

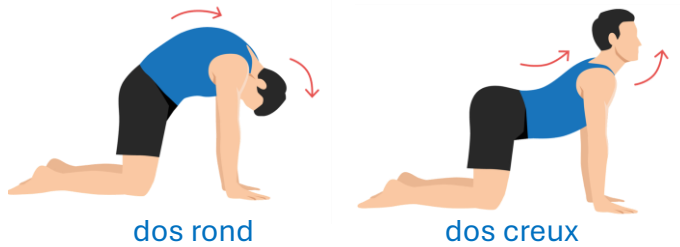
Renforcement et assouplissement du bas du dos



1

CAT-CAMEL

🕒 10 répétitions



Améliore la mobilité de la colonne

2

POSITION DE L'ENFANT

🕒 30 secondes



Bassin sur les talons,
mains le plus loin possible

*Etire doucement les muscles du dos et
sépare les disques entre les vertèbres*

3

PIGEON INVERSE

🕒 20/30 secondes de chaque côté



sur le dos, pied gauche sur le genou
droit, attraper le tibia droit

Etire les muscles fessiers

4

SUPERMAN AU SOL

🕒 12 répétitions



Lever simultanément bras et jambes, sans forcer dans le cou

Muscle le dos et les lombaires, renforce les abdominaux et les fessiers

5

PONT FESSIER (GLUTE BRIDGE)

🕒 15 répétitions



Pousser dans les talons, serrer les fessiers et décoller les hanches du sol en gardant le dos droit

Renforce la chaîne postérieure (fessiers → lombaires)

6

BIRD-DOG (OISEAU-CHIEN)

🕒 Stabiliser 15 secondes et répéter 10 fois de chaque côté



À quatre pattes, les mains posées au sol sous les épaules et les genoux sous les hanches, tendre le bras et la jambe opposée, et stabiliser

Excellent pour la stabilité lombaire

8

GOOD MORNING SANS CHARGE

🕒 12 répétitions



Buste penché en avant, dos droit, légère flexion de genoux

Renforce lombaires, ischios et posture



Circuit à faire **3 fois**

Avec si nécessaire un temps de pose de **1min 30 maximum** entre chaque série

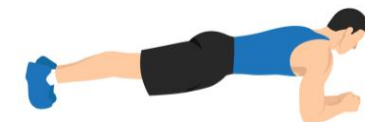
Et peut augmenter la difficulté,
Voir les options



9

PLANCHE (CORE)

🕒 30 secondes



Appuyé sur les avant-bras et les orteils, le corps doit être en ligne droite de la tête aux pieds, le bassin reste neutre, les abdominaux et les fessiers sont engagés

Le gainage protège le bas du dos

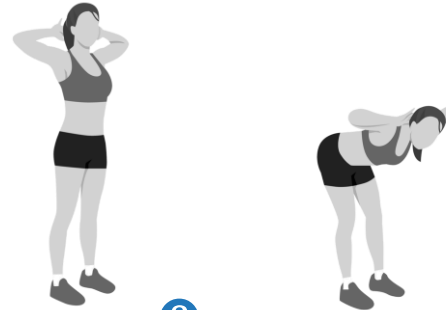


PONT FESSIER (GLUTE BRIDGE)

🕒 15 répétitions

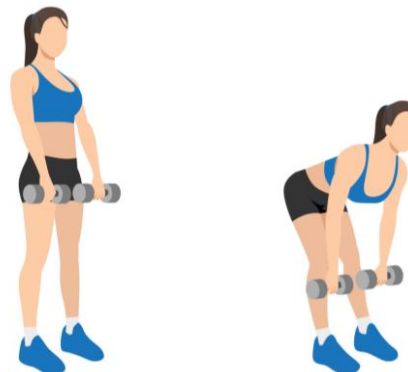


pied droit sur le genou gauche, lever le bassin
pousser dans le talon, serrer les fessiers et
décoller les hanches du sol en gardant le dos droit



GOOD MORNING AVEC CHARGE

🕒 12 répétitions



Buste penché en avant, dos droit,
légère flexion de genoux

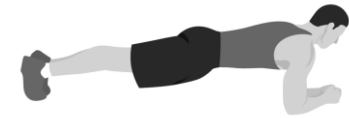
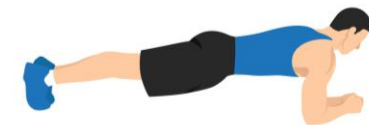


PLANCHE (CORE)

🕒 45 ou 60 secondes



Appuyé sur les avant-bras et les orteils, le corps
doit être en ligne droite de la tête aux pieds, le
bassin reste neutre, les abdominaux et les fessiers
sont engagés