

## SEMAINE 1

### Parcours d'obstacles

Endurance de force / Tolérance max. à l'acide lactique



**MATÉRIEL** 01 1× espalier (écarté), 1× banc, 1× tapis de 40 cm, 1× tapis scolaire 02 2× piquet 03 1× caisson (3 parties)  
04 1× tapis scolaire 06 1× ligne 07 1× banc 08 1× barres 09 1× barres 10 3× élément de caisson, 3× tapis scolaire

### Complément – Tabata

20" charge / 10" repos, 4–8 passages



01 BURPEE



02 SAUT LATÉRAL



03 APPUI FACIAL



04 BOX JUMP

**MATÉRIEL** 02 1× banc 03 1× banc 04 1× caisson (2 parties)

## SEMAINE 1 PARCOURS D'OBSTACLES

### OBSTACLE 1 TRACTION ET SAUT À LA STATION



**Exercice** À la position couchée sur le banc, progresser par traction. Passer par-dessus l'espalier et sauter à la station sur le tapis.

**Matériel** 1× espalier (écarté), 1× banc, 1× tapis de 40 cm, 1× tapis scolaire

### OBSTACLE 2 DÉPLACEMENT LATÉRAL À L'APPUI RENVERSÉ



**Exercice** Déplacement latéral par petits « pas » bien contrôlés à l'appui renversé (pieds contre le mur) jusqu'au piquet.

**Matériel** 2× piquet

### OBSTACLE 3 BOX JUMP

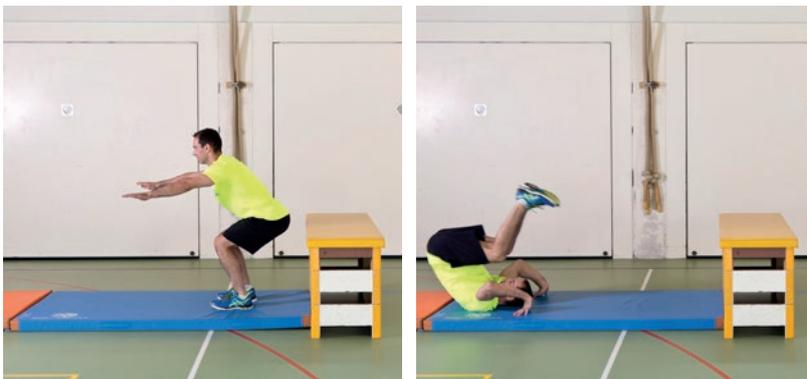


**Exercice** De la station, jambes écartées (à la largeur des épaules), prise d'élan par un mouvement bas et sauter sur le caisson.

**Matériel** 1× caisson (3 parties)

## SEMAINE 1 PARCOURS D'OBSTACLES

### OBSTACLE 4 DROP JUMP ET ROULADE EN AVANT



**Exercice** Sauter du caisson, réception en position groupée (angle des genoux 90°) sur le tapis et ajouter immédiatement une roulade en avant.

**Matériel** 1× tapis scolaire

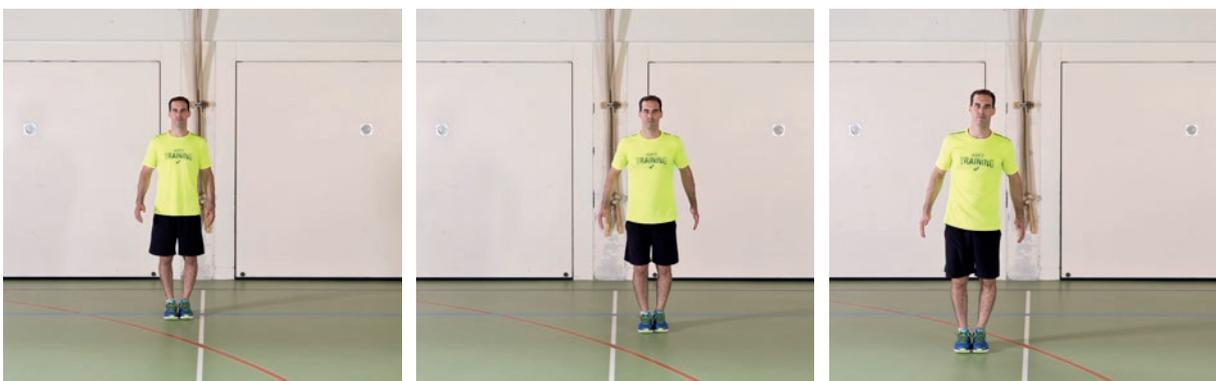
### OBSTACLE 5 SAUT EN EXTENSION



**Exercice** À la fin de la roulade en avant, saut en extension d'une hauteur maximale.

**Matériel** –

### OBSTACLE 6 SAUT SLALOM



**Exercice** Sauter les pieds joints latéralement par-dessus la ligne. (6 rép.)

**Matériel** 1× ligne

## SEMAINE 1 PARCOURS D'OBSTACLES

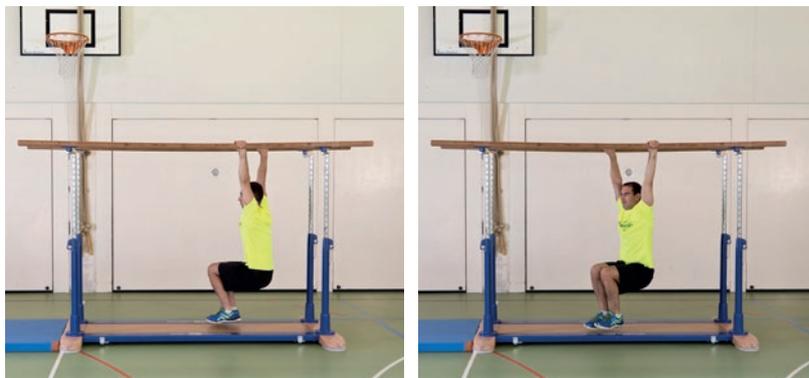
### OBSTACLE 7 SQUAT JUMP



**Exercice** D'une position très basse à cheval sur le banc (les fessent ne touchent pas le banc) saut de hauteur max. et réception sur le banc. Ensuite saut retour à la position initiale. (5 rép.)

**Matériel** 1× banc

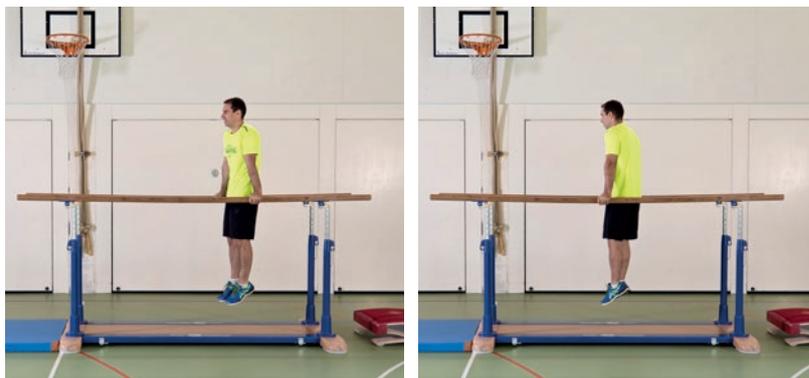
### OBSTACLE 8 AVANCER EN SUSPENSION



**Exercice** Saisir les barres au bout de l'engin (prises cubitales : paume de la main vers l'extérieur). Avancer à la force des bras jusqu'à l'autre bout des barres parallèles.

**Matériel** 1× barres parallèles

### OBSTACLE 9 AVANCER À L'APPUI



**Exercice** Sauter à l'appui au bout des barres parallèles. Avancer à l'appui jusqu'au bout de l'engin.

**Matériel** 1× barres parallèles

## SEMAINE 1 PARCOURS D'OBSTACLES

### OBSTACLE 10 RAMPER



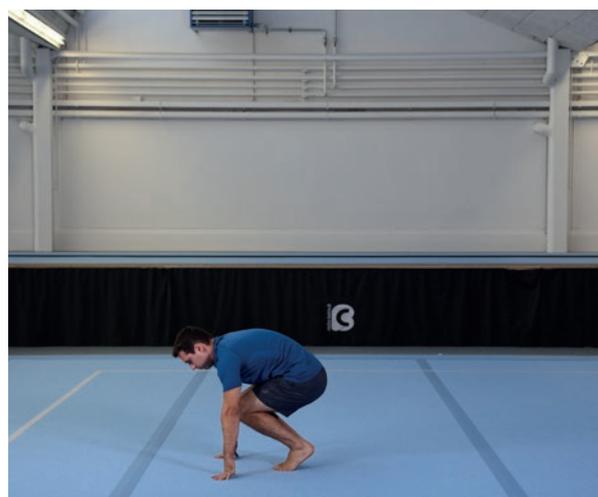
**Exercice** Couché sur le ventre, passer sous le premier élément en rampant, sauter par-dessus le deuxième élément et passer sous le troisième élément en rampant.

**Matériel** 3× élément de caisson, 3× tapis scolaire

## **SEMAINE 1 TABATA**

**#1**

### *Progression Burpee V1*



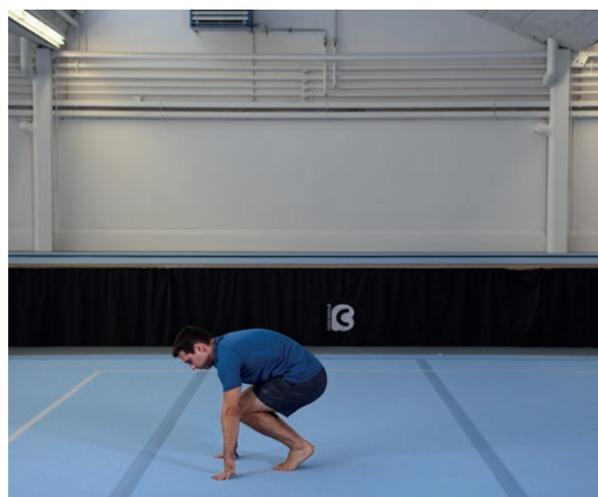
#### **Descriptif d'exercice**

En appui ( position en appui facial ), ramener les pieds vers les bras en position accroupie puis revenir dans la position initiale.

## **SEMAINE 1 TABATA**

**#1**

### *Progression Burpees V2*



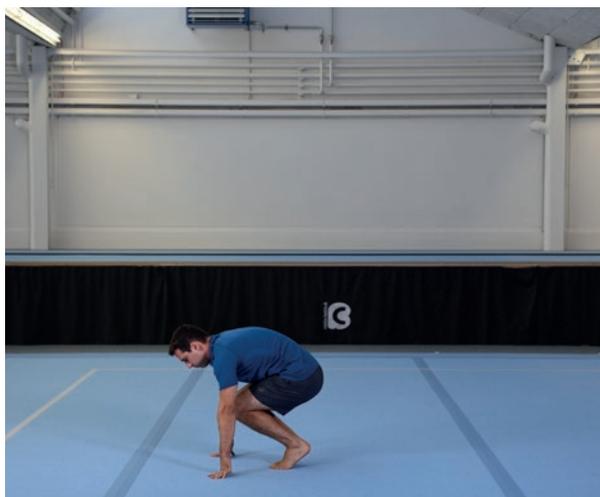
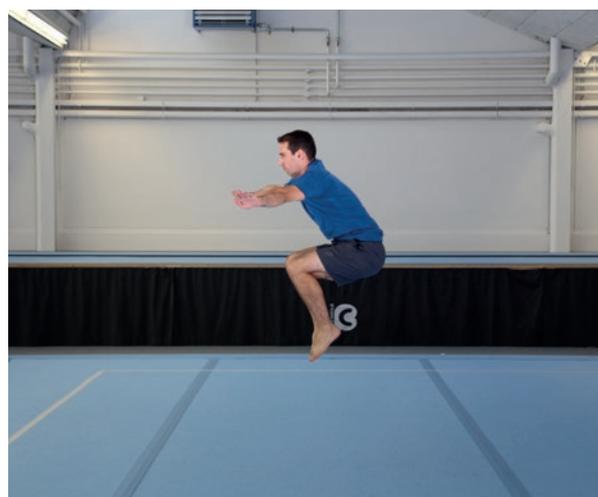
#### **Descriptif d'exercice**

En appui (position en appui facial), ramener les pieds vers les bras en position accroupie et enchaîner avec un saut en extension. Après l'atterrissage, revenir dans une position accroupie et finalement sauter dans la position initiale.

## SEMAINE 1 TABATA

#1

### Progression Burpee V3



#### Descriptif d'exercice

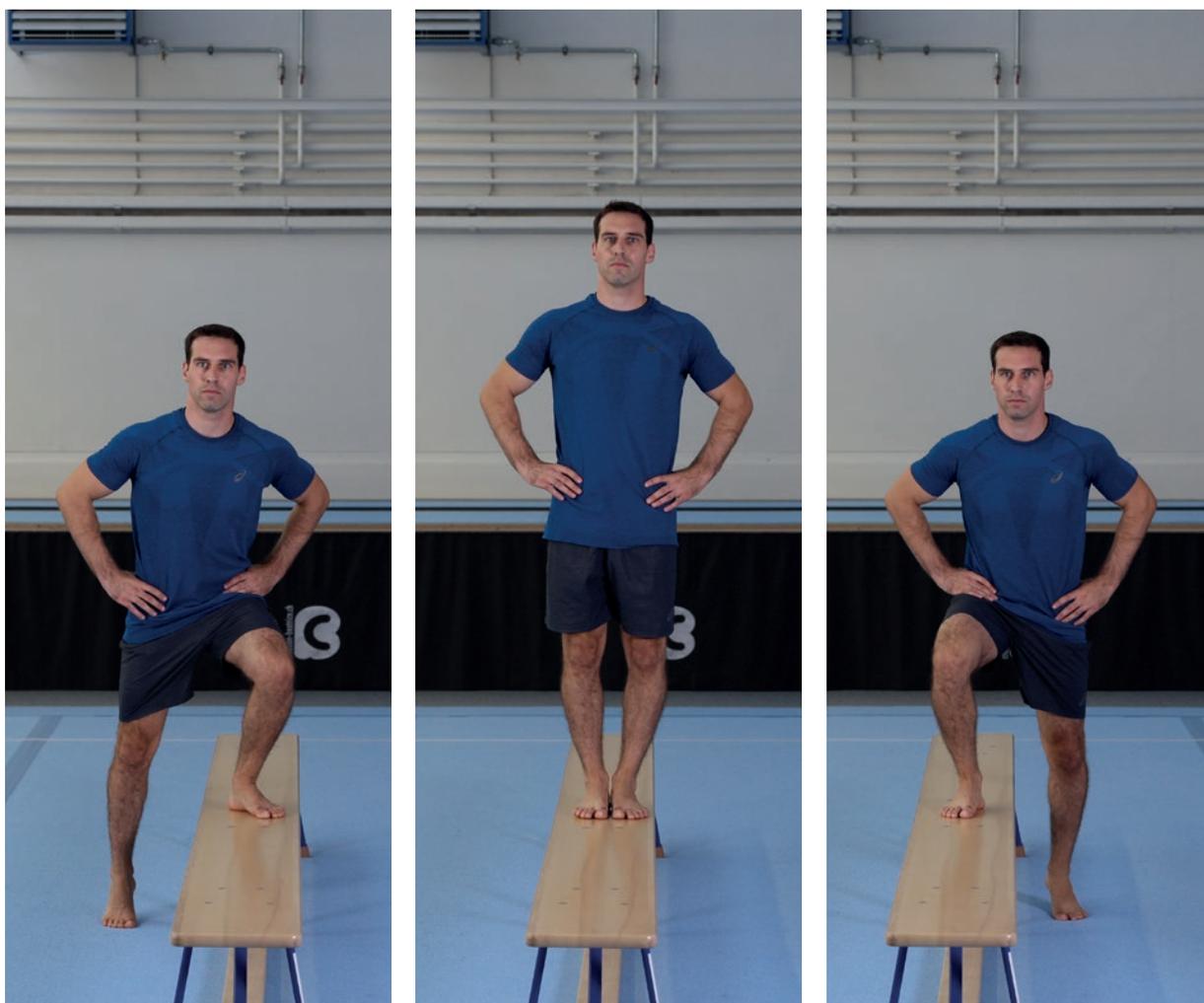
En appui (position en appui facial), ramener les pieds vers les bras en position accroupie et enchaîner un saut en restant dans cette position.

Après l'atterrissage, revenir dans une position accroupie et finalement sauter dans la position initiale.

## **SEMAINE 1 TABATA**

**#2**

### *Progression Saut latéral sur banc V1*



#### **Descriptif d'exercice**

Se tenir debout sur une jambe. La deuxième jambe est posée sur le banc. Exécuter un pas chassé de l'autre côté du banc. Lors du changement de côté, les deux pieds doivent toucher le banc. Les bras sont en appui sur les côtés du corps.

## **SEMAINE 1 TABATA**

**#2**

### *Progression Saut latéral sur banc V2*



#### **Descriptif d'exercice**

Se tenir debout sur une jambe. La deuxième jambe est posée sur le banc. Exécuter un pas chassé de l'autre côté du banc. Lors du changement de côté, les pieds ne touchent pas le banc. Les bras sont en appui sur les côtés du corps.

## **SEMAINE 1 TABATA**

**#2**

### *Progression Saut latéral sur banc V3*



#### **Descriptif d'exercice**

Se tenir debout sur une jambe. La deuxième jambe est posée sur le banc. Exécuter un pas chassé de l'autre côté du banc. Lors du changement de côté, les pieds ne touchent pas le banc. Pour toutes les positions, un médecine-ball est tenu en l'air au-dessus de la tête.

## **SEMAINE 1 TABATA**

**#3**

### *Progression Appui facial V1*



#### **Descriptif d'exercice**

En appui sur un banc avec les mains écartées (largeur normale), descendre le haut du corps en exécutant un mouvement rapide et puissant puis le remonter. L'angle du coude est de 90 degrés.

**SEMAINE 1 TABATA**  
*Progression Appui facial V2*

**#3**



**Descriptif d'exercice**

En appui sur les mains écartées (largeur normale), descendre le haut du corps en exécutant un mouvement rapide et puissant puis le remonter. L'angle du coude est de 90 degrés.

**SEMAINE 1 TABATA**  
*Progression Appui facial V3*

**#3**



**Descriptif d'exercice**

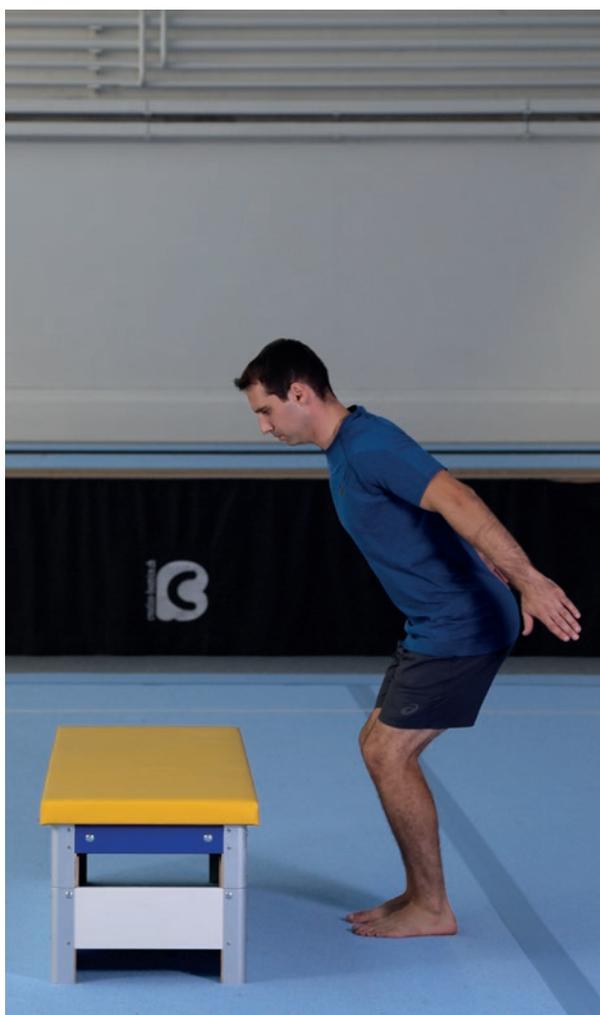
En appui sur le banc avec les mains écartées (largeur normale), descendre le haut du corps en exécutant un mouvement rapide et puissant puis le remonter.

En descendant, ramener le genou gauche latéralement en direction de la tête puis le droit et retendre la jambe en remontant. L'angle du coude est de 90°.

## **SEMAINE 1 TABATA**

**#4**

### *Progression Box Jump V1*

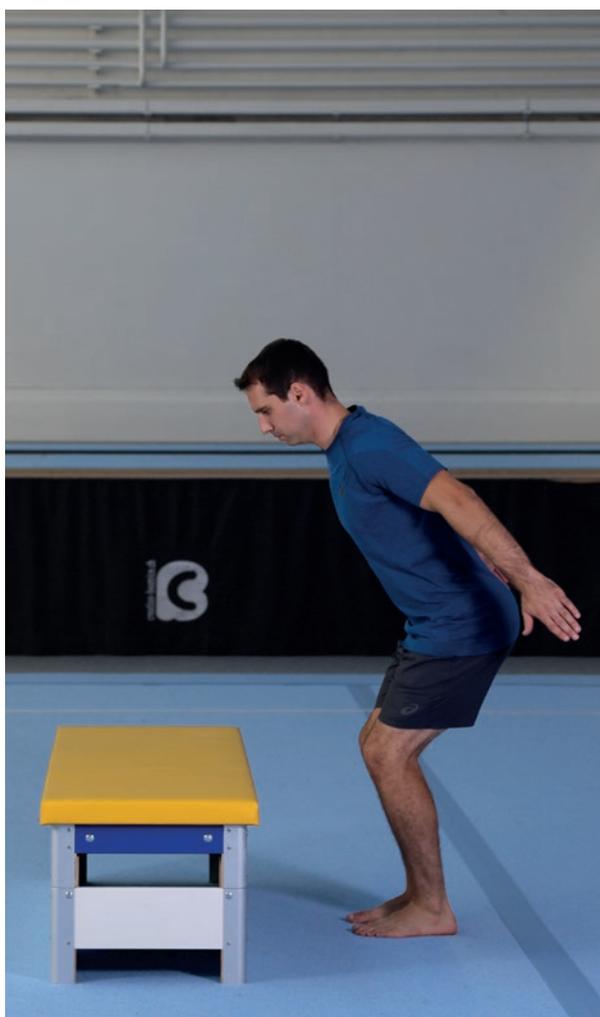


#### **Descriptif d'exercice**

En position debout, légèrement courbé en avant (bras et mains tendus vers l'arrière pour prendre l'élan), sauter avec explosivité et force sur un couvercle de caisson. Plier légèrement les genoux en atterrissant et stopper les bras devant le corps.

**SEMAINE 1 TABATA**  
*Progression Box Jump V2*

**#4**



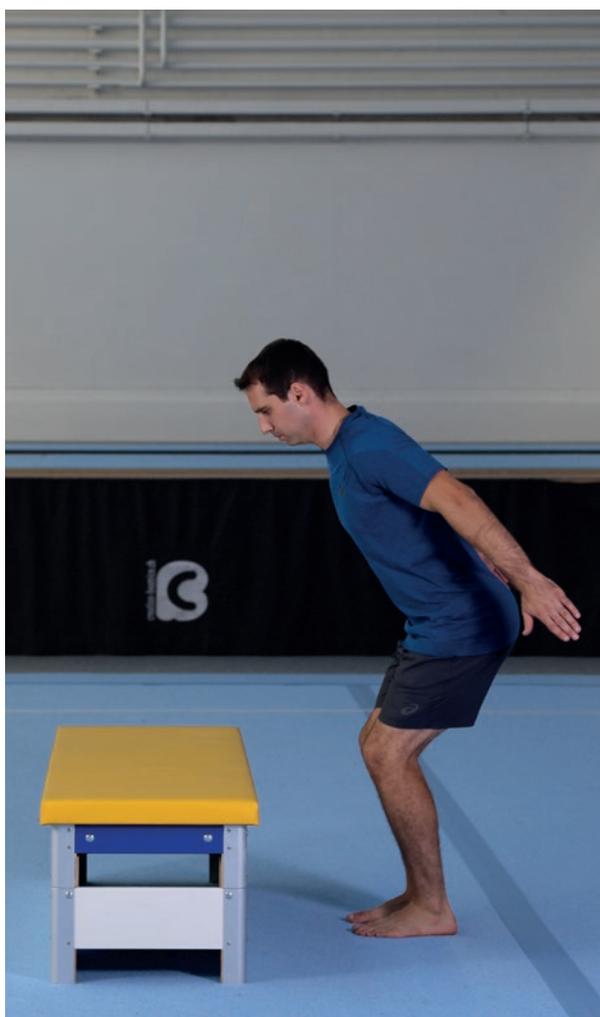
**Descriptif d'exercice**

En position debout, légèrement courbé en avant (bras et mains tendus vers l'arrière pour prendre l'élan), sauter avec explosivité et force sur un caisson à deux éléments. Plier légèrement les genoux en atterrissant et stopper les bras devant le corps.

## **SEMAINE 1 TABATA**

**#4**

### *Progression Box Jump V3*



#### **Descriptif d'exercice**

En position debout, légèrement courbé en avant (bras et mains tendus vers l'arrière pour prendre l'élan), sauter avec explosivité et force sur un couvercle de caisson à trois/quatre éléments ou sur un complet. Plier légèrement les genoux en atterrissant et stopper les bras devant le corps.