

TRONC FLEXION

TRONC : EXTENSION ROTATION ROULEAU ENTRE LES GENOUX-MAIN-TÊTE

OBJECTIF

ALLONGER SUR LE CÔTÉ ROULEAU
ENTRE LES GENOUX, UNE MAIN
DERRIÈRE LA TÊTE, TOURNER LES
ÉPAULES POUR AMENER LA MAIN QUI
EST DERRIÈRE LA TÊTE VERS LE
GENOU OPPOSÉ

CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION 10s
1 SÉRIE DE 10 RÉP. DE CHAQUE CÔTÉ



POINTS CLÉS

ALLONGER SUR LE CÔTÉ ROULEAU ENTRE LES GENOUX, UNE MAIN
DERRIÈRE LA TÊTE
TOURNER LES ÉPAULES VERS LE GENOU AU SOL (ALLONGER CÔTÉ GAUCHE,
TOURNER À GAUCHE)
NE PAS DÉCOLLER LE GENOU DU ROULEAU ET DU SOL

TRONC : EXTENSION ROTATION ROULEAU ENTRE LES GENOUX-MAIN-DOS

OBJECTIF

ALLONGER SUR LE CÔTÉ ROULEAU
ENTRE LES GENOUX, UNE MAIN
DERRIÈRE LE DOS, TOURNER LES
ÉPAULES POUR AMENER LA MAIN QUI
EST DERRIÈRE LE DOS VERS LE
GENOU OPPOSÉ.

CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION 10s
1 SÉRIE DE 10 RÉP. DE CHAQUE CÔTÉ



POINTS CLÉS

ALLONGER SUR LE CÔTÉ ROULEAU ENTRE LES GENOUX, UNE MAIN DERRIÈRE LE DOS
TOURNER LES ÉPAULES VERS LE GENOU AU SOL (ALLONGER CÔTÉ GAUCHE,
TOURNER À GAUCHE)
NE PAS DÉCOLLER LE GENOU DU ROULEAU ET DU SOL

TRONC : FLEXION ROTATION LATÉRO-CUBITUS MAIN-TÊTE

OBJECTIF

ALLONGER SUR LE CÔTÉ LE GENOU
DU DESSUS EST FLÉCHI POSÉ SUR LE
ROULEAU, UNE MAIN DERRIÈRE LA
TÊTE, TOURNER LES ÉPAULES VERS
LE SOL

CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION 10s
1 SÉRIE DE 10 RÉP. DE CHAQUE CÔTÉ



POINTS CLÉS

ALLONGER SUR LE CÔTÉ LE GENOU DU DESSUS EST FLÉCHI POSÉ SUR LE ROULEAU,
L'AUTRE JAMBE EST ALLONGÉE AU SOL, UNE MAIN DERRIÈRE LA TÊTE
TOURNER LES ÉPAULES VERS LE SOL (ALLONGER CÔTÉ GAUCHE,
TOURNER À GAUCHE)
NE PAS DÉCOLLER LE GENOU DU ROULEAU

TRONC : FLEXION ROTATION LATÉRO-CUBITUS MAIN-DOS

OBJECTIF

ALLONGER SUR LE CÔTÉ LE GENOU DU DESSUS EST FLÉCHI POSÉ SUR LE ROULEAU, UNE MAIN DERRIÈRE LE DOS, TOURNER LES ÉPAULES VERS LE SOL

CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION 10s
1 SÉRIE DE 10 RÉP. DE CHAQUE CÔTÉ



POINTS CLÉS

ALLONGER SUR LE CÔTÉ LE GENOU DU DESSUS EST FLÉCHI POSÉ SUR LE ROULEAU, L'AUTRE JAMBE EST ALLONGÉE AU SOL, UNE MAIN DERRIÈRE LE DOS
TOURNER LES ÉPAULES VERS LE SOL (ALLONGER CÔTÉ GAUCHE, TOURNER À GAUCHE)
NE PAS DÉCOLLER LE GENOU DU ROULEAU

TRONC : FLEXION ROTATION QUADRUPÉDIQUE MAIN-TÊTE

OBJECTIF

A 4 PATTES UNE MAIN DERRIÈRE LA
TÊTE TOURNER LES ÉPAULES POUR
AMENER LA MAIN DERRIÈRE LA TÊTE
VERS LE GENOU OPPOSÉ

CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION 10S
1 SÉRIE DE 10 RÉP. DE CHAQUE CÔTÉ



POINTS CLÉS

LES BRAS ET LES JAMBES DOIVENT RESTER VERTICAUX
PEUT ÊTRE RÉALISÉ SOIT MAIN AU SOL SOIT AVANT BRAS AU SOL
TOURNER LES ÉPAULES VERS LE SOL

TRONC : FLEXION ROTATION QUADRUPÉDIQUE MAIN-DOS

OBJECTIF

A 4 PATTES UNE MAIN DERRIÈRE LE
DOS TOURNER LES ÉPAULES POUR
AMENER LA MAIN DERRIÈRE LA TÊTE
VERS LE GENOU OPPOSÉ

CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION 10S
1 SÉRIE DE 10 RÉP. DE CHAQUE CÔTÉ



POINTS CLÉS

LES BRAS ET LES JAMBES DOIVENT RESTER VERTICAUX
PEUT ÊTRE RÉALISÉ SOIT MAIN AU SOL SOIT AVANT BRAS AU SOL
TOURNER LES ÉPAULES VERS LE SOL

TRONC : FLEXION PRIÈRE

OBJECTIF

A 4 PATTES S'ASSEoir SUR SES
TALONS. ALLONGER SES BRAS LOIN
DEVANT SUR LE SOL
RENTREr LE MENTON

CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION 10s
1 SÉRIE DE 10 RÉP. DE CHAQUE CÔTÉ



POINTS CLÉS

ALLONGER LES BRAS LOIN DEVANT SUR LE SOL
DESCENDRE SUR SES TALONS LE PLUS BAS POSSIBLE

TRONC : FLEXION PRIÈRE 1 JAMBE

OBJECTIF

IDEM AVEC UNE JAMBE REPLIÉE ET
L'AUTRE ALLONGÉE

CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION 10S
1 SÉRIE DE 10 RÉP. DE CHAQUE CÔTÉ



POINTS CLÉS

ALLONGER LES BRAS LOIN DEVANT SUR LE SOL
DESCENDRE SUR SES TALONS LE PLUS BAS POSSIBLE
TENDRE LA JAMBE ARRIÈRE

TRONC : FLEXION BRETZEL ASSIS

OBJECTIF

ASSIS UNE JAMBE REPLIÉE DEVANT
ET UNE REPLIÉE DERRIÈRE SE
PENCHER EN AVANT POUR
S'ALLONGER AU SOL

CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION 10s
1 SÉRIE DE 10 RÉP. DE CHAQUE CÔTÉ



POINTS CLÉS

DÉCOLLER LES GENOUX LE MOINS POSSIBLE
RAPPROCHER LE PLUS POSSIBLE LES ÉPAULES DU SOL



DIRECTION
SPORTIVE