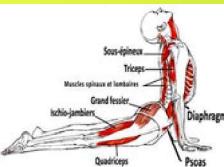


| MEMBRES SUPERIEURS | Fléchisseur/ extenseur de l'avant-bras | | Elévateur / abaisseur du bras | | Adducteur et abducteur du bras | |
|---------------------------------|--|---------|-------------------------------|----------------|--------------------------------|----------------------------|
| | Biceps | Triceps | Deltoïde | Grands dorsaux | Pectoraux | Trapèze fixateur d'épaules |
| Curl biceps | | | | | | |
| Dips | | | | | | |
| Élévations bras avec haltères | | | | | | |
| Ouverture bras avec bande latex | | | | | | |
| Pompes | | | | | | |
| Rameur | | | | | | |
| Etirements | | | | | | |



| TRONC | Extenseur et fléchisseur du tronc | | Extenseur et fléchisseur de la hanche | | Torsion et inclinaison du tronc | Maintien du tronc |
|-------------------------|--|---|---|----------------------------------|---------------------------------|-------------------|
| | Lombaires | Abdominaux Grands droits | Grand fessier | Grand droit partie inférieure | Obliques | Transverses |
| Superman | ► | | | | | |
| Crunch | | ► | | | | |
| Donkey Kick | | | ► | | | |
| Fermeture cuisses/tronc | | | | ► | | |
| Hanging leg raise | | | | | | |
| Crunch oblique | | | | | ► | |
| Gainage latéral | | | | | | ► |
| Etirements |       |   |   | | | |



| MEMBRES INFERIEURS | Extenseur de la hanche | Adducteurs /abducteurs de la hanche | | Extenseur et fléchisseur de la jambe | | Extenseur du pied |
|----------------------------------|---------------------------|--|------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|
| | Grand fessier | Moyen fessier/ tenseur du fascia lata | Adducteurs | Quadriceps | Ischio jambiers | Jumeaux et soléaires |
| Donkey Kick | | | | | | |
| Abduction hanche au sol | | | | | | |
| Adduction de la hanche au sol | | | | | | |
| Squatt | | | | | | |
| Bridge | | | | | | |
| Extension des jumeaux | | | | | | |
| Etirements | Fessiers | Adducteurs | 28 | 11 | Ischio-jambiers | 24 |



Biceps: Curl



Avec l'art et la manière

• Placement

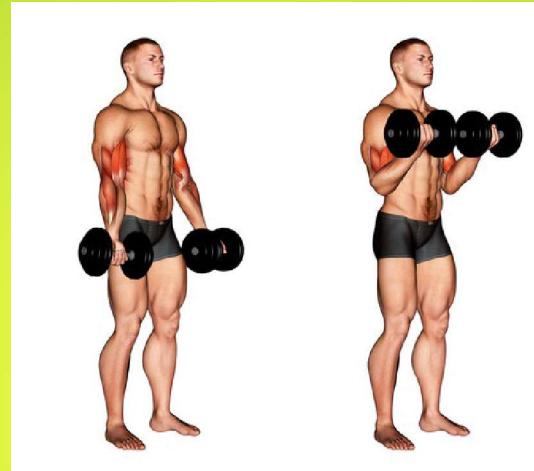
Dos droit
Bras et coudes fixés
Abdominaux contractés
Regard à l'horizontal
Coudes collés au buste
Déverrouillage des genoux

• Respiration

Expiration sur la flexion

• Trajet

Flexion complète des l'avant bras
Extension complète sans butée articulaire
Fixation des poignets



Haltère de 1 kg dans chaque main

Haltère de 2 kg dans chaque main

Haltère de 5 kg dans chaque main



Chercher l'erreur...

➤ Placement

- ✗ Action du buste et des bras
- ✗ Flexion ou Hyper extension de la tête
- ✗ Action du poignet
- ✗ Dos cambré
- ✗ Verrouillage des genoux

➤ Respiration

- ✗ Apnée ou respiration inversée

➤ Trajet

- ✗ Action du buste et des bras
- ✗ Hyper extension
- ✗ Action du poignet

Triceps: Dips



Avec l'art et la manière

- **Placement**

Dos droit

Bras et coudes fixés

Abdominaux contractés

Regard à l'horizontal

Coudes collés au buste

Déverrouillage des genoux

- **Respiration**

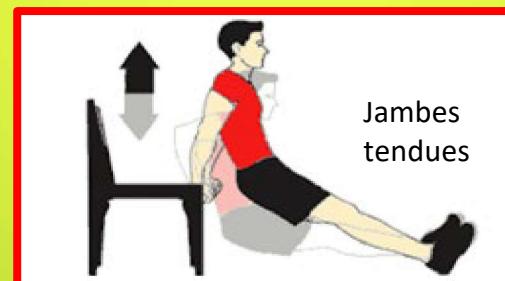
Expiration sur la flexion

- **Trajet**

Flexion complète des l'avant bras

Extension complète sans butée articulaire

Fixation des poignets



Chercher l'erreur...

- **Placement**

- ✗ Dos courbé
- ✗ Décrochement des épaules vers le haut
- ✗ Regard vers le bas

- **Respiration**

- ✗ Apnée ou respiration inversée

- **Trajet**

- ✗ Épaules plus bas que les coudes
- ✗ Oscillation du corps
- ✗ S'aide des jambes
- ✗ Les coudes s'écartent du buste

Deltoïde : élévation latérale des bras



Avec l'art et la manière

• Placement

Dos droit

Epaules basses

Abdominaux contractés

Regard à l'horizontal

Genoux déverrouillés

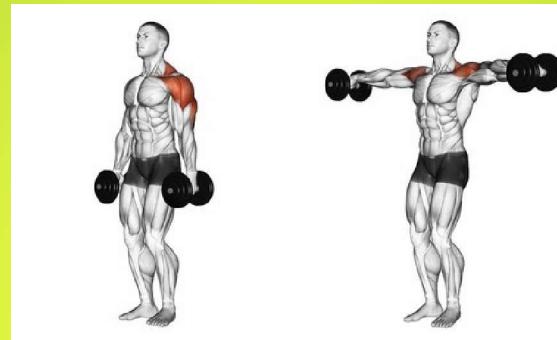
• Respiration

Expiration sur l'élévation des bras

• Trajet

Extension complète sans butée articulaire

Fixation des poignets



Haltère de 1 kg dans chaque main

Haltère de 2 kg dans chaque main

Haltère de 5 kg dans chaque main

Chercher l'erreur...

➤ Placement

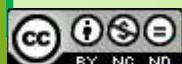
- ✗ Action du buste et des bras
- ✗ Hyper extension ou flexion de la tête
- ✗ Action du poignet

➤ Respiration

- ✗ Apnée ou respiration inversée

➤ Trajet

- ✗ Action du buste et des bras
- ✗ Hyper extension du bras
- ✗ Action du poignet



Grands dorsaux: ouverture bras avec bande latex



Avec l'art et la manière

• Placement

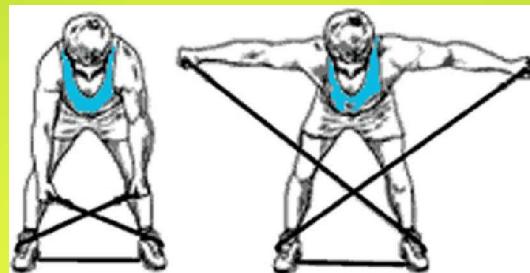
Pieds largeur du bassin
Bras déverrouillés à largeur d'épaules
Mains à hauteur des genoux
Buste droit incliné
Tête dans l'alignement de la colonne vertébrale
Abdominaux contractés
Genoux déverrouillés

• Respiration

Expiration sur l'ouverture bras inspiration sur le retour

• Trajet

Ouvrir et monter les bras à hauteur d'épaules



Bande latex rouge

Bande latex bleue

Bande latex violette

Chercher l'erreur...

➤ Placement

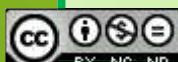
- ✗ Dos cambré
- ✗ Buste redressé
- ✗ Flexion ou hyper extension de la tête
- ✗ Verrouillage des coudes
- ✗ Verrouillage genoux

➤ Respiration

- ✗ Apnée
- ✗ Respiration inversée

➤ Trajet

- ✗ Action du buste et de la nuque
- ✗ Perte d'amplitude
- ✗ Les mains dépassent la hauteur des épaules
- ✗ Flexion des bras



Pectoraux: pompes



Avec l'art et la manière

- **Placement**

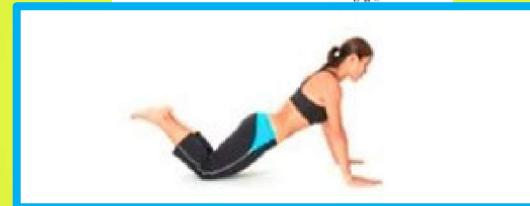
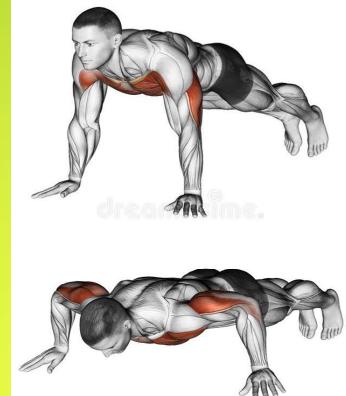
Corps droit et gainé
Tête dans l'alignement de la colonne vertébrale
Mains espacées de la largeur des épaules
Pieds légèrement écartés

- **Respiration**

Inspirer sur la descente du mouvement, expirer sur la remontée

- **Trajet**

Amener la cage thoracique le plus près du sol par une flexion des coudes



Chercher l'erreur...

- **Placement**

- ✗ Cambrure du dos
- ✗ Tête fléchie
- ✗ Doigts vers l'intérieur

- **Respiration**

- ✗ Apnée ou respiration inversée

- **Trajet**

- ✗ Action du buste et des bras
- ✗ Poussée déséquilibrée
- ✗ Pas de verrouillage des coudes



Trapèze: rameur



Avec l'art et la manière

• Placement

Dos droit
Bassin sous les épaules
Fixation des omoplates
Epaules basses
Regard vers l'avant
Genoux déverrouillés

• Respiration

Inspiration dans la phase de retour des bras
Expiration dans la phase de flexion des coudes

• Trajet

Des bras tendus à l'horizontal, tirer les coudes en arrière pour que les mains arrivent à la poitrine
Contrôler le retour



Résistance de l'élastique ou du rameur

Résistance de l'élastique ou du rameur

Résistance de l'élastique ou du rameur

Chercher l'erreur...

➤ Placement

- ✗ Dos cambré
- ✗ Regard vers le bas
- ✗ Hyper-extension des jambes

➤ Respiration

- ✗ Apnée ou respiration inversée

➤ Trajet

- ✗ Redressement du buste
- ✗ Trajet incomplet
- ✗ Les genoux sortent de l'axe
- ✗ Décrochement des épaules vers l'avant et le haut à la traction



Lombaires : Superman



Avec l'art et la manière

- **Placement**

Tête dans le prolongement de la colonne vertébrale

Fixation des omoplates vers le bas
Abdominaux contractés

- **Respiration**

Expiration à la montée du buste.
Inspiration en haut, expiration à la descente

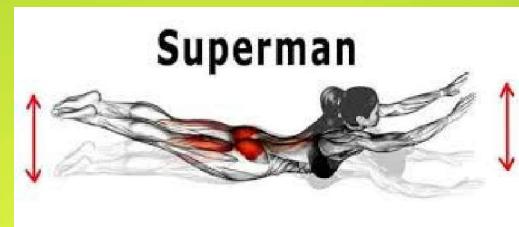
- **Trajet**

Cuisses et buste se décollent du sol simultanément

Chercher l'allongement plus que l'élévation

Niveau noir monter puis tendre à l'extension

Si trop dur s'lt le haut ou s'lt le bas



Plus simple:
décoller le buste **ou** les jambes



LGT Beaussier 2020
Mmes JACOT & FAUST

Chercher l'erreur...

- **Placement**

✗ extension de la tête

- **Respiration**

✗ Apnée

- **Trajet**

✗ les épaules montent

✗ à-coups

✗ Cambrure du dos excessive



Grands droits partie supérieure: Crunch



Avec l'art et la manière

• Placement

Bras fixés jusqu'au bout des doigts
Jambes fixées largeur des hanches
Menton poitrine

• Respiration

Expiration à l'enroulement
Inspiration en fin d'élévation
expiration au retour
Transverse contracté

• Trajet

Buste se relève en direction des genoux

Trajet court

Niveau noir: chercher à relever les épaules en gardant les bras fixes légèrement en arrière



Chercher l'erreur...

➤ Placement

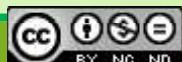
- ✗ Pieds tenus
- ✗ Tête en hyper extension

➤ Respiration

- ✗ Apnée
- ✗ Transverse non contracté

➤ Trajet

- ✗ Long, dépassant la verticale
- ✗ Mains se lancent vers l'avant
- ✗ Ma tête se repose au sol
- ✗ Buste se relève par action de la nuque



Grands fessiers: Donkey kick



Avec l'art et la manière

- **Placement**

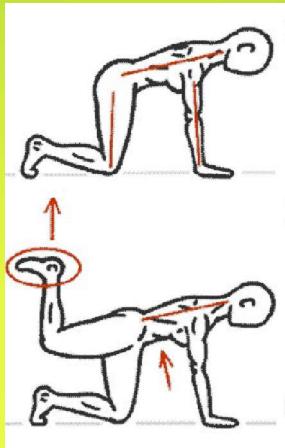
Dos plat
Abdominaux contractés
Mains sous les épaules
Angle buste bras 90°
Regard vers le sol
Jambe fléchie à 90°, pied
“flex”

- **Respiration**

Expiration sur l'élévation du pied

- **Trajet**

Monter la cuisse à l'horizontal



Sans matériel

Avec lest de 1 kilo à la cheville

Avec lest de 2 kilos à la cheville

Chercher l'erreur...

- **Placement**

- ✗ Dos cambré
- ✗ Extension de la tête

- **Respiration**

- ✗ Apnée ou respiration inversée

- **Trajet**

- ✗ Les épaules s'avancent ou se reculent
- ✗ Elévation cuisse supérieure à l'horizontal
- ✗ Modification de l'angle du genou ou de la cheville



Grands droits partie inférieure: Fermeture cuisses sur tronc et hanging leg raise



Avec l'art et la manière

• Placement

Plat dos, nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale, bras le long du corps paumes au sol

Prise en pronation (doigts vers l'avant)

Abdominaux contractés

• Respiration

Expiration sur la contraction abdominale

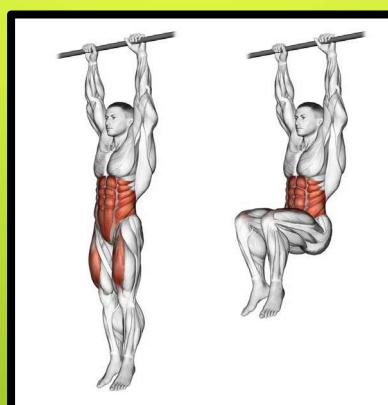
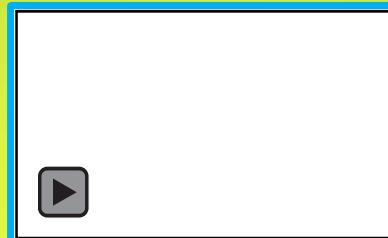
Inspiration au départ de l'exercice et en fin de mouvement des jambes

• Trajet

Monter en chandelle par l'action des abdominaux

Contrôler la descente

Niveau noir Soulever vos jambes jusqu'à ce que vos cuisses soient à l'horizontal et revenir en position initiale en contrôlant la descente



Chercher l'erreur...

➤ Placement

- ✗ Dos cambré
- ✗ Tête en flexion ou en hyper extension
- ✗ prise des mains inversée

➤ Respiration

- ✗ Apnée ou respiration inversée

➤ Trajet

- ✗ Prise d'élan
- ✗ perte d'amplitude
- ✗ Non contrôle au retour
- ✗ Niveau noir Les cuisses n'atteignent pas ou dépassent l'horizontal



Obliques: Crunch oblique



Avec l'art et la manière

- **Placement**

Menton poitrine

Jambe(s) fixée(s) largeur des hanches

Mains sur les tempes

Coudes écartés

- **Respiration**

Expiration à l'enroulement

Inspiration en fin

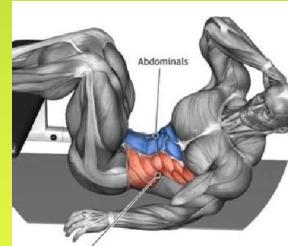
d'élévation expiration au retour

Transverse contracté

- **Trajet**

Croiser genou/coude

Privilégier rotation à l'élévation



Chercher l'erreur...

- **Placement**

✗ Tête en hyper extension

✗ Coudes serrés

- **Respiration**

✗ Apnée ou respiration inversée

- **Trajet**

✗ Les mains tirent sur la nuque

✗ Manque de rotation du buste

✗ Niveau noir : Le trajet des jambes se déforme

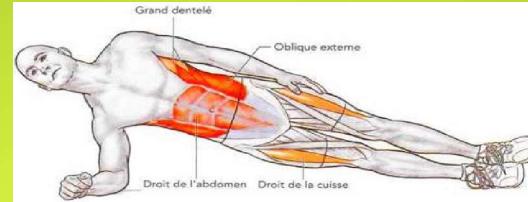


Transverses: gainage latéral



Avec l'art et la manière

- Maintien d'une posture
30 à 60" = exercice isométrique



- Placement
Coude au sol est à la verticale de l'épaule
Alignment tête colonne vertébrale jambes
Abdominaux contractés
Fessiers contractés



- Respiration
En continu sur la durée de l'exercice



Chercher l'erreur...

- Placement
 - ✗ Désalignement
 - ✗ Regard au sol
-
- Respiration
 - ✗ Apnée



Abducteur: abduction de la hanche



Avec l'art et la manière

• Placement

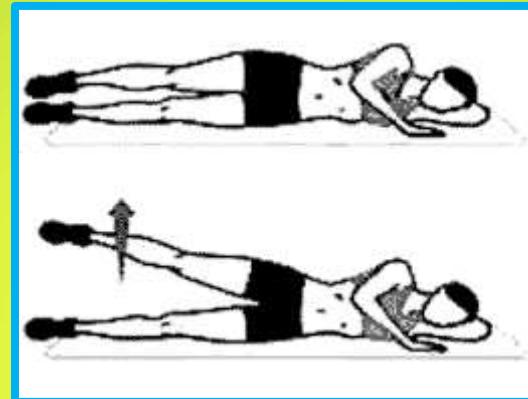
Allongé sur le côté : tronc bassin chevilles alignés
En appui sur le coude ou tête sur le bras
Jambes tendues
Béquille possible avec le bras libre au niveau de la poitrine
Abdominaux contractés
Fessiers contractés

• Respiration

Inspiration sur la descente de jambe
Expiration sur la montée de jambe

• Trajet

Soulever et ramener la jambe tendue de façon fluide



Avec lest de 1 kilo à la cheville

Avec lest de 2 kilos à la cheville

Chercher l'erreur...

➤ Placement

- ✗ Désalignement tronc bassin chevilles
- ✗ Jambes fléchies
- ✗ Décrochement de l'épaule

➤ Respiration

- ✗ Apnée ou respiration inversée

➤ Trajet

- ✗ Action du buste
- ✗ Bascule de la hanche en avant ou en arrière
- ✗ A-coups

Moyen fessier/ adducteurs: adduction de la hanche



Avec l'art et la manière

• Placement

Alignement épaule bassin cheville de la jambe d'appui
Jambes tendues
Abdominaux et fessiers contractés
Appui possible des mains pour faciliter l'équilibre

• Respiration

Expiration sur le ramené de jambe

• Trajet

Ramener la jambe de l'élastique vers la jambe au sol
Mouvement fluide
Laisser remonter la jambe par l'action de l'élastique



Avec élastique

Avec élastique et lest

Avec élastique + et lest

Chercher l'erreur...

➤ Placement

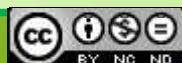
- ✗ Désalignement
- ✗ Dos Cambré
- ✗ Flexion du genou
- ✗ Épaules décrochées

➤ Respiration

- ✗ Apnée ou respiration inversée

➤ Trajet

- ✗ Mouvement saccadé
- ✗ Décrochement de la hanche



Quadriceps: squats



Avec l'art et la manière

• Placement

Pieds symétriques (écartement=largeur des épaules environ)
Abdominaux contractés
Regard à l'horizontal
Niveau **rouge** et noir:
Une haltère dans chaque main
Bras relâchés

• Respiration

Expiration sur la poussée

• Trajet

Flexion des genoux (cuisse à l'horizontal) dans l'alignement des pieds
Poussée verticale et contrôlée



Avec charge 5 à 10 kg

Inutile de travailler lourd, 10 à 15 répétitions charges modérées + efficace

Chercher l'erreur...

➤ Placement

- ✗ Mains asymétriques
- ✗ Pieds asymétriques
- ✗ Dos cambré
- ✗ Flexion du buste
- ✗ Barre en appui sur les cervicales
- ✗ Flexion ou hyper extension de la tête

➤ Respiration

- ✗ Apnée

➤ Trajet

- ✗ Bascule du buste en avant ou en arrière
- ✗ Incomplet à la montée
- ✗ Genoux qui sortent de l'alignement



Ischio jambiers: Bridge



Avec l'art et la manière

• Placement

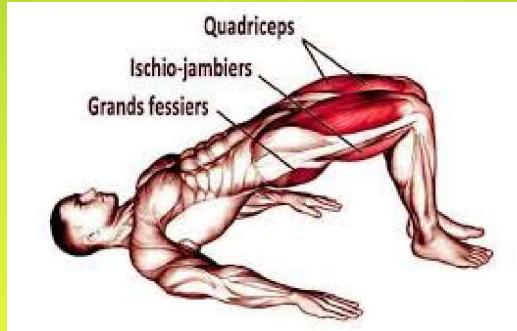
Pieds à largeur des hanches en avant des genoux
Jambes fléchies
Bras posés au sol

• Respiration

Expiration sur la montée

• Trajet

Décoller les fesses du sol jusqu'à aligner épaules bassin genoux
Puis contrôler la descente
Mouvement fluide



Idem + lest sur jambe tendue

LGT Beaussier 2020

Mmes Jacot & Faust

Chercher l'erreur...

➤ Placement

- ✗ Pieds décalés
- ✗ Dos cambré

➤ Respiration

- ✗ Apnée ou respiration inversée

➤ Trajet

- ✗ Action du buste et des bras
- ✗ Oscillation des hanches
- ✗ mouvement incomplet (bassin non aligné)
- ✗ A-coups



Jumeaux et soléaires: extension chevilles

Avec l'art et la manière

• Placement

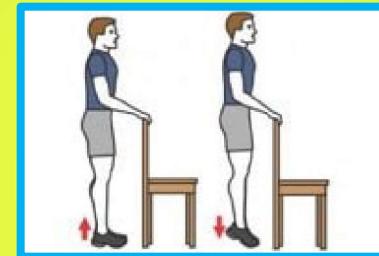
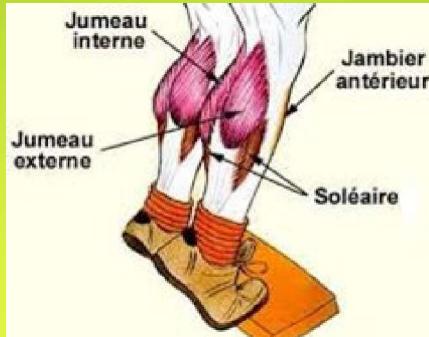
Debout jambes tendues
Dos droit
Abdominaux contractés
Fessiers contractés
Niveau Bleu/Rouge Appui possible
des mains pour s'équilibrer
Regard à l'horizontal

• Respiration

Continue sur le mouvement

• Trajet

Monter sur la pointe des pieds
en restant équilibré.
Contrôler la descente
Mouvement fluide



Chercher l'erreur...

➤ Placement

- ✗ Pieds décalés
- ✗ Dos cambré
- ✗ Décrochement des épaules
- ✗ Hyper extension ou flexion de la tête

➤ Respiration

- ✗ Apnée

➤ Trajet

- ✗ Déséquilibre
- ✗ A-coup
- ✗ Action du buste ou des hanches