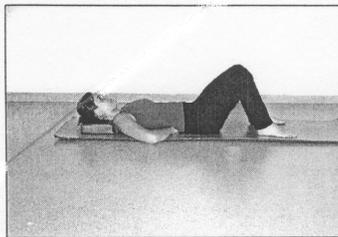
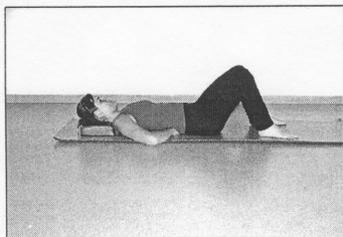


## PROGRAMMES D'EXERCICES

### LA RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE

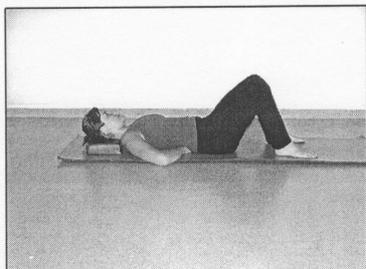


**Inspiration:** Inspirer par le nez en gonflant le ventre

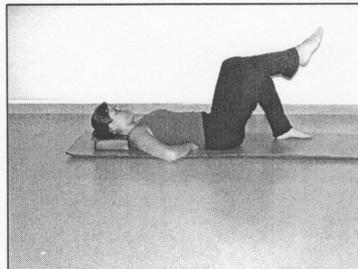
**Expiration:** Expirer lentement par la bouche en rentrant le ventre.

Répéter l'exercice une **vingtaine de fois**

## CONTRÔLE DE LA POSITION INTERMEDIAIRE



**Départ:** Allongé sur le dos, genoux fléchis, une main dans le creux lombaire.

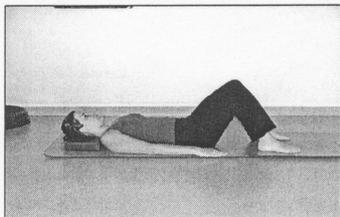


**Exécution:** Fléchir alternativement une hanche sur le bassin à 90° en soufflant sans augmenter la pression du dos sur la main.

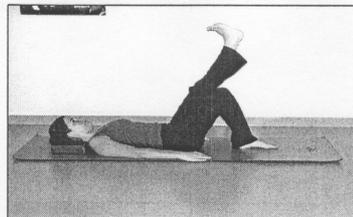
: Reposer le pied sur le sol en inspirant

Répéter le mouvement 10 fois avec chaque jambe

## LA JAMBE TENDUE



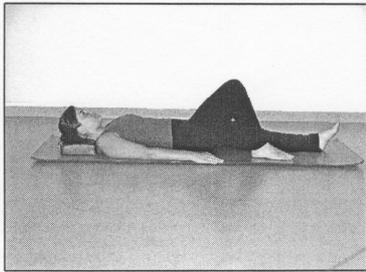
**Départ:** Allongé sur le dos, M.I fléchis pieds à plat sur le sol.



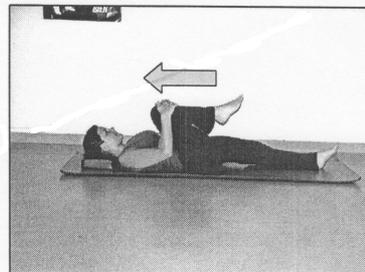
**Exécution:**

- Assurer un bon verrouillage lombaire en rentrant le ventre le plus possible
- Respirer normalement
- Tendre une jambe en gardant les deux genoux au même niveau

## ETIREMENT DES FESSIERS



**Départ:** Allongé sur le dos, jambe gauche, allongée, hanche droite fléchie.

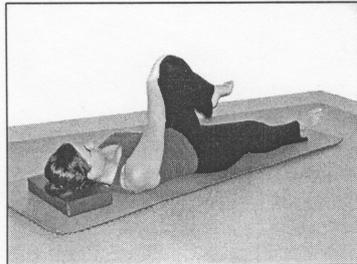


**Exécution:** Contrôler la région lombaire en rentrant le ventre.

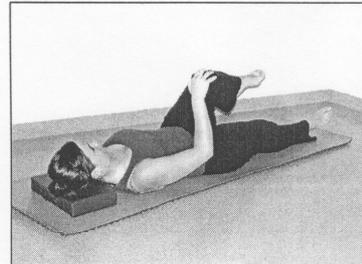
: Monter alternativement un genou vers la poitrine en s'aidant des mains en fin de mouvement.

Répéter le mouvement **3 fois de chaque côté** en alternant ou non sur **10 secondes**

## ETIREMENT DES PELVITROCHANTERIENS

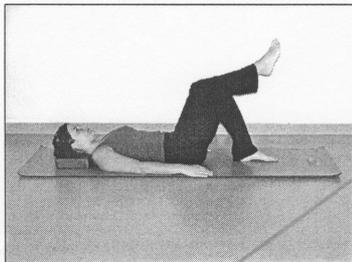


**Départ:** Allongé sur le dos, M.I droit tendu reposant sur le sol, M.I gauche fléchi, la main droite saisit le genou par sa face externe

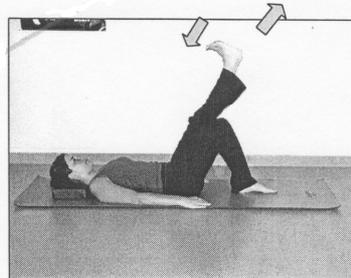


**Exécution:** Ramener le genou gauche vers le dedans avec la main droite

## ETIREMENT DES ISCHIOS JAMBIERS



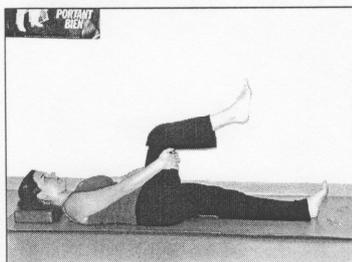
**Départ:** Allongé sur le dos, M.I gauche fléchi, genou droit reposant sur le genou gauche



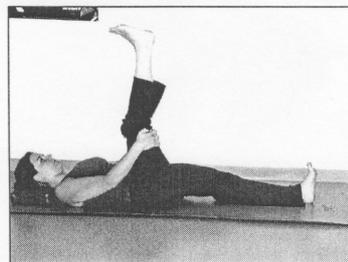
**Exécution:** Tendre le genou droit.  
Ramener la pointe de pied vers soi.  
Repousser le talon dans le plafond.

Répéter l'étirement **3 fois de chaque côté** pendant **10 secondes** en alternant ou non.

## ETIREMENT DES ISCHIOS JAMBIERS



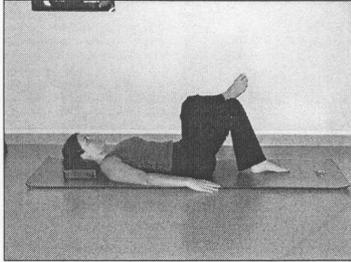
**Départ:** Allongé sur le dos, M.I gauche tendu, M.I droit fléchi à 90°, mains croisées derrière la cuisse droite.



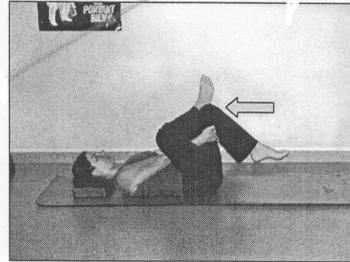
**Exécution:** Tendre le genou droit au maximum  
Ramener la pointe du pied droit vers soi.  
Repousser le talon dans le plafond

Répéter l'étirement **3 fois de chaque côté** pendant **10 secondes** en alternant ou non

## ETIREMENT DU PYRAMIDAL



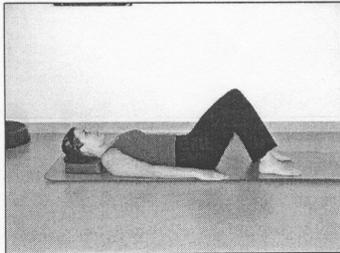
**Départ:** Allongé sur le dos, M.I fléchis, cheville droite reposant sur le genou gauche.



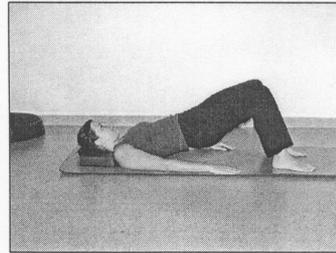
**Exécution:** Ramener la cuisse gauche sur le bassin en s'aidant des mains

Répéter l'étirement **3 fois de chaque côté** en alternant ou non sur **10 secondes**

## LE PONTE



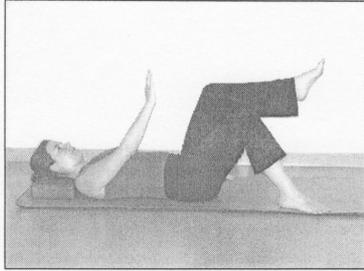
**Départ:** Allongé sur le dos, genoux fléchis, Pieds à plat sur le sol, bras le long du corps.



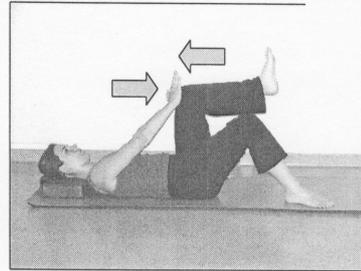
**Exécution:** Enfoncer les talons dans le sol. Soulever les fesses sans creuser le dos.

Effectuer **10 fois** l'exercice pendant 10 secondes.

## RENFORCEMENT DES ABDOMINAUX (obliques)



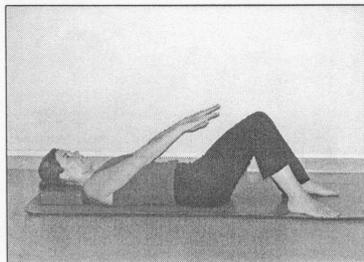
**Départ:** Allongé sur le dos, M.I fléchis pieds à plat sur le sol.



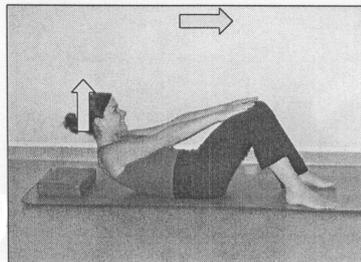
**Exécution:** Fléchir la hanche gauche à 90° en inspirant et en gonflant le ventre.

Sur le temps expiratoire, en rentrant le ventre, exercer une poussée avec la main droite sur la cuisse droite et vice versa.

## RENFORCEMENT DES GRANDS DROITS DE L'ABDOMEN



**Départ:** Allongé sur le dos, les 2 jambes fléchies (ou 1 jambe fléchie, l'autre étant allongée), bras tendus et légèrement surélevés.



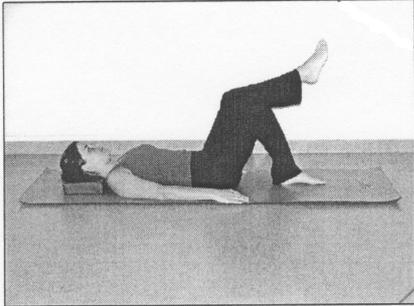
**Exécution:** 1<sup>er</sup> temps: Inspirer en gonflant le ventre.

2<sup>eme</sup> temps: Souffler en rentrant le ventre, décoller la tête et le haut du tronc en ramenant les bras vers les genoux.

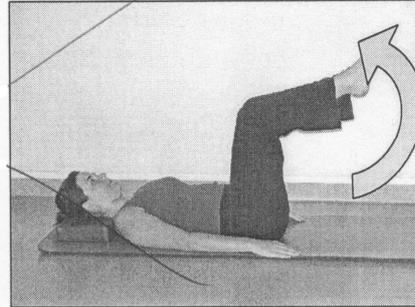
3<sup>eme</sup> temps: Inspirer en maintenant la position.

4<sup>eme</sup> temps: Souffler en reposant la tête et les bras

## Monter un et monter deux



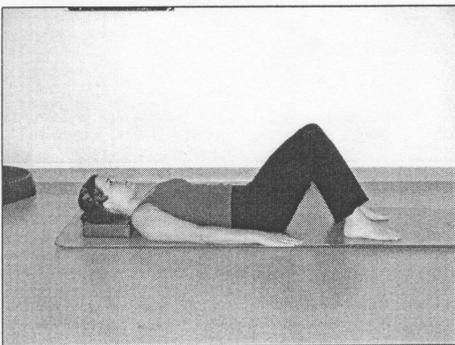
**Départ:** Allongé sur le dos, bras le long du corps, genoux fléchis, pieds à plat sur le sol



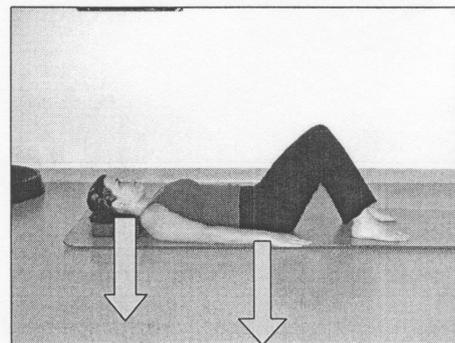
**Exécution:**

- Ramener l'une après l'autre les 2 jambes à 90

## Repousser sur la table



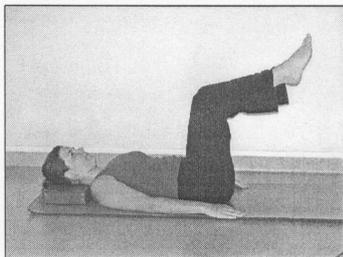
**Départ:** Allongé sur le dos, M.I fléchis, pieds à plat sur le sol.



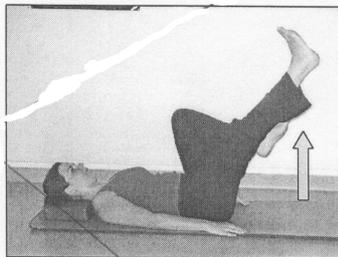
**Exécution:**

- Ecraser le sol avec la tête
- Enfoncer les mains dans le sol
- Réaliser les deux actions en même temps

## RENFORCEMENT DES ABDOMINAUX



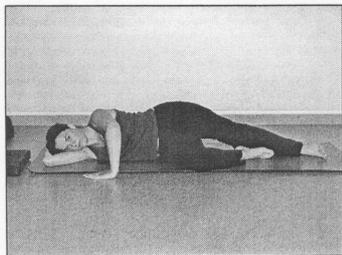
**Départ:** Allongé sur le dos, bras le long du corps genoux fléchis, pieds à plat sur le sol.



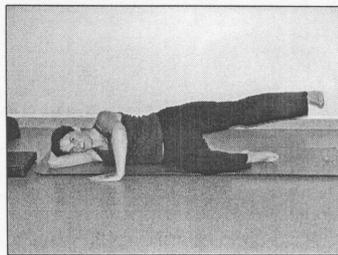
**Exécution:** 1<sup>er</sup> temps: Ramener l'une après l'autre les 2 jambes à 90° (photo de gauche).  
2<sup>eme</sup> temps: Tendre une jambe à 45° par rapport au sol, la ramener vers la poitrine, puis tendre l'autre (photo de droite).

Effectuer l'exercice **10 fois** de chaque côté en alternant pendant **5 à 10 secondes**

## RENFORCEMENT DES MOYENS FESSIERS



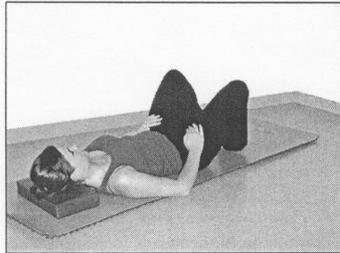
**Départ:** Couché latéral, M.I droit fléchi, M.I gauche tendu.



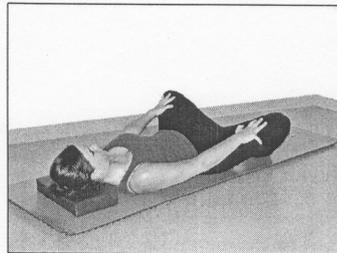
**Exécution:** Soulever, (tenir), et reposer la jamb Celle-ci étant tendue durant l'exercice

Effectuer **10 fois** l'exercice en maintenant la position **10 secondes**.

## ETIREMENT DES ADDUCTEURS.



**Départ:** Allongé sur le dos, plantes des pieds jointes.



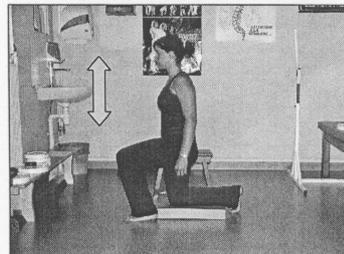
**Exécution:** Laisser tomber les genoux sur les côtés.  
Repousser les genoux sur les côtés avec les mains.

Répéter l'étirement **3 fois** pendant **10 secondes**

## RENFORCEMENT quadriceps



**Départ:** Debout en fente avant.



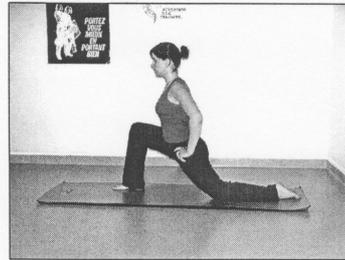
**Exécution:** Descendre sur les jambes en chevalier servant et remonter en gardant le dos droit.

Effectuer l'exercice par **série de 10 mouvements** d'un côté et de l'autre

## ETIREMENT PSOAS ILIAQUE

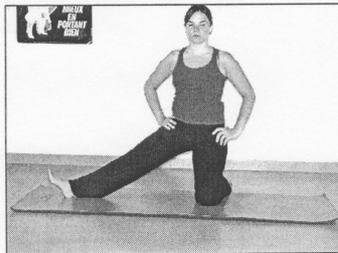


**Départ:** Chevalier servant, mains sur les hanches, M.I droit en avant

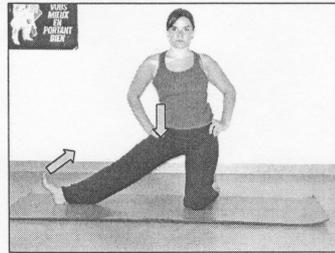


**Exécution:** Rétroverser le bassin  
Déplacer le poids du corps sur la jambe droite en gardant le dos droit.

## ETIREMENT DES ADDUCTEURS



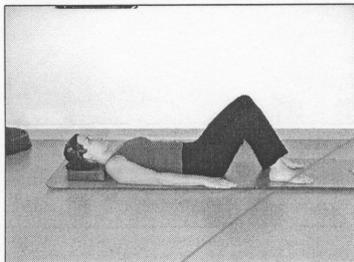
**Départ:** A genoux dressés, main droite sur la racine de la cuisse, M.I droit tendu sur le côté, pointe de pieds dirigée vers le plafond.



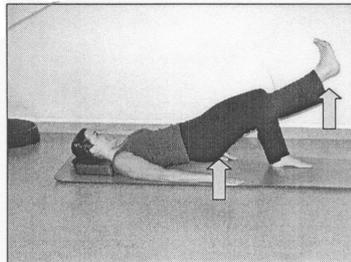
**Exécution:** Ramener la pointe de pied vers soi.  
Enfoncer la hanche droite dans le sol.

Répéter l'étirement **3 fois de chaque côté**, pendant **10 secondes**

## RENFORCEMENT DES ERECTEURS DU RACHIS



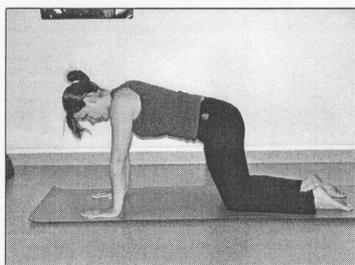
**Départ:** Allongé sur le dos, pieds à plat sur le sol, bras le long du corps.



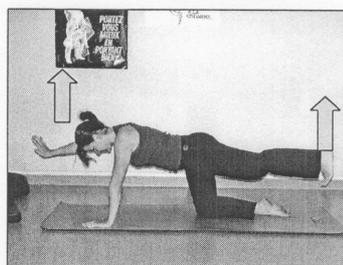
**Exécution:** Enfoncer les talons dans le sol.  
Décoller les fesses.  
Tendre une jambe sans creuser le dos

Effectuer l'exercice **10 fois** de chaque côté, pendant **10 secondes**

## RENFORCEMENT DES ERECTEURS DU RACHIS



**Départ:** Position quadrupédique, tête en double menton.

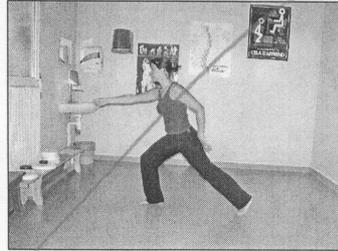


**Exécution:** Tendre simultanément, une jambe et le bras opposé (ex.: jambe gauche, bras droit) en se grandissant.

Effectuer l'exercice **10 fois** de chaque côté pendant **10 secondes**

11

## TRAVAIL DES FENTES AVANT



## LE BALANCIER

