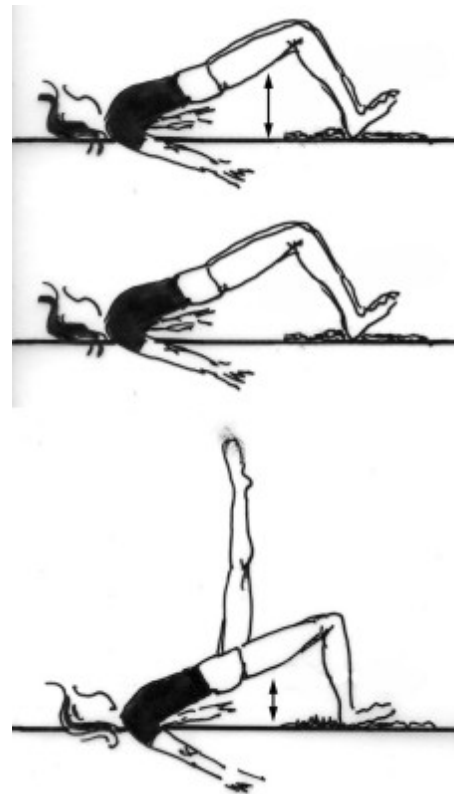


# Renforcement – Ischios-jambiers/fessiers: Pont

En soulevant et abaissant le bassin en position dorsale, le sportif renforce la chaîne musculaire postérieure des cuisses ainsi que les fessiers.

Couché sur le dos, jambes fléchies et écartées à largeur de hanches, talons en appui sur le sol, pieds en flexion. Soulever lentement le bassin jusqu'à ce que le corps forme une ligne des épaules aux genoux, puis abaisser. Gainer le tronc de manière à éviter le dos creux.



## Variantes

### plus facile

- De la position initiale, soulever le bassin et tenir la position (former une ligne des épaules aux genoux).

### plus difficile

- Même position mais en levant une jambe en direction du plafond. Soulever et abaisser lentement le bassin.

## Remarques

- Possibilité de poser complètement les pieds pour chaque variante.
- Plus l'angle des genoux est grand, plus les ischio-jambiers sont sollicités. Plus l'angle est réduit, plus les fessiers sont entraînés.

- Cet exercice permet aussi d'entraîner les muscles dorsaux.

---

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**