



# CROSSFIT

**FICHES TECHNIQUES \_ CATÉGORIES GROUPES MUSCULAIRES**

CORALINE WATEL \_ M2 MEEF EPS

## Sommaire

### Exercices cardio

- Burpees.....	3
- Jumping jacks.....	4
- Mountain climbers.....	5
- Sauts.....	6

### Exercices membres inférieurs

- Donkey side kick.....	7
- Fentes.....	8
- Ponts.....	9
- Squat.....	10

### Exercices membres supérieurs

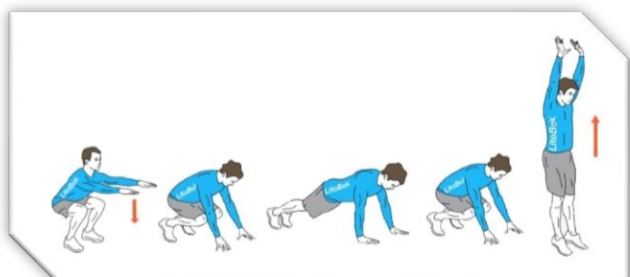
- Circle arms.....	11
- Pompe.....	12
- Triceps dips.....	13

### Exercices abdo-gainage

- Gainage latéral.....	14
- Planche.....	15
- Rameur.....	16
- Crunch.....	17
- Sit up.....	18

# BURPEES

## SCHÉMA

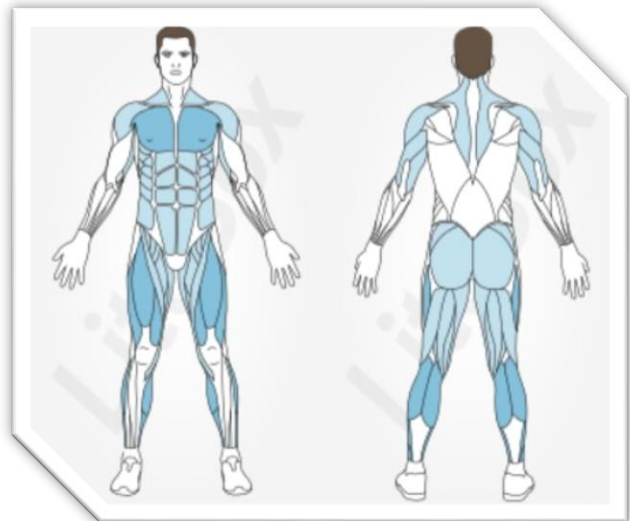


## CRITÈRES DE RÉALISATION

1. Debout, pieds à largeur d'épaules
2. Descendre en position de squat et poser les paumes de mains au sol devant les pieds
3. Lancer les jambes vers l'arrière de manière à être en position de planche
4. Une fois revenu en position de planche, sauter en ramenant les pieds vers les mains, talons au sol, et revenir en position de squat
5. Sauter en l'air, en décollant les pieds du sol, le corps droit, les jambes tendues, les mains en l'air au-dessus de la tête

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Corps gainé en position de planche, de squat et lors du saut
- Mains placées à hauteur et largeur d'épaules (ni trop loin en avant ou position trop large)
- Genoux légèrement vers l'extérieur lors des squats

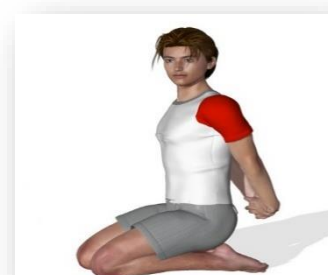


## MUSCLES SOLLICITÉS

- Deltoïde
- Biceps

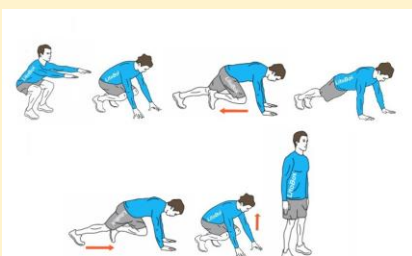
- Grand droit
- Fessiers

## ÉTIREMENTS

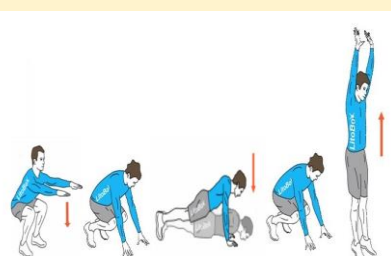


## NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

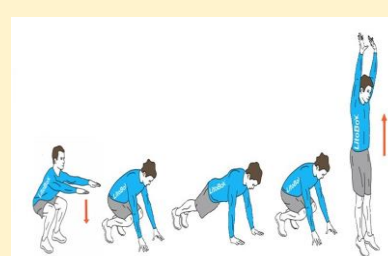
### Niv 1 : Burpees climber



### Niv 2 : Burpees rebond

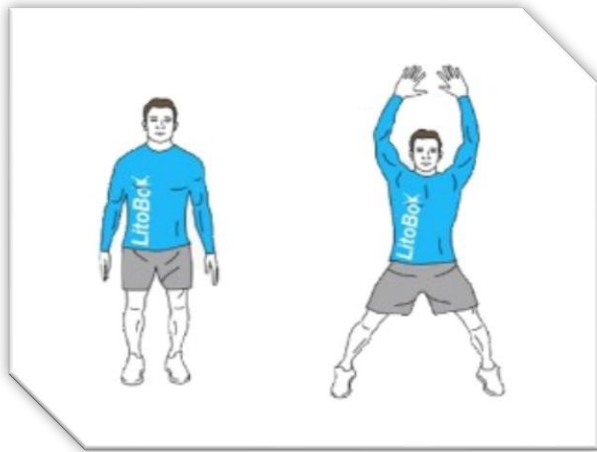


### Niv 3 : Burpees



# JUMPING JACK

## SCHÉMA

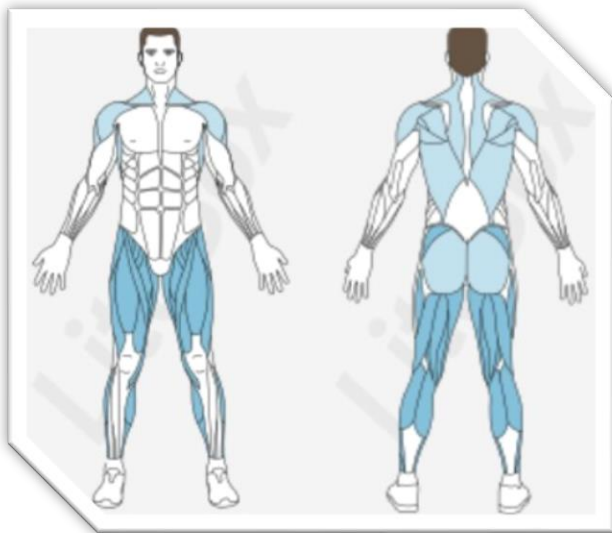


## CRITÈRES DE RÉALISATION

6. Debout, les bras le long du corps
7. Sauter en écartant les pieds et en levant les bras sur les côtés au-dessus de la tête
8. Toucher les mains en gardant le corps droit
9. Sauter de nouveau en revenant en position initiale, bras le long du corps et pieds regroupés

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

→ Corps droit et gainé

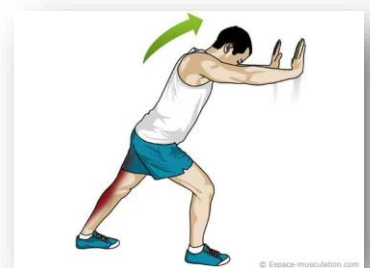


## MUSCLES SOLLICITÉS

- Abducteurs
- Adducteurs

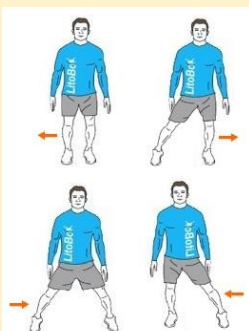
- Deltoïde
- Tenseur du fascia lata

## ÉTIREMENTS

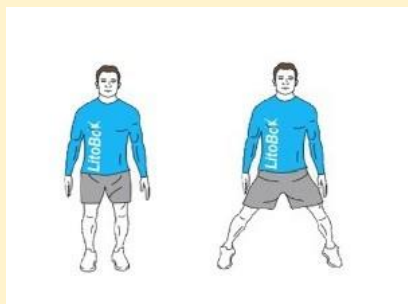


## NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

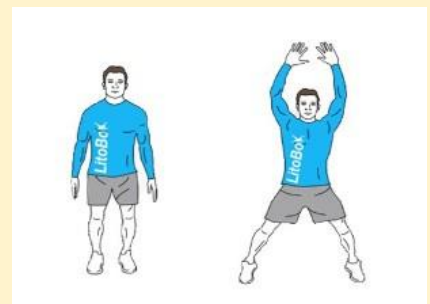
### Niv 1 : Jack décomposé



### Niv 2 : Jumping Jack sans bras



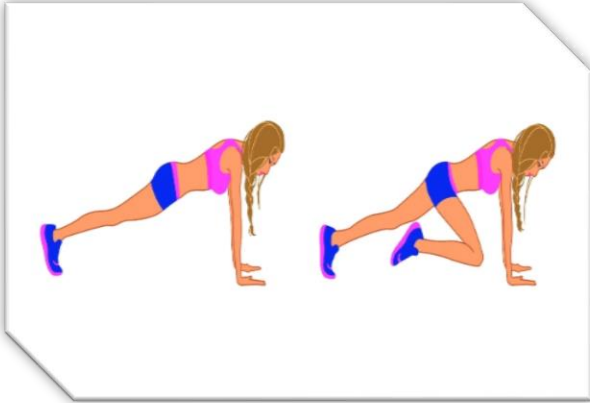
### Niv 3 : Jumping jack





# MOUNTAIN CLIMBERS

## SCHÉMA

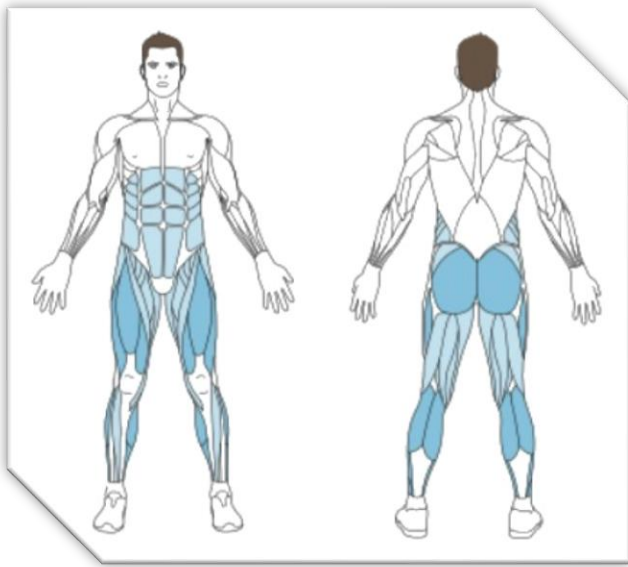


## CRITÈRES DE RÉALISATION

10. Départ en position de pompe
11. Ramener le genou droit contre le coude droit
12. Et alterner (même chose avec le genou gauche contre le coude gauche)

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Corps gainé et droit (ne pas cambrer le dos)
- Rester dans l'axe (ne pas basculer les épaules ni les hanches sur les côtés)

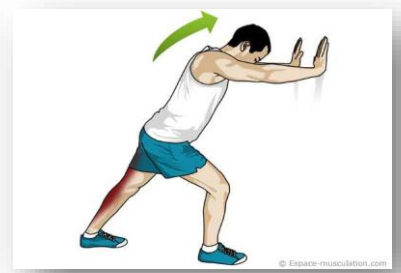


## MUSCLES SOLLICITÉS

- Quadriceps
- Fessiers

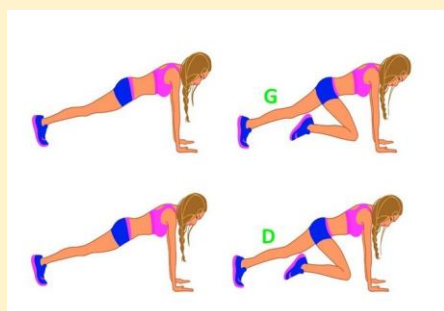
- Abdominaux

## ÉTIREMENTS

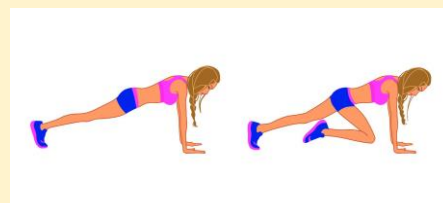


## NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

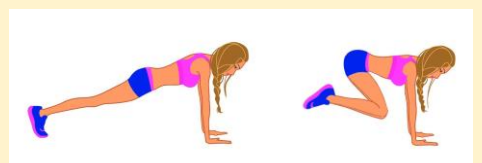
Niv 1 : Mountain climbers décomposé



Niv 2 : Mountain climbers

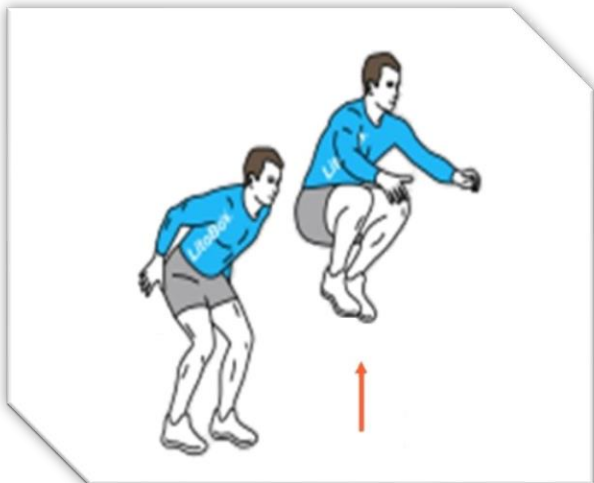


Niv 3 : Mountain climbers groupé



# SAUT

## SCHÉMA



## CRITÈRES DE RÉALISATION

13. Debout, réaliser un saut vertical
14. Se grouper en ramenant les genoux vers la poitrine au moment de l'impulsion
15. Dégrouper en veillant à reprendre contact avec le sol par la pointe du pied

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

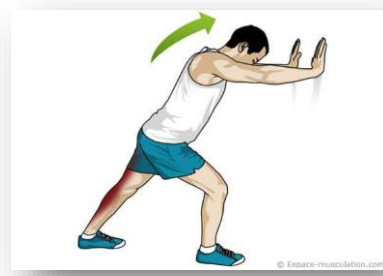
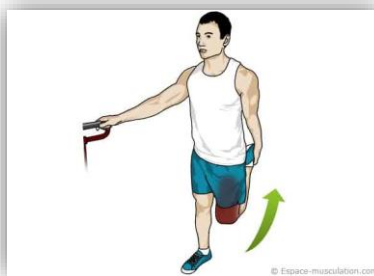
- Dos droit
- Bras équilibrateurs qui aident à l'impulsion
- Amorti par la pointe du pied et non le talon

## MUSCLES SOLLICITÉS

- Quadriceps
- Fessiers

- Abdominaux

## ÉTIREMENTS

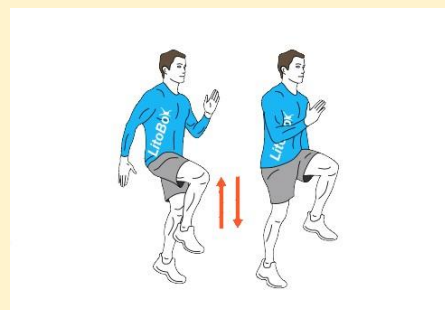


## NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

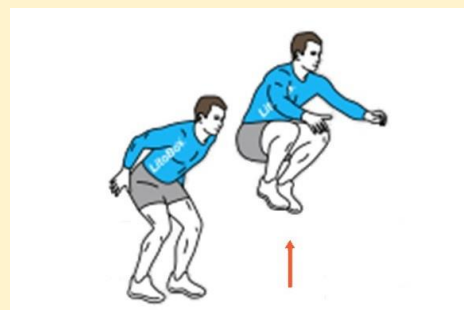
Niv 1 : Saut sans corde à sauter



Niv 2 : Montée de genoux



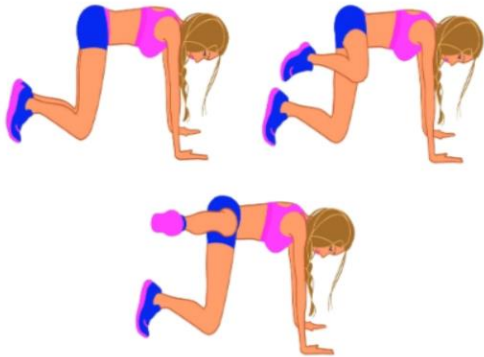
Niv 3 : Saut groupé



# DONKEY SIDE KICK

(Coup de pied d'âne)

## SCHÉMA

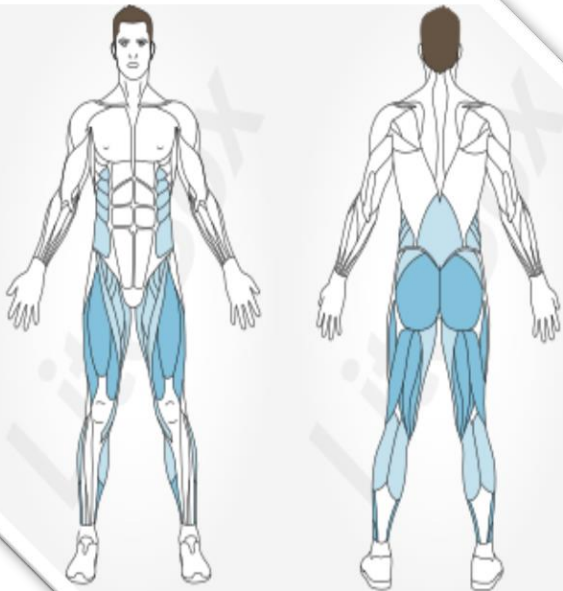


## CRITÈRES DE RÉALISATION

16. En position "quatre pattes", épaules au-dessus des mains et genoux sous les hanches
17. Décoller un genou du sol
18. Basculer la jambe de façon à ce que le genou soit à hauteur de hanche
19. Extension de la jambe (donner un coup de pied)
20. Revenir en position initiale en ramenant doucement le genou à 2cm du sol

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Regard sur les mains
- Dos droit (ne pas cambrer le dos ni faire le dos rond)



## MUSCLES SOLLICITÉS

- Abducteur
- Adducteur

- Ischios-jambiers
- Fessiers

## ÉTIREMENTS

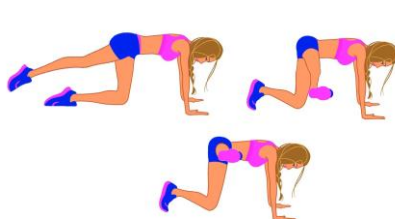


## NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

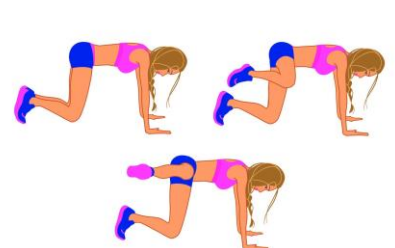
### Niv 1 : DONKEY SIDE



### Niv 2 : DONKEY jambe tendue

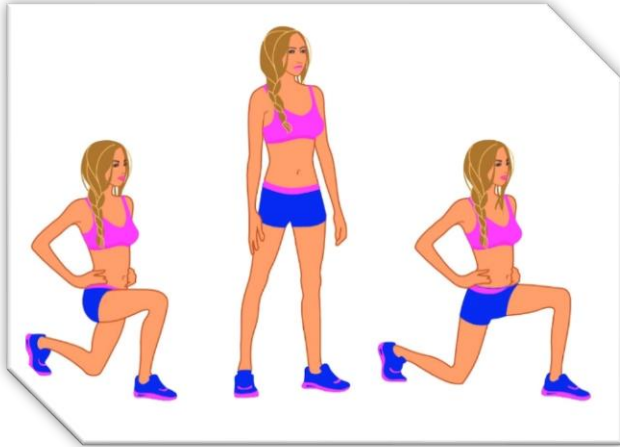


### Niv 3 : DONKEY SIDE KICK



# FENTE

## SCHÉMA

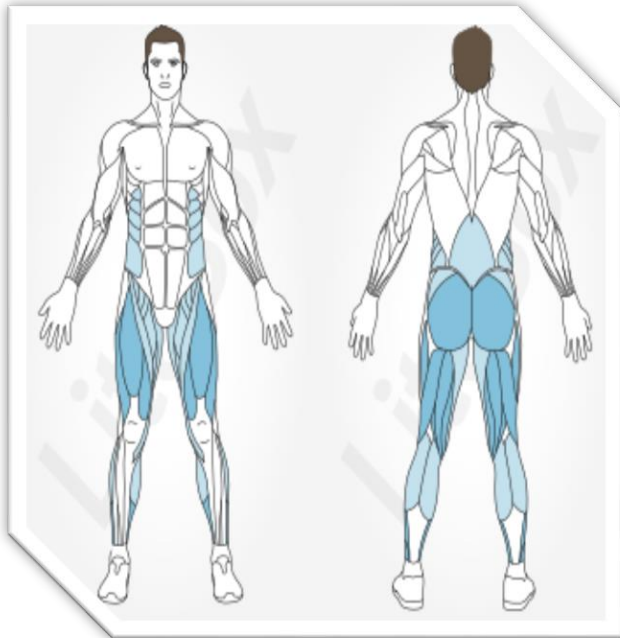


## CRITÈRES DE RÉALISATION

21. Debout, jambes écartées de la largeur du bassin et dos droit
22. Faire un grand pas vers l'avant (ou grand pas vers l'arrière)
23. Réaliser une flexion de jambes sur un axe vertical (**angle 90°** au niveau du genou avant)
24. Dans cette position, le talon est à l'aplomb du genou et la jambe arrière est parallèle au sol, en appui sur la pointe de pied)
25. Pousser avec la jambe afin de revenir à la position de

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

- La flexion de jambes est réalisée sur un axe vertical, surtout pas vers l'avant.
- Au niveau de la jambe située devant, prenez au maximum appui sur votre talon.
- Conserver le dos droit, sans pencher les épaules vers l'avant, et regardez en face de vous.

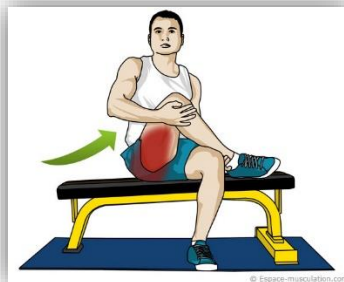


## MUSCLES SOLLICITÉS

- Quadriceps

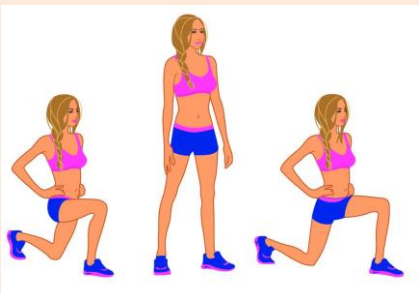
- Ischios-jambiers  
- Fessiers

## ÉTIREMENTS



## NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

Niv 1 : LUNGE



Niv 2 : LITTLE JUMP LUNGE



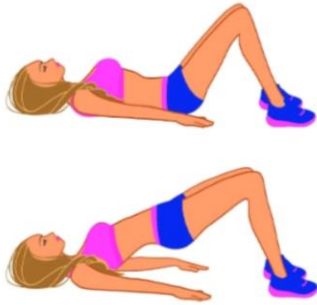
Niv 3 : JUMP LUNGE





# PONT

## SCHÉMA

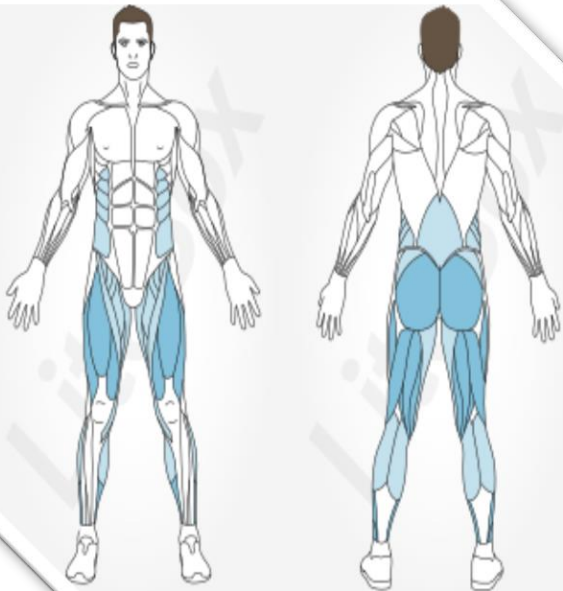


## CRITÈRES DE RÉALISATION

27. Au sol, allongé sur le dos, ramener les talons près des fessiers, juste sous les genoux.
28. Pousser sur les talons et décoller le bassin du sol en contractant les fessiers
29. Maintenir l'alignement genoux-bassin-épaules sans basculer sur les orteils
30. Ramener les fessiers contre le sol (position initiale)

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Épaules toujours en contact avec le sol
- Contrôler les mouvements (ne pas être brusque)
- Ne pas écarter les genoux

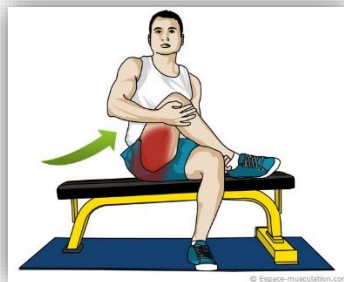


## MUSCLES SOLLICITÉS

- Ischios-jambiers
- Fessiers

- Quadriceps

## ÉTIREMENTS

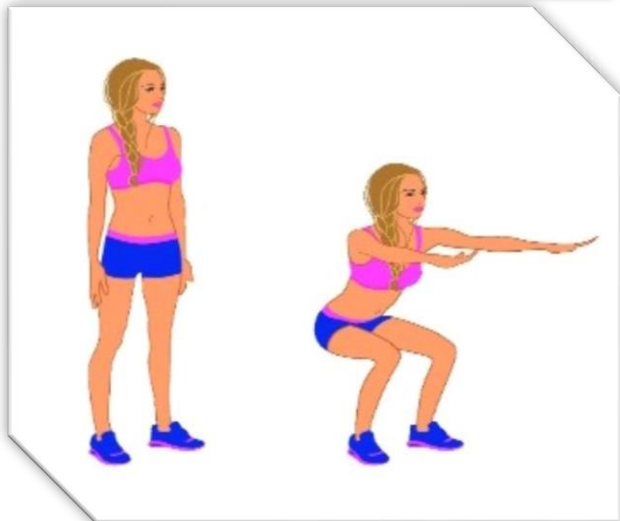


## NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

Niv 1 : PONT	Niv 2 : PONT LEVÉ	Niv 3 : PONT LEVÉ JAMBE TENDUE

# SQUAT

## SCHÉMA

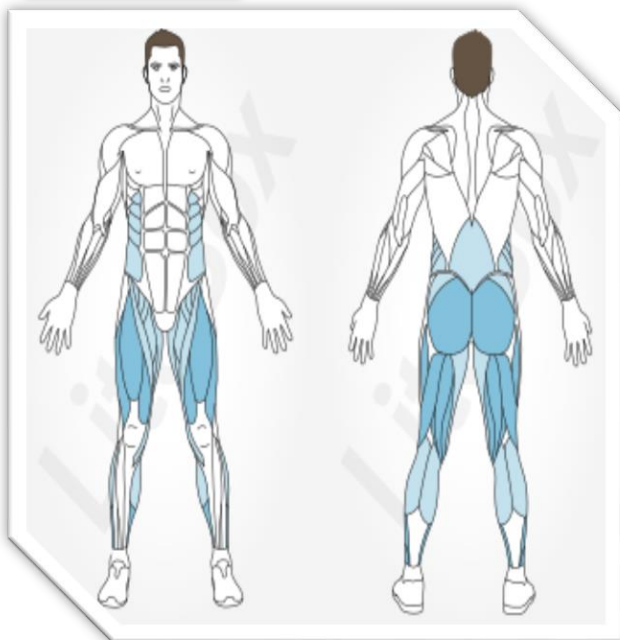


## CRITÈRES DE RÉALISATION

31. Debout, les jambes ouvertes un peu plus larges que la largeur du bassin
32. Poids du corps sur les talons (orteils doivent pouvoir se décoller du sol)
33. Fesses poussées vers l'arrière (comme si on allait s'asseoir sur une chaise)
34. Les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Buste droit (ne pas le pencher vers l'avant lors de la descente) et regard loin
- Bras équilibrateurs tendus vers l'avant dans l'alignement des genoux
- Ne pas descendre trop bas (hanches au niveau des genoux)
- Genoux légèrement vers l'extérieur

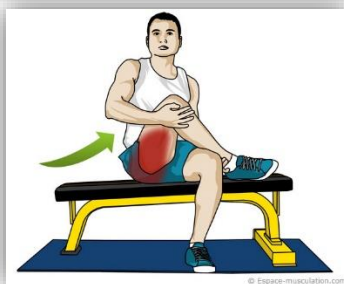


## MUSCLES SOLLICITÉS

- Quadriceps

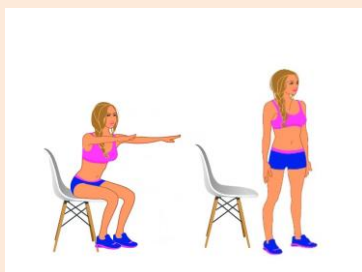
- Ischios-jambiers  
- Fessiers

## ÉTIREMENTS

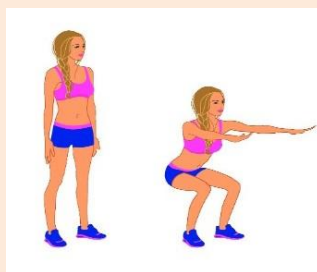


## NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

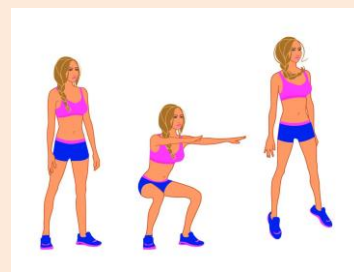
### Niv 1 : SIT SQUAT



### Niv 2 : SQUAT



### Niv 3 : JUMP SQUAT



# CIRCLE ARMS

## SCHÉMA

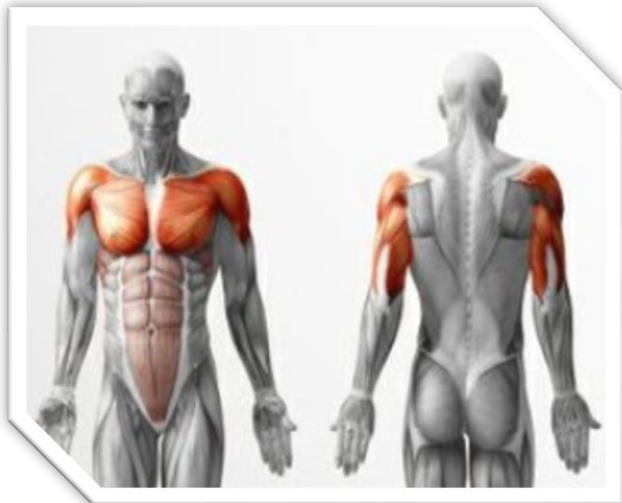


## CRITÈRES DE RÉALISATION

35. Debout, bras tendus (angle de 90° bras-tronc)
36. Réaliser des petits cercles en gardant les bras tendus

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

→ Buste droit (ne pas le pencher vers l'avant) et regard loin



## MUSCLES SOLLICITÉS




- Biceps
- Triceps

- Deltoïde
- Pectoraux

## ÉTIREMENTS

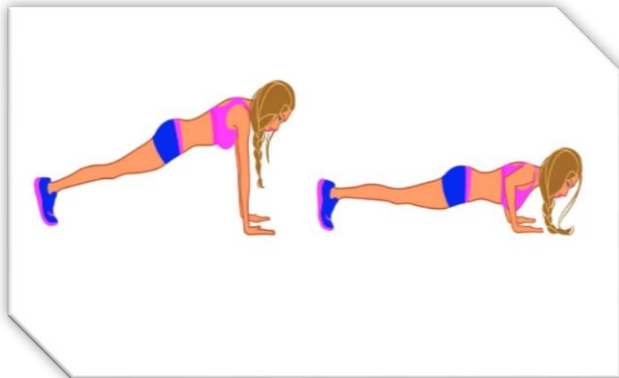


## NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

Niv 1 : Bras tendus statique	Niv 2 : Circle arms	Niv 3 : Magnetic arms
		
<b>ATTENTION : CORPS DROIT ET NON PENCHÉ COMME SUR LA PHOTO</b>		

# POMPE

## SCHÉMA

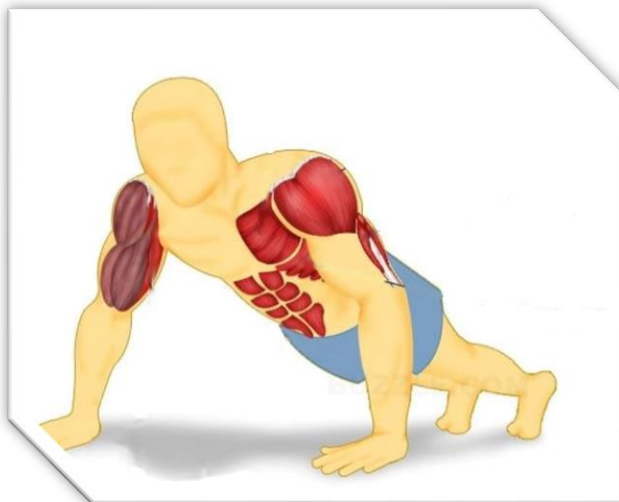


## CRITÈRES DE RÉALISATION

37. Placer les mains au sol un peu plus écartées que la largeur des épaules
38. Bras et jambes tendus, pieds joints
39. Épaules au-dessus des mains
40. Fléchir les bras pour amener le menton, la poitrine et les hanches vers le sol en même temps
41. Pousser sur les bras en maintenant tout le corps verrouillé jusqu'en position haute

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Alignement tête - bassin - chevilles
- Corps gainé et droit (ne pas cambrer le dos)
- Ne pas baisser les fesses vers le sol (ni les monter en "V" inversé)
- Coudes proches du corps (ne pas les écarter)



## MUSCLES SOLLICITÉS

- Pectoraux

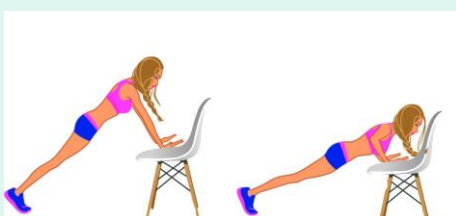
- Biceps  
- Triceps

## ÉTIREMENTS

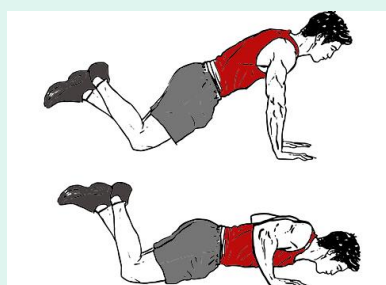


## NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

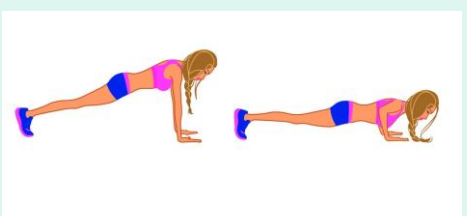
Niv 1 : Pompe sur plan incliné



Niv 2 : Pompe genoux



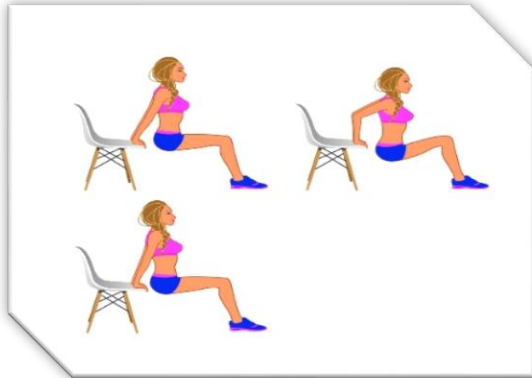
Niv 3 : Pompe





# TRICEPS DIPS

## SCHÉMA



## CRITÈRES DE RÉALISATION

42. Assis, sur le rebord d'une chaise
43. Placer les deux mains de chaque côté des fessiers sur le rebord de la chaise
44. Avancer légèrement les pieds (genoux au-dessus des talons) puis décoller les fesses
45. Plier les coudes et faire glisser le dos verticalement
46. Pousser sur les mains pour remonter bras tendus

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

→ Buste droit (ne pas le pencher vers l'avant lors de la descente) et regard loin

## MUSCLES SOLLICITÉS

- Biceps
- Triceps

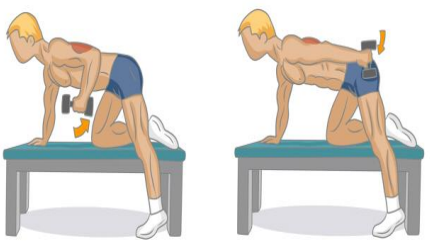
- Deltoïde
- Pectoraux

## ÉTIREMENTS

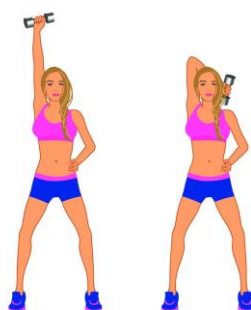


## NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

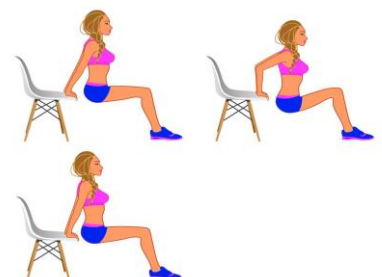
Niv 1 : Relevé de bouteille arrière



Niv 2 : Levé de bouteille au plafond

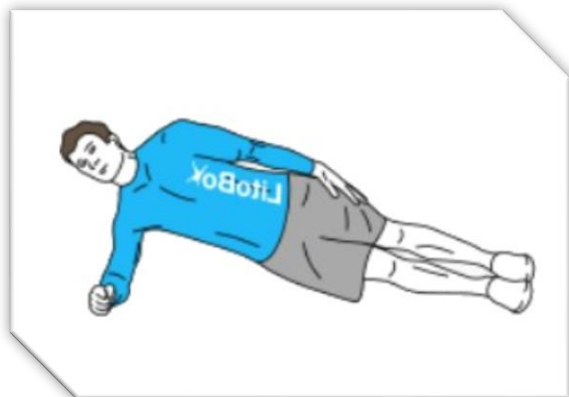


Niv 3 : Triceps dips



# GAINAGE LATÉRAL

## SCHÉMA



## CRITÈRES DE RÉALISATION

47. Contracter les abdominaux pour maintenir le corps droit et l'empêcher de se cambrer (hanches qui tombent vers le sol)
48. Contracter les fesses et les cuisses pour maintenir le corps droit et l'empêcher de se lever (hanche qui pointe vers le haut)
49. Regarder loin devant soi pour ne pas créer de tension au niveau du cou et garder l'alignement avec le dos

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

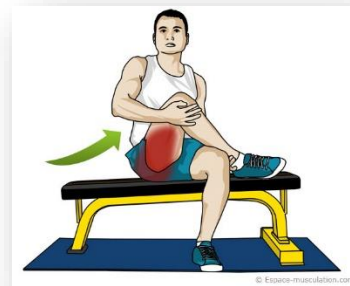
- Alignement tête - bassin - chevilles
- Corps gainé et droit
- Ne pas baisser les hanches vers le sol (ni les monter en "V" inversé)

## MUSCLES SOLLICITÉS

- Deltoïde
- Tenseur du fascia lata

- Grand droit
- Obliques

## ÉTIREMENTS

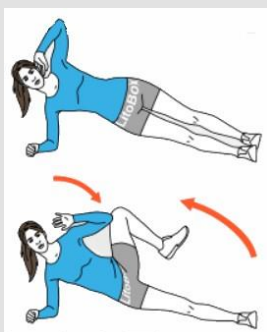


## NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

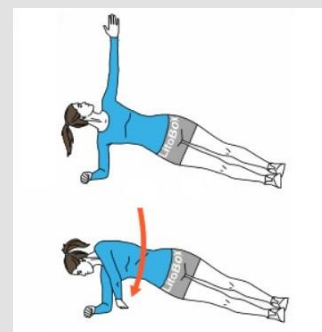
### Niv 1 : Gainage latéral



### Niv 2 : Gainage latéral kick



### Niv 3 : Gainage latéral and twist



# PLANCHE

## SCHÉMA



## CRITÈRES DE RÉALISATION

50. Contracter les abdominaux pour maintenir le corps droit et l'empêcher de se cambrer (fesses qui tombent vers le sol)
51. Contracter les fesses et les cuisses pour maintenir le corps droit et l'empêcher de se lever (fesses en l'air)
52. Regarder le sol pour ne pas créer de tension au niveau du cou et garder l'alignement avec le dos

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

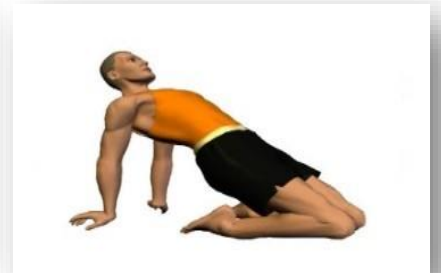
- Alignement tête - bassin - chevilles
- Corps gainé et droit (ne pas cambrer le dos)
- Ne pas baisser les fesses vers le sol (ni les monter en "V" inversé)

## MUSCLES SOLLICITÉS

- Deltoïde
- Biceps
- Triceps

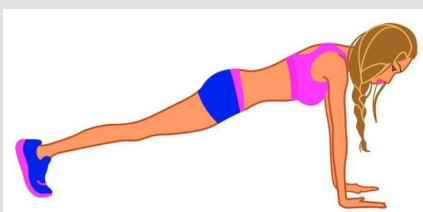
- Grand droit
- Quadriceps

## ÉTIREMENTS

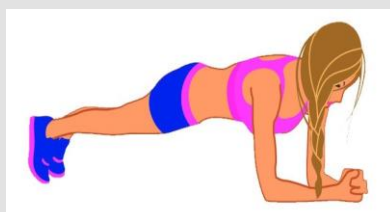


## NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

### Niv 1 : Planche bras tendus



### Niv 2 : Planche

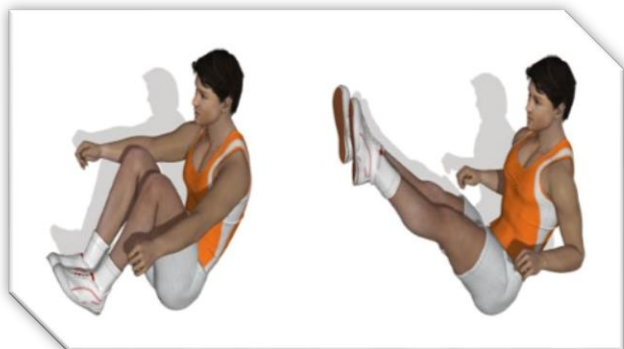


### Niv 3 : Commando



# RAMEUR

## SCHÉMA

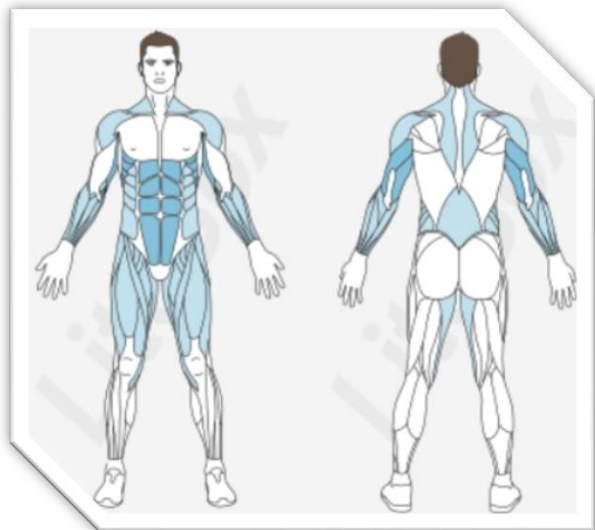


## CRITÈRES DE RÉALISATION

- 53. Assis les bras tendus, avec le genoux fléchis
- 54. Garder les jambes serrées
- 55. Tendre les jambes sans toucher le sol et fléchir les bras
- 56. Mouvement de rameur fluide
- 57. Regarder loin devant (regard horizontal)

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Dos droit
- Bassin en antéversion (bassin en avant et fesses en arrière)
- Bras équilibrateurs



## MUSCLES SOLLICITÉS

- Grand droit

- Quadriceps

## ÉTIREMENTS



## NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

Niv 1 : Rameur statique



Niv 2 : Rameur dynamique



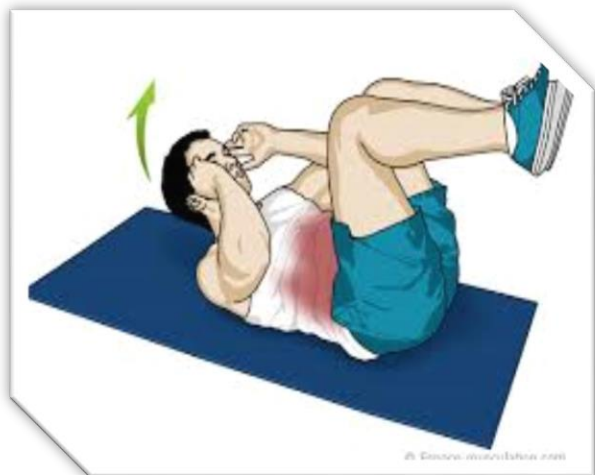
Niv 3 : Balancier jambes tendues





# CRUNCH

## SCHÉMA



## CRITÈRES DE RÉALISATION

58. Allongé sur le dos, décoller les pieds du sol
59. Contracter les abdos pour monter le torse le plus haut possible en direction des genoux
60. Redescendre doucement en déroulant progressivement le dos pour revenir en contact avec le sol

Il est essentiel de toujours contracter vos abdominaux à la montée ainsi qu'à la descente.

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Ne pas tirer sur la nuque
- Menton éloigné de la poitrine (à peu près à la distance d'un poing) sans changer cette distance
- Dos droit

## MUSCLES SOLLICITÉS

- Grand droit
- Transverse

- Obliques

## ÉTIREMENTS

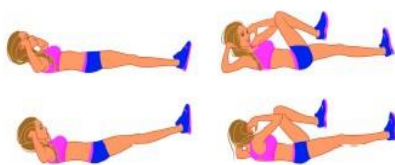


## NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

### Niv 1 : Crunch



### Niv 2 : Ab bikes

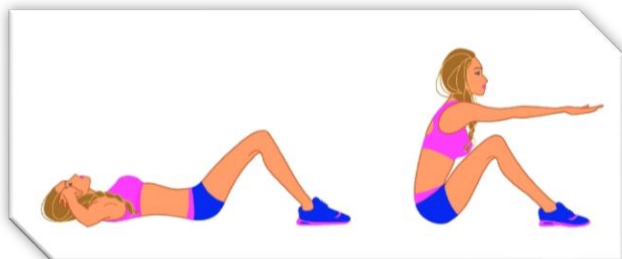


### Niv 3 : Sit up and twist



# SIT UP

## SCHÉMA



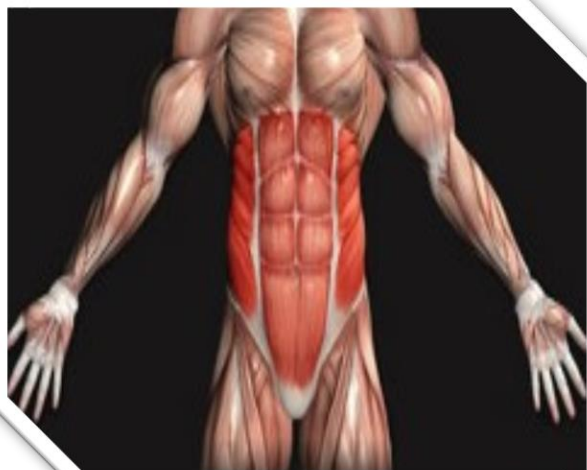
## CRITÈRES DE RÉALISATION

61. Allongé sur le dos, ramener les pieds près des fessiers
62. Contracter les abdos pour monter le torse le plus haut possible en direction des genoux
63. Redescendre doucement en déroulant progressivement le dos pour revenir en contact avec le sol

Il est essentiel de toujours contracter vos abdominaux à la montée ainsi qu'à la descente.

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Ne pas tirer sur la nuque
- Menton éloigné de la poitrine (à peu près à la distance d'un poing) sans changer cette distance
- Dos droit



## MUSCLES SOLLICITÉS

- Grand droit
- Transverse

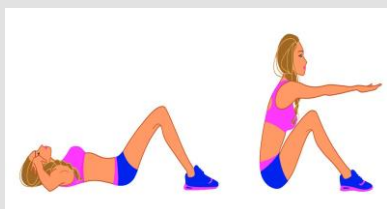
- Obliques

## ÉTIREMENTS

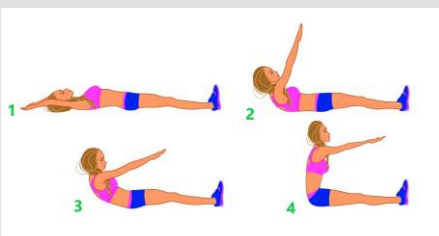


## NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

Niv 1 : Sit up



Niv 2 : Sit up jambes tendues



Niv 3 : Sit up jambes tendues and twist



