

FUNCTIONAL TRAINING

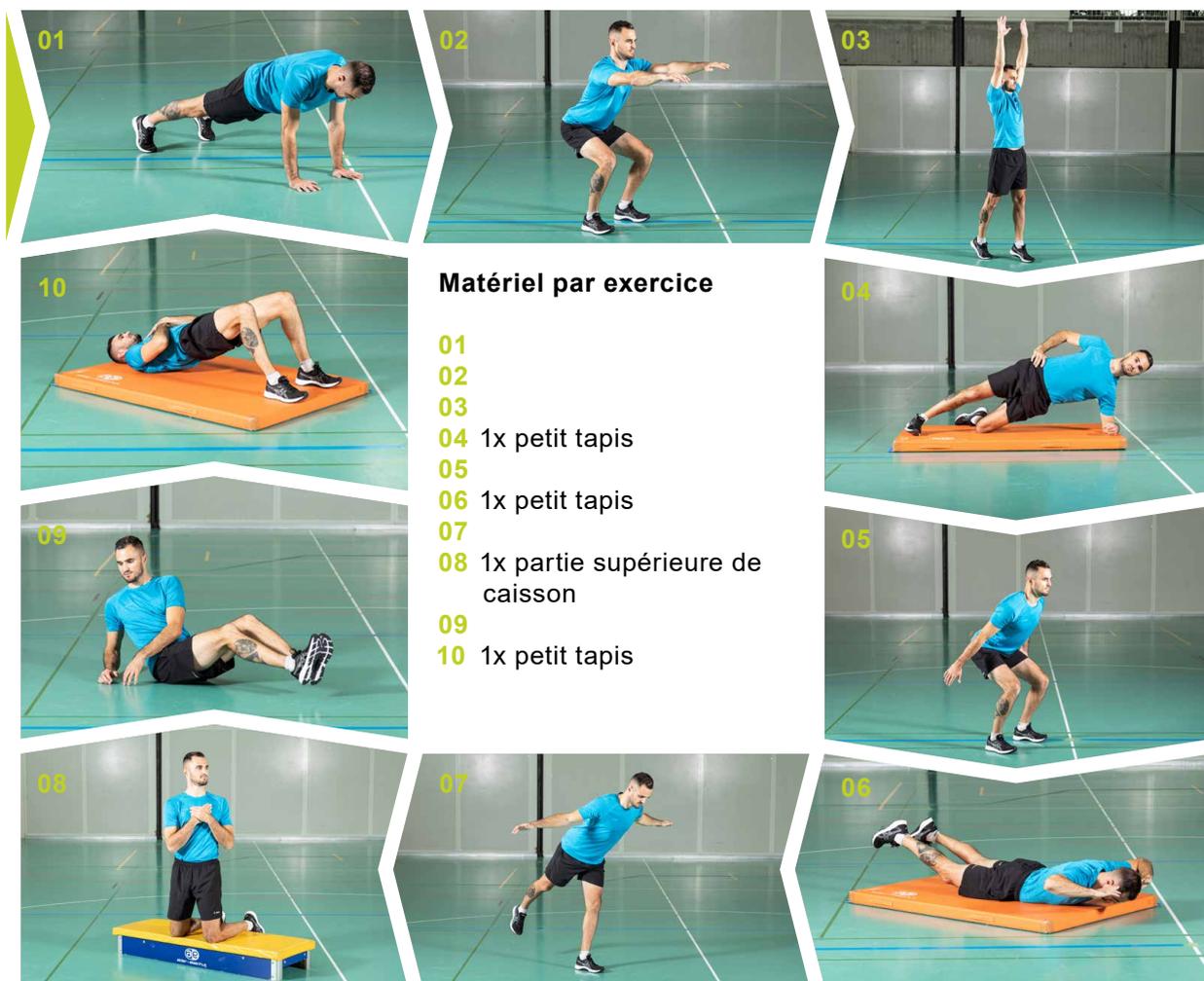
Leçon 1

MATÉRIEL DIFFICULTÉ

petit tapis, partie supérieure de caisson
très facile // facile // moyen // exigeant

Deux séries. Par exercice: 1 min. de mouvement, 30 sec. changement de poste et pause (15 min./série).

- | | |
|--|--|
| 01 Position d'appui facial statique | 06 Balance sur le ventre statique |
| 02 Squats | 07 Demi-balance debout |
| 03 Marcher sur la pointe des pieds, bras tendus | 08 Position redressée sur les genoux, rotation du buste |
| 04 Lever le buste, jambe fléchie de côté | 09 Russian twist |
| 05 Squat jumps | 10 Lever le bassin en s'aidant des deux jambes |



Matériel par exercice

- 01**
- 02**
- 03**
- 04** 1x petit tapis
- 05**
- 06** 1x petit tapis
- 07**
- 08** 1x partie supérieure de caisson
- 09**
- 10** 1x petit tapis

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 1

01 POSITION D'APPUI FACIAL STATIQUE



Exercice Position de départ: En appui sur les pieds et sur les bras tendus (position haute d'appui facial).

Déroulement de l'exercice: Garder la position.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Le buste reste stable. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 1

02 SQUATS



Exercice Position de départ: Position redressée, pieds parallèles et écartés à la largeur du bassin.

Déroulement de l'exercice: Plier lentement les genoux et déplacer le fessier vers l'arrière. Revenir à la position de départ lentement et de manière contrôlée.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: La pointe des pieds doit toujours être visible. Ne pas plier les genoux à plus de 90°. Dos redressé et genoux tournés vers l'extérieur.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 1

03 MARCHER SUR LA POINTE DES PIEDS, BRAS TENDUS



Exercice Position de départ: Debout sur la pointe des pieds, jambes tendues, tendre les bras au maximum au-dessus de la tête.

Déroulement de l'exercice: Se déplacer vers l'avant en faisant des petits pas.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Le corps reste droit et contracté.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 1

04 LEVER LE BUSTE, JAMBE FLÉCHIE DE CÔTÉ



Exercice Position de départ: Position couchée sur le côté, plier la jambe du dessous et prendre appui sur l'avant-bras. Le coude est positionné directement sous l'épaule.

Déroulement de l'exercice: Lever le buste, tenir brièvement et baisser.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Le buste reste stable et forme une ligne droite en position haute. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 1

05 SQUAT JUMPS



Exercice Position de départ: Debout, pieds parallèles écartés à la largeur du bassin.

Déroulement de l'exercice: Saut actif dynamique après avoir plié les genoux et contracté le bassin. Prendre un léger élan avec les bras et sauter aussi haut que possible.

Position finale: Amortir le saut en pliant immédiatement les genoux.

Contrôle du maintien: La pointe des pieds doit toujours être visible. Ne pas plier les genoux à plus de 90°. Dos redressé et genoux tournés vers l'extérieur.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 1

06 BALANCE SUR LE VENTRE STATIQUE



Exercice Position de départ: Sur le ventre, soulever les jambes tendues. Bout des doigts sur les temps, coudes tournés vers l'extérieur.

Déroulement de l'exercice: Garder la position.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 1

07 DEMI-BALANCE DEBOUT



Exercice Position de départ: En équilibre sur une jambe. Bras tendus de côté et haut du corps penché vers l'avant. Tendre l'autre jambe vers l'arrière et la soulever légèrement.

Déroulement de l'exercice: Tenir la position.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Le bassin reste droit et la jambe arrière est tendue. Fléchir légèrement la jambe d'appui. Le genou de la jambe d'appui est plutôt tourné vers l'extérieur.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 1

08 POSITION REDRESSÉE SUR LES GENOUX, ROTATION DU BUSTE



Exercice **Position de départ:** S'agenouiller sur une partie supérieure de caisson. Redresser le haut du corps et ramener les bras devant soi.
Déroulement de l'exercice: Tourner le buste à gauche et à droite en alternant.
Position finale: Même position qu'au départ.
Contrôle du maintien: Redresser le haut du corps.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 1

09 RUSSIAN TWIST



Exercice Position de départ: Assis par terre, jambes décollées du sol et fléchies (env. 70°).

Déroulement de l'exercice: Tourner le buste à droite et à gauche en alternance et toucher légèrement le sol des mains près du bassin.

Position finale: Même position qu'au départ .

Contrôle du maintien: Effectuer les mouvements de manière contrôlée en gardant l'équilibre. Les genoux restent collés et le haut du corps redressé.

FUNCTIONAL TRAINING

Leçon 1

10 LEVER LE BASSIN EN S'AIDANT DES DEUX JAMBES



Exercice Position de départ: Sur le dos, jambes fléchies, pieds posés par terre (env. 70°). Ramener les bras devant soi.

Déroulement de l'exercice: Soulever le bassin de manière contrôlée sans retoucher le sol.

Position finale: Même position qu'au départ.

Contrôle du maintien: Soulever le bassin jusqu'à ce qu'on ne voie plus les genoux et que le corps forme une ligne droite.