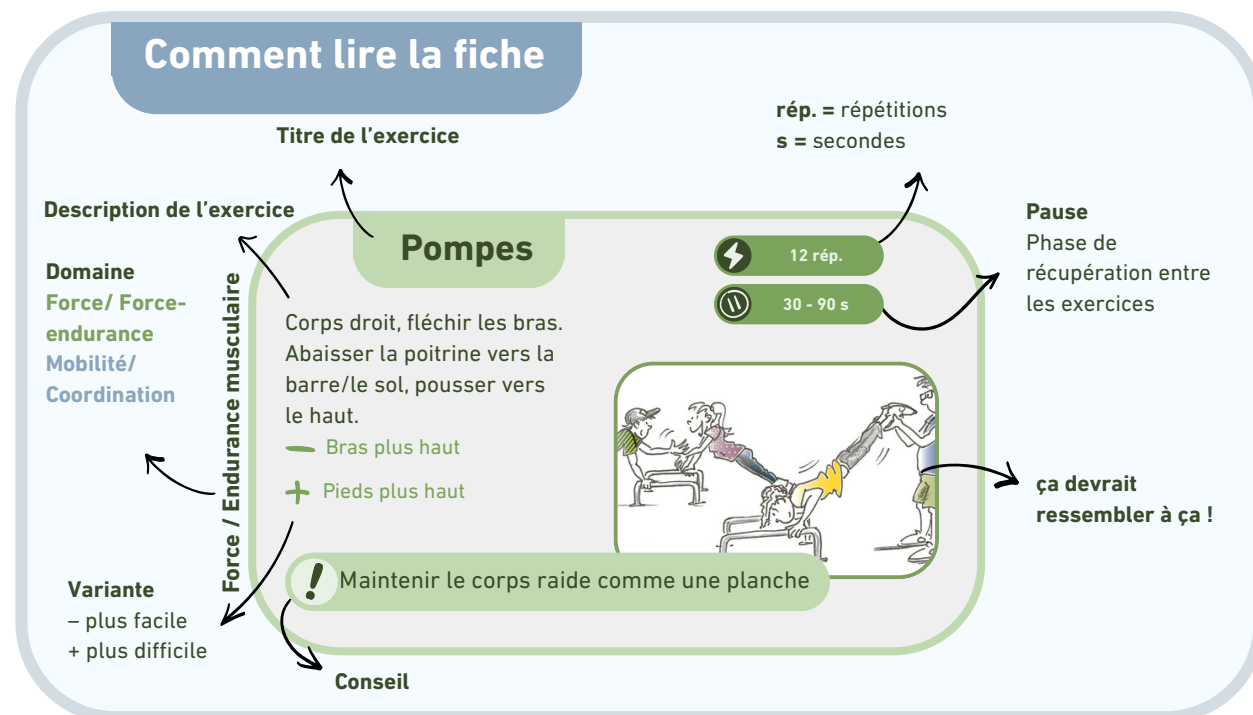


Explications pour les fiches de poste

Ces indications aident à comprendre correctement les fiches et à structurer l'entraînement. Les exercices proposés constituent une sélection et peuvent être adaptés ou remplacés par l'enseignant-e selon la situation, les objectifs ou le niveau.



Gestion de l'entraînement (Recommandation pour les débutant-e-s)

Un entraînement complet dure env. 25-30 minutes – idéal pour l'école et les loisirs.

Phase	Nombre d'exercices	Durée/exercice	Pause
Échauffement	2	env. 2 - 3 min.	30 s
Force / Endurance musculaire	3	env. 3 - 4 min.	30 - 90 s*
Mobilité / Coordination	2	env. 2 - 3 min.	5 - 60 s**
Retour au calme	1 - 2	env. 2 - 3 min.	20 s

* Durée de la pause en fonction de l'objectif d'entraînement: 30 s pour la force-endurance, 90 s pour le développement musculaire.

** Durée de la pause en fonction de l'objectif d'entraînement: 5 s (stretching), 30 s (mobilisation/souplesse), 60 s (coordination).

Circuit/Tour (débutant-e-s : 1 tour / avancé-e-s : 2 tours)

Un circuit se compose de plusieurs postes effectués successivement.

Un tour dure env. 12-15 minutes, pauses comprises.

Pompes

Corps droit, fléchir les bras. Abaisser la poitrine vers la barre/le sol, pousser vers le haut.

- Bras plus haut
- + Pieds plus haut



12 rép.



30 - 90 s



Maintenir le corps raide comme une planche



Suspension

Saisir la barre en prise opposée. Se déplacer d'une extrémité à l'autre.

- En suspension, fléchir les jambes et les tendre



1× (1 longueur)



30 - 90 s



Contrôler la prise, garder le corps immobile

Squats

Fléchir les jambes, s'asseoir puis remonter.

— Demi-squats

+ Avec sauts explosifs



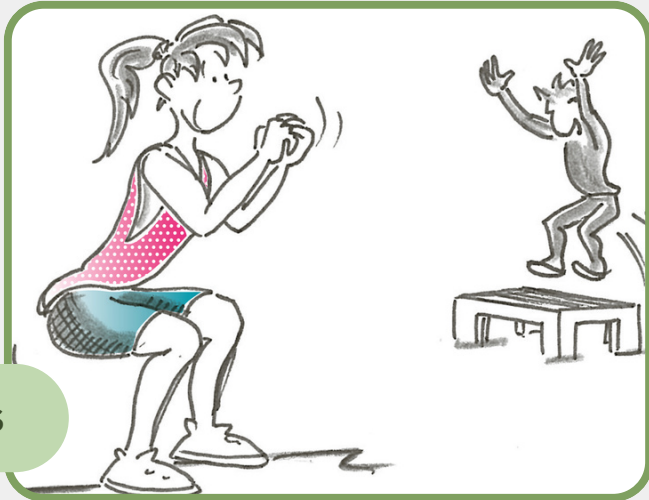
Appuyer sur les talons



12 rép.



30 - 90 s



Steps

Monter sur un engin et en redescendre de manière contrôlée.

— Engin plus bas

+ Engin plus haut



Maintenir le buste droit



40 Sec.



30 - 90 s



Sauts à l'appui

Sauter à l'appui sur une barre.
Fléchir les genoux à la réception.

+ Sauts ou sur une
jambe



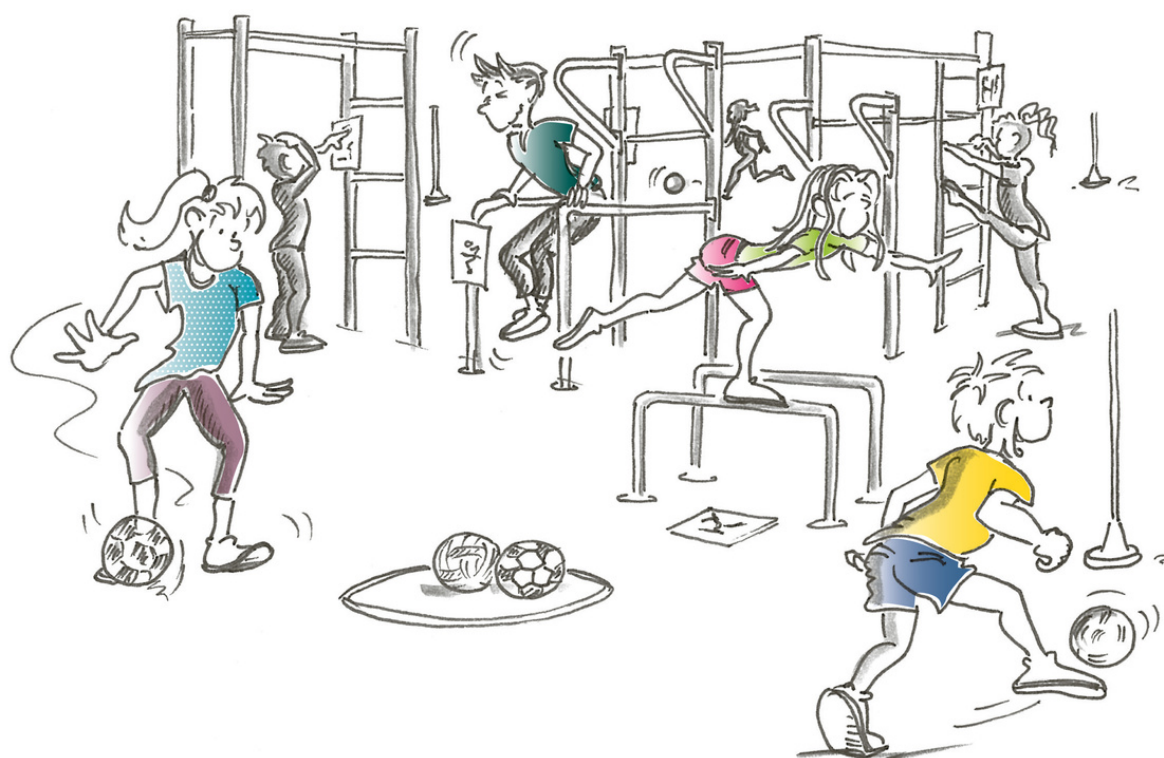
12 rép.



30 - 90 s



Se réceptionner en douceur comme un chat



Tractions

Monter le menton au-dessus de la barre.
Redescendre lentement.

— Avec l'aide d'un-e partenaire



Maintenir le corps stable



12 rép.



30 - 90 s



Dips

Descendre et monter en appui sur deux barres ou un banc.

— Pieds au sol

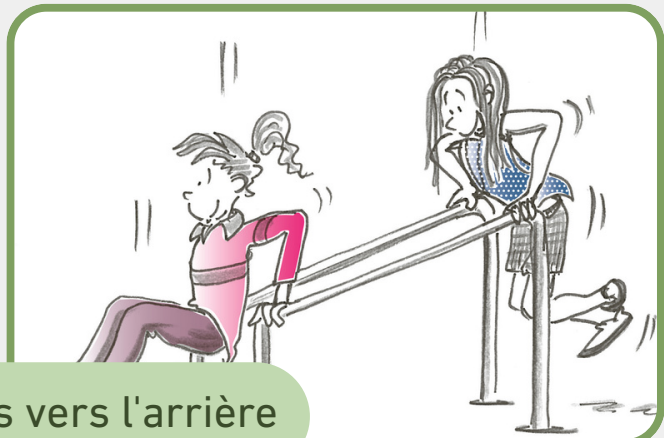
+ Jambes à 90°



12 rép.



30 - 90 s



Ramener les coudes vers l'arrière

Sit-ups/ Crunches



12 rép.



30 - 90 s

En position dorsale, soulever le buste, redescendre lentement.

- Amplitude réduite
- + Bras tendus au-dessus de la tête



Activer le ventre, relâcher la nuque



Lever la jambe avec un élastique



12 rép./coté



30 - 90 s

Fixer l'élastique à la cheville. Lever la jambe vers l'arrière, sur le côté ou vers l'avant.

- Élastique plus souple
- + Élastique plus rigide



Maintenir le buste immobile



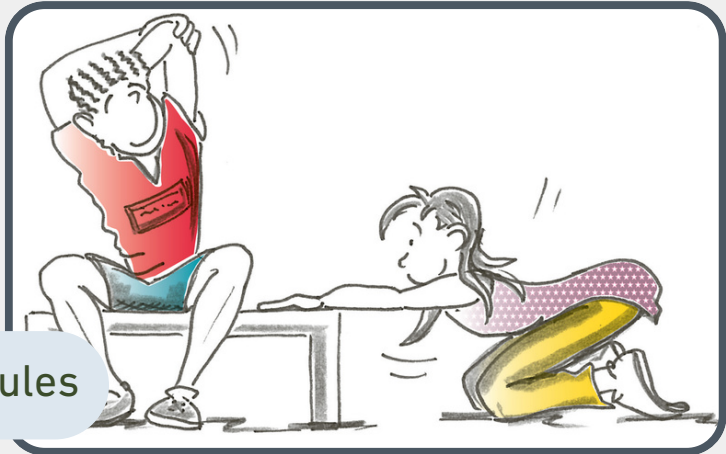
Bras/Épaules

30 - 60 s



5 - 60 s

Tirer doucement le bras devant le corps ou au-dessus de la tête, maintenir. Changer de côté.



Relâcher les épaules

**Muscles postérieurs de la jambe**

30 - 60 s



5 - 60 s

Poser un pied en hauteur. Incliner le buste vers l'avant, dos droit.



Étirer le buste vers l'avant.

Dos



30 - 60 s



5 - 60 s

Arrondir
lentement le
dos, puis l'étirer.
Alternar de
manière fluide.



Dérrouler vertèbre par vertèbre



Équilibre



30 - 60 s/coté



5 - 60 s

Tenir en équilibre sur
une jambe.

- Utiliser les bras pour s'équilibrer
- + En équilibre sur un pied / yeux fermés



Fixer un point



Suspension



30 - 60 s



5 - 60 s

Saisir la barre en prise opposée, lever les pieds du sol et relâcher les épaules.



Maintenir une prise stable, abaisser les épaules



Posture de l'arbre



30 - 60 s/coté



5 - 60 s

Se tenir sur un pied, poser le pied de la jambe libre contre le mollet ou la cuisse de la jambe d'appui, tendre les bras vers le haut.



Fixer le regard, activer le centre du corps