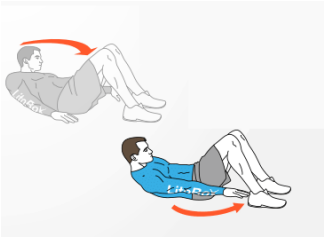
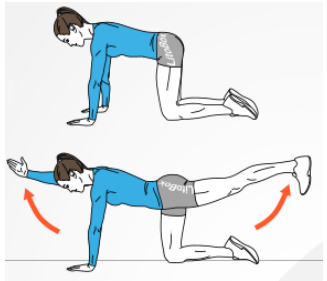
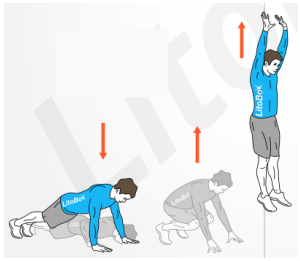
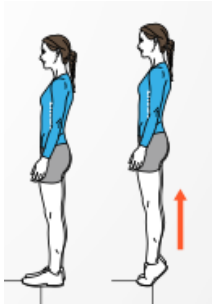
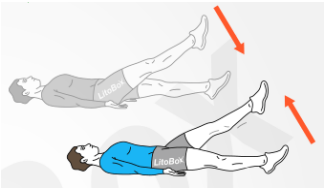
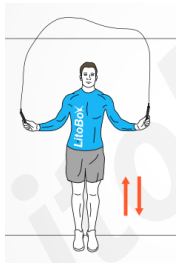
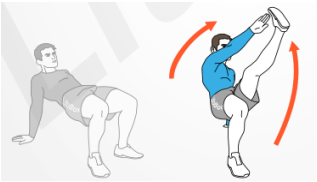
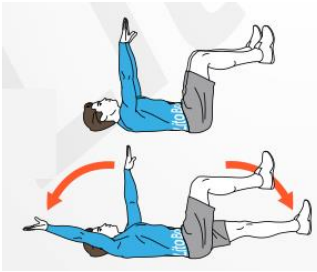
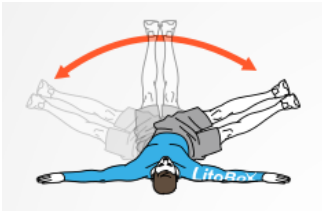
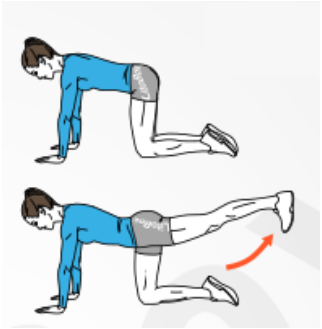
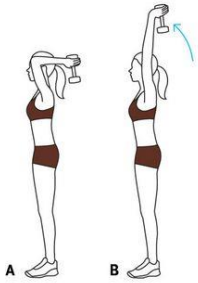
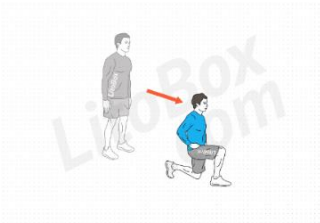
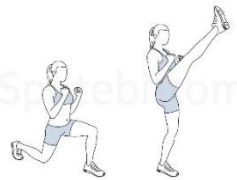
Exercices	IMAGES et VIDEOS	COMMENT FAIRE ?	ATTENTION !!	Variables
Abdominaux Coudes/ Genoux croisés	 Vidéo	- Démarrer allongé sur le dos. - Placer les mains derrière la nuque. - Relever le buste et serrer les abdominaux **en rentrant le ventre**. - Placer le regard vers l'avant. - Rapprocher le coude droit du genou gauche. - Puis rapprocher le coude gauche du genou droit. - Répéter les mouvements. - Expirer à la montée et inspirer à la descente.	- Ne pas tirer sur les cervicales. - Avoir une respiration régulière. - Conserver les abdominaux serrés et le **ventre rentré tout au long de l'exercice.**	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Réaliser que le mouvement des jambes. + difficile : Ralentir le mouvement en tendant la jambe du côté du coude relevé.
Abdominaux Touche-talon / Foot 2 foot crunch	 Vidéo	- Démarrer allongé sur le dos - Plier les jambes, en conservant les pieds à plat au sol. - Contracter les abdominaux **en rentrant le ventre**. - Relever le buste. - Placer le regard devant soi. - Avec les mains de façon alternative, aller toucher la cheville droite puis la cheville gauche (les bras sont tendus). - Expirer lors du déplacement vers la cheville. - Inspirer quand le tronc revient dans l'axe. - Répéter les mouvements.	- Ne pas forcer sur la nuque. - Conserver les abdominaux serrés et le **ventre rentré tout au long de l'exercice.** - Avoir une respiration régulière.	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Rapprocher les pieds. + difficile : Eloigner les pieds.
Biceps curl / Flexion biceps en supination	 Vidéo	- Démarrer debout, bassin en position neutre, abdominaux serrés, jambes légèrement pliées et bras le long du corps. - Regard placé à l'horizontale devant soi : fixer un point. - Avoir une bouteille d'eau d'1/2 Litre dans chaque main. - Tenir les bouteilles d'eau avec les mains en supination (ongles vers le ciel). - Coller les coudes au tronc. - Plier les avant-bras sur les bras. - Inspirer à la flexion et expirer à l'extension.	- Les coudes ne bougent pas. - Conserver un gainage permanent. - Conserver le bassin en rétroversion. - Eviter l'extension complète des coudes. - Ne pas créer d'élan avec le bassin.	Jouer sur le poids des bouteilles d'eau : - difficile : Réaliser les mouvements sans bouteille d'eau. + difficile : Réaliser les mouvements avec des bouteilles d'1 Litre ou mettre du sable à la place de l'eau.

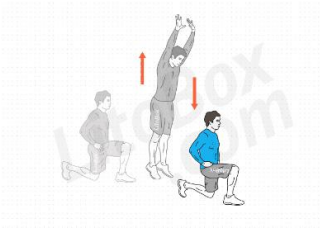
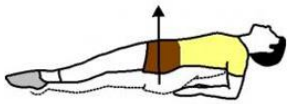
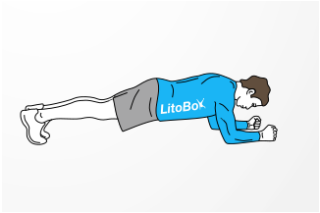
Bird Dog	 Vidéo	- Démarrer à 4 pattes : former des angles droits entre les bras / le tronc / les cuisses / jambes. - Serrer les fessiers et les abdominaux. - Tendre une jambe à l'horizontale. - Tendre le bras opposé à l'horizontale. - Placer la tête en position neutre, dans le prolongement de la colonne vertébrale. - Placer le regard en avant de la main au sol. - Maintenir la position.	- Conserver une contraction permanente des abdominaux. - Avoir une respiration régulière.	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Relever uniquement un membre. + difficile : Se placer sur le pied de la jambe au sol (cf exercice planche 2 appuis)
Burpees	 Vidéo ou Vidéo	- Démarrer debout, pieds écartés de la largeur du bassin. - Descendre en position de squat (Inspirer). - Poser les mains au sol. - Lancer les jambes en arrière de façon à être en position de planche (corps gainé). (Expirer) - Réaliser une pompe. - Inspirer à la descente de la pompe et expirer lors de la poussée. - Impulser et ramener les deux pieds vers les mains (Inspirer) - Talons au sol, revenir en position de squat. - Effectuer un saut avec le corps droit et les bras au-dessus de la tête, le regard est placé à l'horizontale. (Expirer) - Répéter les mouvements.	- Conserver en permanence le corps gainé et aligné lorsque vous réalisez votre pompe : être vigilant sur la cambrure. - Gainer le corps lors du saut en extension. - Prévoir suffisamment d'espace autour de soi pour réaliser l'exercice.	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Vidéo : 3 niveaux de burpees démontrés + difficile : Augmenter le nombre de répétition
Calf Raise / musculation mollets	 Vidéo	- Démarrer debout pieds écartés largeur du bassin. - Fixer un point à l'horizontale devant soi. - Gainer l'ensemble du corps. - Monter sur les pointes de pieds et redescendre sans poser les talons au sol. - Inspirer à la montée et expirer à la descente. - Répéter le mouvement.	- Conserver l'ensemble du corps gainé et aligné. - Conserver le regard fixé à l'horizontale devant soi.	Jouer l'exécution du mouvement : - difficile : Ne pas monter jusqu'à la pointe du pied. + difficile : 1seconde pour monter et 3secondes pour descendre.

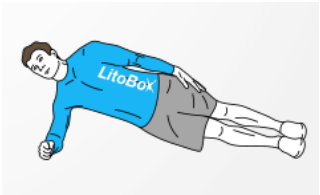
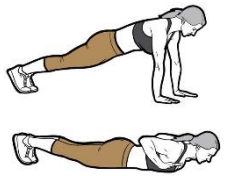
Chaise / Wall Sit	Vidéo	- Démarrer debout, dos appuyé contre le mur et pieds à plats. - Descendre le corps en glissant le dos contre le mur jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol. - Les cuisses doivent former un angle droit avec les tibias. - Placer le regard à l'horizontale. - Conserver une respiration régulière. - Maintenir la position.	- Angle de 90° au niveau des hanches et des genoux. - Conserver le dos et les épaules plaqués contre le mur pendant tout l'exercice.	Jouer sur la posture : - difficile : Angle du genou supérieur à 90° + difficile : Retirer un appui au sol.
Ciseaux	 Vidéo	- Démarrer allongé sur le dos, les bras le long du corps. - Pour les personnes ayant mal au dos : **placer les mains entre le creux lombaire et les fessiers**. - Contracter les abdominaux pour coller au maximum les lombaires au sol et rentrer le ventre. - Tendre les jambes et les placer entre 45° et 90° par rapport au sol. - Effectuer un mouvement de ciseaux, une jambe après l'autre. - Le regard fixe le plafond. - Expirer à chaque fois qu'une jambe monte. - Répéter le mouvement.	- Conserver les abdominaux serrés et le **ventre rentré tout au long de l'exercice.** **- Ne pas descendre les jambes en dessous des 45° par rapport au sol.** **- Conserver les lombaires plaquées au sol tout au long de l'exercice.**	Jouer sur la vitesse de réalisation : - difficile : Lent + difficile : Rapide Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Garder les jambes proches de la verticale. + difficile : Se rapprocher d'un angle de 45° par rapport au sol.
Corde à sauter / Jumping Rope **(La corde n'est pas obligatoire)**	 Vidéo ou Vidéo	- Démarrer debout. - Garder les bras proches du tronc. - Placer le regard à l'horizontale. - Impulser avec les deux pieds en même temps. - Amortir avec l'avant des pieds.	- Si vous avez une corde, prévoir l'espace suffisant pour réaliser les mouvements. - Avoir une respiration régulière.	Jouer sur la vitesse de réalisation : - difficile : Lent + difficile : Rapide Jouer sur la coordination : - difficile : Alterner les appuis + difficile : Garder les jambes tendues

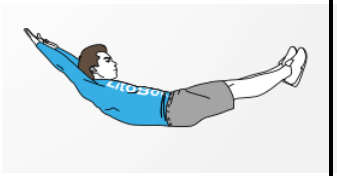
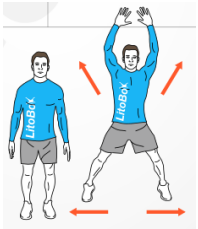
Crabe main-pied	 Vidéo	- Démarrer assis les genoux pliés, avec les pieds au sol, écartés de la largeur du bassin. - Placer les mains au sol derrière soi (orientation des doigts libre, cherchant à éviter toutes douleurs). - Les épaules sont placées au-dessus des mains. - Lever légèrement le bassin (angle droit au niveau des genoux). - Serrer les abdominaux en rentrant le ventre. - Lever la main droite et la jambe gauche (et inversement de l'autre côté). - Avec la main, toucher la cheville. - Puis revenir en position initiale. - Expirer lors de la montée du bras et de la jambe et inspirer à la descente. - Répéter le mouvement du même côté.	- Garder le bassin en position neutre. - Positionner les mains pour que la position soit confortable. - Conserver le **ventre rentré tout au long de l'exercice**.	Jouer l'exécution du mouvement : - difficile : Réaliser le mouvement qu'avec les jambes. + difficile : Alterner les côtés
Dead Bug	 Vidéo ou Vidéo	- Démarrer allongé sur le dos. - **Plaquer les lombaires au sol** et serrer les abdominaux en rentrant le ventre. - Lever les deux bras à la verticale et les deux jambes pour former des angles droits entre les bras / le tronc / les cuisses et les tibias. - Descendre simultanément une jambe et le bras opposé (ex : jambe droite et bras gauche) - Revenir en position initiale et répéter le mouvement de l'autre côté. - Le regard est orienté vers le plafond. - Inspirer à la descente et expirer à la montée.	- **Conserver en permanence les lombaires plaquées au sol.** - Conserver les abdominaux serrés et **le ventre rentré tout au long de l'exercice**. - Avoir une respiration régulière.	Jouer l'exécution du mouvement : - difficile : Réaliser le mouvement qu'avec les jambes. + difficile : Maintenir la position basse 3secondes.
Dips	 Vidéo	- Démarrer assis sur une marche. - Allonger les deux jambes devant soi. - Placer les mains de chaque côté du bassin. - Orienter les doigts vers les pieds. - Serrer les abdominaux. - Réaliser une flexion des bras pour descendre les fesses vers le sol. - Pousser sur les mains pour remonter. - Inspirer pendant la descente et expirer pendant la montée. - Placer le regard à l'horizontale. - Répéter le mouvement.	- Conserver un gainage du tronc permanent. - Ne pas chercher à descendre trop bas. - Ne pas aller jusqu'à l'extension complète des bras.	Jouer sur la hauteur du support : - difficile : Mains placées au sol. + difficile : Support immobile plus haut qu'une marche. Jouer sur la position des jambes : - difficile : Jambes pliées + difficiles : Jambes tendues ou une jambe levée

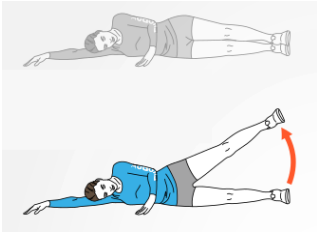
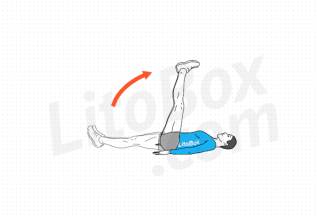
Essuie-Glace / Windshield Wiper	 Vidéo	- Démarrer allongé sur le dos. - Ouvrir les bras en croix pour les personnes n'ayant pas de problèmes de dos. **Sinon, placer les deux mains entre le creux lombaire et les fessiers.** - **Plaquer les lombaires au sol** et contracter les abdominaux en rentrant le ventre. - Lever les deux jambes à la verticale (tendues si possible). - Regard orienté vers le plafond. - Descendre les deux jambes d'un côté puis de l'autre **sans dépasser un angle de 45° par rapport au sol.** - Inspirer à la descente et expirer à la montée. - Répéter le mouvement.	- Conserver les abdominaux serrés et **le ventre rentré tout au long de l'exercice**. **- Conserver les lombaires plaquées au sol tout au long de l'exercice.** **- Avoir une amplitude de rotation des jambes entre 90° et 45° par rapport au sol.**	Jouer l'exécution du mouvement : - difficile : Réaliser le mouvement avec une amplitude plus faible. Possibilité de plier les jambes. + difficile : Maintenir 3s la position basse. Tendre les jambes au maximum.
Extension de la hanche	 Vidéo	- Démarrer à 4 pattes : former des angles droits entre les bras / le tronc / les cuisses / les jambes. - Serrer les fessiers et les abdominaux. - Placer la tête en position neutre, dans le prolongement de la colonne vertébrale. - Placer le regard en avant des mains au sol. - Tendre une jambe à l'horizontale en poussant avec le talon vers l'arrière. - Ramener la jambe en position initiale sans toucher le sol et recommencer le mouvement. - Expirer lorsque la jambe se tend et inspirer lorsque la jambe se replie.	- Conserver une contraction permanente des abdominaux. - Conserver le bassin en rétroversion. - Avoir une respiration régulière. - Conserver le regard placé en avant des mains.	Jouer l'exécution du mouvement : - difficile : Ne pas monter la jambe jusqu'à l'horizontale. + difficile : Maintenir la position haute 3secondes.
Extension triceps / Dumbbell Triceps Extension	 Vidéo	- Démarrer debout pieds écartés largeur du bassin. - Plier légèrement les jambes, serrer les abdominaux et placer le bassin en position neutre. - Prendre une bouteille d'eau d'1Litre dans les deux mains et tendre les bras au-dessus de la tête (bras proches des oreilles). - Descendre les deux mains derrière la tête. - Revenir en position initiale (bras légèrement tendus). - Inspirer à la descente et expirer à la montée. - Placer le regard sur un point fixe à l'horizontale devant soi. - Répéter le mouvement.	- Conserver le bassin en position neutre. - Garder les bras proches des oreilles. - Ne pas aller jusqu'à l'extension complète des coudes.	Jouer sur la charge : - difficile : Réaliser l'exercice sans bouteille ou avec une bouteille de 0.5Litre. + difficile : Prendre une bouteille d'1L5 ou de 2L.

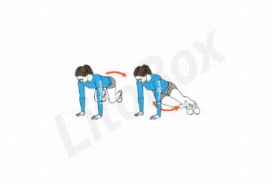
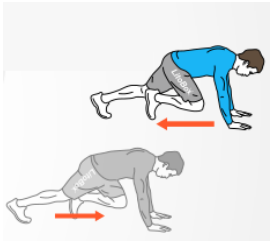
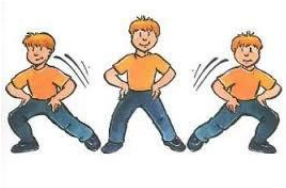
Fentes alternées / Forward Lunges	 Vidéo	- Démarrer debout, pieds écartés de la largeur bassin. - Faire un grand pas devant soi en gardant le dos droit et en conservant l'autre pied derrière vous. - Descendre jusqu'à ce que le genou de la jambe arrière se rapproche du sol. - La cuisse de la jambe avant et le tibia forment un angle droit. - S'équilibrer avec les bras en ayant le bras opposé à la jambe avant devant. - Revenir en position initiale. - Changer de jambe. - Placer le regard à l'horizontale. - Inspirer pendant la descente et expirer pendant la montée. - Répéter le mouvement.	- Le genou de la jambe avant ne doit pas dépasser les orteils. - Serrer de façon continue les abdominaux. - Conserver en permanence le buste droit. - Avoir une respiration régulière.	Jouer sur la vitesse de réalisation : - difficile : Lent + difficile : Rapide
Fentes coups de pieds de face / Lunges Front kick	 Vidéo	- Démarrer debout pieds écartés largeur du bassin et abdominaux serrés. - Réaliser une fente arrière (cf exercice fente). - Enchaîner, sans arrêt, avec un chassé avec de la jambe libre (coup pied face). - Répéter le mouvement toujours du même côté. - Placer le regard à l'horizontale sur un point fixe devant soi. - Inspirer lors de la fente arrière et expirer lors de la réalisation du chassé.	- Conserver les abdominaux serrés. - Conserver en permanence le buste droit. - Le genou de la jambe avant ne doit pas dépasser les orteils. - Avoir une respiration régulière. - Ne pas toucher le sol avec le genou arrière.	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Ne pas descendre trop bas lors de la réalisation de la fente arrière. Réaliser seulement la fente arrière. + difficile : Réaliser deux chassés d'affilée sans reposer le pied au sol.
Fentes latérales / Side Lunges	 Vidéo	- Démarrer debout pieds largeur bassin. - Réaliser un grand pas sur le côté en gardant le dos droit et les abdominaux serrés. - La cuisse de la jambe pliée forme un angle droit avec le tibia. - Le pied et le genou de la jambe pliée regardent dans la même direction. - Placer le regard à l'horizontale. - Inspirer à la descente et expirer à la montée. - Répéter le mouvement du même côté.	- Garder le dos droit. - Conserver un gainage du tronc permanent. - Prévoir suffisamment d'espace autour de soi pour réaliser l'exercice. - Le genou ne dépasse pas les orteils.	Jouer sur la vitesse de réalisation : - difficile : Lent + difficile : Rapide

Fentes sautées / Jumping Lunges	 Vidéo	- Démarrer debout pieds largeur bassin. - Réaliser une fente avant (cf exercice fente). - Sautez verticalement. - Lancer les bras vers le haut. - Alterner les jambes (faire un ciseau en l'air). - Atterrir en position de fente avec l'autre jambe devant. - Placer le regard à l'horizontale. - Inspirer à la descente et expirer lors de l'extension. - Répéter le mouvement.	- Garder le dos droit. - Conserver un gainage du tronc permanent. - Amortir la descente. - Prévoir suffisamment d'espace autour de soi pour réaliser l'exercice.	Jouer sur la vitesse de réalisation : - difficile : Lent + difficile : Rapide
Gainage dos	 Vidéo	- Démarrer allongé sur le dos. - Se placer en appui sur les avant-bras, coudes sous les épaules. - Placer le bassin en rétroversion. - Serrer les fessiers et les abdominaux en rentrant le ventre. - Lever votre bassin. - Se placer sur les talons. - Aligner tête / épaules / bassin / cuisses / chevilles. - Placer la tête en position neutre. - Regarder le plafond. - Respirer de façon régulière. - Maintenir la position.	- Maintenir en permanence la rétroversion du bassin : être vigilant sur la cambrure. - Conserver un alignement permanent tête / épaules / tronc / bassin / cuisses / chevilles. - Conserver une respiration régulière.	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Réaliser des pauses. + difficile : Lever une jambe ou se mettre en appui sur les mains : Vidéo (éviter l'hyperextension)
Gainage face / Plank	 Vidéo	- Démarrer en position allongé face au sol. - Se placer en appui sur les avant-bras. - Placer le bassin en rétroversion. - Serrer les fessiers et les abdominaux. - Lever votre bassin. - Se placer sur les pointes de pieds. - Aligner tête / épaules / bassin / cuisses / chevilles. - Placer la tête en position neutre. - Regarder les mains.	- Maintenir en permanence la rétroversion du bassin : être vigilant sur la cambrure. - Conserver un alignement permanent tête / épaules / tronc / bassin / cuisses / chevilles. - Conserver une respiration régulière.	Jouer sur la posture : - difficile : Placez les genoux au sol en conservant l'alignement + difficile : Lever une jambe

Gainage Latéral / Lateral Plank	 Vidéo	- Démarrer allongé sur le côté droit (ou gauche). - Se placer en appui sur l'avant-bras droit (ou gauche) et sur le pied droit (ou gauche). - Placer le bassin en rétroversion. - Serrer les fessiers et les abdominaux. - Lever le bassin. - Aligner tête / épaules / tronc / bassin / cuisses /chevilles - La tête est placée dans l'alignement du corps. - Ouvrir la cage thoracique. - Regarder devant soi.	- Maintenir en permanence la rétroversion du bassin : être vigilant sur la cambrure. - Conserver un alignement permanent : tête / épaules / tronc / bassin / cuisses / chevilles. - Respirer de façon régulière.	Jouer sur la posture : - difficile : Avoir les deux pieds posés au sol ou mettre le genou droit (ou gauche) au sol. + difficile : Lever la jambe gauche (ou droite) au-dessus du bassin
Hand release Push-Up	 Vidéo	- Démarrer allongé sur le ventre. - Tendre les jambes et se placer sur les pointes de pieds - Serrer les abdominaux et les fessiers. - Placer les bras fléchis, paumes à plat sur le sol le long de la poitrine, doigts écartés, coudes dirigés vers l'arrière. - Décoller les paumes du sol en inspirant. - Poser les paumes de mains au sol. - Soulever l'ensemble de votre corps en poussant sur les bras et en expirant = Réaliser une pompe (cf. exercice pompe) - Contrôler la descente de l'ensemble du corps jusqu'à ce que la poitrine touche à nouveau le sol. - Pendant toute la durée de l'exercice tirer bien vos talons vers l'arrière. - Répéter l'exercice.	- Conserver un gainage permanent. - Maintenir en permanence la rétroversion du bassin : être vigilant à la cambrure de la colonne vertébrale - Conserver un alignement permanent tête / épaules / tronc / bassin / cuisses / chevilles - Garder les coudes dirigés vers l'arrière et proches du corps - Ne pas aller jusqu'à l'extension complète des coudes - Contrôler la descente sans relâcher au niveau du gainage et pour éviter un rebond du torse sur le sol.	- Jouer sur la posture - difficile : pompe sur les genoux. - Jouer sur la vitesse d'exécution + difficile : Descendre en 3 secondes et monter en 1 seconde.

Hollow Body	 Vidéo	- Démarrer allongé sur le dos. - Contracter les abdominaux en rentrant le ventre. - Plaquer les lombaires au sol. - Elever les jambes tendues et les bras tendus. - Conserver la tête dans le prolongement des bras. - Respirer de façon régulière. - Maintenir la position.	- Conserver les lombaires plaquées au sol. - Conserver la tête dans le prolongement des bras. - Conserver le ventre rentré tout au long de l'exercice. - Avoir une respiration régulière.	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Plier les deux jambes, puis une jambe. + difficile : Réaliser le hollow rocks Vidéo
Jumping-jack	 Vidéo	- Démarrer debout, les bras le long du corps. - Sauter en écartant les jambes et simultanément lever les bras (jusqu'au-dessus de la tête) - Sauter, rapprocher les jambes et ramener les bras le long du corps. - Garder le corps droit et serrer les abdominaux. - Placer le regard à l'horizontale. - Expirer en montant les bras et inspirer à la descente des bras. - Répéter le mouvement.	- Conserver un gainage du tronc permanent. - Prévoir suffisamment d'espace autour de soi pour réaliser l'exercice.	Jouer sur la vitesse de réalisation - difficile : N'utilisez que les bras ou les jambes + difficile : Impulser davantage vers le haut
Lancé latéral avec le genou fléchi	 Vidéo	- Démarrer à 4 pattes : former des angles droits entre les bras / le tronc / les cuisses / jambes. - Contracter les abdominaux. - Placer le bassin en rétroversion. - Ouvrir sa jambe pliée sur le côté. - Monter la cuisse jusqu'à l'horizontale. - Placer la tête en position neutre, dans le prolongement de la colonne vertébrale. - Placer le regard en avant des mains au sol. - Expirer à la montée et inspirer à la descente. - Répéter le mouvement.	- Conserver les abdominaux serrés. - Maintenir en permanence la rétroversion du bassin : être vigilant sur la cambrure. - Garder la tête en position neutre. - Avec la jambe relevée, ne pas dépasser l'horizontale.	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Monter moins haut la jambe pliée sur le côté. + difficile : Maintenir la position haute 3 secondes à chaque répétition.

Levé de bras latéral / Lateral Raise	 Vidéo	- Démarrer debout pieds écartés largeur du bassin et bras le long du corps. - Plier légèrement les jambes, serrer les abdominaux et placer le bassin en position neutre. - Prendre deux bouteilles d'eau de 0.5Litre. Une dans chaque main. - Lever les bras légèrement pliés jusqu'à l'horizontale. - Revenir en position initiale. - Inspirer à la montée et expirer à la descente. - Placer le regard à l'horizontale sur un point fixe devant soi. - Répéter le mouvement.	- Conserver une légère flexion des bras. - Ne pas dépasser l'horizontale avec les bras. - Conserver le bassin en position neutre.	Jouer sur la charge : - difficile : Réaliser l'exercice sans bouteille. + difficile : Prendre une bouteille d'1L ou de 1L5 dans chaque main.
Levé de jambes latéral au sol	 Vidéo	- Démarrer allongé sur le côté droit (ou gauche). - Allonger le bras droit (ou gauche) et poser sa tête dessus. - Penser à se grandir. - Serrer les abdominaux et les fessiers. - Monter la jambe gauche (droite) tendue. - Redescendre la jambe gauche (droite) tendue. - Répéter les mouvements. - Expirer à la montée et inspirer à la descente.	- Conserver les abdominaux et les fessiers serrés.	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Plier la jambe en l'air. + difficile : Maintenir pendant 3secondes la position de la jambe au plus haut point. Ralentir la descente.
Levés de jambes au sol / Leg Raises	 Vidéo ou Vidéo	- Démarrer allongé sur le dos, les bras le long du corps. - Pour les personnes ayant mal au dos : **placer les mains entre le creux lombaire et les fessiers.** - Contracter les abdominaux pour **coller au maximum les lombaires au sol et rentrer le ventre.** - Lever les jambes tendues jusqu'à ce qu'il y ait un angle droit avec le tronc. - Descendre lentement les jambes **au maximum jusqu'à un angle de 45° par rapport au sol.** - Le regard fixe le plafond. - Expirer lors de la descente des jambes et inspirer lors de la montée des jambes. - Répéter le mouvement.	- Conserver les abdominaux serrés et **le ventre rentré tout au long de l'exercice**. **- Conserver les lombaires plaquées au sol tout au long de l'exercice.** **- Ne pas descendre en dessous de 45° avec le sol.**	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Avoir une amplitude de mouvement plus faible. + difficile : Ralentir le mouvement.

Mogul Jump	 Vidéo	- Démarrer à 4 pattes avec les épaules alignées au-dessus des mains. - Avoir le dos plat et les abdominaux serrés. - Plier les jambes (formant un angle droit buste / cuisse). - La tête est en position neutre. - Le regard est orienté vers le sol. - Impulser les pieds joints d'un côté à l'autre. - Répéter les sauts.	- Conserver un gainage du tronc permanent. - Les épaules restent au-dessus des poignets. - Conserver une respiration régulière.	Jouer sur la vitesse de réalisation : - difficile : Lent + difficile : Rapide Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Repasser par le centre à chaque fois (Vidéo : Possibilité de garder les jambes pliées).
Montées de genoux	 Vidéo	- Démarrer debout. - Courir sur place en montant les genoux l'un après l'autre. - Garder le dos droit et serrer les abdominaux. - Placer le regard à l'horizontale. - Balancer en arrière le coude opposé au genou levé pour s'équilibrer. - Poser seulement l'avant du pied.	- Bien serrer les abdominaux. - Garder le dos droit tout au long de l'exercice. - Avoir une respiration régulière.	Jouer sur la vitesse de réalisation : - difficile : Lent + difficile : Rapide
Mountain climber	 Vidéo	- Démarrer à 4 pattes. - Aligner les épaules au-dessus des mains. - Les doigts orientés vers l'avant. - Tendre les jambes et se placer sur les pointes de pieds. - Placer son bassin en rétroversion. - Serrer les abdominaux. - La tête est en position neutre, dans le prolongement de la colonne vertébrale. - Le regard est placé entre les mains. - Monter les genoux à la poitrine de façon alternative.	- Conserver l'alignement tête / épaule / tronc / bassin. - Maintenir un gainage permanent. - Avoir une respiration régulière.	Jouer sur la vitesse de réalisation : - difficile : Lent + difficile : Rapide
Pas chassés	 Vidéo	- Démarrer debout. - Faire un pas avec impulsion sur le côté gauche. - Plier la jambe gauche. - Garder le dos droit et les abdominaux serrés. - Placer le regard à l'horizontale. - Impulser et faire un déplacement latéral vers la droite pour revenir au centre. - Faire le même mouvement du côté droit. - Répéter les mouvements.	- Prévoir l'espace suffisant pour réaliser les mouvements. - Avoir une respiration régulière. - Lorsque la jambe se plie, le genou ne dépasse pas les orteils.	Jouer sur la vitesse de réalisation : - difficile : Lent + difficile : Rapide Jouer sur la flexion de la jambe extérieure : - difficile : Peu de flexion + difficile : Toucher la cheville extérieure avec la main

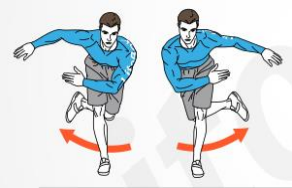
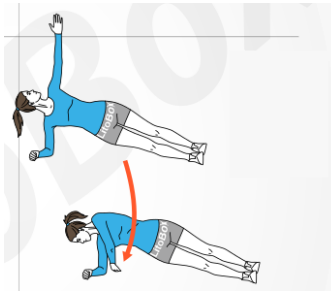
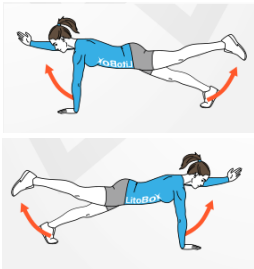
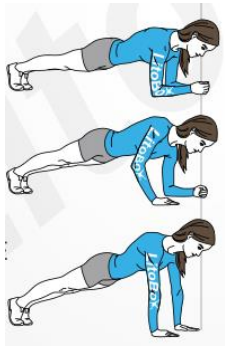
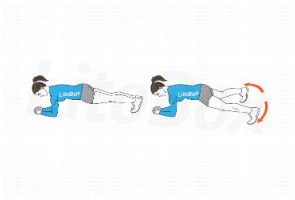
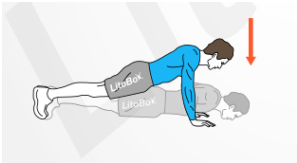
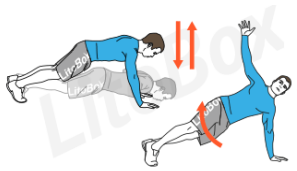
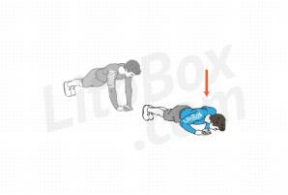
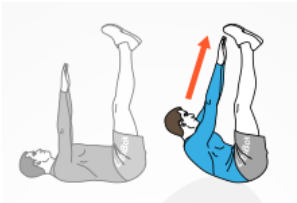
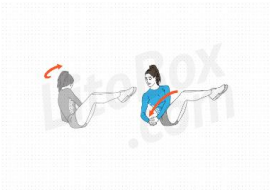
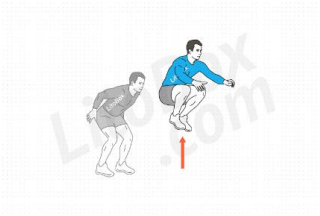
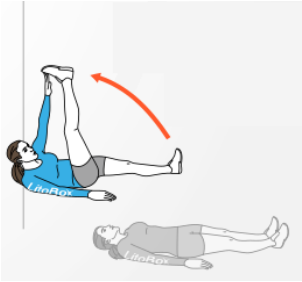
Pas de patineur	 Vidéo	- Démarrer debout. - Impulser sur la jambe gauche en maîtrisant le mouvement. - Amortir le saut avec l'avant du pied de la jambe d'appui. - Impulser sur l'autre jambe. - Equilibrer le mouvement avec les bras. - Placer le regard à l'horizontale. - Répéter le mouvement.	- Conserver un gainage du tronc permanent. - Avoir une respiration régulière. - Flexion lente et maîtrisée sur la jambe d'appui. - Lorsque la jambe se plie, le genou ne dépasse pas les orteils	Jouer sur la vitesse de réalisation. Jouer sur la longueur du saut : - difficile : Largeur du bassin. + difficile : Augmenter l'écart entre les impulsions
Planche avec rotation	 Vidéo	- Démarrer en position de gainage sur le côté (cf exercice gainage gauche ou droite) - Ouvrir le bras libre tendu à la verticale. - Amener le bras libre sous le buste tout en conservant la position de gainage. - Le regard suit le mouvement du bras. - Inspirer lorsque le bras s'ouvre et expirer quand le bras passe sous le buste. - Répéter le mouvement.	- Maintenir en permanence la rétroversion du bassin : être vigilant sur la cambrure. - Conserver un alignement permanent : tête / épaules / tronc / bassin / cuisses / chevilles. - Respirer de façon régulière.	Jouer sur la posture : - difficile : Avoir les deux pieds posés au sol ou mettre le genou intérieur au sol. + difficile : Lever la jambe extérieure au-dessus du bassin.
Planche 2 appuis	 Vidéo	- Démarrer en position de pompe. - Aligner les épaules au-dessus des mains. - Gainer l'ensemble du corps. - Placer la tête en position neutre. - Regard orienté vers le sol. - Lever une jambe et le bras opposé (main gauche/pied droit ou main droite/pied gauche). - Maintenir la position. - Conserver une respiration régulière.	- Conserver un gainage du tronc permanent. - Le corps reste face au sol tout au long de l'exercice.	Jouer sur la posture : - difficile : Lever un seul membre / Se positionner sur les coudes / Se positionner en quadrupédie. + difficile : La main libre vient toucher le genou libre sous le corps puis reprend la position initiale. Vidéo

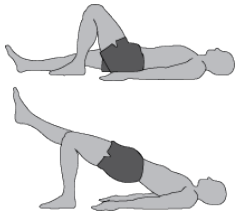
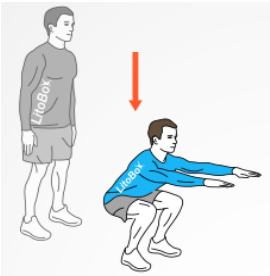
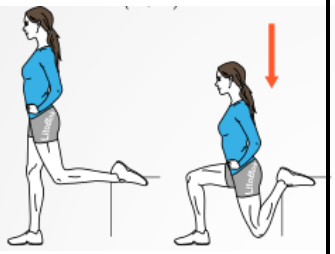
Planche dynamique	 Vidéo	- Démarrer en position de pompes (cf exercice). - Placer le bassin en rétroversion. - Serrer les fessiers et les abdominaux. - Conserver la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. - Placer le regard à l'avant des doigts. - Descendre sur le coude droit, puis le coude gauche. - Remonter sur le bras droit, puis sur le bras gauche. - Répéter le mouvement en alternant le départ bras droit et bras gauche. - Inspirer à la descente et expirer à la montée.	- Conserver un gainage permanent. - Conserver un alignement permanent tête / épaules / tronc / bassin / cuisses / chevilles. - Maintenir en permanence la rétroversion du bassin : être vigilant sur la cambrure. - Limiter le mouvement du bassin.	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : S'arrêter 3secondes à chaque mouvement réalisé. + difficile : Augmenter la vitesse de réalisation.
Planche Jack	 Vidéo	- Démarrer en position de gainage sur les avant-bras. - Placer son basin en rétroversion. - Serrer les fessiers et les abdominaux. - Placer la tête en position neutre. - Le regard est orienté vers les mains. - Impulser pour écarter les jambes. - Impulser pour resserrer les jambes. - Expirer quand les jambes s'écartent et inspirer quand les jambes se resserrent. - Conserver les jambes tendues.	- Conserver l'alignement tête / épaule / tronc / bassin. - Maintenir un gainage permanent pour limiter le mouvement du bassin.	Jouer sur la vitesse de réalisation : - difficile : Lent + difficile : Rapide
Planche latérale une jambe / One-Leg Side Plank	 Vidéo	- Démarrer allongé sur le côté droit (ou gauche). - Se placer en appui sur l'avant-bras droit (ou gauche) et sur le pied droit (ou gauche). - Placer le bassin en rétroversion. - Serrer les fessiers et les abdominaux. - Lever le bassin. - Aligner tête / épaules / tronc / bassin / cuisses /chevilles - La tête est placée dans l'alignement du corps. - Ouvrir la cage thoracique. - Lever la jambe gauche tendue vers le ciel. - Regarder devant soi. - Maintenir la position.	- Maintenir en permanence la rétroversion du bassin : être vigilant sur la cambrure. - Conserver un alignement permanent : tête / épaules / tronc / bassin / cuisses / chevilles. - Avoir une respiration régulière.	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Décoller légèrement la jambe ou gainage latéral. + difficile : Elever davantage la jambe vers le ciel (ATTENTION à bien conserver la position initiale)

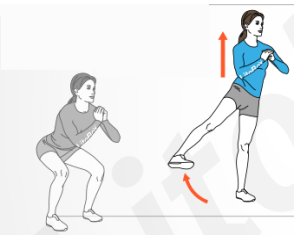
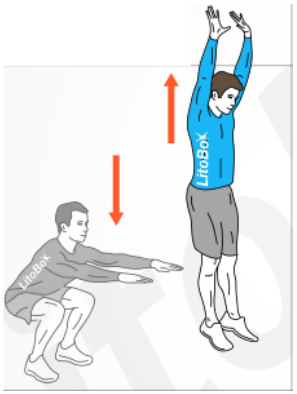
Pompes	 Vidéo	- Démarrer à 4 pattes. - Aligner les épaules au-dessus des mains. - Les mains sont orientés à 45° vers l'intérieur, doigts écartés. - Tendre les jambes et se placer sur les pointes de pieds. - Effectuer une rétroversion du bassin et serrer les fessiers. - Serrer les abdominaux - La tête est en position neutre, le regard placé entre les mains. - Rapprocher lentement l'ensemble du corps du sol (sans le toucher). - Revenir en position initiale. - Inspirer à la descente et expirer à la montée. - Répéter le mouvement.	- Conserver un gainage permanent. - Conserver un alignement permanent tête / épaules / tronc / bassin / cuisses / chevilles. - Maintenir en permanence la rétroversion du bassin : être vigilant sur la cambrure.	Jouer sur la posture : - difficile : Pompes sur les genoux + difficile : Retirer un appui ou surélever les pieds
Pompes claquées	 Vidéo	- Démarrer en position de pompe (cf : exercice pompe) - Réaliser une pompe et au moment de remonter, pousser fort sur le sol pour décoller. - Faire claquer les deux mains ensemble. - Placer le regard à l'avant des mains (tête en position neutre) - Inspirer à la descente et expirer au moment de l'impulsion des bras.	- Conserver un gainage permanent. - Conserver le bassin en rétroversion.	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Pompes sur les genoux + difficile : maintenir la pompe en position basse 3 secondes avant de pousser.
Pompes avec rotation	 Vidéo	- Démarrer en position de pompe. - Réaliser une pompe (cf exercice pompe) - Puis réaliser une rotation du corps vers la droite en conservant la main gauche au sol (bras tendu) et en ouvrant le bras droit jusqu'à la verticale. - Revenir en position de pompes. - Réaliser une pompe. - Exécuter le même mouvement de l'autre côté. - Inspirer lors de la descente en pompe et expirer lors de la montée et de l'ouverture.	- Maintenir en permanence la rétroversion du bassin : être vigilant sur la cambrure. - Conserver un gainage permanent. - Conserver un alignement permanent tête / épaules / tronc / bassin / cuisses / chevilles.	Jouer sur la posture : - difficile : Pompes sur les genoux + difficile : Maintenir la position en bas de la pompe 3 secondes.

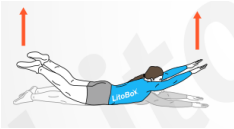
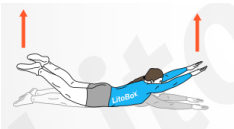
Pompes à genoux	 Vidéo	- Démarrer allongé face au sol. - Positionner les épaules au-dessus des mains. - Placer son bassin en rétroversion et serrer les fessiers. - Relever les pieds (jambes croisées ou non) - Garder la tête en position neutre, dans le prolongement de la colonne vertébrale. - Placer le regard vers le sol. - Pousser sur les mains pour se positionner en position de planche. - Redescendre en maîtrisant le mouvement. - Inspirer à la descente et expirer à la montée. - Répéter le mouvement.	- Serrer les fessiers et les abdominaux pendant tout l'exercice. - Maintenir en permanence la rétroversion du bassin : être vigilant sur la cambrure. - Positionner correctement la respiration.	Jouer sur la vitesse de réalisation Modifier l'écartement entre les mains : - difficile : Mains écartées au-delà de la largeur des épaules. + difficile : Mains serrées / coudes collés au buste
Pompes Diamant	 Vidéo ou Vidéo	- Démarrer à 4 pattes. - Les mains sont sous la poitrine et se touchent au niveau des index et des pouces (dessinent un triangle). - Tendre les jambes et se placer sur les pointes de pieds. - Effectuer une rétroversion du bassin et serrer les fessiers. - Serrer les abdominaux - La tête est en position neutre, le regard placé devant les mains. - Fléchir les coudes. - Revenir en position initiale. - Inspirer à la descente et expirer à la montée. - Répéter le mouvement.	- Maintenir en permanence la rétroversion du bassin : être vigilant sur la cambrure. - Conserver un alignement Tête / épaules / tronc / bassin / jambes permanent.	Jouer sur la posture : - difficile : Pompes sur les genoux + difficile : Retirer un appui ou surélever les pieds.
Pompes Spider-wo-man	 Vidéo ou Vidéo	- Démarrer en position de pompe (cf exercice) - Placer le bassin en rétroversion. - Serrer les fessiers et les abdominaux. - La tête est placée dans le prolongement de la colonne vertébrale. - Effectuer une pompe. - Rapprocher le genou droit du coude droit (ouverture de la hanche) et revenir en position initiale. - Rapprocher le genou gauche du coude gauche (ouverture de la hanche) et revenir en position initiale. - Inspirer à la descente et expirer à la montée. - Répéter les mouvements.	- Conserver les abdominaux serrés. - Conserver un alignement permanent : tête / épaules / tronc / bassin.	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Retirer la pompe. + difficile : Maintenir la position basse 3secondes.

Rameur Ou crunch genoux à la poitrine	 Vidéo	- Démarrer allongé sur le dos. - Relever le haut du corps en serrant les abdominaux et en rentrant le ventre. - Conserver la tête dans l'alignement du buste. - Lever les jambes du sol. - Rapprocher simultanément le buste et les genoux de la verticale (passer en appui sur les ischions). - Revenir en position initiale sans toucher le sol. - Expirer lorsque les jambes se rapprochent et inspirer lorsque les jambes s'éloignent. - Répéter le mouvement.	- Conserver les abdominaux serrés et **le ventre rentré tout au long de l'exercice**. - Avoir le dos droit lors de la fermeture buste/genoux. - Conserver la tête dans l'alignement du buste. - Avoir une respiration régulière.	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Poser les mains au sol et prendre appui. + difficile : Aller jusqu'à l'extension complète de l'ensemble du corps (jambes tendues). Maintenir la position basse 3 secondes.
Relevés de bassin ou Le pont	 Vidéo	- Démarrer allongé sur le dos les bras le long du corps. - Plier les jambes et rapprocher les chevilles sous les genoux. - Ecarter les jambes largeur du bassin. - Placer son bassin en rétroversion. - Lever le bassin (aligner épaules / bassin / cuisses / genoux) en contractant les fessiers et les abdominaux. - Redescendre lentement sans toucher le sol et recommencer. - Expirer à la montée et inspirer à la descente. - Répéter le mouvement.	- Conserver les abdominaux contractés en permanence. - Maintenir en permanence la rétroversion du bassin : être vigilant sur la cambrure. - Se limiter à l'alignement : épaules / bassin / cuisses / genoux.	Jouer sur la posture : - difficile : Maintenir la position bassin relevé + difficile : Coller les jambes ou retirer un appui sans baisser le bassin.
Relevé de buste	 Vidéo	- Démarrer allongé sur le dos. - Relever les jambes à 90° (tendues si possible). - Contracter les abdominaux en rentrant le ventre. - Chercher à toucher ses pieds avec ses mains. - Expirer à la montée et inspirer à la descente. - Répéter le mouvement.	- Conserver les abdominaux serrés et **le ventre rentré tout au long de l'exercice**. - Garder les jambes à la verticale. - Avoir une respiration régulière.	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Reposer le buste et la tête à chaque mouvement. + difficile : Ne pas reposer le buste au sol. Effectuer trois petites montées/descentes en position haute.

Russian twist	 Vidéo	- Démarrer en position assise, décoller les jambes du sol (jambes pliées). - Contracter les lombaires et serrer les abdominaux en rentrant le ventre. - Garder le dos droit. - Joindre les mains. - Toucher le sol avec les mains de chaque côté en faisant une torsion du buste. - Alterner le mouvement à gauche et à droite. - Expirer à chaque fois que les mains descendent vers le sol. - Inspirer à chaque fois que les mains reviennent dans l'axe de mon buste.	- Garder le dos droit pendant tout l'exercice. - Toucher le sol au plus près du bassin. - Conserver les abdominaux serrés et **le ventre rentré tout au long de l'exercice**.	Jouer sur la vitesse de réalisation : - difficile : Lent + difficile : Rapide
Saut groupé	 Vidéo	- Démarrer debout pieds écartés de la largeur du bassin et bras le long du corps. - Fléchir les jambes, - Balancer les bras de l'arrière vers l'avant. - Impulser et monter les deux genoux à la poitrine. - Placer le regard à l'horizontale. - Amortir le saut en se réceptionnant sur l'avant des pieds. - Inspirer lors de la flexion et expirer lors de l'impulsion. - Répéter le mouvement.	- Contracter l'ensemble du corps pour déclencher l'impulsion. - Prévoir suffisamment d'espace autour de soi pour réaliser l'exercice.	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Réaliser un saut sans grouper + difficile : Augmenter la hauteur du saut
Scissors Side Crunch	 Vidéo	- Démarrer allongé sur le dos, bras allongés derrière la tête (possibilité d'avoir une main sous la nuque). - Contracter les abdominaux en rentrant le ventre. - Rapprocher simultanément une jambe (tendue si possible) et le bras opposé (ex : jambe droite et bras gauche). - Toucher avec la main le mollet de la jambe opposée avant de revenir en position initiale. - Répéter le mouvement du même côté. - Expirer à la fermeture du corps et inspirer à l'ouverture.	- Conserver les abdominaux serrés et **le ventre rentré tout au long de l'exercice**. - Maintenir la nuque avec l'autre bras pour ne pas avoir de tensions dans le cou. - Avoir une respiration régulière.	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Réaliser avec la jambe fléchie. + difficile : Fermer en 1 seconde et ouvrir en 3 secondes.

Single Leg Bridge ou Le pont une jambe	 Vidéo	- Démarrer allongé sur le dos les bras le long du corps. - Plier une jambe et aligner la cheville avec le genou. - Avoir l'autre jambe tendue. - Placer son bassin en rétroversion. - Lever le bassin (aligner épaules / bassin / cuisses / genoux) en contractant les fessiers et les abdominaux. - Simultanément, monter la jambe tendue dans l'alignement de la cuisse pliée. - Redescendre lentement sans toucher le sol et recommencer. - Expirer à la montée et inspirer à la descente. - Répéter le mouvement.	- Conserver les abdominaux contractés en permanence. - Maintenir en permanence la rétroversion du bassin : être vigilant sur la cambrure. - Se limiter à l'alignement : épaules / bassin / cuisses / genoux.	Jouer sur la posture : - difficile : Relevé de bassin (cf : fiche le pont) + difficile : Monter la jambe tendue jusqu'à la verticale.
Squat	 Vidéo	- Démarrer debout les bras le long du corps, avec pieds espacés d'une largeur comprise entre celle des épaules et celle du bassin. - Placer le regard à l'horizontale. - Serrer les abdominaux. - Fléchir les jambes jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. - Laisser descendre les fesses vers l'arrière. - Mettre le poids sur les talons. - Monter les bras à l'horizontale simultanément à la descente en position de squat. - Revenir en position initiale. - Répéter le mouvement.	- Conserver les abdominaux serrés durant toute la réalisation du mouvement. - Les genoux restent dans l'axe. - Les genoux ne dépassent pas les orteils. - Les talons ne décollent pas du sol. - Pieds parallèles.	Jouer sur la vitesse de réalisation : - difficile : Lent + difficile : Rapide Jouer sur l'amplitude du mouvement : - difficile : Diminuer la flexion des genoux + difficile : Descendre en dessous des 90° de flexion
Squat Bulgare (Sans charge !)	 Vidéo	- Démarrer debout avec un pied posé sur une chaise ou le rebord du lit. - La jambe arrière est légèrement en retrait de celle en appui au sol. - Placer le regard à l'horizontale sur un point fixe devant soi. - Serrer les abdominaux et placer son bassin en position neutre. - Descendre le genou libre vers le sol. - Revenir en position initiale. - Inspirer à la descente et expirer à la montée. - Répéter le mouvement.	- Ne pas dépasser 90° de flexion de la jambe au sol. - Conserver le genou avant au-dessus du pied.	Jouer sur l'amplitude du mouvement : - difficile : descendre de 10cm maximum. + difficile : Descendre jusqu'à ce que la cuisse de la jambe avant soit parallèle au sol.

Squat suivi d'un Coup de pied latéral	 Vidéo	- Démarrer debout les bras le long du corps, avec pieds espacés d'une largeur comprise entre celle des épaules et celle du bassin. - Descendre en position squat (cf exercice squat) - Lors de la montée, écarter latéralement la jambe droite tendue. - Garder le corps droit et serrer les abdominaux. - Placer le regard à l'horizontale. - Répéter le mouvement en alternant les jambes. - Inspirer à la descente et expirer à la montée.	- Conserver les abdominaux serrés durant toute la réalisation du mouvement. - Les genoux restent dans l'axe. - Les genoux ne dépassent pas les orteils. - Les talons ne décollent pas du sol. - Pieds parallèles.	Jouer sur l'amplitude du mouvement : - difficile : Petite élévation latérale de la jambe. + difficile : Plus grande élévation latérale de la jambe. Jouer sur la vitesse de réalisation : - difficile : Lent + difficile : Rapide
Squat Jump	 Vidéo ou Vidéo	- Démarrer debout les bras en l'air, avec pieds espacés d'une largeur comprise entre celle des épaules et celle du bassin. - Placer le regard à l'horizontale. - Serrer les abdominaux. - Fléchir les jambes jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. - Laisser descendre les fesses vers l'arrière et simultanément descendre les bras. - Mettre le poids sur les talons. - Impulser et réaliser un saut en extension. - Balancer les bras vers l'avant et le haut. - Inspirer à la descente et expirer lors de l'extension. - Répéter le mouvement.	- Conserver les abdominaux serrés durant toute la réalisation du mouvement. - Les genoux restent dans l'axe. - Les genoux ne dépassent pas les orteils. - Amortir la descente. - Prévoir suffisamment d'espace autour de soi pour réaliser l'exercice.	Jouer sur la vitesse de réalisation : - difficile : Lent + difficile : Rapide
Squat Sumo	 Vidéo	- Démarrer debout jambes écartées 2 fois la largeur du bassin et bras le long du corps. - Pieds ouverts vers l'extérieur. - Placer le regard à l'horizontale. - Serrer les abdominaux. - Fléchir les jambes jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. - Garder le dos droit. - Monter les bras à l'horizontale simultanément à la descente en position de squat. - Revenir en position initiale. - Répéter le mouvement.	- Conserver les abdominaux serrés durant toute la réalisation du mouvement. - Les genoux ne dépassent pas les orteils.	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Réduire l'amplitude du mouvement. + difficile : Maintenir la position basse 3 secondes.

Super-wo-man	 Vidéo	- Démarrer à plat ventre. - Contracter les fessiers et serrer les abdominaux.. - Relever les jambes et les bras simultanément. - Garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. - Maintenir la position.	- Conserver une respiration régulière. - Ne pas chercher à monter trop haut. - Garder les fessiers contractés. - Conserver les abdominaux serrés.	Jouer sur la posture : - difficile : Garder les jambes au sol + difficile : Albatros (Vidéo)
Super-wo-man : Albatros	 Vidéo	- Démarrer à plat ventre. - Contracter les fessiers et serrer les abdominaux. - Relever les jambes et les bras simultanément. - Garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. - Ouvrir simultanément les bras et les jambes (amener les bras près des cuisses). - Revenir en position initiale. - Répéter le mouvement. - Inspirer à l'ouverture et expirer à la fermeture.	- Conserver une respiration régulière. - Ne pas chercher à monter trop haut. - Garder les fessiers contractés. - Conserver les abdominaux serrés.	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Réaliser uniquement avec les bras ou les jambes. + difficile : Ralentir le mouvement.
Talons-fesses	 Vidéo	- Démarrer debout. - Courir sur place en amenant les talons aux fesses. - Garder le dos droit et serrer les abdominaux. - Placer le regard à l'horizontale. - Balancer en arrière le coude opposé à la jambe en mouvement pour s'équilibrer. - Poser seulement l'avant du pied.	- Bien serrer les abdominaux. - Garder le dos droit tout au long de l'exercice. - Avoir une respiration régulière.	Jouer sur la vitesse de réalisation : - difficile : Lent + difficile : Rapide
Tiping	 Vidéo	- Démarrer debout. - Courir sur place avec des petits pas très rapides. - L'appui au sol est bref. - Conserver une respiration régulière.	- Gainer le tronc pendant tout l'exercice. - Avoir une respiration régulière.	Jouer sur la vitesse de réalisation : - difficile : Lent + difficile : Rapide

V-Ups	 Vidéo	- Démarrer allongé sur le dos, bras tendus derrière la tête et jambes tendues. - Gainer l'ensemble du corps et placer son bassin en rétroversion (serrer les abdominaux en rentrant le ventre). - Effectuer une fermeture tronc/jambes : remonter simultanément les jambes et le haut du corps. - Revenir en position initiale sans toucher le sol avec les jambes et le haut du corps. - Expirer à la fermeture et inspirer à l'ouverture. - Répéter le mouvement.	- Conserver les abdominaux serrés et **le ventre rentré tout au long de l'exercice**. - Garder son bassin en rétroversion. - Avoir une respiration régulière.	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Monter alternativement les bras puis les jambes. + difficile : Maintenir la position basse 3 secondes avant de remonter.

Source Images : https://www.litobox.com/exercice-abdos-torsion

Source Vidéos : Chaînes Youtube : « 7 Minutes Workout », iMpuls FR, Physio Atlas

La pratique de ces exercices doit être réalisée sous la responsabilité d'un adulte afin de préserver votre intégrité physique.

Une tenue sportive adaptée est recommandée pour favoriser l'amplitude des mouvements et éviter les blessures.

L'effort doit être modéré, celui-ci étant défini par une Fréquence Cardiaque inférieure à 160bpm.