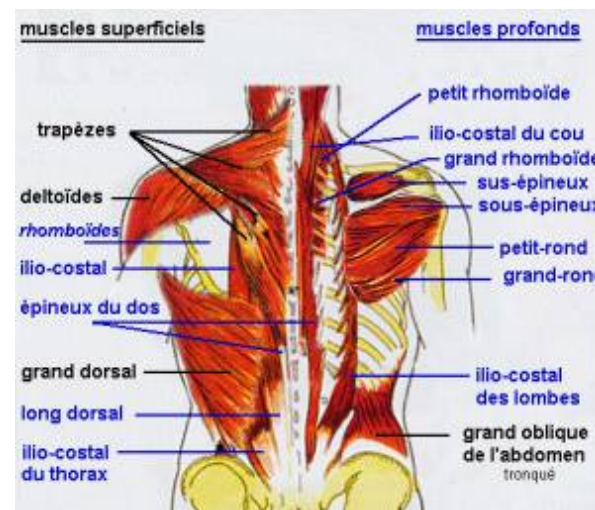
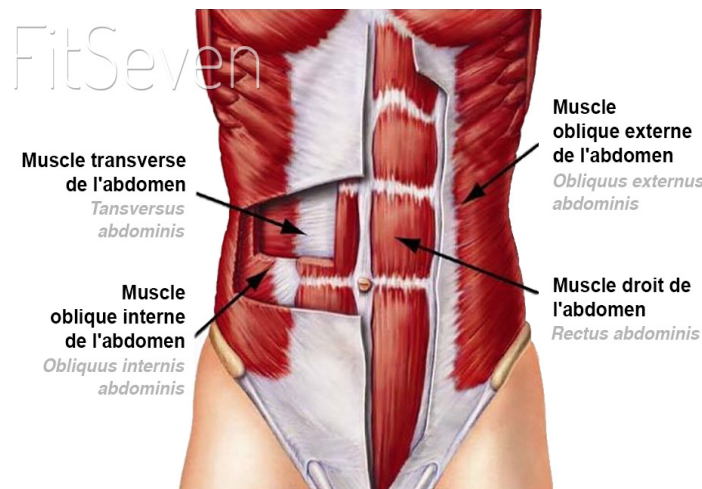
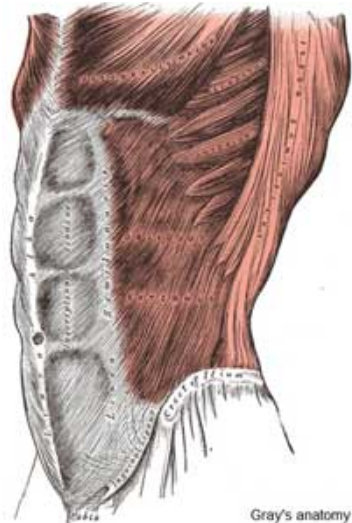


LA CEINTURE ABDOMINALE : GRANDS DROITS, OBLIQUES, TRANSVERSES, DORSAUX

Rôle : Protection de la colonne vertébrale ; **transmission efficace** des forces d'impulsion et une équilibration dynamique du corps, le buste étant vertical comme en **course** ou horizontal comme en **natation** par exemple. Assure les flexions avant et latérales du tronc comme les rotations.

Principes : Visiter tous les groupes musculaires, alterner le statique (**gainage**) et le **dynamique**. Mobiliser tronc sur jambes comme bassin sur tronc.

Précautions : tous les exercices qui creusent les lombaires ne sont pas centrés sur les abdos mais le psoas (jambes lancées en particulier) = **à éviter**



1. **L'ordre des exercices sera le suivant :**
2. Du **gainage** statique en situation **stable**
3. Du **gainage** statique **avec instabilité** (composante proprioceptive)
4. Des exercices **dynamiques** pour les muscles effecteurs

GRANDS DROITS SUP	Crunchs 1 (mains long du corps)	Crunchs 2 (mains épaules)	Crunchs 3 (mains derrière)	Gainage simple stable	Gainage complet (instabilité)
GRANDS DROITS INF	Relevé de bassin (soulevé)	Montée en chandelle (jbs flechies ou tendues)		Gainage simple stable	Gainage complet (instabilité)
OBLIQUES	Flexion latérale toucher cheville. Essuie glace (plié ou tendu)	Coudes genou opposé (posé ou vélo)	Relevé de bassin en appui sur coude	Gainage simple stable	Gainage complet (instabilité)
DORSAUX	Soulevé buste-soulevé jambes	Soulevé un bras une jambe opposée		Gainage simple stable	Gainage complet (instabilité)

MUSCLES SOLLICITES	DEBUTANT (total min 150)		MOYEN (total min 250)		EXPERT (total min 350)	
GRANDS DROITS partie sup	(10 REP) x 3 à 5 séries r= 45s		(15 à 20 REP) x 3 à 5 séries r=30s		(20 à 30 REP) x 3 à 4 séries r=20s	
GRANDS DROITS partie inf	(6 à 10 REP) X 3 séries r= 45s		(10 à 15 REP) X 3 à 4 séries r= 30s		(20 REP) X 3 à 5 séries	
OBLIQUES-TRANSVERSES	(8 à 15 REP)suivant diff X2séries r= 30s		(10 à 20 REP) svt diff 2 à 3séries r=30s		(20 à 30 REP) svt diff 3 séries r= 20s	
GAINAGE (ventral-dorsal)	(Séries de 15s à 20s) X 2 à 3 r=30s		(Séries de 20s à 30s) X 2 r=30s		(Séries de 30s à 45s) X 3 r=20"	
Total	Min=130	Max=190	Min=175	Max=300	Min=360	Max= 430

On pourra faire évoluer les exercices par des variations de postures, de vitesse d'exécution, de finalités (force, esthétique, rééducation...)

