



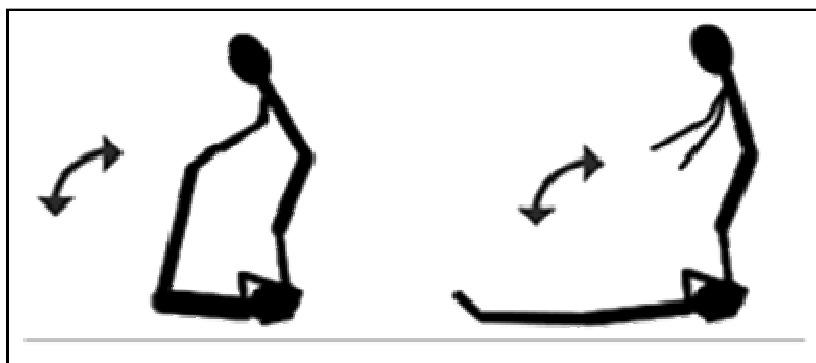
Stabilisation spécifique de la colonne lombaire

Travail 30/30, à savoir 30 secondes de travail et 30 secondes de récupération. Le nombre de répétition dépend du niveau physique du joueur.

■ **Exo 1 :**

Travailler avec un partenaire.

Couché par terre, avec le partenaire qui se tient derrière vos épaules. Votre tête doit être posée à terre entre ses deux jambes. Attraper ses deux chevilles pour vous maintenir. Courber légèrement vos jambes et alors fléchissez votre jointure de hanche comme si vous vouliez toucher le ciel avec les pieds. Le partenaire devra pousser vos jambes vers le sol de façon énergique. Vous devrez accompagner le mouvement sans toucher le sol. Ramenez ensuite les jambes vers le haut. Le partenaire devra varier les lancers, gauche, droite et milieu.

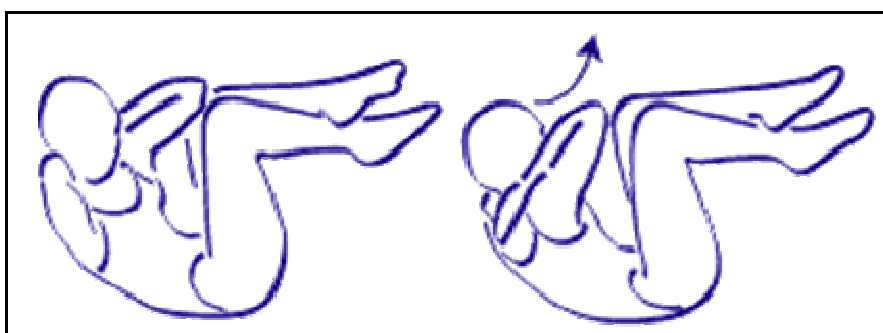


■ **Exo 2 :**

» **Dérivé 1 :**

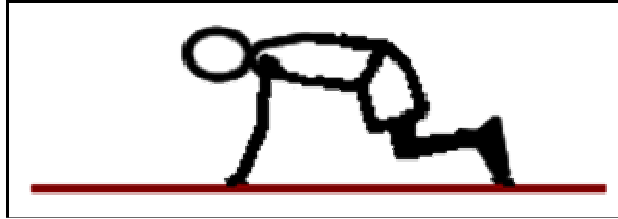
Renforcement, bassin ceinture abdominale.

A partir de la position allongé sur le dos (sol ou tapis) mains et pieds levés, rouler sur le côté afin de revenir sur le dos puis effectuer des 5 abdos. Reprendre la position allongée et revenir à la position initiale. Veiller à ce que les pieds et les mains ne soient jamais en contact avec le tapis.



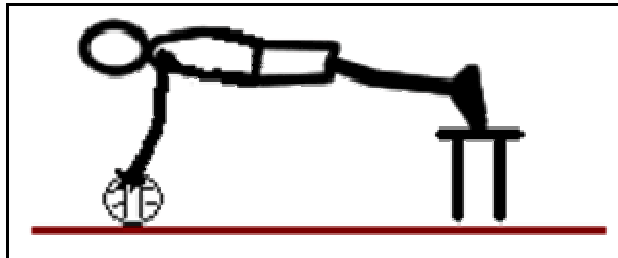
» **Dérivé 2 :**

Tenir la position 5 secondes. les deux mains au sol, puis mettre la main gauche sur l'épaule droite, tenir 5s., puis revenir les deux mains au sol pdt 5 s. et ainsi de suite. (Les genoux ne doivent jamais toucher le sol)



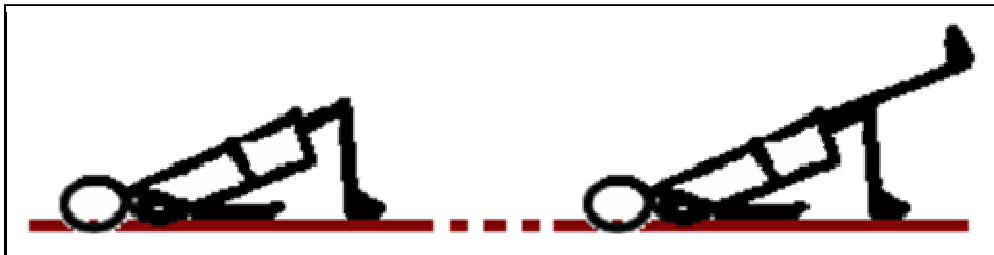
» **Dérivé 3 :**

Maintien de la position tendue.



» **Dérivé 4 :**

Maintien de la position droite, le dos et les cuisses doivent être bien aligné.
Tenir la position 5s. Puis tendre une jambe en gardant l'alignement Dos/Jambes, tenir 5s.
revenir à la position de base et ainsi de suite.



» **Dérivé 5 :**

Maintien de l'équilibre en planche avec un genou a terre, essayer d'être le plus droit possible.

