

Les couleurs utilisées dans le tableau

Bleu : échauffement ;

Mauve : dos, poitrine, noyau, bras et fessiers ;

Rouge : cuisses, protection des genoux ;

Vert : Abdominaux qui protègent le dos et la jonction entre haut et bas du corps (noyau). L'exercice de base « la planche » est systématique ;

Violet : étirement des abdos : position du cobra.

2 types d'exercices

- Les exercices dits « **statiques** », c'est-à-dire que les positions sont fixes sans mouvement, il faut tenir 20s et plus. On travaille alors les muscles profonds (ils ne sont pas visibles, ils permettent la tenue du squelette).
- Les exercices **dynamiques** (mise en mouvement du corps). On donne un nombre. Par exemple « 16x » signifie 16 fois le mouvement. Si l'exercice demande d'alterner gauche et droite, alors 16x signifie 1 mouvement de chaque côté 8 fois (G/D/G/D/G/D/G....16 en tout !).

SEANCE TYPE

1 ex. BLOC 1 **Bleu** (échauffement) + BLOC 2 **Mauve** + BLOC 3 **Rouge** + BLOC 4 **Vert** 1 à 3 répétitions selon niveau +1 ex. BLOC 5 **Violet** (étirement)

Niveau débutant : 1 série ; **Niveau confirmé** : 2 séries ; **Niveau expert** : 3 séries.

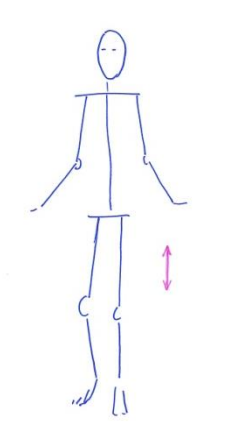
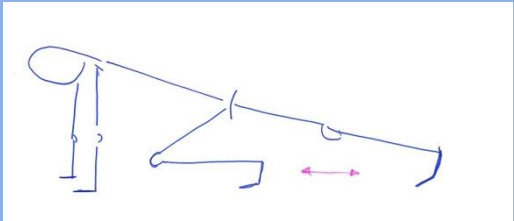
Temps de récupération : 10s entre chaque exercice (c'est le temps de se mettre en position tranquillement pour le suivant), 20s après la « planche » et « superman ».

Repos : Attention, la séance est quotidienne, mais respecter un repos tous les trois jours d'exercice. Donc, jour 1 S1/ jour 2 S2/ jour 3 S3 pause le jour 4 et reprise S4 jour 5/ S5 le jour 6 etc... On peut aussi refaire plusieurs fois la même séance...

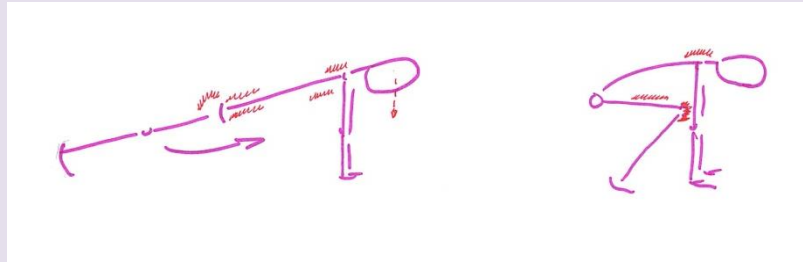
Précautions : Bien effectuer les postures, les abdominaux qui tremblent : c'est normal, mal au dos : stopper l'exercice. Aménager la difficulté. Ne pas faire l'exercice si une douleur anormale apparaît. Mais les exercices qui nous sont pénibles sont ceux qui sont utiles !

MATERIEL

Tapis pour certains exercices, minuteur ou chronomètre, une chaise pour l'exercice n°20 et de la bonne volonté !

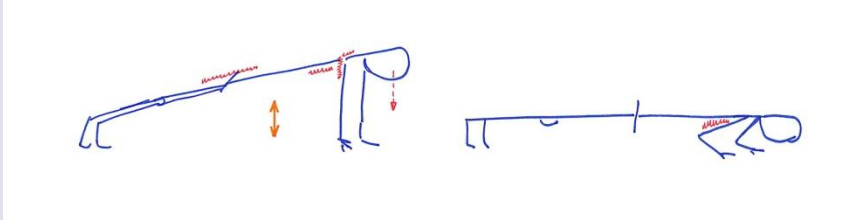
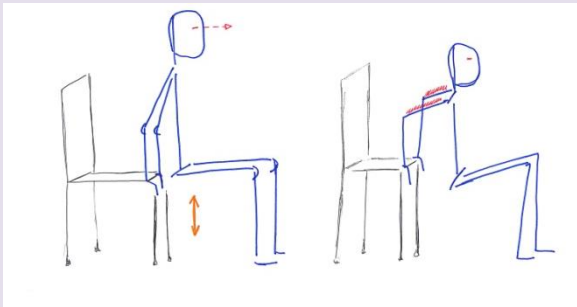
	EXERCICE	Photos	Ce qui est travaillé	Conseils
1	Sauter sans corde	 <p>A stick figure diagram showing a person standing upright with arms slightly away from the body. A vertical pink double-headed arrow is positioned to the right of the legs, indicating the vertical range of motion for the jump.</p>	L'ensemble du corps	Simuler la rotation d'une corde avec les bras. Regard horizontal
2	escalade	 <p>A stick figure diagram showing a person in a climbing posture. The figure is leaning forward with one leg extended back and the other bent. A horizontal pink double-headed arrow is positioned below the legs, indicating the horizontal range of motion for the leg.</p>	Epaules, noyau, bas du dos	Respirer régulièrement

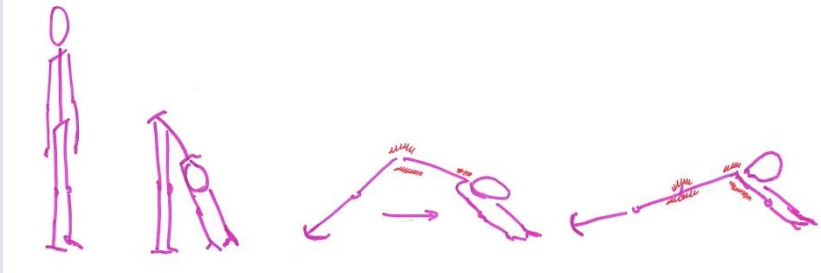
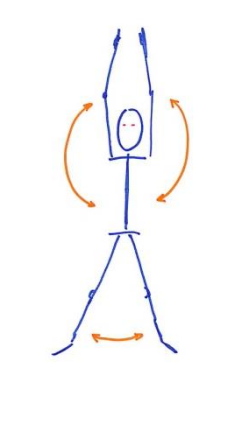
3 In and outs

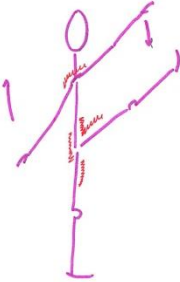
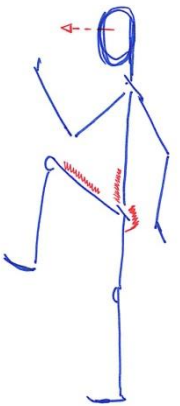


Fessier, cuisses, épaules,
noyau

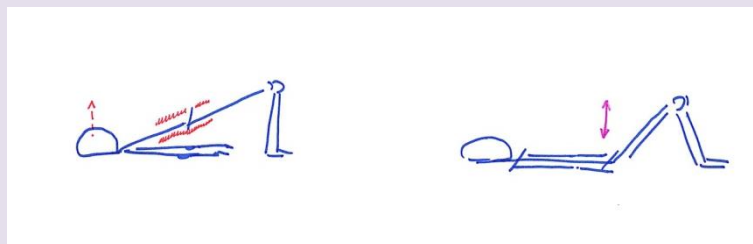
Mains largeur des
épaules.
Tête alignée.
Saut pour amener les
genoux sous le torse. Et
saut pour retour position
de départ.
Inspirer sur le « out ».

4	Pompes		Poitrine, noyau	<p>Inspirer à la montée Mains largeur des épaules Corps gainé tête dans le prolongement Plus facile : sur les genoux, surélever les mains sur une chaise, contre un mur... Plus difficile : lester le dos, surélever les pieds</p>
5	Triceps (dips sur chaise)		Bras	<p>Inspirer en montée Plus difficile : éloigner les pieds</p>

6	Chenille		Ensemble du corps	<p>Pencher le corps et avancer les mains le plus loin possible en conservant les jambes tendues. Mouvement inverse pour le retour.</p> <p>Difficulté : aller le plus loin possible.</p>
7	Jumping jack		Ensemble du corps	<p>Inspirer en montée de bras.</p> <p>Plus difficile : accélérer la cadence</p>

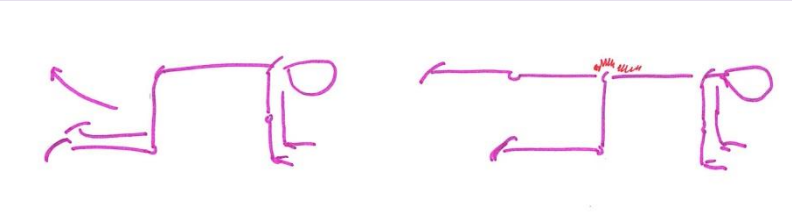
8	Petits soldats				Ensemble du corps	<p>Pieds écartés largeur des épaules. Jambes et bras droits. Coup de pied avec jambe gauche pour toucher la main droite avec les orteils. Et ainsi de suite.</p>
9	Montée de genoux				Noyau	<p>Regard horizontal Utiliser les bras Monter les genoux au maximum Conserver le dos droit Plus difficile : accélérer la cadence</p>

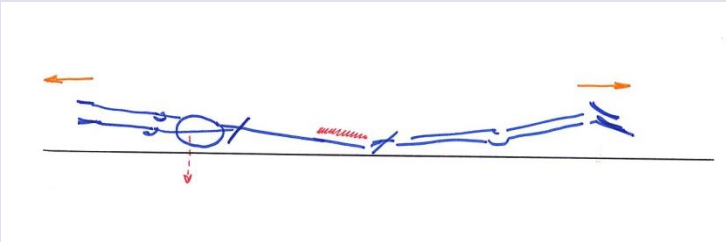
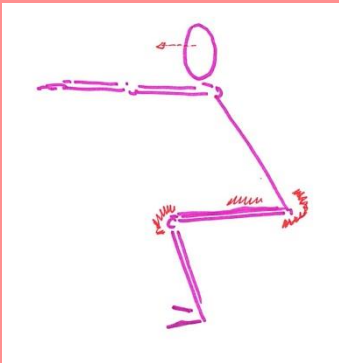
10 Hanches pont

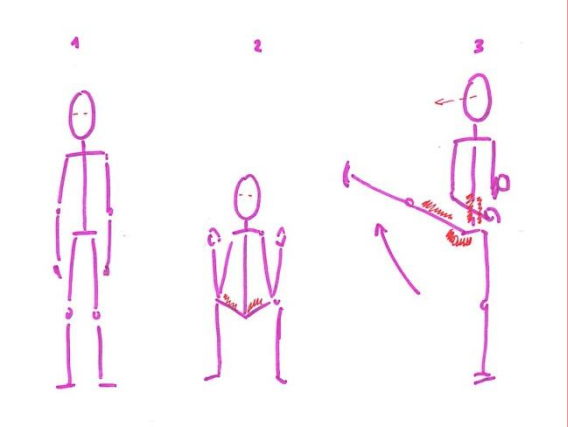
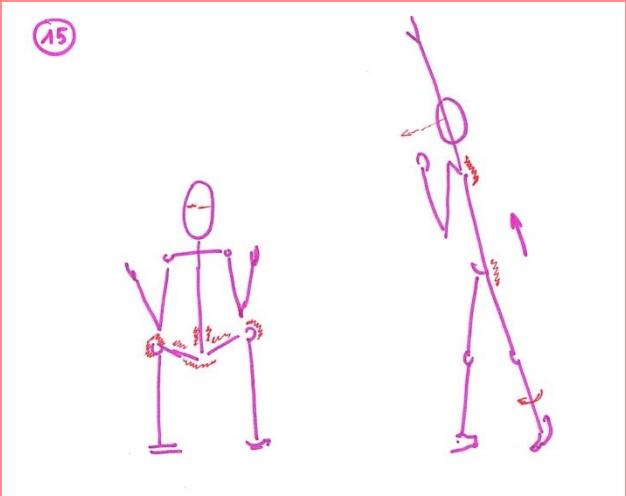


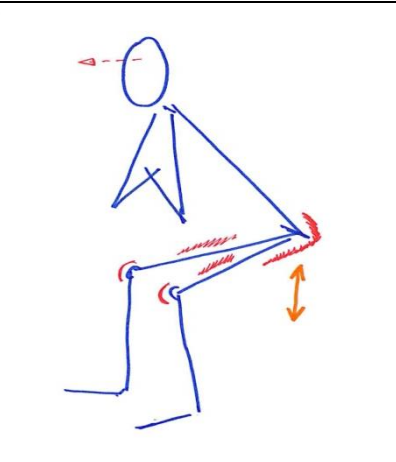
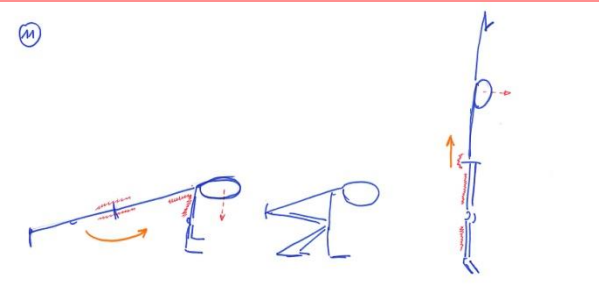
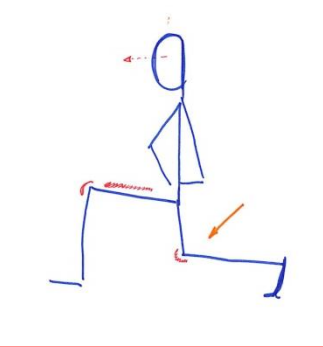
Dos

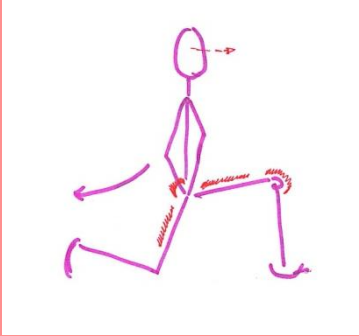
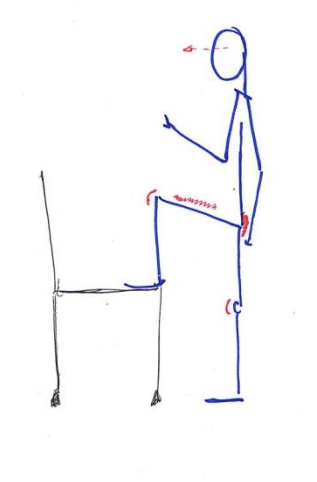
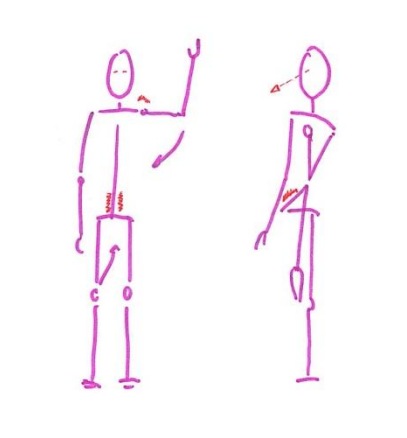
Observer un bon alignement
Inspirer à la montée

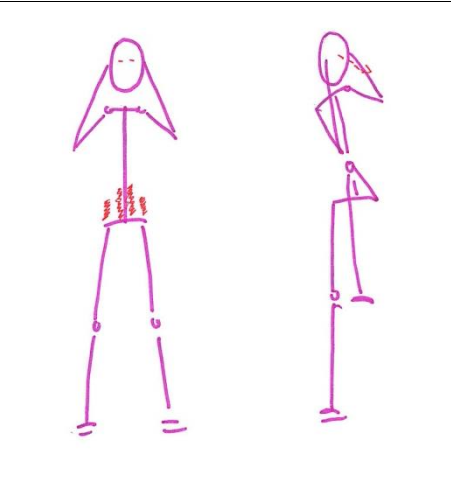
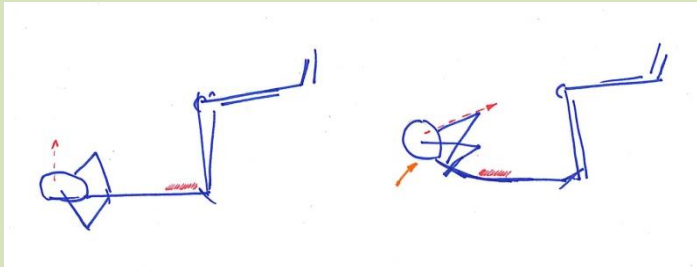
11	Levée de jambe à 4 pattes		Fessier, bas du dos	A pattes, tendre la jambe jusqu'à alignement. Puis revenir la poser en position de départ. Alternier gauche et droite. Plus difficile : répéter l'exercice sur la même jambe plusieurs fois avant de changer de côté.
-----------	---------------------------	--	---------------------	---

<p>12</p>	<p>Superman</p>		<p>Bas du dos</p>	<p>Etirer les bras et les jambes Tête dans le prolongement, regard vers le bas Respirer lentement</p>
<p>13</p>	<p>squats</p>		<p>Cuisses, adducteurs , protection des genoux</p>	<p>Inspirer à la montée Talons à plat, regard horizontal. Pieds axe genoux ou légèrement extérieur. S'asseoir jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol. Les bras pour aider à l'équilibre et conserver la position</p> <p>Plus difficile : squat profond avec descente des fesses sur les talons</p>

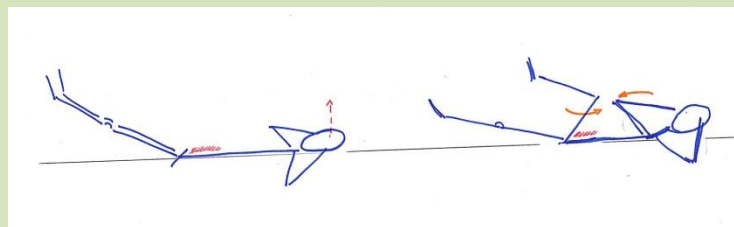
<p>14</p>	<p>Squats coup de pied</p>		<p>Cuisses, protection des genoux, fessier, adducteurs</p>	<p>Bras pour équilibre. Squat et à la remontée, donner un coup de pied sur le côté. Alternier les jambes</p>
<p>15</p>	<p>Squats redressés</p>		<p>Cuisses, protection des genoux, fessier, épaules</p>	<p>Pieds un peu plus écartés que les épaules, descendre en squat bras pliés, les paumes ouvertes vers le plafond. Se relever en faisant picoter le corps vers la gauche et étendre la jambe droite. Relever le talon pour étirer le bras droit vers la gauche. Alternier</p>

16	Petits squats (pulse)		Cuisses et fessier (quadriceps et grand glutéral)	Petite amplitude avec forte cadence Bras sur la poitrine Talons au sol.
17	burpees		Ensemble du corps	Enchaîner pompe et saut en extension sans rupture dans le mouvement En 1, bien regrouper les membres inférieurs au maximum sous la poitrine pour une détente verticale efficace A la réception, se regrouper à nouveau (2) pour retrouver la position 1
18	fentes		Cuisses, fessiers, protection des genoux	Inspirer en montée Mains sur les hanches Regard horizontal Descente jusqu'à avoir la cuisse parallèle au sol (sur tapis) Dos droit. Plus difficile : lester les mains (poids, pierre..). Petit pas=quadriceps+

					Grand pas= ischio-jambier+fessier
19	Fentes arrière			Cuisses, fessier Protection des genoux	Pieds écartés et mains sur les hanches, faire un grand pas vers l'arrière avec le pied droit jusqu'à avoir la cuisse gauche parallèle au sol. Alternner.
20	Steps (chaise..)			Cuisses, fessiers	Dos droit, regard horizontal Attention, pas de mains en appui sur les cuisses, utiliser les bras pour s'équilibrer Alternner montée droite et gauche Plus difficile : hauteur , rythme
21	Abdos debout			Abdominaux bas, obliques	Relever le genou et l'approcher du coude opposé. Retour à la position de départ.

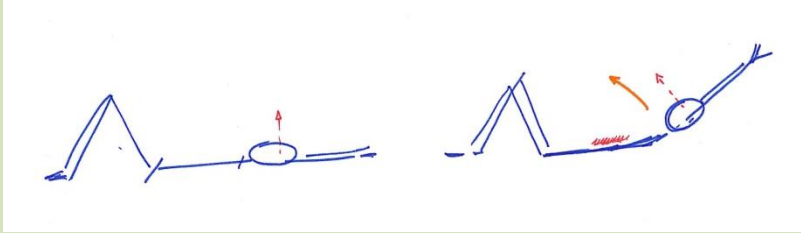
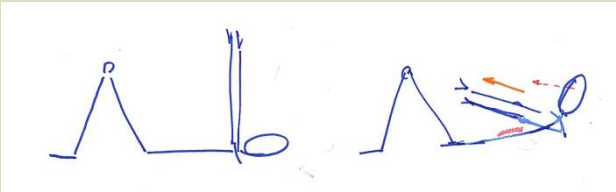
<p>22</p>	<p>Crunch debout genoux vers coude</p>		<p>Abdominaux bas, obliques</p>	<p>Mains derrière les oreilles. Lever genou et le toucher avec le coude opposé. Alternner.</p>
<p>23</p>	<p>Crunch à l'envers</p>		<p>Abdominaux hauts et bas</p>	<p>Mains aux oreilles Souffler à la montée Essayer de toucher le nez avec les genoux Mouvement lent, sans à coups, ne pas utiliser d'élan</p>

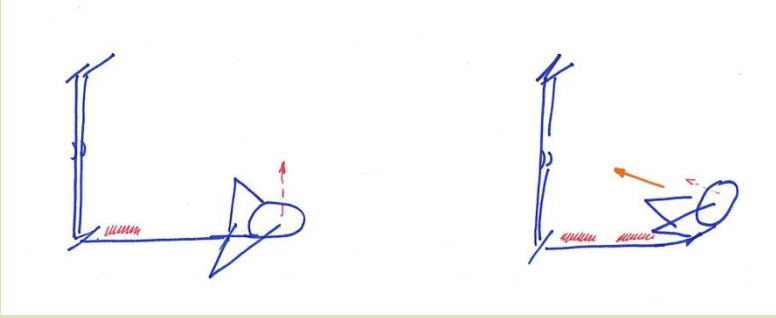
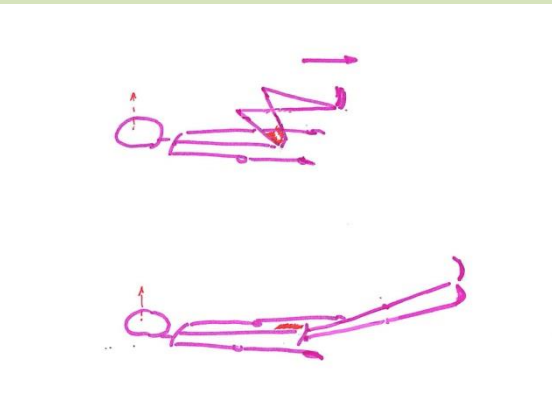
24 Crunch type Vélo

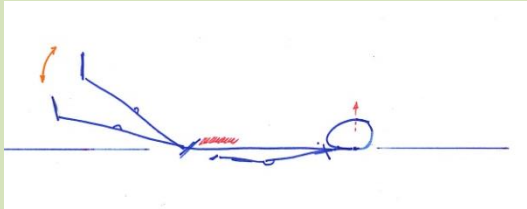
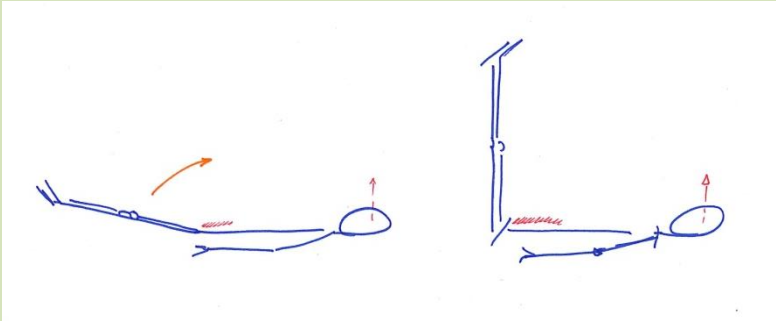


Abdominaux hauts, bas
et obliques

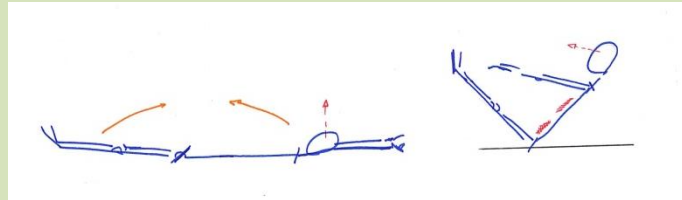
Souffler à la montée
Jambes tendues
Mains aux oreilles
Jambes gauche/Bras droit
Alterner le mouvement
Relâcher le cou

25	Crunch bras étendus		Abdominaux hauts	<p>Les bras suivent le prolongement de la tête Souffler à la montée</p>
26	Crunch abdominal		Abdominaux hauts	<p>Souffler en montée Les bras dans la direction du regard. Les bras n'aident pas à monter, le mouvement est lent, sans à coup. Relâcher le cou par un retour au sol</p>

27	Crunch jambes relevées		Abdominaux hauts et bas	<p>Jambes tendues verticales Souffler à la montée Mains aux oreilles Relâcher le cou par un retour au sol Mouvement sans à coups</p>
28	Développé grenouille		Abdominaux bas, adducteurs	<p>Allongé, dos collé au sol, jambes relevées, genoux fléchis et talons serrés. Bras à plat. Etendre les jambes puis retour position départ.</p>

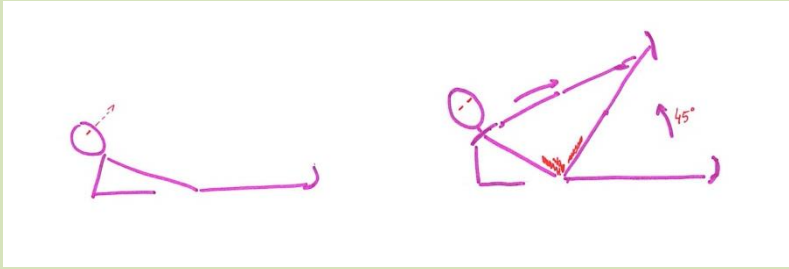
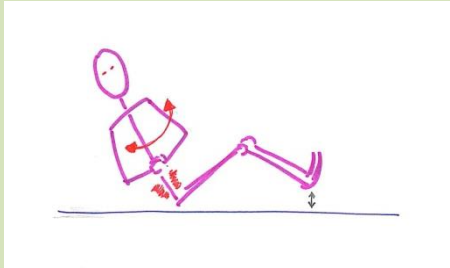
29	Battements de jambes	 <p>The diagram shows a stick figure lying on its back on a horizontal line representing the ground. The legs are bent at the knees and raised upwards. An orange arrow indicates the upward movement of the legs. A red arrow points upwards from the head, indicating the direction of the spine. A red scribble is visible near the feet.</p>	Abdominaux bas	<p>Dos bien à plat Bras au sol Respirer lentement Difficulté : jambes plus ou moins proches du sol Plus facile : jambes verticales</p>
30	Levée de jambes	 <p>The diagram shows two stages of a leg lift exercise. On the left, the legs are extended horizontally to the right. An orange arrow indicates the upward movement of the legs. A red arrow points upwards from the head. A red scribble is visible near the feet. On the right, the legs are bent at the knees and raised vertically. A red arrow points upwards from the head. A red scribble is visible near the feet.</p>	Abdominaux bas	<p>Jambes tendues Ramener les jambes à la verticale en soufflant Plus facile : une seule jambes, l'autre repliée au sol.</p>

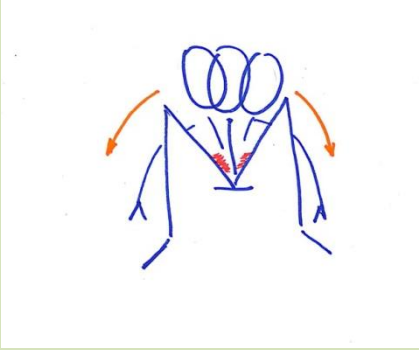
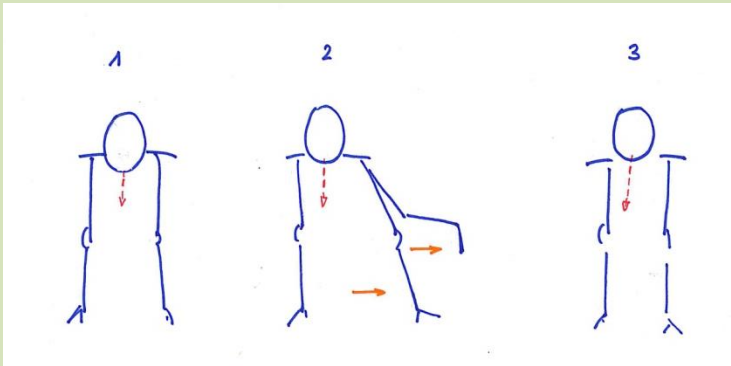
31 Abdos en V

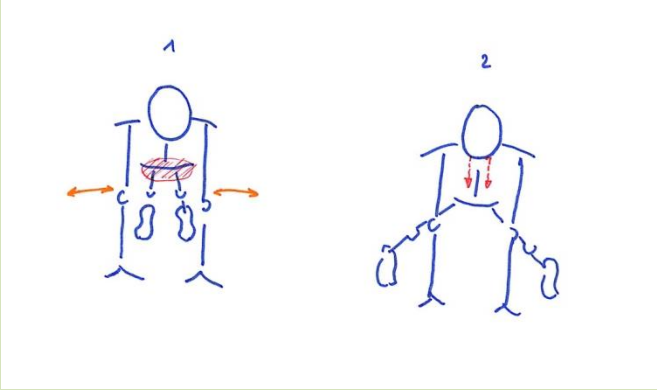
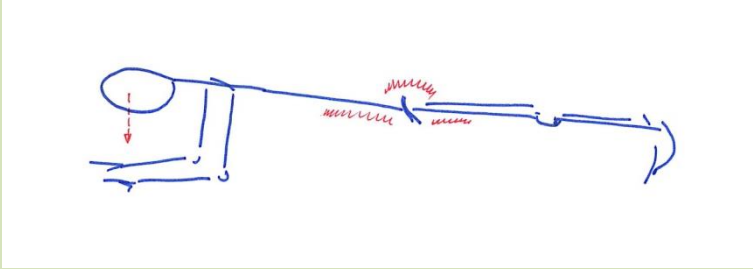


Abdominaux hauts et bas

Souffler à la montée
Pas de mouvement explosif
Chercher le point d'équilibre

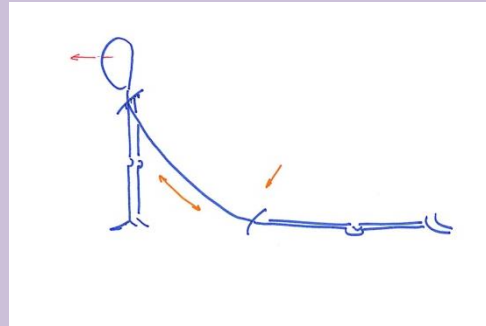
<p>32</p>	<p>Torsion position allongée</p>		<p>Abdos bas, obliques</p>	<p>Coudes sous les épaules. Lever la jambe 45° et toucher le pied avec la main opposée. Variante : ne pas changer de côté.</p>
<p>33</p>	<p>Twist russe</p>		<p>Abdos bas, obliques</p>	<p>Assis, genoux repliés, les pieds relevés et dos incliné vers l'arrière. Se tenir les mains et effectuer un mouvement de torsion d'un côté à l'autre.</p>

34	Toucher les talons		Abdominaux obliques	<p>Maintenir les épaules décollées</p> <p>Dans un mouvement lent sans à coups, toucher le talon avec la main en expirant.</p> <p>Alterner</p>
35	Planche marchée latérale		Epaules, noyau	<p>Se déplacer latéralement en conservant le corps gainé, la tête alignée, le regard vers le sol.</p> <p>Les bras à la largeur des épaules.</p> <p>Respirer lentement</p>

36	Planche jack		Noyau, épaules	<p>Bras à la largeur des épaules Corps gainé, tête alignée Saut dynamique pour écarter les pieds puis les ramener. Observer un rythme régulier.</p>
37	Planche		Noyau (muscles profonds), épaules	<p>Corps gainé (serrer les fessiers, contracter les abdominaux), tête alignée, regard vers le sol Respirer profondément</p> <p>Plus facile : genoux au sol, tibias relevés, chevilles croisées</p>

38

Cobra



Etirement des
abdominaux en fin de
séance

Bras à la verticale, mains
largeur des épaules
Regard horizontal
Respirer calmement
Relâcher les fessiers
Jambes tendues