

1

**Cat-dog : 3x 5 répétitions**

Dos position neutre  
Expirez/contractez vos muscles abdominaux, en poussant votre colonne vertébrale vers le haut.  
Inspirez en creusant votre dos.

**Groiners : 4x 6 répétitions**

Placer en position pompe.  
Ramener le pied au-delà de la main du même côté. Eloigner le genou du corps en descendant le bassin.  
Maintien 5 secondes

**Soulevé de hanche sur une jambe : 3x 6**

**répétitions par côté** : Appui sur le talon jambe fléchie Monter la jambe à hauteur du deuxième genou et redescendre en serrant les fesses



2

**Soulevé de terre : baton-barre-haltères**

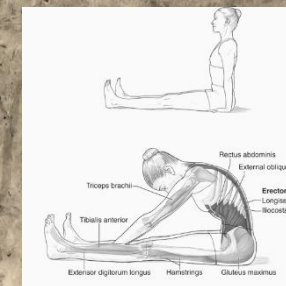
Réaliser une extension de hanche puis une extension des genoux.  
La barre longe le corps pendant tout le mouvement. La position haute se termine avec un rapprochement des omoplates. Inspirer à la flexion du buste et expirer sur l'extension du dos. Les talons restent coller au sol

**Séries Temps isométrie dans le mouvement :  
Maintien du dos droit**

- 5 répétitions 5 secondes maintien barre tibia en bas
- 5 répétitions 5 secondes maintien barre en-dessous du genou
- 5 répétitions 5 secondes maintien barre au-dessus du genou
- 5 répétitions 5 secondes fixation fin de mouvement
- 3x 5 répétitions avec 2 secondes de maintien en bas-au-dessus du genou- fin du mouvement.

**Mouvements en concentrique rythme régulier  
6x 10 répétitions**

3

**Etirement chaine postérieure : 3x 45 secondes**

Assis en position verticale.Orteils dirigés vers vous. Expirer et amener vos bras entre les jambes. Inspirer et revenir à la position initiale

**Etirement fessiers : 2x 45 secondes par côté**

Dos allongé au sol, croiser la jambe à étirer sur l'autre jambe. Possibilité de saisir à 2 mains la cuisse de la jambe restée dans l'axe et la remontée au maximum ou placée cette jambe contre un mur pied à plat