

# CONSEILS DE DÉBUT DE SÉANCE

Plusieurs niveaux sont proposés  
avec des versions - et + selon vos capacités :  
vert (plus facile) , bleu (intermédiaire) et rouge (plus difficile)

## Pictogrammes pour les types d'exercices



Équilibre



Exercice ludique



Renforcement musculaire



Cardio



Étirement, souplesse

Avoir une tenue adaptée :  
chaussures fermées et vêtements confortables

Avant de débuter une activité physique,  
penser à bien vous échauffer.

Cela permet de préparer le corps à l'effort.

Conseil : augmenter progressivement l'intensité jusqu'à avoir une  
sensation de chaleur. Il faut « avoir chaud » à la fin de  
l'échauffement.

Pendant l'activité physique, il est important :

- d'adapter l'intensité en fonction de votre perception de l'effort
- de bien s'hydrater pendant et après la séance
- de penser à bien respirer lors de chaque exercice

# FICHE 1

## ECHAUFFEMENTS

### Avant de commencer, déverrouillage articulaire et échauffement musculaire

- Échauffement des épaules : faire des cercles avec les épaules, bras le long du corps ou bras tendu
- Échauffement des genoux : amener le talon jusqu'aux fesses
- Échauffement des hanches : faire des pas chassés
- Échauffement de la nuque, des poignets, des chevilles en effectuant des mouvements de rotations

Bien respirer lors de chaque exercice = ne pas être en apnée pendant l'exercice



### Avant de poursuivre le parcours, nous conseillons un échauffement cardiovasculaire

faire le tour du parcours en marche rapide ou footing pendant 15 minutes

## FICHE 2

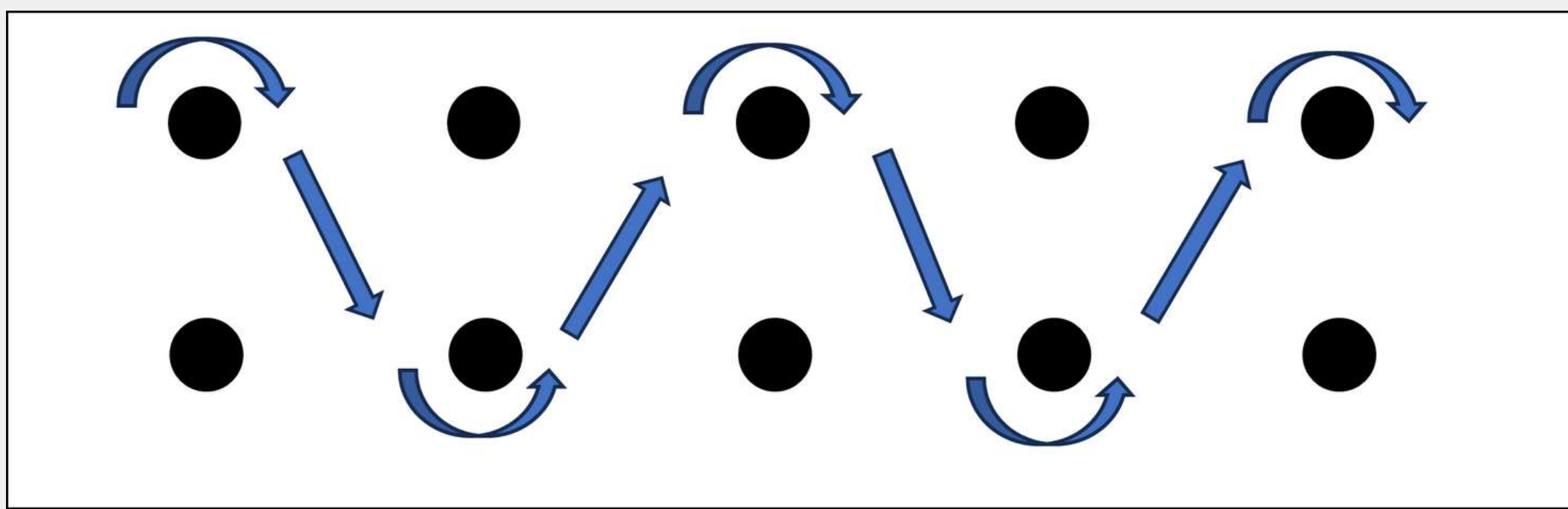
# SAUTE-MOUTONS

### Niveau vert : Slalom



Déplacez-vous en suivant la trajectoire indiquée par le schéma en veillant à contourner chaque poteau.

- V - : Réalisez l'exercice en marche rapide
- V + : Réalisez l'exercice en trottinant



### Niveau bleu : Pas chassés en slalom



Déplacez-vous latéralement (pas chassés) en suivant la trajectoire indiquée par le schéma en veillant à contourner chaque poteau

- V - : Réalisez l'exercice lentement
- V + : Réalisez l'exercice à une allure plus soutenue et/ou en fléchissant légèrement les genoux

### Niveau rouge : Saute-moutons



A l'approche du poteau, mettez vos deux mains sur le poteau et sautez en écartant les jambes afin de passer par-dessus.

Continuez sur l'ensemble des poteaux de la rangée.

- V - : Réalisez l'exercice en marche rapide entre deux poteaux
- V + : Réalisez l'exercice en trottinant entre deux poteaux

# FICHE 3

## POUTRE D'ÉQUILIBRE

### Niveau vert : Enjambement de la poutre latéralement

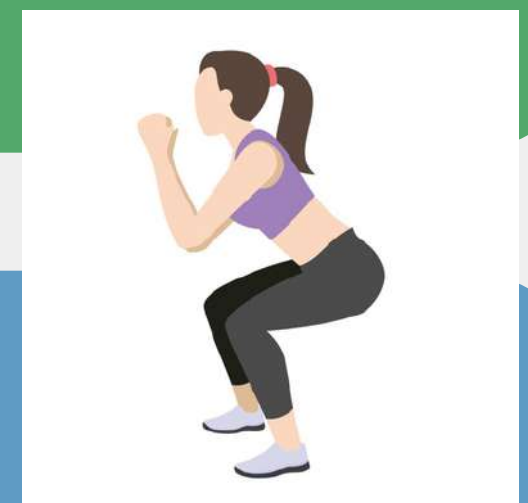
Enjamber d'un côté et de l'autre

- V - : Réalisez l'exercice 20 fois en alternant la jambe d'appui
- V + : ajouter un squat à chaque passage



SQUAT

***Soufflez à la remontée du squat***



### Niveau bleu : Step sur la poutre

Placez-vous de manière à avoir la barre de la poutre devant vous. Posez un pied sur la poutre et poussez fort avec votre jambe afin de pouvoir vous tenir debout sur la poutre. Descendez et réalisez de nouveau l'exercice. Veillez à changer de jambe d'appui à chaque passage.

- V - : Réalisez l'exercice 20 fois en alternant la jambe d'appui
- V + : ajouter un squat à chaque passage

### Niveau rouge : Traversée de la poutre en équilibre

- V - : en marchant
- V + : en marchant avec une demi-fente à chaque pas



DEMI FENTE



# FICHE 4

## MUR D'ESCALADE

### Niveau vert : Gainage au mur



Face au mur, placez vos mains à plat sur le mur en ayant les bras tendus. Reculez les pieds en décollant les talons du sol (plus vos pieds seront loin du mur plus l'exercice sera difficile).

Maintenez la position en veillant à garder vos épaules, vos hanches, vos genoux et vos chevilles alignées.

- V - : Tenez 15 à 30 secondes en ayant les pieds proche du mur.
- V + : Tenez 45 à 60 secondes en ayant les pieds plus loin du mur



### Niveau bleu : Pompe au mur



Face au mur, placez vos mains à plat sur le mur en ayant les bras tendus. Reculez les pieds en décollant les talons du sol (plus vos pieds seront loin du mur plus l'exercice sera difficile). Pliez vos coudes afin d'approcher votre visage près du mur, puis tendez les bras afin de retourner en position initiale.

- V - : Réalisez 10 répétitions face au mur
- V + : Réalisez 10 répétitions face à l'échelle



### Niveau rouge : Escalade

- V - : Montez par le mur et descendre par l'échelle
- V + : Montez par l'échelle et descendre par le mur



# FICHE 5

## SAUTS DE HAIES

### Niveau vert : Enjambement latéral

- V - : Réalisez l'exercice sur la rangée de haies la plus basse
- V + : Réalisez l'exercice sur l'ensemble des haies



### Niveau bleu : Squat bulgare

Positionnez-vous dos à une haie et posez un pied sur cette haie avec la pointe du pied. Fléchissez le genou avec la jambe de devant en veillant à garder le dos droit et le regard lointain. Une fois en position basse, poussez dans la jambe de devant de manière à tendre le genou et revenir en position initiale. Alternez la position des jambes.

- V - : Réalisez 5 répétitions
- V + : Réalisez 10 répétitions

***Inspirer en descendant,  
soufflez en montant***



### Niveau rouge : Sauts de haies classique

Franchir les obstacles de face.

- V - : Réalisez l'exercice sur la rangée de haies la plus basse
- V + : Réalisez l'exercice sur l'ensemble des haies



# FICHE 6

## BALADE A BRAS

### Niveau vert : Chaise



Placez-vous dos contre un poteau et mettez vos pieds à plat au sol avec un écartement égal à la largeur de vos hanches. Fléchissez les genoux, sans que les pieds ne bougent, l'angle de vos genoux est de 90° environ.



- V - : Maintenez la position 10 à 30 secondes
- V + : Maintenez la position 30 à 60 secondes



### Niveau bleu : Tractions à deux bras

Placez-vous sous l'agrès de manière à avoir la tête sous un intervalle de deux barres. Tenez-vous à deux barres avec vos deux mains. Tirez-vous avec vos bras afin de passer la tête entre les deux barres, vous devez vous aider du saut pour vous impulser au-dessus des barres. Redescendez lentement sous la barre et lâchez la barre.

- V - : Réalisez 5 à 10 répétitions
- V + : Réalisez 5 à 10 répétitions sans relâcher la barre.



***Expirez en montant  
et inspirez en descendant***

### Niveau rouge : Balade à bras classique

Placez-vous au commencement de l'agrès. Suspendu, avancez de barre en barre à l'aide des mains.



- V - : Réalisez l'exercice en avançant barre par barre.
- V + : Réalisez l'exercice en avançant de deux barres puis en reculant d'une barre et poursuivez ainsi de suite.

## PLANCHES ABDOS INCLINÉS



### Niveau vert : Pont fessiers

Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps et posez les pieds à plat sur l'agrès. Poussez dans vos jambes afin de décoller les fesses de la planche, puis reposez les fesses lentement et recommencez.

- V - : Réalisez 10 répétitions les deux pieds sur la planche
- V + : Réalisez 10 répétitions en décollant un pied de la planche



### Niveau bleu : Abdominaux



Allongez-vous sur le dos en vous tenant à la barre à l'aide des bras et posez les pieds à plat sur l'agrès. Décollez un pied de la planche en fléchissant le genou. Reposez le pied et décollez l'autre pied de la planche toujours en ayant le genou fléchi.

- V - : Réalisez l'exercice en alternant la jambe
- V + : Réalisez l'exercice en décollant les deux jambes simultanément



### Niveau rouge : Abdominaux - Crunch

Allongez-vous sur le dos sans vous tenir à la barre et en posant les pieds à plat sur l'agrès. Croisez vos bras en mettant vos mains sur vos épaules. Décollez légèrement les épaules de la planche en engageant les abdominaux. Maintenez le regard vers le haut.

- V - : Maintenez la position entre 15 et 30 secondes
- V + : Répétez le mouvement 10 à 20 fois

**Important : expirez toujours lors de la contraction**



### Niveau vert : Gainage épaule

Placez-vous-en dessous de la barre. Sautez et restez suspendu en vous tenant à la barre avec vos deux mains. Maintenez la position.

- V - : Tenez la position 15 secondes
- V + : Tenez la position 30 secondes



### Niveau bleu : Suspension abdominaux

Placez-vous-en dessous de la barre. Sautez et restez suspendu en vous tenant à la barre avec vos deux mains. Maintenez la position et remontez les jambes genoux fléchis.

- V - : Réalisez l'exercice en alternant la flexion de genoux
- V + : Réalisez l'exercice en fléchissant les genoux simultanément



**Pensez à avoir une bonne respiration!**



### Niveau rouge : Tractions

Placez-vous-en dessous de la barre. Tenez vous à la barre avec vos deux mains. Tirez vous avec vos bras afin de passer la tête au-dessus de la barre, vous devez vous aider du saut pour vous impulser au-dessus de la barre. Redescendez lentement sous la barre et lâchez la barre.

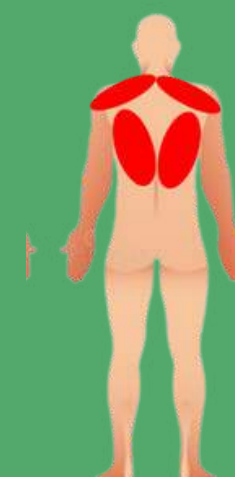
V - : Réalisez 5 à 10 répétitions

V + : Réalisez 5 à 10 répétitions sans relâchez la barre entre chaque répétition.

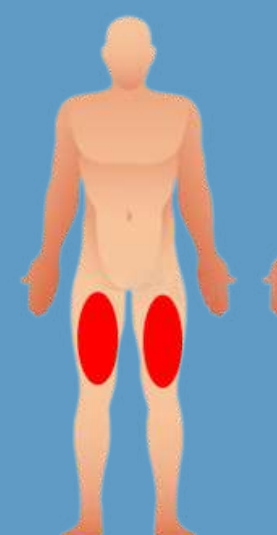


**Voici quelques exercices d'étirements**  
**Pensez à bien souffler!**

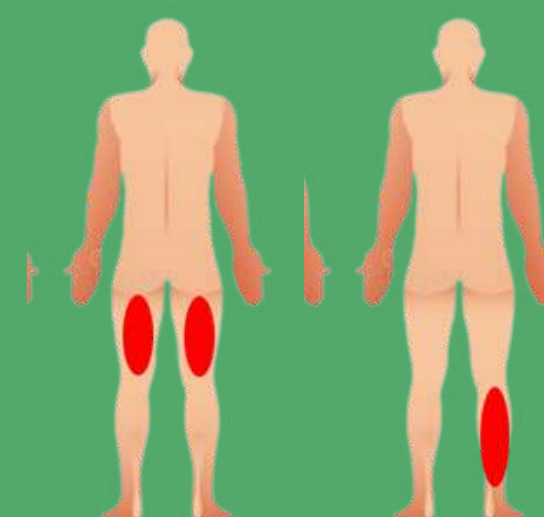
ETIREMENTS DOS



ETIREMENTS QUADRICEPS



ETIREMENTS ISCHIO-JAMBIERS  
ET MOLLETS



ETIREMENTS PECTORAUX





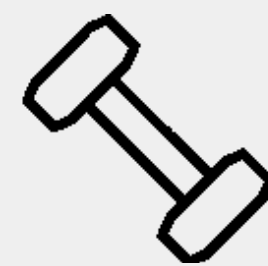
## Focus sur les étirements statiques :

- Les étirements statiques réalisés en fin de séance ne permettent pas
  - d'améliorer la récupération
  - de réduire les courbatures
  - d'éviter les blessures
- Cependant, les étirements de fin de séances :
  - permettent d'améliorer sa souplesse
  - Doivent s'adapter à la séance réalisée. Plus la séance a été difficile plus les étirements doivent être légers et courts. Si la séance a vraiment été difficile les étirements peuvent également être réalisés à distance (plusieurs heures après la séance ou le lendemain).
  - Peuvent durer jusqu'à 60 secondes
  - Doivent respecter un principe de non-douleur, vous pouvez sentir que « ça tire » mais il ne faut pas que l'étirement vous fasse mal.

## Focus sur la récupération :

Afin de favoriser la récupération après la séance, deux principaux éléments sont primordiaux :

- L'hydratation : vous pouvez déjà vous hydrater pendant la séance et surtout après la séance
- Le sommeil : c'est pendant le sommeil que votre corps va principalement régénérer les cellules qui ont été dégradées pendant la séance afin qu'elles soient plus fortes.

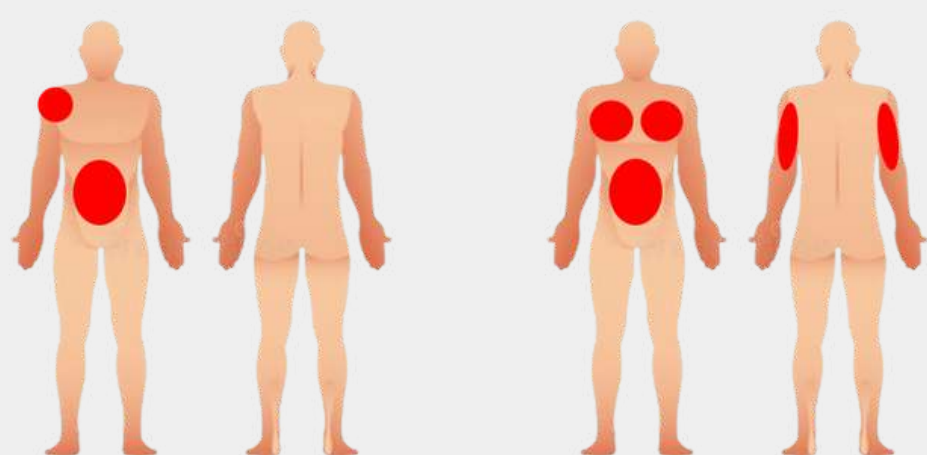
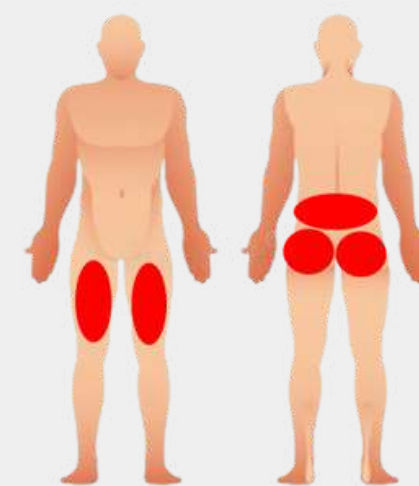


## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Récapitulatif des zones travaillées :

### AGRES POUTRE : Step, Squat

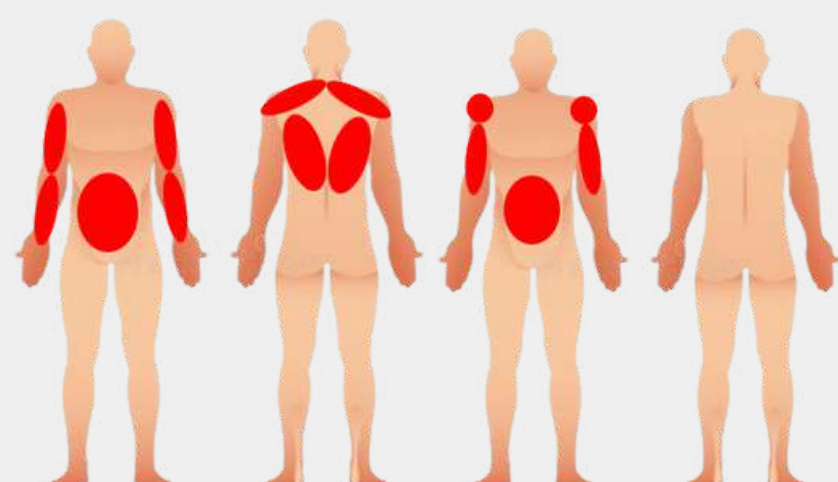
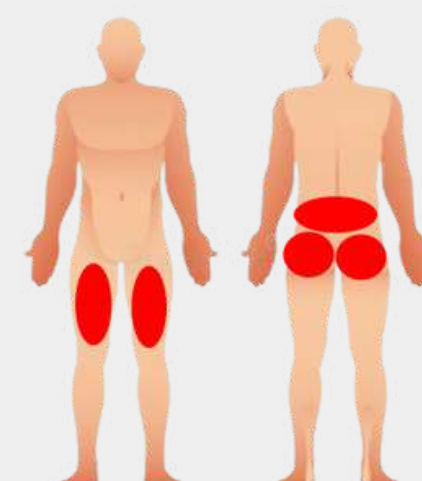
travail des quadriceps, fessiers et ceinture lombaire



### AGRES MUR ESCALADE : gainage, pompes

travail des deltoïdes, pectoraux et abdominaux

AGRES SAUTS DE HAIES : squat bulgare, franchissement  
travail des quadriceps, fessiers et ceinture lombaire

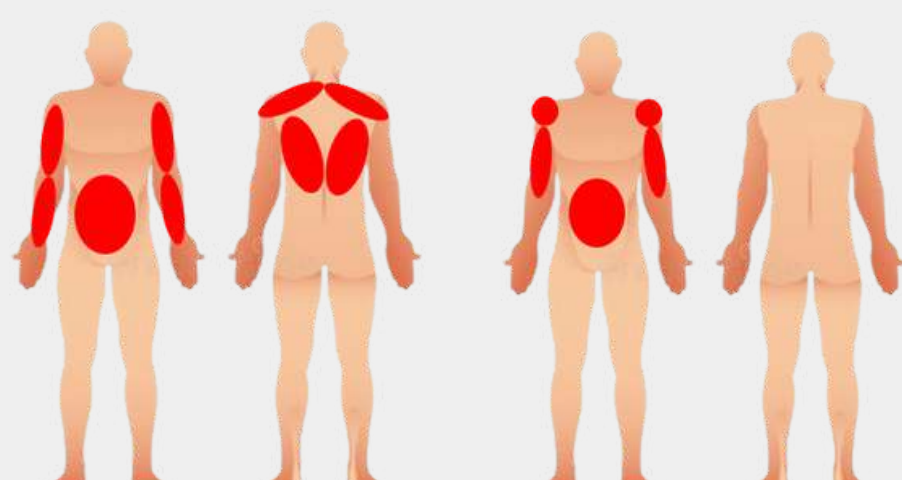
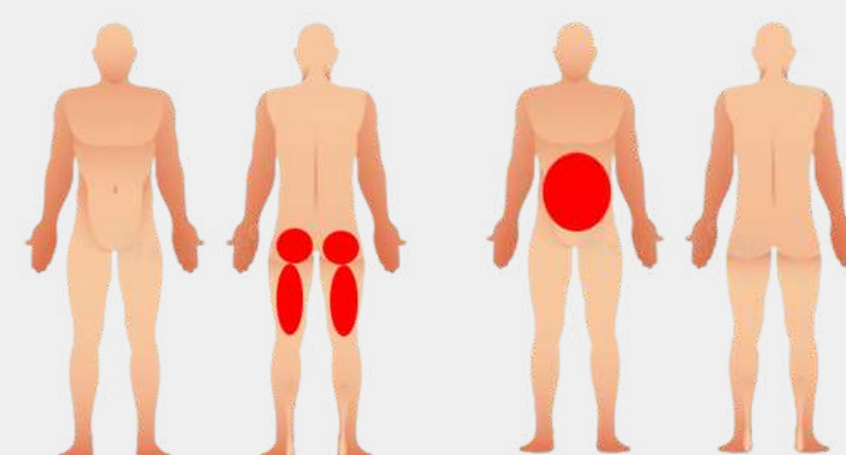


### AGRES BALADE A BRAS : franchissement, tractions

travail des muscles du haut du corps et abdominaux

### AGRES PLANCHE ABDOS : pont, abdos

travail des fessiers, ischio-jambiers et abdominaux



### AGRES BARRES : traction, gainage, abdos

travail des muscles du haut du corps et abdominaux