

11 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



Sur le dos, jambes fléchies. Étendre les bras d'un côté.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Monter les bras le long de la jambe. Le tronc suit le mouvement des bras.

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 continu. Changer ensuite de côté.

12 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



Sur le ventre. Étirer les bras de côté.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Lever la tête et le torse. Faire rouler une balle de tennis d'un côté vers l'autre, devant le torse.

POSITION D'ARRIVÉE



Redescendre le torse sur le sol. La tête reste en permanence en hauteur. Mouvement continu.

13 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



Sur le dos. Bras tendus vers le haut et jambes vers le bas, à plat. Tête sur le sol.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Ramener les bras vers le milieu du corps en commençant par les coudes. Plier et soulever les jambes en rapprochant les talons des fesses. La tête suit le mouvement des bras.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

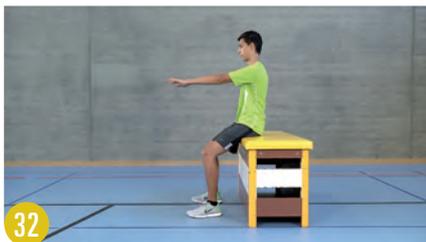
32 Étirement du bas du dos

Étirement

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 sur un caisson suédois. Pieds au sol.
Dos droit.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Dos rond, laisser pendre les bras et se pencher vers l'avant et vers le bas. Le bassin peut suivre le mouvement. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Dérouler lentement le dos pour reprendre une position verticale.

33 Étirement latéral

Étirement

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



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

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



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



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

34 Rotation du tronc

Étirement

Critères quantitatifs

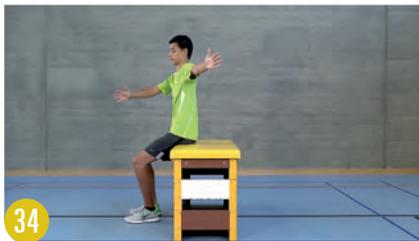
Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.
Dos droit.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Tourner les deux bras vers l'arrière (du même côté), à la hauteur des épaules. 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.

35 Plier vers le côté

Éirement

Critères quantitatifs

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

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.
Dos droit.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Passer un bras au-dessus de la tête, vers
l'autre côté du corps, et tirer vers le sol. Le
tronc se déplace également. Maintenir la
position.

POSITION D'ARRIVÉE



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

36 Faire le dos rond

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

Étirement

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.
Dos droit.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Se pencher lentement vers l'avant pour faire
le dos rond. Étirer jusqu'à ce que le menton
touche le sternum. Reculer le bassin. Main-
tenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Dérouler lentement le dos depuis le bas.
Placer la tête légèrement en arrière.
Ressortir le bassin vers l'avant. Cambrer
légèrement le dos. Maintenir la position.