

Conseils d'activités: Renforcement au quotidien – Tronc, dos, abdomen

Une musculature du tronc solide est la base la plus importante pour la vie quotidienne et la pratique de nombreux sports. Les exercices suivants renforcent et stabilisent les muscles du tronc, du dos et les abdominaux .

Conseils

1. **S'échauffer:** Echauffez vos muscles et votre système cardiovasculaire pendant au moins cinq minutes (en trottinant, en sautillant, etc.).
2. **Respirer correctement:** Respirez avec régularité pendant tout le mouvement. Ne retenez jamais votre souffle.
3. **Bouger lentement:** Exécutez les mouvements lentement en gardant toujours le contrôle de vos gestes.
4. **Répéter le mouvement:** Dans l'idéal, répétez le mouvement au moins 20 fois, avec une ou deux minutes de pause entre chaque séquence.
5. **S'étirer:** Etirez-vous après les exercices de renforcement afin de vous détendre.

Appui facial sur les avant-bras



Position de départ: En appui sur les avant-bras, les muscles profonds de l'abdomen contractés, le corps tendu (éviter de creuser le dos!), la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Position finale: Lever une jambe tendue d'une hauteur de pied au maximum; garder le corps stable.

Appui latéral sur un avant-bras



Position de départ: En appui sur un avant-bras, les chevilles, hanches et épaules sur une même ligne. Contracter les muscles profonds de l'abdomen. S'appuyer éventuellement contre un mur pour éviter tout mouvement de rotation.



Position finale: Soulever et abaisser le bassin en touchant légèrement le sol. Eviter toute rotation du bassin vers l'arrière.

Position couchée dorsale



Position de départ: Couché sur le dos, une jambe fléchie, l'autre tendue.



Position finale: Soulever et abaisser le bassin en effleurant le sol, cuisses et tronc alignés.

Musculature dorsale – Bras en U



Position de départ: Couché sur le ventre, les jambes tendues, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, les bras en U à hauteur des épaules, les mains de chaque côté de la tête.



Position finale: Soulever le haut du corps ainsi que les bras. Faire glisser les omoplates vers le bas et à l'intérieur pour stabiliser la colonne vertébrale. Garder la tête dans le prolongement de la colonne. Ne pas lever la tête de plus de 5 à 10 cm.

Musculature dorsale – Bras tendus



Position de départ: Couché sur le ventre , les bras et les jambes tendus.



Position finale: Lever un bras et la jambe opposée à 10 ou 15 cm du sol puis changer de bras et de jambe. Répéter ce mouvement en alternance en gardant la tête légèrement levée dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Grand droit



Position de départ: Couché sur le dos, les jambes levées et pliées à l'équerre, les bras tendus, les paumes des mains tournées en direction des pieds.



Position finale: Enrouler le haut du corps jusqu'à ce que les omoplates ne touchent plus le sol en poussant les paumes des mains en direction des pieds, puis revenir dans la position initiale sans reposer la tête au sol.

Muscles obliques de l'abdomen



Position de départ: Couché sur le dos, les jambes levées et pliées à l'équerre, les bras tendus à la hauteur de la cuisse gauche ou droite.



Position finale: Enrouler le haut du corps jusqu'à ce que les omoplates ne touchent plus le sol, en passant les deux bras à droite ou à gauche des genoux et en poussant les paumes des mains en direction des pieds, puis revenir dans la position initiale sans reposer la tête au sol.

Source: Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO