

3 Vélo ergomètre

Variables de charge

Intensité

Rythme lent à modéré

Durée

10 à 20 minutes

Pause

Pas de pause

Unités d'entraînement

Possible 3 à 4 fois par semaine

Activité d'endurance

EN GÉNÉRAL



10 à 20 minutes de vélo à vitesse modérée jusqu'à rapide. Entre 75 et 100 watts.

4 Marche

Variables de charge

Intensité

Durée

Pause

Unités d'entraînement

Rythme lent à modéré

10 à 20 minutes

Pas de pause

Possible 3 à 4 fois par semaine

Activité d'endurance

EN GÉNÉRAL



10 à 20 minutes de marche modérée à rapide.

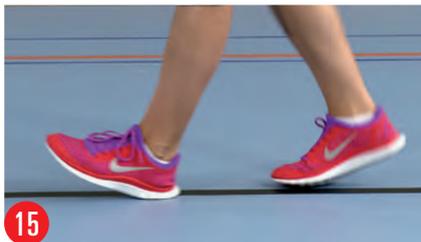
15 Marathon pédestre

Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

Exercice de force

EN GÉNÉRAL



RÉPÉTITIONS



Marcher sur le sol en adoptant différents styles:

- Marche sur le côté extérieur des pieds. Lever les côtés intérieurs.
- Marche sur le côté intérieur des pieds. Lever les côtés extérieurs.
- Marche sur les talons. Lever l'avant du pied.
- Marche sur la pointe des pieds. Garder les talons en hauteur.

Parcours: env. 5 mètres

Pour chaque style de marche:

2 séries de 2 x 5 mètres

Temps total de cet exercice: 4 minutes

18 Lever la jambe (avec appui sur le côté)

Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

Exercice de force

POSITION DE DÉPART



Allongé sur le côté sur un tapis. Jambe inférieure légèrement fléchie. Attacher la bande élastique autour de la jambe inférieure et de la jambe supérieure.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Soulever légèrement la jambe supérieure. Effectuer ce mouvement aussi loin que possible, tout en maintenant le bassin droit. Veiller à ce que le pied reste droit.

POSITION D'ARRIVÉE



Ramener lentement la jambe supérieure vers le bas, jusqu'à l'horizontale. Mouvement continu. Changer ensuite de côté.

20 Soulever la jambe (avec appui sur le côté)

Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

Exercice de force

POSITION DE DÉPART



Allongé sur le côté sur un tapis. Jambe supérieure fléchie devant la jambe inférieure. Attacher la bande élastique autour de la jambe supérieure et de la jambe inférieure.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Soulever légèrement la jambe inférieure derrière la jambe fléchie. Veiller à ce que le pied reste droit.

POSITION D'ARRIVÉE



Ramener la jambe inférieure lentement vers le tapis sans toutefois le toucher. Mouvement continu. Changer ensuite de côté.

23 Sur la pointe des pieds (deux jambes)

Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

Exercice de force

POSITION DE DÉPART



Debout sur un caisson suédois, en équilibre sur la partie avant des deux pieds. Les talons ne touchent pas le caisson. S'aider légèrement d'une main sur le devant ou sur le côté.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Descendre lentement les talons jusqu'à ce qu'il ne reste que peu de poids sur l'avant du pied.

POSITION D'ARRIVÉE



Remonter lentement les talons aussi haut que possible. Mouvement continu.

26 Circuit avec un bâton

Critères quantitatifs

Répétitions	15 à 20
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

Exercice de mobilité

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.
Dos droit. Tenir le bâton par ses extrémités.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Sans lâcher le bâton, les bras les plus tendus possible, passer le bâton derrière le dos, puis le repasser devant.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement circulaire continu.

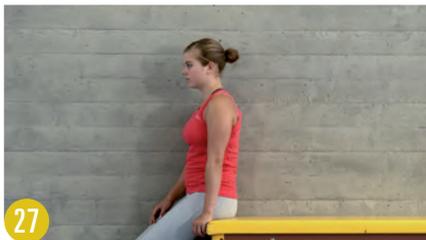
27 Lanceur de javelot

Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

Étirement

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois, le long du mur.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Tendre le bras vers l'arrière, horizontalement, le long du mur. Toucher le mur avec le revers de la main. Léger étirement perceptible dans le bras.

Maintenir la position. Changer ensuite de côté.

POSITION D'ARRIVÉE



Variations:

Tendre le bras verticalement vers le haut ou vers le bas.

Toucher le mur avec la paume de la main.

29 Tirer le bras

Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

Étirement

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.
Dos droit.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Placer une main derrière la tête en tenant
un tissu. Avec l'autre main, attraper le tissu
depuis le bas.

Tirer le tissu avec la main inférieure et éti-
rer le bras supérieur. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Changer ensuite de côté.

30 Étirement du cou

Étirement

Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol. Les deux bras sont tournés vers l'extérieur et les épaules abaissées.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Pencher la tête sur un côté et la tirer doucement avec la main opposée, jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir dans le cou. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Changer ensuite de côté.

31 Remonter les épaules

Exercice de mobilité

Critères quantitatifs

Répétitions	15 à 20
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



Assis sur le caisson suédois. Pieds au sol.
Bras relâchés le long du corps.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Monter les épaules lentement jusqu'à la
hauteur des oreilles.

POSITION D'ARRIVÉE



Lentement redescendre les épaules.

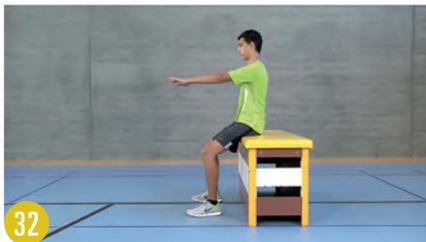
32 Étirement du bas du dos

Étirement

Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.
Dos droit.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Dos rond, laisser pendre les bras et se pencher vers l'avant et vers le bas. Le bassin peut suivre le mouvement. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Dérouler lentement le dos pour reprendre une position verticale.

33 Étirement latéral

Étirement

Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



Sur le dos. Bras relâchés le long du corps.
Jambes tendues.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Tendre le bras gauche en haut vers la gauche. Tendre le bras droit par-dessus le torse en haut vers la gauche. Laisser la jambe droite sur le sol. Tendre la jambe gauche fléchie vers la droite, au-dessus de la jambe droite. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Revenir lentement en position allongée sur le dos et effectuer le même mouvement du côté opposé.

35 Plier vers le côté

Éirement

Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Éirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.
Dos droit.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Passer un bras au-dessus de la tête, vers
l'autre côté du corps, et tirer vers le sol. Le
tronc se déplace également. Maintenir la
position.

POSITION D'ARRIVÉE



Ramener lentement le bras et effectuer le
même mouvement du côté opposé.

36 Faire le dos rond

Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

Étirement

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.
Dos droit.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Se pencher lentement vers l'avant pour faire le dos rond. Étirer jusqu'à ce que le menton touche le sternum. Reculer le bassin. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Dérouler lentement le dos depuis le bas. Placer la tête légèrement en arrière. Ressortir le bassin vers l'avant. Cambrer légèrement le dos. Maintenir la position.

37 Étirement de l'arrière de la cuisse

Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



Assis sur un banc. Une jambe tendue sur le banc, l'autre à côté du banc, avec le pied sur le sol.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Attraper le pied de la jambe tendue avec les deux mains. Bouger aussi le haut du corps. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Ramener lentement les bras et le dos et changer de jambe.

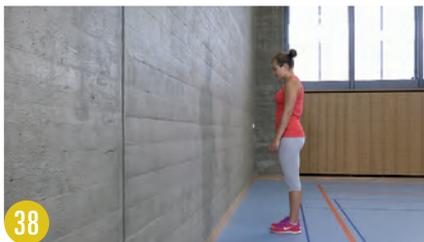
38 Étirement du mollet

Étirement

Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



Debout face au mur. Appuyer légèrement les mains contre le mur. Le genou de la jambe avant est légèrement fléchi, la jambe arrière tendue vers l'arrière et les pieds tournés vers l'avant.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Placer la jambe arrière suffisamment derrière pour provoquer un léger étirement du mollet et du creux du genou. Appuyer les talons sur le sol. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Relâcher lentement la position et refaire l'exercice en plaçant l'autre jambe en arrière.

39 Fente latérale

Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Éirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

Éirement

POSITION DE DÉPART



Pieds écartés. Dos droit. Étirer une jambe latéralement en position de fente. Placer l'autre jambe proche du corps par une flexion du genou.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Placer le centre de gravité du corps sur un côté. La jambe du côté opposé reste tendue tandis que la seconde se fléchit. Continuer le mouvement jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir dans la jambe tendue. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Revenir à la position initiale, les pieds écartés, et changer de côté.

40 Fente avant

Étirement

Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



Placer la jambe avant légèrement pliée au sol.
Jambe arrière dans une ligne avec le bassin.
Genou et pied posés au sol.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Avancer le bassin jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir dans la jambe arrière, y compris sur sa partie avant. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Revenir lentement à la position initiale et changer de jambe.

41 Étirement de l'avant de la cuisse

Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



Debout sur une jambe.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Tenir l'autre jambe entre la cheville et le dos du pied et la tirer vers les fesses.

Avancer le bassin jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir sur la partie avant de la jambe fléchie.

POSITION D'ARRIVÉE



Relâcher lentement la jambe et changer de côté.

42 Jonglage

Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

Jusqu'à ce que des balles tombent

Mouvement continu

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

Coordination - Jonglage

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Jongler avec plusieurs balles.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

43 Dribbler avec une balle

Critères quantitatifs

Répétitions

30 ou jusqu'à la perte de la balle

Rythme de mouvement

Mouvement continu

Séries

3 à 5

Pause

Pas de pause

Temps total de l'exercice

5 minutes

Unités d'entraînement

Possible tous les jours

Coordination - Dribbler

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Dribbler avec la balle d'un côté vers l'autre puis en sens inverse. Changement de main possible.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

44 Dribbler avec deux balles identiques

Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

30 ou jusqu'à la perte de la balle

Mouvement continu

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

Coordination - Dribbler

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Dribbler avec une balle du côté droit et une du côté gauche.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

45 Dribbler avec deux balles différentes

Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

30 ou jusqu'à la perte de la balle

Mouvement continu

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

Coordination - Dribbler

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Dribbler avec une balle du côté droit et une du côté gauche.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

46 Exercice d'équilibre sur une jambe instable

Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

Jusqu'à perte de l'équilibre, 30 secondes au maximum

Statique

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

Coordination - Équilibre

POSITION DE DÉPART



Debout sur une jambe sur un tapis. Dos droit. Bras relâchés le long du corps.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Lever l'autre jambe à l'horizontale. Rester stable aussi longtemps que possible.

POSITION D'ARRIVÉE



Revenir lentement à la position initiale et changer de côté.

47 Balance

Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

Jusqu'à perte de l'équilibre, 30 secondes au maximum

Statique

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

Coordination - Équilibre

POSITION DE DÉPART



Debout sur une jambe sur le sol. Bras relâchés le long du corps. Lever l'autre jambe à l'horizontale.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Tendre la jambe vers l'arrière. En même temps, pencher tout le haut du corps vers l'avant et étirer les bras sur les côtés.

POSITION D'ARRIVÉE



Revenir lentement à la position initiale et répéter le mouvement. Changer ensuite de côté.

48 Agent de la circulation faisant un rêve (facile)

Critères quantitatifs

Répétitions	30
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3 à 5
Pause	30 secondes
Temps total de l'exercice	5 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

Exercice de coordination

POSITION DE DÉPART



48 Debout sur les talons. Bras relâchés le long du corps. Dos droit.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



48 Déplacer l'appui des talons vers la pointe du pied, en passant par la plante du pied.

POSITION D'ARRIVÉE



48 Faire le mouvement en sens inverse puis le répéter de manière continue.

49 Agent de la circulation faisant un rêve (moyen)

Critères quantitatifs

Répétitions	30
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3 à 5
Pause	30 secondes
Temps total de l'exercice	5 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

Exercice de coordination

POSITION DE DÉPART



Debout avec une jambe sur le talon et l'autre sur la pointe du pied.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Pour le premier pied, déplacer l'appui des talons vers la pointe du pied, en passant par la plante du pied. Simultanément, avec l'autre pied, déplacer l'appui de la pointe du pied vers les talons, en passant par la plante du pied.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

50 Agent de la circulation faisant un rêve (difficile)

Critères quantitatifs

Répétitions	30
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3 à 5
Pause	30 secondes
Temps total de l'exercice	5 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

Exercice de coordination

POSITION DE DÉPART



Position de marche. La jambe avant sur le talon, la jambe arrière sur la pointe du pied. Les bras en position de marche, l'un devant et l'autre derrière, à l'inverse des jambes.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Faire pivoter le corps à 180° et en même temps changer l'appui d'un pied du talon à la pointe du pied et l'appui de l'autre pied de la pointe du pied au talon. Les bras intervertissent également leur position.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

52 Exercice de respiration

Exercice de relaxation

Critères quantitatifs

Répétitions	5 à 10
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



Sur le dos, jambes fléchies. Placer une main sur le nombril et tenir un ballon avec l'autre. Variante: tenir le ballon avec les deux mains.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Inspirer profondément par le nez. Expirer par la bouche pour faire tenir le ballon en équilibre dans les airs. Expirer aussi longtemps et lentement que possible.

POSITION D'ARRIVÉE



Ne pas répéter l'exercice trop souvent sans interruption. Cinq fois au plus, puis faire une pause.

53 Massage des pieds

Critères quantitatifs

Durée	30 secondes
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	30 secondes
Temps total de l'exercice	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

Massage - Relâchement

POSITION DE DÉPART



Sur le dos, jambes fléchies.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Poser un pied sur la balle de tennis et bouger la balle en appuyant légèrement avec la plante du pied.

POSITION D'ARRIVÉE



Changer ensuite de pied.

54 Cowboy

Critères quantitatifs

Répétitions	5 à 10
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

Exercice de relaxation

POSITION DE DÉPART



Assis sur un ballon de gymnastique. Pieds au sol. Dos droit. Bras croisés sur le torse.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Sauter légèrement sur le ballon.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.