

**Structure du programme :** Au total il y a 6 circuits (3 pour le bas du corps et 3 pour le haut du corps et gainage) de 4 exercices chacun. Un circuit consiste à faire 1 série de chacun des 4 exercices (1 ligne = 1 exercice), suivi par 30 secondes à 1 minute de repos, et cela 3 fois. Ainsi, un circuit = 3 tours de 4 exercices (environ 10 minutes). Enfin, pour une séance entière, choisissez 2 circuits haut du corps ainsi que 2 circuits bas du corps, que vous pouvez effectuer en alternance (A--> B--> A--> B).

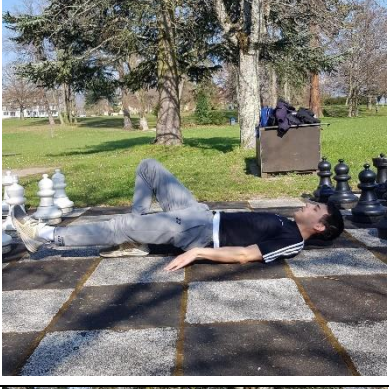
## A) Circuits bas du corps

N°1

| <b>Position A</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Position B</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Durée / répétitions</b>                                                          | <b>Exercices / notes</b>                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                      | Idem                                                                                                                                                                                                  | 30 secondes                                                                         | <b>Chaise</b><br>Angle droit entre jambe et cuisse et entre cuisse et dos<br>Ne pas tricher avec les mains                               |
|                                                                                                                     |                                                                                                                     | 20 répétitions                                                                      | <b>Squats</b><br>Ecart légèrement plus large que les hanches<br>Aligner les genoux au-dessus des pointes de pieds<br>Garder le dos droit |
|                                                                                                                    |                                                                                                                    | 20 répétitions au total en alternance (1 rép jambe droite – 1 rép jambe gauche)     | <b>Fentes</b><br>Alignement buste et dos droit<br>Fentes grande amplitude (comme au badminton)                                           |
| Exercice à choix selon les multiples exercices d'agility que vous connaissez déjà (ce qu'on fait au début de chaque entraînement).<br>Faîtes aussi preuve de créativité pour en trouver des nouveaux. | Exercice à choix selon les multiples exercices d'agility que vous connaissez déjà (ce qu'on fait au début de chaque entraînement).<br>Faîtes aussi preuve de créativité pour en trouver des nouveaux. | 2 exercices à faire<br>Exercice 1 pendant 20 sec - 20 sec repos - 20 sec exercice 2 | <b>Agility</b><br>A faire de manière dynamique<br>Marquer les changements de rythmes                                                     |

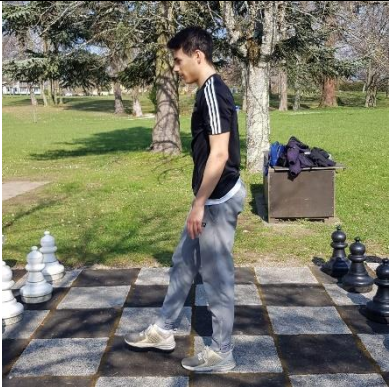
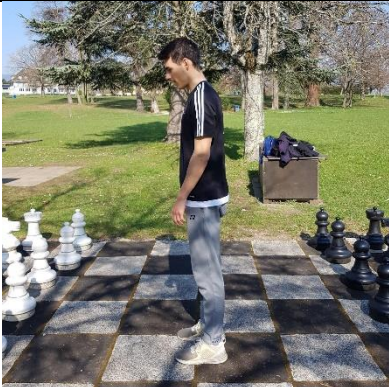
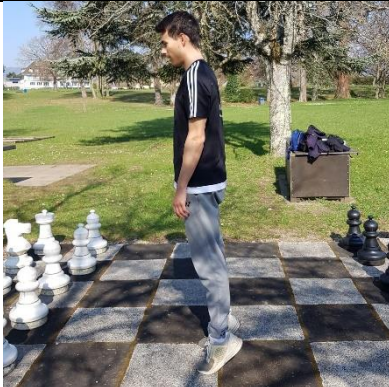
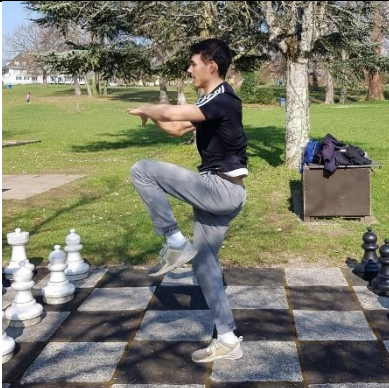


N°2

| <i>Position A</i>                                                                   | <i>Position B</i>                                                                    | <i>Durée / répétitions</i>                                                                    | <i>Exercices / notes</i>                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    | 20 répétitions au total en alternance (1 rép jambe droite – 1 rép jambe gauche)               | <b>Squats latéraux 1 jambe tendue</b><br>Garder dos droit<br>Ouvrir les pointes de pieds pour alignement avec genoux                              |
|   |   | 10 répétitions sur la jambe droite – 10 répétitions sur la jambe gauche (l'une après l'autre) | <b>Balance sur 1 jambe</b><br>Fléchir très légèrement le genou de stabilisation<br>Tout le reste le plus droit possible                           |
|  |  | 10 répétitions sur la jambe droite – 10 répétitions sur la jambe gauche (l'une après l'autre) | <b>Pont sur 1 jambe</b><br>Serrer les fessiers au maximum et garder alignement<br>Attention à ne pas faire une hyper-cambure                      |
|  |  | 20 répétitions                                                                                | <b>Squats sautés</b><br>Stabiliser 1 à 2 secondes la position basse, puis pousser de la manière la plus explosive possible<br>Maîtriser réception |



N°3

| <i>Position A</i>                                                                   | <i>Position B</i>                                                                    | <i>Durée / répétitions</i>                                                                    | <i>Exercices / notes</i>                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    | 10 répétitions sur la jambe droite – 10 répétitions sur la jambe gauche (l'une après l'autre) | <b>Pistol squats (squats sur 1 jambe)</b><br>Tout du long seulement en appui sur la même jambe<br>Pas besoin de descendre trop bas (contrôle)<br>Dos droit au maximum |
|   |   | 20 répétitions                                                                                | <b>Elévations mollets</b><br>Possible de légèrement fléchir les genoux pour gagner en contrôle<br>But le plus doucement possible                                      |
|  |  | 10 répétitions sur la jambe droite – 10 répétitions sur la jambe gauche (l'une après l'autre) | <b>Fentes sur marche surélevée</b><br>Descente contrôlée, puis poussée/montée explosive<br>Garder le buste droit<br>Début angle droite une jambe et l'autre à la fin  |
|  |  | 20 répétitions (alterner G-D-G-D-G-D etc...)                                                  | <b>Montées de genoux</b><br>Le plus vite possible<br>Impacts très courts au sol<br>Monter genoux au niveau du bassin (angle droit genou)                              |



## B) Circuits haut du corps / gainage

N°1

| <i>Position A</i>                                                                   | <i>Position B</i>                                                                    | <i>Durée / répétitions</i>                                                                             | <i>Exercices / notes</i>                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    | 30 secondes<br>(alterner la pose d'un pied puis d'un autre, tout en contrôle)                          | <b>Gainage antérieur dynamique</b><br>Ne pas creuser le bas du dos (bassin doit être neutre)<br>Serrer les abdos                         |
|   |   | 20 répétitions<br>au total en alternance (1 rép à droite – 1 rép à gauche)                             | <b>Coups de pieds croisés</b><br>Flexion légère des bras pour permettre la rotation du buste<br>Le plus d'amplitude selon votre mobilité |
|  |  | 20 répétitions<br>(lentes et contrôlées, ne pas toucher le sol avec pieds et épaules entre chaque rép) | <b>Extensions lombaires</b><br>Pas nécessaire d'aller chercher la cambrure maximale<br>A la descente ne pas relâcher le tonus            |
|  |  | 30 secondes<br>par côté (ne pas toucher le sol en bas du mouvement)                                    | <b>Gainage latéral dynamique</b><br>Alignement parfait du corps (tête-colonne-bassin-pieds)<br>Monter haut le bassin                     |

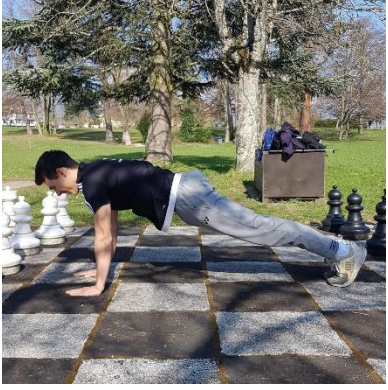


N°2

| <i>Position A</i>                                                                   | <i>Position B</i>                                                                    | <i>Durée / répétitions</i>                                                                                            | <i>Exercices / notes</i>                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    | 30 secondes<br>(répétitions lentes et tout en contrôle)                                                               | <b>Gainage antérieur roulement bassin</b><br>Garder les abdos serrés<br>Bassin neutre                               |
|   |   | Entre 10 et 20 répétitions<br>(variantes pour augmenter ou diminuer difficulté, par ex sur genoux ou pieds surélevés) | <b>Pompes classiques</b><br>Ne pas creuser le bas du dos<br>Serrer abdos et bassin neutre                           |
|  |  | 40 répétitions<br>(répétitions très rapides en mode battements)                                                       | <b>Gainage lombaire dynamique (« asticot »)</b><br>Rythme soutenu mais coordonné                                    |
|  |  | 30 secondes par côté<br>(répétitions avec les jambes lentes et contrôlées)                                            | <b>Gainage latéral dynamique en étoile</b><br>Alignement parfait tête-colonne-bassin-pieds<br>Maintenir bassin haut |



N°3

| <i>Position A</i>                                                                   | <i>Position B</i>                                                                    | <i>Durée / répétitions</i>                                                                                                 | <i>Exercices / notes</i>                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    | 10 tours (1 tour = coude droite → coude gauche → main droite → main gauche)                                                | <b>Gainage antérieur dynamique semi-pompes</b><br>Bassin neutre<br>Abdos serrés                                                        |
|   |   | 20 répétitions au total en alternance (1 rép à droite – 1 rép à gauche)<br>Station intermédiaire gainage avec bras croisés | <b>Gainage latéral dynamique par croisement</b><br>Contrôle et lenteur dans les changements de positions                               |
|  |  | 20 répétitions (travail des épaules en bougeant les bras)                                                                  | <b>Elévations Y</b><br>Ne pas relâcher le tonus musculaire du gainage lombaire<br>Serrer les omoplates<br>Travail des épaules          |
|  |  | 30 répétitions au total en alternance (1 rép touche épaule droite – 1 rép touche épaule gauche)                            | <b>Pompes touchettes épaules</b><br>Bassin neutre<br>Abdos serrés<br>Pieds plus larges pour stabilité<br>Mouvements lents et contrôlés |