

Renforcement musculaire – Tronc: Lever et baisser le bassin

Exercice en position couchée dorsale, les deux genoux fléchis, un pied au sol. Le bassin est levé et abaissé de manière contrôlée. Prendre garde à une bonne tenue du corps.

Position initiale



Position couchée dorsale, une jambe fléchie. Lever l'autre.

Position finale



Lever et baisser le bassin en effleurant le sol; cuisse et tronc alignés.

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