

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.

4 Flexion des genoux — squat

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



Debout. Pieds écartés (largeur du bassin).
Dos toujours droit. Bras croisés sur le torse.

DÉROULEMENT DU MVT



Déplacer les fesses vers l'arrière et le bas
tout en pliant les genoux. Appuyer surtout
sur les talons. Plier les genoux jusqu'à
environ 90°.

POSITION D'ARRIVÉE



Étendre les jambes lentement.
Mouvement continu.

5 Télémark – fentes

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



Fente en avant, au sol. Pied avant à plat sur le sol. Jambe avant légèrement fléchie. Pied arrière sur les orteils. Jambe arrière presque tendue. Bras relâchés le long du corps.

DÉROULEMENT DU MVT



Plier les genoux avant et arrière jusqu'à ce que le genou arrière touche presque le sol. Le haut du corps descend tout en restant bien droit.

POSITION D'ARRIVÉE



Remonter lentement le torse vers le haut. Ne jamais tendre complètement le genou avant. Mouvement en continu.

6 Soulevé de hanche

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



Sur le dos, jambes fléchies. Bras relâchés le long du corps.

DÉROULEMENT DU MVT



Soulever le bassin de manière à former une ligne droite allant des genoux jusqu'aux épaules.

POSITION D'ARRIVÉE



Redescendre lentement vers le tapis sans toutefois le toucher. Mouvement en continu.

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.

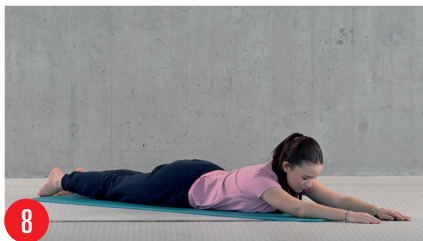
8 Superman (bras uniquement) en position ventrale

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.

9

Vélo en position dorsale

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



9

Couché sur le dos. Tête posée sur le sol, bras posés sur les côtés. Les jambes sont repliées avec les talons tirés vers les fesses.

DÉROULEMENT DU MVT



9

Soulever les jambes du tapis et faire des mouvements de vélo en l'air vers l'avant ou vers l'arrière. Garder la tête, le tronc et les bras toujours posés au sol. Le bas du dos doit être collé dans le tapis, de manière à ne pas former de dos creux.

POSITION D'ARRIVÉE



9

Mouvement en continu avec changement de sens après 8 – 15 répétitions.

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.