

• **Durée** : 18 ateliers au choix - Enchaîner les exercices pendant 5 à 10 minutes ; sans pause - 15 à 30 répétitions par atelier dynamique / 15 à 30 secondes par atelier statique.

1



Gainage GLOBAL

Mobiliser le transverse
Rentrer le ventre
Aligner hanches-épaules-tête

6



Côté gauche puis côté droit



ABDOS OBLIQUES (DYNAMIQUE)

Contracter le transverse
Décoller les omoplates du sol
Redresser le buste en réalisant une rotation

ABDOS BAS (DYNAMIQUE)

Rentrer le ventre
Abaissier les jambes
Limiter l'amplitude pour ne pas creuser le dos
Descendre en 3 secondes



2



ABDOS OBLIQUES (STATIQUE)

Tenir la position
Plaquer les lombaires
Contracter le transverse



7

3



ABDOS BAS (STATIQUE)

Tenir la position
Plaquer les lombaires
Rentrer le ventre

8



Lombaires (DYNAMIQUE)

Décoller simultanément la poitrine et les genoux du sol.
Relâcher au maximum les muscles fessiers sur la montée

ABDOS DROIT (DYNAMIQUE)

Contracter le transverse
Décoller les omoplates du sol
Redresser le buste
Monter en 3 secondes



4



ABDOS DROIT (STATIQUE)

Tenir la position
Plaquer les lombaires
Contracter le transverse



5

consignes Générales

- Rester dans des amplitudes qui permettent de conserver les bonnes positions,
- Statique : tenir la contraction maximum pendant 30 secondes,
- Privilégier la qualité de réalisation à la quantité (30 reps max.),
- Alternier les exercices statiques et dynamiques,
- Travailler dans un même circuit tous les muscles de la ceinture abdominale.

9



Lombaires (STATIQUE)

Tenir la position poitrine et genoux décollés du sol.
Relâcher au maximum les muscles fessiers

