

La première étape  
est de dire que tu peux.  
Will Smith

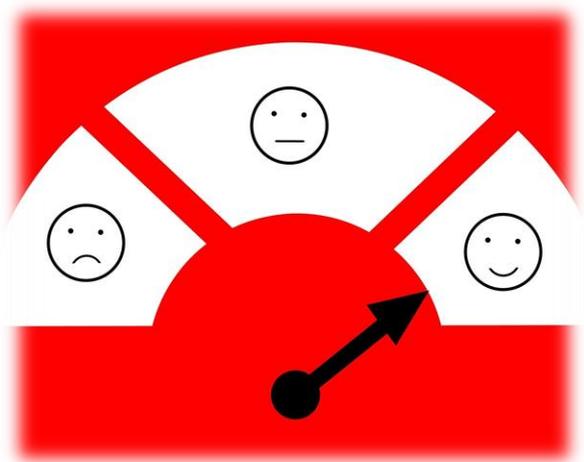
# 17ème séance!

Renforcement sangle abdominale - Semaine 12

# Matériels indispensables !



# Règles de sécurité!



**Ne forcez pas si vous n'êtes pas en mesure de réaliser l'exercice**

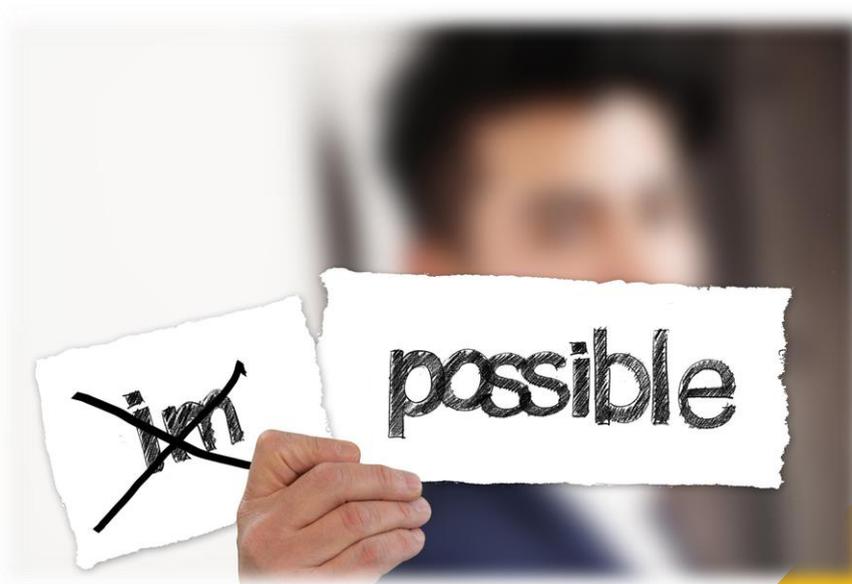
**Prenez votre temps**

**Pensez à respirer**

**Chaussures non glissantes**

1er exercice :  
1ère séance

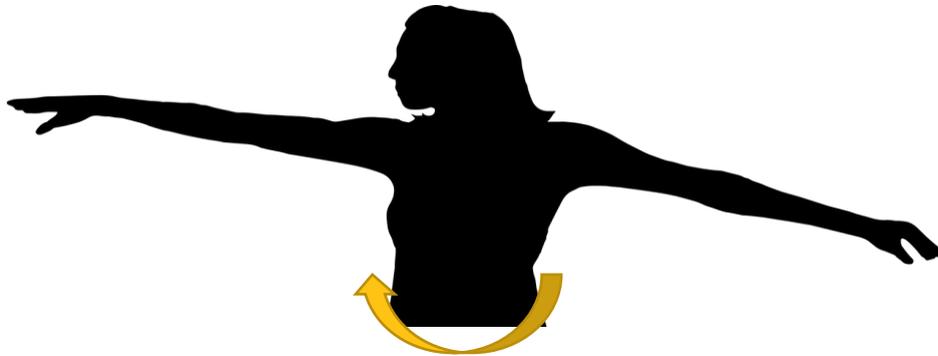
2ème exercice :  
2ème séance



Membres supérieurs et inférieurs - Semaine 46 et 47

Les 2 premières séances constituent le socle de  
l'échauffement articulaire de chaque séance !

# 3ème exercice : Rotation du buste

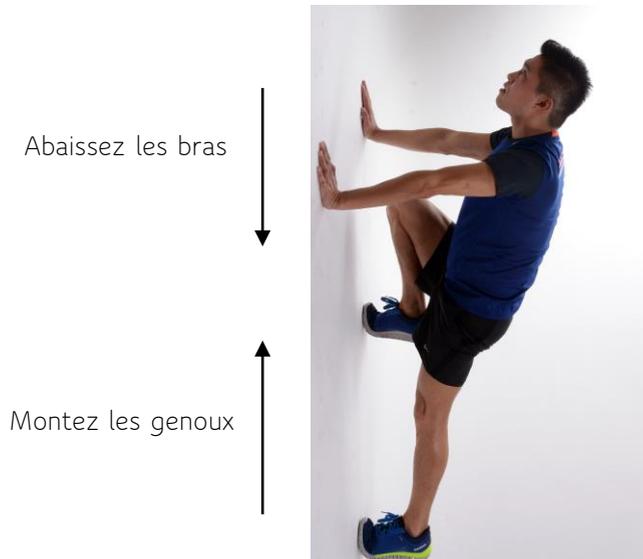


Départ debout pieds légèrement écartés :

- 1- Bras tendus sur les côtés parallèles au sol, regard loin devant, épaules décontractées, genoux légèrement pliés
- 2- Inspirez profondément et à l'expiration, tournez le buste vers la gauche sans faire tourner les hanches, en veillant à ce que vos plantes de pieds restent bien au contact du sol, buste et tête alignés.
- 3- A l'inspiration, revenez au centre, puis à l'expiration tournez le buste vers la droite et ainsi de suite. Veillez à bien alterner

Durée de l'exercice 1 minute  
Temps de récupération : 20 secondes

# 4ème exercice : Compression abdos



Départ debout pieds bien à plats :

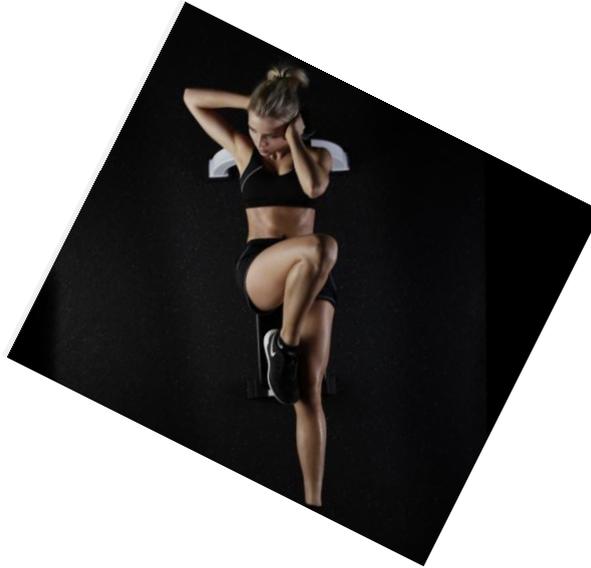
- 1- Dos droit, regard loin devant, bras tendus devant soi, inspirez profondément
- 2- En expirant, abaissez simultanément les bras tendus tout en montant un genou dans l'alignement.
- 3- Inspirez en revenant en position initiale, à savoir pieds au sol bras tendus devant soi puis recommencez. Veillez à alterner vos montées de genoux;

Durée de l'exercice 1 minute

Temps de récupération : 30 secondes

Variante : Vous pouvez réaliser le même exercice une 2<sup>ème</sup> fois en remplaçant la montée de genou par une montée de jambe tendue

# 5ème exercice : Twist coude/genou opposé



Départ debout pieds largeurs de bassin :

- 1- Tenez vous droit, regard loin devant, mains au niveau des tempes.
- 2 - Levez le genou droit et touchez le avec votre coude opposé (gauche) ou rapprochez le, en pliant légèrement votre buste. Veillez à bien serrer votre sangle abdominale.
- 3- Revenez en position de départ puis recommencez avec la même jambe

Durée de l'exercice 40 secondes

Récupération : 20 secondes

Réaliser le même exercice avec les membres opposés, genou gauche, coude droit (durée : 40 sec Récup : 20 sec)

# 6ème exercice : Levé de jambe avec flexion latérale



Départ debout pieds largeur de bassin :

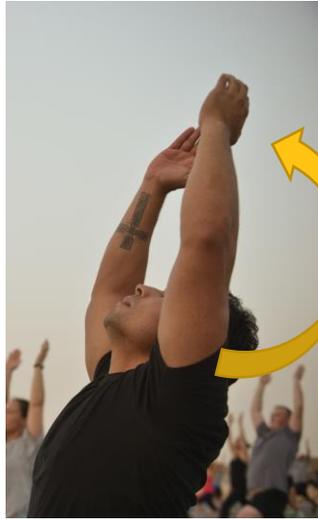
- 1- Dans un seul et même mouvement , penchez le haut du corps vers la droite et soulevez le pied droit vers le côté. Veillez à bien respirer, serrer la sangle abdominale et conserver la jambe et les bras bien droits
- 2 - Ramenez le pied droit à la position de départ, sans toucher le sol, puis répétez immédiatement le mouvement

Durée de l'exercice 1 minute

Récupération : 30 secondes

Effectuer le même exercice sur le côté gauche (durée :  
1 min, Récup : 30 sec)

# 6ème exercice : Rotation des bras



Départ debout, pieds écartés largeur des hanches :

- 1- Joignez vos 2 mains et tendez les au dessus de votre tête
- 2- Effectuez un mouvement circulaire avec vos bras au dessus de votre tête comme ci vous souhaitez « dessiner » une auréole, un grand cercle. Veillez à serrer la sangle abdominale et verrouiller les hanches.

Durée de l'exercice 40 secondes

Récupération : 20 secondes

Effectuer le même exercice en réalisant la rotation dans le sens inverse (40 sec / 20 sec)



*Votre  
compagnon  
de séance !*

Pensez à vos Activités  
physiques autonomes !



« Celui qui veut réussir trouve un moyen. Celui qui veut rien faire trouve une excuse »

Tu as  
le potentiel  
pour faire  
de belles choses.

Oui toi.

**A la semaine prochaine avec  
forme, santé et bien-être !**

Sabrina.

C<sup>4</sup> O<sup>3</sup> U<sup>2</sup> R<sup>8</sup> A<sup>2</sup> G<sup>4</sup> E<sup>1</sup>