





EXERCICES D'ACTIVATION

Groupes musculaires	Exemples d'exercices	Dessins
Exercices en course	Course avant, arrière, sur un pied, alternance marche et course,...	
Educatif de la course	Course avec élévation des genoux (skipping), multibonds	
Mouvements associés à la course	<ol style="list-style-type: none"> 1. Course bras latéralement avec ouverture-fermeture des mains ; 2. Course avec circumduction 1 bras, autre bras, 2 bras ; 3. Course en 3 temps (1-3) ; flexion des genoux, mains sol (4) ; saut vertical bras en haut (5). 	
Jeux	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le dernier de la file remonte parmi tous les élèves en slalom ; 2. Air - terre - mer ; 3. Course et frappe de mains / atteindre le sommet des espaliers (1x) ; en appui 1 engin (2x) ; en suspension (3x) ; les retardataires font 5 pompes. 	

EXERCICES D'ACTIVATION




Groupes musculaires	Exemples d'exercices	Dessins
Détente de jambes	<ol style="list-style-type: none">1. Sauts successifs (kangourou) sur les 2 pieds en avant, arrière, latéralement (pliométrie légère)2. Sauts variés aux bancs suédois	 A cartoon illustration of a person in a yellow shirt and blue shorts performing kangaroo jumps. A blue line below the person shows the path of the jumps: forward, backward, and side-to-side.
Vélocité	<ol style="list-style-type: none">1. Course et réflexe : 1x Ms (couché facial) 2X Ms (couché dorsal).2. Sprints courts.	 A cartoon illustration of a person in a purple shirt and blue shorts performing a reflex drill. The person is shown in two positions: first, lying on their stomach (prone) with arms extended forward, and second, lying on their back (supine) with arms extended back.
Rotations	Enchaîner 3 culbutes avant sur un mousse	 A hand-drawn blue arrow that starts pointing to the right and then loops back on itself twice before pointing right again.
Sens de rotation	Course relais : toucher l'espalier et revenir	
Parcours libre	Suivre le chef de file qui fait 1 parcours libre	

Schéma de l'échauffement idéal :

- Sport individuel :

2) **Echauffement général** : Mobilisation articulaire, assouplissement et sollicitation musculaire générale et spécifique




Exercices contre résistance (contraction isométrique, concentrique, poids du corps, MB)

Stretching lent ou statique

Stretching dynamique (en cas de préparation spécifique)

N.B. : faire des mouvements lents et éviter de tourner trop vite les bras.

EXERCICES DE FORCE

Actions musculaires	Exemples d'exercices	Dessins
<p>Adduction épaule (ROBE, 1999) Définition : rapprochement latéral du membre supérieur par rapport au tronc</p>	<p>1. Chute faciale / écarter les mains latéralement et résister 6 secondes en contraction statique</p> <p>(important pour le travail aux anneaux et la croix de fer)</p>	
<p>Antépulsion épaule (CARRASCO, 1979) Muscles sollicités : chef claviculaire du grand pectoral deltoïde antérieur, coraco-brachial, court biceps brachial</p>	<p>1. Chute faciale / faire glisser les pieds en avant et résister 6 secondes en isométrie</p>	
<p>Rétropulsion épaule (CARRASCO, 1979)</p> <p>Muscles sollicités : grand rond, grand dorsal, chef sternal grand pectoral, longue portion du triceps brachial, deltoïde postérieur</p>	<p>4. Face à face, bras avant / pousser les bras du partenaire vers le bas (partenaire B)</p>	

EXERCICES DE FORCE

Répulsion

(CARRASCO, 1979)

Définition : extension du coude

Muscles sollicités : triceps brachial, anconé

1. Pompage classique
2. Pompage américain (frapper dans les mains après la répulsion)
3. Pompage en levant 1 jambe à la flexion des coudes
4. Pompage avec lancement 1 bras latéralement et pivot de 90° du corps après la répulsion



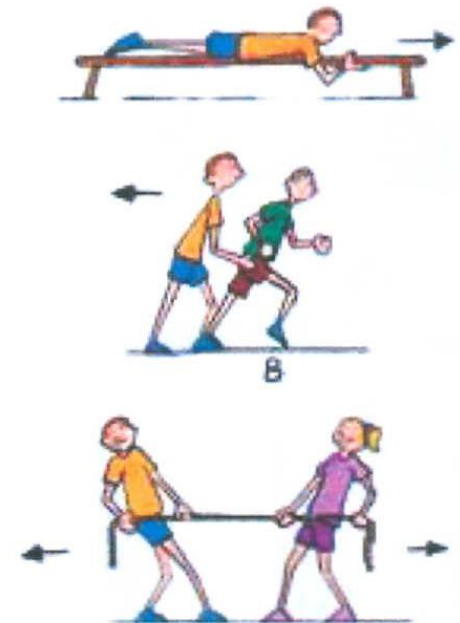
Traction bras

(MAGAKIAN, 1971)

Définition : flexion du coude

Muscles sollicités : biceps brachial, brachial antérieur, huméro-stylo-radial
(NB. dans les grimpers, il y a une très forte participation du grand dorsal)

1. Banc - couché facial élevé, mains fixées au banc / déplacement en avant par traction de bras
2. Le partenaire A retient le partenaire B aux hanches par traction de bras et l'empêche de courir
3. Combat de traction à la corde
4. Grimper à la corde



EXERCICES DE FORCE

Impulsion bras

(CARRASCO, 1979)

Définition : élévation des épaules, membres supérieurs levés au-dessus de la tête (exemple : ATR)

Muscles sollicités : trapèze supérieur, rhomboïde, angulaire de l'omoplate

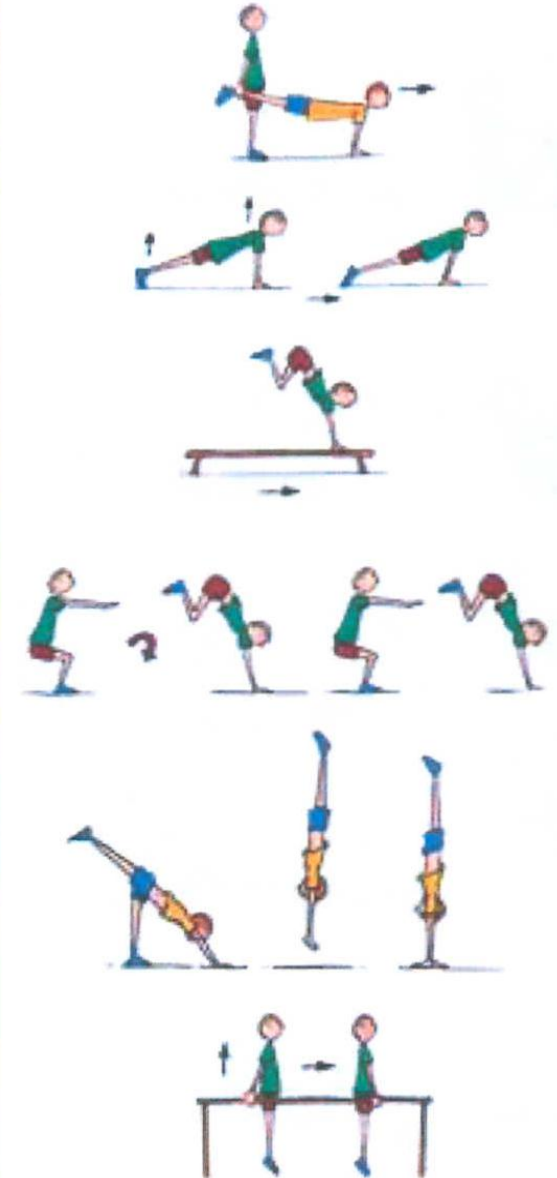
Définition complémentaire

(DE BAERDEMAEKER & ROBE, 2003)

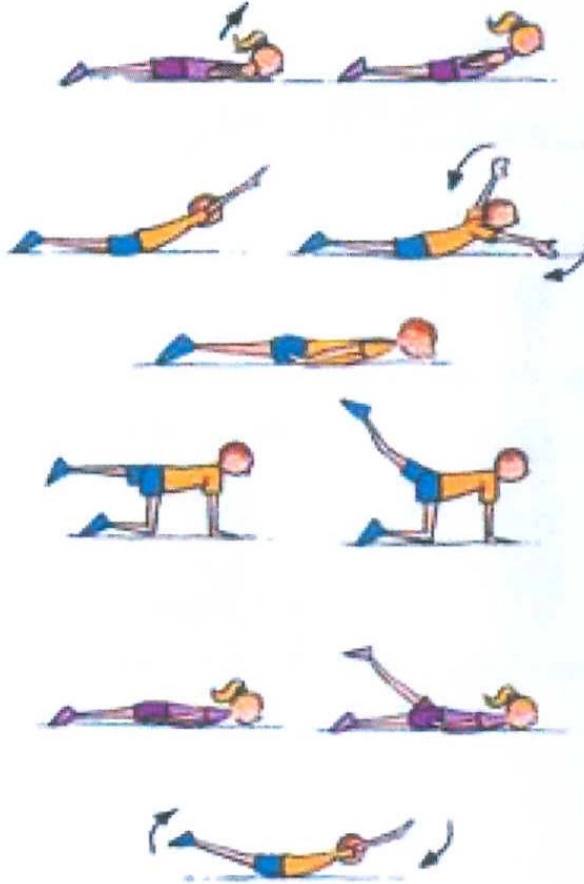
abaissement des épaules lors des appuis

Muscles sollicités : trapèze inférieur, petit pectoral, grand pectoral

1. Chute faciale / déplacement en brouette avec partenaire
2. Chute faciale / déplacement en avant (arrière ou latéralement) par impulsion des chevilles et des épaules simultanément
3. Banc - station accroupie transversale latérale, mains en appui sur le banc / passer de part et d'autre du banc par impulsion des membres inférieurs et des épaules en ATR jambes fléchies (placement du dos)
4. Sauts de lapin successifs
5. ATR et rebond par impulsion des épaules
6. Barres parallèles - appui / avancer ou reculer par impulsion des épaules



FORCE

Actions musculaires	Exemples d'exercices	Dessins
<p>Ouverture (CARRASCO, 1979)</p> <p>Définition : ouvrir l'angle tronc/jambes en redressant la poitrine par rapport aux jambes les jambes par rapport à la poitrine ou encore en redressant simultanément les jambes et la poitrine</p> <p>Muscles sollicités : les dorsaux, les ischio-jambiers (biceps crural) 1/2 tendineux et 1/2 membraneux), le grand fessier</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Couché facial / redresser la poitrine (idem avec les mains aux épaules et les bras en haut)2. Couché facial, bras en haut / redresser le tronc et les bras (1) ; mouvement papilloné des bras vers l'arrière au couché facial (2) ; retour à la position initiale (3-4)3. Station 4 pattes, 1 jambe à l'horizontale / lancer la jambe vers l'arrière et le haut4. Couché facial / lancer 1 jambe vers l'arrière et le haut puis retour (idem avec l'autre jambe et les 2 jambes)5. Barquette ventrale : oscillation du corps avec les bras en haut	

FORCE

Actions musculaires

Fermeture

(CARRASCO, 1979)

Définition : fermer l'angle tronc/jambes en amenant les jambes vers la poitrine, poitrine vers les jambes encore en rapprochant simultanément les jambes et la poitrine

Muscles sollicités :

les fléchisseurs de la hanche (psoas-iliaque, couturier, droit antérieur du quadriceps), les abdominaux (les grands droits, le petit oblique, le grand oblique)

Exemples d'exercices

1. Station assise / élever 1 jambe et frappe des mains sous la jambe (idem autre jambe et 2 jambes)

2. Couché dorsal, bras en haut / ramener les 2 genoux sur la poitrine (comme en salto arrière groupé)

3. Espalier - suspension dorsale / élévation des genoux ou des jambes tendues sur la poitrine

4. Couché dorsal, jambes à la verticale / un partenaire essaye d'abaisser les jambes et l'exécutant doit résister

5. Station assise, genoux fléchis, bras en avant-haut / avancer par fermeture-rétropulsion (schème moteur important)

6. Couché dorsal, genoux fléchis, mains sur le haut des cuisses / redresser le tronc en longeant les cuisses avec les mains

Dessins



EXERCICES DE FORCE

Rotation

(BLAISE & ROBE, 1999)

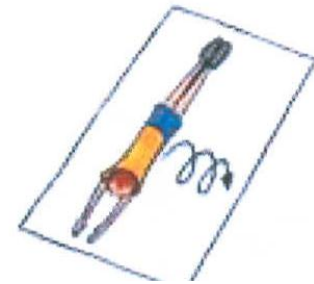
Définition : rotation du tronc
(important pour le travail des
villes)

Muscles sollicités : petit oblique
grand oblique, grand dentelé
rhomboïde, splénius,
transverse épineux

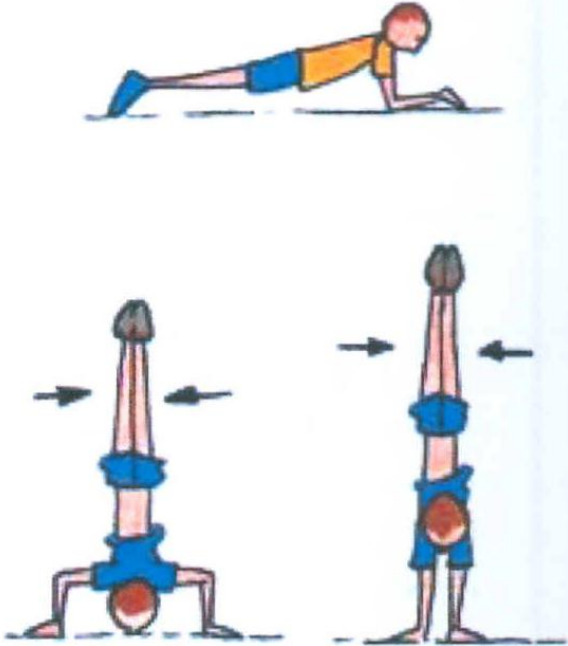
1. Station assise, mains nuque /
rotation du tronc

2. Couché dorsal, genoux fléchis,
mains nuque / redresser le tronc
et amener le genou droit au
coude gauche (1) ; retour au
sol (2) (idem autre côté)

3. Couché facial, bras en haut /
rotation longitudinale du corps



FORCE

Actions musculaires	Exemples d'exercices	Dessins
<p>Gainage (CARRASCO, 1979)</p> <p>Définition : obtenir un alignement et une rigidité entre le tronc et les jambes par la contraction de toute une série de muscles</p>	<p>1. Chute faciale sur les avant-bras, pointe des pieds en extension / tenir 6 secondes en isométrie</p> <p>2. Trépied et ATR / résister à l'écartement des jambes par un partenaire</p>	 <p>The illustrations show three exercises: 1. A person in a forearm plank position, lying on their forearms with feet extended. 2. A handstand with a partner's hands on the person's hips to stabilize them. 3. A tripod exercise where a person is on their hands and feet with a partner's hands on their hips.</p>
<p>Muscles sollicités : les grands droits de l'abdomen, les dorsaux, les ischio-jambiers, le grand fessier, les adducteurs de la cuisse</p>		

Impulsion jambes

(CARRASCO, 1979)

Définition : réaliser une impulsion sur 1 ou 2 jambes par un extension de chevilles, de genoux et de hanches

Muscles sollicités :

extenseurs de la cheville (surtout le triceps sural),
extenseurs du genou (quadriceps),
extenseurs de la hanche (ischio-jambiers, grand fessier)

1. Station debout / sautillements sur place (1-2) ; sautillement plus haut (3)

2. Station debout / sautillements sur 1 pied (avant-arrière ; latéralement)

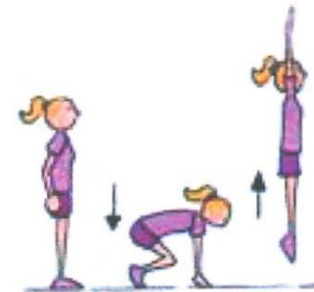
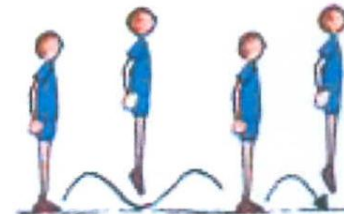
3. Déplacement avant (arrière ou latéralement) par sauts successifs sur 2 pieds (kangourou), sur 1 pied (= petite pliométrie)

4. Banc - station debout élevée transversale / saut st.éc.(1) ; retour sur le banc (2)






5. Banc / sauts pieds joints au-dessus du banc en slalom

6. Station debout / flexion profonde des genoux (1) ; saut vertical, bras en haut (2)


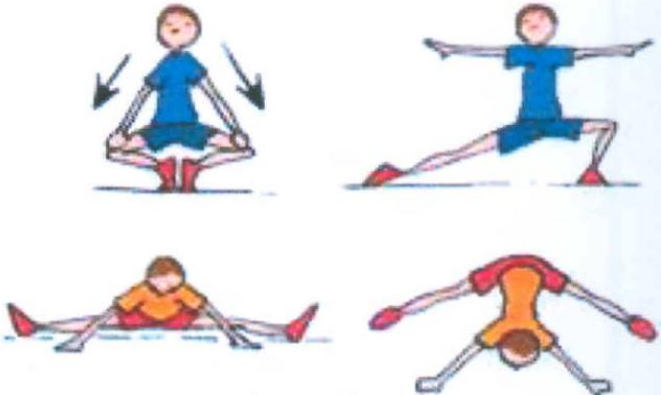

7. Sauter au-dessus de plinths
3 caisses en largeur (pliométrie moyenne)




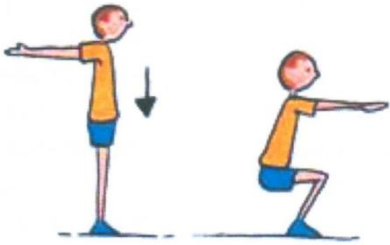


SOUPLESSE

Groupes musculaires	Exemples d'exercices	Dessins
Rétropulseurs de l'épaule	Exercices en antépulsion d'épaule : 1. Station genoux, mains avancées / ouvrir l'angle des épaules par abaissement des pectoraux	
Adducteurs de l'épaule	Exercices en abduction d'épaule : 1. Station genou, jambe gauche latérale, bras droit en haut / flexion latérale du tronc à gauche	
Antépulseurs de l'épaule	Exercices en rétropulsion : 1. chute dorsale / avancer le bassin en direction des talons pour ouvrir l'angle des épaules en rétropulsion	
Muscles du dos et de la nuque	2. Couché dorsal / venir placer les genoux au sol près des oreilles	
Muscles antérieurs de l'abdomen (les grands droits)	Couché facial, mains en appui sous les épaules / extension des coudes en chute faciale arquée (préparation : flic-flac)	

SOUPLESSE

Groupes musculaires	Exemples d'exercices	Dessins
Psoas-iliaque	1. Fente avant, tronc vertical / pousser les hanches en avant	
Muscles internes de la cuisse (adducteurs)	<ol style="list-style-type: none">1. Station assise, genoux fléchis, hanches en rotation externe, pied contre pied / pousser les genoux au sol2. 1/2 chute latérale3. Station écartée (et grand écart latéral)4. Station assise, jambes écartées tronc fléchi en avant (étirement des adducteurs, des ischio-jambiers, des dorsaux) (écrasement facial)	
Muscles antérieurs de la jambe	<ol style="list-style-type: none">1. Station genoux assise2. Station genoux, mains au sol à hauteur des genoux / monter le bassin par extension des genoux	

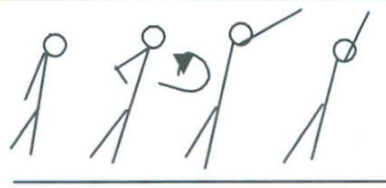
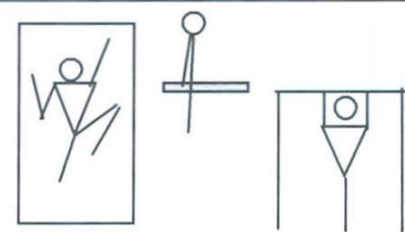

MODES DE CONTRACTION ET EXEMPLES D'APPLICATION

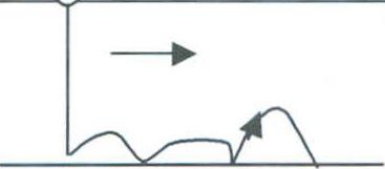

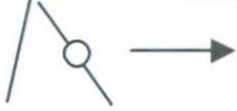

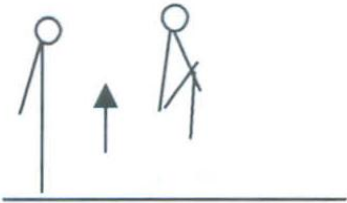
Modes de contraction	Exercices	Applications
<p>Concentrique avec raccourcissement du muscle (rapprochement des points d'insertion)</p>	 <p>Station accroupie, mains sol / saut vertical, bras en haut</p>	<p>Liaisons explosives en agilité :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. culbute avant groupée ; saut vertical, bras en haut (2) 2. culbute avant groupée (1) ; Salto avant groupé (2)
<p>Excentrique avec allongement du muscle (éloignement des points d'insertion)</p>	 <p>Station debout, bras arrière / fléchir rapidement les genoux en position 'squat', bras en avant</p>	<p>Réception pour :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. les sauts 2. les sorties d'engins
<p>Pliométrique Excentrique rapide suivi de concentrique</p>	 <p>Sauts successifs pieds joints au-dessus de plinths en largeur de 3 caisses</p>	<p>Détente dynamique pour les sauts</p>
<p>Isométrique Le muscle est en tension mais sa longueur ne varie pas</p>		<p>Montée à l'ATR en force par flexion des coudes (travail très statique du triceps brachial)</p>

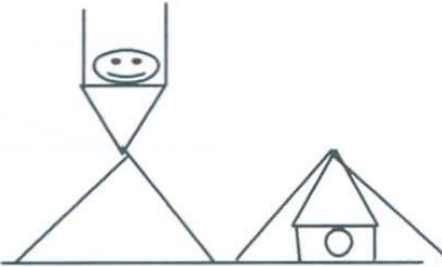
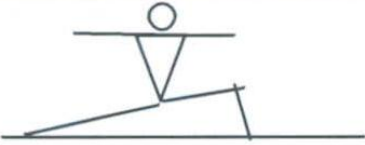

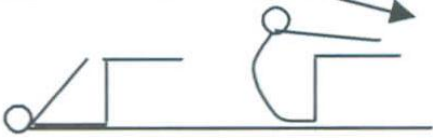
Position de la « grenouille » sans appui des
genoux sur les coudes – tenue : 6 sec.


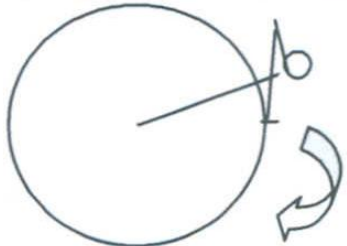
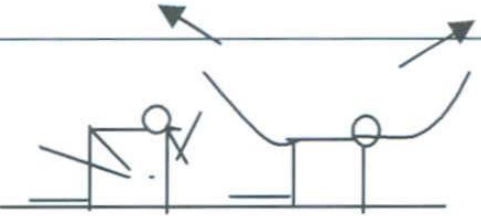
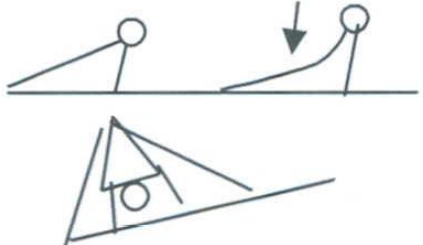
Exemple de séance d'échauffement




Exemple de séance d'échauffement

Famille d'exercices	Objectifs	Exercices	Dessins
A	Réveil .	Parcours libre / suivre le chef de file dans tous ses déplacements autour des engins placés dans la salle .	
A + G	Sursaut jambes divisées	Sursaut jambes divisées; idem avec circumduction des épaules, coudes fléchis; idem avec circumduction Eps, bras tendus; idem avec lancement des bras en haut et en arrière (élan pour la volte avant)	
A	Jeu et réflexe .	Course / frapper 1x dans les mains : monter en haut d'un espalier (1) ; 2x dans les mains : se mettre en appui sur un engin (2); 3x dans les mains, se suspendre à un engin (3); les retardataires et ceux qui se trompent font 5 pompes	 <p style="text-align: center;">2x</p> <p style="text-align: center;">1x 3x</p>
A	Educatif pour la course	Alternance de skipping (5x) et de course avec les talons sur les fesses (5x)	

F + G	Impulsion de jambes .	Kangourou : avancer par sauts successifs, bras en haut (1-2) ; 3ème saut plus haut (3). Idem en arrière (impulsion pour les salto)	
A	Mouvements associés à la course	Course (1-3); saut en station accroupie, mains sol (4); saut vertical, bras en haut (5).	
S	Ischio-jambiers (fermeture)	Marche de l'ours : marcher avec le tronc fléchi en avant et les mains à plat au sol .	
A	Vélocité .	Sprint court sur 20 mètres (1); galop lat.avec croisement et décroisement des bras latéralement (2) (3x).	
A + F	Détente de jambes et abdominaux (+ psoas-iliaque)	Sautiller sur 1 pied (1-2); sautiller plus haut(3). Sautiller sur 1 pied avant-arrière; latéralement; idem pour tous ces exercices sur l'autre pied. Sautiller sur 2 pieds (1-2); sautiller avec retour des genoux sur la poitrine (3)(5X).	

A + S	Réveil musculaire	Station écartée, bras en haut / fléchir le tronc en avant avec les mains entre les jambes (1-3); redresser le tronc, bras en haut (4-5).	
S	Adducteurs de la cuisse .	Station écartée / flexion de jambe gauche et très légères insistances (1-4) ; idem sur jambe droite (5-8) .	
S	Adducteurs de la cuisse .	Station écartée/ abaisser les coudes au sol et rester dans la position 20 secondes .	
F	Fermeture	Couché dorsal, genoux fléchis, jambes parallèles au sol, mains sur genoux/ redresser le tronc et venir toucher les chevilles avec les mains (10x , lentement).	

G	Placement du dos .	Station genoux , mains sol à hauteur des genoux / élévation du bassin et placement du dos par extension des genoux .	
F	Répulsion	Pompages "horloge" :à chaque extension des coudes, les mains quittent le sol et le corps pivote par rapport aux pieds.	
S	Ouverture + antéimpulsion des épaules .	Station 4 pattes , genou gauche fléchi et levé ,coude droit fléchi et levé / lancement jambe gauche vers l'arrière et le haut et bras droit vers l'avant et le haut (1) ; retour position initiale (2) (5x) ; idem avec l'autre jambe et l'autre bras (5x) .	
G	Position	Chute faciale / abaisser le bassin au sol (1); sauter en appui facial carpé, jambes écartées (les pieds sont sur la même ligne que les mains (préparation pour le pied barre arrière 1/2 tour)	

F + G	Impulsion des épaules	Chute Faciale / se déplacer latéralement par impulsion simultanée des 2 épaules; idem en déplacement avant-arrière.	
F	Antépulseurs des épaules	Chute faciale / avancer les épaules et résister 6 secondes .	
S	Antépulsion des épaules	Station 4 pattes / avancer les mains, abaisser les pectoraux et maintenir la position, tête redressée 20 secondes.	
A + F+ G	Impulsion	Sauts de lapin avant successifs	