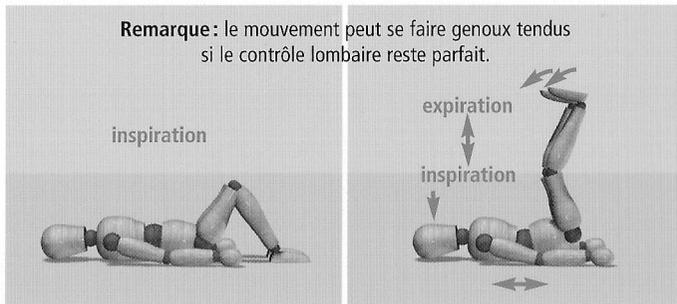


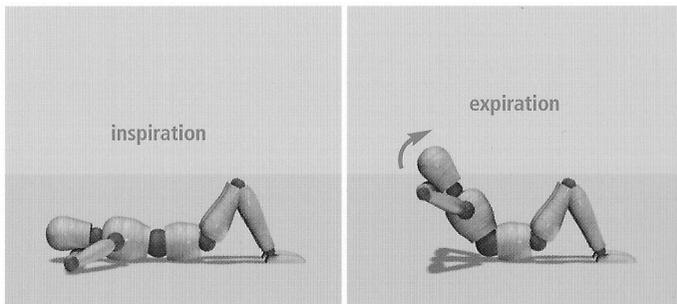
**Exercice n° 1**

**Départ :** couché sur le dos, jambes en crochet.  
**Mouvement :** tendre les jambes à la verticale, genoux fléchis, pieds en flexion, garder les talons à plat sur le sol, double menton, la région lombaire bien verrouillée à plat au sol. Maintenir cette position pendant 10 secondes. Réaliser le mouvement en respiration libre, sans apnée.  
**Arrivée :** retour à la position de départ.



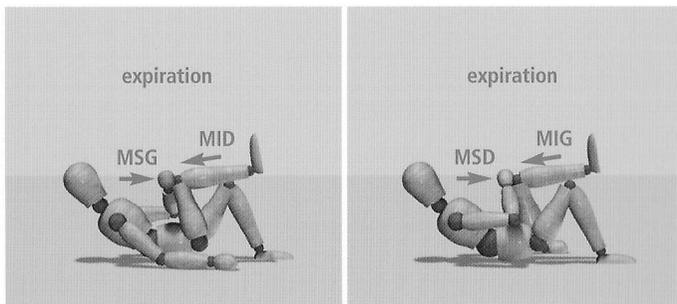
**Exercice n° 2**

**Départ :** couché sur le dos, jambes en crochet, mains croisées derrière la nuque. Inspirer.  
**Mouvement :** relever la tête et le tronc en soufflant, la région lombaire bien verrouillée à plat au sol. Maintenir la position durant toute l'expiration.  
**Arrivée :** retour à la position de départ.



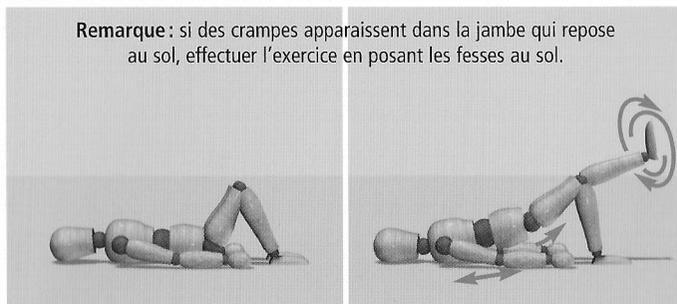
**Exercice n° 3**

**Départ :** couché sur le dos, jambes repliées, talons au long du corps. Inspirer.  
**Mouvement :** élever la nuque et le tronc, ainsi que l'appui et le contre-appui main/genou opposé durant toute l'expiration.  
**Arrivée :** tronc et nuque relevés, le membre supérieur gauche (MSG) repousse l'appui du genou du membre inférieur droit (MID). Réaliser l'exercice avec les appuis et contre-appuis des membres opposés.



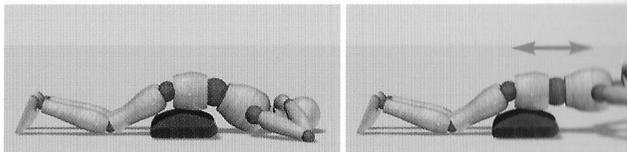
**Exercice n° 4**

**Départ :** couché sur le dos, jambes repliées.  
**Mouvement :** région lombaire verrouillée, relever les fesses. Tendre un membre inférieur sur l'axe du tronc, genou tendu. Effectuer 10 cercles dans un sens, puis 10 cercles dans l'autre sens. Réaliser le mouvement en respiration libre, sans apnée.  
**Arrivée :** retour à la position de départ.



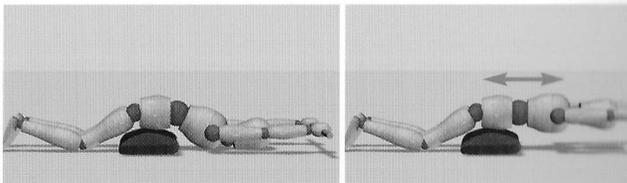
**Exercice n° 5**

**Départ :** couché sur le ventre, un gros coussin sous le ventre. Mains croisées derrière la nuque, le front repose au sol.  
**Mouvement :** en inspirant, décoller le front du sol, tirer les coudes en arrière pour resserrer les omoplates. Le dos reste plat, la région lombaire bien en appui sur le coussin. Maintenir la position durant toute l'expiration.  
**Arrivée :** retour à la position de départ.



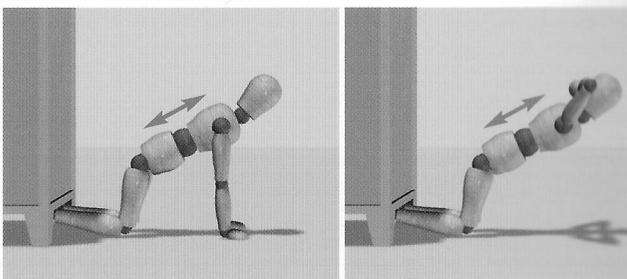
**Exercice n° 6**

**Départ :** couché sur le ventre, un gros coussin sous le ventre. Les bras reposent au sol au-dessus de la tête, les mains tiennent un bâton. Inspirer.  
**Mouvement :** décoller les bras et le tronc. Le dos reste à plat. Tenir la position durant toute l'expiration.  
**Arrivée :** retour à la position de départ.



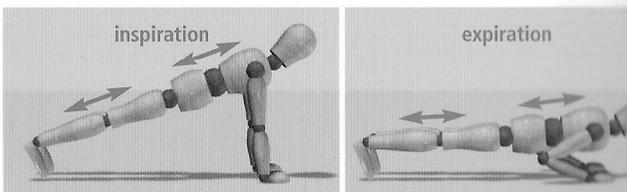
**Exercice n° 7**

**Départ :** à genoux, pieds calés sous un meuble lourd, dos tourné au meuble. L'inclinaison du dos est fonction de la difficulté recherchée. Dos plat, région lombaire verrouillée. Inspirer.  
**Mouvement :** venir croiser les mains derrière la nuque en tirant les coudes en arrière. Maintenir la position durant toute l'expiration.  
**Arrivée :** retour à la position de départ en replaçant les mains à l'aplomb des épaules. Relâcher le dos.



**Exercice n° 8**

**Départ :** en appui facial. Mains à plat au sol, bras tendus. Pieds en appui sur les orteils. Dos plat. Inspirer.  
**Mouvement :** fléchir les coudes. Descendre le dos plat sans fléchir les genoux ni bouger le dos en expirant. L'amplitude du mouvement est fonction des capacités de chacun.  
**Arrivée :** retour en extension complète des coudes sur l'inspiration.



**Exercice n° 9**

**Départ :** assis sur un tabouret. Mains croisées derrière la tête. Les coudes tirés en arrière.  
**Mouvement :** maintenir le dos plat en position d'autograndissement, la tête en « double menton ». Les mains poussent sur le crâne. Le crâne et l'ensemble du dos résistent à la poussée, réalisant un travail statique postérieur. Maintenir le mouvement sur un temps expiratoire.  
**Arrivée :** relâchement complet, inspiration.

