



**VOLODALEN**  
EXERCICES PAR PREFERENCES

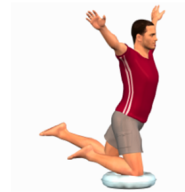
## PROPRIOCEPTION AIR



Explorer avec le pied  
l'espace situé à l'arrière  
du corps



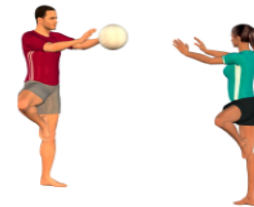
Appui avant pied sur sol  
instable / Recherche  
alignement corps



Equilibre genoux  
Générer et contrôler  
déséquilibre avant



Légers rebonds 1 appui  
Changements de direction



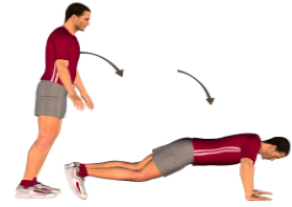
Equilibre avant pied, envoyer  
et rattraper balles



Position du guerrier  
Appui avant pied



Attraper balle devant sans  
casser le corps. Si perte  
d'équilibre = exercice suivant



Bascule / Contrôler - Chuter



Passage haies  
Engager épaules  
Appui tendu



Idem précédent  
Jambe tendue avant  
Engager / Reculer



De l'équilibre avant aux  
techniques athlétiques...



Rebonds corps aligné en se  
lançant épaules devant

## GAINAGE AIR



De Terre à Air



Sauts réactivité avec fitball  
contre mur



Bras haut, proprioception  
appui avant pied



Rebonds multiformes  
bras hauts

## TECHNIQUES ATHLETIQUES



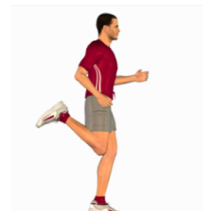
Montées genoux en fréquence, appui haut



Idem précédent / passage lattes et/ou cônes



Pas de l'oie



Talon-fesses



Jambes-Cuisses (idem montées genoux avec retour jambe sous la fesse)



Ronds de cheville vers course tirer-pousser



Idem tous exercices précédents  
J'augmente la vitesse / fréquence



Accélération  
Survitesse  
Descente douce ( $<10^\circ$ )  
Course plus ample (5%)

## REBONDS HORIZONTAUX



Foulées bondissantes



Rebonds changement de directions



Déplacements latéraux variés  
(pas chassés, carioca...)



Course immobilisation bras

## REBONDS VERTICAUX



Corde à sauter



Sauts contrebas, rebond pieds sur place



Sauts contrebas en pieds (20-30 cm), je remonte



Poussée-Rebond  
Appui arrière court

## DESCENTE



Descente lente et contrôlée  
Départ possible depuis banc



Descends / Bloque / Repars

## COURSE



Foulées bondissantes,  
j'atterris talon puis roule et pousse



Course en descente

## SAUTS BLOQUES



Saut bloqué



Saut bas, atterrir en flexion et bloquer  
net (3" en bas) puis pousser



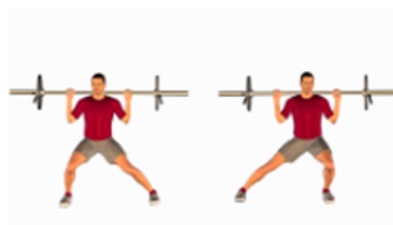
Saut haies / Bloque 3" entre sauts



Sauts bloqués / 1 jambe



Fente arrière  
Descendre - Bloquer



Fente latérale  
Descendre - Bloquer

## EXCENTRIQUE ISCHIOS



Extrémité libre  
Mouvements hanche



Etire / Tiens / Relâche



Planche dorsale / petits sauts  
taper talon (avec chaussures)



Proximal enrouler /  
dérouler bassin

## PROPRIOCEPTION TERRE



Equilibre terre sur waff, varier angle cuisses



Appui mur : descendre doucement jusqu'à appui tout dos, effleurer



Descendre doucement, effleurer et s'asseoir



Squat terre, limite déséquilibre arrière. Remonter. Si impossible, roulade arrière



Appui arrière (terre), explorer espace avant



Squat terre au sol (flexion et contrôle déséquilibre arrière)



Squat sumo



Marcher ancré (flexion + pose talon)  
+ idem élastique autour genoux



Départ posture ancrée, je me déplace en pas chassés tête haute en toutes directions



Je passe sous puis sur un obstacle toujours tête haute, en arrière de l'appui

## GAINAGE TERRE



Exercices classiques sans instabilité



>>



>>



Centre stable / mouvements libres autour

## POUSSER



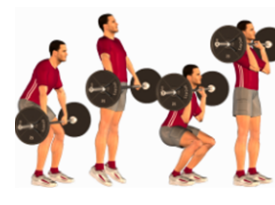
Demi-squat type explosif  
40-60% ou force max  
(90%)



Presse



Arracher de terre



Epauler

## POUSSER UNE JAMBE



Chaise une jambe  
Varier pousser / asseoir



Fente latérale



Fente retour



Banc Monter

## SAUTER HALTERO



Jeter / Ajouter épauler au  
préalable



Arracher cuisses



Arracher

## SAUTER



Saut départ squat  
(multi-postures)



Sauter sur...



Sauter par-dessus



Saut départ 1 jambe

**PASSER**



Ancrer – Fente - Avancer



Idem précédent mais sur appuis instables



Fentes charger avancer



Fentes fixer passer



Tirer Fessier



Fixer haut – Tirer - Passer

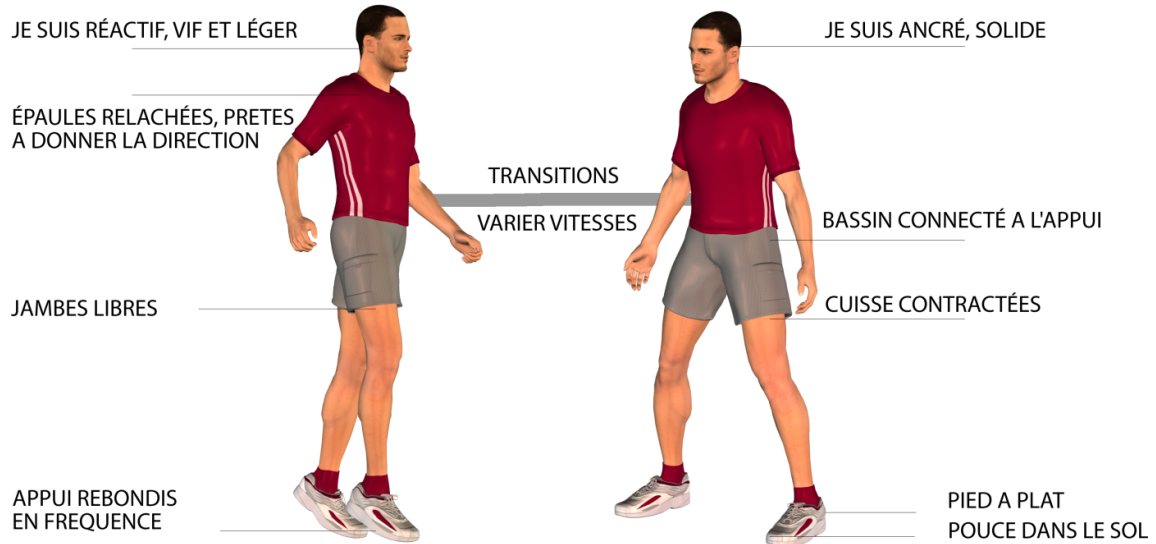


Avancer contre résistance



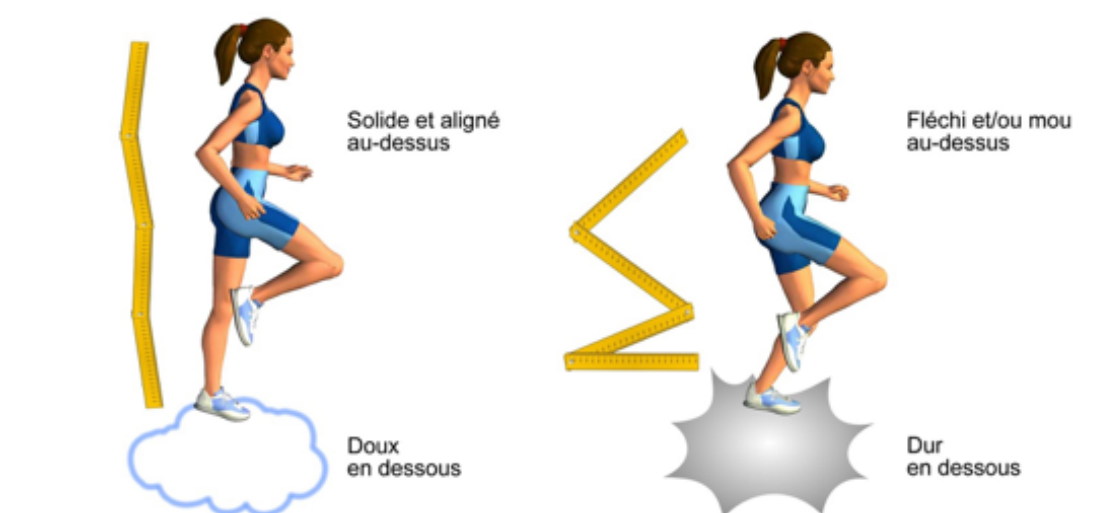
Côtes

## DEUX POSTURES



Deux postures extrêmes du continuum d'équilibre. Ma posture naturelle d'équilibre est à.....

## CONSIGNES EN COURSE



Grand / Vite à l'appui / Plante / Doux / Léger /

Pose et vol

Ancré / focus avant / J'appuie – Je passe sur l'appui /

Fixe / Roule / Pousse

## BASSIN



Mouvements bassin sur swissball ou waff



Mouvements bassin avant-arrière



Mouvements bassin latéraux et "en huit"



Enrouler – Dérouler

## CHAINE ANTERIEURE OUVERTURE



Ouverture chaîne antérieure (tête regarde loin devant)



Ouverture "arc" + "du cocon" – relâcher devant – à l'arc – ouverture"



Le guerrier 1 ou le salut à la terre puis à genoux



Chaîne antérieure



Passe bassin



Lunge et étire



Chien tête bas jbes écart



L'arc à genou



Extension au sol puis quatre pattes puis ramper ventre au sol



Ouverture avant dos au sol



Ramper dos



Rolling pattern

**YOGA CHAINE LONGUE**



Posture du chien tête en bas



Posture du guerrier 1



Posture du guerrier 2

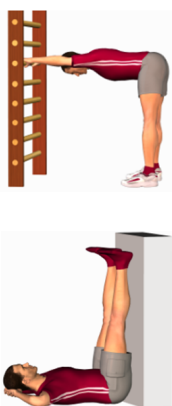


Posture du guerrier 3

**EXTENSION CHAINE LONGUE**



Grille costale



Chaîne postérieure

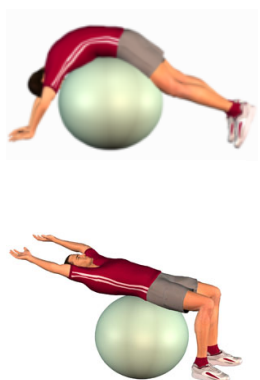


De bulle à chien tête en bas



Chaîne postérieure balistique

**RELAX PARASYMPATHIQUE**



Enrouler arrière / avant



Enrouler et basculer



Respiration = laisser le corps respirer / observer, sentir, sans analyser, sans contrôler



Extension puis exercices de ramper en fluidité

## LATERALITE / EQUILIBRE TIGE / LIANE



Explorer avec le pied l'espace situé devant (donc s'asseoir) en gardant les genoux qui regardent droit devant.



Idem exercice précédent mais en explorant à l'arrière avec le pied



Exercices de déroulés de pied en mettant l'accent sur la poussée avec le gros orteil.



Equilibre varier postures avant et arrière en tenant le gros doigt de pied au contact du sol.



Faire rouler une balle sous le gros orteil (pieds nus) = rôle d'appui flexion-extension volontaire



Fentes latérales en gardant genoux qui regardent en face



Exercices "passer dessous", "revenir haut" genoux face.



Descente escalier avec centre de gravité en arrière. Evolution idem avec adduction jambe avec appui mur



Ecart élastique



Ouverture grille costale



Planche latérale avec mouvements haut bas du bassin puis ouverture jambe



Ischios / talon enfonce le sol

**TERRIEN**
**AERIEN**
**CHEVILLES**
**MOBILITE + TALON-POINTE**

**PETITS REBONDS POINTES  
(COURSE SUR PLACE)**

**GENOUX**
**TOURS EN ADDUCTION**

**TOURS EN ABDUCTION**

**BASSIN**
**HUITS APPUI TALONS + PASSE SOUS**

**PETITS REBONDS LATERAUX**

**EPAULES**
**HUITS DER. OMOPLATES FIXEES**

**HUITS DVT. OMOPLATES LIBRES**

**STABILITE**
**EXPLORE PIED DEVANT**

**EXPLORE PIED DERRIERE**

**ACTIVATION**
**SQUATS**

**PETITS REBONDS**
