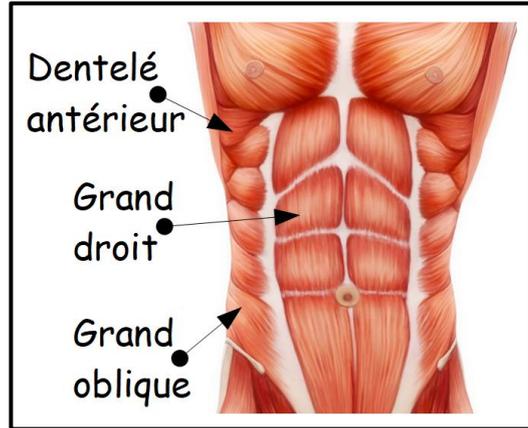
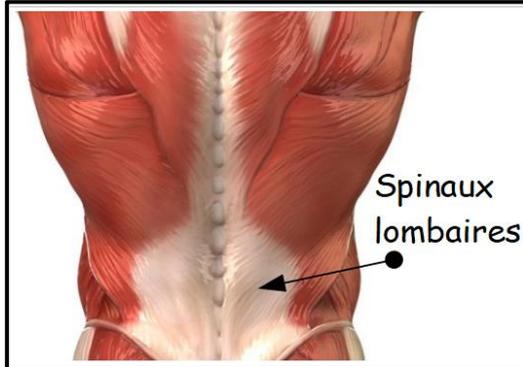
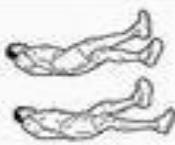
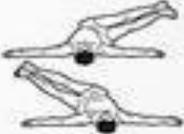


## 2) CENTRE DU CORPS

### Abdominaux + Spinaux lombaires

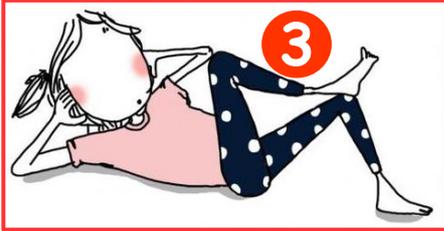
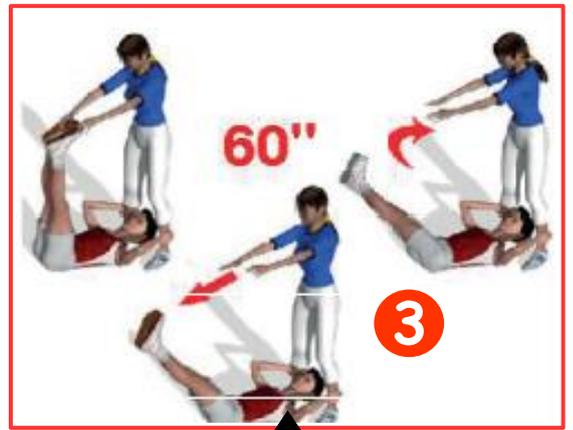
(bas du dos) :



 upper	 lower	 six-pack	 obliques	 complete	 core
 crunches	 reverse crunches	 flutter kicks	 sitting twists	 knee to elbow	 half wipers
<del> high crunches</del>	 scissors	 elbow plank	<del> cross crunches</del>	 knee-to-elbow v2	 arm / leg raises
 sit-ups	 leg raises	 L-sit	 side jack-knives	 dead bug	 wipers
 long arm crunches	 pulse-ups	 star plank	 toe taps	 plank crunches	 plank rolls
 hundreds	 bicycle crunches	 hollow hold	 sitting punches	 side plank crunches	 knee-in twists
<del> knee crunches</del>	 crunch kicks	 V-ups	 side plank	 V with rotations	 climber taps

On évitera ces 3 exercices car il y a un risque important de se blesser si mal exécutés

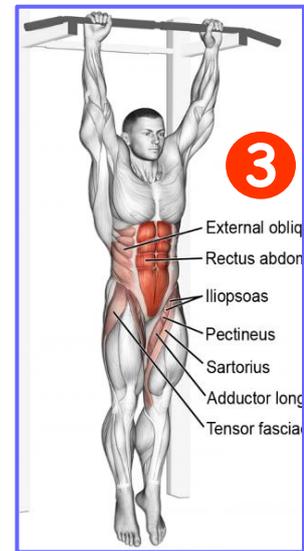
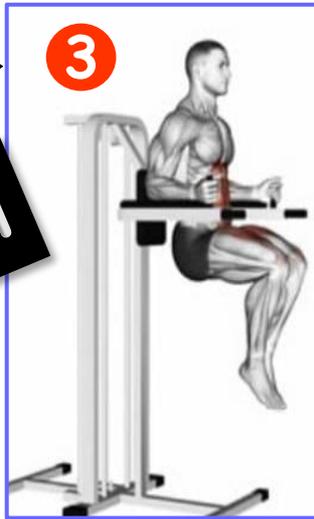
**a) Abdominaux**



Coude  
genou  
opposé en  
alternance.

Pour cibler les abdominaux du bas  
(zone la plus difficile à atteindre)!

Pour un meilleur travail, ne pas descendre les jambes mais garder un angle droit...



**Sans matériel**

**b) Gainages** Pour tous les gainages, on gardera les fesses en position droite ou légèrement haute (évitez de cambrer).



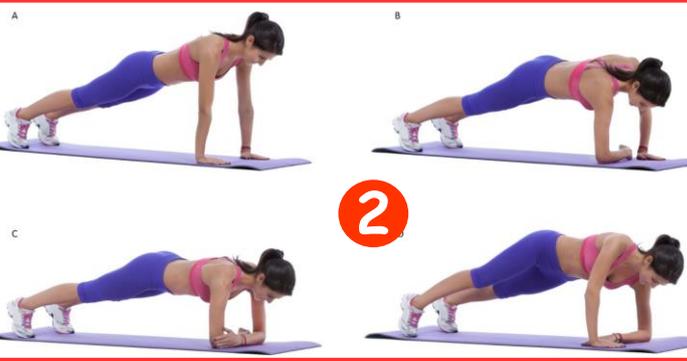
Pour un travail sur les obliques...



Gainage obliques en rotation



Gainage Twist main-genou



Gainage Break-Dance

Gainage Twist coude-genou

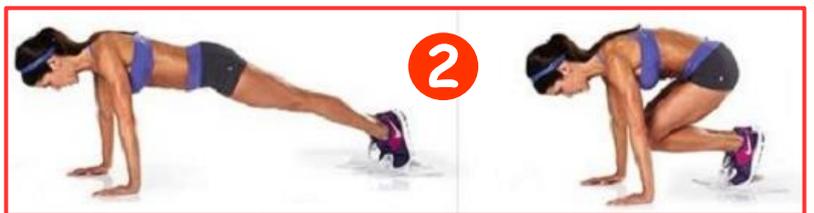


Pour un travail gainage/cardio...

Climber sur coudes ou bras tendus



Planche Jump Ins



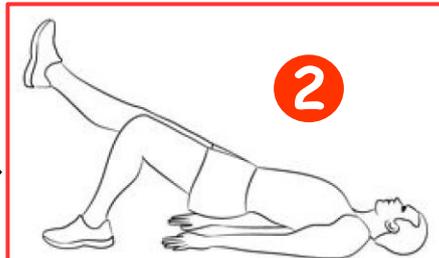
Plank-Jack

c) Lombaires

Superman



Ne pas reposer les fesses au sol.



Levez alternativement une jambe puis l'autre.



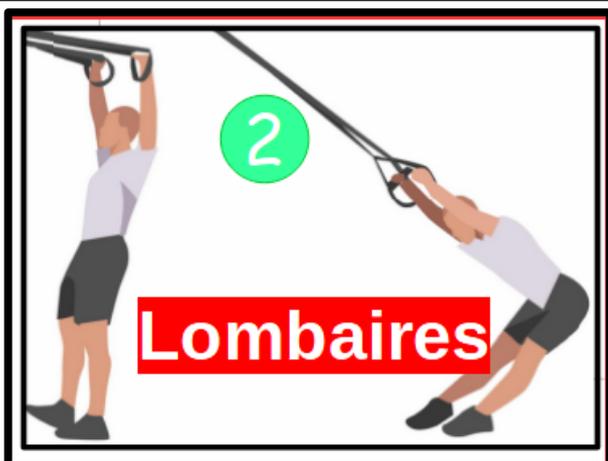
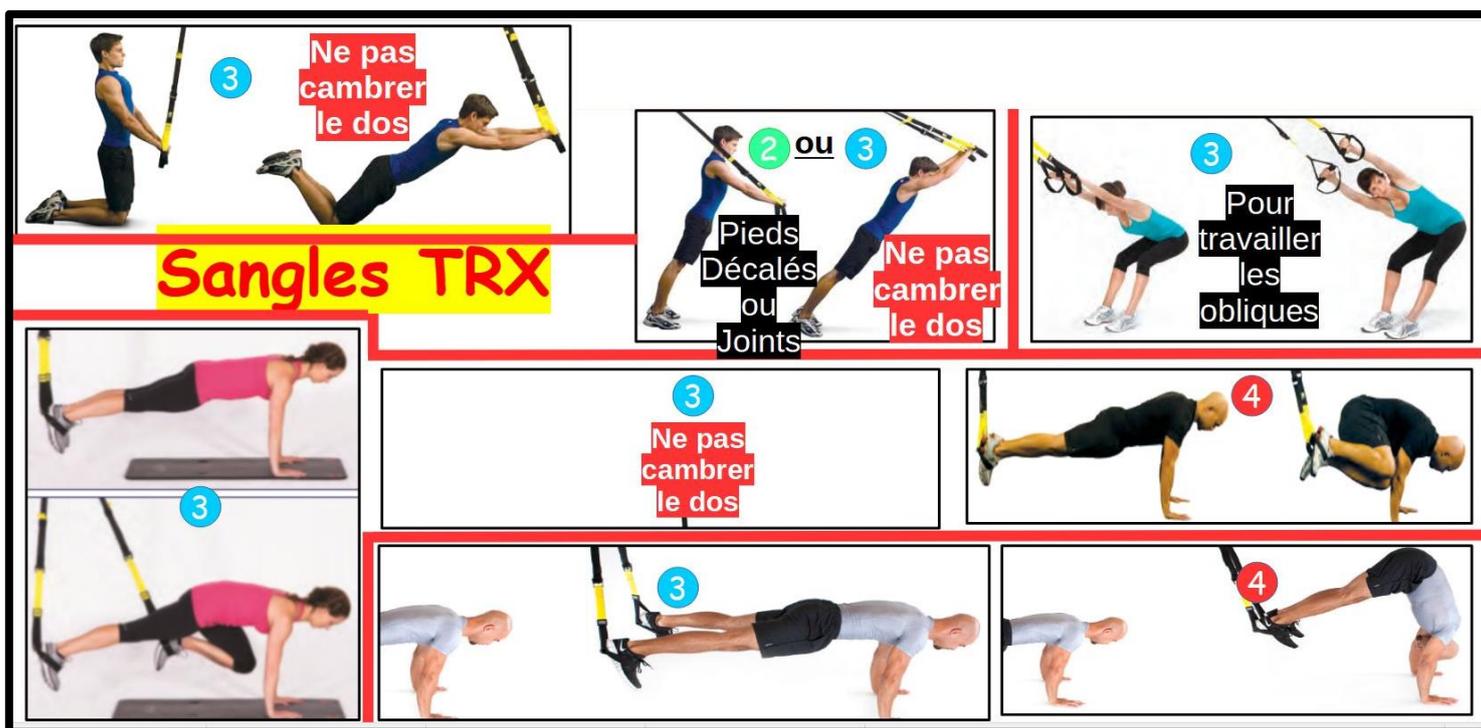
# Avec un peu de matériel

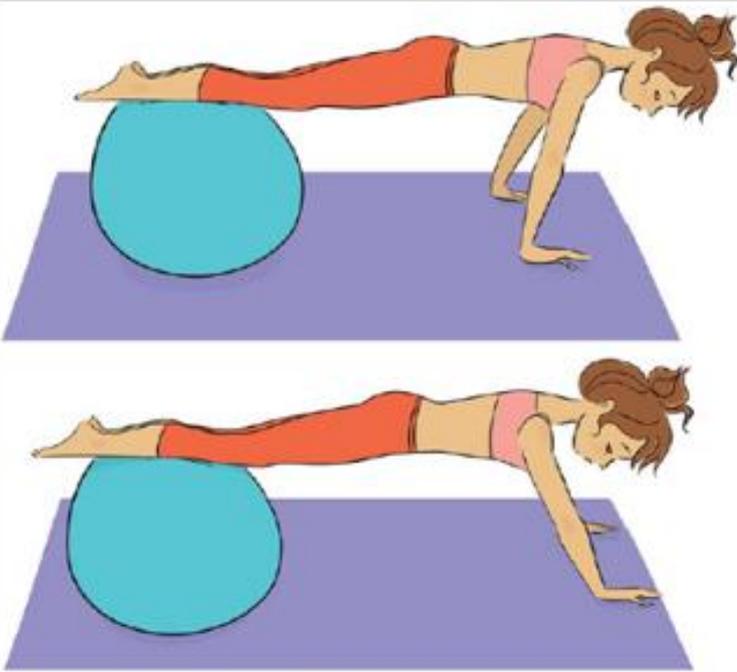
Medecine-Ball + Sangle TRX + Swiss-Ball

## ABDOS :



## GAINAGE & LOMBAIRES :





## LA SCIE\*\*

EXERCICE DE LA SCIE EN SITUATION D'INSTABILITÉ

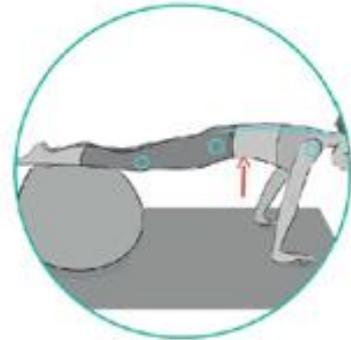
### PROPRIOCEPTION

#### Objectif

Travail postural en proprioception et tonification de la sangle scapulaire.

#### Mouvement

- Passez au sol en appui sur les bras avec les jambes tendues sur le ballon. Il est impératif de contracter les abdominaux et d'engager votre bassin en rétroversion afin d'avoir un meilleur maintien sur le ballon.
- L'exercice consiste à faire rouler vos cuisses sur le ballon d'avant en arrière en repoussant le sol avec vos mains.
- Les épaules se déplacent en avant et en arrière de vos mains.



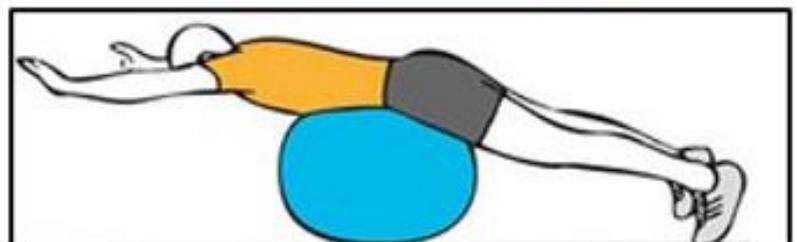
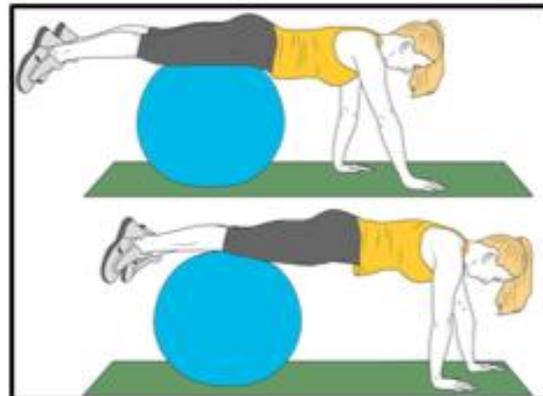
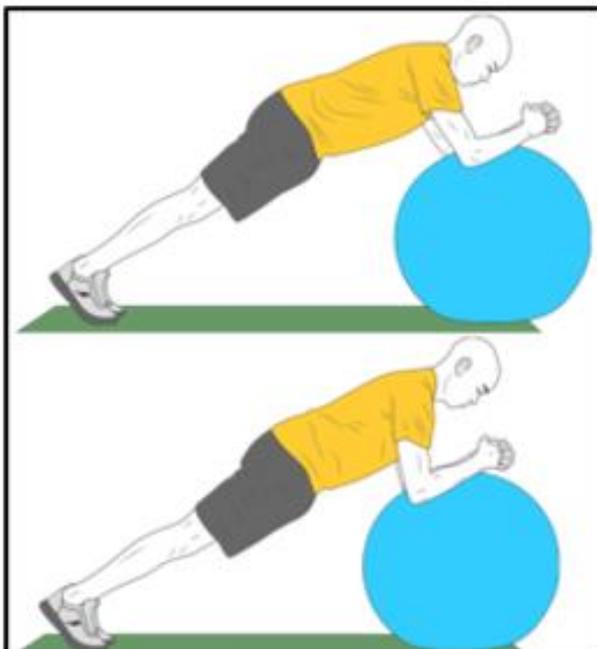
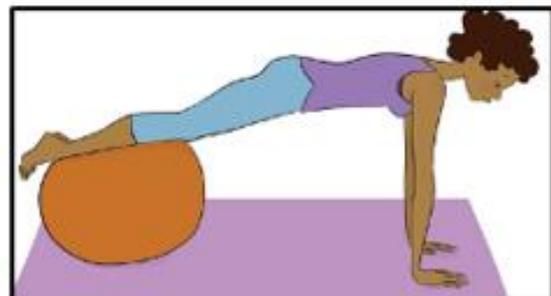
#### Conseil +

Vous devez rester totalement droit et gainé ! Ne bloquez pas votre respiration. Si l'exercice est encore un peu difficile, commencez par le réaliser au sol en poussant sur les pointes de pied.

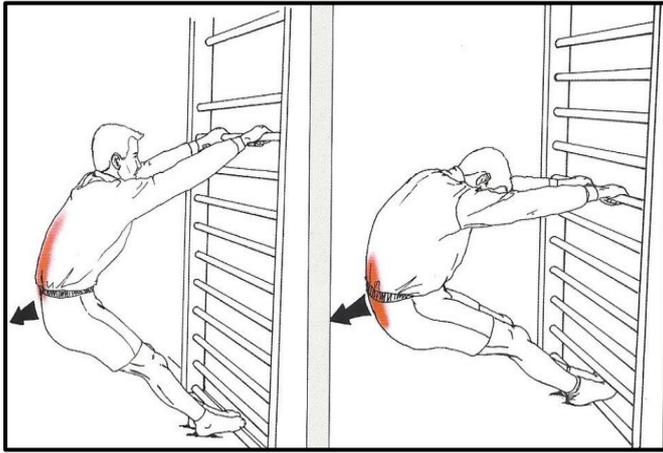


À répéter 1 à 3 fois pendant 5 à 15 secondes.  
Récupération : 30 à 60 secondes

# Lombaires



# 1) Étirements du BAS du dos.



Consignes :

- Bien caler les pieds, laisser le corps descendre en arrière et vers le bas.
- Garder les genoux tendus.
- Tenir la position 20 à 30s.
- Puis attraper les barreaux de plus en plus bas en gardant les genoux tendus.
- Tenir la position 20 à 30s.



Pour détendre les jambes et le dos :

Consignes :

- Dessinez des cercles lents avec les genoux dans un sens puis dans l'autre en respirant profondément.
- Ne tirez pas trop sur les genoux pour ne pas arrondir le dos.

