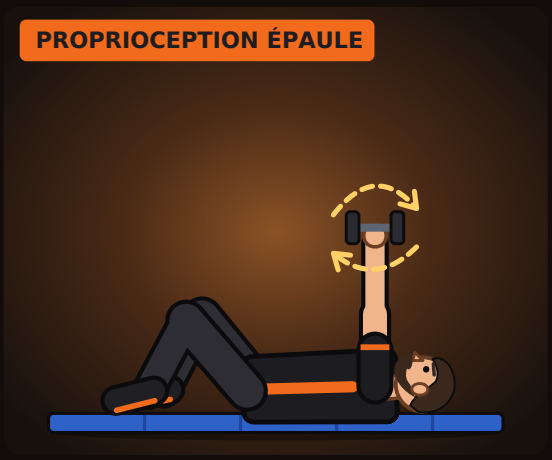
ÉPAULE (1/2)

PROPRIOCEPTION ÉPAULE



Allongé, genoux fléchis, bras tendu à la verticale. Stabiliser l'haltère, petits cercles contrôlés.

DÉCOAPTATION



Assis, bras tendus, mains au sol. Pousser le sol pour abaisser les épaules et grandir le buste.

DÉCOAPTATION SUR BANC



Mains sur les barres, bras tendus. Abaisser les épaules loin des oreilles, sans plier les coudes.

DELTOÏDES AVEC ÉLASDISQUES



Debout, bras le long du corps → élévation latérale jusqu'à l'horizontale. Épaules basses.

Tourville la Rivière Arrows Club

ÉPAULE (2/2)

GRAND DENTELÉ

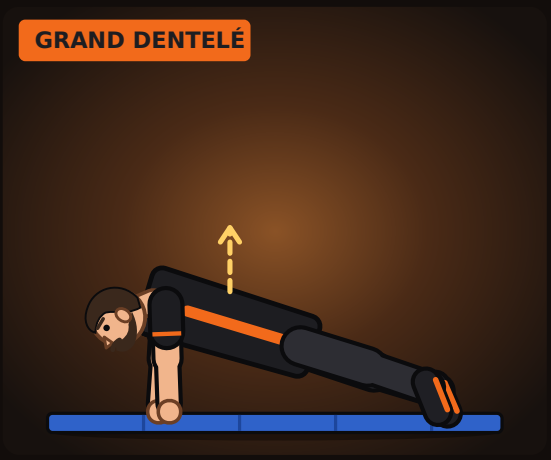
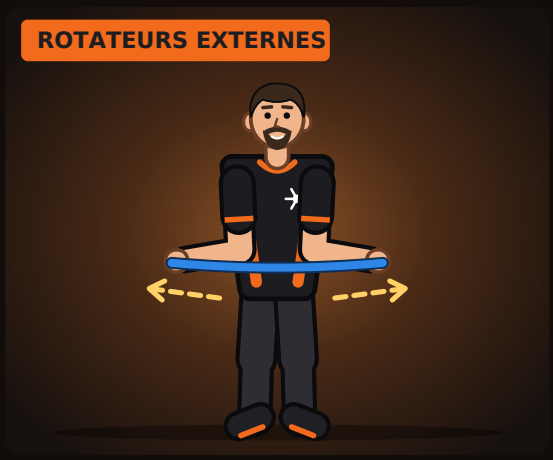


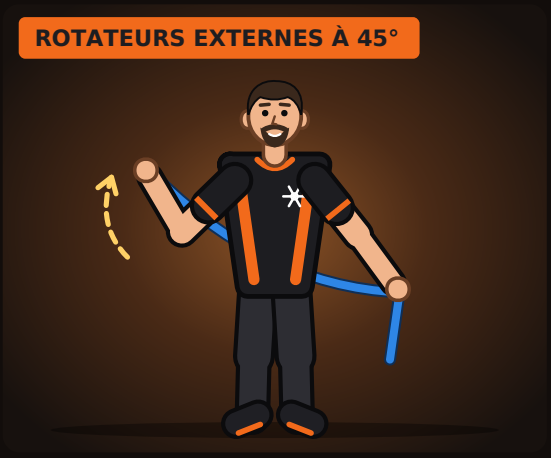
Planche bras tendus. Pousser le sol pour écarter les omoplates, corps gainé et aligné.

ROTATEURS EXTERNES



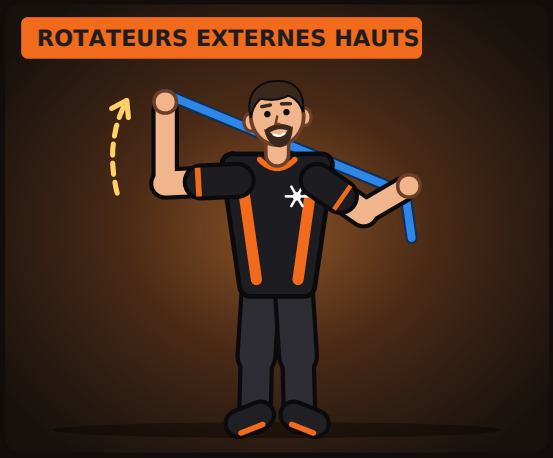
Coudes collés au corps à 90°, élastique tenu à deux mains. Ouvrir les avant-bras vers l'extérieur.

ROTATEURS EXTERNES À 45°



Bras écarté à 45°, coude à 90°. Remonter l'avant-bras vers le haut contre l'élastique.

ROTATEURS EXTERNES HAUTS

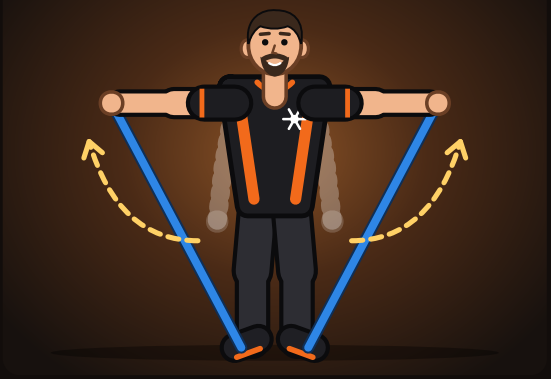


Coude à hauteur d'épaule, avant-bras vertical. Tirer l'élastique vers l'arrière sans cambrer.

Tourville la Rivière Arrows Club

ÉPAULE — ÉLASTIQUES & PROPRIOCEPTION

DELTOÏDE ÉLASTIQUE



Pieds sur l'élastique, bras tendus. Élévation latérale jusqu'à l'horizontale, épaules basses.

ABDUCTION ÉLASTIQUE



Élastique en diagonale devant soi. Monter le bras tendu en ouverture vers le haut et l'extérieur.

PROPRIOCEPTION ÉPAULE MÉDECINE-BALL



Médecine-ball posé sur la paume, bras tendu au-dessus de la tête. Stabiliser, petits cercles.

FENTE AVANT PROPRIOCEPTION ÉPAULE



Fente avant, genou arrière proche du sol. Bras tendu en haut, médecine-ball en équilibre.

RHOMBOÏDES

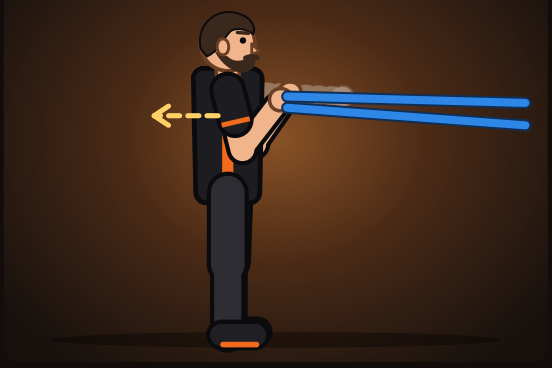


Bras tendus devant, élastique fixé en face. Serrer les omoplates sans plier les coudes.

Tourville la Rivière Arrows Club

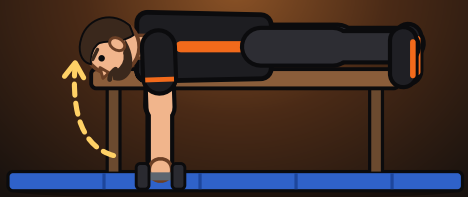
TIRAGES (1/2)

OISEAUX ÉLASTIQUE



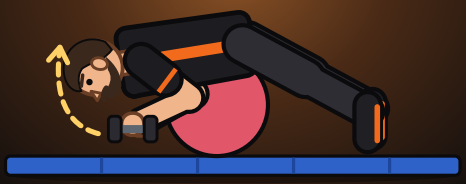
Élastique fixé devant. Tirer les coudes vers l'arrière à hauteur d'épaules, omoplates serrées.

OISEAUX HALTÈRES COUCHÉ



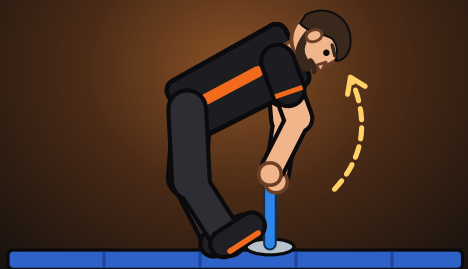
À plat ventre sur le banc, bras pendants. Écarter les bras jusqu'à l'horizontale, coudes légèrement fléchis.

OISEAUX HALTÈRES SUR BALLON SUISSE



Ventre sur le ballon, pieds au sol, corps gainé. Écarter les haltères vers l'extérieur.

OISEAUX « ÉLASDISQUES »



Buste penché, dos plat, genoux fléchis. Tirer l'élastique vers le haut et l'extérieur.

OISEAUX HALTÈRES



Buste penché, dos plat. Écarter les haltères à l'horizontale en serrant les omoplates.

OISEAUX COUCHÉ

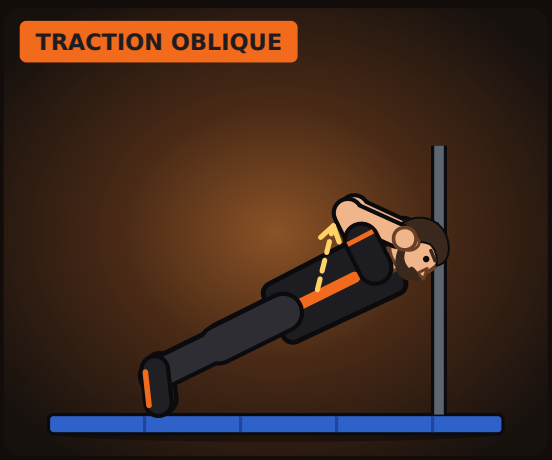


À plat ventre, coudes à 90° au niveau des épaules. Décoller les bras du sol, regard au sol.

Tourville la Rivière Arrows Club

TIRAGES (2/2)

TRACTION OBLIQUE



Sous la barre, corps gainé, talons au sol. Tirer la poitrine vers la barre.

TRACTION BARRE FIXE



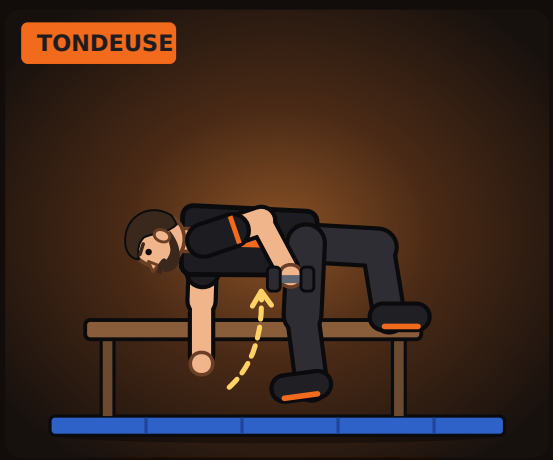
Suspendu à la barre. Tirer en abaissant les omoplates, sans balancer les jambes.

OISEAUX TRX



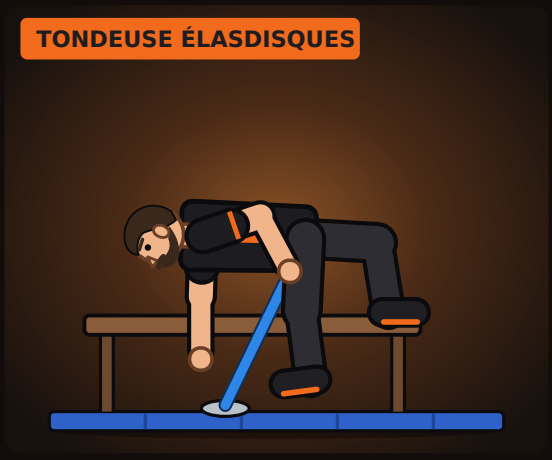
Corps incliné en arrière, gainé. Ouvrir les bras en croix pour remonter le corps.

TONDEUSE



Genou et main sur le banc, dos plat. Tirer l'haltère le long du corps, coude vers le haut.

TONDEUSE ÉLASDISQUES

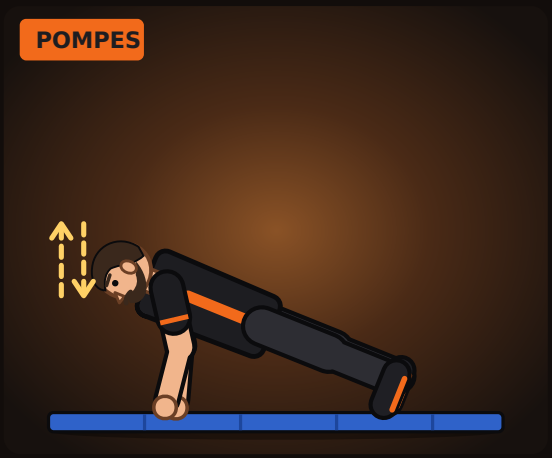


Même position. Tirer l'élastique fixé au disque au sol, coude vers le haut.

Tourville la Rivière Arrows Club

POUSSÉES

POMPES



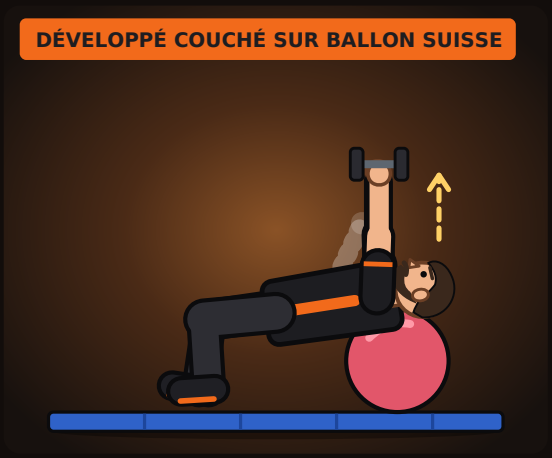
Mains sous les épaules, corps gainé de la tête aux talons. Descendre poitrine près du sol, remonter.

POMPES SERRÉES SURÉLEVÉES



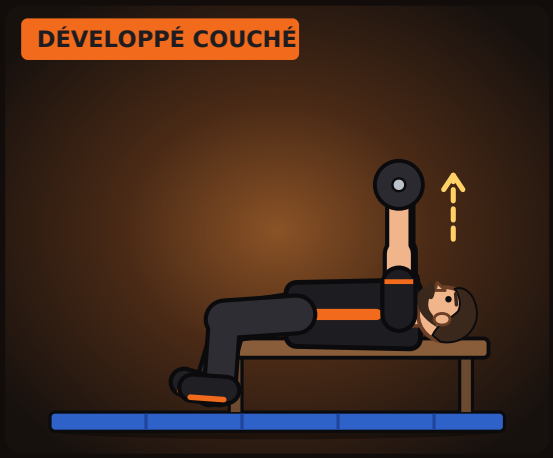
Mains rapprochées sur un banc, coudes près du corps. Descendre la poitrine vers le banc.

DÉVELOPPÉ COUCHÉ SUR BALLON SUISSE



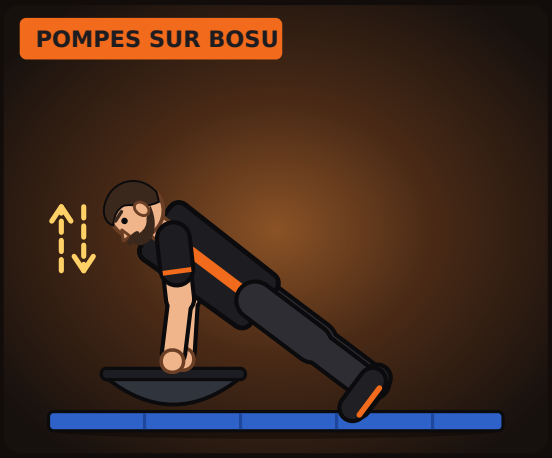
Haut du dos sur le ballon, bassin aligné, pieds au sol. Pousser les haltères à la verticale.

DÉVELOPPÉ COUCHÉ



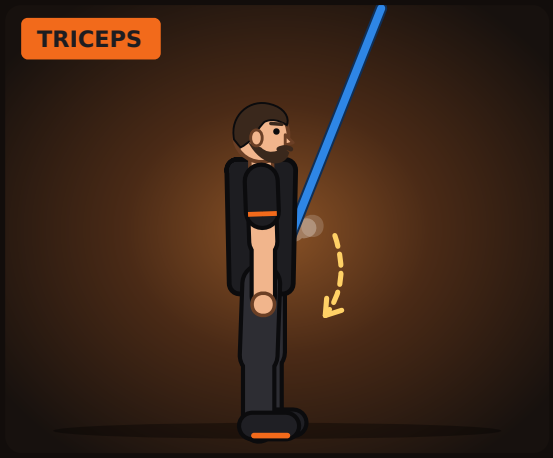
Allongé sur le banc, pieds au sol. Descendre la barre vers la poitrine, pousser sans cambrer.

POMPES SUR BOSU



Mains sur le plateau du Bosu retourné. Garder l'équilibre et le gainage pendant la pompe.

TRICEPS



Coude collé au corps, élastique fixé en hauteur. Tendre l'avant-bras vers le bas, sans bouger l'épaule.

Tourville la Rivière Arrows Club

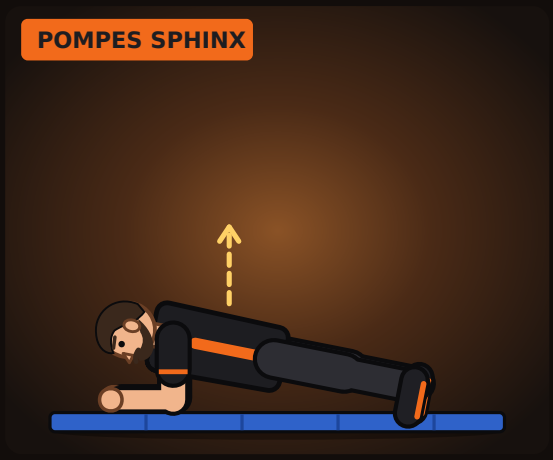
POUSSÉES — VARIANTES DE POMPES

POMPES PIEDS SUR MÉDECINE-BALL



Pointes de pieds sur le médecine-ball, mains au sol. Garder l'équilibre en descendant.

POMPES SPHINX



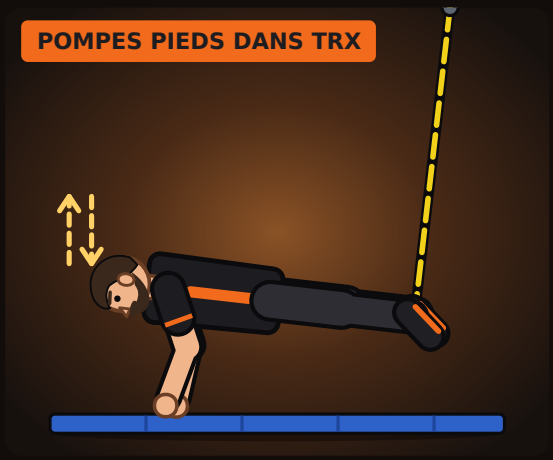
Départ en appui sur les avant-bras. Pousser pour passer bras tendus, sans bouger le bassin.

POMPES 1 MAIN SUR MÉDECINE-BALL



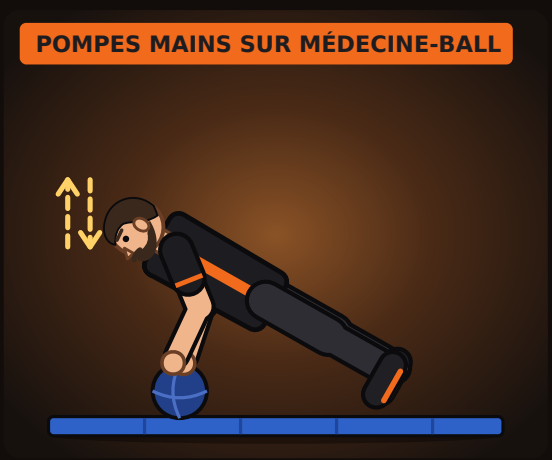
Une main au sol, l'autre sur le médecine-ball. Pompe contrôlée, bassin stable.

POMPES PIEDS DANS TRX



Pieds suspendus dans les sangles, mains au sol. Gainage maximal pendant la pompe.

POMPES MAINS SUR MÉDECINE-BALL



Les deux mains sur le médecine-ball. Descendre la poitrine vers le ballon, coudes serrés.

POMPES DEMI-ÉTOILE

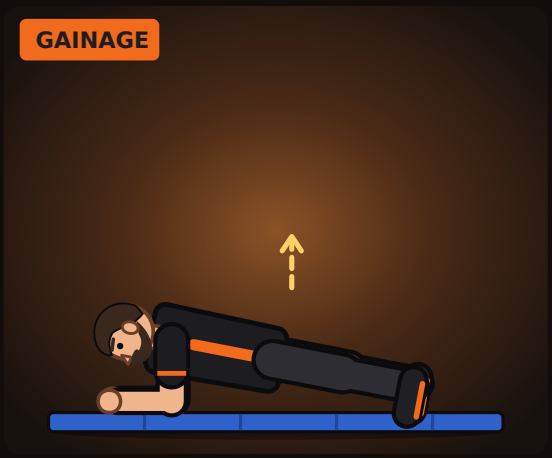


Depuis la pompe, pivoter en appui sur une main et ouvrir l'autre bras vers le plafond.

Tourville la Rivière Arrows Club

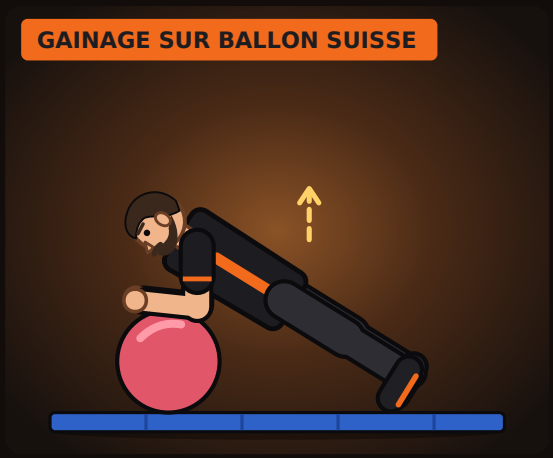
ABDOS / OBLIQUES (1)

GAINAGE



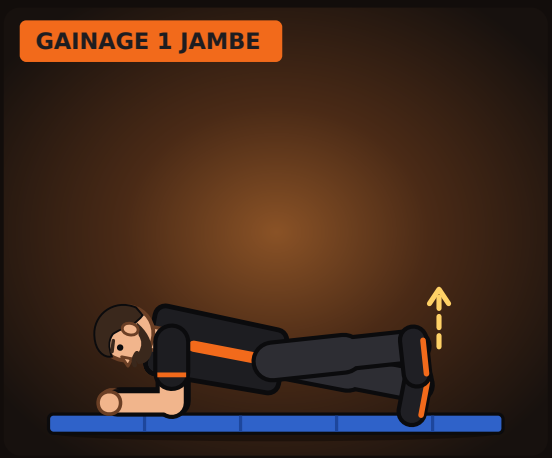
Appui sur les avant-bras, coudes sous les épaules. Corps aligné, ventre rentré, respirer.

GAINAGE SUR BALLON SUISSE



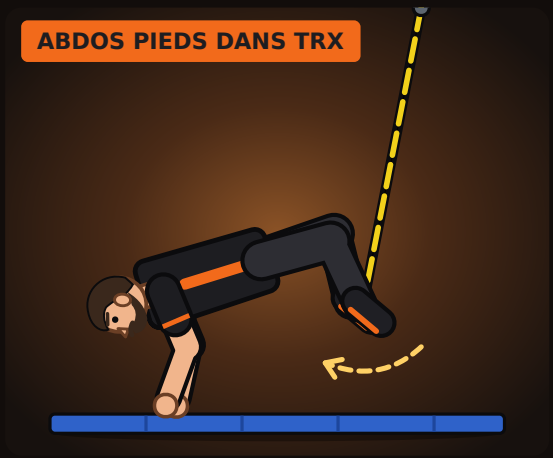
Avant-bras sur le ballon, pieds au sol. Corps aligné, ne pas laisser le bassin s'affaisser.

GAINAGE 1 JAMBE



Gainage sur avant-bras, une jambe décollée dans l'alignement. Bassin immobile.

ABDOS PIEDS DANS TRX



Mains au sol, pieds dans les sangles. Ramener les genoux vers la poitrine, revenir gainé.

INCLINAISON LATÉRALE BRAS TENDUS



Bras tendus au-dessus de la tête. S'incliner sur le côté sans tourner le buste ni plier les genoux.

ABDOS RAMEUR



Assis, buste incliné en arrière, pieds décollés. Bras devant, tenir l'équilibre.

ABDOS / OBLIQUES (2)

CARRÉ DES LOMBES ÉTOILE

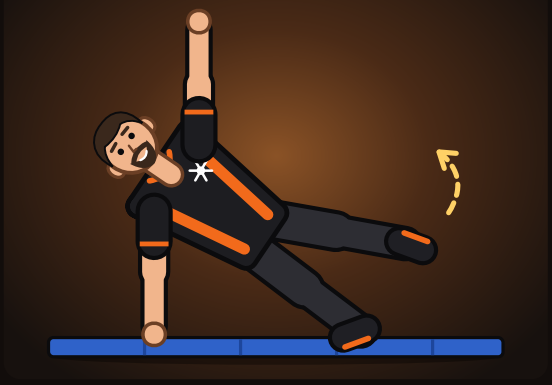


Planche latérale bras tendu, bras et jambe du dessus écartés. Bassin haut et stable.

OBLIQUE ESSUIE-GLACE



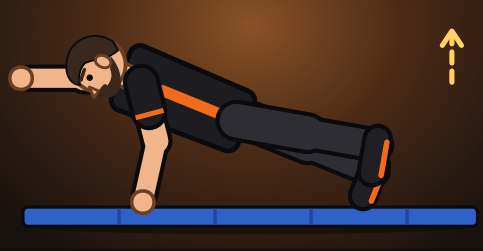
Sur le dos, bras en croix, jambes tendues à la verticale. Les descendre d'un côté puis de l'autre, épaules au sol.

ARAIGNÉE 1 BRAS



Pompe bras tendus, tendre un bras devant. Bassin parallèle au sol, sans rotation.

ARAIGNÉE 1 BRAS ET 1 JAMBE



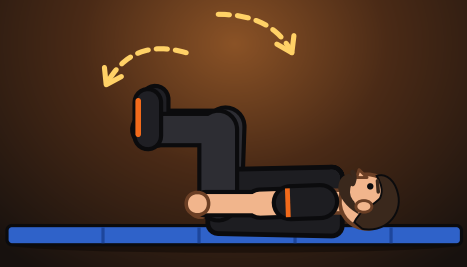
Pompe bras tendus, tendre un bras et la jambe opposée. Garder l'alignement.

OBLIQUES TOUCHÉ DE CHEVILLE



Sur le dos, genoux fléchis, épaules décollées. Aller toucher une cheville puis l'autre.

OBLIQUE ESSUIE-GLACE JAMBES FLÉCHIES

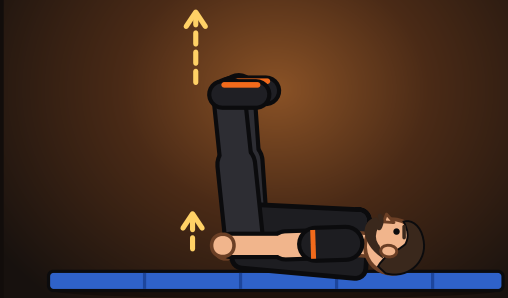


Sur le dos, hanches et genoux à 90°. Basculer les genoux d'un côté puis de l'autre.

Tourville la Rivière Arrows Club

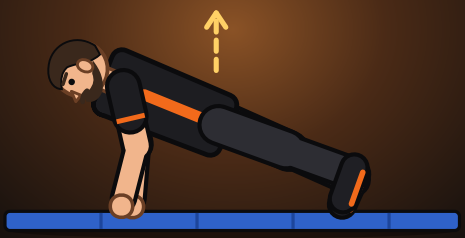
ABDOS / OBLIQUES (3) — GAINAGE LATÉRAL (1/2)

ABDOS RELEVÉ DE JAMBES



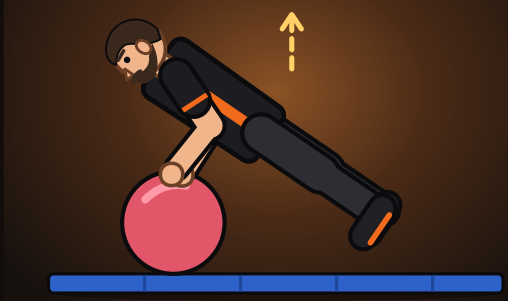
Sur le dos, jambes à la verticale. Décoller le bassin en poussant les pieds vers le plafond.

ARAIGNÉE



Pompe bras tendus, gainage statique. Alignement tête-bassin-talons, respirer.

ARAIGNÉE SUR BALLON SUISSE



Mains sur le ballon, bras tendus. Stabiliser le ballon, corps aligné.

CARRÉ DES LOMBES BRAS TENDU SUR BOSU

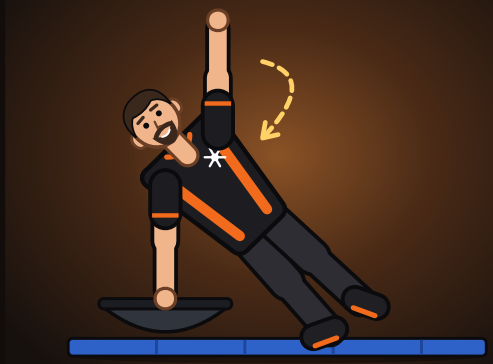


Planche latérale, main sur le Bosu retourné, bras du dessus vers le plafond.

Tourville la Rivière Arrows Club

ABDOS / OBLIQUES (3) — GAINAGE LATÉRAL (2/2)

CARRÉ DES LOMBES



Planche latérale sur l'avant-bras, main sur la hanche. Bassin haut, corps aligné.

CARRÉ DES LOMBES BRAS TENDU



Planche latérale sur la main, bras tendu, autre main sur la hanche.

CARRÉ DES LOMBES SUR BALLON SUISSE

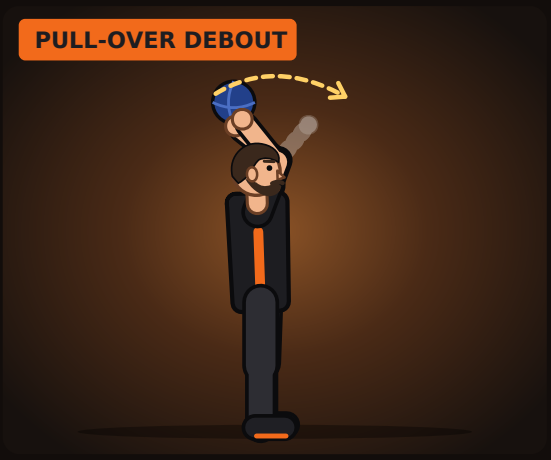


Planche latérale, main d'appui sur le ballon. Garder le bassin haut malgré l'instabilité.

Tourville la Rivière Arrows Club

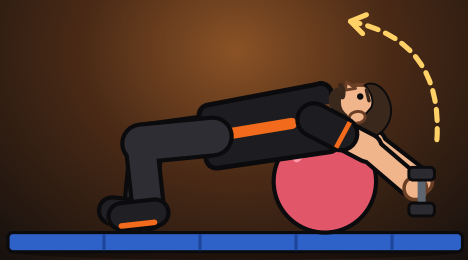
RÉTROPULSION

PULL-OVER DEBOUT



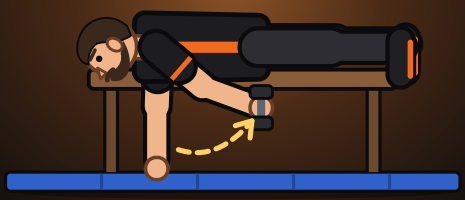
Médecine-ball derrière la tête, bras fléchis. Lancer vers l'avant en tendant les bras, gainé.

PULL-OVER SUR BALLON SUISSE



Haut du dos sur le ballon, bassin aligné. Descendre l'haltère derrière la tête, bras tendus, et remonter.

RÉTROPULSION HALTÈRE COUCHÉ



À plat ventre sur le banc. Monter le bras tendu vers l'arrière le long du corps.

PULL-OVER TRX



Penché en avant, bras tendus vers le haut dans les poignées. Ramener les bras vers les hanches.

RÉTROPULSION ÉLASTIQUE



Élastique fixé devant, bras tendu. Tirer le bras vers l'arrière le long du corps, buste fixe.

Tourville la Rivière Arrows Club

JAMBES (1/2)



Dos plaqué au mur, cuisses horizontales, genoux à 90°. Tenir la position.



Grand pas en avant, genou arrière vers le sol, buste droit, mains sur les hanches.



Depuis l'accroupi, sauter en ouvrant bras et jambes en étoile. Réception souple.

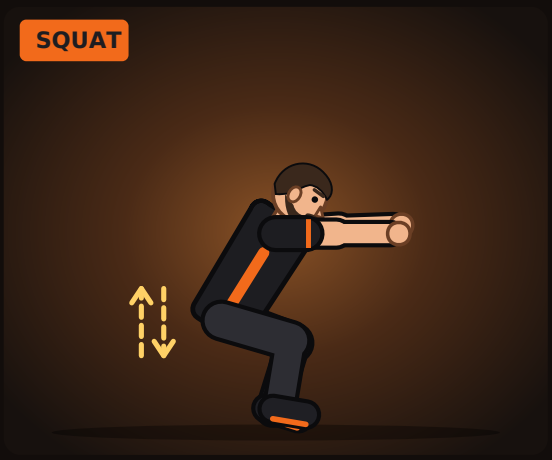


Grand pas sur le côté, fléchir une jambe, l'autre tendue. Mains jointes devant la poitrine.

Tourville la Rivière Arrows Club

JAMBES (2/2)

SQUAT



Pieds largeur de bassin, descendre fesses en arrière, dos plat, genoux dans l'axe des pieds.

SQUAT SUR BOSU



Debout sur le dôme du Bosu, fléchir les genoux en gardant l'équilibre, bras écartés.

SQUAT 1 JAMBE



Sur une jambe, l'autre tendue devant. Descendre lentement, genou dans l'axe, bras devant.

SQUAT 1 JAMBE – ÉQUILIBRE

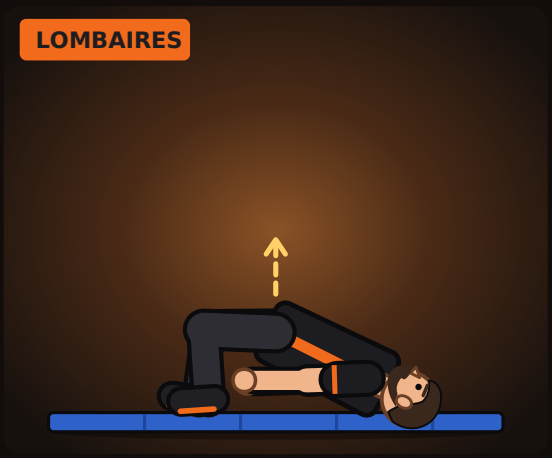


En appui sur une jambe, l'autre pied décollé, bras écartés. Stabiliser genou et bassin.

Tourville la Rivière Arrows Club

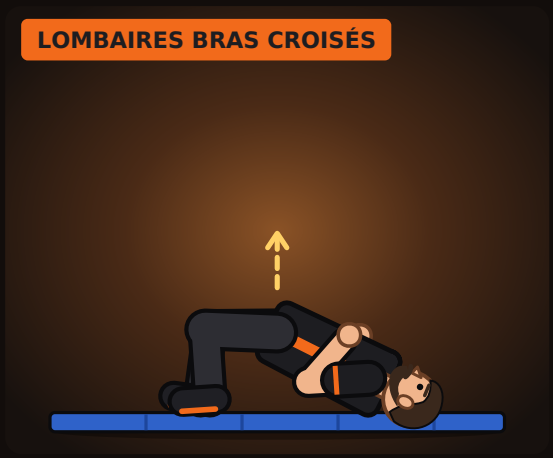
LOMBAIRES (1/2)

LOMBAIRES



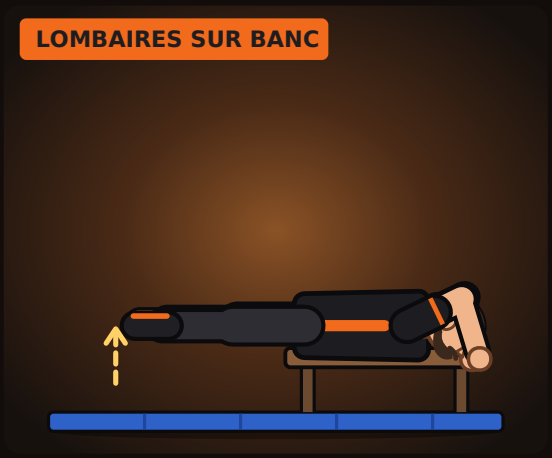
Sur le dos, genoux fléchis. Monter le bassin jusqu'à l'alignement épaules-hanches-genoux.

LOMBAIRES BRAS CROISÉS



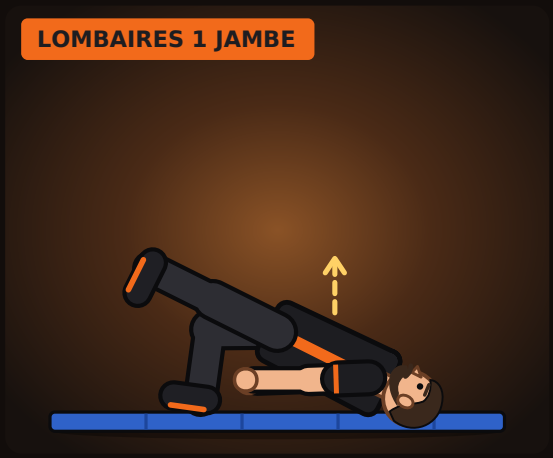
Même pont, bras croisés sur la poitrine pour réduire l'appui. Bassin stable.

LOMBAIRES SUR BANC



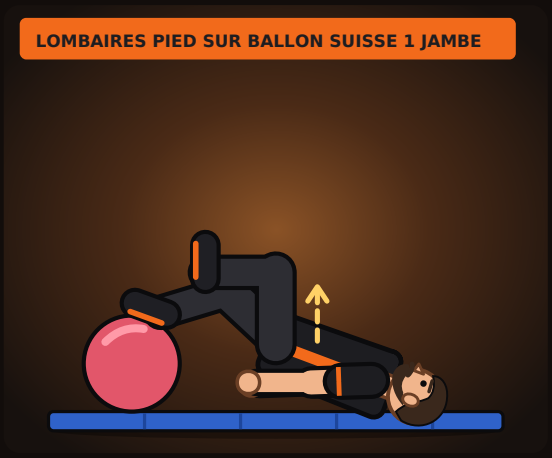
Buste allongé sur le banc, mains agrippées. Monter les jambes tendues dans l'alignement du corps.

LOMBAIRES 1 JAMBE



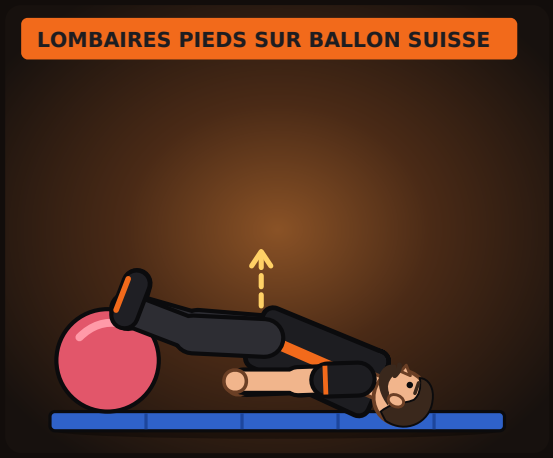
Pont sur un seul pied, l'autre jambe tendue dans l'alignement. Bassin horizontal.

LOMBAIRES PIED SUR BALLON SUISSE 1 JAMBE



Un talon sur le ballon, l'autre jambe en l'air. Monter le bassin sans laisser rouler le ballon.

LOMBAIRES PIEDS SUR BALLON SUISSE

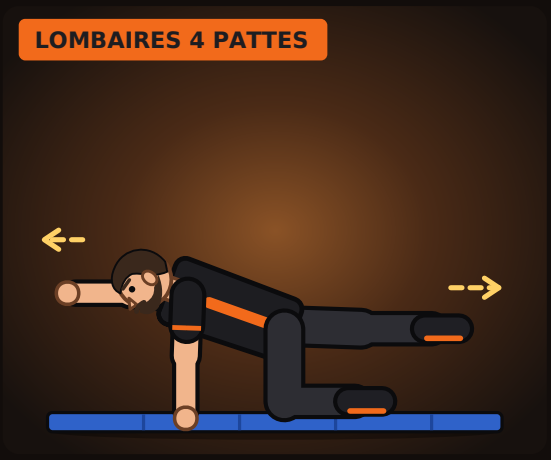


Talons sur le ballon, jambes tendues. Monter le bassin jusqu'à l'alignement du corps.

Tourville la Rivière Arrows Club

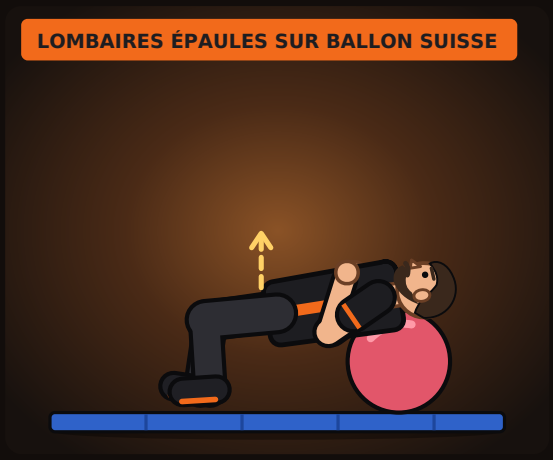
LOMBAIRES (2/2)

LOMBAIRES 4 PATTES



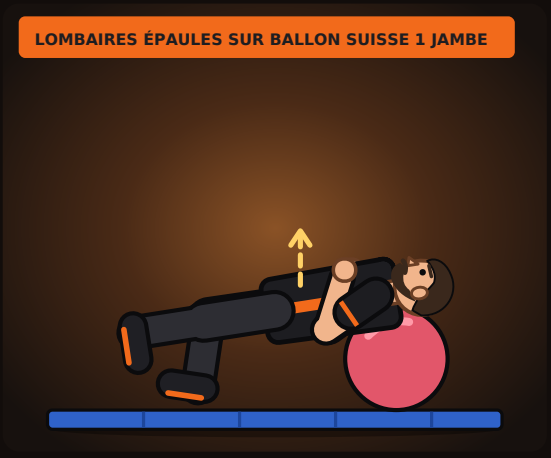
À quatre pattes, tendre un bras devant et la jambe opposée derrière. Dos plat, sans rotation.

LOMBAIRES ÉPAULES SUR BALLON SUISSE



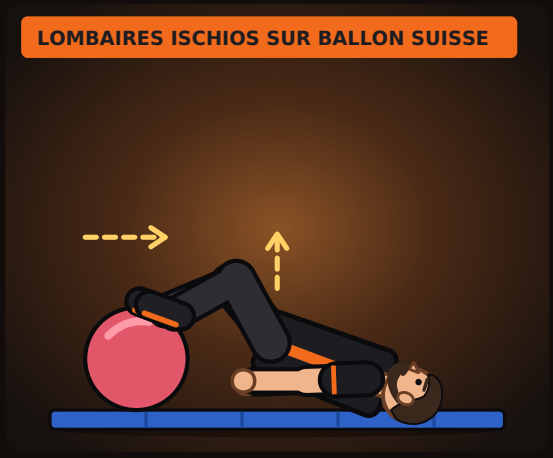
Haut du dos sur le ballon, pieds au sol. Monter le bassin jusqu'à l'horizontale.

LOMBAIRES ÉPAULES SUR BALLON SUISSE 1 JAMBE



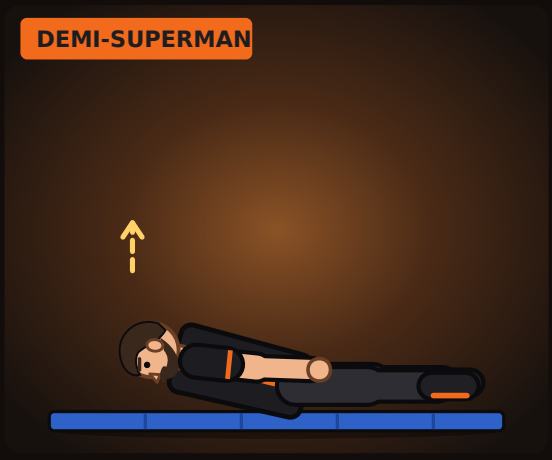
Même position sur un seul pied, l'autre jambe tendue. Bassin horizontal.

LOMBAIRES ISCHIOS SUR BALLON SUISSE



Talons sur le ballon, bassin haut. Ramener le ballon vers les fesses en fléchissant les genoux.

DEMI-SUPERMAN



À plat ventre, décoller légèrement le buste, regard au sol, bras le long du corps.

Tourville la Rivière Arrows Club