

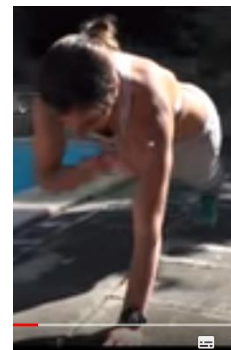
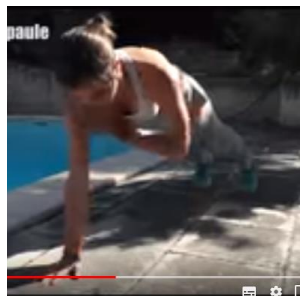
Niveau d'exécution : (A) Facile pour débutant ; (B) pour les débrouillé qui tiennent le gainage 30s sans faute de posture ; (C) difficile pour les confirmés plus toniques

Planche statique (A) 1 : en appui sur les mains ou les coudes et les pointes de pieds

- Maintenir l'alignement chevilles/hanches/épaules
- Rentrer le ventre et contracter les fessiers



Planche équilibre (B) 2



Porter le poids du corps sur l'appui

Planche dynamique 3 (A)

Déplacer un objet à votre gauche puis vers la droite, soit en le déplaçant devant les épaules, soit en le passant sous la poitrine. Vous pouvez aussi le poser devant vous....

Planche dynamique 4 (B)

Faire avancer légèrement les épaules en avant en poussant sur les pointes de pieds
Puis reculer légèrement les épaules en tirant les talons vers l'arrière

Planche dynamique 4 : Coudes/Mains (C)



Poser la main G au sol, pousser, Poser la D au sol et pousser, Poser le coude G au sol puis le coude D

Penser à changer de sens pour équilibrer le travail des bras (tous les 3 ou 5 cycles)

Planche dynamique 5 : (B)

Jambes écartées/serrées

Ecarter la jambe D et la poser puis écarter la jambe G et la poser ; ramener dans les jambes l'une après l'autre dans l'axe

Planche dynamique 5 (C) : écarter et serrer les jambes simultanément

Parachutiste statique 6 (A)

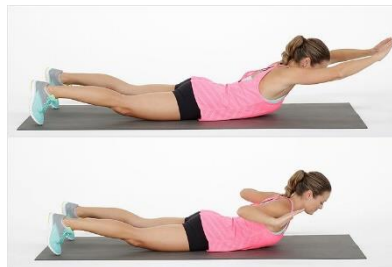


Décoller légèrement les pieds et les épaules



Variante : toucher les épaules avec les pouces puis tendre les bras devant

Parachutiste avant arrière (B) 7



Parachutiste écart (B) 8



Super Man Gauche et Droit (A) 9



Lever ensemble la
jambe droite et bras
gauche, tenir la
position puis poser
les deux au sol
Recommencer en
changeant de côté

Planche costal (A) genoux coudes 10

Tenir l'alignement genoux bassin tête

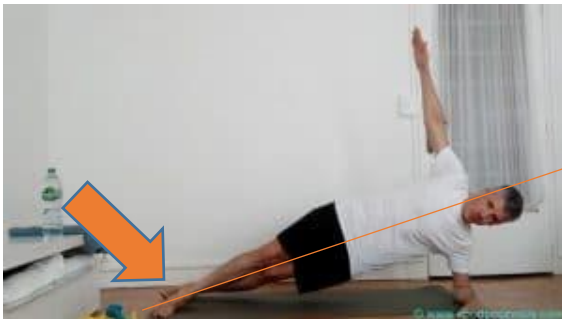


Planche costal (A) genou coude 11

Lever latéralement une jambe
Tenir l'alignement genoux bassin tête



Planche costale (B) 12



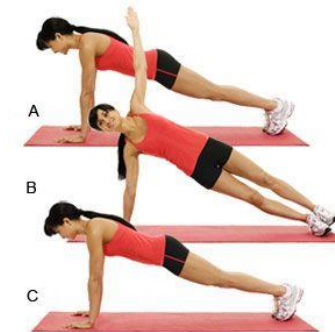
Bras supérieur
levé
verticalement

Pied côté levé
placé devant

Planche costal (C) 13



La laissiveuse (B) 14



Variante (C) :
réaliser une
pompe dès que
vous ramenez la
main au sol

Gainage dorsale : le pont (A) 15



Penser toujours à aligner le
corps des épaules aux
genoux

Rentrer le ventre et
contracter les fessiers pour
les 2 exercices suivant

Gainage dorsal : le pont (B) 16

Maintenir la jambe levée qq secondes



Gainage dorsal : le pont tendu 17



Planche ventrale un bras (C) 18

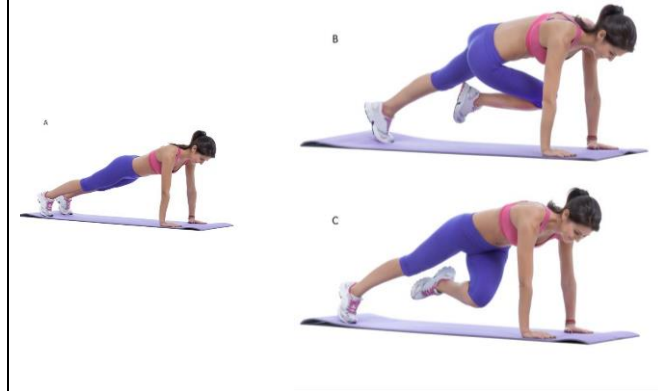
On rentre le ventre, alignement tenu !



Spiderman (B) 19 Plier le genou latéralement vers le coude du même côté



Planche ventral twisté (B) 20
Plier le genou vers le bras opposé



Spider man (C) : en flexion de bras 21



Montain Climber 22



Variante (B) : plier genou D sous la poitrine puis ramener la jambe tendue en la posant au sol ; plier le genou G sous la poitrine puis ramener la jambe tendue en la posant au sol

Variante (C) : passer d'un plier à l'autre sans rassembler les deux jambes derrière.

Super Man (variante dynamique) 23

De la position bras et jambes opposée tendus, plier le coude et le genou sous la poitrine sans arrondir le dos

