

## CIRCUIT 1

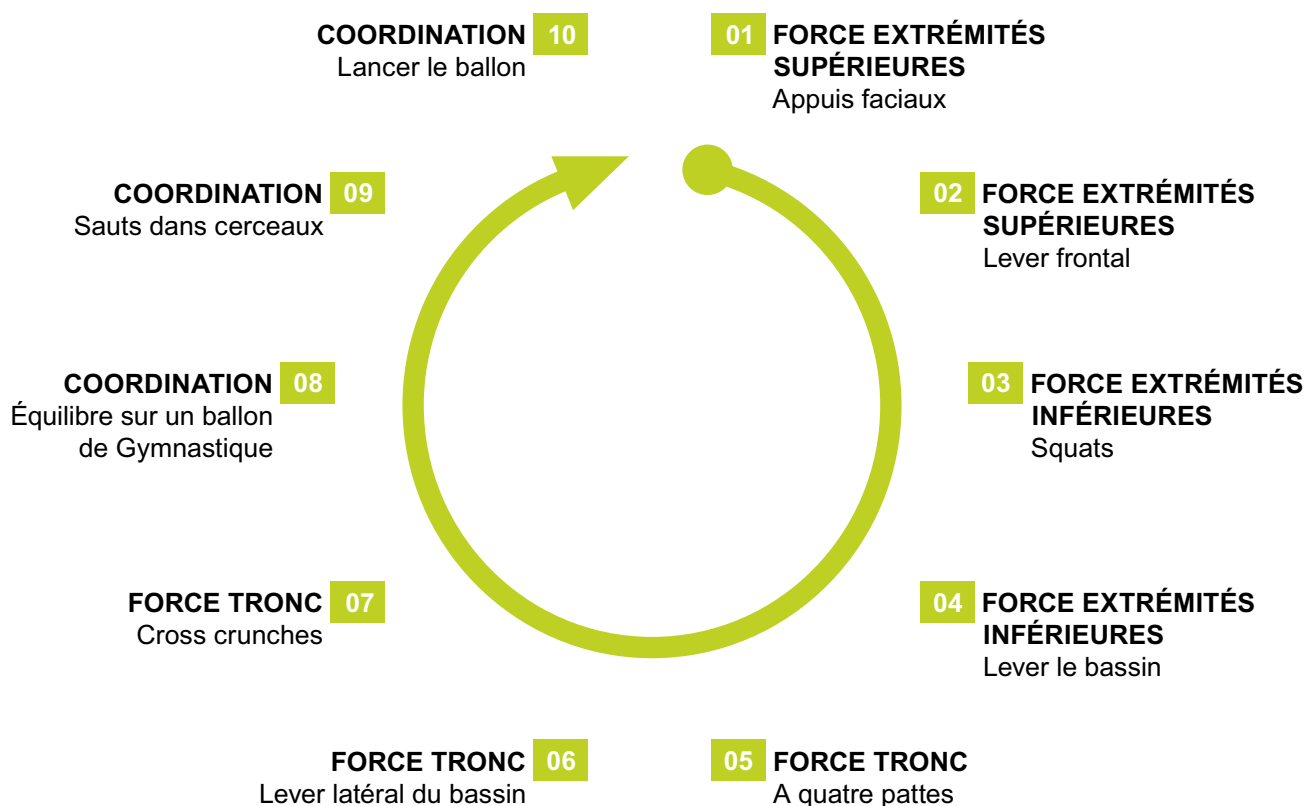
## FORCE ET COORDINATION

Variante 1:

par exercice 60 sec. de mouvement, 30 sec. de changement de poste/pause (15 min. par série)

Variante 2:

par exercice 40 sec. de mouvement, 40 sec. de changement de poste/pause (13 min. 20 sec. par série)



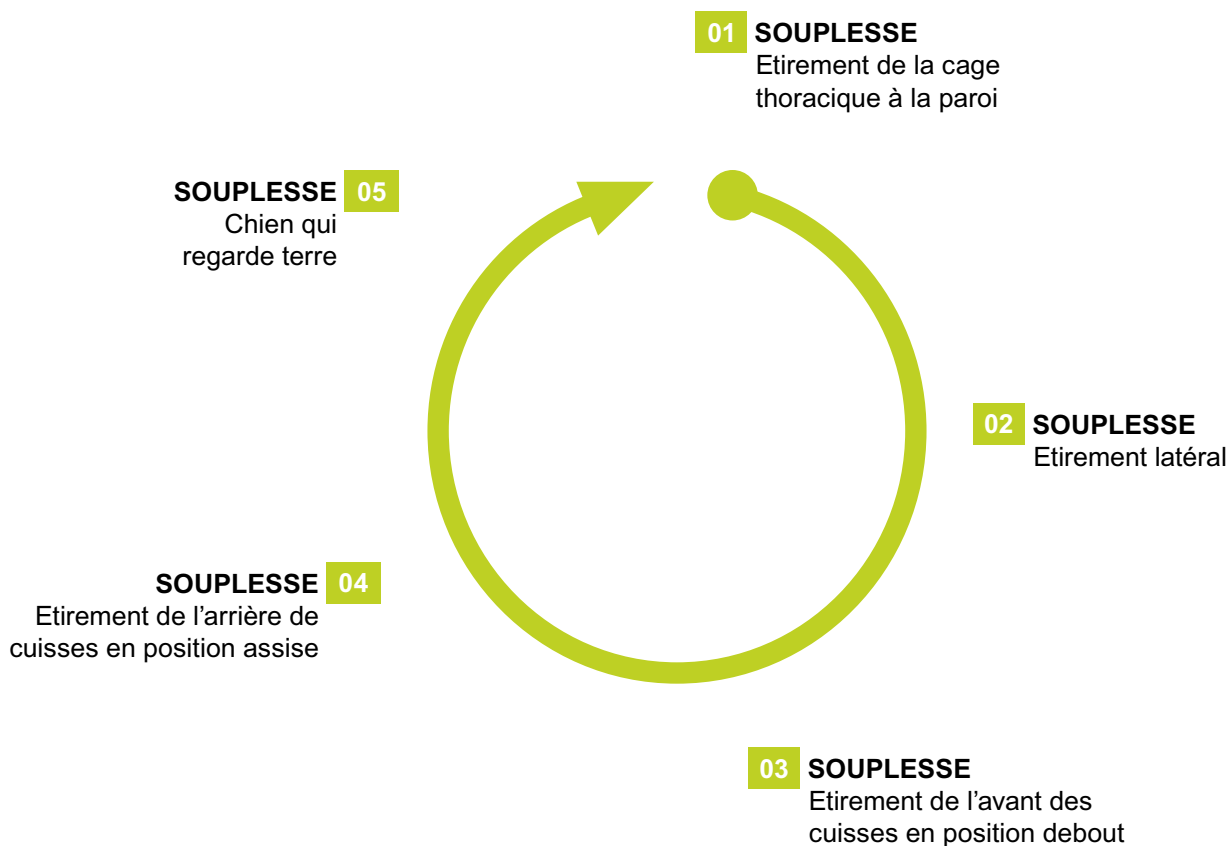
### Matériel

- Ballons différents
- Tapis fins
- Caisson suédois ou banc
- Ballon de gymnastique
- Barre de reck
- Cerceaux
- Band thérapeutique

## CIRCUIT 1

## SOUPLESSE

Par exercice: 60 sec. de mouvement, 30 sec. de changement de poste/pause (7 min. 30 sec. par série)



# CIRCUIT 1

# FORCE ET COORDINATION

Facile  Moyen  Exigeant 

Appuis faciaux  
contre la paroi

ES.01.F



Appuis faciaux  
sur les genoux

ES.01.M



Appuis faciaux

ES.01.E



Lever frontal

ES.05.FME



Lever frontal

ES.05.FME



Lever frontal

ES.05.FME



Squats

EI.01.F



Squats avec impulsions

EI.01.M



Squat Jumps

EI.01.E



Lever le bassin

EI.08.F



Lever le bassin  
avec poids

EI.08.M



Lever le bassin avec les pieds  
en position surélevée

EI.08.E



A quatre pattes

TR.01.F



A quatre pattes

TR.01.M



A quatre pattes  
avec crunch

TR.01.E



# CIRCUIT 1

# FORCE ET COORDINATION

Facile



Moyen



Exigeant



Sur les genoux, lever latéral du bassin

TR.06.F



Lever latéral du bassin

TR.06.M



Lever latéral du bassin jambes écartées

TR.06.E



Cross crunches avec arrêt

TR.10.F



Cross crunches jambes pliées

TR.10.M



Cross crunches jambes tendues

TR.10.E



En équilibre en position assise sur un ballon de gymnastique

CO.01.F



En équilibre à genoux sur un ballon de gymnastique

CO.01.M



En équilibre en position couchée sur un ballon de gymnastique

CO.01.E



Sauts dans cerceaux

CO.05.F



Sauts dans cerceaux avec mouvements des bras

CO.05.M



Sauts dans cerceaux avec mouvements de bras opposés

CO.05.E



Debout sur les deux jambes, lancer le ballon contre le mur

CO.08.F



Debout sur une jambe, lancer le ballon contre le mur

CO.08.M



Debout sur la partie étroite d'un banc, lancer le ballon contre le mur

CO.08.E



# CIRCUIT 1

# SOUPLESSE



**SO.10.CO** Chien qui regarde par terre



**SO.05.ES** Etirement de la cage thoracique à la paroi



**SO.09.ES** Etirement latéral



**SO.03.EI** Etirement de l'arrière des cuisses en position debout



**SO.01.EI** Etirement de l'avant des cuisses en position debout

