

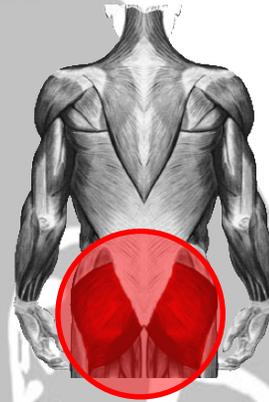
An anatomical illustration of a human lower limb, showing the hip, knee, and foot, rendered in a light gray tone. The limb is positioned within a circular frame. A black horizontal bar is superimposed over the middle of the limb, containing the text 'EXERCICES MEMBRES INFÉRIEURS' in white, bold, uppercase letters.

**EXERCICES  
MEMBRES INFÉRIEURS**

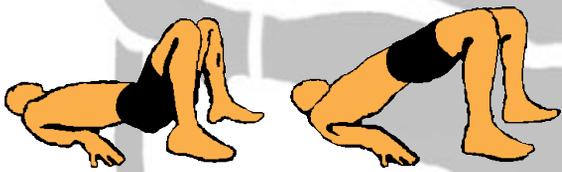
# MEMBRES INFÉRIEURS

## Fessiers

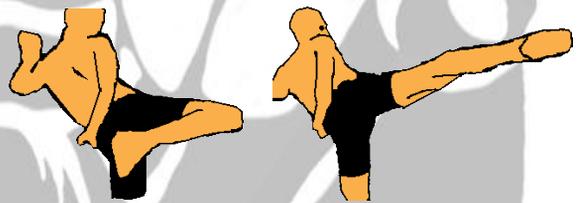
### CONCENTRIQUE



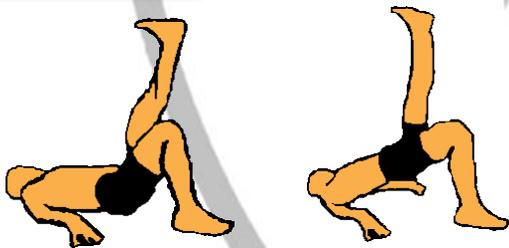
#### Niveau 1



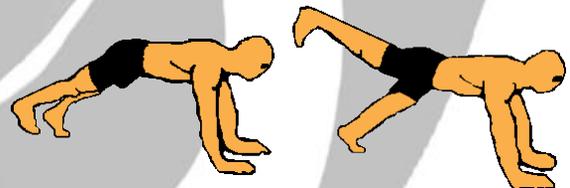
#### Niveau 4



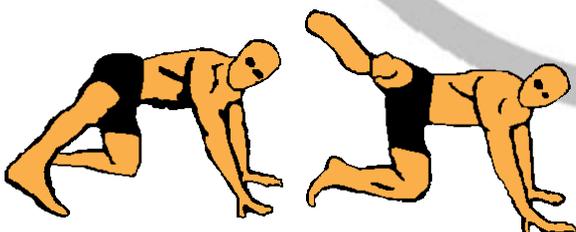
#### Niveau 2



#### Niveau 5



#### Niveau 3



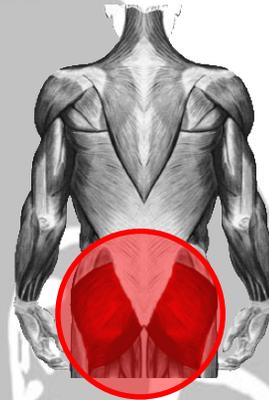
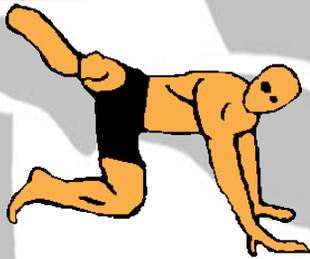
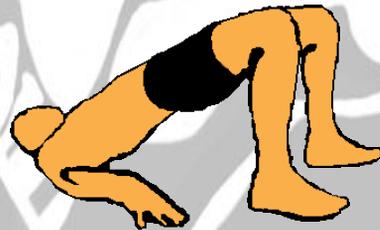
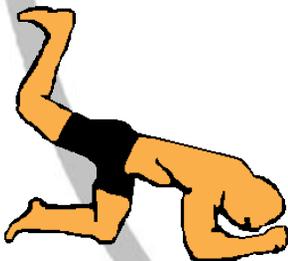
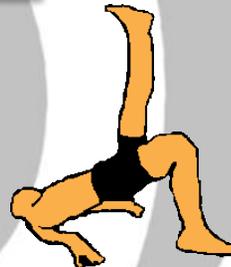
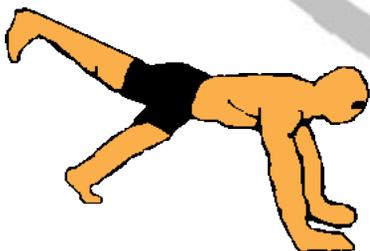
☯ Maintenir les abdos contractés pour chaque exercice

☯ Positionner les épaules au dessus des mains pendant la quadrupédie

# MEMBRES INFÉRIEURS

## Fessiers

### ISOMETRIQUE

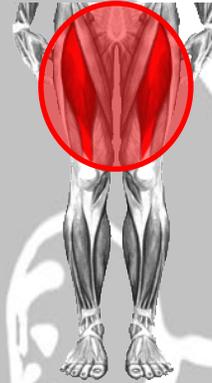
**Niveau 1****Niveau 4****Niveau 2****Niveau 5****Niveau 3**

- ☯ Maintenir les abdos contractés pour chaque exercice
- ☯ Positionner les épaules au dessus des mains pendant la quadrupédie
- ☯ Maintenir la jambe tendue lorsque cela est nécessaire.

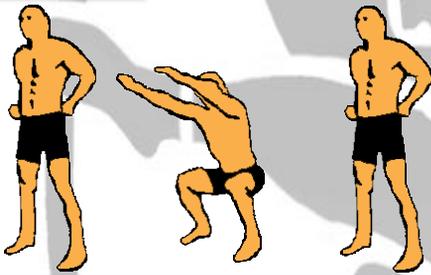
# MEMBRES INFERIEURS

## Cuisses

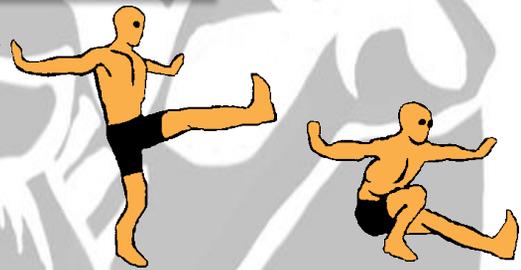
### CONCENTRIQUE



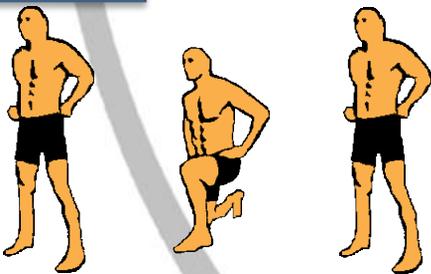
#### Niveau 1



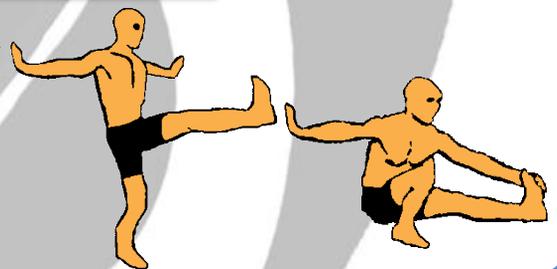
#### Niveau 4



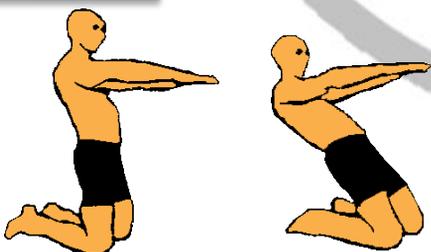
#### Niveau 2



#### Niveau 5



#### Niveau 3



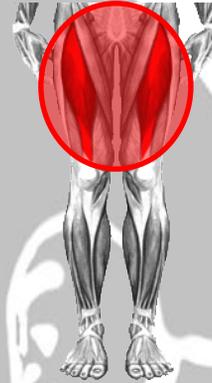
☯ Maintenir le buste droit et les abdominaux contractés

☯ Toujours positionner les pieds dans le sens de l'articulation de la cheville

# MEMBRES INFERIEURS

## Cuisses

### ISOMETRIQUE



#### Niveau 1



#### Niveau 4



#### Niveau 2



#### Niveau 5



#### Niveau 3



☯ Maintenir le buste droit et les abdominaux contractés

☯ Toujours positionner les pieds dans le sens de l'articulation de la cheville

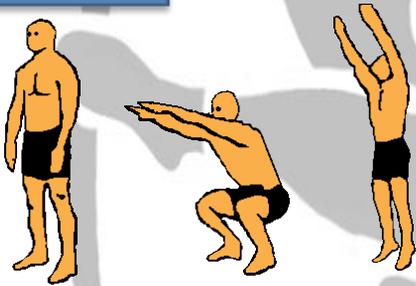
# MEMBRES INFÉRIEURS

## Cuisses

### PLIOMETRIQUE



#### Niveau 1



☯ Maintenir le buste droit et les abdominaux contractés

☯ Toujours positionner les pieds dans le sens de l'articulation de la cheville

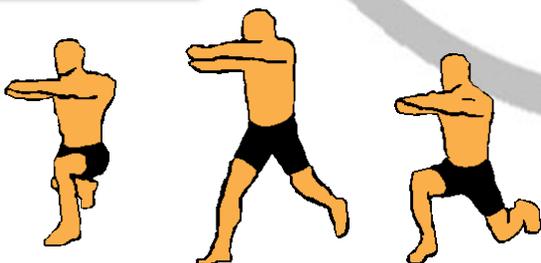
#### Niveau 2



☯ Bien positionner les épaules au dessus des mains

☯ Lever les 2 pieds en même temps

#### Niveau 3



☯ Maintenir le buste droit et les abdominaux contractés

☯ Lever les 2 pieds en même temps

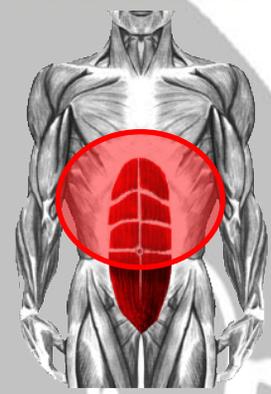


**EXERCICES  
CEINTURE ABDOMINALE**

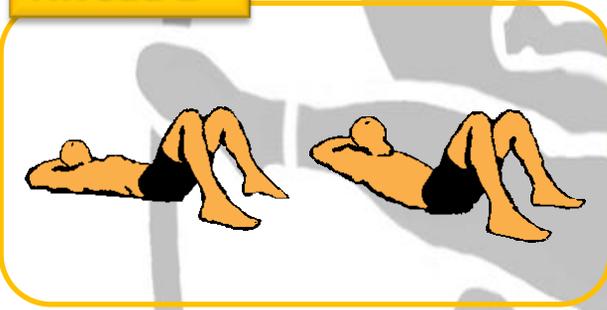
# CEINTURE ABDOMINALE

## Grand Droit – partie haute

### CONCENTRIQUE

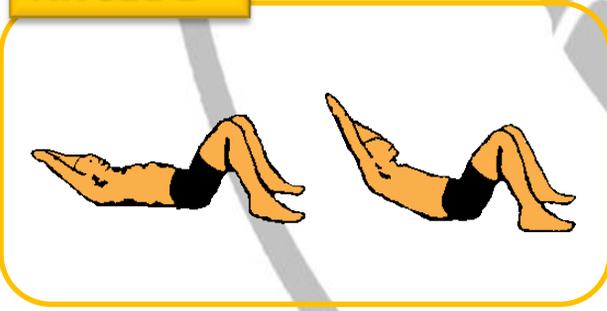


#### Niveau 1



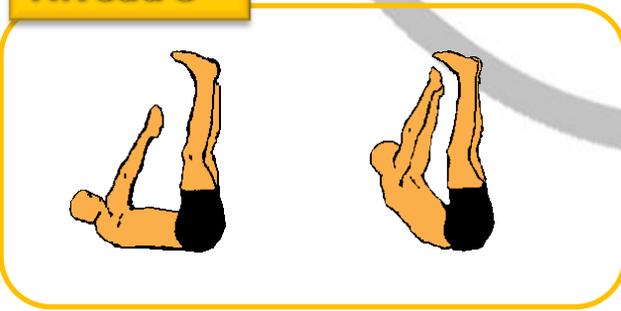
- ☯ Maintenir le bas du dos bien plaqué au sol
- ☯ Remonter le haut du buste

#### Niveau 2



- ☯ Maintenir le bas du dos bien plaqué au sol
- ☯ Lever le haut du buste en maintenant les bras tendues

#### Niveau 3

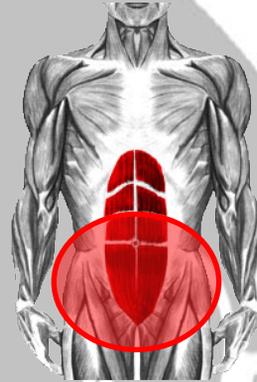


- ☯ Maintenir le bas du dos bien plaqué au sol
- ☯ Remonter le haut du buste pour venir toucher ses pieds

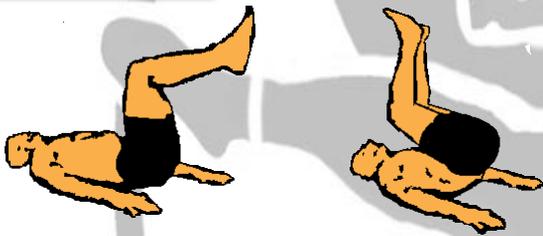
# CEINTURE ABDOMINALE

## Grand Droit – partie basse

### CONCENTRIQUE

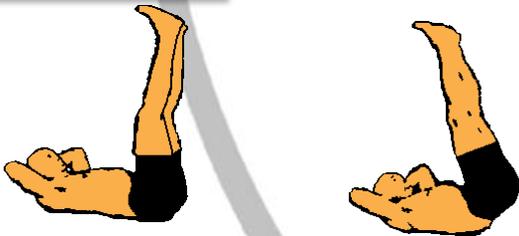


#### Niveau 1



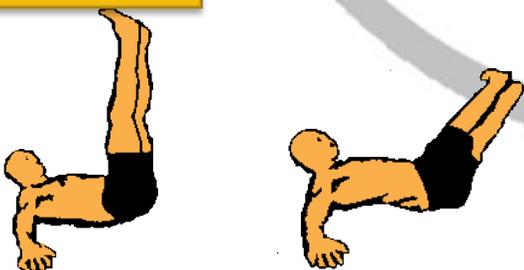
- ☯ Maintenir le haut du dos bien plaqué au sol
- ☯ Remonter le genou à la poitrine

#### Niveau 2



- ☯ Maintenir le haut du dos bien plaqué au sol
- ☯ Lever le bassin en maintenant les jambes tendues

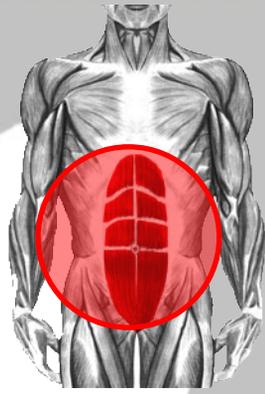
#### Niveau 3



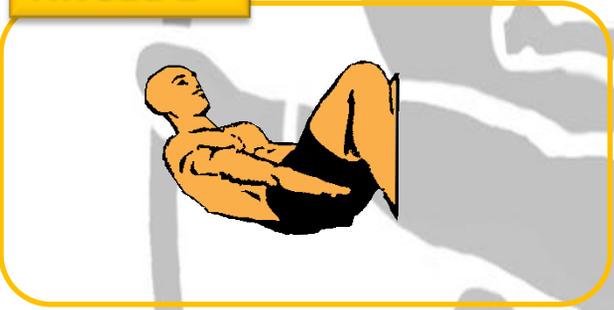
- ☯ Maintenir le haut du dos bien plaqué au sol
- ☯ Basculer le bassin à gauche et à droite en maintenant les jambes tendues

# CEINTURE ABDOMINALE

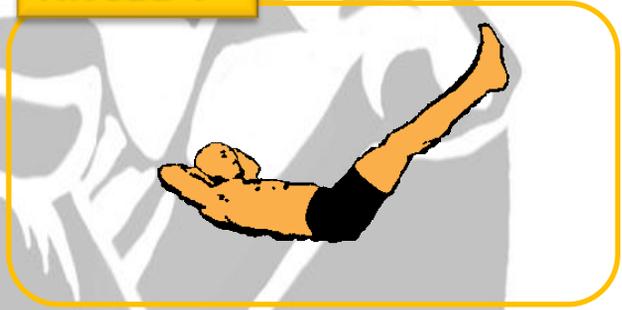
## Isométrique



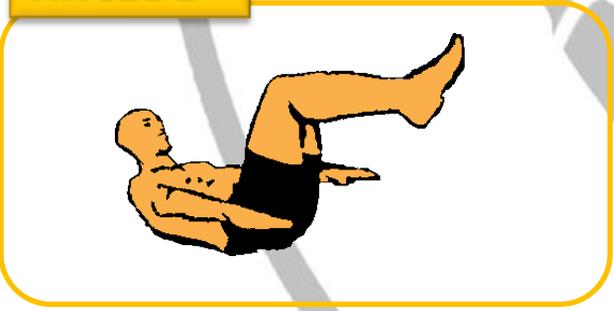
Niveau 1



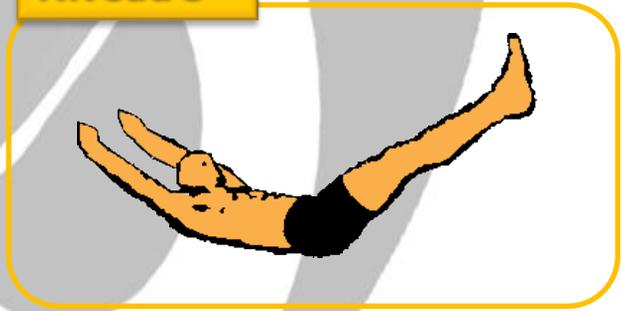
Niveau 4



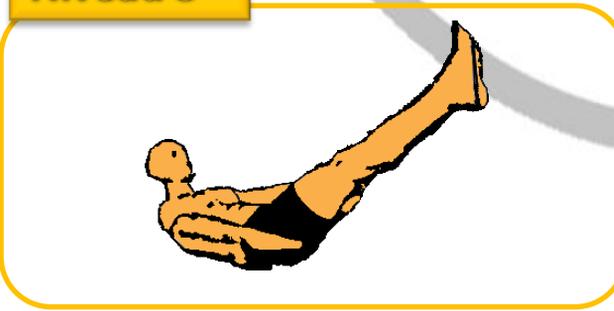
Niveau 2



Niveau 5



Niveau 3



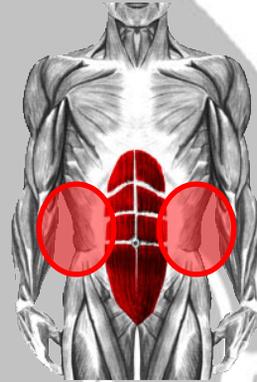
☯ Maintenir le bas du dos plaqué au sol

☯ Redresser le haut du buste

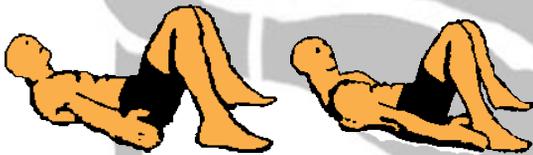
# CEINTURE ABDOMINALE

## Obliques

### CONCENTRIQUE

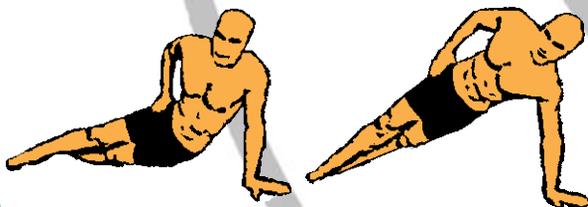


#### Niveau 1



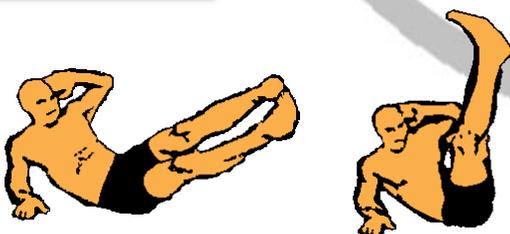
- ☯ Maintenir le bas du dos bien plaqué au sol
- ☯ Venir toucher ses pieds latéralement

#### Niveau 2



- ☯ Bien positionner ses appuis au niveau des pieds et de la main
- ☯ Lever le bassin en maintenant les jambes tendues

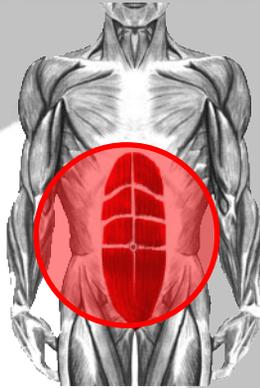
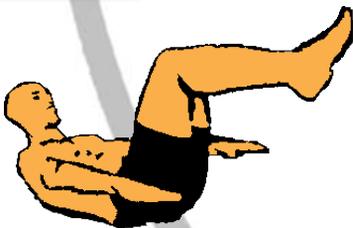
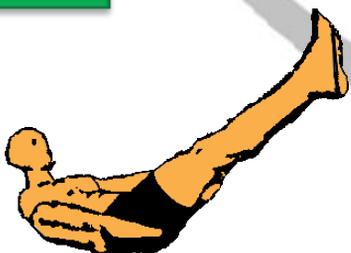
#### Niveau 3



- ☯ Bien positionner ses appuis au niveau du bassin et du bras
- ☯ Lever le bassin en maintenant les jambes tendues

# CEINTURE ABDOMINALE

## Isométrique

**Niveau 1****Niveau 4****Niveau 2****Niveau 5****Niveau 3**

☯ Maintenir le bas du dos plaqué au sol

☯ Redresser le haut du buste

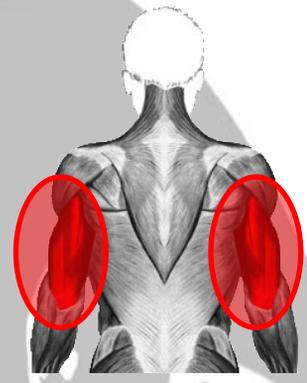


**EXERCICES  
MEMBRES SUPERIEURS**

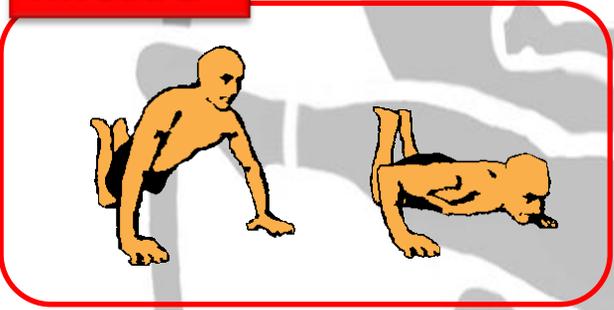
# MEMBRES SUPERIEURS

## Triceps

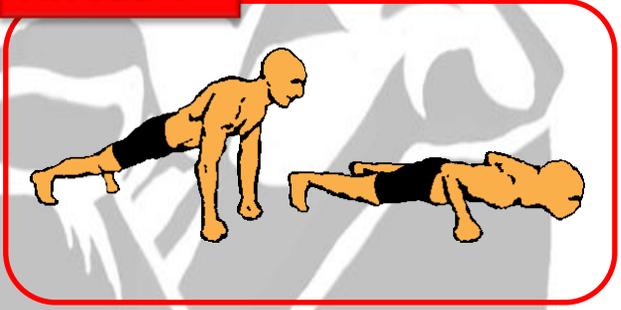
### CONCENTRIQUE



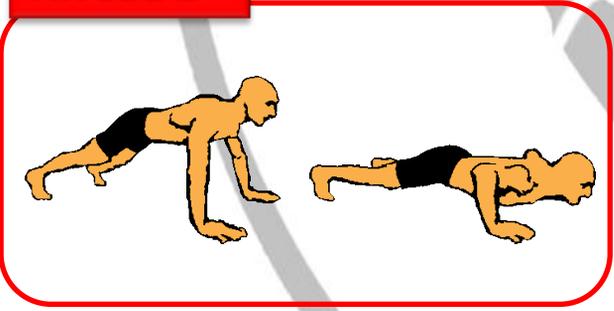
Niveau 1



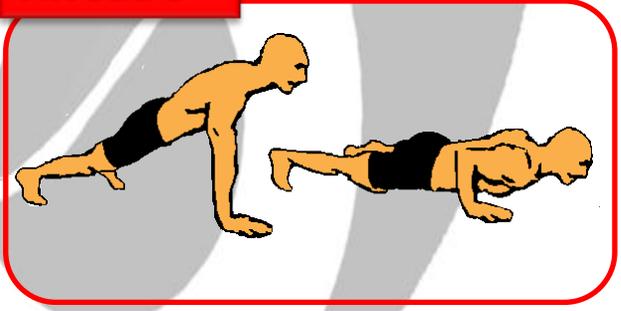
Niveau 4



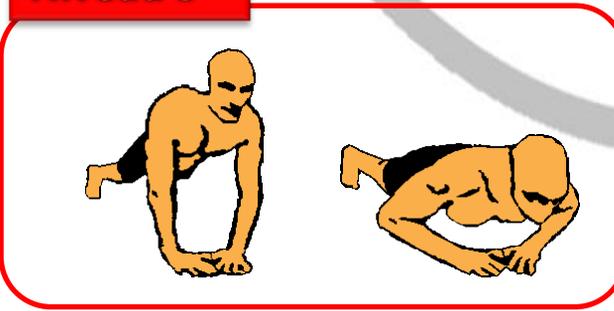
Niveau 2



Niveau 5



Niveau 3



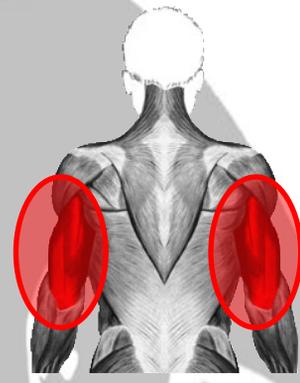
☯ Positionner les épaules au dessus des mains

☯ Maintenir les abdominaux et les fesses serrées

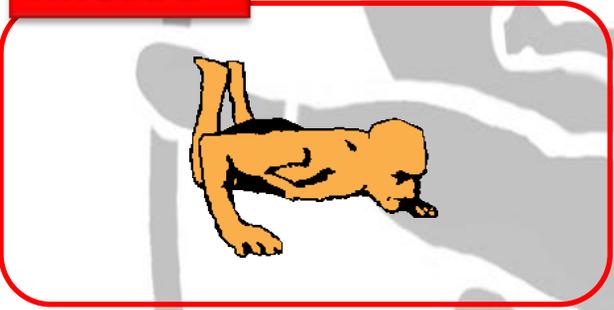
# MEMBRES SUPERIEURS

## Triceps

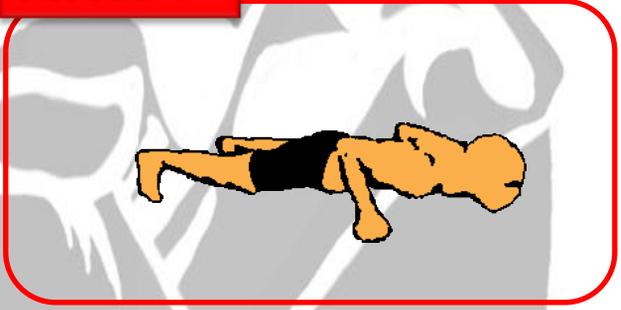
### ISOMETRIQUE



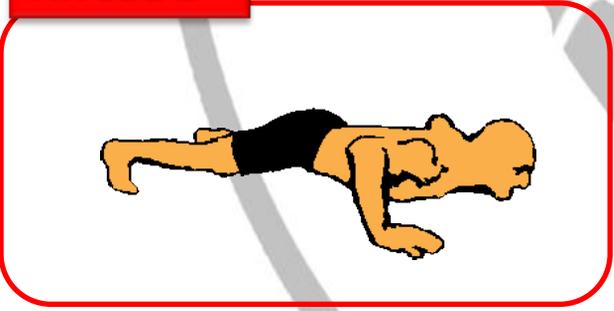
Niveau 1



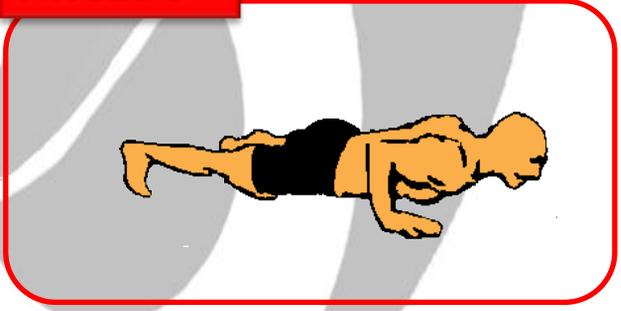
Niveau 4



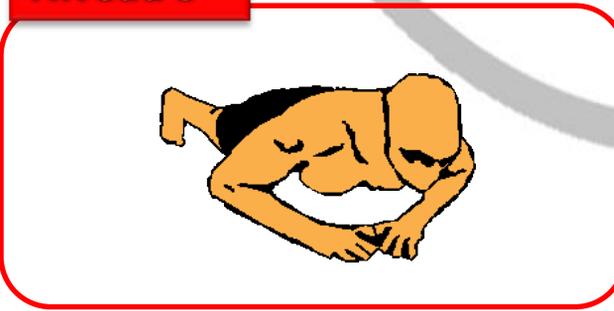
Niveau 2



Niveau 5



Niveau 3



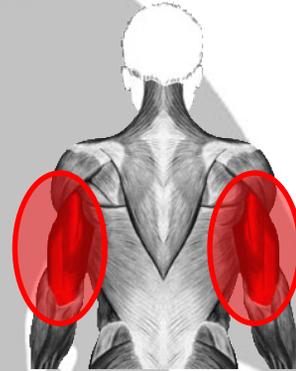
☉ Positionner les épaules au dessus des mains

☉ Fléchir les bras à 90° (pas plus bas)

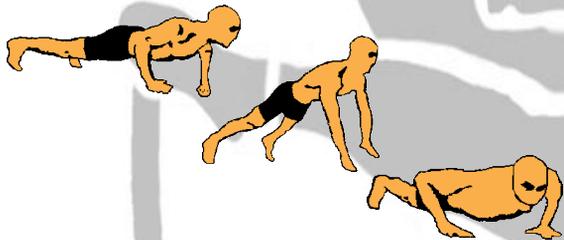
# MEMBRES SUPERIEURS

## Triceps

### PLIOMETRIQUE

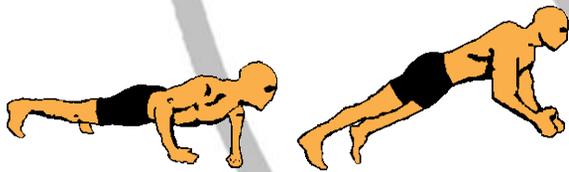


#### Niveau 1



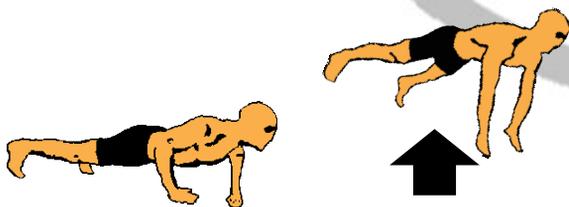
- ☯ Positionner les épaules au dessus des mains
- ☯ Alternier droite et gauche

#### Niveau 2



- ☯ Positionner les épaules au dessus des mains
- ☯ Claquer dans les mains

#### Niveau 3

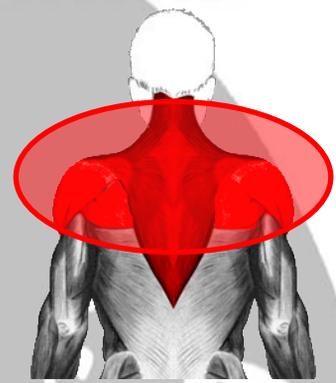


- ☯ Positionner les épaules au dessus des mains
- ☯ Décoller les mains et les pieds en même temps

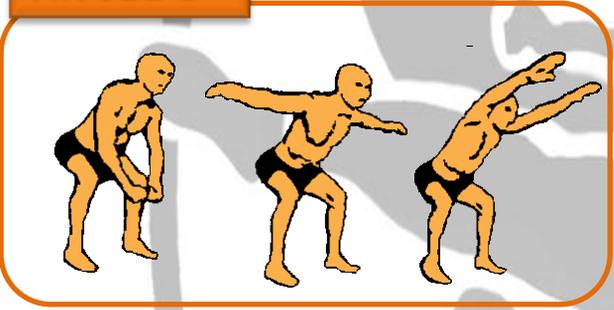
# MEMBRES SUPERIEURS

## Dos et Epaules

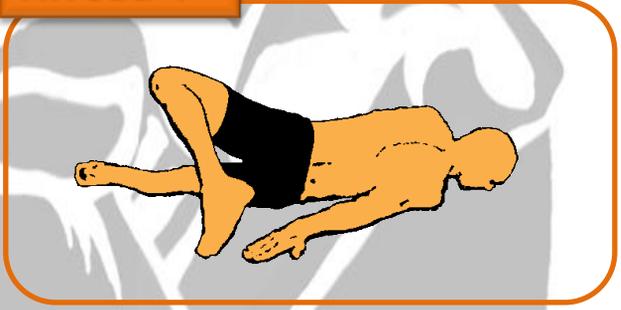
### CONCENTRIQUE



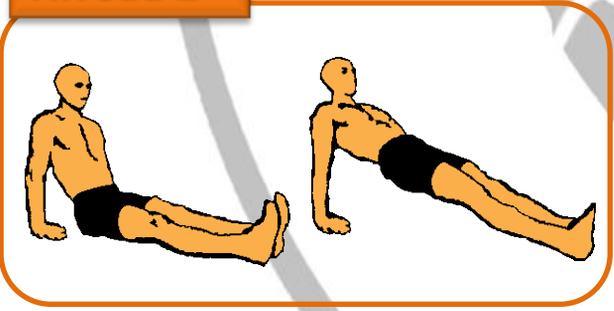
Niveau 1



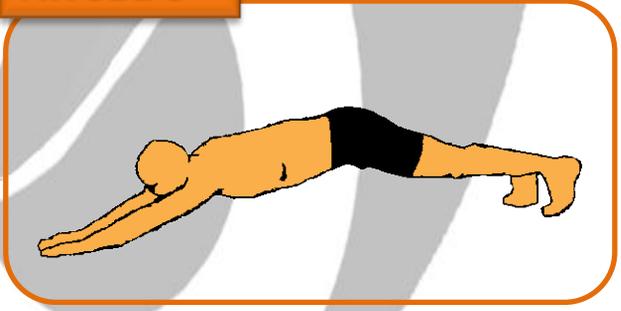
Niveau 4



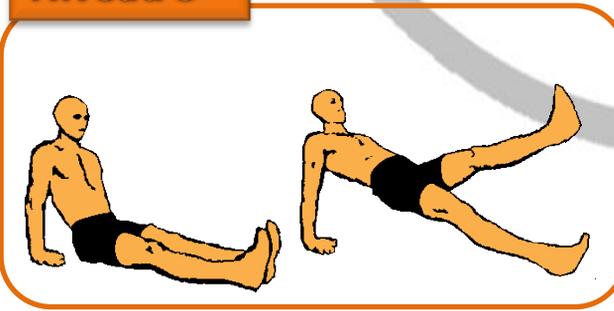
Niveau 2



Niveau 5



Niveau 3



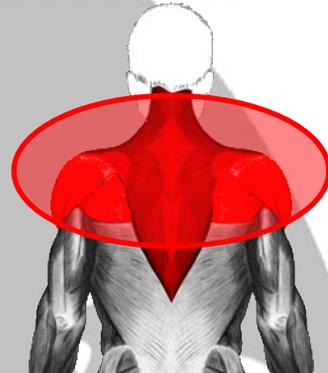
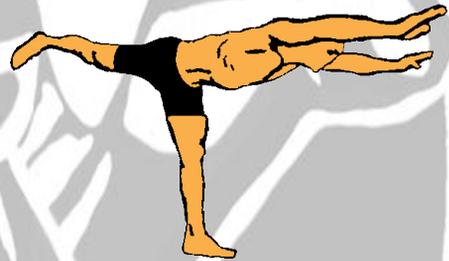
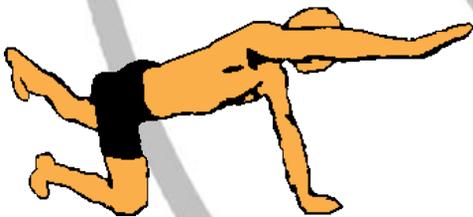
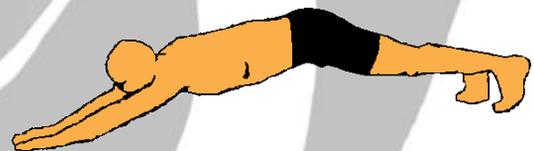
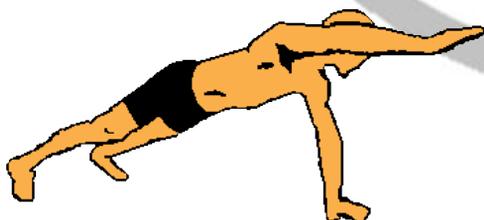
☯ Maintenir les abdos contractés

☯ 4&5 → Partir de la position allongée sur le ventre

# MEMBRES SUPERIEURS

## Dos et Epaules

### ISOMETRIQUE

**Niveau 1****Niveau 4****Niveau 2****Niveau 5****Niveau 3**

👁️ Positionner les épaules au dessus des mains pendant la quadrupédie

👁️ Maintenir les bras tendus en extension.