

## **STABILISATION - PLANCHES** **(GAINAGE)**

### **4 pattes**



- Position 4 pattes
- Garder bassin fixe et stable
- Lever une jambe et/ou un bras opposé
- Maintenir et respirer

\_\_\_ x 10s

### **Pont**



- Coucher sur le dos genoux à 90°
- Lever les fesses en gardant le dos bien droit
- Lever une jambe pour plus de difficulté
- Maintenir et respirer

\_\_\_ x 10s

### **Redressement assis**



- Sur le dos, une jambe droite et une pliée
- Placer les mains dans la courbure du dos
- Ne pas appliquer de pression sur les mains
- Lever les omoplates
- Maintenir et respirer

\_\_\_ x 10s

### **Planche ventrale**



- En appui sur les genoux ou les pieds
- En appui sur les coudes
- Garder le tronc fixe, stable et les courbures normales
- Maintenir et respirer

\_\_\_ x 10s

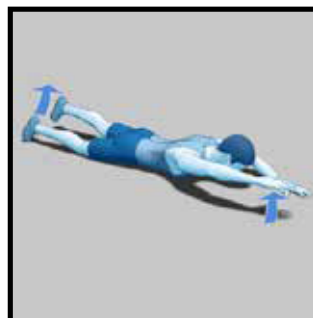
### **Planche latérale**



- En appui sur les genoux ou les pieds
- En appui sur un coude
- Garder le tronc fixe, stable et les courbures normales
- Maintenir et respirer

\_\_\_ x 10s

### **Superman**



- Coucher sur le ventre
- Garder bassin fixe et stable
- Lever une jambe et/ou un bras opposé
- Maintenir et respirer

\_\_\_ x 10s

1x/jour    2x/jour    3x/jour