

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET PROPRIOCEPTION

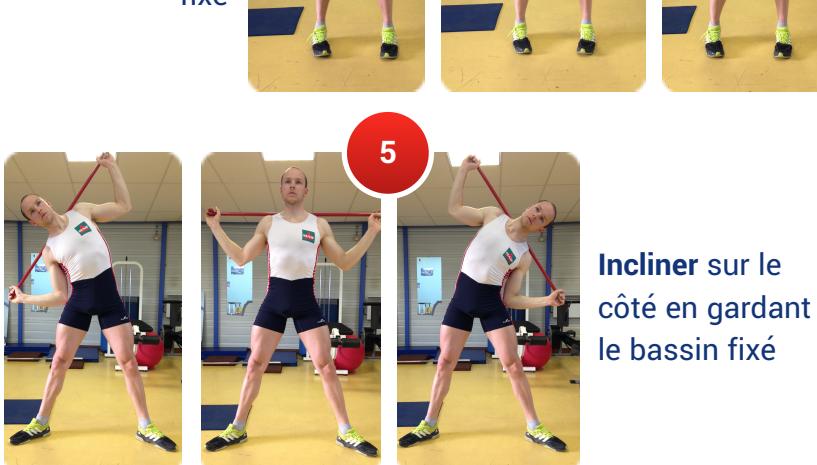
- Durée : 15 ateliers d'1 minute
- Enchaîner rapidement les ateliers, augmenter progressivement le nombre de répétitions (maximum 30)
- Périodicité : un jour sur deux.



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



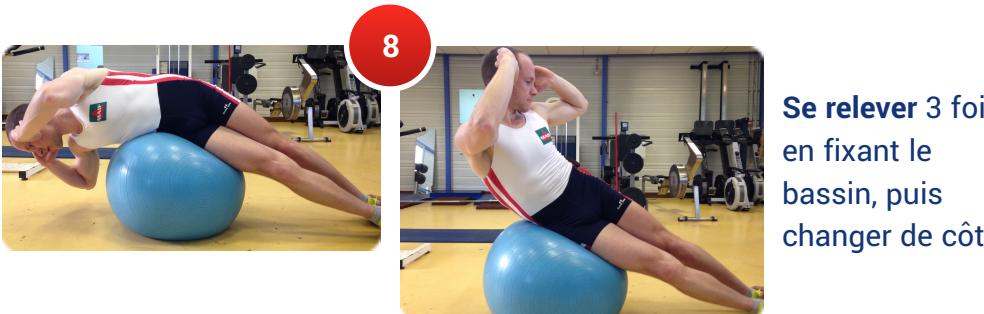
Placer puis arrondir le bas du dos (antéverser puis rétroverser le bassin)



Tourner les épaules en gardant le bassin fixé



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



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

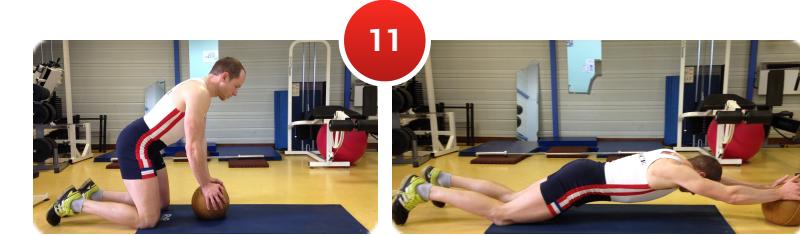


Se grouper dans l'axe ou sur le côté



Se redresser sans se laisser emmener en avant

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



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



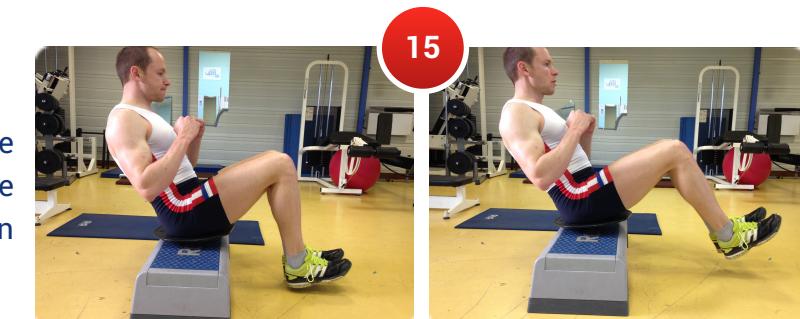
Rester en équilibre sur le ballon avec une surface de contact réduite au maximum



Changer de pied toutes les trois pompes



Changer de côté en contenant la rotation du bassin



Tenir l'équilibre sur une planche de proprioception



assureur militaire