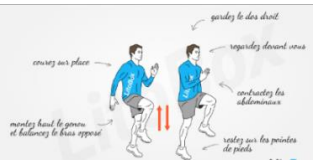

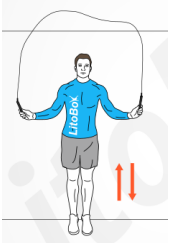


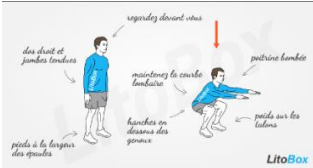
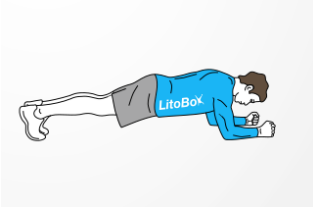

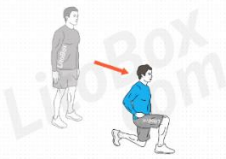




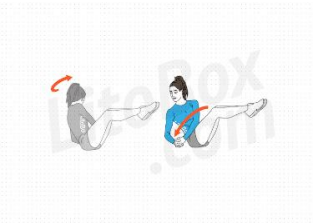




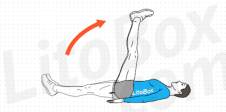
Exercices	IMAGES et VIDEOS	COMMENT FAIRE ?	ATTENTION !!	Variables
<b>Montées de genoux</b>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer debout.</li> <li>- Courir sur place en montant les genoux l'un après l'autre.</li> <li>- Garder le dos droit et serrer les abdominaux.</li> <li>- Placer le regard à l'horizontale.</li> <li>- Balancer en arrière le coude opposé au genou levé pour s'équilibrer.</li> <li>- Poser seulement l'avant du pied.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bien serrer les abdominaux.</li> <li>- Garder le dos droit tout au long de l'exercice.</li> <li>- Avoir une respiration régulière.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la vitesse de réalisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Lent</li> <li>+ difficile : Rapide</li> </ul>
<b>Talons-fesses</b>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer debout.</li> <li>- Courir sur place en amenant les talons aux fesses.</li> <li>- Garder le dos droit et serrer les abdominaux.</li> <li>- Placer le regard à l'horizontale.</li> <li>- Balancer en arrière le coude opposé à la jambe en mouvement pour s'équilibrer.</li> <li>- Poser seulement l'avant du pied.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bien serrer les abdominaux.</li> <li>- Garder le dos droit tout au long de l'exercice.</li> <li>- Avoir une respiration régulière.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la vitesse de réalisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Lent</li> <li>+ difficile : Rapide</li> </ul>
<b>Corde à sauter (La corde n'est pas obligatoire)</b>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer debout.</li> <li>- Garder les bras proches du tronc.</li> <li>- Placer le regard à l'horizontale.</li> <li>- Impulser avec les deux pieds en même temps.</li> <li>- Amortir avec l'avant des pieds.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si vous avez une corde, prévoir l'espace suffisant pour réaliser les mouvements.</li> <li>- Avoir une respiration régulière.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la vitesse de réalisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Lent</li> <li>+ difficile : Rapide</li> </ul> <p><u>Jouer sur la coordination :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Alternier les appuis</li> <li>+ difficile : Garder les jambes tendues</li> </ul>
<b>Pas chassés</b>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer debout.</li> <li>- Faire un pas avec impulsion sur le côté gauche.</li> <li>- Plier la jambe gauche.</li> <li>- Garder le dos droit et les abdominaux serrés.</li> <li>- Placer le regard à l'horizontale.</li> <li>- Impulser et faire un déplacement latéral vers la droite pour revenir au centre.</li> <li>- Faire le même mouvement du côté droit.</li> <li>- Répéter les mouvements.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévoir l'espace suffisant pour réaliser les mouvements.</li> <li>- Avoir une respiration régulière.</li> <li>- Lorsque la jambe se plie, le genou ne dépasse pas les orteils.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la vitesse de réalisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Lent</li> <li>+ difficile : Rapide</li> </ul> <p><u>Jouer sur la flexion de la jambe extérieure :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Peu de flexion</li> <li>+ difficile : Toucher la cheville extérieure avec la main</li> </ul>




<p><b>Pas de patineur</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer debout.</li> <li>- Impulser sur la jambe gauche en maîtrisant le mouvement.</li> <li>- Amortir le saut avec l'avant du pied de la jambe d'appui.</li> <li>- Impulser sur l'autre jambe.</li> <li>- Equilibrer le mouvement avec les bras.</li> <li>- Placer le regard à l'horizontale.</li> <li>- Répéter le mouvement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver un gainage du tronc permanent.</li> <li>- Avoir une respiration régulière.</li> <li>- Flexion lente et maîtrisée sur la jambe d'appui.</li> <li>- Lorsque la jambe se plie, le genou ne dépasse pas les orteils</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la vitesse de réalisation.</u></p> <p><u>Jouer sur la longueur du saut :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Largeur du bassin.</li> <li>+ difficile : Augmenter l'écart entre les impulsions</li> </ul>
<p><b>Jumping-jack</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer debout, les bras le long du corps.</li> <li>- Sauter en écartant les jambes et simultanément lever les bras (jusqu'au-dessus de la tête)</li> <li>- Sauter, rapprocher les jambes et ramener les bras le long du corps.</li> <li>- Garder le corps droit et serrer les abdominaux.</li> <li>- Placer le regard à l'horizontale.</li> <li>- Expirer en montant les bras et inspirer à la descente des bras.</li> <li>- Répéter le mouvement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver un gainage du tronc permanent.</li> <li>- Prévoir suffisamment d'espace autour de soi pour réaliser l'exercice.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la vitesse de réalisation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : N'utilisez que les bras ou les jambes</li> <li>+ difficile : Impulser davantage vers le haut</li> </ul>
<p><b>Tiping</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer debout.</li> <li>- Courir sur place avec des petits pas très rapides.</li> <li>- L'appui au sol est bref.</li> <li>- Conserver une respiration régulière.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gagner le tronc pendant tout l'exercice.</li> <li>- Avoir une respiration régulière.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la vitesse de réalisation</u></p>
<p><b>Pompes à genoux</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer allongé face au sol.</li> <li>- Positionner les épaules au-dessus des mains.</li> <li>- Placer son bassin en rétroversion et serrer les fessiers.</li> <li>- Relever les pieds (jambes croisées ou non)</li> <li>- Garder la tête en position neutre, dans le prolongement de la colonne vertébrale.</li> <li>- Placer le regard vers le sol.</li> <li>- Pousser sur les mains pour se positionner en position de planche.</li> <li>- Redescendre en maîtrisant le mouvement.</li> <li>- Inspirer à la descente et expirer à la montée.</li> <li>- Répéter le mouvement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Serrer les fessiers et les abdominaux pendant tout l'exercice.</li> <li>- Maintenir en permanence la rétroversion du bassin : être vigilant sur la cambrure.</li> <li>- Positionner correctement la respiration.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la vitesse de réalisation</u></p> <p><u>Modifier l'écartement entre les mains :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Mains écartées au-delà de la largeur des épaules.</li> <li>+ difficile : Mains serrées / coudes collés au buste</li> </ul>

<p><b>Squat</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer debout avec pieds écartés largeur du bassin et les bras le long du corps.</li> <li>- Placer le regard à l'horizontale.</li> <li>- Serrer les abdominaux.</li> <li>- Fléchir les jambes jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol.</li> <li>- Laisser descendre les fesses vers l'arrière.</li> <li>- Mettre le poids sur les talons.</li> <li>- Monter les bras à l'horizontale simultanément à la descente en position de squat.</li> <li>- Revenir en position initiale.</li> <li>- Répéter le mouvement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver les abdominaux serrés durant toute la réalisation du mouvement.</li> <li>- Les genoux ne dépassent pas les orteils.</li> <li>- Les genoux restent dans l'axe.</li> <li>- Les talons ne décollent pas du sol.</li> <li>- Pieds parallèles.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la vitesse de réalisation</u></p> <p><u>Jouer sur l'amplitude du mouvement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Diminuer la flexion des genoux</li> <li>+ difficile : Descendre en dessous des 90° de flexion</li> </ul>
<p><b>Gainage face</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer en position allongé face au sol.</li> <li>- Se placer en appui sur les avant-bras.</li> <li>- Placer le bassin en rétroversion.</li> <li>- Serrer les fessiers et les abdominaux.</li> <li>- Lever votre bassin.</li> <li>- Se placer sur les pointes de pieds.</li> <li>- Aligner tête / épaules / bassin / cuisses / chevilles.</li> <li>- Placer la tête en position neutre.</li> <li>- Regarder les mains.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir en permanence la rétroversion du bassin : être vigilant sur la cambrure.</li> <li>- Conserver un alignement permanent tête / épaules / tronc / bassin / cuisses / chevilles.</li> <li>- Conserver une respiration régulière.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la posture :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Placez les genoux au sol en conservant l'alignement</li> <li>+ difficile : Lever une jambe</li> </ul>
<p><b>Dips</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer assis sur une marche.</li> <li>- Allonger les deux jambes devant soi.</li> <li>- Placer les mains de chaque côté du bassin.</li> <li>- Orienter les doigts vers les pieds.</li> <li>- Serrer les abdominaux.</li> <li>- Réaliser une flexion des bras pour descendre les fesses vers le sol.</li> <li>- Pousser sur les mains pour remonter.</li> <li>- Inspirer pendant la descente et expirer pendant la montée.</li> <li>- Placer le regard à l'horizontale.</li> <li>- Répéter le mouvement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver un gainage du tronc permanent.</li> <li>- Ne pas chercher à descendre trop bas.</li> <li>- Ne pas aller jusqu'à l'extension complète des bras.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la hauteur du support :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Mains placées au sol.</li> <li>+ difficile : Support immobile plus haut qu'une marche.</li> </ul> <p><u>Jouer sur la position des jambes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Jambes pliées</li> <li>+ difficiles : Jambes tendues ou une jambe levée</li> </ul>

<p><b>Fentes alternées</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer debout, pieds écartés de la largeur bassin.</li> <li>- Faire un grand pas devant soi en gardant le dos droit et en conservant l'autre pied derrière vous.</li> <li>- Descendre jusqu'à ce que le genou de la jambe arrière se rapproche du sol.</li> <li>- La cuisse de la jambe avant et le tibia forment un angle droit.</li> <li>- S'équilibrer avec les bras en ayant le bras opposé à la jambe avant devant.</li> <li>- Revenir en position initiale.</li> <li>- Changer de jambe.</li> <li>- Placer le regard à l'horizontale.</li> <li>- Inspirer pendant la descente et expirer pendant la montée.</li> <li>- Répéter le mouvement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le genou de la jambe avant ne doit pas dépasser les orteils.</li> <li>- Serrer de façon continue les abdominaux.</li> <li>- Conserver en permanence le buste droit.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la vitesse de réalisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : <b>Lent</b></li> <li>+ difficile : <b>Rapide</b></li> </ul>
<p><b>Gainage côté gauche</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer allongé sur le côté gauche.</li> <li>- Se placer en appui sur l'avant-bras gauche et sur le pied gauche.</li> <li>- Placer le bassin en rétroversion.</li> <li>- Serrer les fessiers et les abdominaux.</li> <li>- Lever le bassin.</li> <li>- Aligner tête / épaules / tronc / bassin / cuisses / cheville.</li> <li>- La tête est placée dans l'alignement du corps.</li> <li>- Ouvrir la cage thoracique.</li> <li>- Regarder devant soi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir en permanence la rétroversion du bassin : être vigilant sur la cambrure.</li> <li>- Conserver un alignement permanent : tête / épaules / tronc / bassin / cuisses / cheville.</li> <li>- Respirer de façon régulière.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la posture :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : <b>Avoir les deux pieds posés au sol ou mettre le genou gauche au sol.</b></li> <li>+ difficile : <b>Lever la jambe droite au-dessus du bassin</b></li> </ul>
<p><b>Gainage côté droit</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer allongé sur le côté droit.</li> <li>- Se placer en appui sur l'avant-bras droit et sur le pied droit.</li> <li>- Placer le bassin en rétroversion.</li> <li>- Serrer les fessiers et les abdominaux.</li> <li>- Lever le bassin.</li> <li>- Aligner tête / épaules / tronc / bassin / cuisses / chevilles.</li> <li>- La tête est placée dans l'alignement du corps.</li> <li>- Ouvrir la cage thoracique.</li> <li>- Regarder devant soi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir en permanence la rétroversion du bassin : être vigilant sur la cambrure.</li> <li>- Conserver un alignement permanent : tête / épaules / tronc / bassin / cuisses / chevilles.</li> <li>- Respirer de façon régulière.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la posture :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : <b>Avoir les deux pieds posés au sol ou mettre le genou droit au sol.</b></li> <li>+ difficile : <b>Lever la jambe droite au-dessus du bassin</b></li> </ul>


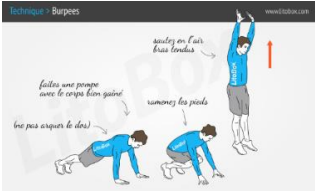
<p><b>Moutain climber</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer à 4 pattes.</li> <li>- Aligner les épaules au-dessus des mains.</li> <li>- Les doigts orientés vers l'avant.</li> <li>- Tendre les jambes et se placer sur les pointes de pieds.</li> <li>- Placer son bassin en rétroversion.</li> <li>- Serrer les abdominaux.</li> <li>- La tête est en position neutre, dans le prolongement de la colonne vertébrale.</li> <li>- Le regard est placé entre les mains.</li> <li>- Monter les genoux à la poitrine de façon alternative.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver l'alignement tête / épaule / tronc / bassin.</li> <li>- Maintenir un gainage permanent.</li> <li>- Avoir une respiration régulière.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la vitesse de réalisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Lent</li> <li>+ difficile : Rapide</li> </ul>
<p><b>Pompes</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer à 4 pattes.</li> <li>- Aligner les épaules au-dessus des mains.</li> <li>- Les mains sont orientés à 45° vers l'intérieur, doigts écartés.</li> <li>- Tendre les jambes et se placer sur les pointes de pieds.</li> <li>- Effectuer une rétroversion du bassin et serrer les fessiers.</li> <li>- Serrer les abdominaux</li> <li>- La tête est en position neutre, le regard placé entre les mains.</li> <li>- Rapprocher lentement l'ensemble du corps du sol (sans le toucher).</li> <li>- Revenir en position initiale.</li> <li>- Inspirer à la descente et expirer à la montée.</li> <li>- Répéter le mouvement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver un gainage permanent.</li> <li>- Conserver un alignement permanent tête / épaules / tronc / bassin / cuisses / chevilles.</li> <li>- Maintenir en permanence la rétroversion du bassin : être vigilant sur la cambrure.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la posture :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Pompes sur les genoux</li> <li>+ difficile : Retirer un appui ou surélever les pieds.</li> </ul>
<p><b>Russian twist</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer en position assise, décoller les jambes du sol (jambes pliées).</li> <li>- Contracter les abdominaux et les lombaires.</li> <li>- Garder le dos droit.</li> <li>- Joindre les mains.</li> <li>- Toucher le sol avec les mains de chaque côté en faisant une torsion du buste.</li> <li>- Alternier le mouvement à gauche et à droite.</li> <li>- Expirer à chaque fois que les mains descendent vers le sol.</li> <li>- Inspirer à chaque fois que les mains reviennent dans l'axe de mon buste.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garder le dos droit pendant tout l'exercice.</li> <li>- Toucher le sol au plus près du bassin.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la vitesse de réalisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Lent</li> <li>+ difficile : Rapide</li> </ul>

<p><b>Chaise</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer debout, dos appuyé contre le mur et pieds à plats.</li> <li>- Descendre le corps en glissant le dos contre le mur jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol.</li> <li>- Les cuisses doivent former un angle droit avec les tibias.</li> <li>- Placer le regard à l'horizontale.</li> <li>- Conserver une respiration régulière.</li> <li>- Maintenir la position.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Angle de 90° au niveau des hanches et des genoux.</li> <li>- Conserver le dos et les épaules plaqués contre le mur pendant tout l'exercice.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la posture :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Angle du genou supérieur à 90°</li> <li>+ difficile : Retirer un appui au sol.</li> </ul>
<p><b>Relevés de bassin ou Le pont</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer allongé sur le dos les bras le long du corps.</li> <li>- Plier les jambes et rapprocher les chevilles sous les genoux.</li> <li>- Ecarter les jambes largeur du bassin.</li> <li>- Placer son bassin en rétroversion.</li> <li>- Lever le bassin (aligner épaules / bassin / cuisses / genoux) en contractant les fessiers et les abdominaux.</li> <li>- Redescendre lentement sans toucher le sol et recommencer.</li> <li>- Expirer à la montée et inspirer à la descente.</li> <li>- Répéter le mouvement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver les abdominaux contractés en permanence.</li> <li>- Maintenir en permanence la rétroversion du bassin : être vigilant sur la cambrure.</li> <li>- Se limiter à l'alignement : épaules / bassin / cuisses / genoux.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la posture :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Maintenir la position bassin relevé</li> <li>+ difficile : Coller les jambes ou retirer un appui sans baisser le bassin.</li> </ul>
<p><b>Levés de jambes au sol</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer allongé sur le dos, les bras le long du corps.</li> <li>- Possibilité de placer les mains entre le creux lombaire et les fessiers pour les personnes ayant mal au dos.</li> <li>- Contracter les abdominaux pour coller au maximum les lombaires au sol.</li> <li>- Lever les jambes tendues jusqu'à ce qu'il y ait un angle droit avec le tronc.</li> <li>- Descendre lentement les jambes.</li> <li>- Le regard fixe le plafond.</li> <li>- Expirer lors de la descente des jambes et inspirer lors de la montée des jambes.</li> <li>- Répéter le mouvement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver les abdominaux contractés en permanence.</li> <li>- Conserver les lombaires plaquées au sol tout au long de l'exercice.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la réalisation du mouvement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Descendre jusqu'à 45° maximum ou plier les jambes.</li> <li>+ difficile : Ralentir le mouvement</li> </ul>

<p><b>Planche Jack</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer en position de gainage sur les avant-bras.</li> <li>- Placer son bassin en rétroversion.</li> <li>- Serrer les fessiers et les abdominaux.</li> <li>- Placer la tête en position neutre.</li> <li>- Le regard est orienté vers les mains.</li> <li>- Impulser pour écarter les jambes.</li> <li>- Impulser pour resserrer les jambes.</li> <li>- Expirer quand les jambes s'écartent et inspirer quand les jambes se resserrent.</li> <li>- Conserver les jambes tendues.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver l'alignement tête / épaule / tronc / bassin.</li> <li>- Maintenir un gainage permanent pour limiter le mouvement du bassin.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la vitesse de réalisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Lent</li> <li>+ difficile : Rapide</li> </ul>
<p><b>Super-wo-man</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer à plat ventre.</li> <li>- Contracter les fessiers.</li> <li>- Relever les jambes et les bras simultanément.</li> <li>- Garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.</li> <li>- Maintenir la position.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver une respiration régulière.</li> <li>- Ne pas chercher à monter trop haut.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la posture :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Garder les jambes au sol</li> <li>+ difficile : Albatros (<a href="#">Vidéo</a>)</li> </ul>
<p><b>Saut groupé</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer debout pieds écartés de la largeur du bassin et bras le long du corps.</li> <li>- Fléchir les jambes,</li> <li>- Balancer les bras de l'arrière vers l'avant.</li> <li>- Impulser et monter les deux genoux à la poitrine.</li> <li>- Placer le regard à l'horizontale.</li> <li>- Amortir le saut en se réceptionnant sur l'avant des pieds.</li> <li>- Inspirer lors de la flexion et expirer lors de l'impulsion.</li> <li>- Répéter le mouvement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contracter l'ensemble du corps pour déclencher l'impulsion.</li> <li>- Prévoir suffisamment d'espace autour de soi pour réaliser l'exercice.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la réalisation du mouvement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Réaliser un saut sans grouper</li> <li>+ difficile : Augmenter la hauteur du saut</li> </ul>
<p><b>Mogul Jump</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer à 4 pattes avec les épaules alignées au-dessus des mains.</li> <li>- Avoir le dos plat et les abdominaux serrés.</li> <li>- Plier les jambes (formant un angle droit buste / cuisse).</li> <li>- La tête est en position neutre.</li> <li>- Le regard est orienté vers le sol.</li> <li>- Impulser les pieds joints d'un côté à l'autre.</li> <li>- Répéter les sauts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver un gainage du tronc permanent.</li> <li>- Les épaules restent au-dessus des poignets.</li> <li>- Conserver une respiration régulière.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la vitesse de réalisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Lent</li> <li>+ difficile : Rapide</li> </ul> <p><u>Jouer sur la réalisation du mouvement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Repasser par le centre à chaque fois (<a href="#">Vidéo</a> : Possibilité de garder les jambes pliées).</li> </ul>

<p><b>Squat Jump</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer debout avec pieds écartés largeur du bassin et les bras en l'air.</li> <li>- Placer le regard à l'horizontale.</li> <li>- Serrer les abdominaux.</li> <li>- Fléchir les jambes jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol.</li> <li>- Laisser descendre les fesses vers l'arrière et simultanément descendre les bras.</li> <li>- Mettre le poids sur les talons.</li> <li>- Impulser et réaliser un saut en extension.</li> <li>- Balancer les bras vers l'avant et le haut.</li> <li>- Inspirer à la descente et expirer lors de l'extension.</li> <li>- Répéter le mouvement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver les abdominaux serrés durant toute la réalisation du mouvement.</li> <li>- Les genoux ne dépassent pas les orteils.</li> <li>- Les genoux restent dans l'axe.</li> <li>- Amortir la descente.</li> <li>- Prévoir suffisamment d'espace autour de soi pour réaliser l'exercice.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la vitesse de réalisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Lent</li> <li>+ difficile : Rapide</li> </ul>
<p><b>Pompes Diamant</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a> ou <a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer à 4 pattes.</li> <li>- Les mains sont sous la poitrine et se touchent au niveau des index et des pouces (dessinent un triangle).</li> <li>- Tendre les jambes et se placer sur les pointes de pieds.</li> <li>- Effectuer une rétroversion du bassin et serrer les fessiers.</li> <li>- Serrer les abdominaux</li> <li>- La tête est en position neutre, le regard placé devant les mains.</li> <li>- Fléchir les coudes.</li> <li>- Revenir en position initiale.</li> <li>- Inspirer à la descente et expirer à la montée.</li> <li>- Répéter le mouvement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir en permanence la rétroversion du bassin : être vigilant sur la cambrure.</li> <li>- Conserver un alignement Tête / épaules / tronc / bassin / jambes permanent.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la posture :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Pompes sur les genoux</li> <li>+ difficile : Retirer un appui ou surélever les pieds.</li> </ul>
<p><b>Planche 2 appuis</b></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer en position de pompe.</li> <li>- Aligner les épaules au-dessus des mains.</li> <li>- Gainer l'ensemble du corps.</li> <li>- Placer la tête en position neutre.</li> <li>- Regard orienté vers le sol.</li> <li>- Lever une jambe et le bras opposé (main gauche/pied droit ou main droite/pied gauche).</li> <li>- Maintenir la position.</li> <li>- Conserver une respiration régulière.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver un gainage du tronc permanent.</li> <li>- Le corps reste face au sol tout au long de l'exercice.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la posture :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Lever un seul membre / Se positionner sur les coudes</li> <li>+ difficile : La main libre vient toucher le genou libre sous le corps puis reprend la position initiale. <a href="#">Vidéo</a></li> </ul>



<p><b>Fentes sautées</b></p>	 <p><u>Vidéo</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer debout pieds largeur bassin.</li> <li>- Faire une fente avant (cf exercice fente).</li> <li>- Sauter verticalement.</li> <li>- Lancer les bras vers le haut.</li> <li>- Alternner les jambes (faire un ciseau en l'air).</li> <li>- Atterrir en position de fente avec l'autre jambe devant.</li> <li>- Placer le regard à l'horizontale.</li> <li>- Inspirer à la descente et expirer lors de l'extension.</li> <li>- Répéter le mouvement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garder le dos droit.</li> <li>- Conserver un gainage du tronc permanent.</li> <li>- Amortir la descente.</li> <li>- Prévoir suffisamment d'espace autour de soi pour réaliser l'exercice.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la vitesse de réalisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Lent</li> <li>+ difficile : Rapide</li> </ul>
<p><b>Burpees</b></p>	 <p><u>Vidéo</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrer debout, pieds écartés de la largeur du bassin.</li> <li>- Descendre en position de squat (Inspirer).</li> <li>- Poser les mains au sol.</li> <li>- Lancer les jambes en arrière de façon à être en position de planche (corps gainé). (Expirer)</li> <li>- Réaliser une pompe.</li> <li>- Inspirer à la descente de la pompe et expirer lors de la poussée.</li> <li>- Impulser et ramener les deux pieds vers les mains (Inspirer)</li> <li>- Talons au sol, revenir en position de squat.</li> <li>- Effectuer un saut avec le corps droit et les bras au-dessus de la tête, le regard est placé à l'horizontale. (Expirer)</li> <li>- Répéter les mouvements.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver en permanence le corps gainé et aligné lorsque vous réalisez votre pompe : être vigilant sur la cambrure.</li> <li>- Gainer le corps lors du saut en extension.</li> <li>- Prévoir suffisamment d'espace autour de soi pour réaliser l'exercice.</li> </ul>	<p><u>Jouer sur la réalisation du mouvement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- difficile : Vidéo : 3 niveaux de burpees démontrés</li> <li>+ difficile : Augmenter le nombre de répétition</li> </ul>

Source Images : <https://www.litobox.com/exercice-abdos-torsion>

Source Vidéos : Chaîne Youtube « 7 Minutes Workout »



La pratique de ces exercices doit être réalisée sous la responsabilité d'un adulte afin de préserver votre intégrité physique.

Une tenue sportive adaptée est recommandée pour favoriser l'amplitude des mouvements et éviter les blessures.