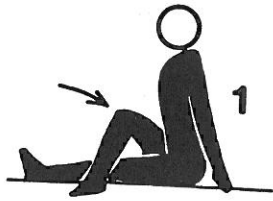
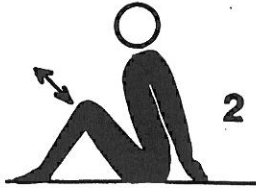


## EXERCICES ABDOMINAUX, DE SOUPLESSE ET D'ÉTIREMENT



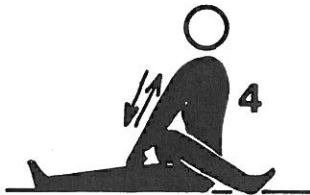
**Exercice n° 1 :** Assis, jambes tendues, mains en appui au sol en arrière des fessiers. Amener jambe droite fléchie en faisant glisser le pied au sol. Etendre la jambe droite en amenant la jambe gauche. Dos plat.



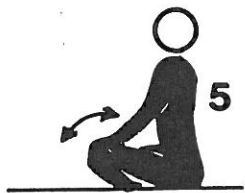
**Exercice n° 2 :** Assis, jambes tendues, mains en appui au sol en arrière des fessiers. Amener les deux jambes fléchies en faisant glisser les pieds au sol, puis les étendre. Dos plat.



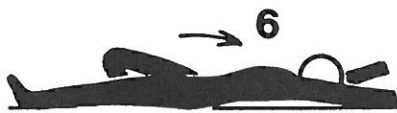
**Exercice n° 3 :** Assis, jambe droite tendue vers l'avant, jambe gauche en crochet sur le côté gauche, mains à plat au sol en arrière des fessiers. Tout en laissant le pied gauche à plat, exécuter de petits va-et-vient de l'avant vers l'arrière du genou. Même exercice pour la jambe droite. Veiller au dos plat.



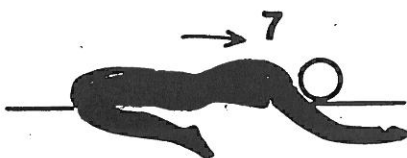
**Exercice n° 4 :** Assis, jambe droite tendue vers l'avant, jambe gauche fléchie sur le côté gauche, genou et jambe à plat au sol, mains sur la jambe droite. Exécuter de petites montées et descentes du genou gauche. Même exercice pour la jambe droite. Tenue du dos correcte.



**Exercice n° 5 :** Assis genoux ouverts, pied contre pied, mains en appui sur genoux. Pousser les genoux par petits temps, en évitant de prendre une attitude de voussure dorsale. Dos plat, poitrine en avant.



**Exercice n° 6 :** Assis, jambe droite tendue, face avant, jambe gauche fléchie, genou au sol. En prenant appui des mains, prendre la position couchée plat dos, bras dans le prolongement du corps. Maintenir cette position de 3 à 5 secondes. Revenir à la position initiale. Même exercice pour la jambe droite. Cet exercice demande une très grande souplesse, il doit être exécuté avec précaution.



**Exercice n° 7 :** Assis, jambes fléchies sur le côté, genoux ouverts. En prenant appui des mains, s'allonger au sol. Mettre les bras à l'oblique arrière. Tenir cette position quelques secondes. Cet exercice demande la même précaution que pour l'exercice n° 6 et ne doit être exécuté que par des personnes très souples.



**Exercice n° 8 :** Assis, jambe droite tendue vers l'avant, jambe gauche fléchie sur le côté gauche. Exécuter une flexion du tronc sur la jambe droite en regardant devant soi. Poser les avant-bras au sol. Maintenir cette position quelques secondes. Reprendre la position de départ et fléchir le tronc sur la jambe gauche. Maintenir également cette position quelques secondes, la jambe droite étant à son tour fléchie sur le côté. Souffler dans la flexion, inspirer en reprenant la position initiale.

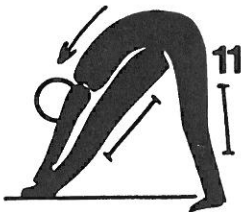


**Exercice n° 9 :** Debout, passer la jambe droite devant la jambe gauche, pieds croisés. Fléchir le tronc sur les jambes en soufflant. Maintenir la position quelques secondes. Revenir à la position de départ. Renouveler l'exercice en passant la jambe gauche devant la jambe droite. Durant la flexion du tronc vers l'avant les jambes doivent être tendues.



**Exercice n° 10 :** Debout, jambes réunies, flexion du tronc sur les jambes. Avec les mains maintenir le tronc sur les jambes, tête sur genoux. Souffler pendant la position tenue. Inspirer en se redressant.

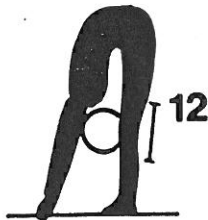
Cet exercice ne doit pas être fait en cas de sciatique. On peut exécuter cet exercice en partant de la position accroupie en tenant les mollets ou en ayant les mains au sol. Tendre les jambes en ayant la tête sur les genoux. A éviter également en cas de sciatique.



**Exercice n° 11 :** Debout, jambes écart, fléchir le tronc sur la jambe droite tendue, mains à plat au sol de chaque côté des pieds. Maintenir la position deux à trois secondes.

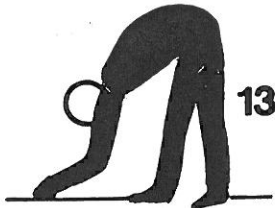
Revenir à la position initiale en inspirant. Même exercice sur l'autre jambe.

A éviter en cas de sciatique.



**Exercice n° 12 :** Debout, fléchir le tronc vers l'avant jusqu'à la pose des mains à plat en avant des pieds, jambes tendues. Maintenir la position 3 à 4 secondes. Revenir en inspirant à la position initiale.

A éviter en cas de sciatique.



**Exercice n° 13 :** Debout, jambes écart au maximum. Fléchir le tronc vers l'avant. Poser au sol les mains puis les avant-bras. Les jambes restent tendues. Maintenir cette position 3 à 4 secondes. Reprendre la position initiale en inspirant.

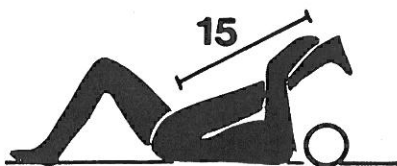
A éviter en cas de sciatique.



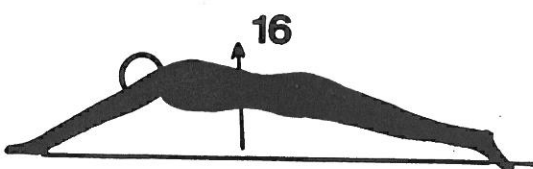
**Exercice n° 14 :** Assis, jambes allongées. Amener jambe droite fléchies sur le côté droit, puis la jambe gauche sur le côté gauche, fessiers au sol. Maintenir cette position 3 à 4 secondes.

Cet exercices peut aussi être exécuté dans la position genoux-dressés écart et aller s'asseoir fessiers au sol.

Ces deux exercices ne seront exécutés que par des personnes n'ayant aucune malformation du bassin et possédant déjà un acquit de souplesse.



**Exercice n° 15 :** Couché plat dos, jambes en crochet. Monter jambe droite et, en s'aidant des mains, amener cette jambe sur la poitrine en décollant légèrement la tête du sol en évitant un tirage brusque. Maintenir cette position 3 à 4 secondes. Reposer le pied au sol lentement en inspirant. Jambe en crochet. Même exercice pour la jambe gauche. En amenant la jambe sur la poitrine souffler longtemps.

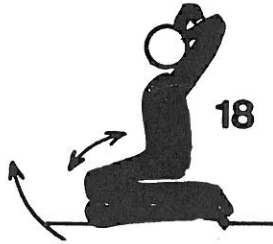


**Exercice n° 16 :** Couché plat ventre, bras à l'oblique avant, mains à plat au sol. Par appui des mains et des pieds, repousser le corps vers le haut. Maintenir cette position quelques secondes.

Cet exercice ne sera exécuté que par les masculins.



**Exercice n° 17 :** Assis, jambes allongées, mains derrière la nuque. Lever jambe droite pour l'amener au-dessus de la jambe gauche, la fléchir, poser le pied droit à hauteur du genou gauche et sur le côté gauche. Maintenir cette position quelques secondes. Dos plat, tête face avant. Revenir à la position de départ. Même exercice jambe gauche.

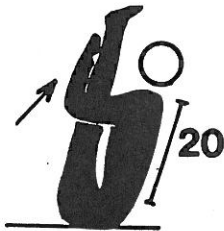


**Exercice n° 18 :** Assis, jambes allongées, mains derrière la nuque coudes hauts. Amener les deux jambes fléchies sur le côté droit. Pendant l'exécution du transfert des jambes sur le côté, veiller à ce que les pieds ne traînent pas au sol. Donc, au départ, vous mettre en équilibre fessiers. Revenir en position initiale également en équilibre fessiers. Même exercice sur le côté gauche.

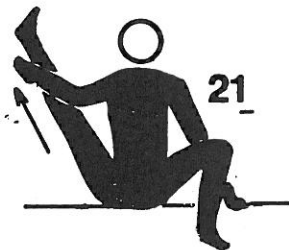
**Variante :** Cet exercice peut être exécuté départ genoux dressés puis s'asseoir du côté droit, se redresser, s'asseoir du côté gauche. Les bras relâchés vers l'horizontale avant et, dans la position assise, à l'oblique haut.



**Exercice n° 19 :** Assis, jambes en crochet. Lever jambe droite avec l'aide des mains amener la jambe tendue sur la poitrine. Souffler. Maintenir cette position 3 à 4 secondes. Revenir à la position de départ en inspirant. Même exercice pour la jambe gauche. Pendant la maintien de la position, pousser la poitrine en avant pour obtenir un dos plat.



**Exercice n° 20 :** Assis, jambes en crochet. Monter les deux jambes. Avec l'aide des mains amener les jambes sur la poitrine. Maintenir 3 à 4 secondes (dos plat). Revenir jambes en crochet.



**Exercice n° 21 :** Assis, jambes en crochet écart. Tendre la jambe droite sur le côté droit en s'aidant de la main et du bras jusqu'à l'extension de cette jambe le plus haut possible. Genou à hauteur d'épaule. Tenir la position de 3 à 4 secondes. Reposer le pied au sol, jambes en crochet. Même exercice pour la jambe gauche.

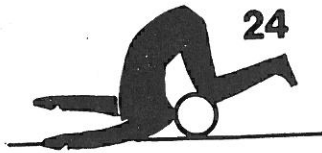


**Exercice n° 22 :** Assis, jambes en crochet, écart, mains à l'intérieur tenir au niveau des chevilles. Monter les jambes écart et tendues. Afin d'obtenir un équilibre fessiers correcte. Dans la position tenue, redresser le dos en poussant la poitrine devant. Tête face avant.



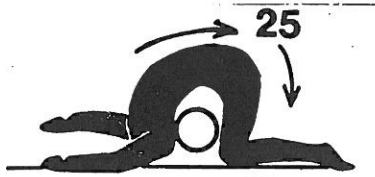
**Exercice n° 23 :** Couché plat dos, jambes en crochet, réunies. Monter les jambes tendues à la verticale. En s'aidant des mains, amener les jambes sur la poitrine en laissant la tête au sol, menton sur le cou. Maintenir cette position quelques secondes. Revenir jambes en crochet pour la pose des pieds au sol.

Même observation que pour les exercices 9, 10, 11, 12, 13, 15.



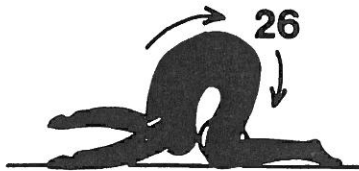
**Exercice n° 24 :** Couché plat dos, bras le long du corps, jambes en crochet. Amener les genoux sur la tête, maintenir la position quelques secondes en veillant à ce que les bras, avant-bras, dos des mains soient en contact avec le sol. Revenir à la position jambes en crochet en déroulant progressivement vertèbres après vertèbres.

Cet exercice demande une très grande attention de l'animateur afin d'éviter que les personnes ayant de l'arthrose cervicale soient dispensées des exercices 24, 25, 26, 27.



**Exercice n° 25 :** Même exercice que le n° 24, mais réservé à des personnes très souples de la colonne vertébrale.

Poser les genoux au sol devant la tête, jambes à plat au sol. Souffler. Maintenir cette position quelques secondes. Revenir à la position de départ de la même façon que pour l'exercice n° 24.



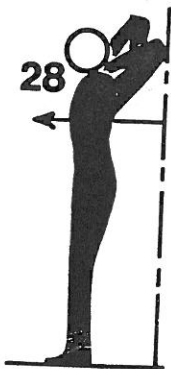
**Exercice n° 26 :** Même exercice que le n° 24 et n° 25. Amener les jambes fléchies, genoux de chaque côté de la tête en soufflant. Maintenir la position quelques secondes.



**Exercice n° 27 :** Même exercice que les 24, 25, 26. Amener les jambes réunies et fléchies, genoux sur le côté droit de la tête, près de l'oreille droite. Maintenir 2 à 3 secondes. Puis passer sur le côté gauche. Maintenir également 2 à 3 secondes.

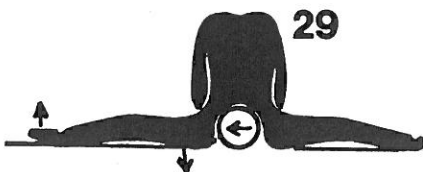
**Nota :** ces quatre exercices peuvent être exécutés en partant de la chandelle.

Je signale que ces exercices ne doivent pas être exécutés par des débutants et qu'ils doivent être progressifs.



**Exercice n° 28 :** Position debout devant un mur, mains derrière la nuque, coudes hauts. S'écarter du mur vers l'avant de 30 à 40 cm selon la morphologie du sujet. Demandez à celui-ci de toucher le mur avec les coudes en veillant à ce qu'il n'y ait pas compensation par cambrure lombaire.

Cet exercice est important pour la fixation des omoplates. La position à maintenir serait de 3 à 4 secondes, il sera réalisé en inspiration, en veillant à ce que le ventre et l'estomac soient rentrés. Pieds à plat.



**Exercice n° 29 :** Position à quatre pattes, bras très écartés, mains à plat au sol. Fléchir le tronc vers l'avant en tournant la tête vers la droite. Tendre le bras droit en posant l'épaule à plat au sol, paume de la main droite tournée vers le haut. Position marquée quelques secondes. Même exercice pour le côté gauche en veillant que la paume de la main droite soit revenue à plat au sol.



**Exercice n° 30 :** Genoux-assis, amener le tronc sur les cuisses, bras dans le prolongement des jambes, paumes de mains tournées vers le haut front au sol. Maintenir cette attitude quelques secondes.

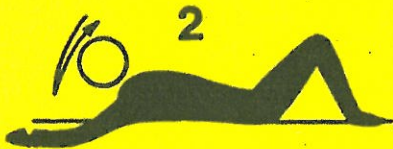
On se sert beaucoup de cet exercice pour obtenir des sensations de bien-être, après certains exercices demandant une très grande attention.

# ASSOUPPLISSEMENT DE LA COLONNE VERTÉBRALE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

## MUSCLE DU DOS



**Exercice n° 1 :** Couché plat dos, jambes en crochet, bras relâchés à l'oblique hauts. Etirer bras et avant-bras jusqu'à la verticale en veillant à ce que les bras et avant-bras glissent sur le sol.



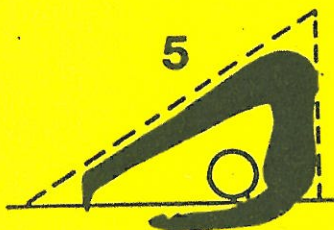
**Exercice n° 2 :** Couché plat dos, bras à l'oblique haut et relâchés, jambes en crochet. Elévation de la nuque avec reposé du menton sur le cou. Veiller à ce que les épaules ne se décollent pas du sol, de même que les bras et avant-bras.



**Exercice n° 3 :** Couché plat dos, bras à l'oblique haut et relâchés. Elévation de la nuque avec reposé du menton sur le cou. Amener genoux-poitrine (position marquée quelques secondes).



**Exercice n° 4 :** Couché plat dos, bras verticaux, paumes de mains tournées vers le haut. Jambes dans la position horizontale. Ramener les jambes tendues au-dessus du tronc. Eviter les pointes de pieds en extension (position marquée quelques secondes).



**Exercice n° 5 :** Couché plat dos, bras à l'oblique haut relâchés, jambes tendues dans la position horizontale. Basculer les jambes au-dessus de la tête, pointes des pieds au sol, tronc en appui sur les épaules et les vertèbres cervicales (veiller à la position du dos légèrement arrondi).



**Exercice n° 6 :** Même position que pour l'exercice n° 5, mais fléchir les jambes serrées sur le front et les faire descendre progressivement sur la nuque. Cet exercice s'exécutera avec le plus grand relâchement.



**Exercice n° 7 :** Même position que pour l'exercice n° 5. Ramener les jambes fléchies de chaque côté de la tête, genoux-épaules. Cet exercice sera exécuté avec le plus grand relâchement.



**Exercice n° 8 :** De l'appui nuque, épaules, bras et avant-bras, position « chandelle ». Ramener genoux sur le front, expirer, puis remonter en « chandelle » en étirant les muscles du dos et des fessiers, inspirer.



**Exercice n° 9 :** Même position que pour l'exercice n° 8. Ecarter progressivement les jambes, puis les ramener à la position de départ. Veiller à ce que cet exercice soit réalisé le plus lentement possible. Cet exercice peut être exécuté en gardant les jambes écartées pendant quelques secondes.



**Exercice n° 10 :** Même position que pour l'exercice n° 8. Ciseaux latéraux d'une jambe l'une après l'autre. Cet exercice sera exécuté lentement, une jambe sera en extension vers le haut, l'autre jambe qui s'abaissera sera très relâchée.



**Exercice n° 11 :** Même position que pour l'exercice n° 8. Fléchir progressivement les genoux en laissant les talons et pointes de pieds réunis, puis extension des jambes vers le haut. Cet exercice sera exécuté lentement en contrôlant l'ouverture des genoux.



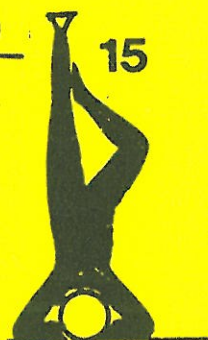
**Exercice n° 12 :** Même position que pour l'exercice n° 8. Fléchir un genou l'un après l'autre en réalisant un pédalage vers le haut. Cet exercice sera exécuté par des séries de 10 à 20, selon les capacités du sujet.



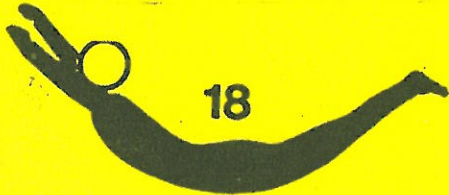
**Exercice n° 13 :** Même position que pour l'exercice n° 8. Fléchir les jambes sur les cuisses, position marquée durant quelques secondes, puis extension écart des jambes.



**Exercice n° 14 :** Même position que pour l'exercice n° 8. Mains aux hanches amener le poids du corps par une inclinaison sur les épaules et bras, puis revenir à la position de départ. Cet exercice sera exécuté lentement avec une prise de conscience d'équilibre. La position sera marquée quelques secondes.



**Exercice n° 15 :** Même position que l'exercice n° 8. Faire glisser le pied droit le long de la jambe gauche avec une ouverture du genou fléchi vers la droite, puis remonter la jambe droite à sa position initiale. Même exercice avec le pied gauche le long de la jambe droite.



**Exercice n° 16 :** Couché plat ventre, bras fléchis, menton reposant sur les avant-bras, jambes demi-écartées. Amener, par un glissement au sol des avant-bras et du buste, une flexion latérale du tronc vers la droite, position marquée quelques secondes, puis revenir à la position de départ. Même exercice vers la gauche.

**Exercice n° 17 :** Couché plat ventre, mains derrière la nuque, élévation du buste vers le haut. Position marquée. Puis revenir à la position départ.

**Exercice n° 18 :** Couché plat ventre, bras dans le prolongement du corps, extension du buste des bras et des jambes vers le haut, talons au niveau de la tête, position marquée 4 à 6 secondes. Revenir à la position départ.

**Exercice n° 19 :** Couché plat ventre, élévation du bras droit et de la jambe gauche. Position marquée de 5 à 6 secondes. Cet exercice doit être exécuté dans l'axe du corps, la tête et le talon doivent être dans le prolongement. Même exercice pour le bras gauche et la jambe droite.

**Exercice n° 20 :** Couché plat ventre, bras à l'oblique arrière, mains posées sur les fessiers, extension du buste et des jambes vers le haut. Position marquée de 3 à 5 secondes.

**Extension n° 21 :** Couché plat ventre, talons sur les fessiers, mains aux tibias. Extension des jambes vers l'arrière afin de décoller le buste du sol. Position marquée 5 à 6 secondes.

**Exercice n° 22 :** Position genoux-assis, mains sur les chevilles. Extension vers l'avant du bassin, mains en quittant pas les chevilles. Position marquée de 4 à 5 secondes.

**Exercice n° 23 :** Couché plat dos, jambes en crochet, talons près des fessiers, genoux ouverts, bras le long du corps. Décoller fessiers et dos, afin de se retrouver en appui sur les pieds, la tête, et les avant-bras. Rouler sur la nuque de l'avant vers l'arrière.

**Remarque :** Cet exercice doit être exécuté lentement et avec une très grande précaution.

**Exercice n° 24 :** Position accroupie, fléchir les bras, poser le front au sol puis rouler sur la nuque de l'avant vers l'arrière. Même remarque que pour l'exercice n° 23.

**Exercice n° 25 :** Position couché plat dos, jambes en crochet ouvert, talons près des fessiers, mains en appui au sol de chaque côté de la tête et au niveau des oreilles, pousser fessiers et dos vers le haut afin de se retrouver en appui sur les pieds et les mains. Position marquée 4 à 5 secondes.

**Remarque :** Exercice à éviter aux personnes ayant une ensellure lombaire.



**Exercice n° 26 :** Position debout, fléchir les genoux vers l'avant en inclinant le tronc vers l'arrière, bras relâchés, mains en direction des talons. Cet exercice ne pourra être exécuté qu'après un long échauffement.



**Exercice n° 27 :** Position debout, fléchir le tronc vers l'avant, poser les mains au sol, fléchir légèrement les bras en conservant les jambes tendues. Même remarque que pour l'exercice n° 26 (long échauffement).



**Exercice n° 28 :** Position accroupie, mains au sol, poser le front au sol puis amener les talons sur les fessiers, genoux dans le prolongement des cuisses, dos plat. Recherche d'équilibre en « trépied ». Cet exercice sera maintenu quelques secondes.



**Exercice n° 29 :** Position genoux-assis, étirement de la colonne vertébrale, bras en avant, tête regardant face avant. Position marquée quelques secondes.



**Exercice n° 30 :** Position assise, fléchir le tronc vers l'avant en posant de chaque côté des jambes les avant-bras, mains à plat au sol. Position marquée quelques secondes (dos plat).



**Exercice n° 31 :** Position accroupie, poser les mains en avant, puis le front élever la jambe gauche tendue dans le prolongement du corps, puis ramener pied droit sur genou gauche. Position « trépied » marquée quelques secondes, puis inverser jambe droite tendue et talon gauche sur genou droit, sans revenir à la position de départ.



**Exercice n° 32 :** Position debout écartée, fléchir le tronc vers l'avant, poser les mains au sol, puis le front. Elever les jambes dans le prolongement du corps. Marquer la position « trépied » écart quelques secondes (dos plat).



**Exercice n° 33 :** Position debout, jambes réunies tendues. Fléchir le tronc vers l'avant en posant les mains au sol, puis le front, tout en décollant les pieds du sol, Monter les jambes tendues dans le prolongement du corps puis marquer la position « trépied » jambes réunies, quelques secondes (dos plat).



**Exercice n° 34 :** Position à quatre pattes, genoux au sol, rentrer le ventre et l'estomac afin d'obtenir un dos rond, puis revenir en dos plat avec un étirement du dos, tête face avant.

Répéter cet exercice 4 à 5 fois afin d'assouplir la colonne vertébrale (éducation respiratoire).