

# Entraînement de la force à l'école professionnelle – Tronc: Sit ups

**Muscles principaux:** grand droit

**Muscles secondaires:** plancher pelvien, fléchisseurs des hanches



1. Couché sur le dos, pieds posés au sol ou jambes légèrement fléchies et relevées.
2. Enrouler le dos, vertèbre après vertèbre le plus loin possible. Maintenir la position au point le plus haut.
3. Dérouler lentement pour revenir à la position de départ.

## plus facile

- Utiliser un élastique ou un linge pour enrouler le dos à la montée puis dérouler la colonne de manière contrôlée à la descente.

## plus difficile

- Maintenir la tension trois secondes au point maximal de contraction en pressant activement le ventre contre le sol.

## Remarques

- Maintenir le fond du dos «collé» au sol durant tout l'exercice.
- Si la tension des muscles abdominaux se relâche lors de la descente, stopper le mouvement et enrouler à nouveau la colonne vertébrale.
- Expirer en montant, inspirer en descendant.

Source: Urs Böller, enseignant d'éducation physique et responsable du sport à l'école professionnelle générale de Bâle (AGS Basel); Joshua Strub, Personal Trainer Fitness à Bâle (fitness et nutrition)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**