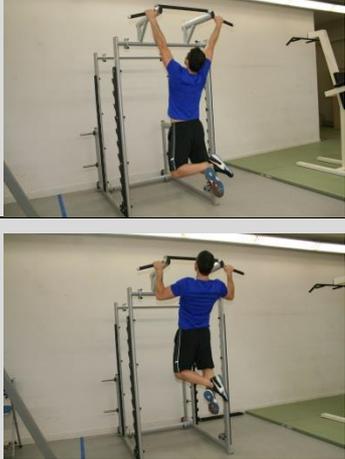
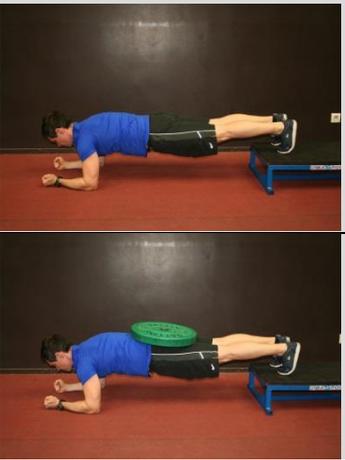


Descriptif des exercices Musculation

Hommes - Premier tour		
<p style="text-align: center;">Squat</p> <p>Charge maximale pour réaliser une série de 7 répétitions</p> <p>5 minutes pour réaliser la performance</p>		<p>Départ : barre sur le haut du dos, jambes tendues (articulations des genoux verrouillées)</p> <p>Arrivée : jambes fléchies : hanches à la hauteur des genoux</p> <p>Fautes sanctionnées</p> <p>Manque de flexion des jambes : les hanches restent au-dessus des genoux</p> <p>Les jambes ne sont pas tendues à la remontée</p> <p>Les pieds se déplacent pendant la répétition</p> <p>Répétition non terminée dans le temps imparti</p>
<p style="text-align: center;">Traction large</p> <p>Maximum de répétitions sur 1 série</p>		<p>Départ : suspendu à une barre. Prise de mains plus large que les épaules, bras tendus, articulation des coudes verrouillés ; Jambes fléchies et croisées derrière.</p> <p>Arrivée : menton au niveau de la barre</p> <p>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :</p> <p>Les bras ne sont pas tendus au départ du mouvement;</p> <p>Le menton reste en dessous de la barre à la fin du mouvement;</p> <p>Balancement du corps</p>
<p style="text-align: center;">Planche horizontale Pieds sur le step</p> <p>Temps de maintien maximal</p> <p>On ajoute 10 kg de lest à la fin de chaque minute</p>		<p>Position : pieds sur un step. Les coudes sont placés au sol, avec les épaules au-dessus des coudes. Jambes tendues.</p> <p>Le corps doit rester en ligne : Alignement des chevilles, genoux, hanches et épaules</p> <p>A la fin de chaque minute : on ajoute un lest de 10kg sur le bas du dos</p> <p>Fautes sanctionnées :</p> <p>Le corps n'est plus aligné</p> <p>Déplacement des coudes ou des pieds</p>
<p style="text-align: center;">Développé couché</p> <p>Temps pour faire 60 répétitions à 80% du Poids de corps</p>		<p>Départ : Bras tendus, barre à bout de bras. Pieds en contact avec le sol</p> <p>Arrivée : barre en contact avec la poitrine</p> <p>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :</p> <p>La barre ne touche pas la poitrine;</p> <p>Les bras ne sont pas tendus complètement en remontant (Coudes non verrouillés en haut) ;</p> <p>Rebond de la barre sur la poitrine ;</p> <p>La barre n'est pas horizontale au cours du mouvement</p> <p>Au moins un pied décolle du sol</p> <p>Les fesses décollent du banc.</p>

FINALE Hommes - Circuit à faire 3 fois, le plus vite possible

Soulevé de terre 8 répétitions



Départ : Barre en contact avec le sol. Jambes fléchies

Arrivée : Debout, bras et jambes tendus. Epaules, hanches, genoux alignés

Fautes sanctionnées (non validation de la répétition): Les pieds bougent pendant la répétition. Les poids ne touchent pas le sol au départ du mouvement.
Genoux non verrouillés.
Epaules, hanches, genoux non alignés

Tirage menton avec kettlebell 15 répétitions

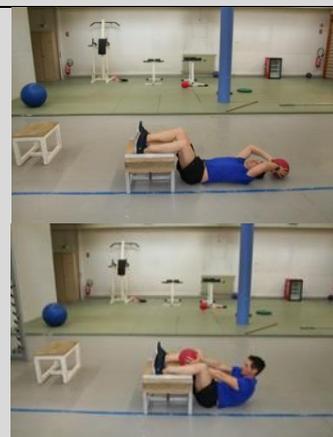


Départ : Debout au-dessus d'un banc, Kettlebell tenue à 2 mains, bras tendus

Arrivée : Coudes au-dessus des épaules.

Fautes sanctionnées (non validation de la répétition):
Le poids touche le banc.
Les coudes ne montent pas au-dessus des épaules

Relevés de buste avec médecine-ball (10kg) 30 répétitions

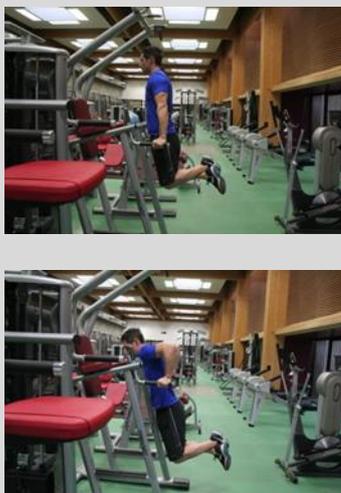


Départ : Allongé sur le dos avec les pieds sur le support (plot ou box), médecine-ball en contact avec le sol, derrière la tête

Arrivée : Le médecine-ball touche le haut du support

Fautes sanctionnées (non validation de la répétition): Le médecine-ball ne touche pas le sol au départ du mouvement.
Le médecine-ball touche le côté du support. Le médecine-ball ne touche pas la partie supérieure (plane) du support

Dips 30 répétitions



Départ : Bras tendus, coudes verrouillés. Corps immobile

Arrivée : Epaules en dessous des coudes

Fautes sanctionnées (non validation de la répétition): Manque de flexion des coudes.
Coudes non verrouillés en haut
Balancement du corps ou des jambes.

Femmes - Premier tour

Squat

Charge maximale pour réaliser une série de 7 répétitions

5 minutes pour réaliser la performance



Départ : barre sur le haut du dos, jambes tendues (articulations des genoux verrouillées)

Arrivée : jambes fléchies : hanches à la hauteur des genoux

Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :

Manque de flexion des jambes : les hanches restent au-dessus des genoux

Les jambes ne sont pas tendues à la remontée ;

Les pieds se déplacent pendant la répétition ;

Répétition non terminée dans le temps imparti

Développé couché

Maximum de répétitions sur 1 série, à 50% de poids de corps



Départ : Bras tendus, barre à bout de bras. Pieds en contact avec le sol

Arrivée : barre en contact avec la poitrine

Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :

La barre ne touche pas la poitrine;

Les bras ne sont pas tendus complètement en remontant (Coudes non verrouillés en haut) ;

Rebond de la barre sur la poitrine ;

La barre n'est pas horizontale au cours du mouvement

Au moins un pied décolle du sol. Les fesses décollent du banc.

Planche horizontale Pieds sur le step

Temps de maintien maximal

On ajoute 5 kg de lest à la fin de chaque minute



Position : pieds sur un step. Les coudes sont placés au sol, avec les épaules au-dessus des coudes. Jambes tendues.

Le corps doit rester en ligne : Alignement des chevilles, genoux, hanches et épaules

A la fin de chaque minute : on ajoute un lest de 5kg sur le bas du dos

Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :

Le corps n'est plus aligné

Déplacement des coudes ou des pieds

Fentes avant avec 2 haltères

Temps pour faire 30 reps d'un côté puis 30 reps sur l'autre jambe



Départ : debout, pieds joints dans un carré, haltères en mains. Jambes tendues.

Arrivée : une jambe en avant. Le genou arrière en contact avec un marqueur au sol

L'athlète peut poser les poids et faire autant de pauses qu'elle le souhaite. Elle doit ensuite repasser par la position de départ. Elle fait 30 répétitions du même côté, puis passe à l'autre côté.

Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :

Les 2 pieds ne se regroupent pas dans le carré, à la fin de la remontée

Le genou arrière ne touche pas le marqueur au sol

Les haltères touchent le sol.

FINALE Femmes - Circuit à faire 3 fois, le plus vite possible

Soulevé de terre

8 répétitions



Départ : Barre en contact avec le sol, jambes fléchies

Arrivée : Debout, bras et jambes tendus. Epaules, hanches, genoux alignées

Fautes sanctionnées (non validation de la répétition):

Les pieds bougent pendant la répétition. Les poids ne touchent pas le sol au départ du mouvement. Genoux non verrouillés à la fin du mouvement. Epaules, hanches, genoux non alignés.

Développé alterné aux épaules

20 répétitions



Départ : Assise, bras tendus au-dessus de la tête, coudes verrouillés

Arrivée : Médecine-ball en contact avec l'épaule. On remonte bras tendus puis on descend le medecine-ball sur l'autre épaule

Fautes sanctionnées (non validation de la répétition):

Bras non tendus à la montée (coudes non verrouillés). Pas de contact médecine-ball/épaule. Le médecine-ball touche la tête. Les fesses décollent du banc

Relevé de buste avec médecine-ball (5 kg)

30 répétitions



Départ Allongée sur le dos avec les pieds sur le support (plot ou box). Médecine-ball en contact avec le sol, derrière la tête

Arrivée : Le médecine-ball touche le haut du support

Fautes sanctionnées (non validation de la répétition):

Le médecine-ball ne touche pas le sol au départ du mouvement. Le médecine-ball touche le côté du support. Le médecine-ball ne touche pas la partie supérieure (plane) du support

<p>Squat gobelet</p> <p>30 répétitions</p>		<p>Départ : Debout, jambes tendues (articulations des genoux verrouillées). La kettlebell est tenue à 2 mains. Les 2 mains sont au-dessus du niveau de la poitrine</p> <p>Arrivée : Hanches au niveau des genoux.</p> <p>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition): Hanches au-dessus de la hauteur des genoux. Jambes non tendues à la fin du mouvement (genoux non verrouillés). Mains en dessous de la poitrine.</p>
---	---	--

Par équipe : 1 femme et 2 hommes

Addition des nombres de répétitions des exercices

<p>La femme de l'équipe</p> <p>Thruster avec barre</p> <p>Maximum de répétitions en 3'</p>		<p>Départ : debout, barre sur les clavicules. Jambes tendues Puis fléchir les jambes pour avoir les hanches à la hauteur des genoux Arrivée : debout, jambes tendues et les bras tendus au-dessus de la tête.</p> <p>L'athlète peut poser la barre et faire autant de pauses qu'elle le souhaite. Elle doit ensuite repasser par la position de départ.</p> <p>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) : Flexion insuffisante des jambes : les hanches restent au-dessus des genoux Les bras ne sont pas complètement tendus à la fin du mouvement L'athlète chute sous la barre pendant la phase de poussée des bras Déplacement des pieds Répétition non terminée dans le temps imparti</p>
<p>Les 2 Hommes</p> <p>Traction supination</p> <p>Maximum de répétitions pour le premier Homme, puis max de répétitions pour le second homme de l'équipe. On enregistre le nombre total de reps</p>		<p>Départ : suspendu à une barre. Prise de mains de la largeur des épaules, bras tendus, articulation des coudes verrouillés Arrivée : menton au-dessus de la barre</p> <p>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) : Les bras ne sont pas tendus au départ du mouvement; Le menton ne passe pas au-dessus de la barre à la fin du mouvement; Balancement du corps</p>

<p>Les 2 Hommes</p> <p>Dips</p> <p>Maximum de répétitions pour le premier Homme, puis max de répétitions pour le second homme de l'équipe. On enregistre le nombre total de reps</p>		<p>Départ : Bras tendus, coudes verrouillés. Corps immobile</p> <p>Arrivée : Epaulles en dessous des coudes</p> <p>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :</p> <ul style="list-style-type: none"> Manque de flexion des coudes Coudes non verrouillés en haut Balancement du corps ou des jambes
<p>Les 3 équipiers</p> <p>Sit up à trois</p> <p>Max de reps en 2'</p> <p>Les équipiers effectuent ensemble chaque Sit</p>		<p>Départ : les 3 équipiers sont assis en étoile, jambes fléchies, avec les pointes de pieds en contact, et ils tiennent chacun un Médecine Ball. Les 3 Médecine Balls sont en contact.</p> <p>Arrivée : Les 3 équipiers descendent le buste vers l'arrière, afin de faire toucher le Médecine Ball au sol, derrière la tête. En remontant, les 3 balles doivent se retrouver en contact</p> <p>Fautes sanctionnées</p> <ul style="list-style-type: none"> Un des équipiers ne remonte pas complètement pour faire touche son Medecine Ball au contact des 2 autres. Un Medecine Ball ne touche pas le sol derrière la tête Les pointes de pieds des équipiers ne sont pas en contact au départ du mouvement Les jambes ou les pieds sont « crochetées » Répétition non terminée dans le temps imparti

FINALE par équipe

L'équipe réalise le nombre de répétitions prévu, le plus vite possible

Développé couché en relais

120 répétitions à 3

Les 3 équipiers se relaient, toujours dans le même ordre, pour terminer les 120 répétitions. Chacun doit passer au moins une fois.

La barre est chargée en fonction de l'équipier qui va passer (Femmes à 60 % du poids de corps - Hommes à 90% du poids de corps)

Les équipiers chargent la barre.



Départ : Bras tendus, barre à bout de bras. Pieds en contact avec le sol

Arrivée : barre en contact avec la poitrine

Fautes sanctionnées (non validation de la répétition):

La barre ne touche pas la poitrine;
Les bras ne sont pas tendus complètement en remontant (Coudes non verrouillés en haut) ;
Rebond de la barre sur la poitrine ;
La barre n'est pas horizontale au cours du mouvement ;
Au moins un pied décolle du sol ;
Les fesses décollent du banc.

Tirage menton à partir du sol avec kettlebell, en relais

120 répétitions à 3

Les 3 équipiers se relaient, toujours dans le même ordre, pour terminer les 120 répétitions. Chacun doit passer au moins une fois.

Charge utilisée par les équipiers :
Femme : Kettlebell de 20 kg
Hommes : Kettlebell de 28 kg



Départ : Debout, jambes tendues (articulations des genoux verrouillées). La charge est tenue à 2 mains. Puis l'athlète fléchit les jambes pour mettre le Kettlebell en contact avec le sol.

Arrivée : Debout, jambes tendues, coudes au-dessus du niveau des épaules

Fautes sanctionnées (non validation de la répétition):

Le poids ne touche pas le sol ;
Les coudes ne remontent suffisamment (au-dessus des épaules);
Les jambes ne sont pas tendues à la fin du mouvement (articulations des genoux non verrouillées).