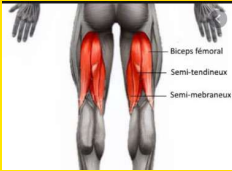
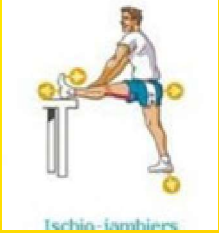
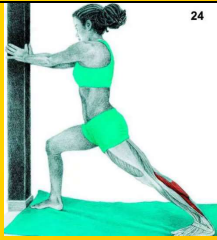


| MEMBRES<br>INFERIEURS            | Extenseur de la<br>hanche                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Adducteurs /abducteurs de la hanche                                                                                           |                                                                                                   | Extenseur et fléchisseur de la jambe                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                        | Extenseur du pied                                                                                           |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | Grand fessier<br>                                                                                                                                                                                                           | Moyen fessier/ tenseur du<br>fascia lata<br> | Adducteurs<br> | Quadriceps<br>                                                                                                                                                                                                                            | Ischio jambiers<br> | Jumeaux et soléaires<br> |
| Donkey Kick                      |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                        |                                                                                                             |
| Abduction hanche<br>au sol       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                        |                                                                                                             |
| Adduction de la<br>hanche au sol |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                        |                                                                                                             |
| Squatt                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                               |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                        |                                                                                                             |
| Bridge                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                               |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |                                                                                                             |
| Extension<br>des jumeaux         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                               |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                        |                          |
| Exercices cardio                 | 1. Roller <br>2. Jumping Jack <br>3. Chasse et touche  |                                                                                                                               |                                                                                                   | 1. Fentes alternées <br>2. 4 Kicks + 4 genoux <br>3. Squat Jump  |                                                                                                        |                                                                                                             |
| Etirements                       |                                                                                                                                                                                                                           |                                            |              |                                                                                                                                                                                                                                         |                   |                        |

# Grands fessiers: Donkey kick

## Avec l'art et la manière

- Placement

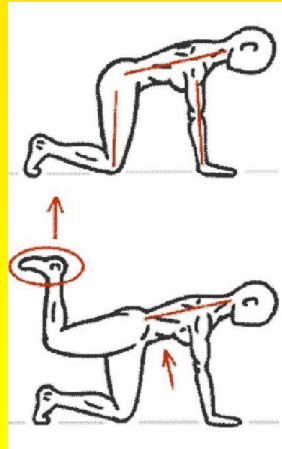
Dos plat  
Abdominaux contractés  
Mains sous les épaules  
Angle buste bras 90°  
Regard vers le sol  
Jambe fléchie à 90°, pied "flex"

- 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

LGT Beaussier 2020  
Mmes JACOT & SABOUREAU

## 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

# Abducteur: abduction de la hanche ◀

## Avec l'art et la manière

- Placement

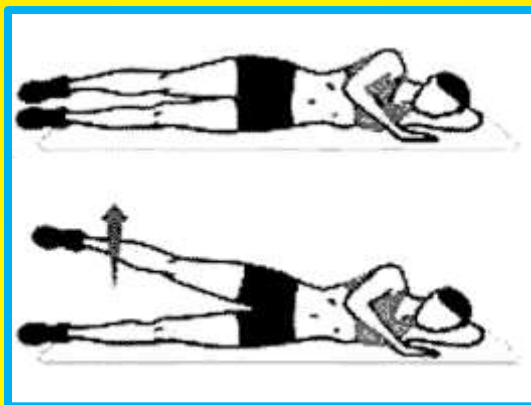
Allongé sur le côté : tronc bassin chevilles alignés  
En appui sur le coude ou tête sur le bras  
Jambes tendues  
Béquille possible avec le bras libre au niveau de la poitrine  
Abdominaux contractés  
Fessiers contractés

- 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

LGT Beaussier 2020

Mmes JACOT & FAUST

## 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

# 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+

LGT Beaussier 2020  
Mmes JACOT & FAUST

## 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

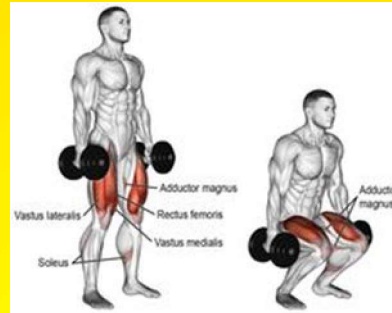
Pieds symétriques  
(écartement=largeur des épaules environ)  
Abdominaux contractés  
Regard à l'horizontal  
Niveau **rouge** et noir  
Une haltère dans chaque main  
Bras relâchés

### • Respiration

Expiration sur la poussée

### • Trajet

Flexion des genoux (cuisses 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

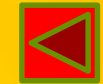
### ➤ Respiration

- × 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

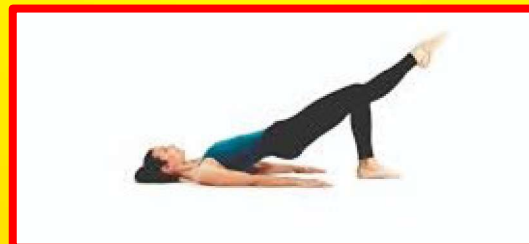
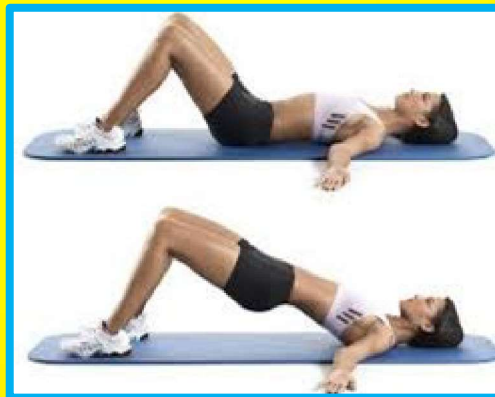
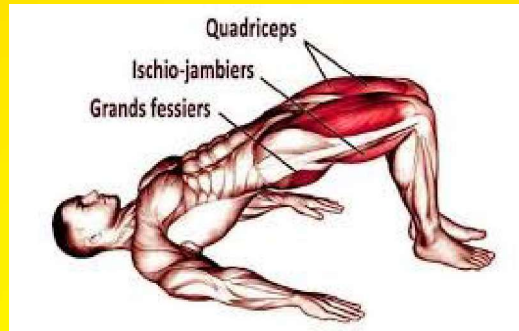
Pieds à largeur des hanches  
en avant des genoux  
Jambes fléchies  
Bras posés au sol  
Talon enfoncé dans le sol  
bleu

- 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

## 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

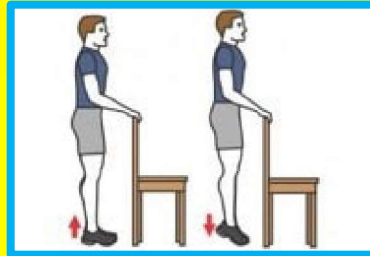
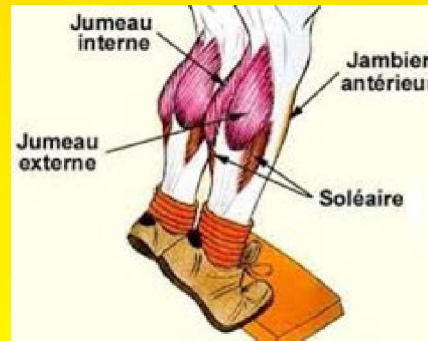
Debout jambes tendues  
Dos droit  
Abdominaux contractés  
Fessiers contractés  
Niveau Bleu/Rouge Appui possible des mains pour s'équilibrer  
Regard à l'horizontal

### • 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

# Exercices cardio train inférieur série 1: Roller



## Avec l'art et la manière

- Placement

Dos droit  
Abdominaux contractés  
Regard droit devant

- Respiration

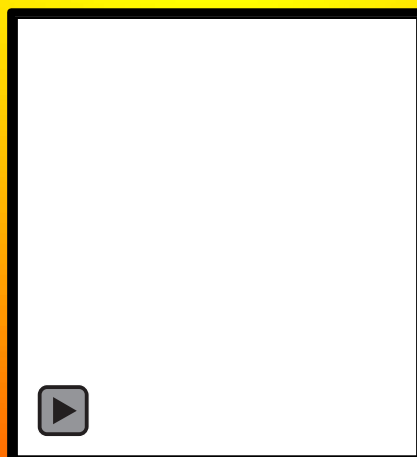
en continu sur l'exercice

- Trajet

Mouvement de balancer avec transfert du poids du corps sur la jambe d'appui (pas de patineur)  
La jambe libre va jusqu'à la jambe d'appui  
Enchaîner sur l'autre côté



Alterner **2 Rollers sans saut**  
et **2 Rollers avec saut**



## Chercher l'erreur...

- Placement

- × Tête baissée
- × Dos cambré
- × Flexion du buste

- Respiration

- × Apnée

- Trajet

- × Bras immobiles
- × Poussée vers l'avant
- × Perte d'amplitude

# Exercices cardio train inférieur série 1:

## Jumping Jack



### Avec l'art et la manière

- **Placement de départ**

Dos droit, pieds serrés, bras le long du corps  
Abdominaux contractés  
Regard à l'horizontal

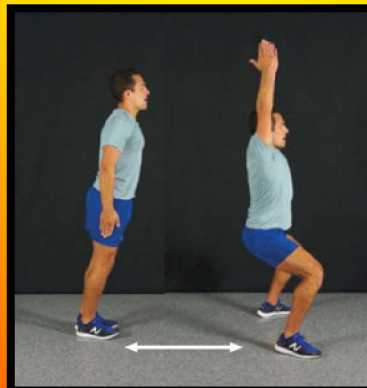
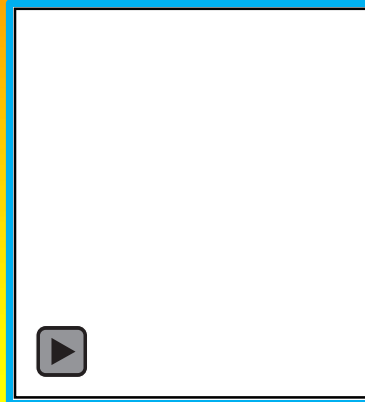
- **Respiration**

Continue tout au long de l'exercice

- **Trajet**

Sauter en écartant les jambes et les bras en même temps  
Les pointes des pieds sont dans l'alignement des cuisses  
Sauter pour revenir dans la position de départ

Niveau noir: saut avant écart arrière serré



### Chercher l'erreur...

- **Placement**

- × Tête baissée
- × Dos cambré

- **Respiration**

- × Apnée

- **Trajet**

- × Les genoux rentrent vers l'intérieur
- × Temps d'arrêt
- × Actions bras/jambes asynchrones
- × Saut déséquilibré latéralement ou buste placé en avant ou en arrière

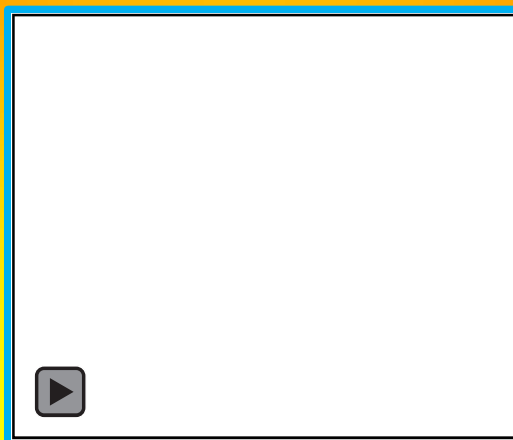
# Exercices cardio train inférieur série 1:

## Chasse et touche

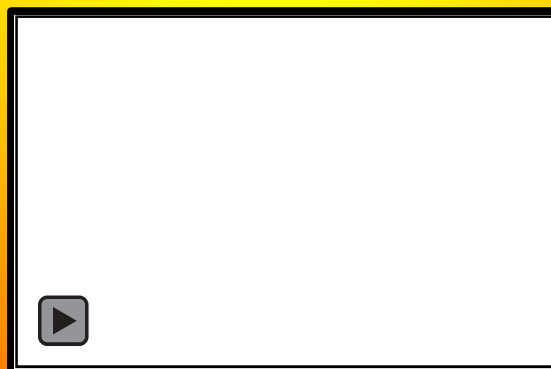


### Avec l'art et la manière

- Placement du pas chassé  
Dos droit  
Abdominaux contractés  
Regard à l'horizontal  
Un pied pousse l'autre
- Placement squat  
Buste gainé et droit  
Pieds écartés à largeur du bassin  
Flexion des genoux (cuisses à l'horizontale) dans l'alignement des pieds  
Poussée verticale et contrôlée
- Respiration  
Continue sur l'exercice
- Trajet  
Enchaîner 3 pas chassés et un squat en touchant le sol devant le pied avec la main extérieure  
Idem sur l'autre côté



Alterner  
**aller/retour sans saut et**  
**aller/retour avec saut**



### Chercher l'erreur...

- Placement
  - × Dos cambré
  - × Regard au sol
- Respiration
  - × Apnée
- Trajet
  - × Genoux verrouillés lors des pas chassés
  - × Les genoux sortent de l'alignement du pied
  - × Oscillation du buste
  - × Squat et chassé se réalisent simultanément
  - × Perte d'amplitude
  - × Action des bras et jambes asynchrone

# Exercices cardio train inférieur série 2 :

## Fentes alternées



### Avec l'art et la manière

- Placement

Dos droit  
Epaules basses  
Abdominaux contractés  
Regard à l'horizontal

- Respiration

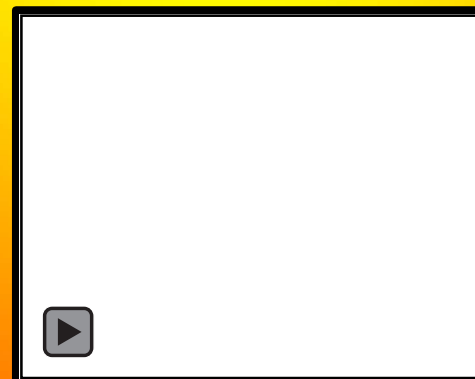
En continu sur l'exercice

- Trajet

En conservant la largeur des hanches, décaler les pieds ( un devant, un derrière) en gardant le buste droit  
Flexion de genoux à 90°  
Le poids du corps se porte sur la jambe avant



Alterner:  
2 fentes sans saut  
et 2 fentes sautées



### Chercher l'erreur...

- Placement

- × Tête baissée
- × Dos cambré
- × Flexion du buste

- Respiration

- × Apnée

- Trajet

- × Trop ou trop peu de flexion des genoux
- × Les genoux sortent de l'axe: en dedans ou en dehors
- × Mouvement déséquilibré
- × Poids de corps sur jambe arrière

# Exercices cardio train supérieur série 2:

## 4 Kicks et 4 genoux



### Avec l'art et la manière

- Placement de départ

Dos droit  
Epaules basses  
Regard à l'horizontal  
Abdominaux contractés

- Respiration

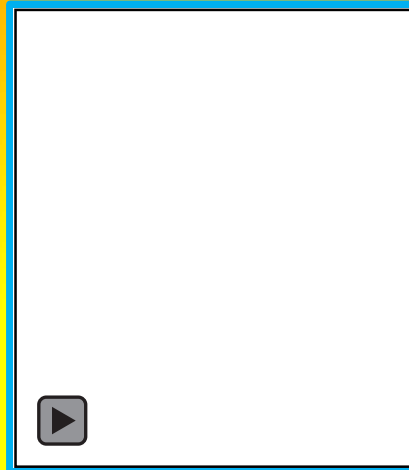
Continue sur l'exercice

- Trajet Kicks

En alternant les côtés, monter  
jambe tendue devant en levant  
le bras opposé

- Trajet genoux

Bras tendus vers le haut  
En alternant les côtés, monter  
d'un genou cuisse à  
l'horizontale en abaissant les  
coudes  
A la descente du genoux les bras  
se lèvent



Alterner  
**une série sans rebond**  
**une série avec rebond**



### Chercher l'erreur...

- Placement

- × Tête baissée
- × Dos cambré
- × Flexion du buste

- Respiration

- × Apnée

- Trajet

- × Bras et jambes asynchrones
- × Perte d'amplitude
- × Oscillation du bassin avant ou  
arrière / droite ou gauche



LGT Beaussier 2020  
Mmes JACOT & FAUST

# Exercices cardio train supérieur série 2:

## Squat Jump



### Avec l'art et la manière

- Placement

Regard à l'horizontal  
Pieds à largeur du bassin  
Buste gainé et droit  
Flexion des genoux (cuisses à l'horizontale) dans l'alignement des pieds

- Respiration

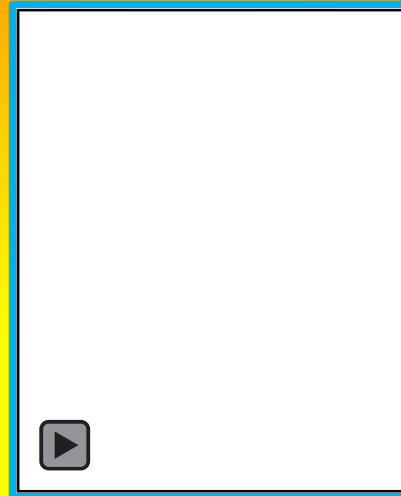
Expiration à la flexion  
Inspiration à l'extension

- Trajet

Poussée verticale et contrôlée

#### Niveau rouge

Position de départ : debout les bras le long du corps, devant 1 ou 2 steps  
Monter sur les steps en sautant simultanément avec les deux pieds, les bras peuvent être sollicités pour prendre de l'élan  
Position d'arrivée : debout genoux non verrouillés  
Descendre des steps un pied après l'autre



Idem sur une hauteur  
de 3 à 4 steps

### Chercher l'erreur...

- Placement

- × Dos cambré

- Respiration

- × Apnée

- Trajet

- × Les genoux rentrent vers l'intérieur

- × Actions bras/jambes asynchrones

- × Oscillation du buste latéralement ou en avant / en arrière

- × Niveau Rouge et noir : verrouillage genoux à la réception

# Les étirements



## Leurs objectifs:

- améliorer l'amplitude articulaire
- en phase de récupération, rendre l'extensibilité aux muscles et tendons, la mobilité aux articulations



Contrairement aux idées reçues, les étirements ne permettent pas l'échauffement musculaire . Au contraire, ils réduisent la performance et la capacité de force endurance et peuvent générer des microtraumatismes. A la **fin d'une séance, des étirements de faible amplitude** permettent une **diminution de la raideur musculaire**, favorable au relâchement.

L'idéal serait de réaliser les étirements post-effort. Ils peuvent s'effectuer au repos 1h30 à 2h après la séance ou lors de séances spécifiques