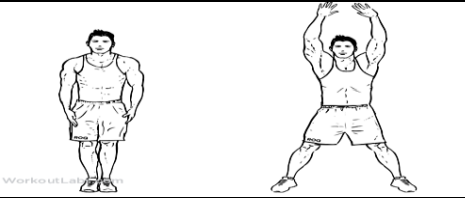



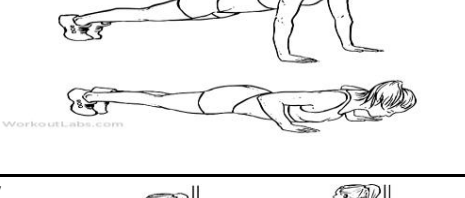


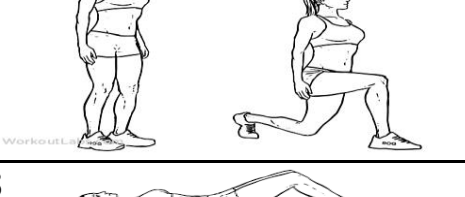



PROGRAMME DE MUSCULATION SANS CHARGE

MÉTHODE DE FORCE ENDURANCE

	<p style="text-align: center;">ÉCHAUFFEMENT SAUT EN ÉTOILE</p> <p>POSITION : Les pieds joints avec les bras tendus le long du corps. EXÉCUTION : Sauter en lançant les jambes et les pieds sur les côtés, tout en levant les bras au-dessus de la tête. Sans marquer de pause, retourne à la position de départ en abaissant les bras et en sautant pour revenir pieds joints. Cet enchaînement vaut un saut en étoile.</p>	<p>N^{bre} de répétitions 10-20 N^{bre} de séries par exercice 3-5 Repos entre les séries 1 :00-1 :30</p>
<p>1</p> 	<p style="text-align: center;">ACCROUISSEMENT SANS CHARGE QUADRICEPS, ISCHIO-JAMBIERS, GRAND FESSIER</p> <p>POSITION : Debout, pieds écartées à la largeur du bassin et légèrement pointés vers l'extérieur, dos bien droit. Allonger les bras vers l'avant au niveau des épaules. EXÉCUTION : Faire une flexion maximale des hanches et des genoux. Garder les genoux dans la ligne des pieds. Incliner légèrement le tronc vers l'avant.</p>	<p>N^{bre} de répétitions 10-20 N^{bre} de séries par exercice 3-5 Repos entre les séries 1 :00-1 :30</p>
<p>2</p> 	<p style="text-align: center;">RÉPULSIONS TRICEPS BRACHIAL</p> <p>POSITION : Les mains sur le bord du banc, les pieds au sol, le corps dans le vide. EXÉCUTION : Inspirer et effectuer une flexion des avant-bras suivie d'une répulsion ou extension des avant-bras; expirer en fin de mouvement</p>	<p>N^{bre} de répétitions 10-20 N^{bre} de séries par exercice 3-5 Repos entre les séries 1 :00-1 :30</p>
<p>3</p> 	<p style="text-align: center;">BICYCLETTE OBLIQUES, LE GRAND DROIT DES ABDOMINAUX FLÉCHISSEURS DE LA HANCHE (PSOAS ILIAQUE).</p> <p>POSITION : Allongez-vous au sol. Étirez vos jambes et maintenez vos bras tendus le long de votre corps, posez vos mains derrière la tête. EXÉCUTION : Remontez vos jambes, touchez le coude droit avec votre genou gauche, touchez votre coude gauche avec votre genou droit.</p>	<p>N^{bre} de répétitions 10-20 N^{bre} de séries par exercice 3-5 Repos entre les séries 1 :00-1 :30</p>
<p>4</p> 	<p style="text-align: center;">POUSSÉE MAINS AU SOL TRICEPS BRACHIAL, DELTOÏDE ANTERIEUR, PECTORAUX</p> <p>POSITION : Poser les mains et les pieds au sol, placer les mains à la largeur des épaules, orienter les doigts vers l'avant, placer les bras en extension à la verticale, aligner les chevilles, les genoux, les hanches et les épaules. EXÉCUTION : Faire une flexion des bras pour toucher le sol avec la poitrine, orienter les coudes près du tronc, maintenir l'alignement du corps.</p>	<p>N^{bre} de répétitions 10-20 N^{bre} de séries par exercice 3-5 Repos entre les séries 1 :00-1 :30</p>
<p>5</p> 	<p style="text-align: center;">EXTENSION DES PIEDS TRICEPS SURAL</p> <p>POSITION : Placer le bout des pieds sur la marche, à la largeur du bassin. Abaisser les talons, appuyer les mains au mur pour gérer l'équilibre. EXÉCUTION : Soulever les talons le plus haut possible et placer le poids du corps au-dessus des gros orteils.</p>	<p>N^{bre} de répétitions 10-20 N^{bre} de séries par exercice 3-5 Repos entre les séries 1 :00-1 :30</p>
<p>6</p> 	<p style="text-align: center;">ABAISSEMENT ET ÉLÉVATION DES JAMBES, COUCHÉ RÉGION INFÉRIEURE, TRANSVERSE, PSOAS-ILIAQUE</p> <p>POSITION : Se coucher sur le dos au sol, maintenez vos bras tendus le long de votre corps. EXÉCUTION : Inspirer, amener les jambes tendues à la verticale. Expirer, et revenez à la position de départ. Maintenez la région lombaire contre le sol</p>	<p>N^{bre} de répétitions 10-20 N^{bre} de séries par exercice 3-5 Repos entre les séries 1 :00-1 :30</p>
<p>7</p> 	<p style="text-align: center;">ACCROUISSEMENT EN FENTE QUADRICEPS, ISCHIO-JAMBIERS, GRAND FESSIER</p> <p>POSITION : Debout, pieds écartées à la largeur du bassin, garder le tronc droit. EXÉCUTION : Avancer un pied le plus loin possible par la flexion de la hanche et du genou, pointer légèrement le pied vers l'extérieur, maintenir le genou dans la ligne du pied, soulever le talon de la jambe arrière, pousser contre le sol pour revenir à la position initiale.</p>	<p>N^{bre} de répétitions 10-20 N^{bre} de séries par exercice 3-5 Repos entre les séries 1 :00-1 :30</p>
<p>8</p> 	<p style="text-align: center;">RELEVÉ DU BUSTE AU SOL DROIT DE L'ABDOMEN</p> <p>POSITION : Couché sur le dos, les genoux fléchis, les pieds au sol, les mains derrière la tête. EXÉCUTION : Inspirer et relever le buste en arrondissant le dos. Expirer en fin de mouvement. Revenir à la position initiale, mais cette fois-ci sans reposer le buste.</p>	<p>N^{bre} de répétitions 10-20 N^{bre} de séries par exercice 3-5 Repos entre les séries 1 :00-1 :30</p>