

## Force: Muscles latéraux du tronc

Les muscles latéraux du tronc sont fréquemment délaissés lors d'un entraînement de la force. Ces exercices les sollicitent de manière ciblée.



Appui latéral sur un coude; le corps forme une ligne, le bassin reste stable durant toute l'exécution.



De cette position, soulever et abaisser la jambe tendue.

### Variantes

#### plus facile



Appui latéral sur un coude, sur un caisson ou une table (à hauteur de hanches); bassin aligné.



Abaisser le bassin vers le caisson puis le redresser, le corps n'oscillant pas d'avant en arrière. **Variante:** Soulever et abaisser la jambe supérieure.

Matériel: Caisson ou table

plus difficile



Appui latéral sur un coude; le corps forme une ligne, le bassin reste stable durant toute l'exécution.



Lever et abaisser le bras libre. **Variante:** Lever une jambe (voir exercice de base); jambes sur un support instable (p. ex. coussin).

Matériel: Event. support instable (coussin, etc.)

Fiches descriptives «Muscles latéraux du tronc»

Source: Corina Mathis, team de formation Sport des adultes esa OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO