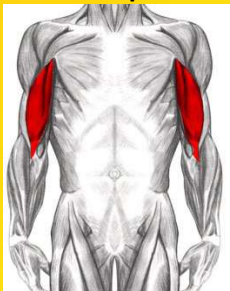
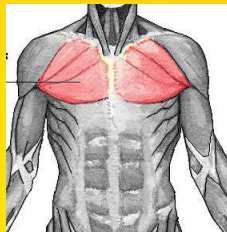
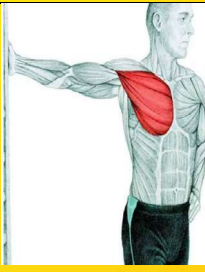


MEMBRES SUPERIEURS	Fléchisseur/ extenseur de l'avant-bras		Elévateur / abaisseur du bras		Adducteur et abducteur du bras	
	Biceps 	Triceps 	Deltoïde 	Grands dorsaux 	Pectoraux 	Trapèze fixateur d'épaules 
Curl biceps						
Dips						
Élévation bras latérale						
Ouverture bras avec bande latex						
Pompes						
Rameur						
enchainements cardio	1. Squat médecine ball  2. Burpees  3. Squat wall médecine Ball 			1 . Rameur dos TRX  2. Corde à sauter  3 . Développer pectoral TRX 		
Etirements						

Biceps: Curl



Avec l'art et la manière

- Placement

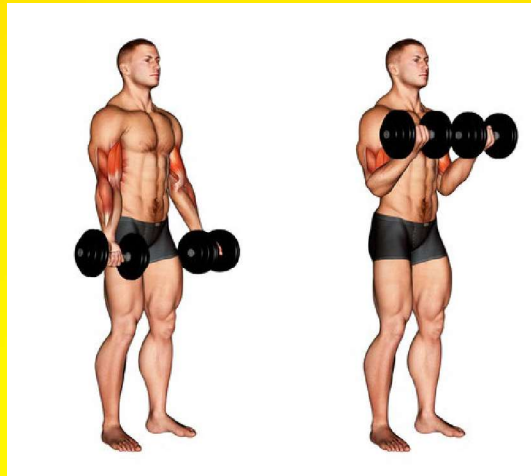
Dos droit
Bras et coudes fixés
Abdominaux contractés
Regard à l'horizontal
Coudes collés au buste
Coudes sous les épaules
Déverrouillage des genoux

- 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
- × Coudes posés sur le buste
- × Action du poignet
- × Dos cambré
- × Verrouillage des genoux

- Respiration

- × Apnée ou respiration inversée

- Trajet

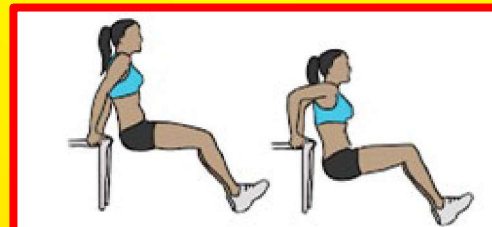
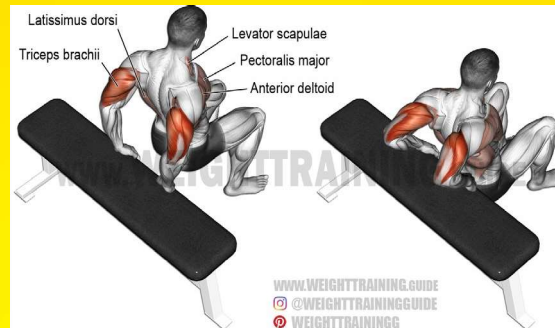
- × Action du buste et des bras
- × Hyper extension
- × Action du poignet
- × Les coudes reculent

Triceps: Dips



Avec l'art et la manière

- Placement
Dos droit
Fixation des omoplates
Regard vers l'avant
- Respiration
Expiration sur extension
des avant-bras
- Trajet
Descendre les épaules au
niveau des coudes
Corps droit et gainé
Jambes inactives



Pieds en avant des genoux
Pointes de pieds soulevées

Dips sur un bras
puis l'autre

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

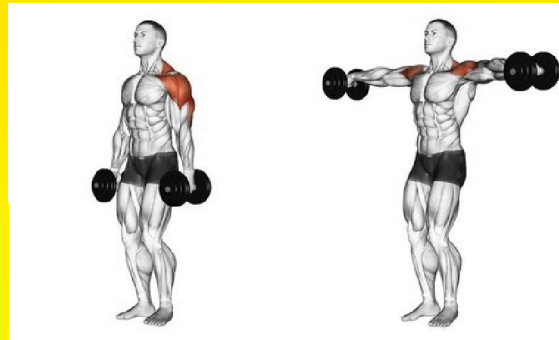
Dos droit
Épaules basses
Abdominaux contractés
Regard à l'horizontal
Genoux déverrouillés

- 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
- × Les épaules se décrochent

Grands dorsaux: ouverture bras avec bande latex



Avec l'art et la manière

• Placement

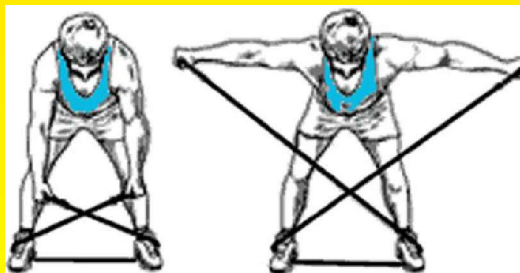
Pieds largeur du bassin
Bras déverrouillés à
largeur d'épaules
Mains à hauteur des genoux
Buste droit incliné
Tête dans l'alignement de
la colonne vertébrale
Abdominaux contractés
Genoux déverrouillés

• 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

LGT Beaussier 2020
Mmes JACOT & FAUST

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**

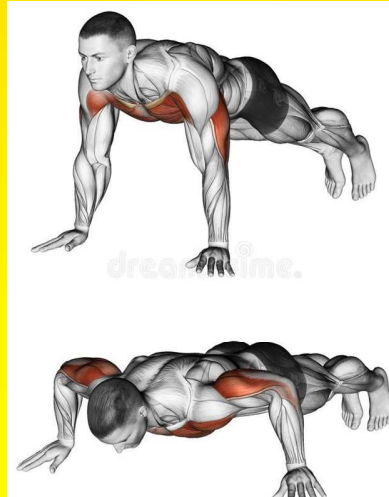
Alignement tête bassin genoux
Abdominaux contractés
Mains espacées de la largeur des épaules
Pieds légèrement écartés

- **Respiration**

Inspiration sur la descente,
expiration sur la remontée

- **Trajet**

Amener la cage thoracique le plus près du sol par une flexion des coudes
Niveau noir: mains sur des steps
les fesses pointent vers le haut



Chercher l'erreur...

- **Placement**

- × Dos cambré
- × Flexion ou hyper extension de la tête

- **Respiration**

- × Apnée ou respiration inversée

- **Trajet**

- × Action du buste
- × Perte d'amplitude
- × Poussée déséquilibrée
- × Verrouillage des coudes
- × Dos cambré

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

Exercices cardio train supérieur série 1:

Squat Médecine ball



Avec l'art et la manière

Placement de départ

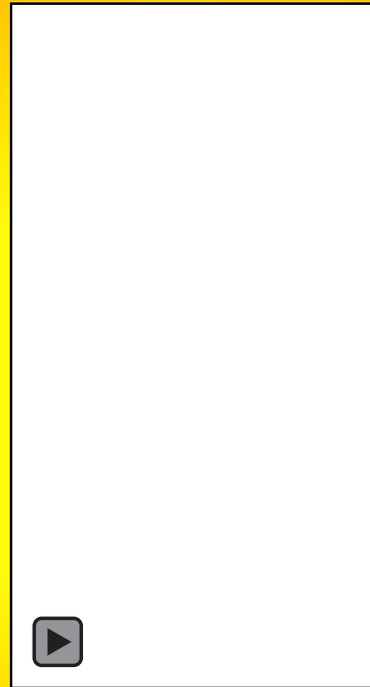
Pieds largeur de hanches
Médecine-Ball (MB) au dessus de la tête, bras tendus
Alignement bras-tête-tronc-jambes
Gainage

Respiration

Expiration sur la projection

Trajet/action

Projection du MB par l'action des bras uniquement en gardant le reste du corps aligné
Récupérer le MB en effectuant un squat
Revenir en position de départ
Le tronc reste droit pendant tout l'exercice



Médecine Ball 2 à 3 kg

Médecine Ball 4 à 5kg

Chercher l'erreur...

➤ Placement

- × Décrochement des épaules vers l'avant et le haut en levant le MB
- × Dos cambré

➤ Respiration

- × Apnée ou respiration inversée

➤ Trajet

- × Les genoux restent dans l'axe
- × A la remontée le MB s'éloigne du tronc

Exercices cardio train supérieur série 1:



Burpees

Avec l'art et la manière

- Placement lors de la position de planche

En appuis sur les mains à la largeur des épaules
Les épaules au dessus des mains
Alignement tête-tronc-jambes
Abdominaux contractés
Fessiers contractés
Regard entre les mains

- Respiration

Expiration en position de pompe et au saut extension

- Trajet

Debout, descendre accroupi puis en position de planche. Revenir à la position accroupie puis effectuer un saut extension en tendant les bras au dessus de la tête



Chercher l'erreur...

- Placement

- × Décrochement des épaules
- × Hyper extension de la tête
- × Dos cambré

- Respiration

- × Apnée ou respiration inversée

- Trajet

- × Mouvement du bassin pour donner de l'élan
- × Dans le saut le tronc sort de l'axe
- × Désynchronisation haut/bas
- × Regarde ses pieds

Exercices cardio train supérieur série 1:

Squat wall Médecin Ball



Avec l'art et la manière

Chercher l'erreur...

- **Placement**

Position de départ : à 1m du mur, pieds parallèles à la largeur du bassin, cuisses fléchies à 90°, genou au dessus du pied, bras fléchis pour maintenir le Médecin Ball (MB) en contact avec la poitrine

- **Respiration**

Inspiration à la flexion
Expiration sur l'extension

- **Trajet**

Lancer le MB au dessus de la ligne
Réceptionner le MB en fléchissant les jambes pour atteindre la position de départ



Médecine Ball 2 à 3kg

Médecine Ball 5 kg et plus

- **Placement**

- × Pieds serrés
- × Genoux en dehors ou en dedans
- × Dos cambré

- **Respiration**

- × Apnée ou respiration inversée

- **Trajet**

- × Redressement du buste avant poussée des jambes
- × L'action des bras décalées
- × Genoux en dehors ou en dedans
- × Perte d'amplitude

Exercices cardio train supérieur série 2

Rameur dos TRX



Avec l'art et la manière

• Placement

Dos droit abdominaux et fessiers contractés face au TRX
Pieds décalés ou écartés, bras tendus en avant (angle bras/tronc de 90°)
Placez vous corps gainé vers l'arrière: alignement tête-tronc-jambes

• Respiration

Expiration sur la contraction des muscles du dos inspiration sur le retour

Trajet

En gardant les épaules basses, amener la poitrine en avant par une flexion des coudes à 45°
Contrôler le retour en position initiale

Niveau bleu changer la jambe avant, au milieu de la série



Ou pieds largement écartés



Tirer le TRX en ouvrant les bras, coudes à hauteur des épaules

Chercher l'erreur...

➤ Placement

- × Décrochement des épaules vers l'avant et le haut à la traction
- × Dos cambré
- × Désalignement cuisse tronc
- × Les coudes s'écartent
- × Regard nombril ou tête en hyper extension

➤ Respiration

- × Apnée ou respiration inversée

➤ Trajet

- × Flexion de coudes insuffisante manque d'amplitude
- × Désynchronisation des bras
- × Compensation action du buste et de la tête

Exercices cardio train supérieur série 2:

Corde à sauter



Avec l'art et la manière

- **Placement**

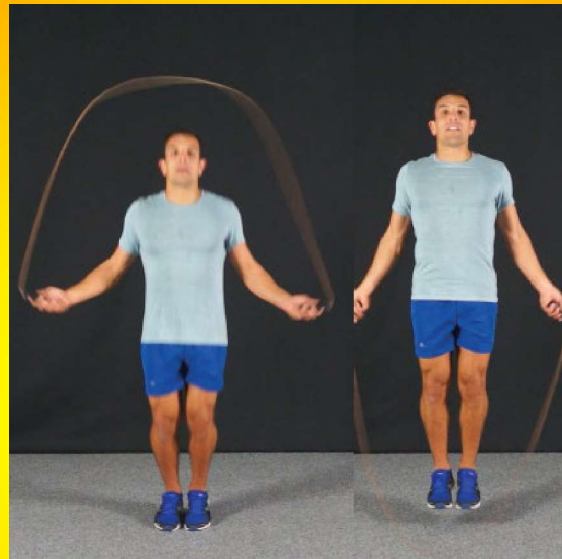
Dos droit, épaules basses
Bras le long du buste
Coudes fléchis à 90°
Abdominaux contractés
Légère flexion au niveau des jambes
Regard à l'horizontal

- **Respiration**

Continue sur l'exercice

- **Trajet**

Synchroniser l'arrivée de la corde et le saut
Le mouvement de rotation de la corde est créé principalement par le mouvement des poignets
Sauter au passage de la corde en restant toujours sur la pointe des pieds



Chercher l'erreur...

- **Placement**

- × Décrochement des épaules
- × Dos cambré / ou en avant
- × Les bras s'éloignent du buste

- **Respiration**

- × Apnée

- **Trajet**

- × Haut et bas désynchronisé
- × Action des épaules
- × Saut sur les talons
- × Flexion de genoux excessive

Exercices cardio train supérieur série 2:

Développer pectoral TRX



Avec l'art et la manière

- **Placement**

Tourner le dos au TRX, pieds largeur de hanches, bras tendus en avant (angle bras/tronc de 90°)

Obtenir l'alignement tête- tronc- jambes

Abdominaux contractés

Fessiers contractés

Niveau Bleu: les pieds décalés

Niveaux rouge et noir: pieds plus écartés que la largeur des épaules

- **Respiration**

Inspiration à la flexion

Expiration à l'extension

- **Trajet**

Par une flexion des coudes à 90°, abaisser la poitrine comme pour effectuer une pompe puis par une extension revenir en position



Augmenter l'inclinaison du corps ou terminer par une ouverture bras

Chercher l'erreur...

- **Placement**

- × Décrochement des épaules
- × Dos cambré
- × Flexion ou hyper extension de la tête

- **Respiration**

- × Apnée ou respiration inversée

- **Trajet**

- × Désynchronisation des bras
- × A-coups
- × Compensation des jambes et/ou de la nuque
- × Flexion insuffisante des bras