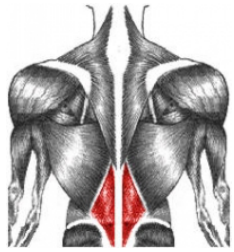
Les deltoïdes

| | NIVEAU 1 :<br>10 répétitions – 1,5kg | NIVEAU 2 :<br>15 répétitions – 1,5kg | NIVEAU 3 :<br>10 répétitions – 3kg |
|---|---|---|---|
| |  | |  |
| **Placement** | ✓ Debout, pieds écartement du bassin, jambes légèrement fléchies, bras semi fléchis | ✓ Debout, pieds écartement du bassin, jambes légèrement fléchies, coudes collés au corps | ✓ Debout, pieds écartement du bassin, jambes légèrement fléchies, coudes collés au corps |
| **Contrôle**<br>**Amplitude** | ✓ Un haltère de 1,5kg dans chaque main.<br>✓ Lever simultanément les bras latéralement jusqu'à l'horizontale<br>✓ Les coudes restent légèrement fléchis ***(jamais de bras tendus)*** | ✓ Un haltère de 1,5kg dans chaque main.<br>✓ Lever simultanément les bras latéralement jusqu'à l'horizontale<br>✓ Les coudes restent légèrement fléchis ***(jamais de bras tendus)*** | ✓ Un haltère de 3kg dans chaque main.<br>✓ Lever simultanément les bras latéralement jusqu'à l'horizontale<br>✓ Les coudes restent légèrement fléchis ***(jamais de bras tendus)*** |
| **Placement du dos** | ✓ Garder dos droit et regarder devant soi. Rien ne bouge sauf les bras<br>*(Possibilité de prendre appui sur un mur pour éviter les oscillations du dos : lombaire bien en appui et pied un éloigné du mur)* | ✓ Garder dos droit et regarder devant soi. Rien ne bouge sauf les bras<br>*(Possibilité de prendre appui sur un mur pour éviter les oscillations du dos : lombaire bien en appui et pied un éloigné du mur)* | ✓ Garder dos droit et regarder devant soi. Rien ne bouge sauf les bras<br>*(Possibilité de prendre appui sur un mur pour éviter les oscillations du dos : lombaire bien en appui et pied un éloigné du mur)* |
| **Respiration** | ✓ Inspirer lors de l'élévation des bras<br>✓ Expirer lorsque les bras descendent | ✓ Inspirer lors de l'élévation des bras<br>✓ Expirer lorsque les bras descendent | ✓ Inspirer lors de l'élévation des bras<br>✓ Expirer lorsque les bras descendent |

<u>Étirement des deltoïdes</u> : 20 secondes de chaque côté :
Debout ou assis, dos droit, bras semi fléchis au niveau de la poitrine, poussez avec l'autre main vers l'extérieur.

TRONC

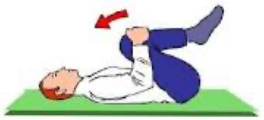
# GAINAGE DORSAL



Les lombaires

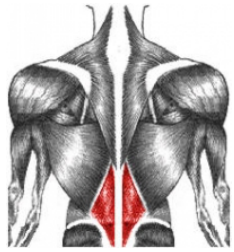
| | NIVEAU 1 : 45 secondes – Pont | NIVEAU 2 : 45 secondes - Table | NIVEAU 3 : 45 secondes – Planche mains au sol |
|---|---|---|---|
| | | | |
| **Placement** | ✓ Allongé sur le dos (tête et épaules en contact avec le sol), bras le long du corps au sol.<br>✓ Jambes repliées avec les pieds largeur des épaules, talons au sol.<br>✓ Soulever le bassin du sol pour l'aligner avec les épaules et les genoux. | ✓ Dos au sol, bras tendus, en appui sur les mains et les pieds.<br>✓ Jambes repliées avec les pieds largeur des épaules, talons au sol et genoux à 90°.<br>✓ Soulever le bassin pour l'aligner avec les épaules et les genoux. | ✓ Dos au sol en appui sur les mains et les talons.<br>✓ Bras et jambes tendus, mains et pieds écartés largeur des épaules.<br>✓ Soulever le bassin pour l'aligner avec les épaules, les genoux et les pieds. |
| **Contrôle**<br>**Amplitude** | ✓ Conserver la position toute la durée de l'exercice.<br>✓ Je conserve mon corps gainé : je rentre mon ventre et serre mes fesses. | ✓ Conserver la position toute la durée de l'exercice. Regarder vers le plafond.<br>✓ Je conserve mon corps gainé : je rentre mon ventre et serre mes fesses. | ✓ Conserver la position toute la durée de l'exercice. Regarder vers le plafond.<br>✓ Je conserve mon corps gainé : je rentre mon ventre et serre mes fesses. |
| **Placement du dos** | ✓ Conserver le dos bien droit.<br>✓ Aligner épaules-bassin-genoux | ✓ Conserver le dos bien droit.<br>✓ Aligner tête-épaules-bassin-genoux | ✓ Conserver le dos bien droit.<br>✓ Aligner tête-épaules-bassin-genoux-pieds |
| **Respiration** | ✓ Je ne bloque pas ma respiration. Je maintiens une respiration normale. | ✓ Je ne bloque pas ma respiration. Je maintiens une respiration normale. | ✓ Je ne bloque pas ma respiration. Je maintiens une respiration normale. |

<u>Étirement des lombaires</u> : 20 secondes :
Allonger sur le dos, tête au sol. Replier ses genoux et les tirer doucement vers sa poitrine.

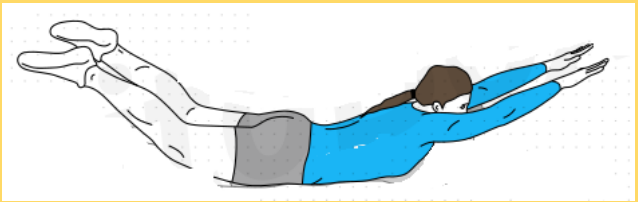
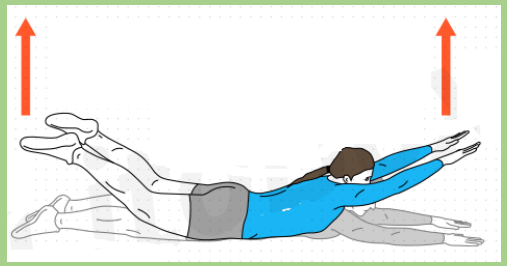


TRONC

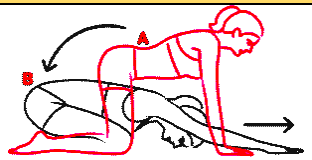
# GAINAGE SUPERMAN



Les lombaires

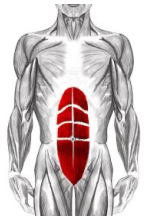
| | NIVEAU 1 : 45 secondes – Mains aux cuisses | NIVEAU 2 : 45 secondes – Mains devant | NIVEAU 3 : 45 secondes – Dynamique |
|---|---|---|---|
| | |  |  |
| **Placement** | ✓ Allongé sur le ventre, bras le long du corps.<br>✓ Jambes tendues avec les pieds largeur des hanches.<br>✓ Décoller les jambes et les épaules du sol. | ✓ Allongé sur le ventre.<br>✓ Bras presque tendus devant, largeur des épaules. Jambes tendues avec les pieds largeur des hanches.<br>✓ Décoller les jambes et les épaules du sol. | ✓ Allongé sur le ventre.<br>✓ Bras presque tendus devant, largeur des épaules. Jambes tendues avec les pieds largeur des hanches.<br>✓ Décoller les jambes et les épaules du sol. |
| **Contrôle**<br>**Amplitude** | ✓ Conserver la position statique toute la durée de l'exercice : corps gainé (je rentre mon ventre et serre mes fesses).<br>✓ Une partie des cuisses touchent le sol mais pas les genoux. | ✓ Conserver la position statique toute la durée de l'exercice : corps gainé (je rentre mon ventre et serre mes fesses).<br>✓ Seulement le ventre et le bassin touchent le sol. | ✓ Alterner la position près du sol (sans que les jambes et bras touchent le sol) et une position où on lève les 4 membres vers le haut.<br>✓ Seulement le ventre et le bassin touchent le sol. |
| **Placement du dos** | ✓ Contracter les muscles lombaires sans décoller le ventre du sol.<br>✓ Dos légèrement courbé. Tête dans l'alignement de la colonne vertébrale. | ✓ Contracter les muscles lombaires sans décoller le ventre du sol.<br>✓ Dos légèrement courbé. Tête dans l'alignement de la colonne vertébrale. | ✓ Contracter les muscles lombaires sans décoller le ventre du sol.<br>✓ Dos légèrement courbé. Tête dans l'alignement de la colonne vertébrale. |
| **Respiration** | ✓ Je ne bloque pas ma respiration. Je maintiens une respiration normale. | ✓ Je ne bloque pas ma respiration. Je maintiens une respiration normale. | ✓ Inspirer lors de la montée des 4 membres<br>✓ Expirer lors de la descente. |

Étirement des lombaires : 20 secondes :
Passer de la position à quatre pattes dos droit (A) à la position assise sur ses talons, tête rentrée entre ses bras (B). Eloigner ses mains le plus possible en gardant ses fesses sur les talons.



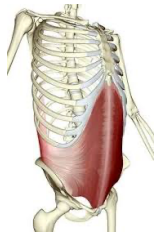
TRONC

# GAINAGE VENTRAL

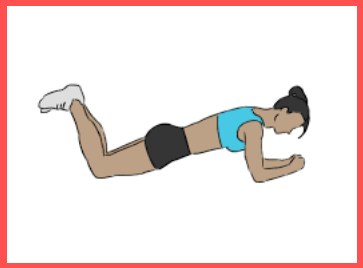
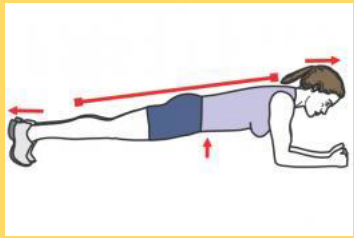


Le grand droit

Les obliques



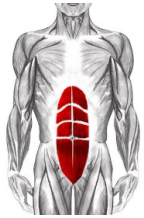
Le transverse

| | NIVEAU 1 :<br>30 secondes – Sur les genoux | NIVEAU 2 :<br>30 secondes – Sur les pieds | NIVEAU 3 :<br>1 minute – Sur les pieds |
|---|---|---|---|
| |  |  | |
| **Placement** | ✓ Allongé en appui sur les avant-bras et les genoux<br>✓ Corps aligné (épaules – bassin – genou), jambes légèrement écartées<br>✓ Tête alignée et regard vers sol (je regard mes mains). | ✓ Allongé en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds<br>✓ Corps aligné (épaules – bassin – cheville), jambes légèrement écartées<br>✓ Tête alignée et regard vers sol (je regard mes mains). | ✓ Allongé en appui sur les avant-bras, corps aligné (épaules – bassin – genou), jambes légèrement écartées<br>✓ Tête alignée et regard vers sol (je regard mes mains). |
| **Contrôle**<br>**Amplitude** | ✓ Je conserve mon corps droit tout le temps (je suis gainé : je rentre mon ventre et serre mes fesses) | ✓ Je conserve mon corps droit tout le temps (je suis gainé : je rentre mon ventre et serre mes fesses) | ✓ Je conserve mon corps droit tout le temps (je suis gainé : je rentre mon ventre et serre mes fesses) |
| **Placement du dos** | ✓ Dos bien à plat. Ne pas cambré (dos creusé), ne pas faire le dos rond | ✓ Dos bien à plat. Ne pas cambré (dos creusé), ne pas faire le dos rond | ✓ Dos bien à plat. Ne pas cambré (dos creusé), ne pas faire le dos rond |
| **Respiration** | ✓ Je respire normalement | ✓ Je respire normalement | ✓ Je respire normalement |

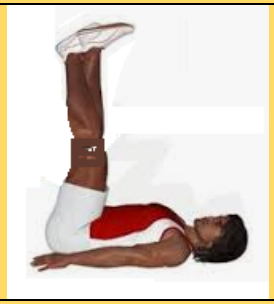
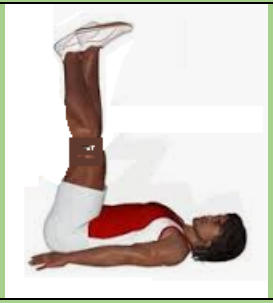
<u>Étirement des abdominaux</u> : 20 secondes :
Allongé sur le ventre, mains à plat largeur des épaules et au niveau de ces dernières et je tends mes bras en me grandissant vers le haut. Je fais attention de ne pas me cambrer (regard droit devant)

TRONC

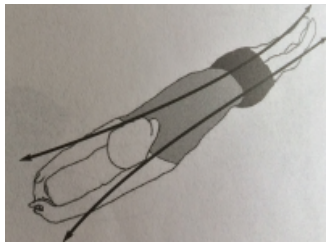
# CHANDELLE



Le grand droit

| | NIVEAU 1 :<br>45 secondes – Jambes pliées | NIVEAU 2 :<br>30 secondes – Jambes tendues | NIVEAU 3 :<br>45 secondes – Jambes tendues |
|---|---|---|---|
| | |  |  |
| **Placement** | ✓ Allongé sur le dos (tête, épaules, dos en contact avec le sol), bras le long du corps.<br>✓ Jambes repliées avec les pieds largeur des hanches. Angle de 90° au niveau des genoux. | ✓ Allongé sur le dos (tête, épaules, dos en contact avec le sol), bras le long du corps.<br>✓ Jambes tendues avec les pieds largeur des hanches. Angle de 90° au niveau du bassin. | ✓ Allongé sur le dos (tête, épaules, dos en contact avec le sol), bras le long du corps.<br>✓ Jambes tendues avec les pieds largeur des hanches. Angle de 90° au niveau du bassin. |
| **Contrôle**<br>**Amplitude** | ✓ Conserver la position toute la durée de l'exercice. Les pieds ne tombent pas.<br>✓ Je conserve mon corps gainé : je rentre mon ventre et serre mes fesses. | ✓ Conserver la position toute la durée de l'exercice. Ne pas plier ou descendre les jambes.<br>✓ Je conserve mon corps gainé : je rentre mon ventre et serre mes fesses. | ✓ Conserver la position toute la durée de l'exercice. Ne pas plier ou descendre les jambes.<br>✓ Je conserve mon corps gainé : je rentre mon ventre et serre mes fesses. |
| **Placement du dos** | ✓ Conserver les lombaires en contact avec le sol.<br>✓ Conserver la tête au sol (regard au plafond). | ✓ Conserver les lombaires en contact avec le sol.<br>✓ Conserver la tête au sol (regard au plafond). | ✓ Conserver les lombaires en contact avec le sol.<br>✓ Conserver la tête au sol (regard au plafond). |
| **Respiration** | ✓ Je ne bloque pas ma respiration. Je maintiens une respiration normale. | ✓ Je ne bloque pas ma respiration. Je maintiens une respiration normale. | ✓ Je ne bloque pas ma respiration. Je maintiens une respiration normale. |

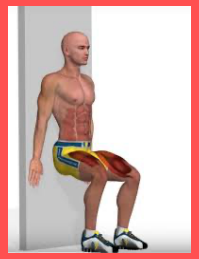
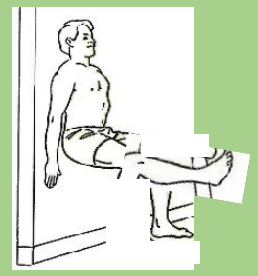
<u>Étirement des abdominaux</u> : 20 secondes :
Allongé à plat dos, joindre les mains au-dessus de la tête bras tendus. Tirer les mains en haut alternativement vers la gauche et la droite tout en éloignant les pieds le plus loin possible.



# BAS DU CORPS

# CHAISE

Les quadriceps

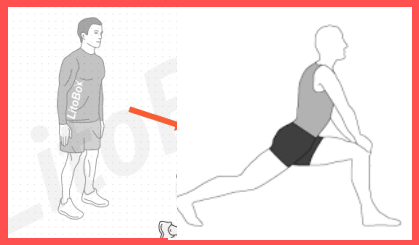
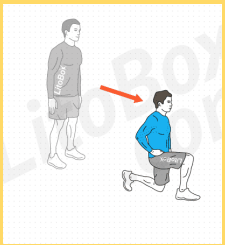
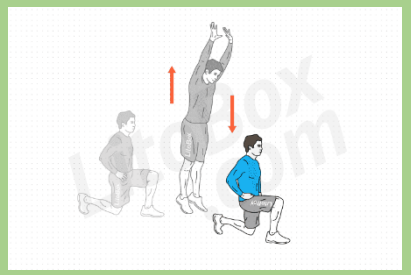
| | NIVEAU 1 :<br>30 secondes - Chaise | NIVEAU 2 :<br>1 minute - Chaise | NIVEAU 3 :<br>30s jambe droite / 30s jambe gauche |
|---|---|---|---|
| |  | |  |
| **Placement** | ✓ Dos contre le mur, cuisse/tibia forme un angle de 90°<br>✓ Pieds à plat en avant du mur et largeur du bassin<br>✓ Genou au-dessus des chevilles<br>✓ Bras le long du corps | ✓ Dos contre le mur, cuisse/tibia forme un angle de 90°<br>✓ Pieds à plat en avant du mur et largeur du bassin<br>✓ Genou au-dessus des chevilles<br>✓ Bras le long du corps | ✓ Dos contre le mur, cuisse/tibia forme un angle de 90°<br>✓ Pieds à plat en avant du mur et largeur du bassin<br>✓ Genoux au-dessus des chevilles<br>✓ Bras le long du corps |
| **Contrôle**<br><br>**Amplitude** | ✓ Attention de ne pas creuser le dos (la colonne vertébrale reste en permanence en contact avec le mur)<br>✓ Cuisses en permanence parallèles au sol | ✓ Attention de ne pas creuser le dos (la colonne vertébrale reste en permanence en contact avec le mur)<br>✓ Cuisses en permanence parallèles au sol | ✓ Jambe libre tendue et parallèle au sol<br>✓ Alterner 30 secondes jambe droite, 30 secondes jambe gauche<br>✓ Cuisse en permanence parallèle au sol |
| **Placement du dos** | ✓ Dos en appui contre le mur : toute la colonne vertébrale ***(ne pas creuser le dos)*** | ✓ Dos en appui contre le mur : toute la colonne vertébrale ***(ne pas creuser le dos)*** | ✓ Dos en appui contre le mur : toute la colonne vertébrale ***(ne pas creuser le dos)*** |
| **Respiration** | ✓ Respiration lente et régulière | ✓ Respiration lente et régulière | ✓ Respiration lente et régulière |

<u>Étirement du quadriceps</u> : 20 secondes :
En appuis sur les genoux, mains posées à plat au sol en-dessous des épaules. Relever le bassin vers le haut et l'avant mais attention de ne pas se cambrer

BAS DU CORPS

# FENTE AVANT

Les quadriceps

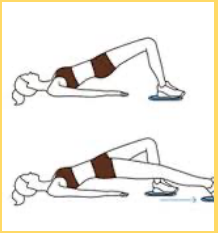
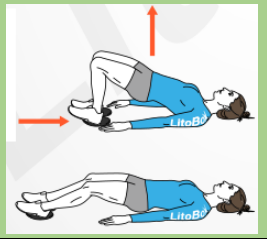
| | NIVEAU 1 :<br>10 répétitions - Un grand pas | NIVEAU 2 :<br>10 répétitions - Flexion | NIVEAU 3 :<br>10 répétitions - Fentes sautées |
|---|---|---|---|
| |  |  |  |
| **Placement** | ✓ Debout, pieds parallèle et écartement du bassin<br>✓ Mains sur les hanches | ✓ Debout, pieds parallèle et écartement du bassin<br>✓ Mains sur les hanches | ✓ Debout, pieds parallèle et écartement du bassin<br>✓ Mains sur les hanches |
| **Contrôle**<br>**Amplitude** | ✓ Faire un grand pas vers l'avant jusqu'à obtenir un angle cuisse/tibia 90°<br>✓ Rester équilibré le genou à l'aplomb du pied<br>✓ Garder la jambe arrière tendue<br>✓ Puis idem en changeant de jambe<br>✓ Le pied avant est posé à plat | ✓ Faire un grand pas vers l'avant jusqu'à obtenir un angle cuisse/tibia 90°<br>✓ Rester équilibré le genou à l'aplomb du pied<br>✓ Descendre jusqu'à ce que le genou arrière fasse un angle droit (genou arrière presque au sol)<br>✓ Puis idem en changeant de jambe | ✓ Idem Niveau 2<br>✓ Effectuer 1 saut en phase de montée en alternant jambe droite et gauche<br>✓ Maitriser votre amorti et la descente<br>✓ Vous pouvez vous aidez des bras pour l'impulsion. |
| **Placement du dos** | ✓ Garder dos droit et tête alignée avec le corps pendant tout le mouvement<br>✓ Descente contrôlée, regard horizontal.<br>✓ Retour debout à chaque répétition | ✓ Garder dos droit et tête alignée avec le corps pendant tout le mouvement<br>✓ Descente contrôlée, regard horizontal.<br>✓ Retour debout à chaque répétition | ✓ Garder dos droit et tête alignée avec le corps pendant tout le mouvement<br>✓ Descente contrôlée, regard horizontal. |
| **Respiration** | ✓ Inspirer lors de la flexion<br>✓ Expirer lors de la poussée | ✓ Inspirer lors de la flexion<br>✓ Expirer lors de la poussée | ✓ Inspirer lors de la flexion<br>✓ Expirer lors de la poussée |

<u>Étirement du quadriceps</u> : 20 secondes de chaque côté :
Debout, j'attrape ma pointe de pieds et tire vers l'arrière. Je garde mon dos droit et regarde devant.
Ensuite, je change de jambe.

BAS DU CORPS

# LEG CURL

Les Ischios Jambiers

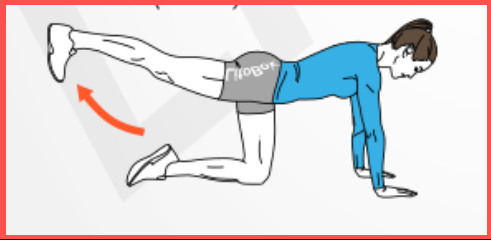
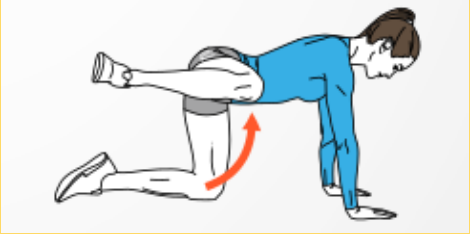
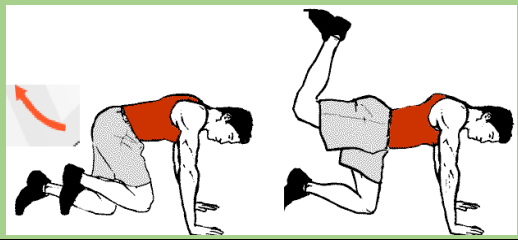
| | NIVEAU 1 :<br>30 secondes - Statique | NIVEAU 2 :<br>30 secondes - Droite/gauche | NIVEAU 3 :<br>30 secondes - Simultané |
|---|---|---|---|
| | |  |  |
| **Placement** | ✓ Allongé sur le dos (tête et épaules en contact avec le sol), bras le long du corps au sol.<br>✓ Jambes repliées avec les pieds écartés largeur des épaules.<br>✓ Soulever le bassin du sol en appuyant sur les talons. | ✓ Allongé sur le dos (tête et épaules en contact avec le sol), bras le long du corps au sol.<br>✓ Jambes repliées avec les pieds écartés largeur des épaules.<br>✓ Soulever le bassin du sol en appuyant sur les talons. | ✓ Allongé sur le dos (tête et épaules en contact avec le sol), bras le long du corps au sol.<br>✓ Jambes repliées avec les pieds écartés largeur des épaules.<br>✓ Soulever le bassin du sol en appuyant sur les talons. |
| **Contrôle**<br>**Amplitude** | ✓ Conserver la position toute la durée de l'exercice en touchant le sol uniquement avec les talons et les épaules.<br>✓ Je conserve mon corps gainé : je rentre mon ventre et serre mes fesses. | ✓ Faire glisser au sol alternativement le talon droit puis le gauche pour se retrouver jambes tendues avec épaules et talons au sol.<br>✓ Revenir en position initiale en faisant glisser un talon après l'autre et recommencer. | ✓ Faire glisser au sol simultanément les talons pour se retrouver jambes tendues avec épaules et talons au sol.<br>✓ Revenir en position initiale en faisant glisser les deux talons en même temps et recommencer. |
| **Placement du dos** | ✓ Conserver le dos bien droit.<br>✓ Aligner épaules-bassin-genoux | ✓ Le dos est droit en position initiale puis se courbe légèrement (serrer les fesses et rentrer le ventre). | ✓ Le dos est droit en position initiale puis se courbe légèrement (serrer les fesses et rentrer le ventre). |
| **Respiration** | ✓ Je ne bloque pas ma respiration. Je maintiens une respiration normale. | ✓ Inspirer quand je replie les jambes.<br>✓ Expirer quand je tends les jambes. | ✓ Inspirer quand je replie les jambes.<br>✓ Expirer quand je tends les jambes. |

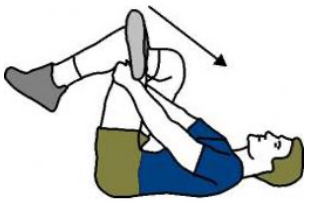
Étirement des ischios-jambiers : 20 secondes de chaque côté :
Debout, une jambe tendue avec le talon au sol et l'autre semi-fléchie. Mains sur les hanches je me penche en avant en tirant la pointe de pied vers moi.

# BAS DU CORPS

# KICK

Les fessiers

| | NIVEAU 1 : 20 répétitions - Extensions | NIVEAU 2 : 20 répétitions - Sur le côté | NIVEAU 3 : 20 répétitions - En haut |
|---|---|---|---|
| |  |  |  |
| **Placement** | ✓ En appui sur les genoux, mains écartées à la largeur des épaules. Bras tendus.<br>✓ Angle à 90° au niveau du bassin et des épaules. | ✓ En appui sur les genoux, mains écartées à la largeur des épaules. Bras tendus.<br>✓ Angle à 90° au niveau du bassin et des épaules. | ✓ En appui sur les genoux, mains écartées à la largeur des épaules. Bras tendus.<br>✓ Angle à 90° au niveau du bassin et des épaules. |
| **Contrôle**<br>**Amplitude** | ✓ Extension de la jambe jusqu'à atteindre l'alignement avec le reste du corps.<br>✓ Maintenir le pied flex. Ne pas poser le genou.<br>✓ Redescendre doucement le genou de la jambe qui travaille à hauteur de l'autre genou.<br>✓ 20 répétitions sur chaque jambe | ✓ Lever la jambe fléchie sur le côté en gardant le genou à 90°.<br>✓ Maintenir le pied flex. Ne pas poser le genou.<br>✓ Redescendre doucement lorsque le genou atteint la hauteur du fessier et répéter.<br>✓ 20 répétitions sur chaque jambe | ✓ Lever la jambe vers le ciel, genou reformant un angle à 90° au-dessus du fessier.<br>✓ Maintenir le pied flex. Ne pas poser le genou.<br>✓ Redescendre doucement le genou de la jambe qui travaille à hauteur de l'autre genou.<br>✓ 20 répétitions sur chaque jambe |
| **Placement du dos** | ✓ Rester gainé (rentrer son ventre et serrer les fesses). Dos droit, ne pas le creuser.<br>✓ Regarder entre ses mains pour un alignement tête-épaule-bassin | ✓ Rester gainé (rentrer son ventre et serrer les fesses). Dos droit, ne pas le creuser.<br>✓ Regarder entre ses mains pour un alignement tête-épaule-bassin | ✓ Rester gainé (rentrer son ventre et serrer les fesses). Dos droit, ne pas le creuser.<br>✓ Regarder entre ses mains pour un alignement tête-épaule-bassin |
| **Respiration** | ✓ Expirer lors de la poussée.<br>✓ Inspirer lors de la redescente. | ✓ Expirer lors de la levée.<br>✓ Inspirer lors de la redescente. | ✓ Expirer lors de la poussée.<br>✓ Inspirer lors de la redescente. |

<u>Étirement des fessiers</u> : 20 secondes de chaque côté :
←Assis, une jambe tendue et une par-dessus pliée pieds au sol. Pousser la jambe pliée avec son bras opposé.

Allongé sur le dos, tête au sol. Positionner la cheville sur le genou opposé. Tenir la jambe de dessous et la tirer vers soi. →