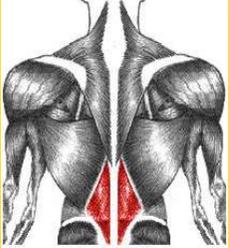
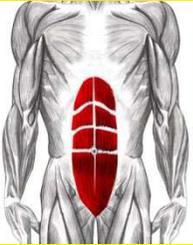
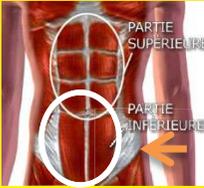
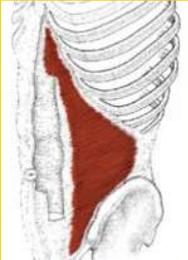
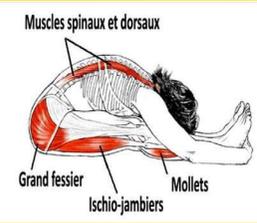


TRONC	Extenseur et fléchisseur du tronc		Extenseur et fléchisseur de la hanche		Torsion et inclinaison du tronc	Maintien du tronc
	Lombaires	Abdominaux Grands droits	Grand fessier	Grand droit partie inférieure	Obliques	Transverses
						
Superman						
Crunch						
Donkey Kick						
Fermeture cuisses sur tronc						
Crunch oblique						
Gainage latéral						
Exercices cardio	1. Crunch TRX  2. Saut de lapin  3. Contraction fessier TRX 			1. Sauts latéraux  2. Sauter / ramper  3. Ramping crabe 		
Etirements						

Lombaires : Superman



Avec l'art et la manière

- Placement

Tête dans le prolongement de la colonne vertébrale

Fixation des omoplates vers le bas
Abdominaux contractés

- Respiration

Expiration à la montée du buste.
Inspiration en haut, expiration à la descente

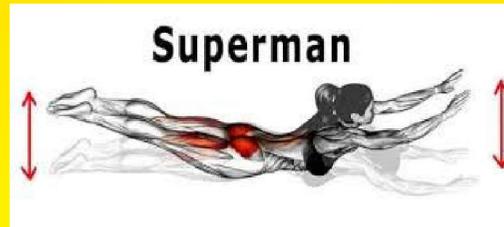
- Trajet

Cuisses et buste se décolle du sol simultanément

Chercher l'allongement plus que l'élévation

Niveau noir monter puis tendre à l'extension

Si trop dur slt le haut ou slt le bas



Plus simple:
décoller le buste ou les jambes



Montée bras fléchis puis tendre les bras, les fléchir à nouveau et contrôler la descente

Chercher l'erreur...

- Placement

- × extension de la tête

- Respiration

- × Apnée

- Trajet

- × les épaules montent

- × à-coups

- × Cambrure du dos excessive

Grands droits partie supérieure: Crunch

Avec l'art et la manière

- **Placement**
Bras fixés jusqu'au bout des doigts
Jambes fixées largeur des hanches
Menton poitrine
- **Respiration**
Expiration à l'enroulement
Inspiration en fin d'élévation
expiration au retour
Transverse contracté
- **Trajet**
Buste se relève en direction des genoux
Trajet court
Niveau noir: chercher à relever les épaules en gardant les bras fixes légèrement en arrière



Chercher l'erreur...

- **Placement**
 - × Pieds tenus
 - × Tête en hyper extension
- **Respiration**
 - × Apnée
 - × Transverse non contracté
- **Trajet**
 - × Long, dépassant la verticale
 - × Mains se lancent vers l'avant
 - × Ma tête se repose au sol
 - × Buste se relève par action de la nuque

Grands fessiers: Donkey kick

Avec l'art et la manière

- Placement

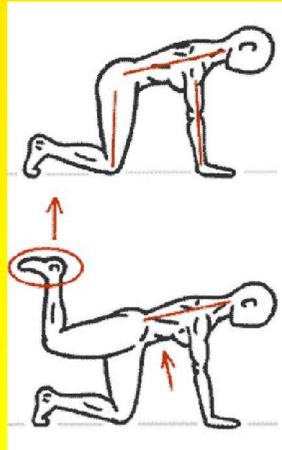
Dos plat
Abdominaux contractés
Mains sous les épaules
Angle buste bras 90°
Regard vers le sol
Jambe fléchie à 90°, pied "flex"

- Respiration

Expiration sur l'élévation du pied

- Trajet

Monter la cuisse à l'horizontal



Sans matériel

Avec lest de 1 kilo à la cheville

Avec lest de 2 kilos à la cheville

LGT Beaussier 2020
Mmes JACOT & SABOUREAU

Chercher l'erreur...

- Placement

- × Dos cambré
- × Extension de la tête

- Respiration

- × Apnée ou respiration inversée

- Trajet

- × Les épaules s'avancent ou se reculent
- × Elévation cuisse supérieure à l'horizontal
- × Modification de l'angle du genou ou de la cheville

Grands droits partie inférieure: Culbutos et hanging leg raise



Avec l'art et la manière

- Placement

Plat dos, nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale, bras le long du corps paumes au sol

Prise en pronation (doigts vers l'avant)
Abdominaux contractés

- Respiration

Expiration sur la contraction abdominale

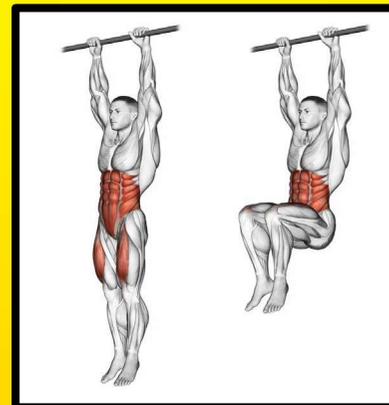
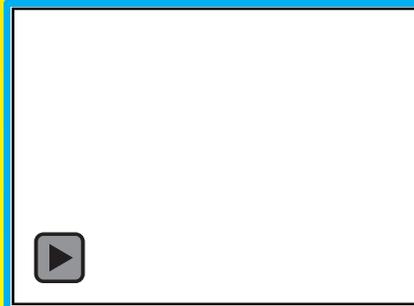
Inspiration au départ de l'exercice et en fin de mouvement des jambes

- Trajet

Monter en chandelle par l'action des abdominaux

Contrôler la descente

Niveau noir Soulever vos jambes jusqu'à ce que vos cuisses soient à l'horizontal et revenir en position initiale en contrôlant la descente



Chercher l'erreur...

- Placement

- × Dos cambré
- × Tête en flexion ou en hyper extension
- × prise des mains inversée

- Respiration

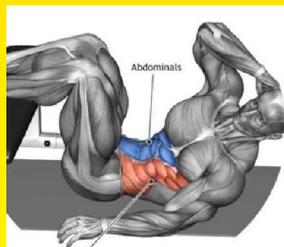
- × Apnée ou respiration inversée

- Trajet

- × Prise d'élan
- × perte d'amplitude
- × Non contrôle au retour
- × Niveau noir Les cuisses n'atteignent pas ou dépassent l'horizontal



Obliques: Crunch oblique



Avec l'art et la manière

- **Placement**
Menton poitrine
Jambe(s) fixée(s) largeur des hanches
Mains sur les tempes
Coudes écartés
- **Respiration**
Expiration à l'enroulement
Inspiration en fin d'élévation expiration au retour
Transverse contracté
- **Trajet**
Croiser genou/coude
Privilégier rotation à l'élévation



Chercher l'erreur...

- **Placement**
 - × Tête en hyper extension
 - × Coudes serrés
- **Respiration**
 - × Apnée ou respiration inversée
- **Trajet**
 - × Les mains tirent sur la nuque
 - × Manque de rotation du buste
 - × Niveau noir : Le trajet des jambes se déforme

Transverses: gainage latéral



Avec l'art et la manière

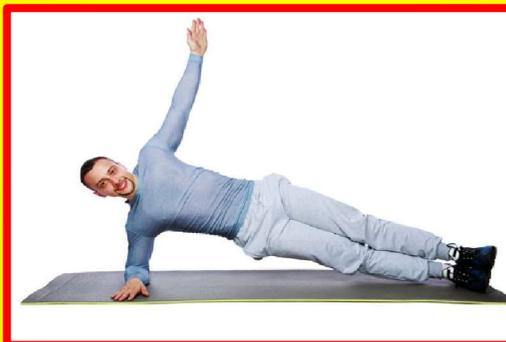
- Maintien d'une posture 30 à 60" = exercice isométrique

- Placement

Coude au sol est à la verticale de l'épaule
Alignement tête colonne vertébrale jambes
Abdominaux contractés
Fessiers contractés

- Respiration

En continu sur la durée de l'exercice



Chercher l'erreur...

➤ Placement

- × Désalignement
- × Regard au sol

➤ Respiration

- × Apnée

Exercices cardio tronc série 1:

Crunch TRX



Avec l'art et la manière

- **Placement**

Placer les pieds (pointes vers le sol) dans les repose-pieds sous le point de fixation
En fonction du niveau choisi, se mettre en position de gainage sur les avant-bras ou sur les mains
Gainage= Coudes ou mains à la verticale des épaules
Alignement tête tronc jambes
Abdominaux et fessiers contractés
Regard vers le sol

- **Respiration**

Inspiration sur le retour des jambes et expiration à l'extension

- **Trajet**

Ramener les genoux vers la poitrine et revenir en position de départ



Chercher l'erreur...

- **Placement**

- × S'affaisse sur ses épaules
- × Dos cambré
- × Regard vers l'avant
- × Désalignement

- **Respiration**

- × Apnée ou respiration inversée

- **Trajet**

- × Ramené ou poussée désaxés
- × Trajet incomplet

Exercices cardio tronc série 1:

Saut de lapin



Avec l'art et la manière

- **Placement départ**

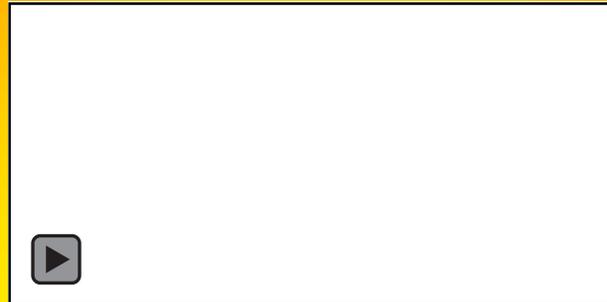
Position accroupie
Abdominaux contractés
Mains au sol doigts dans le sens du déplacement

- **Respiration**

En continu sur l'exercice

- **Trajet**

Les mains sont posées simultanément au sol en avant des épaules
Les bras toniques repoussent le sol
Les pieds sont ramenés simultanément à hauteur des mains. Contrôler la réception sans heurter le sol



2 longueurs de 6m

3 à 4 longueurs de 6m

5 à 6 longueurs de 6m

Chercher l'erreur...

- **Placement**

- × Mains et pieds décalés
- × Dos cambré

- **Respiration**

- × Apnée

- **Trajet**

- × Redressement du buste
- × Les bras restent fléchis
- × Mains et/ou pieds décalées
- × Manque d'amplitude dans les sauts

Exercices cardio tronc série 1:

Contraction fessier TRX



Avec l'art et la manière

- **Placement**

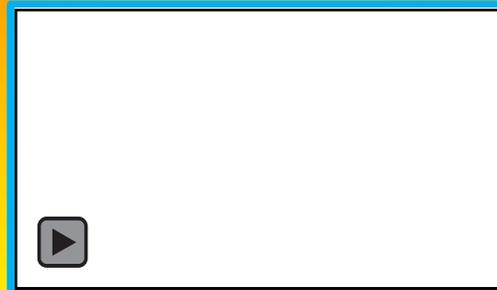
Allongé sur le dos
Les talons dans les repose-pieds
sous le point de fixation
Jambes tendues
Regard vers le plafond
Bleu et rouge Bras au sol le
long du buste paumes au sol

- **Respiration**

Inspiration à la descente
Expiration à la montée

- **Trajet**

Contracter les fessiers pour
soulever le bassin jusqu'à
l'alignement tronc-jambes (les
talons poussent vers le bas, les
jambes restent tendues)
Contrôler le retour en position
initiale
Pour complexifier encore: ouverture
jambes à l'élévation du bassin



Jambes tendues



Jambes fléchies à 90°



Bras posés au sol derrière la tête

Chercher l'erreur...

- **Placement**

- × Décrochement des épaules vers l'avant et le haut à la traction
- × Dos cambré

- **Respiration**

- × Apnée ou respiration inversée

- **Trajet**

- × Redressement du buste avant poussée des jambes
- × Action des bras et jambes

Exercices cardio tronc série 2

Sauts latéraux



Avec l'art et la manière

- **Placement**

Accroupi.e entre les plots.
Bras toniques, écartés à
largeur d'épaules

- **Respiration**

En continu sur l'effort

- **Trajet**

Les mains sont posées entre les
plots

Repousser le sol sur des bras
toniques

Pousser sur les jambes

Le bassin s'élève au dessus de
la ligne des épaules.

Les pieds viennent se
positionner au même niveau
que les mains, mais à
l'extérieur des assiettes



Espacement 20 cm entre
assiettes jaunes et bleues.

2 longueurs de 6m

3 à 4 longueurs de 6m

5 à 6 longueurs de 6m

Chercher l'erreur...

- **Placement**

- × Dos cambré

- **Respiration**

- × Apnée

- **Trajet**

- × Les pieds se posent entre les
assiettes

- × Les bras sont fléchis

- × Absence de poussée des
jambes

- × Tête en hyper extension

Exercices cardio tronc série 2:

Sauter/ Ramper



Avec l'art et la manière

- **Placement**

Dos droit

Regard placé à l'horizontal

- **Respiration**

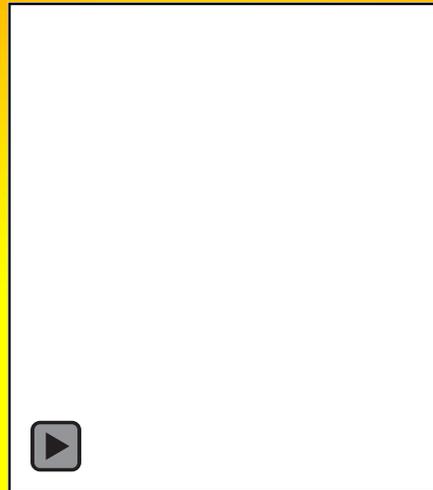
Continue

- **Trajet**

Aller : saut pieds joints de face au-dessus de l'obstacle

Retour : passage ramping en-dessous sans toucher la barre

Enchaîner sans marquer de temps d'arrêt



- 5 à 8 répétitions

- 10 à 12 répétitions

- 13 à 16 répétitions

Chercher l'erreur...

- **Placement**

- × Dos cambré

- × Buste en avant pendant le saut

- **Respiration**

- × Apnée

- **Trajet**

- × Pieds décalés

- × Temps d'arrêt entre les actions

- × Les bras sont inactifs à l'impulsion et à la réception

- × Regard au sol

Exercices cardio train supérieur série 2: Ramping crabe



Avec l'art et la manière

• Placement de départ

Bras et les jambes restent constamment tendus
Les fesses sont légèrement au-dessus de la ligne épaules
Abdominaux contractés
Regard placé entre les mains

• Respiration

En continu sur le mouvement

• Trajet

Se déplacer latéralement en conservant le bassin au dessus de la ligne des épaules
Coudes et genoux non verrouillés
Pendant le déplacement aucune rotation du bassin



2 longueurs de 6m

3 à 4 longueurs de 6m

5 à 6 longueurs de 6m

Chercher l'erreur...

➤ Placement

- × Dos cambré
- × Genoux et/ou coudes verrouillés
- × Jambes fléchies
- × Hyper extension de la tête

➤ Respiration

- × Apnée

➤ Trajet

- × Oscillation du bassin
- × Mains ou pieds entre les plots