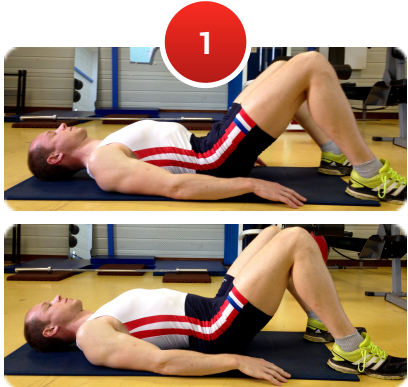
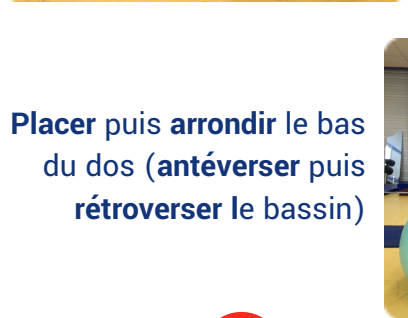


# RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET PROPRIOCEPTION

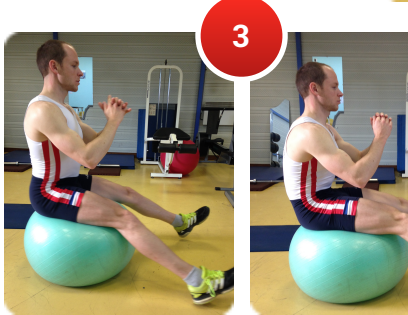
- **Durée** : 15 ateliers d'1 minute
- **Enchaîner** rapidement les ateliers, **augmenter** progressivement le nombre de répétitions (maximum 30)
- **Périodicité** : un jour sur deux.



**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)



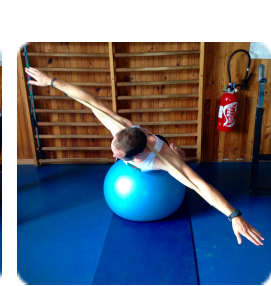
**3**  
Idem exercice 2, en **décollant** les pieds du sol



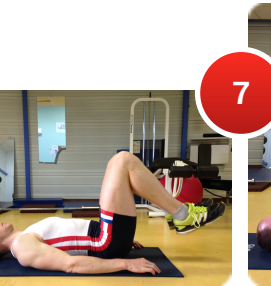
**4**  
**Tourner** les épaules en gardant le bassin fixé



**5**  
**Incliner** sur le côté en gardant le bassin fixé



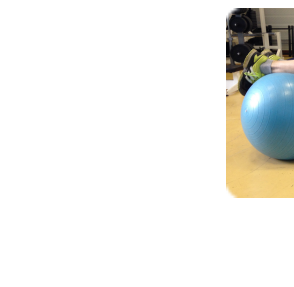
**6**  
**Tourner** les épaules en gardant le bassin fixé



**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

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



**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

