

# Renforcement musculaire – Tronc: Appui dorsal sur les avant-bras (1)

Cet exercice en position couchée dorsale est correctement réalisé lorsque les muscles profonds de l'abdomen sont contractés. Importants: une bonne tenue du corps et un mouvement contrôlé du bassin.

## Position initiale



Appui dorsal sur les avant-bras, jambes fléchies. Contracter les muscles profonds de l'abdomen.

## Position finale



Lever et baisser le bassin en effleurant le sol; cuisses et tronc alignés, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

## 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**