

A man with dark hair and glasses, wearing a red t-shirt and dark shorts, is performing a handstand on a horizontal bar. He is barefoot and his legs are spread wide in the air. The background shows a park with trees and a cloudy sky.

MES FORMATIONS

ICI CA MOG

LEOOO_MOG

PERFORMANCE / MAÎTRISE

INTRODUCTION

L'ART DU MOUVEMENT ET DE LA PERFORMANCE

“Peu importe où tu en es aujourd’hui, que tu veuilles gagner en force, maîtriser ton corps ou simplement progresser sans te blesser.

Tu as besoin d’une méthode claire, concrète et adaptée à ton rythme.

Ici, tu trouveras une approche construite pour t’aider à comprendre chaque mouvement, éviter les erreurs inutiles et avancer avec confiance, étape après étape”

SOMMAIRE

- CALISTHENIE -

MUSCLE UP

HANDSTAND

HSPU

HUMAN FLAG

FRONT LEVER

90°PUSH UP

PLANCHE

- PARKOUR -

FRONT FLIP

- RUNNING -

10KM SUB 40

MARATHON FINISHER

- MUSCLE UP -

DIFFICULTÉ :



LES PRÉREQUIS :

10 TRACTIONS EXPLOSIVES ET DIPS PROFONDS.

LA TECHNIQUE :



EXERCICES DE PROGRESSION :

- TRACTIONS EXPLOSIVES (BARRE À LA POITRINE).
 - DIPS À LA BARRE (PARTIE HAUTE DU MOUVEMENT).
 - MUSCLE UP ASSISTÉ AVEC ÉLASTIQUE.
 - TRANSITIONS LENTES (NÉGATIVES).
-

ERREURS COMMUNES :

- FAIRE LE "CHICKEN WING" (MONTER UN COUDE APRÈS L'AUTRE).
- MANQUER D'EXPLOSIVITÉ SUR LE TIRAGE INITIAL.
- GARDER LES JAMBES PASSIVES AU LIEU D'UTILISER UN LÉGER "KIPPING" OU ENGAGEMENT

TOP 5 : EXERCICES FONDAMENTAUX

- TRACTIONNEMENTS EXPLOSIFS (BARRE AU NOMBRIIL).
- DIPS SUR BARRE DROITE.
- TRACTIONNEMENTS EN PRISE "FALSE GRIP".
- TRANSITIONS LENTES (NÉGATIVES CONTRÔLÉES).
- TRACTIONNEMENTS À LA POITRINE AVEC ÉLASTIQUE.



- HANDSTAND -

DIFFICULTÉ : 

LES PRÉREQUIS :

MOBILITÉ DES POIGNETS ET ÉQUILIBRE CONTRE MUR.

LA TECHNIQUE :



EXERCICES DE PROGRESSION :

- "PIKE PUSH-UPS" (POMPES EN PIQUE) AU SOL.
 - ÉQUILIBRE CONTRE LE MUR (VENTRE FACE AU MUR).
 - "WALL WALKS" (MONTÉES AU MUR).
 - TENUES STATIQUES AVEC DÉCOLLAGE ALTERNÉ DES PIEDS.
-

ERREURS COMMUNES :

- CREUSER EXCESSIVEMENT LE BAS DU DOS (DOS EN BANANE).
- REGARDER SES MAINS EN CASSANT LA LIGNE DES CERVICALES.
- NE PAS ENGAGER ACTIVEMENT LES ÉPAULES (ÉPAULES "BASSES").

TOP 5 : EXERCICES FONDAMENTAUX

- PIKE PUSH-UPS AU SOL.
- HOLLOW BODY (GAINAGE AU SOL).
- ÉQUILIBRE CONTRE LE MUR (VENTRE FACE AU MUR).
- DÉCOLLAGES DE PIEDS ALTERNÉS (WALL TAPS).
- PLANCHE LEAN (BRAS TENDUS).



- HSPU -

DIFFICULTÉ : 

LES PRÉREQUIS :

MAÎTRISE DU HANDSTAND ET FORCE DE POUSSÉE VERTICALE.

LA TECHNIQUE :



EXERCICES DE PROGRESSION :

- POMPES EN PIQUE SURÉLEVÉES (PIEDS SUR UN BANC).
 - DESCENTES NÉGATIVES EN HANDSTAND CONTRE LE MUR.
 - HSPU PARTIELS (AMPLITUDE RÉDUITE).
 - HSPU DOS AU MUR.
-

ERREURS COMMUNES :

- DESCENDRE LA TÊTE ENTRE LES MAINS AU LIEU DE FORMER UN TRIANGLE DEVANT SOI.
- ÉCARTER LES COUDES SUR LES CÔTÉS AU LIEU DE LES GARDER LÉGÈREMENT RENTRÉS.
- PERDRE LE GAINAGE ABDOMINAL PENDANT LA POUSSÉE.

TOP 5 : EXERCICES FONDAMENTAUX

- **HANDSTAND STATIQUE CONTRE MUR.**
- **PIKE PUSH-UPS SURÉLEVÉS (PIEDS SUR BANC).**
- **DESCENTES NÉGATIVES EN HANDSTAND.**
- **HSPU À AMPLITUDE RÉDUITE (PARTIELS).**
- **DIPS PROFONDS AUX BARRES PARALLÈLES.**



- HUMAN FLAG -

DIFFICULTÉ : 

LES PRÉREQUIS :

GAINAGE LATÉRAL ET FORCE DE POUSSÉE/TIRAGE ASYMÉTRIQUE.

LA TECHNIQUE :



EXERCICES DE PROGRESSION :

- GAINAGE LATÉRAL LESTÉ.
 - "DRAPEAU" VERTICAL (CORPS LE LONG DU POTEAU).
 - DRAPEAU AVEC JAMBES GROUPÉES (TUCK).
 - DESCENTES CONTRÔLÉES DEPUIS LA VERTICALE.
-

ERREURS COMMUNES :

- NE PAS VERROUILLER LE BRAS DU BAS (BRAS DE POUSSÉE).
- LAISSER LES HANCHES TOMBER VERS LE SOL PAR MANQUE DE GAINAGE LATÉRAL.
- AVOIR UNE PRISE TROP LARGE OU TROP ÉTROITE SUR LE SUPPORT.

TOP 5 : EXERCICES FONDAMENTAUX

- HANDSTAND STATIQUE CONTRE MUR.
- PIKE PUSH-UPS SURÉLEVÉS (PIEDS SUR BANC).
- DESCENTES NÉGATIVES EN HANDSTAND.
- HSPU À AMPLITUDE RÉDUITE (PARTIELS).
- DIPS PROFONDS AUX BARRES PARALLÈLES.



- FRONT LEVER -

DIFFICULTÉ : 

LES PRÉREQUIS :

TIRAGE BRAS TENDUS ET GAINAGE DORSAL HORIZONTAL.

LA TECHNIQUE :



EXERCICES DE PROGRESSION :

- TUCK FRONT LEVER (JAMBES REPLIÉES SUR LA POITRINE).
 - ADVANCED TUCK (DOS PLAT, GENOUX À 90°).
 - FRONT LEVER À UNE JAMBE.
 - NÉGATIVES DE LA VERTICALE À L'HORIZONTALE.
-

ERREURS COMMUNES :

- CASSER LA LIGNE DES HANCHES (CORPS EN "V").
- PLIER LÉGÈREMENT LES COUDES POUR COMPENSER LE MANQUE DE FORCE.
- NE PAS RÉTRACTER LES OMOPLATES AU DÉBUT DU MOUVEMENT.

TOP 5 : EXERCICES FONDAMENTAUX

- TUCK FRONT LEVER (JAMBES REPLIÉES).
- ADV. TUCK FRONT LEVER (DOS PLAT).
- L-SIT (MAINTIEN EN L).
- TIRAGES BRAS TENDUS (STRAIGHT ARM PULL-DOWNS).
- NÉGATIVES DEPUIS LA BARRE HAUTE.



- 90° PUSH UP -

DIFFICULTÉ :



LES PRÉREQUIS :

ÉQUILIBRE PARFAIT ET FORCE EXTRÊME DES DELTOÏDES.

LA TECHNIQUE :



EXERCICES DE PROGRESSION :

- POMPES EN PLANCHE (LEAN PUSH-UPS).
 - BENT ARM PLANCHE (MAINTIEN BRAS PLIÉS).
 - HSPU VERS 90° PUSH UP (DESCENTE INCLINÉE).
 - POMPES EN ÉQUILIBRE CONTRE LE MUR AVEC INCLINAISON.
-

ERREURS COMMUNES :

- VOULOIR DESCENDRE TROP BAS AVANT DE MAÎTRISER L'ÉQUILIBRE.
- PERDRE L'INCLINAISON VERS L'AVANT, CE QUI FAIT TOMBER LES PIEDS.
- MANQUER DE GAINAGE, PROVOQUANT UNE CASSURE AU NIVEAU DES LOMBAIRES.

TOP 5 : EXERCICES FONDAMENTAUX

- BENT ARM PLANCHE (MAINTIEN BRAS PLIÉS).
- HSPU VERS PLANCHE (MOUVEMENT DE BASCULE).
- PSEUDO PLANCHE PUSH-UPS.
- POMPES EXPLOSIVES EN ÉQUILIBRE CONTRE MUR.
- DIPS LESTÉS.



- PLANCHE -

DIFFICULTÉ : 

LES PRÉREQUIS :

FORCE DE POUSSÉE BRAS TENDUS ET INCLINAISON (LEAN).

LA TECHNIQUE :



EXERCICES DE PROGRESSION :

- PLANCHE LEAN (BRAS TENDUS, INCLINAISON MAXIMALE).
 - TUCK PLANCHE (JAMBES GROUPEES).
 - ADVANCED TUCK PLANCHE (DOS BIEN HORIZONTAL).
 - PLANCHE JAMBES ÉCARTÉES (STRADDLE).
-

ERREURS COMMUNES :

- AVOIR LE BASSIN TROP HAUT OU TROP BAS PAR RAPPORT AUX ÉPAULES.
- NE PAS VERROUILLER TOTALEMENT LES COUDES (BRAS TENDUS OBLIGATOIRES).
- MANQUER DE PROTRACTION DES OMOPLATES (DOS PAS ASSEZ "ROND")

TOP 5 : EXERCICES FONDAMENTAUX

- PLANCHE LEAN (INCLINAISON MAXIMALE).
- TUCK PLANCHE.
- POMPES EN PSEUDO PLANCHE.
- PROTRACTION DES OMOPLATES AU SOL.
- LOMBAIRES AU SOL (ARCH HOLD).



- FRONT FLIP -

DIFFICULTÉ : 

LES PRÉREQUIS :

DÉTENTE VERTICALE ET VITESSE DE GROUPÉ.

LA TECHNIQUE :



EXERCICES DE PROGRESSION :

- ROULADE AVANT DYNAMIQUE AU SOL.
 - SAUTS VERTICAUX AVEC GROUPÉ DE GENOUX (TUCK JUMP).
 - FRONT FLIP SUR SURFACE SURÉLEVÉE (MATELAS OU SABLE).
 - FRONT FLIP AVEC TREMLIN OU PETITE MARCHE.
-

ERREURS COMMUNES :

- LANCER LA ROTATION AVANT D'AVOIR ATTEINT LA HAUTEUR MAXIMALE DU SAUT.
- OUVRIR LE GROUPÉ TROP TÔT, CE QUI EMPÊCHE UNE RÉCEPTION STABLE.
- REGARDER LE SOL AU LIEU DE FIXER L'HORIZON PENDANT L'IMPULSION.

TOP 5 : EXERCICES FONDAMENTAUX

- SAUT VERTICAL AVEC ENGAGEMENT DES BRAS.
- GROUPÉ DE JAMBES EN L'AIR (TUCK JUMP).
- ROULADE AVANT PLONGÉE SUR TAPIS.
- SAUTS AVEC ROTATION SUR SURFACE HAUTE (MATELAS).
- GAINAGE ABDOMINAL EXPLOSIF.



- 10KM SUB 40MIN -

DIFFICULTÉ : 

LES PRÉREQUIS :

CAPACITÉ À TENIR UNE ALLURE DE 4:00/KM.

LA TECHNIQUE :



EXERCICES DE PROGRESSION :

- SÉANCES DE VMA COURTE (200M OU 400M).
 - FRACTIONNÉ LONG À ALLURE CIBLE (1000M OU 2000M À 4:00/KM).
 - SORTIES EN ENDURANCE FONDAMENTALE (1H00-1H15).
 - SEUIL ANAÉROBIE (ALLURE SOUTENUE SUR 15-20 MINUTES).
-

ERREURS COMMUNES :

- PARTIR TROP VITE SUR LES DEUX PREMIERS KILOMÈTRES ET EXPLOSER ENSUITE.
- NÉGLIGER L'ENDURANCE FONDAMENTALE EN COURANT TOUJOURS TROP VITE À L'ENTRAÎNEMENT.
- IGNORER LES SIGNAUX DE FATIGUE, MENANT À LA BLESSURE D'USURE.

TOP 5 : EXERCICES FONDAMENTAUX

- **VMA COURTE (200M OU 400M).**
- **FRACTIONNÉ À ALLURE CIBLE (4:00/KM).**
- **FOOTING EN ENDURANCE FONDAMENTALE.**
- **SÉANCES DE SEUIL ANAÉROBIE (2 X 3KM ALLURE COURSE).**
- **LIGNES DROITES (SPRINTS COURTS APRÈS FOOTING).**



- MARATHON FINISHER -

DIFFICULTÉ : 

LES PRÉREQUIS :

MOBILITÉ DES POIGNETS ET ÉQUILIBRE CONTRE MUR.

LA TECHNIQUE :



EXERCICES DE PROGRESSION :

- SORTIES LONGUES PROGRESSIVES (ALLANT JUSQU'À 2H30 OU 30KM).
 - BLOCS À ALLURE MARATHON AU SEIN D'UNE SORTIE LONGUE.
 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES MEMBRES INFÉRIEURS.
 - SEMI-MARATHON DE PRÉPARATION.
-

ERREURS COMMUNES :

- AUGMENTER LE VOLUME KILOMÉTRIQUE HEBDOMADAIRE TROP BRUTALEMENT.
- NÉGLIGER LE TEST DE L'ÉQUIPEMENT ET DE LA NUTRITION AVANT LE JOUR J.
- NE PAS RESPECTER LES PHASES DE RÉCUPÉRATION ET D'AFFÛTAGE (TAPERING).

TOP 5 : EXERCICES FONDAMENTAUX

- **SORTIE LONGUE HEBDOMADAIRE PROGRESSIVE.**
- **BLOCS À ALLURE MARATHON (AS42).**
- **PPG (PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE).**
- **RENFORCEMENT DES GENOUX ET CHEVILLES.**
- **SORTIES À JEUN (TRAVAIL DU MÉTABOLISME LIPIDIQUE).**



- MERCI -

