

• **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

2



ABDOS BAS (Dynamique)

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



3



ABDOS BAS (STATIQUE)

Tenir la position
Plaquer les lombaires
Rentrer le ventre

4



ABDOS DROIT (Dynamique)

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



5



ABDOS DROIT (STATIQUE)

Tenir la position
Plaquer les lombaires
Contracter le transverse

6




ABDOS OBLIQUES (Dynamique)

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

Côté gauche puis côté droit

7



ABDOS OBLIQUES (STATIQUE)

Tenir la position
Plaquer les lombaires
Contracter le transverse

8



Lombaires (Dynamique)

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



9



Lombaires (STATIQUE)

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

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.



FRANCE AVIRON



MAIF



CNR