

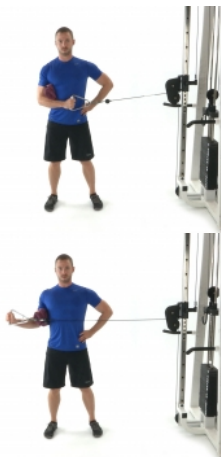
**Notes:** 10 minutes d'échauffement cardio (vélo, rameur ou course)  
2 seul  
3-4-5 tri-série (charges légères fin d'échauffement)  
6-7 super-série  
8-9 super-série  
10 seul

## 1- Vélo stationnaire -

Vélo stationnaire.



## 2- Rotation externe à 0° d'abd - Séries:4 / Répétition:10D 10G / tempo:1-1-2



Tenez-vous de côté à la station à poulie.  
Tenez la poignée dans la main avec votre bras sur le côté du corps  
avec une serviette placée entre votre coude et votre bras.  
Faites la rotation externe du bras.

**3- Dév. couché à 1 bras -** Séries:3 / Répétition:10D 10G / tempo:1-1-2 / Repos:30

Amener le poids au dessus de la poitrine avec le bras en extension puis le descendre au niveau de la poitrine et le repousser. Descendre aussi bas que votre flexibilité le permet.

**4- Tirade à 1 bras -** Séries:3 / Répétition:10D 10G / tempo:1-1-2 / Repos:30

Le genou et la main du même côté posés sur le banc. Le genou est placé sous la hanche et la main est placée sous l'épaule.

la jambe qui est au sol est légèrement fléchie.

Le poids du corps est réparti sur l'avant et l'arrière du corps.

Le bras opposé tient l'haltère bras tendu à la verticale de l'épaule

Le dos est aligné, le regard vers le sol.

Le nombril aspiré vers la colonne vertébrale (ventre rentré)

Les épaules éloignées des oreilles et les omoplates collées dans le dos.

**5- Stabilisation squat, Bosu -** Séries:3 / Répétition:10 / tempo:2-2-2 / Repos:30

Placez-vous debout sur la partie plate du ballon Bosu.

Placez les pieds face à l'avant, écartés à la largeur des épaules et les bras étendus devant vous.

Abaissez lentement votre corps vers le sol en pliant les genoux et les hanches.

Essayez de maintenir l'équilibre.

Gardez le dos droit (légèrement arqué) et les rotules alignés avec les deuxièmes orteils.

Revenez à la position debout et répétez.



**6- Développé couché -** Séries:4 / Répétition:10 / tempo:2-1-1 / Repos:60

Allongé sur le dos, pieds à plat au sol écartés à la largeur du bassin. Le bassin en position neutre, ventre rentré et cote abaissées. Le corps placé de façon à ce que les yeux soient sous la barre lorsqu'elle est posée sur les supports.

Prenez la barre et placez-la au-dessus des épaules tout en éloignant les épaules des oreilles.

Descendre la barre au milieu de la poitrine (trajectoire oblique) en inspirant.

remonter la barre comme si vous donniez un coup de poing au plafond.

La région lombaire ne doit pas être trop cambrée, ne pas hésiter à placer un support sous les pieds pour se placer dans une bonne position. Ne pas lever les genoux en fléchissant les hanches car l'équilibre est compromis.



Ne pas enrourer les épaules pour cela penser à les garder éloignées des oreilles, et ne pas les décoller du banc.  
Les omoplates restent collées ensemble

**7- Tirade assis poulie, Poignée V -** Séries:4 / Répétition:10 / tempo:1-1-2 / Repos:60

Prenez la barre paumes de main l'une vers l'autre puis reculer pour vous asseoir face à la machine.

Les pieds sur les cales. les genoux doivent rester légèrement fléchis afin de permettre la position droite du buste.

Le bassin reste en position neutre (respect de la cambrure naturelle).

Les épaules sont éloignées des oreilles et fixées (omoplates collées).

Rentrer le ventre.

Tirez avec les muscles dorsaux et non avec les bras. (tirez les coudes en arrières).

Dans un premier temps ne pas travailler lourd essayer de garder les muscles des bras les plus relâchés possibles.

Ne pas laisser les épaules s'enrouler, ne pas tirer avec le bas du dos le tronc est fixe.



## 8- Machine développé jambes assis / Leg Press -

Séries:4 / Répétition:10 / tempo:2-1-1 / Repos:60



-Avant de commencer vérifier que le dossier et l'axe de la presse forme un angle de plus de 100 degrés.  
Assurez vous de placer les sécurités à la bonne hauteur.

Assis contre le dossier, les pieds posés à plat sur le plateau de façon à répartir la poussé sur l'ensemble du pied (généralement les pieds sont placés au milieu du plateau).  
Maintenir les à la même largeur que le bassin. Les pieds sont parallèles ou légèrement tournés vers l'extérieur.  
Les genoux sont fléchis et orientés vers la pointe des pieds.

Le bassin est placé en position neutre, Les épaules fixées dans le dos et la poitrine bombée, la tête posée sur le dossier.

Lors de la descente du plateau les fesses ne doivent JAMAIS décoller du siège. Si vos fesses décollent vous descendre moins bas.

Il ne faut jamais arrondir le bas du dos cela arrive lorsque l'on descend le plateau trop bas (manque de souplesse) ou si les pieds sont placés trop haut sur le plateau.

Ne pas tendre les genoux en fin de mouvement (toujours garder une légère flexion des genoux en fin de mouvement)  
Ne pas décoller les talon du plateau

## 9- Ext.+ rotation externe 45° - Séries:4 / Répétition:10 / tempo:1-2-2 / Repos:60



Assoyez-vous sur un ballon suisse et tenez les extrémités d'un élastique qui est fixé devant vous.  
Avec les bras dans un angle de 45 degrés par rapport au corps, tirez l'élastique et faites une rotation externe aux épaules à la fin de la tirade.  
Gardez une posture droite et grande puis le cou relâché.

## 10- Élévation de jambe sur ballon suisse -

Séries:4 / Répétition:10D 10G / tempo:1-2-2 / Repos:60



- Garder le dos droit, les jambes droites et les abdos tendus - Placer le ballon au niveau de la jambe - Lever une jambe tendus et déposer - Alternner

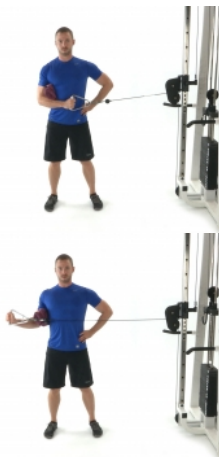
**Notes:** 10 minutes d'échauffement cardio (vélo, rameur ou course)  
2 seul  
3-4 super-série  
5-6 super-série  
7-8 super-série  
9-10 super-série

## 1- Vélo stationnaire -

Vélo stationnaire.



## 2- Rotation externe à 0° d'abd - Séries:4 / Répétition:10D 10G / tempo:1-1-2



Tenez-vous de côté à la station à poulie.  
Tenez la poignée dans la main avec votre bras sur le côté du corps  
avec une serviette placée entre votre coude et votre bras.  
Faites la rotation externe du bras.

**3- Squat et flexion aux épaules -** Séries:3 / Répétition:10 / tempo:2-1-1 / Repos:60

Se placer debout, pieds écartés d'un peu plus que la largeur des hanches (aligner bords externes des hanches avec les bords internes des pieds).  
Pointes de pieds légèrement tournées vers extérieure.

Si vous manquez de souplesse au niveau de la chaîne musculaire postérieure (fessier, ischio-jambier, mollets) vous pouvez placer des petites cales de 2 ou 3 cm sous vos talons.



Commencez avec un bâton dans vos mains, les bras en extension à la hauteur des épaules et les mains plus larges que les épaules.

Accroupissez-vous et levez le bâton au-dessus de la tête au même moment.

Descendre aussi bas que vous le pouvez en conservant la courbure naturelle du dos, arrêter de descendre dès que votre bassin semble vouloir rouler (bas du dos s'arrondi) .  
Descendez le bâton à mesure que vous remontez.

L'amplitude du mouvement dépend de la souplesse de chacun

**4- Dév. couché sur bosu -** Séries:3 / Répétition:10 / tempo:1-1-2 / Repos:60

Placer le haut du dos sur le bosu puis pousser les poids vers le haut.

Garder la tête en ligne avec la colonne vertébrale.

Ne pas arquer le bas du dos de façon exagérée.

Le bassin est en position neutre, nombril aspiré (rentré) et côtes abaissées.

Les épaules sont fixées sur le banc (Omoplates collées) et les épaules sont éloignées des oreilles.

Ne pas descendre les poids plus bas que la poitrine

Ne jamais enrourler les épaules vers l'avant ou les décoller du banc.



**5- Squat avant parallèle** - Séries:4 / Répétition:10 / tempo:2-1-1 / Repos:60

Ajuster la hauteur de la barre sur le support afin qu'elle soit facile à enlever et à remettre sans monter sur la pointe des pieds.

La barre doit être placée sur le devant des épaules et sur les clavicules/haut des pectoraux sans toutefois couper les voies respiratoires. Elle est stabilisée par les doigts comme sur les images ci-contre. Si cette position est douloureuse pour les poignets vous pouvez croiser les avant-bras et tenir la barre par le dessus.



Debout pieds écarté d'un peu plus que la largeur du bassin. Les talons peuvent être posés sur des talonnettes ou des cales de 2 à 3 cm si vous manquez de souplesse. Légèrement tournée vers l'extérieur, les genoux en légère flexion sont orientés en tout temps vers les pointes de pieds. Garder le dos droit (en position neutre) en tout temps puis descendre en squat en poussant les hanches derrière et en fléchissant les genoux jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol.

Dans la phase de montée, les hanches ne doivent pas monter plus vite que la barre.

**6- Développé couché** - Séries:4 / Répétition:10 / tempo:2-1-1 / Repos:60

Allongé sur le dos, pieds à plat au sol écartés à la largeur du bassin. Le bassin en position neutre, ventre rentré et côtes abaissées. Le corps placé de façon à ce que les yeux soient sous la barre lorsqu'elle est posée sur les supports.

Prenez la barre et placez-la au-dessus des épaules tout en éloignant les épaules des oreilles.

Descendre la barre au milieu de la poitrine (trajectoire oblique) en inspirant.

remonter la barre comme si vous donniez un coup de poing au plafond.

La région lombaire ne doit pas être trop cambrée, ne pas hésiter à placer un support sous les pieds pour se placer dans une bonne position. Ne pas lever les genoux en fléchissant les hanches car l'équilibre est compromis.



Ne pas enrayer les épaules pour cela penser à les garder éloignées des oreilles, et ne pas les décoller du banc. Les omoplates restent collées ensemble



**7- Tirade verticale, pronation/la** - Séries:4 / Répétition:10 / tempo:1-1-2 / Repos:60

Tenez la barre avec une prise large et en pronation (paumes faisant face à l'appareil).  
Débutez avec le tronc à la verticale, les épaules élevées et les coudes dépliés complètement.  
Abaissez les épaules puis amenez ensuite la barre aux clavicules en gardant les épaules basses. Serrez les omoplates ensemble.  
Inclinez le tronc légèrement derrière en tirant.  
Ramenez la barre vers le haut en débutant par déplier la coudes et en terminant par relever les épaules. Redressez le tronc à la verticale en même temps.

**8- Squat parallèle sur une jambe** - Séries:4 / Répétition:8D 8G / tempo:2-1-1 / Repos:60

Montez sur un banc ou une boîte.  
Sur une jambe avec les bras vers l'avant pour l'équilibre.  
Descendez sans soulever le talon.  
Arrêtez de descendre lorsque la cuisse est parallèle au sol.  
Gardez les épaules derrière, la poitrine sortie et le dos droit durant le mouvement.  
Laissez la jambe libre dans le vide.

Pour faciliter l'exercice se placer devant un rack à squat ou utiliser un TRX pour pouvoir s'aider un peu avec les bras si l'exercice est trop difficile

**9- Poussée de hanche à 1 jb** - Séries:4 / Répétition:10D 10G / tempo:1-1-2 / Repos:60

Asseyez-vous sur le plancher avec le haut du dos sur un banc de façon à faire un point de pivot.  
Soulevez un pied du sol pour ne forcer qu'avec une jambe.  
Poussez les hanches vers le haut en contractant le fessier pour que la cuisse vienne parallèle au tronc.  
Au point le plus haut, le genou devrait être fléchi à 90°.

**10- Planche latérale et tirade** - Séries:4 / Répétition:10D 10G / tempo:1-1-2 / Repos:60



Placez-vous en position de planche latérale sur vos avant-bras et pieds, en gardant la colonne dans une ligne droite.  
Tenez un élastique ou appareil à poulie avec le bras supérieur puis effectuez une tirade.  
Répétez pour la durée/répétitions prescrites.

