

# 1 Abdominaux latéraux

Exercice de force

## Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

## POSITION DE DÉPART



Couché sur le dos. Les jambes sont redressées – talons vers les fesses. Bras posés le long du corps.

## DÉROULEMENT DU MVT



Mettre les deux bras en position de flèche à hauteur de genoux. Soulever les omoplates et avancer le buste en direction d'un côté des genoux.

## POSITION D'ARRIVÉE



Redescendre lentement les bras le long de la jambe. Le tronc s'abaisse aussi lentement sans jamais entièrement toucher le sol. Mouvement en continu. Changer ensuite de côté.

## 2 Cobra

Exercice de force

### Critères quantitatifs

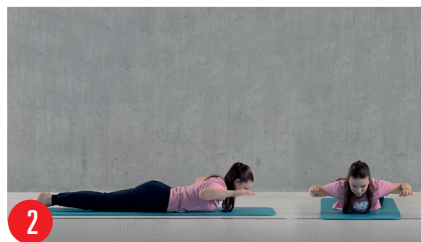
Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

### POSITION DE DÉPART



Couché sur le ventre. Tête posée sur le sol, les paumes des mains posées au niveau de la tête. Les coudes forment un angle droit.

### DÉROULEMENT DU MVT



Décoller activement la poitrine et la tête du sol. Regard fixé vers le tapis. Attention : en cas d'hyperlordose au niveau des lombaires, ne décollez que légèrement le buste et la tête.

### POSITION D'ARRIVÉE



Abaisser à nouveau le haut du corps. La tête reste toujours active en l'air. Faire le mouvement en continu.

## 3 La grenouille

### Exercice de force

#### Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

#### POSITION DE DÉPART



Couché sur le dos. Les bras se trouvent au-dessus de la tête, posés au sol et les jambes sont écartés du corps. La tête est posée sur le sol.

#### DÉROULEMENT DU MVT



De la position tendue, ramener les bras vers le centre du corps, coudes en avant. Tirer les jambes de la position tendue, talons en avant, vers les fesses. Entraîner la tête avec le mouvement des bras.

Attention : en cas d'hyperlordose, diviser l'exercice en deux :

Exécution 1 : placer les mains sous les fesses, tirer les jambes comme mentionné ci-dessus et les tendre à nouveau

Exécution 2 : placer les jambes, ramener les bras vers le centre du corps comme mentionné ci-dessus et les tendre à nouveau.

Soulever le haut du corps en suivant le mouvement des bras.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Langsam wieder in die Ausgangsstellung bewegen. Kontinuierliche Bewegung.

# 7 Bras de dauphins en position ventrale

## Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

## Exercice de force

### POSITION DE DÉPART



Couché sur le ventre. Le regard et la tête sont tournés vers le tapis et légèrement décollés de celui-ci. Les bras sont tendus vers l'avant à côté de la tête.

### DÉROULEMENT DU MVT



Les bras tendus se déplacent simultanément de la tête en direction du bassin. Les bras sont légèrement décollés du sol.

### POSITION D'ARRIVÉE



Les bras tendus se déplacent simultanément du bas du corps vers la tête pour revenir dans la position initiale. Les bras sont légèrement décollés du sol. Mouvement en continu.

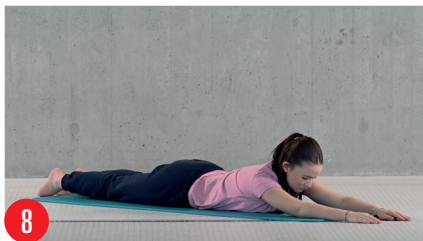
# 8 Superman (bras uniquement) en position ventrale

## Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

Exercice de force

### POSITION DE DÉPART



Couché sur le ventre. Le regard et la tête sont tournés vers le tapis et légèrement décollés de celui-ci. Les bras sont tendus vers l'avant à côté de la tête.

### DÉROULEMENT DU MVT



Bougez alternativement les bras tendus de haut en bas. Ne jamais toucher complètement le sol.

### POSITION D'ARRIVÉE



Petits mouvements en continu.

# 10 Renforcer la musculature supérieure du dos

## Critères quantitatifs

Répétitions

8 à 15

Rythme de mouvement

Mouvement continu

Séries

3

Pause

1 minute

Temps total de l'exercice

4 minutes

Unités d'entraînement

Possible 2 à 3 fois par semaine

Exercice de force

## POSITION DE DÉPART



Couché sur le ventre. Le visage est légèrement décollé du tapis et le regard est tourné vers celui-ci. Les bras, posés sur le tapis, forment un angle à 90° sur le côté.

## DÉROULEMENT DU MVT



Soulever légèrement les bras du tapis de façon simultanée. Les deux coudes se déplacent vers l'arrière du dos, en se rapprochant et en ramenant les omoplates ensemble.

## POSITION D'ARRIVÉE



Les coudes s'éloignent à nouveau simultanément jusqu'à ce que les bras forment à nouveau un angle de 90° sur le côté du tapis.  
Ne pas poser les bras au sol.

## 13 Étirement latéral

### Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### POSITION DE DÉPART



13

Sur le dos. Bras relâchés le long du corps.  
Jambes tendues.

### DÉROULEMENT DU MVT



13

Tendre le bras gauche en haut vers la gauche. Tendre le bras droit par-dessus le torse en haut vers la gauche. Laisser la jambe droite sur le sol. Tendre la jambe gauche fléchie vers la droite, au-dessus de la jambe droite. Maintenir la position.

### POSITION D'ARRIVÉE



13

Revenir lentement en position allongée sur le dos et effectuer le même mouvement du côté opposé.



## 14 Rotation du tronc

Étirements

### Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### POSITION DE DÉPART



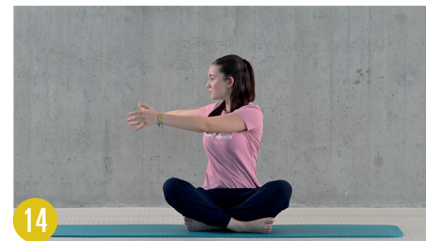
Assis en tailleur sur un tapis ou un pullbuoy. Le dos est redressé et les épaules détendues

### DÉROULEMENT DU MVT



Les bras tendus sont positionnés devant, à hauteur d'épaules. Diriger les bras vers le côté droit tout en gardant le dos droit. Le haut du corps tourne également, mais le bassin reste stable. Maintenir la position.

### POSITION D'ARRIVÉE



Ramener lentement les bras vers l'avant et effectuer le même mouvement du côté opposé.



## 15 Flexion latérale en position assise

### Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### POSITION DE DÉPART



15

Assis en tailleur sur un tapis ou un pullbuoy. Le dos est redressé et les épaules détendues.

### DÉROULEMENT DU MVT



15

Passer un bras par-dessus la tête vers le côté opposé et le pousser vers le sol. Le tronc suit le mouvement. Maintenir le bassin aussi stable que possible. Maintenir la position.

### POSITION D'ARRIVÉE



15

Ramener lentement le bras en position initiale et effectuer le même mouvement du côté opposé.

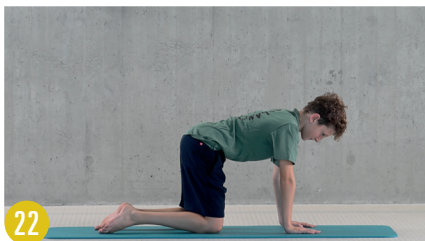
## 22 La posture du chat - dos creux, dos rond

Exercice de mobilité

### Critères quantitatifs

Répétitions	15 à 20
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### POSITION DE DÉPART



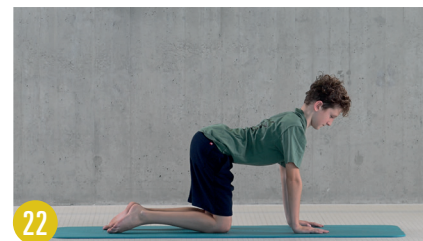
Position à quatre pattes. Poignets dans le prolongement (en-dessous) des articulations des épaules. Articulations des genoux dans le prolongement (en-dessous) des hanches.

### DÉROULEMENT DU MVT



Pousser le dos vers le haut en position arrondie (dos rond). Maintenir brièvement la position.

### POSITION D'ARRIVÉE



Amener ensuite tout le dos en position de dos creux. Maintenir brièvement la position et revenir à la position dos rond. Mouvement lent et en continu.