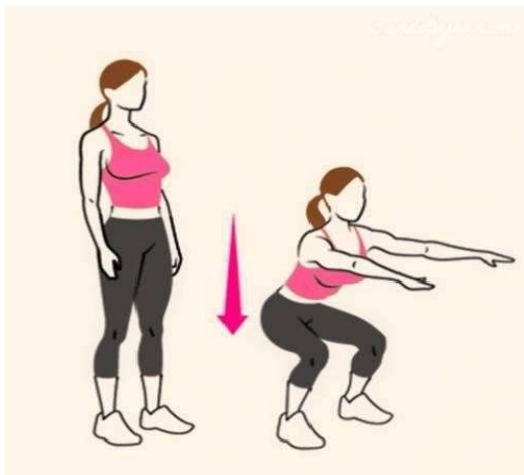




SQUAT

Famille : EXPLOSIVITE

Muscles sollicités

Quadriceps
 Ischio-jambiers
 Mollets
 Fessiers
 Adducteurs

Niveau 1

Descente à 90°

Niveau 2

Descente plus bas que 90°

Niveau 3

Squats sautés

Ce que je dois FAIRE

- ✓ Flexion jambes / cuisses 90° (cuisses à l'horizontale)
- ✓ Garder le dos droit
- ✓ Garder les genoux dans l'axe des pieds
- ✓ Regarder devant soi

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ Les fesses descendent à la hauteur des genoux
- ✓ Les pieds restent à plat au sol
- ✓ Retour debout en extension complète à chaque répétition

Ce que je dois FAIRE

- ✓ Flexion jambes / cuisses plus bas que 90°
- ✓ Garder le dos droit
- ✓ Garder les genoux dans l'axe des pieds
- ✓ Regarder vers le haut

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ Les fesses sont plus basses que les genoux
- ✓ Les pieds restent à plat au sol
- ✓ Retour debout en extension complète à chaque répétition

Ce que je dois FAIRE

- ✓ Idem Niveau 2
- ✓ Sauter le plus haut possible en utilisant la poussée des jambes et l'élan des bras

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ Les fesses sont plus basses que les genoux
- ✓ Extension complète des hanches



FENTE AVANT

Famille : EXPLOSIVITE

Muscles sollicités

Quadriceps
Ischio-jambiers
Mollets
Fessiers
Adducteurs

Niveau 1 PIRATE

Fentes alternées

Ce que je dois FAIRE

- ✓ Faire un grand pas jusqu'à obtenir un angle cuisse / tibia à 90°
- ✓ Garder le dos droit
- ✓ Rester équilibré le genou à l'aplomb du pied
- ✓ Puis idem en changeant de jambe

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ Le pied avant est posé à plat
- ✓ Le genou avant est au-dessus du pied
- ✓ Le genou arrière forme un angle droit
- ✓ Retour debout à chaque répétition

Niveau 2

Fentes même jambe

Ce que je dois FAIRE

- ✓ Idem Niveau 1 mais faire toutes les répétitions de la même jambe puis changer de jambe

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ Le pied avant est posé à plat
- ✓ Le genou avant est au-dessus du pied
- ✓ Le genou arrière forme un angle droit
- ✓ Retour debout à chaque répétition
- ✓ Pas de pause sur la même jambe

Niveau 3

Fentes sautées alternées

Ce que je dois FAIRE

- ✓ Idem Niveau 1
- ✓ Effectuer 1 saut en phase de montée en alternant jambe droite et gauche
- ✓ Maîtrisez votre amorti et la descente
- ✓ Vous pouvez vous aider des bras pour l'impulsion

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ Le pied avant est posé à plat
- ✓ Le genou avant est au-dessus du pied
- ✓ Le genou arrière forme un angle droit
- ✓ Extension complète des hanches

TRACTIONS AUSTRALIENNES



Famille : FORCE

Muscles sollicités

Triceps – Pectoraux
– Trapèzes –
Deltoïdes

Niveau 1

Tractions Jambes Fléchies

Ce que je dois FAIRE

- ✓ Poser mes pieds à plat au sol (jambes fléchies)
- ✓ Les épaules - bassin – genoux à l'horizontale (parallèle au sol).
- ✓ Position des mains : pouce en dessous de la barre
- ✓ Position des mains à écartement des épaules.
- ✓ Garder le dos droit
- ✓ Regard sur la barre

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ La poitrine vient toucher la barre
- ✓ Les bras sont tendus en début de mouvement.



Niveau 2

Tractions jambes tendues

Ce que je dois FAIRE

- ✓ Poser mes pieds à plat au sol au niveau des genoux
- ✓ Les épaules - bassin – genoux à l'horizontale (parallèle au sol).
- ✓ Position des mains : pouce en dessous de la barre
- ✓ Position des mains à écartement des épaules.

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ La poitrine vient toucher la barre
- ✓ Les bras sont tendus en début de mouvement.



Niveau 3

Tractions avec pieds sur-élevés

Ce que je dois FAIRE

- ✓ Poser les talons posés en hauteur (banc – step)
- ✓ Mon corps est bien gainé (alignement épaule – bassin – cheville)
- ✓ Position des mains : pouce en dessous de la barre
- ✓ Position des mains à écartement des épaules.

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ La poitrine vient toucher la barre
- ✓ Les bras sont tendus en début de mouvement.



POMPES



Famille : FORCE

Muscles sollicités
Pectoraux - Abdos
Trapèzes - Deltoides
Triceps

Niveau 1

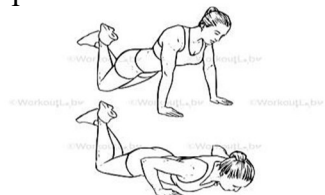
Pompes à genoux

Ce que je dois FAIRE

- ✓ 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
- ✓ Flexion des bras et avant-bras
- ✓ Toucher la coupelle avec le buste

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ Cuisses alignées avec le buste
- ✓ Coupelle touchée
- ✓ Retour position bras tendus



Niveau 2

Pompes classiques

Ce que je dois FAIRE

- ✓ En appui sur les pieds, mains un peu plus larges que les épaules et doigts vers l'avant, aligner le corps (épaules – hanches – chevilles), fléchir les bras
- ✓ Toucher pratiquement le sol avec le buste
- ✓ Tendre les bras

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ Corps aligné pendant tout le mouvement
- ✓ Support touché
- ✓ Retour position bras tendus



Niveau 3

Pompes surélevées

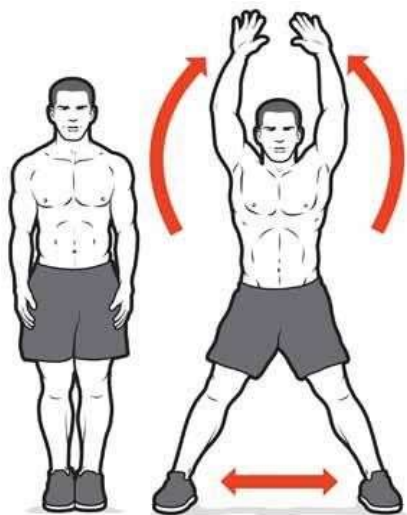
Ce que je dois FAIRE

- ✓ En appui sur les pieds, mains un peu plus larges que les épaules et doigts vers l'avant,
- ✓ Flexion 90° des bras et avant-bras : descendre jusqu'à ce que le sternum touche presque le sol puis remonter
- ✓ Garder dos droit et tête alignée avec le corps pendant tout le mouvement

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ La poitrine et les genoux ne touchent pas le sol
- ✓ Les épaules sont à la hauteur des coudes
- ✓ Retour position bras tendus





JUMPING JACK

Famille : **CARDIO**

Muscles sollicités

Lombaires – Fessiers
Quadriceps – Mollets
Trapèzes - Lombaires

Niveau 1

Demi Jumping Jack

Ce que je dois FAIRE

- ✓ Sauter en écartant les jambes et levant les bras sur le côté à hauteur des épaules
- ✓ Sauter pour revenir en position de départ (debout pieds serrés et bras le long du corps)

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ Les pieds ne se touchent pas
- ✓ Mains à la hauteur des épaules
- ✓ Retour debout position de départ

Niveau 2

Jumping Jack complet

Ce que je dois FAIRE

- ✓ Sauter en écartant les jambes et en tapant des mains au-dessus de la tête (bras légèrement fléchis)
- ✓ Sauter pour revenir en position de départ (debout pieds serrés et bras le long du corps)

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ En position haute, les bras ne cachent pas les oreilles
- ✓ En position basse, les mains ne touchent pas les cuisses
- ✓ Les pieds ne se touchent pas

Niveau 3

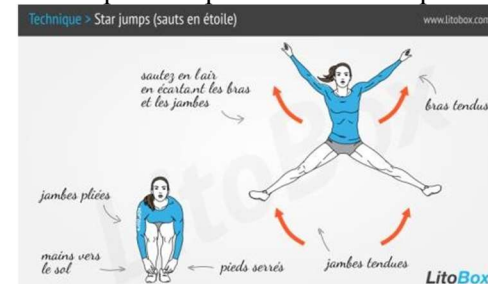
Jumping Jack Star jump

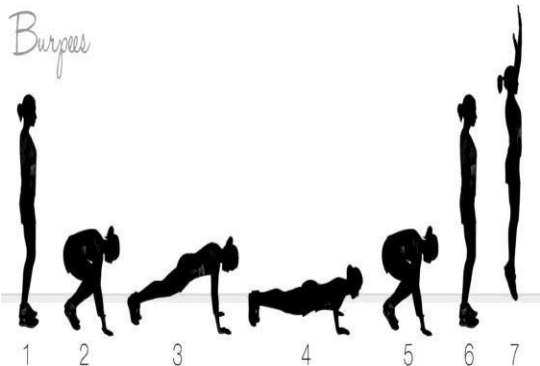
Ce que je dois FAIRE

- ✓ S'accroupir, sauter en écartant les jambes et les bras tendus
- ✓ Revenir en position de départ (accroupi pieds serrés et mains vers le sol)

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ Corps complètement étendu en l'air
- ✓ Retour position pieds serrés à chaque fois





BURPEES

Famille : CARDIO

Muscles sollicités
COMPLET : ceux des
Squats
+
Pompes

Niveau 1

Burpee sans pompe et sans saut

Ce que je dois FAIRE

- ✓ S'accroupir pour poser les mains au sol
- ✓ Eloigner les pieds l'un après l'autre (position de pompes dos plat), jambes et bras tendus
- ✓ Revenir accroupi 1 pied après l'autre pour se relever debout, corps à la verticale
- ✓ Taper dans les mains bras au-dessus de la tête

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ Les genoux ne touchent pas le sol
- ✓ Garder bras tendus, corps aligné
- ✓ Retour debout à la verticale
- ✓ Tape des mains au-dessus de la tête

Niveau 2

Burpee sans pompe

Ce que je dois FAIRE

- ✓ S'accroupir pour poser les mains au sol
- ✓ Eloigner les pieds ensemble (position de pompes dos plat), jambes et bras tendus
- ✓ Revenir accroupi pieds ensemble
- ✓ Faire un saut extension tronc à la verticale
- ✓ Taper dans les mains bras au-dessus de la tête

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ Les genoux ne touchent pas le sol
- ✓ Garder bras tendus, corps aligné
- ✓ Saut extension tronc à la verticale (2 pieds décollent du sol)
- ✓ Tape des mains au-dessus de la tête

Niveau 3

Burpee complet

Ce que je dois FAIRE

- ✓ S'accroupir pour poser les mains au sol
- ✓ Eloigner les pieds ensemble (position de pompes dos plat), jambes et bras tendus
- ✓ Poser le ventre et la poitrine au sol
- ✓ Revenir accroupi pieds ensemble
- ✓ Faire un saut extension
- ✓ Taper dans les mains bras au-dessus de la tête

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ Les genoux ne touchent pas le sol
- ✓ Rebond poitrine au sol corps aligné
- ✓ Saut extension tronc à la verticale (2 pieds décollent du sol)
- ✓ Tape des mains au-dessus de la tête

MONTAIN CLIMBERS



Famille : RESISTANCE

Muscles sollicités

Abdominaux
Transverses
Obliques

Niveau 1

Montain climber alterné lent

Niveau 2

Montain climber dynamique

Niveau 3

Montain climber latéral

Ce que je dois FAIRE

- ✓ En position de pompes, corps aligné, jambes légèrement écartées, bras tendus
- ✓ Amener un genou au niveau des bras
- ✓ Alternier jambe droite et gauche l'une après l'autre

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ Les genoux viennent au niveau des bras sans toucher le sol
- ✓ Les épaules restent au-dessus des fesses
- ✓ Le corps reste aligné



Ce que je dois FAIRE

- ✓ Position de pompes Jambe gauche en extension et droite pliée vers l'avant, bras tendus, corps aligné
- ✓ D'un saut, inversez la position des jambes en amenant genou gauche à la poitrine
- ✓ D'un autre saut, revenir à la position de départ

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ Les genoux viennent au niveau des bras sans toucher le sol
- ✓ Les épaules restent au-dessus des fesses
- ✓ Ne pas soulever les fesses pendant les sauts



Ce que je dois FAIRE

- ✓ Allongé en appui sur les avant-bras, corps aligné, jambes légèrement écartées
- ✓ Les genoux passent sur les côtés mais pas entre les bras

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ Le genou ne touche pas le sol et vient au niveau des bras.
- ✓ Les épaules restent au dessus des fesses



GAINAGE DYNAMIQUE

Famille : RESISTANCE

Muscles sollicités

Abdominaux
Transverses
Obliques



Niveau 1

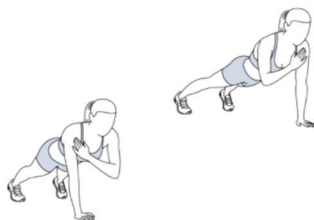
Gainage ventral « main - épaule »

Ce que je dois FAIRE

- ✓ Allongé en appui sur les mains
- ✓ Corps aligné (épaules – bassin – genou), jambes légèrement écartées
- ✓ Tête alignée et regard vers sol (je regarde mes mains).
- ✓ Toucher son épaule opposée avec la main et alterner une main puis l'autre

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ Conserver son corps droit tout le temps et ne pas creuser son dos.



Niveau 2

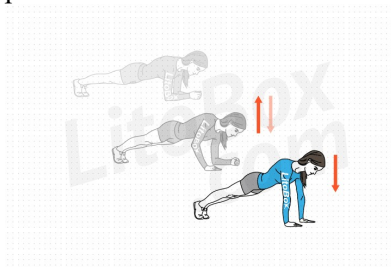
Gainage ventral « main – coude »

Ce que je dois FAIRE

- ✓ Allongé en appui sur les mains
- ✓ Corps aligné (épaules – bassin – genou), jambes légèrement écartées
- ✓ Tête alignée et regard vers sol (je regarde mes mains).
- ✓ Alternier la position sur les mains et sur les coudes

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ Conserver son corps droit tout le temps et ne pas creuser son dos.



Niveau 3

Gainage ventral « coude -genou »

Ce que je dois FAIRE

- ✓ Allongé en appui sur les mains
- ✓ Corps aligné (épaules – bassin – genou), jambes légèrement écartées
- ✓ Tête alignée et regard vers sol (je regarde mes mains).
- ✓ Amener le coude droit et le genou gauche sous son ventre puis inversé (on est donc en appuis que sur 1 bras et 1 jambe)

Ce que je dois VOIR pour valider

- ✓ Conserver son corps droit tout le temps et ne pas creuser son dos.

