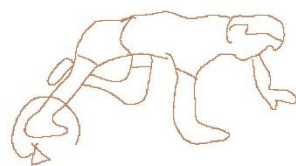


Fiche-exercice #1 : Rotation fessier au sol

Position de départ:

- A " 4 pattes "
- Bras tendus ou fléchis (coudes au sol)
- Une jambe tendue sur le côté



ATTENTION:

- ne pas "déverser" (garder le dos le plus droit possible)

Consigne:

- Réaliser des cercles avec la jambe tendue sur le côté

Remarque:

- Les cercles peuvent être variés: grands, petits, un sens, l'autre...

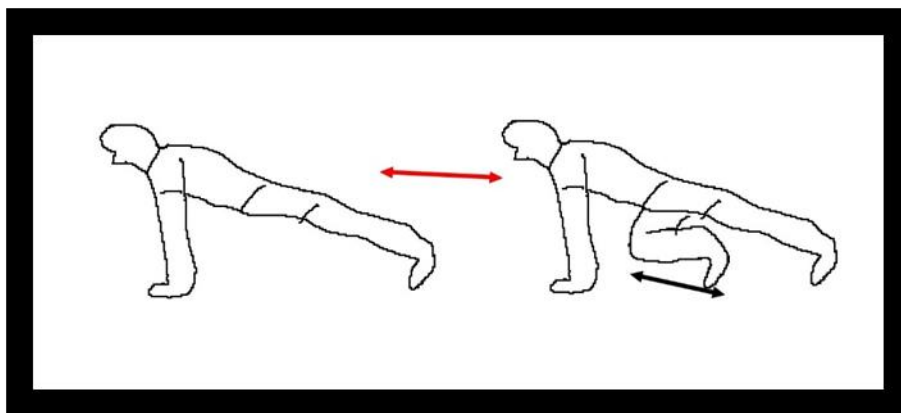
Fiche-exercice #2 : Mountain Climber

Position de départ:

- Bras tendus ou fléchis (coudes au sol)
- En appui sur les pointes de pieds
- Dos bien droit, abdos contractés, fesses serrées

ATTENTION:

- Rester le plus aligné possible (chevilles, genoux, bassin, épaules): NE PAS CREUSER LE DOS même durant le déplacement du genou



Consigne:

- Amener un pied entre les mains (ou le plus près possible), genou à la poitrine
- Retendre la jambe et réaliser la même opération avec la seconde jambe
- Ainsi de suite

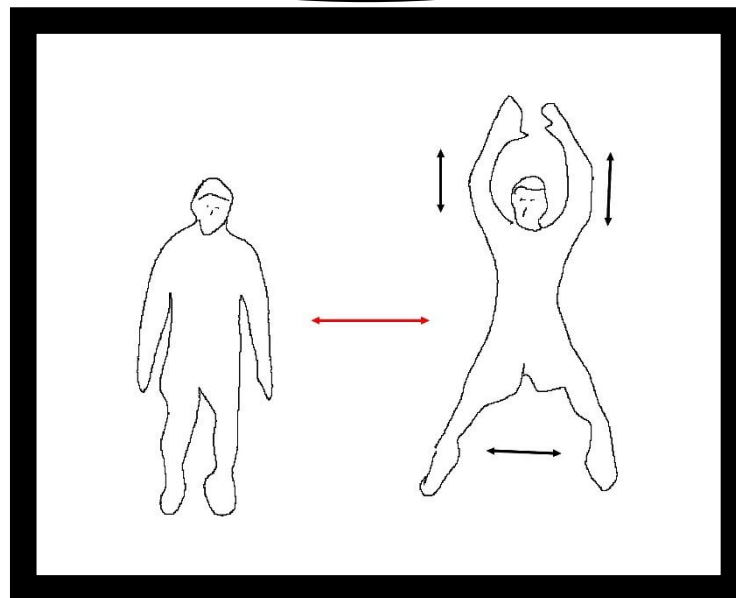
Remarque:

- Niveau 0: rester en statique (ne pas bouger les genoux)
- Niveau 1: "casser l'alignement" au niveau du bassin (en montant légèrement les fesses)
- Niveau 3: réaliser l'exercice de manière dynamique (en "sautillant")

Fiche-exercice #3 : Jumping Jack

Position de départ:

- Debout jambes tendues, pieds serrés, bras le long du corps



ATTENTION:

- Rester bien gainé (fesses serrées, abdos contractés) et ne pas creuser le dos
- Rester "souple" sur les jambes (ne pas verrouiller les genoux) et ne pas trop écartier les pieds

Consigne:

- De la position de départ, réaliser un petit saut pour écartier les jambes (un peu plus que la largeur des épaules)
- Dans le même temps: monter les bras aux oreilles
- Revenir à la position de départ et ainsi de suite

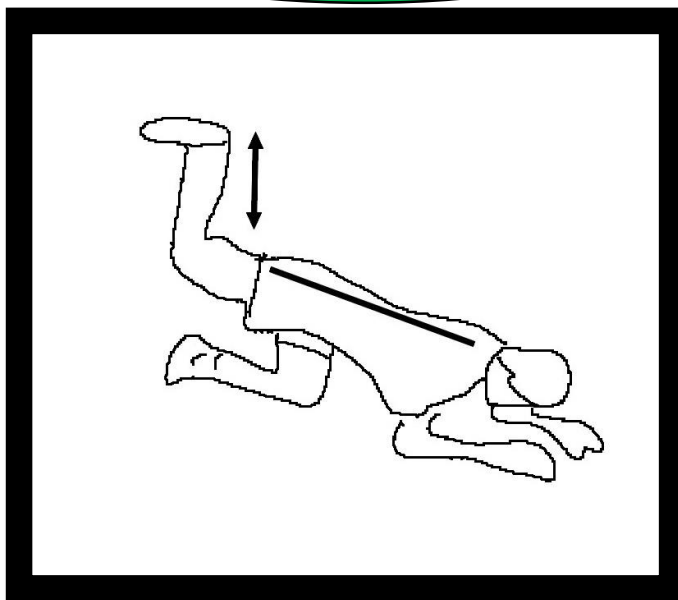
Remarque:

- Inutile de sauter trop haut
- Vous pouvez augmenter la difficulté en augmentant le rythme des mouvements

Fiche-exercice #4 : Talon plafond

Position de départ:

- Un genou au sol, en appui sur les coudes
- seconde jambe fléchie (90°), talon vers le plafond
- Dos bien aligné



ATTENTION:

- Rester bien gainé (fesses serrées, abdos contractés) et ne pas creuser le dos
- Ne pas "déverser" le bassin lorsque le talon monte

Consigne:

- Réaliser de petits battements avec la jambe qui n'est pas au sol

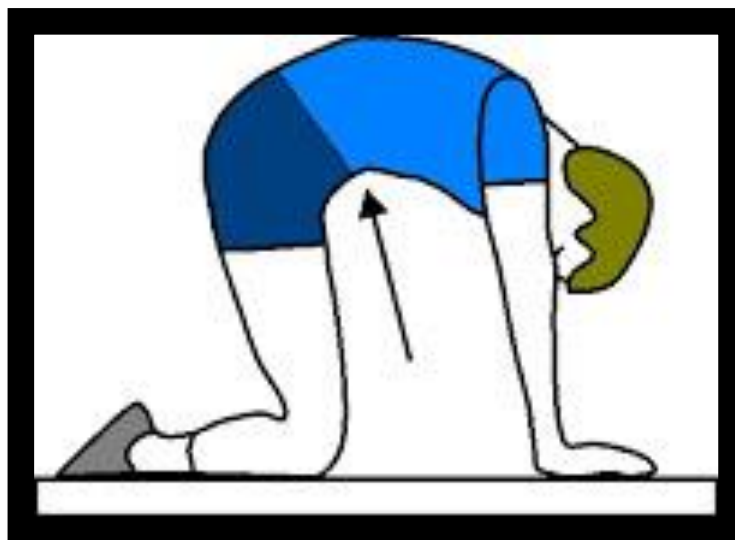
Remarque:

- Garder la jambe avec des angles à 90°
- "enfoncer" le talon dans le plafond
- Ne pas creuser le dos, ni "déverser" lorsque la jambe monte: garder le dos et le bassin droits

**Fiche-exercice #5 : Tonification
Du Transverse**

Position de départ:

- A "quatre pattes"
- Dos plat



ATTENTION:

- rien de particulier

Consigne:

- Inspirer en gonflant l'abdomen (prendre un maximum d'air)
- Expirer rapidement en rentrant le nombril contre la colonne vertébrale (et le ventre sous les côtes)
- quand vous ne pouvez plus souffler: Rester en apnée (3 à 5 secondes) en contractant les abdos
- Relâcher en inspirant et en gonflant l'abdomen, et ainsi de suite

Remarque:

- Il ne s'agit pas de faire un "concours d'apnée" simplement de tenir quelques secondes en contractant les abdos, serrant les fesses et arrondissant le dos

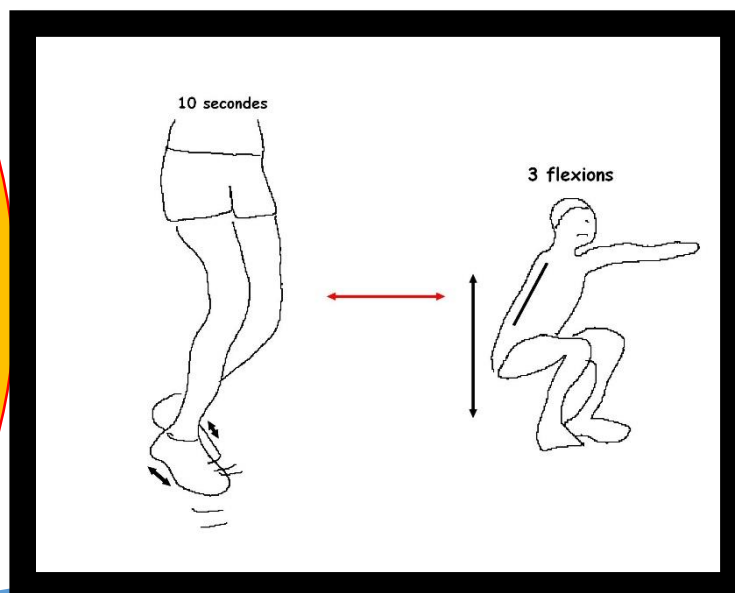
Fiche-exercice #6 : Squat Rebonds

Position de départ:

- Debout

ATTENTION:

- Sautillement: rester bien gainer (abdos contractés et fesses serrées)
- Souple sur les jambes (ne pas verrouiller les genoux)
- Flexions: enfoncer les talons dans le sol pour éviter que les genoux ne dépassent les pointes de pieds (intuile de descendre trop bas!)



Consigne:

- Sautiller sur place en alternant les pieds d'avant en arrière
- Pendant 10 secondes
- Réaliser 3 flexions avec le dos droit et les talons enfoncés dans le sol
- Recommencer à sautiller pendant 10 secondes; et ainsi de suite

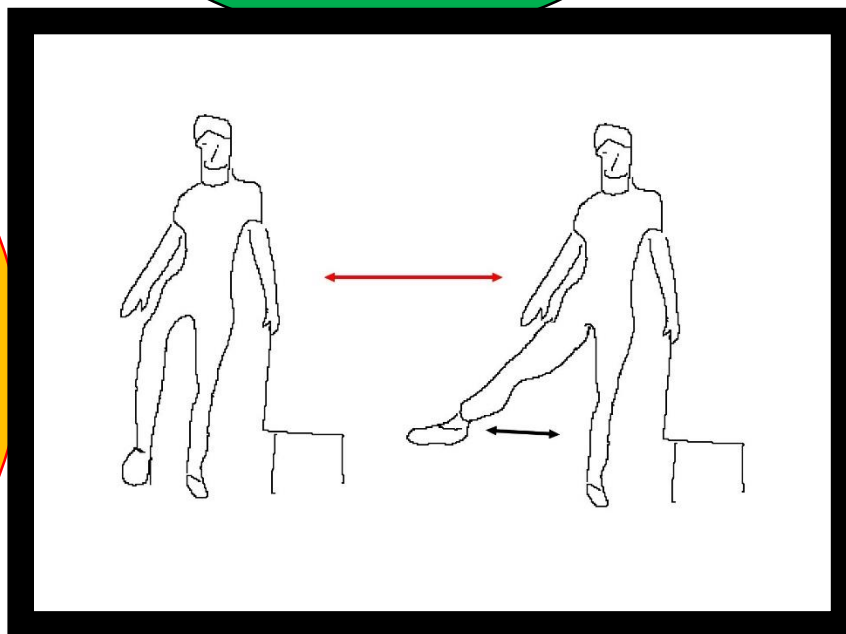
Remarque:

- Sautiller sans poser les talons au sol
- Il est possible d'alterner avant/arrière et écarté/serré
- Inutile de sauter trop haut
- En cas de difficulté particulière il est possible de ne pas faire les 3 flexions ou remplacer les sautilllements par des flexions rapides

Fiche-exercice #7 : Battements debout

Position de départ:

- Debout appuyer sur une chaise ou contre un mur
- Une jambe au sol légèrement fléchie, l'autre tendue



ATTENTION:

- Rester bien gainé (abdos contractés et fesses serrées)
- Garder la jambe au sol légèrement fléchie et jamais en extension complète

Consigne:

- Réaliser des battements avec la jambe tendue

Remarque:

- Pour augmenter la difficulté:
Mettre un poids à la cheville qui réalise les battements
"S'attacher" les chevilles avec un élastique d'exercice physique
Rester en équilibre (ne pas se tenir ou s'appuyer)
Réaliser des battements rapides

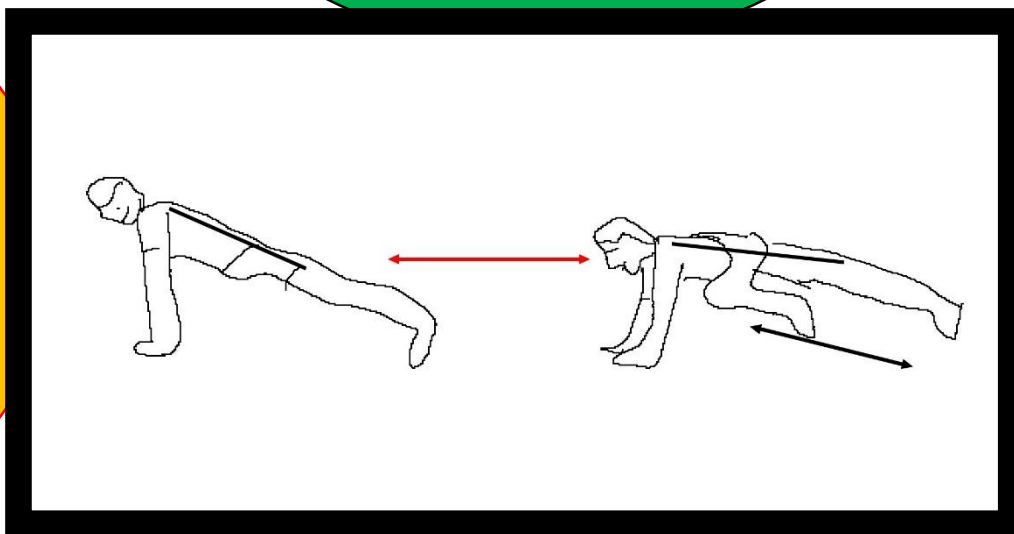
Fiche-exercice #8 : Mountain Latéral

Position de départ:

- Bras tendus ou fléchis (coudes au sol)
- En appui sur les pointes de pieds
- Dos bien droit, abdos contractés, fesses serrées

ATTENTION:

- Rester le plus aligné possible (chevilles, genoux, bassin, épaules): NE PAS CREUSER LE DOS même durant le déplacement du genou



Consigne:

- Amener un genou sur le côté comme pour "toucher son coude avec sa cuisse"
- Retendre la jambe et réaliser la même opération avec la seconde jambe
- Ainsi de suite

Remarque:

- Niveau 0: rester en statique (ne pas bouger les genoux)
- Niveau 1: "casser l'alignement" au niveau du bassin (en montant légèrement les fesses)

Fiche-exercice #9 : Croisé debout

Position de départ:

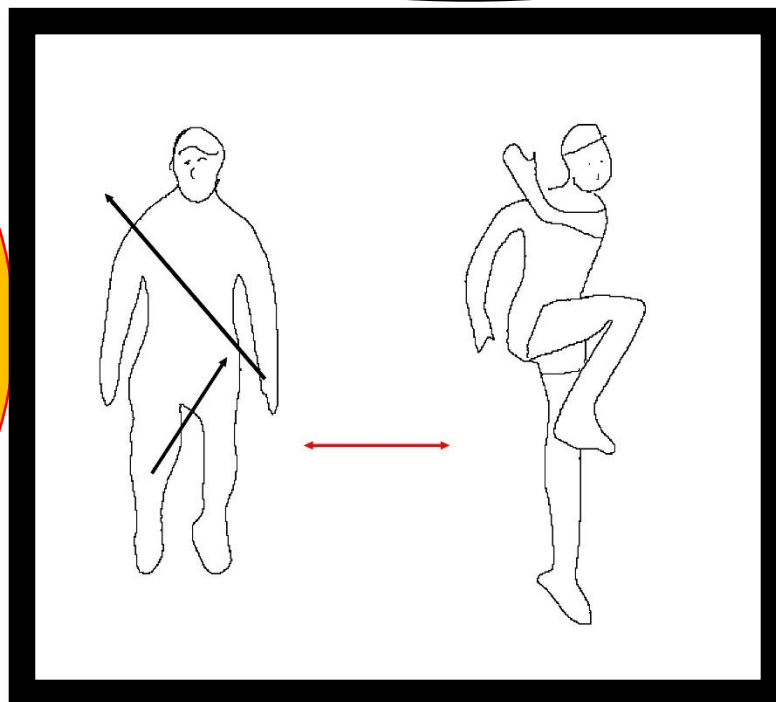
- Debout
- Bars le long du corps
- Pieds largeur du bassin

Consigne:

- Amener un genou vers l'épaule opposée (en gardant le dos droit)
- Dans le même temps: amener la main opposé au genou au-dessus de l'épaule inverse
- revenir en position de départ et inverser genou et main
 - Ainsi de suite

ATTENTION:

- Rester droit (c'est le genou qui monte et non l'épaule qui descend)
- Garder le dos droit.
- Ne pas tendre complètement le bras qui croise



Remarque:

- Niveau +: réaliser l'exercice en "dynamique" (en sautillant)
- Niveau ++: avec les chevilles lestées et/ou poids dans les mains