

SQUAT SWISS BALL

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT
- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX



À TERRE

BANQUE POPULAIRE **+**X
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE INSEP INSTITUT NATIONAL SUPPLÉMENTAIRE DE LA PRATIQUE DU SPORT
PARTENAIRES OFFICIELS

AGENCE NATIONALE DU SPORT

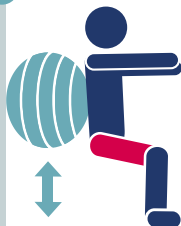
1

Pour l'ensemble de l'exercice, veiller à maintenir les muscles abdominaux dont le transverse gainé.



Pieds écartés de la largeur du bassin, pointes de pieds légèrement orientés vers l'extérieur, dos droit.

2



CONSIGNES

1- À l'inspiration :

- Flexion de hanche (fesses qui descendent vers l'arrière).
- Position des bras vers l'avant.

2- À l'expiration : remonter en position initiale.

Tempo : 2 temps sur la descente / 1 temps sur la montée.



POINTS D'ATTENTION

Stopper le mouvement si :

- Le dos s'arrondit.
- Le bassin n'est plus fixé en position neutre.
- Les genoux partent vers l'intérieur ou l'extérieur.
- Les talons décollent du sol.



FACILE

- Descendre en $\frac{1}{4}$ de squat.
- S'asseoir sur un banc avant de remonter.
- Gainage statique : «chaise».



DIFFICILE

- Squat à une jambe.
- Ajouter un élastique entre les pieds et les épaules.
- Galette sous les pieds.

ISCHIOS SWISS BALL

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT
- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME

FFVoile

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX



À TERRE

BANQUE POPULAIRE **+**X
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE INSTITUT NATIONAL
DE L'ÉDUCATION
PHYSIQUE ET DU SPORT
PARTENAIRES OFFICIELS

**AGENCE
NATIONALE
DU SPORT**

Haut du dos, tête et bras en appuis au sol.



CONSIGNES

Lever le bassin

1- À l'expiration :

- Fléchir les genoux à 90°.
- Aligner la tête, le bassin et les genoux avec le bassin fixé.

2- À l'inspiration :

- Tendre les jambes et revenir en position de départ.

Tempo : 2 temps sur la descente / 1 temps sur la montée.



POINTS D'ATTENTION

- Tête et regard libres vers le haut sans crispation.
- Bassin fixé en rétroversion.
- Alignement genou, bassin, épaules, tête.
- Engagement périnée, diaphragme et transverse.



FACILE

- Rester en position gainage dorsal sur le swiss ball.
- ¼ de flexion de genou.



DIFFICILE

- Décoller les bras du sol en les tendant à la verticale.
- Mouvement avec une jambe sur le swiss ball, l'autre jambe en l'air genou plié.
- Haut du dos en appui sur une galette.

TIRAGE HORIZONTAL

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT

- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX



À TERRE

BANQUE POPULAIRE 
PARTENAIRE
MAJEUR

 
PARTENAIRES
OFFICIELS

 **AGENCE
NATIONALE
DU SPORT**

TIRAGE HORIZONTAL



Élastique fixé à la hauteur du nombril



CONSIGNES

Garder le dos droit, le buste ouvert, le bassin verrouillé et les épaules fixées vers le bas et l'arrière.

1- À l'expiration :

- Tirer et ramener les coudes vers l'arrière, les mains sous la poitrine.

2- À l'inspiration :

- Tendre les bras en gardant le dos droit.

Tempo : 2 sur la phase de descente / 1 sur le tirage.



POINTS D'ATTENTION

- Tête et regard libres vers le haut sans crispation.
- Respecter les courbures de la colonne vertébrale.
- Ne pas lever les coudes au-delà de la hauteur d'épaule.
- Pas d'à-coups du buste.



FACILE

- Se rapprocher du point d'attache de l'élastique.
- Utiliser un élastique de résistance plus faible.



DIFFICILE

- Tirage à un bras.
- Se mettre en appui sur une galette.
- Utiliser un élastique de résistance supérieure, dédoubler l'élastique.

DÉVELOPPÉ HORIZONTAL

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT

- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX



À TERRE

BANQUE POPULAIRE **+**X
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE  ÉQUIPEMENT AGENCE
Nationale des Sports
PARTENAIRES OFFICIELS

 AGENCE NATIONALE DU SPORT



Elastique fixé :
 - à un support à hauteur de poitrine
 - dans le dos

CONSIGNES

1- À l'expiration :
 Pousser devant en amenant les mains devant la poitrine, les bras tendus.

2- À l'inspiration :
 Plier les bras en amenant les mains de chaque côté de la poitrine.

Tempo : 2 temps sur la phase de pousser / 1 sur la phase de flexion.

POINTS D'ATTENTION

- Tête et regard libres vers l'avant sans crispation.
- Respecter les courbures de la colonne vertébrale.
- Dos droit, buste ouvert, épaules fixées vers le bas et l'arrière, bassin verrouillé.
- Garder les coudes proches du corps sans être collés.



FACILE

- Se rapprocher du point d'attache de l'élastique.
- Utiliser un élastique de résistance plus faible.



DIFFICILE

- Utiliser un élastique de résistance supérieure, doubler l'élastique.
- Pieds joints.

ROTATION POSTÉRIEURE

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT
- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX



À TERRE

BANQUE POPULAIRE **+**X
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE INSEP
PARTENAIRES OFFICIELS

AGENCE NATIONALE DU SPORT



CONSIGNES

1- À l'expiration :

- 1^{ère} phase : tourner en rotation arrière l'épaule. Garder le bras à l'horizontale sur le côté et le coude fixé à 90°.
- 2^{ème} phase : tendre le bras à la verticale.

2- À l'inspiration :

- Retour en position initiale en 2 phases.

Tempo : 2 temps expiration / 2 temps d'inspiration.



POINTS D'ATTENTION

- Maintenir la tête et le regard libres vers l'avant sans crispation.
- Aligner la tête, le buste et le bassin.
- Garder le tronc droit, ne pas courber le dos.
- Placer l'élastique en pronation.
- Genoux forment un angle de 90°.
- L'épaule est fixée vers le bas.



FACILE

- Se rapprocher du point d'attache de l'élastique.
- Utiliser un élastique de résistance plus faible.



DIFFICILE

- Deux bras en simultanés.
- Utiliser un élastique de résistance supérieure.
- Utiliser une galette sous le genou.

STABILISATION SCAPULAIRE

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT
- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX



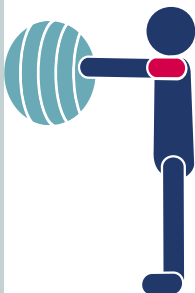
À TERRE

BANQUE POPULAIRE **+X**
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE INSTITUT NATIONAL
DE L'ÉDUCATION
PHYSIQUE ET DU SPORT
PARTENAIRES OFFICIELS

**AGENCE
NATIONALE
DU SPORT**

Swiss-ball
contre
un mur à
hauteur
d'épaule.



CONSIGNES

Tendre les 2 bras :

Maintenir une poussée constante dans le swiss ball (bras à hauteur des épaules).



POINTS D'ATTENTION

- Maintenir la tête et le regard libres vers l'horizon sans crispation.
- Garder le tronc gainé, le dos droit et le bassin verrouillé.
- Ecarter les pieds de la largeur du bassin.
- Ne pas lever les épaules.
- Garder les bras tendus.



FACILE

- Dégonfler légèrement le swiss ball.



DIFFICILE

- Gonfler le swiss ball.
- En appui sur un bras, incliner légèrement le corps en gardant l'alignement tête, bassin, jambes.
- Dessiner de petites lettres avec le bras.