

# Tonification / Endurance de force

## Méthode Interval Training



Méthode d'entraînement qui **couple un travail cardio-vasculaire d'intensité d'effort élevée, et un travail de musculation d'endurance** (mobiliser des charges légères un grand nombre de fois). En fait, c'est comme si vous faisiez un entraînement de musculation, et une séance de course en même temps

### Ce qui me pousse à agir

- Réaliser une **préparation physique globale en peu de temps**




### Objectifs visés par cette méthode:

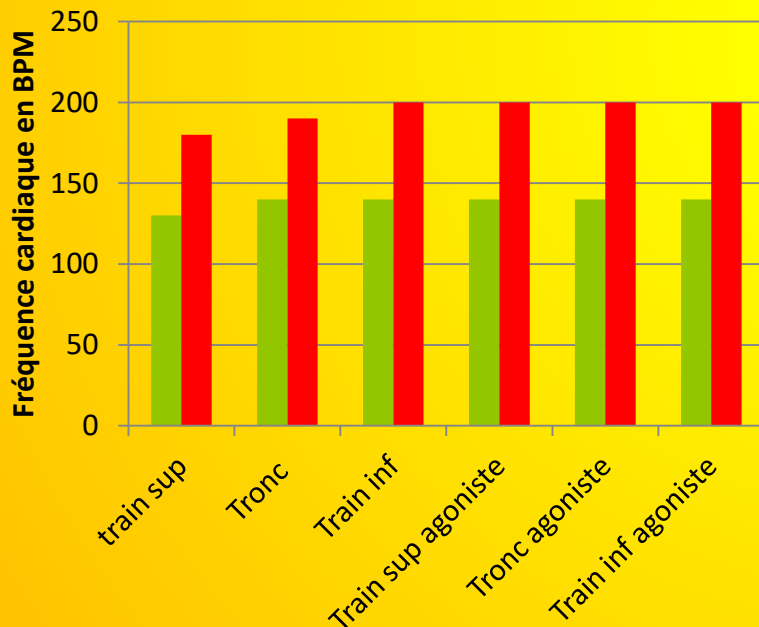
- Permet de favoriser la vascularisation et le renforcement musculaire et de développer simultanément votre puissance aérobie



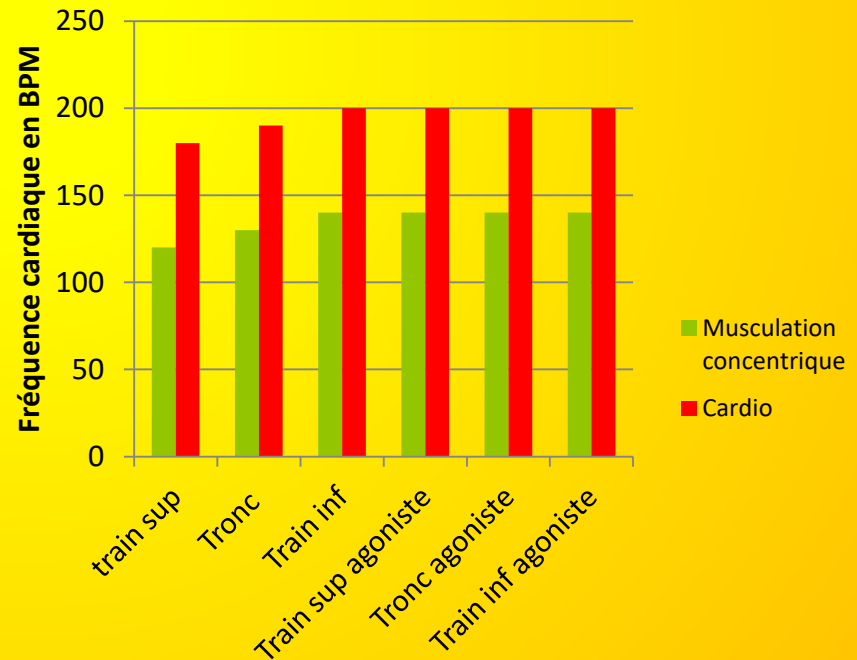
Contrairement aux idées reçues cette méthode ne vise pas à perdre du gras. Les efforts réalisés sont d'intensité élevée, donc l'énergie utilisée provient plus des glucides et de la créatine phosphate que des stocks adipeux exploités lors d'efforts très longs ( plus de 30 à 40 minutes) à faible intensité

# Organisation de la séquence de travail

- Après un échauffement conséquent (7' à 10')
- Alternier 6 X 1'30: 30'' travail d'endurance de force de + 30'' d'effort cardio + 30'' de récupération passive (le temps du changement d'atelier)
- Récupération inter série: 1' à 2'30 Lorsque votre fc est comprise entre 130 et 150 BPM reprendre la 2<sup>ème</sup> série
- Finir la séance par une phase d'étirement pour chaque groupe musculaire travaillé 



1<sup>ère</sup> série



2<sup>ème</sup> série

# Organisation de la séquence de travail

Choisir un niveau de difficulté en tenant compte de vos ressources et en privilégiant la qualité:

bleu= facile    rouge= moyen    noir=difficile

## Repères de charges de travail

- ❖ Vitesse assez soutenue et régulière
- ❖ Série= 15 à 25 répétitions
- ❖ 3 à 6 séries
- ❖ 1' de récupération entre séries

## Repères pour l'enchaînement d'une série de de travail

- ❖ 1'30: 30''/30''/30 en enchainant exercice « musculation concentrique », exercice « cardio » et récupération
- ❖ BPM entre 180 et 200 lors des 30 '' de travail cardio
- ❖ Rechercher le compromis entre l'atteinte de la FC cible et la qualité d'exécution

| MEMBRES SUPERIEURS              | Fléchisseur/ extenseur de l'avant-bras                              |         | Élévateur / 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<br>2. Burpees<br>3. Squat wall médecine Ball |         |                               | 1. Rameur dos TRX<br>2. Corde à sauter<br>3. Développer pectoral TRX |                                |                            |
| Etirements                      |   |         |                               |  |                                |                            |

| TRONC                       | Extenseur et fléchisseur du tronc   |   | Extenseur et fléchisseur de la hanche  |   | Torsion et inclinaison du tronc   | Maintien du tronc   |
|-----------------------------|---|---|--|---|---|---|
|                             | Lombaires   | Abdominaux<br>Grands droits   | Grand fessier  | Grand droit<br>partie inférieure  | Obliques  | Transverses   |
|                             |    |    |    |    |    |  |
| Superman                    |    |   |  |   |   |   |
| Crunch                      |   |    |  |   |   |   |
| Donkey Kick                 |   |   |    |   |   |   |
| Fermeture cuisses sur tronc |   |   |  |    |   |   |
| Crunch oblique              |   |   |  |   |    |   |
| Gainage latéral             |   |   |  |   |   |  |
| Exercices cardio            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crunch TRX </li> <li>2. Saut de lapin </li> <li>3. Contraction fessier TRX </li> </ol> |   |  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sauts latéraux </li> <li>2. Sauter / ramper </li> <li>3. Ramping crabe </li> </ol> |   |   |
| Etirements                  |  <p>Muscles spinaux et dorsaux<br/>Grand fessier<br/>Ischio-jambiers<br/>Mollets</p>   |  |  |    |  |   |

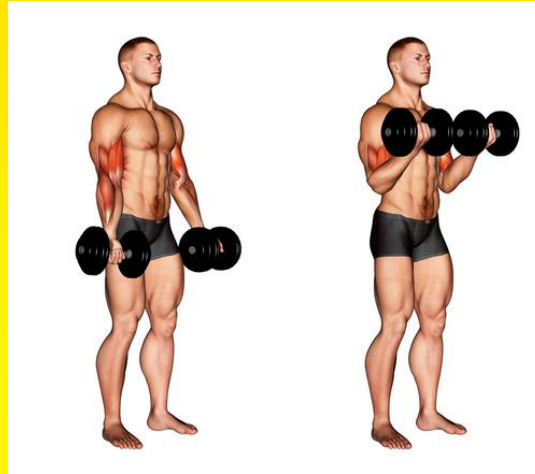
| MEMBRES INFÉRIEURS            | Extenseur de la hanche   | Adducteurs /abducteurs de la hanche  |   | Extenseur et fléchisseur de la jambe  |   | Extenseur du pied   |
|-------------------------------|--|--|---|---|---|---|
|                               | Grand fessier<br> | Moyen fessier/ tenseur du fascia lata<br> | Adducteurs<br>  | Quadriceps<br> | Ischio jambiers<br>  | Jumeaux et soléaires<br> |
| Donkey Kick                   |  |  |   |   |   |   |
| Abduction hanche au sol       |  |  |   |   |   |   |
| Adduction de la hanche au sol |  |  |   |   |   |   |
| Squatt                        |  |  |   |   |   |   |
| Bridge                        |  |  |   |   |   |   |
| Extension 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                                     |   |   |
| Étirements                    |                 | <br>Fessiers                             | <br>Adducteurs |               | <br>Ischio-jambiers | <br>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  
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

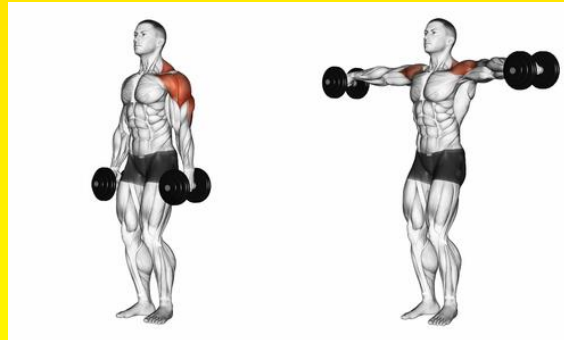
Dos droit  
Epaules basses  
Abdominaux contractés  
Regard à l'horizontal  
Genoux déverrouillés

- 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
- × Les épaules se décrochent

# Grands dorsaux: ouverture bras avec bande latex



## Avec l'art et la manière

- **Placement**

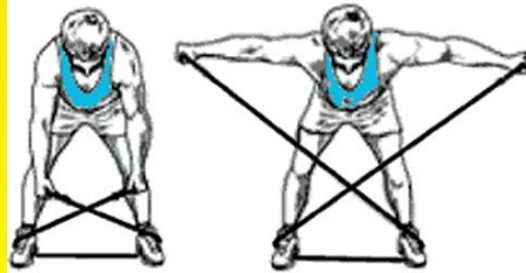
Pieds largeur du bassin  
Bras déverrouillés à  
largeur d'épaules  
Mains à hauteur des genoux  
Buste droit incliné  
Tête dans l'alignement de  
la colonne vertébrale  
Abdominaux contractés  
Genoux déverrouillés

- **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

## 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

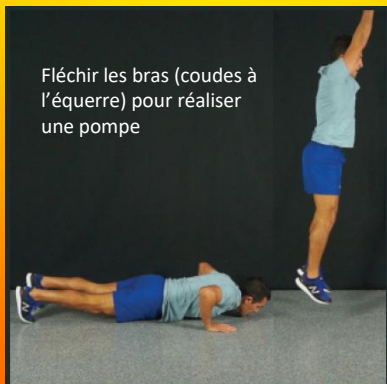
En appuis sur les mains à la largeur des épaules  
Les épaules au dessus des mains  
Alignement tête-tronc-jambes  
Abdominaux contractés  
Fessiers contractés  
Regard entre les mains

- 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**

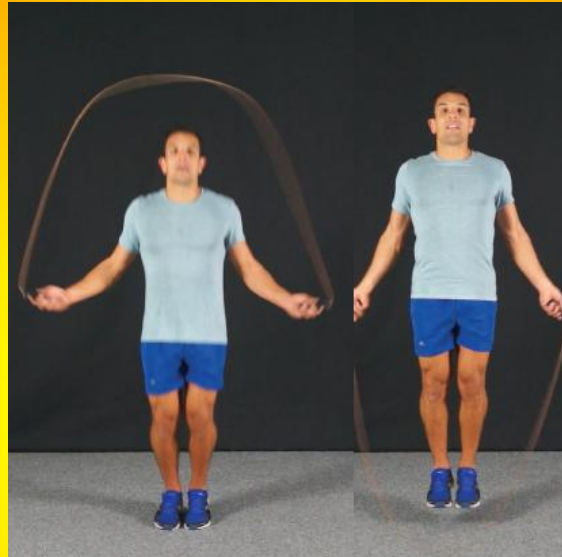
Dos droit, épaules basses  
Bras le long du buste  
Coudes fléchis à 90°  
Abdominaux contractés  
Légère flexion au niveau des  
jambes  
Regard à l'horizontal

- **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



**Chercher l'erreur...**

**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 initiale



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

## ➤ 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



# 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



Plus simple:  
décoller le buste ou les jambes



Montée bras fléchis puis tendre les bras, les fléchir à nouveau et contrôler la descente

## 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

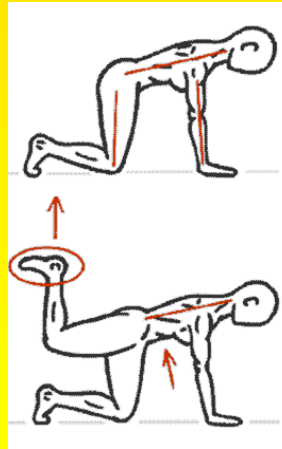
Jambe fléchi à 90°, pied  
"flex"

- 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

# Grands droits partie inférieure: Culbutos 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

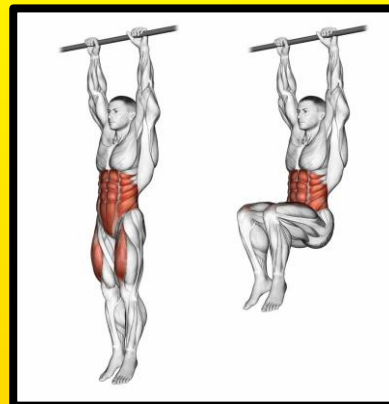
Inspiration au départ de l'exercice et en fin de mouvement des jambes

- 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

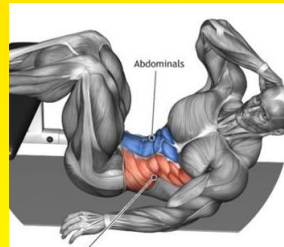
- Respiration

- × 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

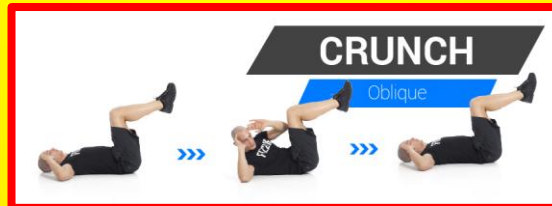
Menton poitrine  
Jambe(s) fixée(s) largeur  
des hanches  
Mains sur les tempes  
Coudes écartés

- 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  
Alignement tête colonne vertébrale jambes  
Abdominaux contractés  
Fessiers contractés

- Respiration

En continu sur la durée de l'exercice



## Chercher l'erreur...

- Placement

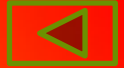
- × Désalignement
- × Regard au sol

- Respiration

- × Apnée

# Exercices cardio tronc série 1:

## Crunch TRX



### Avec l'art et la manière

- **Placement**

Placer les pieds (pointes vers le sol) dans les repose-pieds sous le point de fixation

En fonction du niveau choisi, se mettre en position de gainage sur les avant-bras ou sur les mains  
Gainage= Coudes ou mains à la verticale des épaules

Alignement tête tronc jambes

Abdominaux et fessiers contractés

Regard vers le sol

- **Respiration**

Inspiration sur le retour des jambes et expiration à l'extension

- **Trajet**

Ramener les genoux vers la poitrine et revenir en position de départ



### Chercher l'erreur...

- **Placement**

- × S'affaisse sur ses épaules
- × Dos cambré
- × Regard vers l'avant
- × Désalignement

- **Respiration**

- × Apnée ou respiration inversée

- **Trajet**

- × Ramené ou poussée désaxés
- × Trajet incomplet



# Exercices cardio tronc série 1:

## Saut de lapin



### Avec l'art et la manière

- **Placement départ**

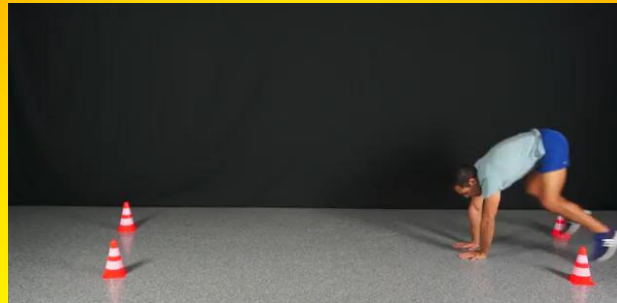
Position accroupie  
Abdominaux contractés  
Mains au sol doigts dans le sens  
du déplacement

- **Respiration**

En continu sur l'exercice

- **Trajet**

Les mains sont posées  
simultanément au sol en avant  
des épaules  
Les bras toniques repoussent le  
sol  
Les pieds sont ramenés  
simultanément à hauteur des  
mains. Contrôler la réception  
sans heurter le sol



**2 longueurs de 6m**

**3 à 4 longueurs de 6m**

**5 à 6 longueurs de 6m**

### Chercher l'erreur...

- **Placement**

- × Mains et pieds décalés
- × Dos cambré

- **Respiration**

- × Apnée

- **Trajet**

- × Redressement du buste
- × Les bras restent fléchis
- × Mains et/ou pieds décalées
- × Manque d'amplitude dans les sauts



# Exercices cardio tronc série 1:

## Contraction fessier TRX



### Avec l'art et la manière

- Placement

Allongé sur le dos  
Les talons dans les repose-pieds  
sous le point de fixation  
Jambes tendues  
Regard vers le plafond  
Bleu et rouge Bras au sol le  
long du buste paumes au sol

- Respiration

Inspiration à la descente  
Expiration à la montée

- Trajet

Contracter les fessiers pour  
soulever le bassin jusqu'à  
l'alignement tronc-jambes (les  
talons poussent vers le bas, les  
jambes restent tendues)  
Contrôler le retour en position  
initiale  
Pour complexifier encore: ouverture  
jambes à l'élevation du bassin



Jambes tendues



Jambes fléchies à 90°



Bras posés au sol derrière la tête

### Chercher l'erreur...

- Placement

- × Décrochement des épaules vers l'avant et le haut à la traction
- × Dos cambré

- Respiration

- × Apnée ou respiration inversée

- Trajet

- × Redressement du buste avant poussée des jambes
- × Action des bras et jambes

# Exercices cardio tronc série 2

## Sauts latéraux



### Avec l'art et la manière

- **Placement**

Accroupi.e entre les plots.  
Bras toniques, écartés à  
largeur d'épaules

- **Respiration**

En continu sur l'effort

- **Trajet**

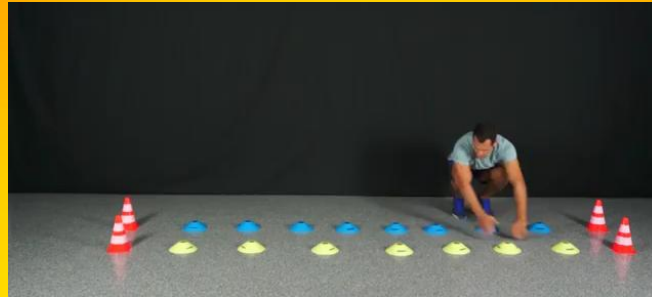
Les mains sont posées entre les  
plots

Repousser le sol sur des bras  
toniques

Pousser sur les jambes

Le bassin s'élève au dessus de  
la ligne des épaules.

Les pieds viennent se  
positionner au même niveau  
que les mains, mais à  
l'extérieur des assiettes



Espacement 20 cm entre  
assiettes jaunes et bleues.

2 longueurs de 6m

3 à 4 longueurs de 6m

5 à 6 longueurs de 6m

### Chercher l'erreur...

- **Placement**

- × Dos cambré

- **Respiration**

- × Apnée

- **Trajet**

- × Les pieds se posent entre les  
assiettes

- × Les bras sont fléchis

- × Absence de poussée des  
jambes

- × Tête en hyper extension

# Exercices cardio tronc série 2:

## Sauter/ Ramper



### Avec l'art et la manière

- **Placement**

Dos droit

Regard placé à l'horizontal

- **Respiration**

Continue

- **Trajet**

Aller : saut pieds joints de face au-dessus de l'obstacle

Retour : passage ramping en-dessous sans toucher la barre

Enchaîner sans marquer de temps d'arrêt



- 5 à 8 répétitions

- 10 à 12 répétitions

- 13 à 16 répétitions

### Chercher l'erreur...

- **Placement**

- × Dos cambré
- × Buste en avant pendant le saut

- **Respiration**

- × Apnée

- **Trajet**

- × Pieds décalés
- × Temps d'arrêt entre les actions
- × Les bras sont inactifs à l'impulsion et à la réception
- × Regard au sol

# Exercices cardio train supérieur série 2: Ramping crabe



## Avec l'art et la manière

- **Placement de départ**

Bras et les jambes restent constamment tendus

Les fesses sont légèrement au-dessus de la ligne épaules

Abdominaux contractés

Regard placé entre les mains

- **Respiration**

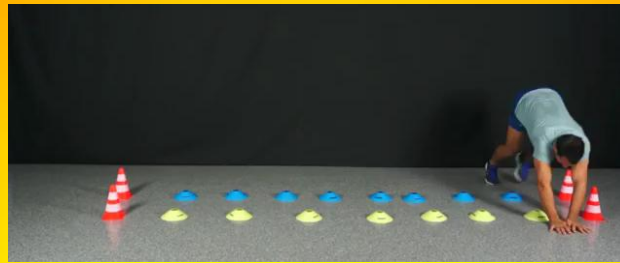
En continu sur le mouvement

- **Trajet**

Se déplacer latéralement en conservant le bassin au dessus de la ligne des épaules

Coudes et genoux non verrouillés

Pendant le déplacement aucune rotation du bassin



2 longueurs de 6m

3 à 4 longueurs de 6m

5 à 6 longueurs de 6m

## Chercher l'erreur...

- **Placement**

- × Dos cambré
- × Genoux et/ou coudes verrouillés
- × Jambes fléchies
- × Hyper extension de la tête

- **Respiration**

- × Apnée

- **Trajet**

- × Oscillation du bassin
- × Mains ou pieds entre les plots

# Abducteur: abduction de la hanche ◀

## Avec l'art et la manière

- Placement

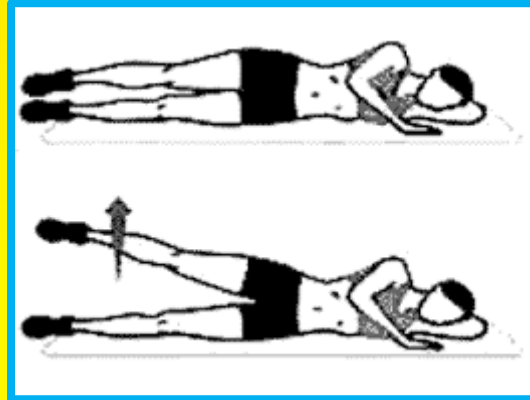
Allongé sur le côté : tronc bassin chevilles alignés  
En appui sur le coude ou tête sur le bras  
Jambes tendues  
Béquille possible avec le bras libre au niveau de la poitrine  
Abdominaux contractés  
Fessiers contractés

- 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 & SABOUREAU

## 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 & SABOUREAU

## 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

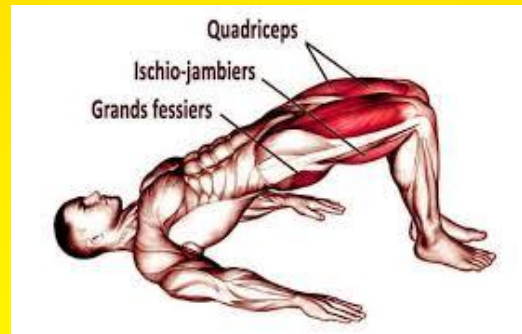
Pieds à largeur des hanches  
en avant des genoux  
Jambes fléchies  
Bras posés au sol  
Talon enfoncé dans le sol  
bleu

- 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

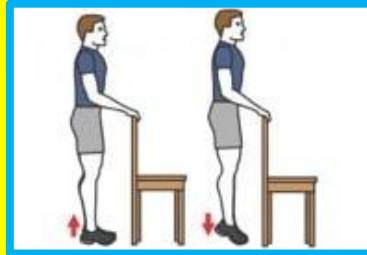
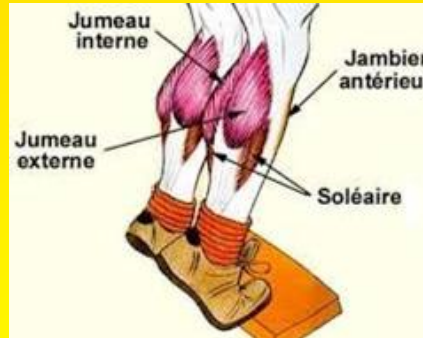
Continue sur le mouvement

### • 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
- × Pousée 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

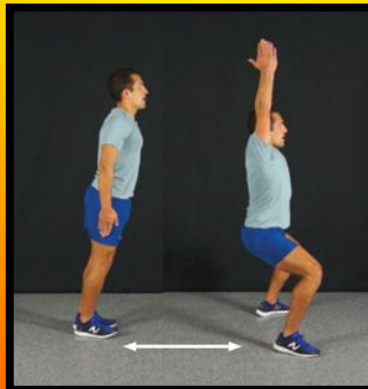
- **Respiration**

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

# 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

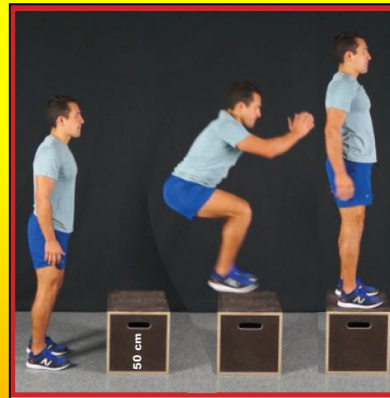
Niveau rouge

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