



# Exercices de force

## Croiser-soulever

Intensité:

### Position A



Se coucher sur le ventre, soulever et tendre les bras en avant dans l'axe du corps. Faire de même avec les pieds.

### Position B



En alternance, lever un bras et une jambe **en diagonal**. Les bras et les jambes ne doivent pas toucher le sol pendant tout l'exercice.

niveau	débutant	avancé	professionnel
nombre des répétitions	3 x 8	3 x 12	3 x 15
durée par répétition	2-3 secondes	2-3 secondes	2-3 secondes

## Abdos sur le ballon de gymnastique

Intensité:

### Position A



Poser la partie inférieure du dos sur la balle et placer les pieds de façon perpendiculaire. Croiser les mains sur le buste. La tête doit rester stable et dans l'axe du corps.

### Position B



Soulever le haut du corps doucement en gardant l'équilibre. La force des abdominaux doit être utilisée et non celle de la nuque ou de la tête.

niveau	débutant	avancé	professionnel
nombre des répétitions	3 x 8	3 x 12	3 x 15
durée par répétition	1-2 secondes	2-3 secondes	3-4 secondes



## Pompes avec relever de bras

Intensité:

### Position A



Se placer en position de pompe, garder la tête dans l'axe de la colonne vertébrale, placer les pieds écartés à largeur d'épaule.

### Position B



En alternance, lever un bras de côté jusqu'à l'horizontale. Pas de rotation du haut du corps, les épaules restent horizontales.

niveau	débutant	avancé	professionnel
nombre des répétitions	3 x 8	3 x 12	3 x 15
durée par répétition	1-2 secondes	1- 2 secondes	1-2 secondes

## Gainage latéral avec rotation du haut du cor

Intensité:

### Position A



Prendre la position de gainage latéral et tendre le bras vers le haut.

### Position B



Tourner le haut du corps vers l'avant, ramener le bras sous le corps en essayant d'aller le plus loin possible vers l'arrière. Dans cette position, les épaules sont presque à l'horizontale. Ne pas courber le dos.

niveau	débutant	avancé	professionnel
nombre des répétitions	3 x 10	3 x 15	3 x 20
durée par répétition	2-3 secondes	2-3 secondes	2-3 secondes



## Pompes-gainages

Intensité:

### Position A



Se mettre en position de pompe en gardant la tête dans l'axe de la colonne vertébrale.

### Position B



Poser ensuite un coude par terre pour se mettre en position de gainage tout en gardant l'autre bras tendu. Le corps forme une ligne droite.

### Position C



Poser le deuxième coude de façon à se mettre en position de gainage. Tendre l'autre bras afin de relever le haut du corps. Faire de même avec le deuxième bras et revenir en position de départ.

niveau	débutant	avancé	professionnel
nombre des répétitions	3 x 8	3 x 12	3 x 15
durée par répétition	3-4 secondes	3-4 secondes	3-4 secondes

## Déplacement latéral sur le ballon de gymnastique

Intensité:

### Position A



Poser la partie supérieure du dos et les épaules sur le ballon, les jambes sont à angle droit, les bras tendus de côté.

### Position B



Déplacer le corps doucement en faisant des petits pas de côté sans abaisser le bassin. Ne pas aller trop loin afin d'éviter que le haut du corps ne bascule de côté. Les bras restent toujours à l'horizontale.

niveau	débutant	avancé	professionnel
nombre des répétitions	3 x 10	3 x 15	3 x 20
durée par répétition	3-4 secondes	3-4 secondes	3-4 secondes

# Exercices d'équilibre

## 1. Équilibre assis



3 x 30 secondes  
Si possible les mains en l'air!

## 2. Équilibre sur support mobile



3 x 30 secondes  
support à choix (coussin, ...)

## 3. Équilibre couché



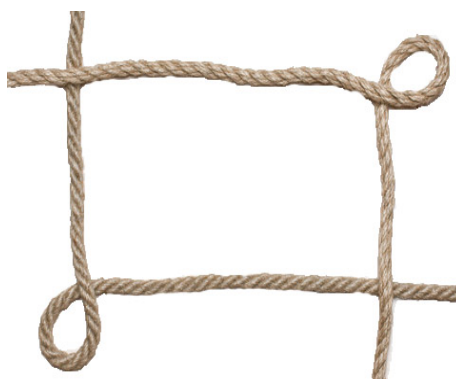
3 x 30 secondes  
Si cet exercice est trop difficile, poser les mains sur la balle.

## 4. Équilibre agenouillé



3 x 30 secondes

## 5. Équilibre sur la corde



3 x 1 minute

# Exercices de souplesse

## 1. Épaules



3 x 30 secondes

## 2. Adducteurs



3 x 30 secondes

## 3a. Jambes



3x 30 secondes

## 3b. Jambes



3 x 30 secondes

## 4. Hanches



3 x 30 secondes

## 5. Adducteurs



3 x 30 secondes