

# Entraînement de la force à l'école professionnelle – Tronc: Lever de jambes sur le dos

Muscles principaux: grand droit

Muscles secondaires: fléchisseurs des hanches, plancher pelvien



1. Couché sur le dos, jambes tendues.
2. Relever les jambes.
3. Abaisser lentement les jambes vers le sol.

## plus facile

- Lever et abaisser les jambes en alternance.

## plus difficile

- Serrer un sac à dos ou un ballon de gymnastique entre les pieds.

## Remarques

- Veiller à ce que le dos reste plaqué au sol durant tout l'exercice (presser activement vers le bas en activant les muscles pelviens).
- Maintenir les jambes en légère flexion.
- Inspirer lors de l'élévation des jambes, expirer lors de l'abaissement.

---

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**