

## Renforcement musculaire – Tronc: Appui dorsal sur les avant-bras (2)

Le mouvement de lever et abaissement du bassin en position dorsale, jambes tendues, requiert une bonne tenue du corps. Il faut veiller à une bonne stabilité musculaire du tronc et non pas surcharger les genoux.

### Position initiale



Appui dorsal sur les avant-bras; jambes tendues, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

### Position finale



Lever et baisser le bassin en effleurant le sol; hanches tendues, genoux légèrement fléchis.

### 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**