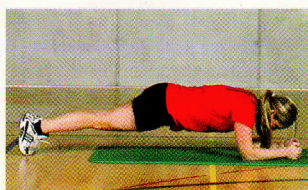


Gainage optimal

Stabilité du tronc

Appui facial

-10 10-14 15-20 20+

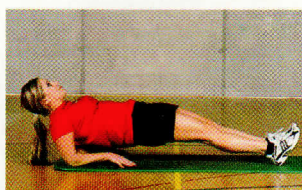


Comment? En appui sur les avant-bras, contracter fessiers et abdominaux et tenir la position. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Variante: soulever alternativement les jambes en posant à chaque fois le pied sur le talon du pied resté au sol. Garder l'équilibre.

Appui dorsal

10-14 15-20 20+



Comment? Position dorsale, jambes tendues, repousser le bassin vers le haut. Le corps forme une ligne. Tenir la position.

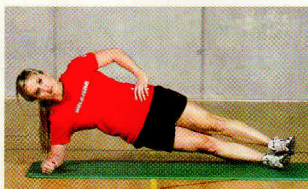
Variantes:

■ Plus difficile: soulever alternativement les jambes.

■ Plus facile: idem avec les jambes pliées.

Appui latéral

10-14 15-20 20+



Comment? Corps tendu, fessiers et abdominaux contractés, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Tenir la position sans abaisser les hanches.

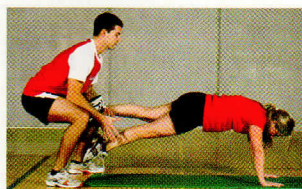
Variantes:

■ De la position de base, soulever la jambe supérieure vers le haut (plus difficile).

■ Exercice de base, mais en posant les genoux au sol, fléchis à angle droit (plus facile).

Jambes de bois

10-14 15-20 20+

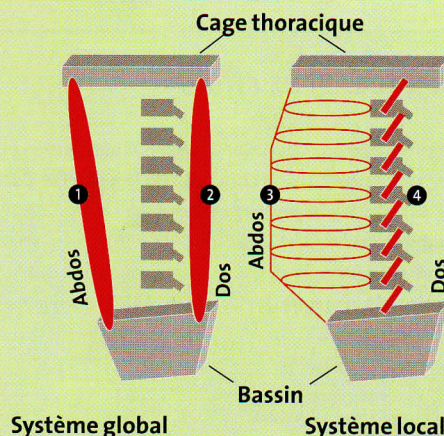


Comment? En appui facial, jambes tenues par un partenaire, dos bien droit. A lâche une jambe, sans annoncer laquelle. B essaie de réagir en maintenant la jambe à l'horizontale.

Variante: idem jambes écartées ou en position d'appui dorsal (plus difficile).

Systèmes musculaires en interaction

► On distingue la musculature globale et la musculature locale. Les muscles globaux sont longs, superficiels et puissants. Les muscles du système local sont en général situés sous les premiers et plutôt proches des articulations. Ils sont courts, endurants et confèrent aux articulations et à la colonne vertébrale leur stabilité. La musculature locale stabilisatrice n'est activée qu'à de faibles intensités (env. 30% de la force maximale). Pour des charges supérieures, ce sont les muscles du système global qui se mettent au travail. Pour optimiser la stabilité (muscles locaux), les exercices seront donc effectués avec de faibles charges, sans grand déplacement (statique ou avec de petites amplitudes) et sur une durée relativement longue (une à trois minutes, plus de 20 répétitions). L'entraînement des muscles globaux sera quant à lui plus intensif (charges plus lourdes), plus dynamique et plus court.



- 1 Muscles droits et obliques de l'abdomen (rectus abdominis et obliques internus/externus)
- 2 Extenseur dorsal (erector spinae)

- 3 Muscles profonds de l'abdomen (transversus abdominis)
- 4 Muscles profonds du dos (multifidus)