

Exercices	Consigne de placement	Points de performance	Consigne d'exécution ou tips	Objectif
Air Squat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds largeur des épaules</li> <li>- Pointes des pieds vers l'extérieurs</li> <li>- Poids du corps vers les talons</li> <li>- Bassin neutre</li> <li>- Serrer les abdos</li> <li>- Sortir la poitrine</li> <li>- Regard droit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poids du corps dans les talons</li> <li>- Genoux alignés avec les pointes de pieds</li> <li>- Dos droit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pousser les fesses vers l'arrière</li> <li>- Descendre le plus bas possible</li> <li>- Tendre les bras vers le haut</li> <li>- Mettre le poids du corps sur les talons</li> </ul>	Renforcer cuisses & fessiers
Deadlift / soulevé de terre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds largeur des hanches</li> <li>- Pointes des pieds vers l'extérieurs</li> <li>- Poids du corps vers les talons</li> <li>- Mains largeur des épaules (prise de mains au choix)</li> <li>- Barre au contact des tibias</li> <li>- Sortir la poitrine</li> <li>- Regard droit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir le dos droit</li> <li>- Garder la barre le long du corps</li> <li>- Garder les bras tendus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se mettre debout en gardant la barre proche du corps</li> <li>- Serrer les fesses et les abdos en fin de mouvement</li> <li>- Fléchir les genoux en poussant les fesses vers l'arrière lors de la descente du mouvement.</li> </ul>	Renforcer la chaine postérieur
Sumo Deadlift	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds deux fois largeur des épaules</li> <li>- Pointes des pieds vers l'extérieurs</li> <li>- Poids du corps vers les talons</li> <li>- Mains largeur des épaules (prise de mains au choix)</li> <li>- Barre au contact des tibias</li> <li>- Sortir la poitrine</li> <li>- Regard droit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir le dos droit (courbure naturel = attention à ne pas cambrer)</li> <li>- Garder la barre le long du corps</li> <li>- Garder les bras tendus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se mettre debout en gardant la barre proche du corps</li> <li>- Serrer les fesses et les abdos en fin de mouvement</li> <li>- Ouvrir les genoux vers l'extérieur</li> <li>- Descendre le plus droit possible</li> </ul>	Renforcer la chaine postérieure & Les adducteurs
Romanian Deadlift	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds largeur des hanches</li> <li>- Pointes des pieds vers l'extérieurs</li> <li>- Poids du corps vers les talons</li> <li>- Mains largeur des épaules (prise de mains au choix)</li> <li>- Barre au contact des tibias</li> <li>- Sortir la poitrine</li> <li>- Regard droit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fléchir les jambes le moins possible</li> <li>- Maintenir le dos droit</li> <li>- Garder la barre le long du corps</li> <li>- Garder les bras tendus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se mettre debout en gardant la barre proche du corps</li> <li>- Fléchir les genoux en poussant les fesses vers l'arrière lors de la descente du mouvement.</li> </ul>	Renforcer chaine postérieure +++

## Fiche pédagogique d'un mouvement