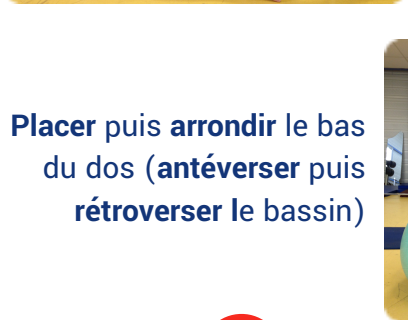


RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET PROPRIOCEPTION

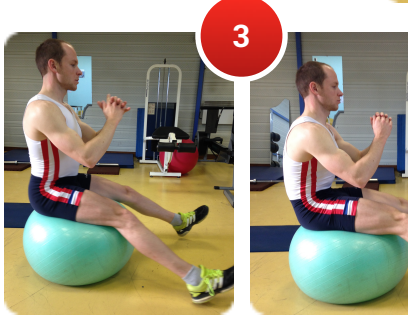
- **Durée** : 15 ateliers d'1 minute
- **Enchaîner** rapidement les ateliers, **augmenter** progressivement le nombre de répétitions (maximum 30)
- **Périodicité** : un jour sur deux.



1
Plaquer le bas du dos au sol puis **creuser** le bas du dos



2
Placer puis **arrondir** le bas du dos (**antéverser** puis **rétroverser** le bassin)



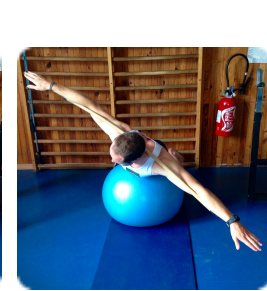
3
Idem exercice 2, en **décollant** les pieds du sol



4
Tourner les épaules en gardant le bassin fixé



5
Incliner sur le côté en gardant le bassin fixé



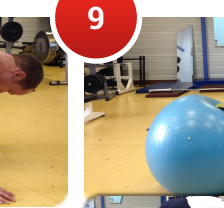
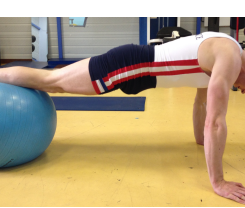
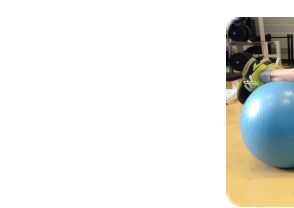
6
Tourner les épaules en gardant le bassin fixé



7
Monter en chandelle sans s'aider des jambes et freiner la descente



8
Se relever 3 fois en fixant le bassin, puis changer de côté



9
Se grouper dans l'axe ou sur le côté



10
Se redresser sans se laisser emmener en avant



11
S'allonger en faisant rouler le médecine-ball puis **se redresser**



12
Rester en équilibre sur le ballon avec une surface de contact réduite au maximum



13
Changer de pied toutes les trois pompes



14
Changer de côté en contenant la rotation du bassin



15
Tenir l'équilibre sur une planche de proprioception

Un côté peut être favorisé sur les exercices 8 et 13 (2/3) sur avis médical

