
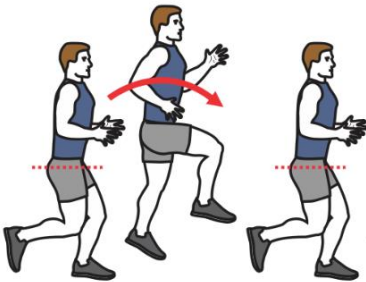


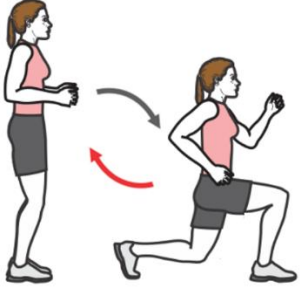
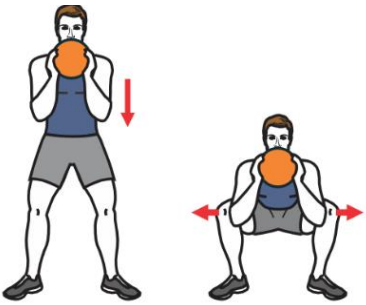
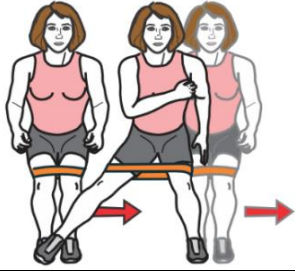
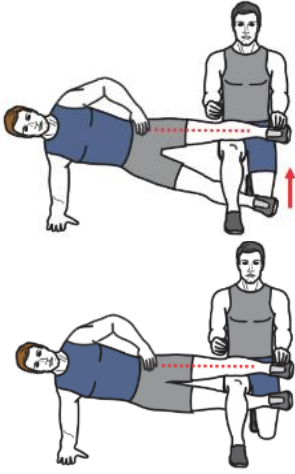




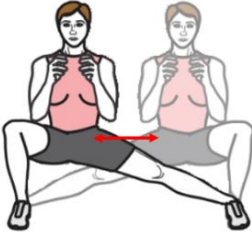
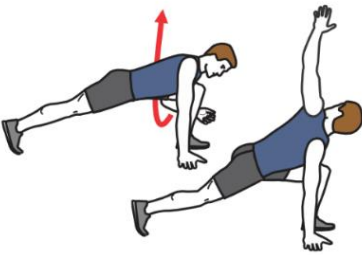
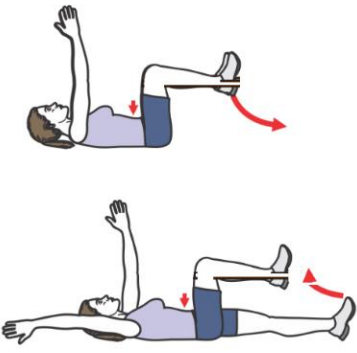
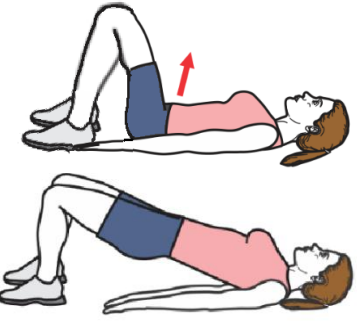
Exercices du Big 4 pour la stabilité corporelle: **Cheville**

Exercice	Description	Coaching (Observation)
	<p>Dessiner l'alphabet Debout en appui sur une jambe. Déplacez la jambe opposée afin de tracer les lettres de l'alphabet devant vous avec contrôle et en maintenant l'équilibre sur la jambe d'appui.</p> <p>Variante : Augmentez la difficulté en pliant légèrement le genou de la jambe d'appui</p>	<p>De face : le genou ne part ni vers l'intérieur, ni vers l'extérieur De côté : le genou ne fléchit pas au-delà de la pointe du pied</p> <p>Temps de répétition : 25" par jambe</p>
	<p>Saut unipodal vers l'avant Debout sur la jambe gauche (stabilisée), faire un saut unipodal vers l'avant avec réception et stabilisation sur la jambe gauche. Idem jambe droite.</p> <p>Variantes : Saut en arrière / appel avec une jambe, atterrir sur l'autre</p>	<p>De face : lors de la réception, le genou ne part ni vers l'intérieur, ni vers l'extérieur De côté : le haut du corps est légèrement incliné vers l'avant / le regard n'est pas dirigé au sol</p> <p>Temps de répétition : 25 " par jambe</p>
	<p>Saut unipodal latéral Debout sur un pied (stabilisé), faire un saut unipodal latéral avec stabilisation à la réception. Saut avec appel d'une jambe pour atterrir sur la même jambe</p> <p>Variantes : jouer avec la distance latérale / appel avec une jambe, atterrir sur l'autre</p>	<p>De face : lors de la réception, le genou ne part ni vers l'intérieur, ni vers l'extérieur De côté : le haut du corps est légèrement incliné vers l'avant / le regard n'est pas dirigé au sol</p> <p>Temps de répétition : 25" par jambe</p>
	<p>Saut unipodal avec rotation Faire deux, trois petits pas d'élan puis sauter et pivoter de ¼ de tour. Atterrir avec contrôle, genou orienté dans la direction des orteils. Garder la tête au-dessus du pied et les abdos contractés. Travailler sur l'avant du pied.</p> <p>Variante : varier les angles de rotation</p>	<p>De face : le genou au-dessus la pointe du pied et orienté dans la même direction</p> <p>Temps de répétition : 25" par jambe</p>

Exercices du Big 4 pour la stabilité corporelle: **Genou**

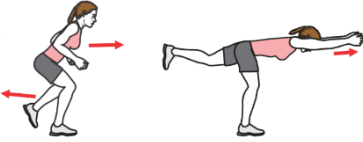
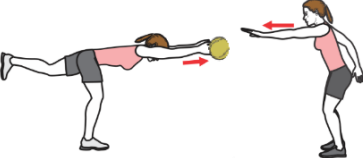

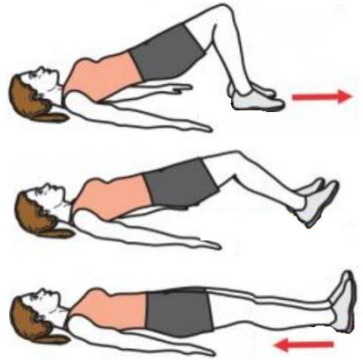
Exercice	Description	Coaching (Observation)
	<p>Fentes dynamiques Debout, effectuez une fente avant en imaginant franchir une haie = aller contre le haut et vers l'avant. Puis refaire le même mouvement en arrière pour se retrouver debout.</p>	<p>De face : lors de la réception, le genou ne part ni vers l'intérieur, ni vers l'extérieur De côté : la pointe du genou derrière la pointe du pied / le genou forme un angle droit</p> <p>Temps de répétition : 25'' par jambe</p>
	<p>Squat avec tension Debout, les pieds à la largeur des épaules, tenir un ballon devant vous à 2 mains. Descendre en squat en amenant les coudes à l'intérieur des genoux et en exerçant une légère poussée vers l'extérieur. Maintenir la position 2 secondes.</p>	<p>De côté : talons au sol / regard dirigé vers l'avant (haut du corps redressé)</p> <p>Temps de répétition : 25'' par jambe</p>
	<p>Déplacement latéral avec mini-band Un mini-band placé au-dessus des genoux, se déplacer de côté en position basse, pousser sur une jambe et ramener l'autre en contrôlant le mouvement.</p>	<p>De face : mini-band toujours sous tension</p> <p>Temps de répétition : 25'' (effectuer 4 pas d'un côté et 4 pas de l'autre)</p>
	<p>Copenhagen Appuyé sur son coude dans une position de planche latérale pendant que une partenaire tient le genou de sa jambe supérieure, qui est posée sur sa cuisse. Amener la jambe inférieure vers le haut pour toucher la cuisse de la partenaire, puis revenir au sol de manière contrôlée.</p> <p>Variante : Augmenter la difficulté en positionnant la cheville sur la cuisse de la partenaire (levier plus long)</p>	<p>De face : alignement épaule-hanche-genou-cheville / jambe inférieure reste tendue durant les mouvements Du dessus : alignement tête-épaule-hanche-genou-cheville</p> <p>Temps de répétition : 25'' par jambe (faire une petite pause après chaque 3 répétitions)</p>

Exercices du Big 4 pour la stabilité corporelle: **Hanche**

Exercice	Description	Coaching (Observation)
	<p>Mobilité en position basse Faire une fente latérale, puis en restant dans la position basse, changer le poids du corps de gauche à droite.</p>	<p>De côté : les talons sont en contact constant avec le sol / le regard est fixé vers l'avant</p> <p>Temps de répétition : 25'' par côté</p>
	<p>Worlds Greatest Stretch Ramener un genou à la poitrine et ensuite faire une fente avant. La main opposée au genou en fente s'appuie sur le sol. L'autre bras en extension effectue un demi-cercle. Suivez votre main du regard.</p>	<p>De face : les épaules sont alignées dans l'axe du bras De côté : garder la position, jambe arrière tendue en poussant la pointe des pieds dans le sol (lever le bassin)</p> <p>Temps de répétition : 25'' par côté</p>
	<p>Dead Bug Sur le dos, les hanches, les genoux à 90° et bras tendus au-dessus de la tête. Allonger la jambe avec le bras opposé. Garder le dos droit et les abdos contractés. Ramener la jambe et le bras à 90° et faire de même de l'autre côté.</p> <p>Variante : une partenaire effectue une tension sur les bras tendus restés levés</p>	<p>De côté : ramener le menton à la poitrine, afin de garder le dos droit en contact avec le sol</p> <p>Temps de répétition : 25''</p>
	<p>Pont Couché sur le dos, les bras allongés le long du corps et les genoux pliés, lever le bassin et tenir la position 2 secondes. Revenir à la position de départ sans poser les hanches au sol.</p> <p>Variante : augmenter la difficulté en croisant les bras sur la poitrine ou en les levant au-dessus de la tête</p>	<p>De face : genoux largeur des hanches De côté : alignement épaules-hanches-genoux</p> <p>Temps de répétition : 25''</p>



Exercices du Big 4 pour la stabilité corporelle: Ischios-jambiers

Exercice	Description	Coaching (Observation)
	<p>Balance unipodale En appui sur une jambe, le genou légèrement fléchi. Lever la jambe libre vers l'arrière en se penchant vers l'avant. Chercher l'extension maximale des bras et de la jambe arrière. Tenir la position 2" puis revenir debout.</p>	<p>De face : le genou ne part ni vers l'intérieur, ni vers l'extérieur De côté : genou de la jambe d'appui, légèrement plié / la jambe arrière et le corps sont le plus droit et le plus tendus possible</p> <p>Temps de répétition : 25" par côté</p>
	<p>Balance unipodale avec partenaire En position de balance unipodale avec un ballon entre les mains. La partenaire donne des petits coups sur le ballon. Maintenir la position.</p>	<p>De face : pas de rotation lors des contacts avec le ballon (garder la position stable)</p> <p>Temps de répétition : 25" par côté</p>
	<p>Leg Curl avec mini-band Position debout, pieds largeur de hanche. Un mini-band autour de la cheville ainsi que sous l'autre pied. Ramener le talon arrière aux fessiers.</p>	<p>De côté : jambe d'appui légèrement pliée De face : les genoux restent largeur de hanche</p> <p>Temps de répétition : 25" par jambe</p>
	<p>Pont avec déplacement des talons Sur le dos, les pieds sous les genoux, genoux à 90°. Avancer les pieds en gardant les talons au sol. Aller le plus loin possible. Tenir la position 2 secondes puis ramener les pieds sous les genoux.</p> <p>Variante : augmenter la difficulté en tapant des talons dans le sol de manière alternée et rapide, avec les jambes presque tendues</p>	<p>De côté : garder le bassin levé durant l'exercice (alignement épaules-hanches-genoux)</p> <p>Temps de répétition : 25"</p>