

Renforcement musculaire – Tronc: Appui latéral sur un avant-bras

Cet exercice est effectué en position latérale. Il permet une contraction des muscles profonds de l'abdomen. Une bonne tenue du corps ou un mouvement sportif précis dépend étroitement de la stabilité musculaire du tronc.

Position initiale



Appui latéral sur un avant-bras, chevilles, hanches et épaules sur une même ligne. Contracter les muscles profonds de l'abdomen.

Position finale



Lever et baisser le bassin en touchant légèrement le sol; éviter la rotation du bassin vers l'arrière.

Matériel: Tapis de gymnastique

Remarque: Eviter, avec de jeunes adolescents en âge J+S, les exercices dynamiques souvent trop contraignants. Privilégier un entraînement statique afin de garantir une construction de bonne qualité. Maintenir la tension 10 s au moins.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO