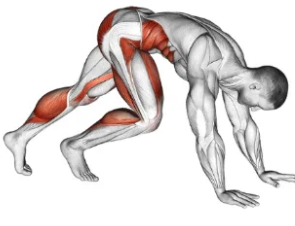


Cette annexe fait partie intégrante du programme « Programme ».

Généré le 27/09/2026.

Exercices et exécution

Image	Exercice	Technique d'exécution
	Goblet Squat – Haltères S1 & S2 & S3 & S4 - Séance 1	Squat tenu devant la poitrine : tu descends en gardant le buste droit puis tu remontes, excellent pour apprendre la technique et charger les quadriceps . Coudes près du buste, genoux dans l'axe, pousse sans laisser rentrer. Erreurs : talons qui se lèvent, dos rond, genoux qui rentrent, amplitude bâclée.
	Développé Couché – Haltères S1 & S2 & S3 & S4 - Séance 1	Poussée horizontale aux haltères allongé : tu descends chaque haltère au niveau de la poitrine puis tu repousses, avec plus d'amplitude et un gros travail de stabilité gauche/droite. Épaules basses, descends jusqu'à un étirement contrôlé puis pousse en gardant les poignets alignés. Erreurs : haltères qui dérivent, descente trop profonde douloureuse, épaules qui se décrochent du banc.
	Rowing Buste Penché – Haltères S1 & S2 & S3 & S4 - Séance 1	Buste penché stable : tire les coudes vers les hanches, pause en haut, retour lent. Erreurs : balancer, arrondir, tirer "haut" (Trapèzes), amplitude courte.
	Hip Thrust – Barre S1 & S2 & S3 & S4 - Séance 1	Extension de hanche chargée à la barre : tu pousse le bassin jusqu'à alignement, gros travail Fessiers. Barre bien placée, menton rentré, rétroversion, verrouille sans hyperextension. Erreurs : cambrer, barre qui roule, amplitude trop courte, pieds mal placés.
	Gainage S1 & S2 & S3 & S4 - Séance 1	Maintien en planche : tu gardes le corps en ligne (transverse + stabilité Lombaires) en serrant Fessiers et abdos, respiration contrôlée sans laisser le bassin tomber. Erreurs : fesses trop hautes/basses, dos creusé, épaules aux oreilles ou apnée.
	American Swing – Kettlebell S1 & S2 & S3 & S4 - Séance 2	Swing explosif qui cible le hinge et les Fessiers avec un gros travail cardio. Charge les hanches en arrière puis projette la kettlebell au-dessus de la tête grâce à l'extension de hanche. Erreurs : tirer avec les bras, arrondir le dos ou transformer le mouvement en squat.
	Pompes S1 & S2 & S3 & S4 - Séance 2	Corps gainé : descends poitrine vers le sol puis pousse . Coudes contrôlés, respiration régulière. Erreurs : bassin qui tombe, amplitude courte, coudes qui s'évasent, nuque cassée.
	Fentes S1 & S2 & S3 & S4 - Séance 2	Pas en avant puis descente contrôlée : tu fléchis les deux genoux pour descendre, puis tu repousses le sol pour revenir, gros focus quadriceps + Fessiers et stabilité. Grand pas, genou avant dans l'axe, pousse dans le sol. Erreurs : genou qui rentre, buste qui s'effondre, pas trop court ou rebond en bas.
	Rowing Buste Penché – Élastique S1 & S2 & S3 & S4 - Séance 2	Tension constante : tire les coudes en arrière, serre les omoplates, puis reviens lentement en gardant le buste fixe. Erreurs : élastique trop mou, buste qui bouge, épaules hautes, retour relâché.
	Mountain Climber S1 & S2 & S3 & S4 - Séance 2	En planche : alterne genoux vers poitrine à rythme soutenu, bassin bas, épaules stables, respiration calée. Erreurs : bassin qui monte, épaules qui s'écraquent, cambrer, vitesse qui détruit la forme.
	Jumping Jack S1 & S2 & S3 & S4 - Séance 3	Saute en ouvrant jambes + bras puis referme, objectif rythme/cardio . Posture haute, respiration calée, impact léger. Erreurs : atterrir raide, épaules crispées, cadence trop rapide qui casse la forme.
	Montées de Genoux S1 & S2 & S3 & S4 - Séance 3	Ramène les genoux vers la poitrine en gardant le tronc gainé et la rétroversion en haut. Retour lent. Erreurs : balancer, cambrer, rythme trop rapide, épaules crispées.
	Corde à Sauter S1 & S2 & S3 & S4 - Séance 3	Cardio et coordination avec fort travail des mollets . Tourne la corde avec les poignets et rebondis léger sur l'avant-pied. Erreurs : sauts trop hauts, tourner avec les bras, ou réception lourde sur les talons.
	Goblet Squat – Kettlebell S1 & S2 & S3 & S4 - Séance 3	Squat tenu en goblet avec kettlebell : même descente/remontée, mais centre de gravité différent, descends contrôlé. Tronc gainé, genoux dans l'axe, descends proprement puis pousse . Erreurs : se pencher, talons qui se lèvent, genoux qui rentrent ou manque d'amplitude.
	Développé Militaire – Haltères S1 & S2 & S3 & S4 - Séance 3	Poussée verticale aux haltères : tu montes au-dessus de la tête puis tu reviens en contrôle, avec plus de liberté et un gros travail de stabilité gauche/droite. Coudes sous les poignets, contrôle le retour sans relâcher. Erreurs : élan, poignets cassés, épaules qui montent ou amplitude non maîtrisée.
	Step Up sur Box Alternés – Haltères S1 & S2 & S3 & S4 - Séance 3	Alternier les jambes sans changer la technique : poussée par la jambe surélevée , buste gainé . Descente en contrôle , pas de rebond, rythme propre. Erreurs : impulsion, rebond, genou instable, cadence chaotique.
	Gainage Latéral S1 & S2 & S3 & S4 - Séance 3	Maintien sur le côté : tu empiles épaule/coude, tu montes le bassin pour faire une ligne droite, gros travail obliques + stabilité du bassin. Respire lentement, posture solide. Erreurs : bassin qui s'affaisse, épaule qui s'écrase, rotation du buste ou douleur au poignet/coude.