

# EXERCICES

## AVEC BATON

①



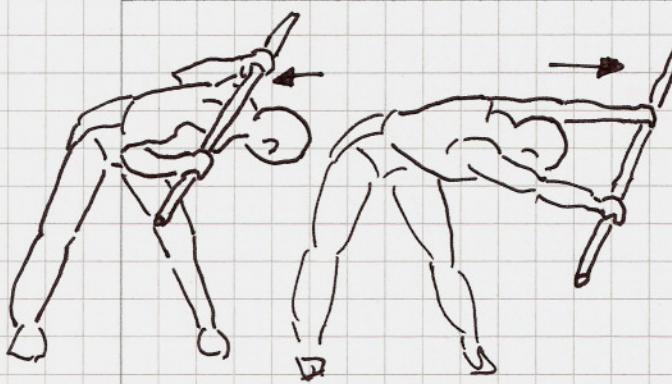
Debout jambes écartées semi fléchies. Bâton tenu à 2 mains

La main du bas pousse le bâton à la vertical d'un côté jusqu'à Extension Complète du Bras Vertical

① maintenir le buste droit

Idem avec le bâton dans le dos

Série : une vingtaine de répétitions deux chaque position

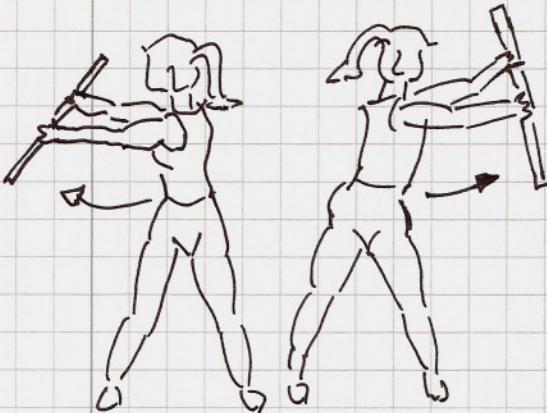


Extension des bras dans l'oblique de la jambe

① genoux fléchis

② genoux tendus

Série : une vingtaine de répétition deux chaque position et pour jambe.



Torsion en taille ; jambes écartées et Bassin stabilisé.

① Maintenir le bâton à l'horizontal sur les côtés

② En fin de torsion Maintenir le bâton à la vertical

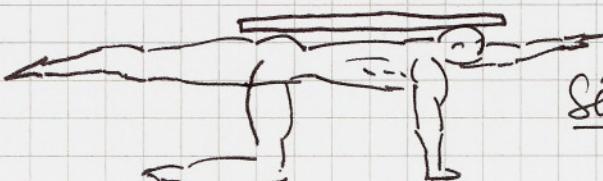
Série : une vingtaine de série dans chaque position.



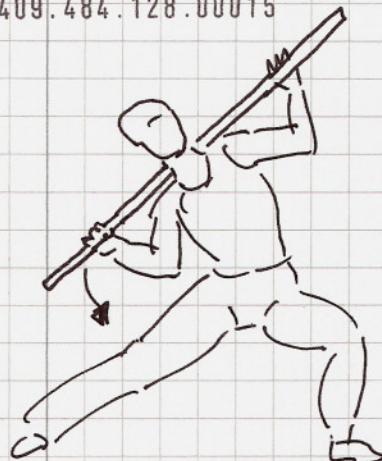
A 4 pattes ; le bâton sur le dos

Stabiliser la position avec le bâton en allongeant la jambe avec bras opposé.

Tenir 8 à 10 sec la position

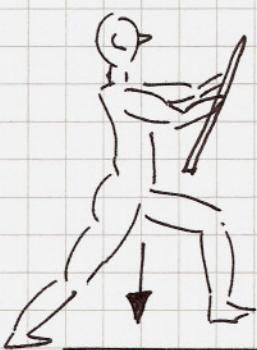


Série : 10 répétitions de chaque côté



Un genou plié, l'autre jambe tendue  
Inclinaison de buste des 2 côtés  
10 fois en maintenant le bâton sur épaules  
10 fois avec extension des bras côté jambe tendue.

Série: Alterner les 2 côtés



En fente Avant le bâton tenu à l'horizontal devant buste

Accentuer la flexion vers sol et effectuer la tension côté jambe avant

Série: une vingtaine de répétitions dans chaque position

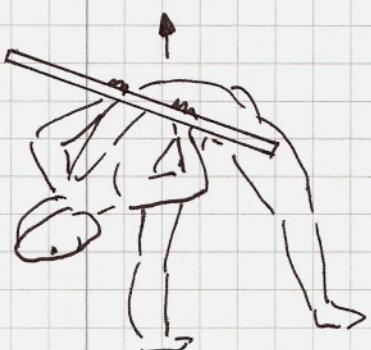


(A) Debout jambes écartées, le bâton en diagonal dans le dos

(B) Tire le bâton décollé du dos

(A) Effectuer une résistance vers l'avant et maintenir la contraction isométrique environ 10 sec en expirant

Série: 10 fois de chaque côté en inversant le bâton. les deux + bras.  
Inverser le rôle des partenaires.



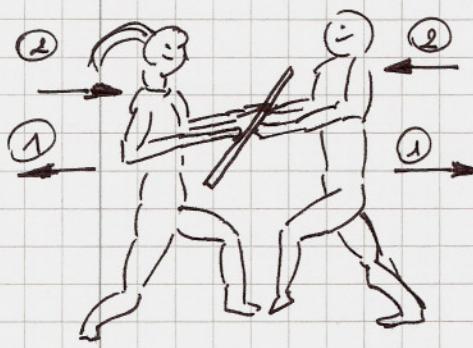
Jambes écartées genoux semi fléchis, buste penché sur une jambe avec le bâton dans le dos -

Décoller le bâton le + possible du dos en maintenant celui-ci le + plat possible.

Maintenir environ 10 secondes.

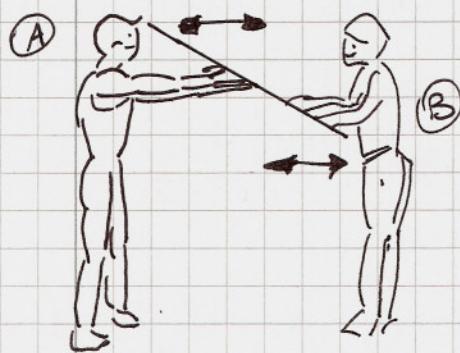
Série: 10 fois de chaque côté.

Puis idem en essayant de maintenir le genou tendu.



En jante avant pieds jambe vis à vis  
Main tenir du bâton horizontal avec mains  
Inverser les partenaires  
Les jambes restent fléchies ainsi que les genoux

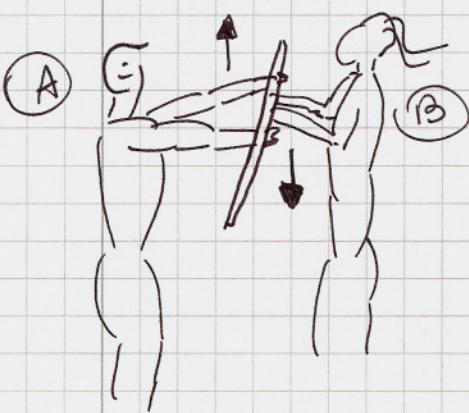
- (1) Effectuer des tractions Main tenir le sec
  - (2) Effectuer des poussées Main tenir le sec
- Série : 10 fois chaque exercice de chaque jambe



Jambes écartées vis à vis décalé de côté, et  
les mains aux côtés opposés du bâton

- (A) Pousse tandis que (B) tire

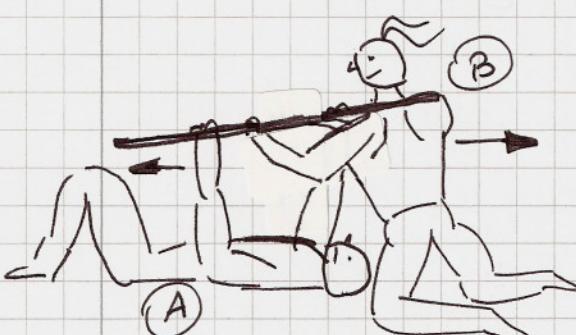
Inverser les rôles après maintien 10 sec  
de chaque exercice, alterner 10 répétitions.



- (A) Maintien et résistance à l'horizontal  
Contre les forces opposées exercées par (B)  
Forces verticales de poussées ou tirées.

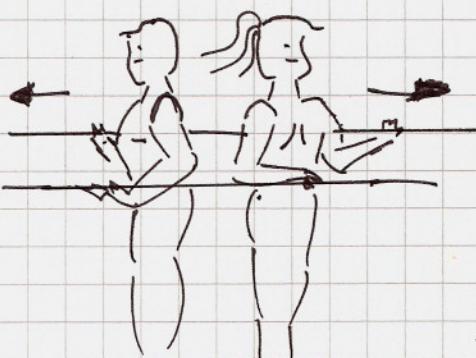
Série : 10 répétitions avec maintien de  
10 sec, enrouler chargée Contraction  
isométrique

Inverser le rôle des partenaires.



- (A) Couché sur le dos, genoux repliés  
bras en extension avec le bâton résiste  
à la traction effectuée par (B) en arrière.

Série : 10 fois en maintenant la  
Contraction isométrique 10 sec  
Inverser le rôle des partenaires.



les 2 partenaires dos à dos avec les batons maintenus entre le buste et les bras fléchis. (mains sur bâton)

Exercer des tractions opposées de direction et maintenir 10 secondes

Série : 20 répétitions (un hachoir 180).



Couché sur dos, la tête au sol, les bras tendus plafond' avec le bâton.

- ① Enrouler le bassin jusqu'à faire toucher les pieds contre le bâton.  
10 fois en roulé avec expiration
- ② Idem mais faire passer les pieds derrière le bâton.