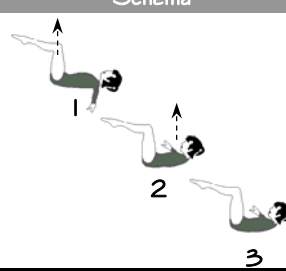
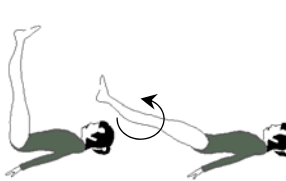
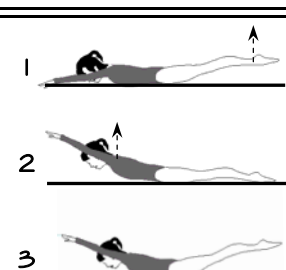
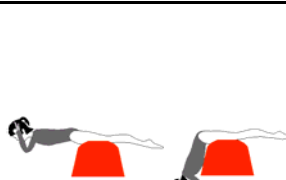
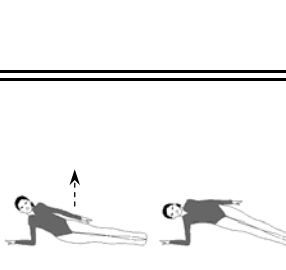
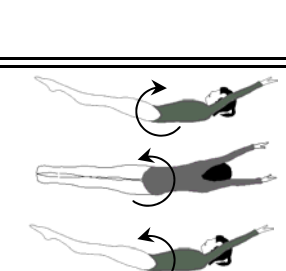


# SANGLE ABDOMINALE N°1

|                          | Schéma  | Objectifs  | Consignes   | Répétitions  |
|--------------------------|---|--|---|--|
| Enroulement vertébral    |    | Renforcement du GRAND DROIT de l'abdomen   | <u>En 1</u> : élévation du bassin en maintenant les genoux à la verticale de celui-ci<br><u>En 2</u> : élévation des épaules avec maintien des bras sur les côtés et regard au plafond<br><u>En 3</u> : combinaison de 1 & 2              | Chacune des actions X 10   |
| Contrôle du bassin       |    | Fixation du bassin par contraction du GRAND DROIT et des OBLIQUES  | Allongé sur le dos - jambes verticales et pointes fléchies<br><u>Le bas du dos est collé au sol</u><br>Abaisser les jambes tout en maintenant la rétroversion du bassin puis ...<br>Effectuer des petits cercles de jambes de chaque côté | 7 cercles dans chaque sens (ouverture de hanche adaptée au niveau du gymnaste) |
| Extension dorsale        |   | Extension du corps par contraction des GRANDS FESSIERS et des muscles de la région lombaire              | <u>En 1</u> : élévation des jambes (Le buste reste en contact avec le sol - mouvement lent)<br><u>En 2</u> : élévation du buste avec les bras serrés - Les jambes restent au sol<br><u>En 3</u> : combinaison de 1 & 2                    | Chacune des actions X 10   |
| Ouverture Tronc / Jambes |  | Élévation du buste par contraction des GRANDS FESSIERS et des muscles de la région lombaire              | Remonter lentement le buste sans dépasser la ligne horizontale<br>L'entraîneur tient les jambes du gymnaste   | Monter 10 fois + maintien 10 secondes  |
| Gainage Latéral          |  | Mobilisation latérale du corps par contraction des OBLIQUES et du CARRÉ DES LOMBES                       | En appui sur le coude et les pieds :<br>Élévation du bassin en maintenant le corps dans l'axe<br>Le bras libre doit rester le long du tronc<br>Expirer dans la montée   | Monter 10 fois + maintien 10 secondes (des 2 côtés)                            |
| "Cat twist" partiel      |  | Rotation longitudinale du corps pour le renforcement des OBLIQUES, du CARRÉ DES LOMBES et du GRAND DROIT | A partir d'une position de courbe avant :<br>Effectuer un 1/4 de tour à droite sans toucher les jambes ni les épaules.<br>Puis revenir sur le dos avant de tourner de l'autre sens, etc.  | 5 Aller / Retour   |