

## Yoga – Renforcement abdominal (P2): Planche

La planche (phalakasana) renforce le corps dans sa globalité. Les muscles stabilisateurs de la colonne vertébrale jouent un rôle fondamental. En outre, la planche améliore la force d'appui des bras et de la ceinture scapulaire.

Le corps forme une diagonale, les fesses sont un peu plus basses que les épaules, les talons tirés vers le haut. Les poignets se trouvent sous les épaules, le poids du corps bien réparti sur tous les doigts. Tirer légèrement le coccyx vers le pubis, la tête pointée vers l'avant.



Les omoplates sont amenées en direction du bassin. Les bras sont tendus sans être en hypertension. Rester avec la poitrine ouverte, maintenir le regard vers l'avant pour ne pas se fermer au niveau des épaules. Tenir durant au moins cinq respirations.

### Variantes

- Poser les coudes sur le sol, les mains parallèles ou croisées. S'appuyer sur les avant-bras. Cette variante permet de mieux ouvrir la ceinture scapulaire (photo 2).



### plus facile

- Poser les genoux au sol, en gardant la position de la planche sans pousser le bassin vers le haut.

### plus difficile

- Tout en restant stable, lever la jambe droite de quelques centimètres. Rester ainsi l'espace de quelques respirations. Changer de jambe.

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO