

PRÉPARATION PHYSIQUE PROGRESSIONS D'ENTRAÎNEMENT POUR LA CEINTURE ABDOMINALE



CIEL-CENTRE-CÔTÉ-CENTRE (VITESSE LENTE)

Position de départ: Assis sur le plancher, les genoux fléchis à 90 degrés, les oreilles pointés vers le ciel. Ensuite, soulever les talons du sol. Les mains sont en coupe vis-à-vis du nombril (Centre) comme si elles tenaient une boule de quilles. Faire une pause à chaque position.

Mouvement: Centre, Ciel (au-dessus de la tête), Centre, Côté (rotation à gauche), Centre, Ciel (au-dessus de la tête), Centre, Côté (rotation à droite), Centre. Répéter de manière continue avec une vitesse contrôlée.

CIEL-CENTRE-CÔTÉ-CENTRE (VITESSE RAPIDE)

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION CENTRE DE CIEL-CENTRE-CÔTÉ-CENTRE.

MOUVEMENT: RÉPÉTER LA SÉQUENCE DE MANIÈRE RAPIDE, MAIS CONTRÔLÉE: CENTRE, CIEL (AU-DESSUS DE LA TÊTE), CENTRE, CÔTÉ (ROTATION À GAUCHE), CENTRE, CIEL (AU-DESSUS DE LA TÊTE), CENTRE, CÔTÉ (ROTATION À DROITE), CENTRE.

GENOUX FLÉCHIS À LA POSITION DU « V »

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION CENTRE DE CIEL-CENTRE-CÔTÉ-CENTRE.

MOUVEMENT: FAIRE L'EXTENSION DES BRAS AU-DESSUS DE LA TÊTE (CIEL) PENDANT QUE VOUS FAITES L'EXTENSION DES GENOUX. PRENDRE UNE PAUSE DE 1 SECONDE. REVENIR À LA POSITION DE DÉPART. RÉPÉTER DE MANIÈRE CONTINUE ET CONTRÔLÉE.

NIVEAU I

PLANCHE VENTRALE

POSITION DE DÉPART: ALLONGÉ SUR LE SOL À PLAT VENTRE. SURLÉVER LE CORPS DU SOL À L'AIDE DES AVANT-BRAS ET DES ORTEILS. LES COUDES SONT SOUS LES ÉPAULES. LES PIEDS SONT POSITIONNÉS SELON LA LARGEUR DES ÉPAULES. LES ÉPAULES SONT ALIGNÉES AVEC LES HANCHES ET LES CHEVILLES. DROIT COMME UNE PLANCHE.

MOUVEMENT: POSITION STATIQUE.

NIVEAU II

V-SIT AVEC LES GENOUX FLÉCHIS AVEC LES TALONS SOULEVÉS

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION CENTRE DE CIEL-CENTRE-CÔTÉ-CENTRE.

MOUVEMENT: UTILISER LA MAIN DROITE POUR RÉALISER LA ROTATION DU TRONC AFIN DE TOUCHER DOUCEMENT LE TALON DROIT. REVENIR À LA POSITION DE DÉPART. RÉPÉTER DU CÔTÉ GAUCHE. REFAIRE LA SÉQUENCE DE MANIÈRE CONTINUE ET CONTRÔLÉE.

NIVEAU III

SUPERMAN DYNO (VITESSE RAPIDE)

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION DE LA PLANCHE VENTRALE. LES PIEDS PLUS LARGES QUE LA NORMALE.

MOUVEMENT: EFFECTUER LE GESTE DE FAÇON SIMILAIRE AU SUPERMAN DYNO LENT À L'EXCEPTION DU FAIT QUE LES MOUVEMENTS SONT EFFECTUÉS AVEC PLUS D'EXPLOSIVITÉ (DYNAMISME) ET SANS PAUSE ENTRE CHACUNE DES RÉPÉTITIONS.

PLANCHE AVANT-BRAS-MAINS (VITESSE LENTE)

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION DE LA PLANCHE VENTRALE.

MOUVEMENT: SOULEVER L'AVANT-BRAS GAUCHE DU SOL EN FAISANT L'EXTENSION DU COUDE (MONTE). REFAIRE LE GESTE DU CÔTÉ DROIT (MONTE). REVENIR À LA POSITION DE LA PLANCHE DE DÉPART (DESCEND EN SUITE DESCEND G). RÉPÉTER LENTEMENT DE MANIÈRE CONTRÔLÉE.

PLANCHE AVANT-BRAS-MAINS (VITESSE RAPIDE)

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION DE LA PLANCHE VENTRALE.

MOUVEMENT: COMPLÉTER LA MÊME SÉQUENCE MONTE-MONTE-DESCEND-DESCEND (VITESSE LENTE). CÉPENDANT, CETTE FOIS-CI COMPLÉTER LES MOUVEMENTS DE MANIÈRE RAPIDE TOUT EN RESTANT EN CONTRÔLE. DE PLUS, TENTER D'ALTERNER LE BRAS QUI MONTE LE PREMIER.

LEXION DU TRONC SUPERMAN

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION DE LA PLANCHE VENTRALE. FAIRE L'EXTENSION DU BRAS GAUCHE AFIN QU'IL POINTE EN AVANT (NIVEAU 1). POSITIONNER LES PIEDS DE MANIÈRE LÉGÈREMENT PLUS LARGE QUE LA NORMALE.

MOUVEMENT: TOUCHER LE GENOU DROIT À L'AIDE DU COUDE GAUCHE AU NIVEAU DU NOMBRIL. REVENIR À LA POSITION DE DÉPART. EFFECTUER DEUX RÉPÉTITIONS ET RÉPÉTER EN SUITE DU CÔTÉ OPPOSÉ. CONTINUER LE GESTE.

LE POINTEUR (VITESSE LENTE)

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION DE LA PLANCHE VENTRALE. POSITIONNER LES PIEDS DE MANIÈRE LÉGÈREMENT PLUS LARGE QUE LA NORMALE.

MOUVEMENT: TRANSFÉRER LE POIDS DU CORPS SUR LE BRAS GAUCHE. FAIRE L'EXTENSION DU BRAS DROIT AFIN QU'IL POINTE VERS L'AVANT. MAINTENIR LA POSITION ½ SECONDE. REVENIR À LA POSITION DE DÉPART. TRANSFÉRER LE POIDS VERS LA DROITE. RÉPÉTER LE GESTE, MAIS AVEC LE BRAS OPPOSÉ. CONTRÔLER LE GESTE.

SUPER-MAN DYNO (VITESSE LENTE)

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION DE LA PLANCHE VENTRALE. LES PIEDS LÉGÈREMENT PLUS LARGES QUE LA NORMALE.

MOUVEMENT: PENDANT L'EXTENSION DU BRAS DROIT POUR QU'IL POINTE VERS L'AVANT, SOULEVER LÉGÈREMENT LE PIED GAUCHE DU SOL. MAINTENIR LA POSITION PENDANT 1 SECONDE. EN SUITE, DE MANIÈRE DYNAMIQUE, CHANGER LE BRAS ET LE PIED (« SAUTER »). FAIRE UNE PAUSE ET RÉPÉTER.

STAYIN ALIVE

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION DE LA PLANCHE VENTRALE. POSITIONNER LES PIEDS DE MANIÈRE LÉGÈREMENT PLUS LARGE QUE LA NORMALE.

MOUVEMENT: FAIRE L'EXTENSION DU BRAS DROIT À LA DIAGONALE (2 HEURES) PENDANT QUE VOUS POINTEZ À LA DIAGONALE DU CÔTÉ OPPOSÉ. À L'AIDE DU PIED GAUCHE (8 HEURES), MAINTENIR LA POSITION PENDANT 1 SECONDE. REVENIR À LA POSITION DE DÉPART. RÉPÉTER DU CÔTÉ OPPOSÉ (MAIN GAUCHE ET PIED DROIT).

SUPERMAN

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION DE LA PLANCHE VENTRALE. POSITIONNER LES PIEDS DE MANIÈRE LÉGÈREMENT PLUS LARGE QUE LA NORMALE.

MOUVEMENT: COMMENCER PAR POINTER VERS L'AVANT AVEC LE BRAS DROIT POUR ENSUITE SOULEVER LE PIED GAUCHE DU SOL D'UN POUCE. REVENIR À LA POSITION DE DÉPART. EFFECTUER LE MOUVEMENT DU CÔTÉ OPPOSÉ. RÉPÉTER LE GESTE.

PLANCHE LATÉRALE RENVERSÉE AVEC LES TALONS AU CIEL

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION DE LA PLANCHE LATÉRALE À DROITE.

MOUVEMENT: À PARTIR DE LA PLANCHE LATÉRALE, SOULEVER LE PIED GAUCHE (GARDER LA JAMBE DROITE, POUSSER LE TALON AU CIEL) AFIN QU'IL SOIT LÉGÈREMENT PLUS HAUT QUE L'ÉPAULE COMME SI LES JAMBES S'ÉCARTAIENT. LENTEMENT, REMPLACER LE PIED À LA POSITION DE DÉPART. EFFECTUER DEUX RÉPÉTITIONS. TOURNER DU CÔTÉ GAUCHE ET RÉPÉTER.

PLANCHE EN ÉTOILE LES TALONS AU CIEL

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION DE LA PLANCHE LATÉRALE GAUCHE.

MOUVEMENT: À PARTIR DE LA POSITION DE L'ÉTOILE, ABAISSER LA JAMBE DROITE (GARDER DROITE) AFIN QUE LES CHEVILLES SE TOUCHENT. REVENIR À LA POSITION DE DÉPART. EFFECTUER 2 RÉPÉTITIONS. EN SUITE, TOURNER SUR LE CÔTÉ DROIT ET COMPLÉTER 2 RÉPÉTITIONS POUR AMENER LES TALONS AU CIEL. REFAIRE DE MANIÈRE CONTINUE AVEC UNE VITESSE CONTRÔLÉE.

PLANCHE LATÉRALE DROITE

POSITION DE DÉPART: ALLONGÉ SUR LE CÔTÉ DROIT AVEC LES JAMBES DROITES. SOULEVER LE CORPS DU SOL AFIN QUE LE COUDE ET L'AVANT-BRAS GAUCHE SOIENT EN CONTACT AVEC LE SOL. LES ÉPAULES, LES COUDES, LES HANCHES, LES GENOUX ET LES CHEVILLES SONT ALIGNÉS. ÉLEVER LA MAIN DROITE VERS LE CIEL.

MOUVEMENT: POSITION STATIQUE.

PLANCHE EN ÉTOILE

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION DE LA PLANCHE LATÉRALE GAUCHE. SOULEVER LE CORPS DU SOL AFIN D'AVOIR UN APPUI SUR LA MAIN GAUCHE (ET NON LE COUDE). LES ÉPAULES, LES COUDES, LES HANCHES, LES GENOUX ET LES CHEVILLES SONT ALIGNÉS. ÉLEVER LA MAIN DROITE ET LA JAMBE DROITE VERS LE CIEL AFIN QUE LE CORPS SOIT EN ÉTOILE.

MOUVEMENT: POSITION STATIQUE. CHANGER DE CÔTÉ À MI-TEMPS.

PLANCHE EN ÉTOILE DYNO

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION DE LA PLANCHE LATÉRALE DROITE.

MOUVEMENT: MAINTENIR LA POSITION PENDANT 1 SECONDE POUR ENSUITE, DE MANIÈRE DYNAMIQUE, « SAUTER » DU CÔTÉ GAUCHE POUR EFFECTUER UNE PLANCHE LATÉRALE EN ÉTOILE DU CÔTÉ GAUCHE. MAINTENIR LA POSITION PENDANT 1 SECONDE. CONTINUER LES GESTES RAPIDEMENT TOUT EN CONTRÔLE. AMORCER PAR UNE ROULADE RAPIDE JUSQU'À UN VRAI SAUT.

PLANCHE LATÉRALE GAUCHE

POSITION DE DÉPART: ALLONGÉ SUR LE CÔTÉ GAUCHE AVEC LES JAMBES DROITES. SOULEVER LE CORPS DU SOL AFIN QUE LE COUDE ET L'AVANT-BRAS GAUCHE SOIENT EN CONTACT AVEC LE SOL. LES ÉPAULES, LES COUDES, LES HANCHES, LES GENOUX ET LES CHEVILLES SONT ALIGNÉS. ÉLEVER LA MAIN GAUCHE VERS LE CIEL.

MOUVEMENT: POSITION STATIQUE.

PLANCHE EN ÉTOILE RENVERSÉE (VITESSE LENTE)

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION DE LA PLANCHE EN ÉTOILE SUR LE CÔTÉ DROIT.

MOUVEMENT: MAINTENIR LA POSITION PENDANT 1-2 SECONDES POUR ENSUITE ROULER SUR LE CÔTÉ GAUCHE ET EFFECTUER UNE PLANCHE EN ÉTOILE DE L'AUTRE CÔTÉ. MAINTENIR LA POSITION PENDANT 1-2 SECONDES. RÉPÉTER DE MANIÈRE CONTINUE ET CONTRÔLÉE. VOUS DEVRIEZ PASSER PAR UNE POSITION À 4 POINTS DE CONTACT AU SOL PENDANT LE RENSEMEMENT (LES DEUX MAINS ET LES DEUX PIEDS).

TABLE DYNO À LA MANIÈRE D'UNE DANSE RUSSE

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION DE LA TABLE. LE VENTRE VERS LE HAUT.

MOUVEMENT: COMPLÉTER LA MÊME SÉQUENCE QUE LA TABLE RUSSE (LENTE). CÉPENDANT, EFFECTUER CHAQUE RÉPÉTITION DE MANIÈRE DYNAMIQUE (« SAUT ») ET SANS PAUSE ENTRE LES RÉPÉTITIONS. C'EST COMME SI VOUS EFFECTUÉZ UNE DANSE UKRAÏNIENNE OU GEORGIENNE.

PLANCHE LATÉRALE RENVERSÉE

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION DE LA PLANCHE LATÉRALE DROITE SANS QUE LA MAIN DROITE SOIT ÉLEVÉE.

MOUVEMENT: ROULER SUR LE CÔTÉ GAUCHE EN PLACANT LE COUDE GAUCHE À L'ENDROIT OÙ LE COUDE DROIT ÉTAIT POSITIONNÉ AFIN DE PRENDRE LA POSITION DE LA PLANCHE LATÉRALE GAUCHE. MAINTENIR UN INSTANT ET RÉPÉTER DANS LA DIRECTION OPPOSÉE.

LA TABLE AVEC LE TALON AU CIEL

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION DE LA TABLE. LE VENTRE VERS LE HAUT.

MOUVEMENT: SOULEVER LA JAMBE DROITE (GARDER DROITE) JUSQU'AU CIEL COMME SI VOUS BOTTIEZ UN BALLON DANS LES AIRS. POUR ENSUITE TAPER LE TALON AU SOL. REVENIR À LA POSITION DE DÉPART. RÉALISER LE MÊME GESTE DU CÔTÉ GAUCHE. RÉPÉTER DE MANIÈRE CONTINUE ET CONTRÔLÉE.

L'HORLOGE ÉTRÉE

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION DE L'HORLOGE À DROITE. CÉPENDANT, DÉPLACER LES MAINS LÉGÈREMENT VERS L'AVANT (AU-DESSUS DE LA TÊTE) COMME AU NIVEAU 2.

MOUVEMENT: COMPLÉTER L'HORLOGE À DROITE (LENTEMENT) EN EFFECTUANT UN TOUR SUR 360 DEGRÉS (UNE RÉVOLUTION), EN SUITE, EFFECTUER LE MÊME TOUR, MAIS DU CÔTÉ GAUCHE (LENTEMENT).

LA TABLE

LA POSITION DE DÉPART: ALLONGÉ SUR LE SOL LE VISAGE VERS LE HAUT. PLACER LES MAINS SOUS LES ÉPAULES AVEC LES MAINS SELON LA POSITION LA PLUS CONFORTABLE POSSIBLE. PLACER LES PIEDS (CHEVILLES) SOUS LES GENOUX. SOULEVER LES HANCHES ET LE DOS DU SOL POUR QUE LE VENTRE ET LES JAMBES FASSENT UNE LIGNE DROITE COMME LE DESSUS D'UNE TABLE.

MOUVEMENT: POSITION STATIQUE

L'HORLOGE À DROITE (VITESSE LENTE)

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION DE LA PLANCHE VENTRALE. DÉPLACER LES MAINS POUR QU'ELLES SOIENT LÉGÈREMENT PLUS VERS L'AVANT QUE LA NORMALE (JUSTE AU-DESSUS DE LA TÊTE).

MOUVEMENT: DÉPLACER LA MAIN DROITE À 2 HEURES ET LA JAMBE DROITE À 4 HEURES. PAR LA SUITE, DÉPLACER LE BRAS DROIT ET LA JAMBE DROITE AFIN QU'ILS PRENNENT LA PLACE DU BRAS DROIT ET DE LA JAMBE GAUCHE. FAIRE UNE ROTATION DE MANIÈRE CONTINUE ET CONTRÔLÉE.

L'HORLOGE SAUTÉE

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION DE L'HORLOGE, MAIS AVEC LES MAINS AU-DESSUS DE LA TÊTE.

MOUVEMENT: FAIRE UNE ROTATION DE 5-15 DEGRÉS À L'AIDE D'UN MOUVEMENT COMPLET DU CORPS (SAUT), CONTINUER LES ROTATIONS SAUTÉES JUSQU'À L'ATTEINTE D'UNE RÉVOLUTION COMPLÈTE. EN SUITE, EFFECTUEZ LE MÊME MOUVEMENT, MAIS DANS LA DIRECTION OPPOSÉE.

LA TABLE À LA MANIÈRE D'UNE DANSE RUSSE (VITESSE LENTE)

POSITION DE DÉPART: PRENDRE LA POSITION DE LA TABLE.

MOUVEMENT: FAIRE L'EXTENSION DU GENOU DROIT POUR POINTER LES ORTEILS. DE CETTE MANIÈRE, LES APPUIS SONT SUR LES MAINS ET SUR LE PIED GAUCHE. MAINTENIR LA POSITION PENDANT 1 SECONDE. REVENIR À LA POSITION DE LA TABLE DE DÉPART. FAIRE L'EXTENSION DU GENOU GAUCHE. RÉPÉTER DE MANIÈRE CONTINUE ET CONTRÔLÉE.

L'HORLOGE À GAUCHE (VITESSE LENTE)

POSITION DE DÉPART: LA MÊME QUE L'HORLOGE À DROITE.

MOUVEMENT: DÉPLACER LA MAIN GAUCHE À 10 HEURES ET LA JAMBE DROITE À 4 HEURES. PAR LA SUITE, DÉPLACER LE BRAS DROIT ET LA JAMBE GAUCHE AFIN QU'ILS PRENNENT LA PLACE DU BRAS GAUCHE ET DE LA JAMBE DROITE. FAIRE UNE ROTATION DE MANIÈRE CONTINUE ET CONTRÔLÉE.

CLAQUEMENT ET TORSION

POSITION DE DÉPART: ALLONGÉ SUR LE DOS AVEC LES JAMBES APPUYÉES SUR UN BANC. LES HANCHES ET LES GENOUX SONT À 90 DEGRÉS. MAINTENIR LES MAINS PRÈS DES OREILLES EN AVANT LES COUDES QUI POINTEZ SUR LE CÔTÉ.

MOUVEMENT: EFFECTUER UN REDRESSÉMENT RAPIDE AFIN DE CLAQUER LA POITRINE SUR LES CUISSES. REDESCENDRE LE TRONC À MI-CHEMIN VERS LE SOL. REFAIRE LE REDRESSÉMENT DU TRONC. REDESCENDRE LE TRONC À MI-CHEMIN VERS LE SOL. FAIRE UNE ROTATION DU TRONC, 3 FOIS À DROITE ET À GAUCHE (RESTER GRAND). REVENIR À LA POSITION DE DÉPART AVEC LE DERRIÈRE DE LA TÊTE SUR LE SOL. RÉPÉTER.

PROGRESSION:

Débuter au niveau 1 en essayant les 10 exercices pendant 10 secondes. Prendre des pauses entre les exercices si nécessaire.

Augmenter le temps d'effort à 15, 20 25 et finalement 30 secondes. Encore une fois, prendre des pauses seulement lorsque cela est nécessaire.

Une fois que vous aurez complété tous les exercices pendant 30 secondes consécutives (routine de 5 minutes), vous pourrez poursuivre au niveau supérieur.

La fréquence suggérée pour l'exécution des exercices est une fois par jour, de 3 à 5 fois par semaine. Le maximum est deux fois par jour, 7 jours par semaine.