

EXERCICE FORCE TRONC

APERÇU

Facile	Nombre	Page	Moyen	Nombre	Page	Exigeant	Nombre	Page
A quatre pattes	TR.01.F	2	A quatre pattes	TR.01.M	3	A quatre pattes avec crunch	TR.01.E	4
A quatre pattes avec appui	TR.02.F	5	A quatre pattes avec appui, lever bras-jambe en alternant	TR.02.M	6	A quatre pattes avec appui, lever bras-jambe simultanément	TR.02.E	7
Mountain climbers sur deux éléments de caisson	TR.03.F	8	Mountain climbers sur un élément de caisson	TR.03.M	9	Mountain climbers	TR.03.E	10
A genoux, en appui sur les avant-bras	TR.04.F	11	En appui sur les avant-bras	TR.04.M	12	En appui sur les avant-bras sur un ballon de gymnastique	TR.04.E	13
Toucher de talon	TR.05.FME	14	Toucher de talon	TR.05.FME	14	Toucher de talon	TR.05.FME	14
Sur les genoux, lever latéral du bassin	TR.06.F	15	Lever latéral du bassin	TR.06.M	16	Lever latéral du bassin jambes écartées	TR.06.E	17
Russian twist	TR.07.F	18	Russian twist avec jambes levées	TR.07.M	19	Russian twist avec jambes levées et poids	TR.07.E	20
Lever de jambes pliées	TR.08.F	21	Lever de jambes tendues	TR.08.M	22	Lever du bassin, jambes tendues	TR.08.E	23
Crunches	TR.09.F	24	Crunches avec jambes levées	TR.09.M	25	Crunches avec jambes levées et poids	TR.09.E	26
Cross crunches avec arrêt	TR.10.F	27	Cross crunches jambes pliées	TR.10.M	28	Cross crunches jambes tendues	TR.10.E	29
Mouvement pendulaire des jambes pliées	TR.11.F	30	Mouvement pendulaire des jambes tendues	TR.11.M	31	Mouvement pendulaire des jambes pliées avec ballon médical	TR.11.E	32
Couteau de poche jambes pliées	TR.12.F	33	Couteau de poche jambes écartées	TR.12.M	34	Couteau de poche jambes tendues	TR.12.E	35
Superman	TR.13.FME	36	Superman	TR.13.FME	36	Superman	TR.13.FME	36

TR.01.F FORCE

■□□ A quatre pattes



Exercice

Partir de la position à quatre pattes, mains au sol écartées de la largeur des épaules et doigts pointés vers l'avant ou légèrement de côté. Tendre le bras gauche devant soi puis poser, tendre le bras droit devant soi puis poser, tendre la jambe gauche en arrière puis poser et tendre la jambe droite en arrière puis poser. Répéter cette séquence jusqu'au terme du temps imparti.

Remarque

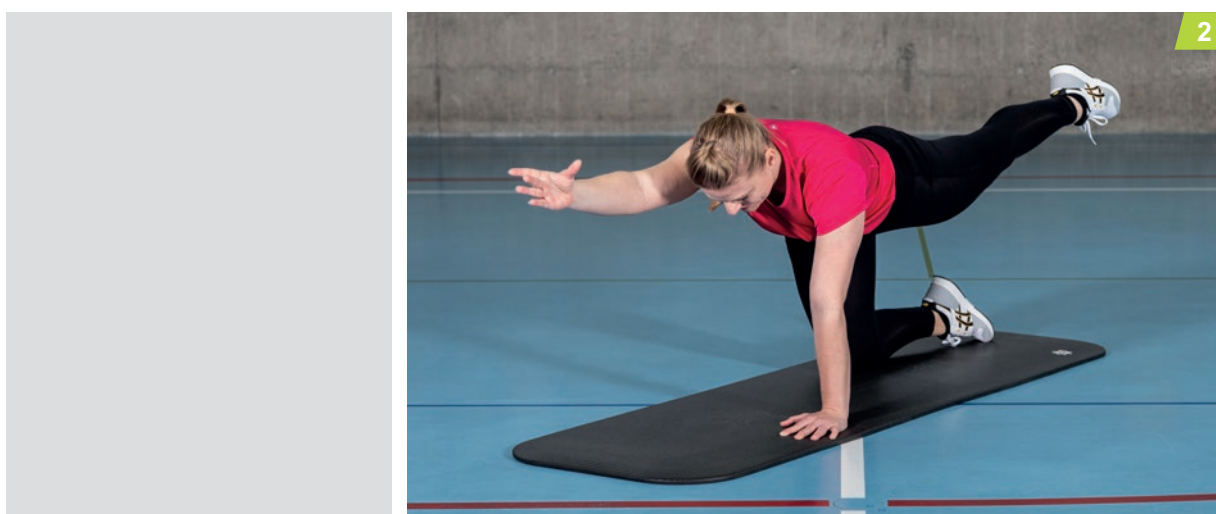
Contracter le ventre, le dos et les fesses pendant tout l'exercice de manière à ce que le bras, la jambe et le haut du corps forment une ligne. La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

Variante

Matériel
Tapis fins

TR.01.M FORCE

■■■□ A quatre pattes



Exercice

Partir de la position à quatre pattes, mains au sol écartées de la largeur des épaules et doigts pointés vers l'avant ou légèrement de côté). Tendre une jambe en arrière tout en tendant le bras opposé en avant. Garder la position un bref instant puis revenir à la position de départ.

Remarque

Contracter le ventre, le dos et les fesses pendant tout l'exercice de manière à ce qu'en position ouverte le bras, la jambe et le haut du corps forment une ligne. La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

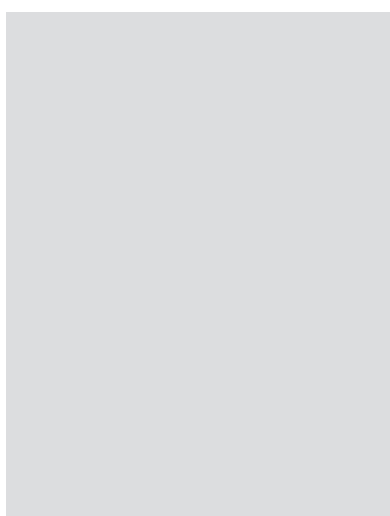
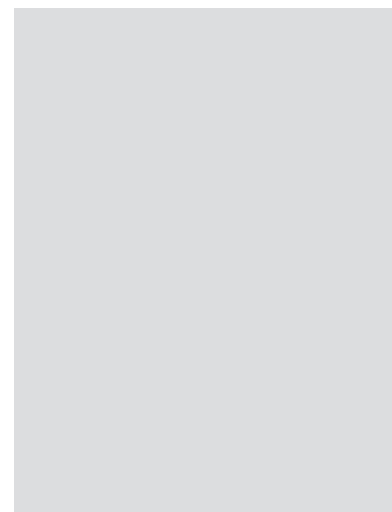
Variante

Matériel

Tapis fins

TR.01.E FORCE

■■■ A quatre pattes avec crunch



Exercice

Partir de la position à quatre pattes, mains au sol (écartées de la largeur des épaules et doigts pointés vers l'avant ou légèrement de côté). Tendre une jambe en arrière tout en tendant le bras opposé en avant. Garder la position un bref instant puis ramener le coude et le genou en diagonal sous le corps. Répéter cette séquence et changer de côté à la moitié du temps.

Remarque

Contracter le ventre, le dos et les fesses pendant tout l'exercice de manière à ce qu'en position ouverte le bras, la jambe et le haut du corps forment une ligne. La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

Variante

Matériel

Tapis fins

TR.02.F **FORCE**

■□□ **A quatre pattes en appui**



Exercice

Partir de la position à quatre pattes, mains au sol écartées d'environ la largeur des épaules et doigts pointés vers l'avant ou légèrement de côté. Lever un peu les genoux du sol et garder la position jusqu'au terme du temps imparti.

Remarque

Contracter le ventre, le dos et les fesses pendant tout l'exercice de manière à garder le dos droit. La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

Variante

Matériel

Tapis fins

TR.02.M FORCE

■■■ A quatre pattes, en appui en levant alternativement pieds et mains



Exercice

Partir de la position à quatre pattes, genoux levés, mains au sol écartées d'environ la largeur des épaules et doigts pointés vers l'avant ou légèrement de côté. Lever la jambe gauche et poser, lever le bras gauche et poser, lever le bras droit et poser, lever la jambe droite et poser. Répéter cette séquence jusqu'à la fin du temps imparti. Inverser l'ordre bras-jambes afin d'entraîner le tronc de manière équilibrée.

Remarque

Contracter le ventre, le dos et les fesses pendant tout l'exercice de manière à garder le dos droit. La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

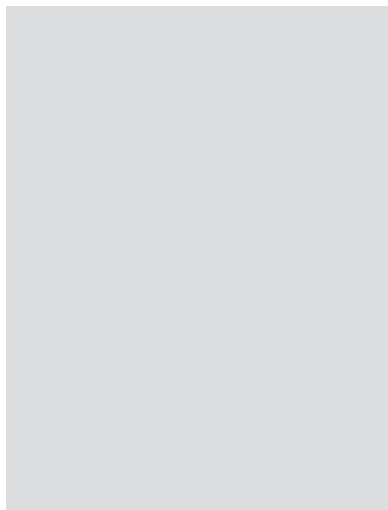
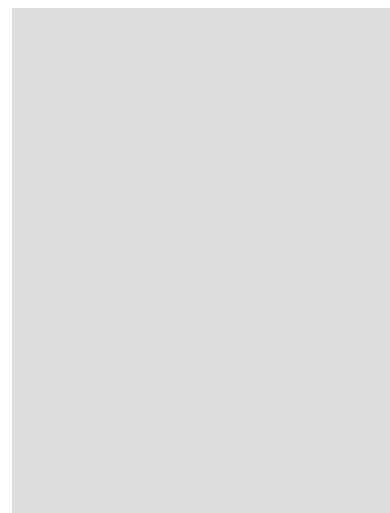
Variante

Matériel

Tapis fins

TR.02.E FORCE

■■■ A quatre pattes, en appui en levant simultanément pieds et mains



Exercice

Partir de la position à quatre pattes, genoux levés, mains au sol écartées d'environ la largeur des épaules et doigts pointés vers l'avant ou légèrement de côté. Lever une jambe et le bras opposé. Tenir la position un bref instant pour revenir à la position de départ.

Remarque

Contracter le ventre, le dos et les fesses pendant tout l'exercice de manière à garder le dos droit. La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

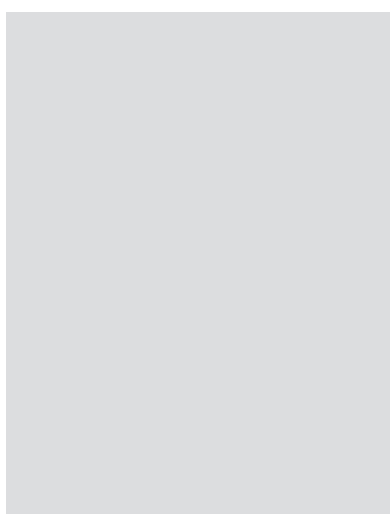
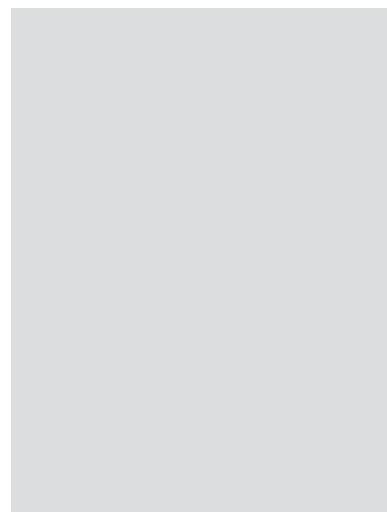
Variante

Matériel

Tapis fins

TR.03.F FORCE

■□□ Mountain climbers sur deux éléments de caisson



Exercice

Partir de la position d'appui facial, mains écartées env. de la largeur des épaules posées sur une partie surélevée (deux éléments de caisson), doigts pointés en avant ou légèrement de côté. Lever un pied puis l'autre du sol et ramener le genou parallèlement au coude.

Remarque

Contracter le ventre, le dos et les fesses pendant tout l'exercice de manière à ce que le corps forme une ligne durant tout l'exercice. La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

Variante

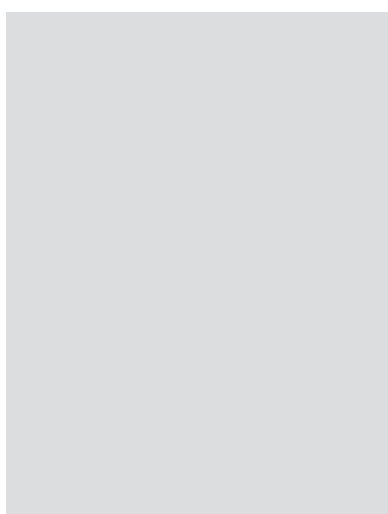
Ramener le genou non pas parallèlement au coude mais en diagonal vers le coude du bras opposé.

Matériel

2 éléments de caisson

TR.03.M FORCE

Mountain climbers sur un élément de caisson



Exercice

Partir de la position d'appui facial, mains écartées env. de la largeur des épaules posées sur une partie surélevée (un élément de caisson), doigts pointés en avant ou légèrement de côté. Lever un pied puis l'autre du sol et ramener le genou parallèlement au coude.

Remarque

Contracter le ventre, le dos et les fesses pendant tout l'exercice de manière à ce que le corps forme une ligne durant tout l'exercice. La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

Variante

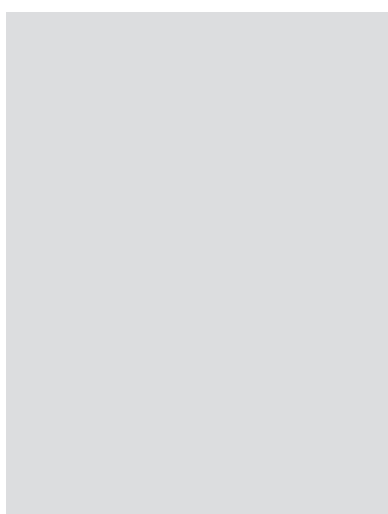
Ramener le genou non pas parallèlement au coude mais en diagonal vers le coude du bras opposé.

Matériel

1 élément de caisson

TR.03.E FORCE

Mountain climbers



Exercice

Partir de la position d'appui facial, mains écartées env. de la largeur des épaules posées par terre, doigts pointés en avant ou légèrement de côté. Lever un pied puis l'autre du sol et ramener le genou parallèlement au coude.

Remarque

Contracter le ventre, le dos et les fesses pendant tout l'exercice de manière à ce que le corps forme une ligne durant tout l'exercice. La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

Variante

Ramener le genou non pas parallèlement au coude mais en diagonal vers le coude du bras opposé.

Matériel

Evtl. tapis fins

TR.04.F **FORCE**

■□□ **A genoux, en appui sur les avant-bras**



Exercice

Partir de la position sur les genoux, en appui sur les avant-bras, coudes sous les épaules. Garder la position jusqu'au terme du temps imparti.

Remarque

Contracter le ventre, le dos et les fesses pendant tout l'exercice de manière à ce que le corps forme une ligne durant tout l'exercice. La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

Variante

Matériel

Tapis fins

TR.04.M FORCE

■■■ En appui sur les avant-bras



Exercice

Partir de la position en appui sur les avant-bras, coudes sous les épaules. Tenir la position jusqu'au terme du temps imparti.

Remarque

Contracter le ventre, le dos et les fesses pendant tout l'exercice de manière à ce que le corps forme une ligne durant tout l'exercice. La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

Variante

Matériel

Tapis fins

TR.04.E **FORCE**

■■■ **En appui sur les avant-bras sur un ballon de gymnastique**



Exercice

Partir de la position en appui sur les avant-bras sur un ballon de gymnastique, coudes sous les épaules. Tenir cette position jusqu'au terme du temps imparti.

Remarque

Contracter le ventre, le dos et les fesses pendant tout l'exercice de manière à ce que le corps forme une ligne durant tout l'exercice. La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

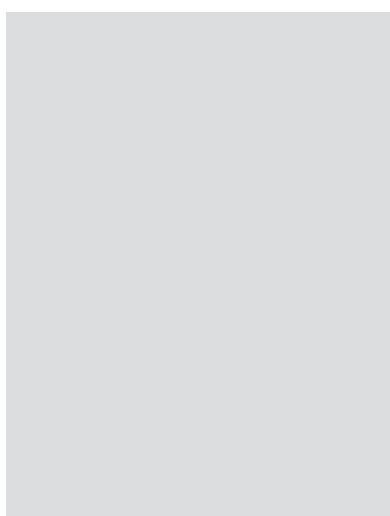
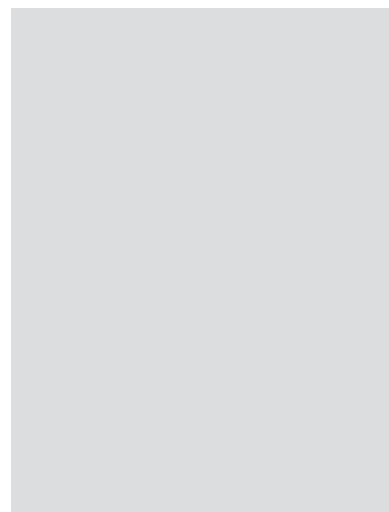
Variante

Matériel

- Ballon de gymnastique
- Evtl. tapis fins

TR.05.FME **FORCE**

□□□ **Toucher de talon**



Exercice

Partir de la position sur le dos, jambes pliées. Lever légèrement le haut du corps et déplacer le haut du corps à droite et à gauche pour toucher les talons du bout des doigts.

Remarque

La tête est en prolongement de la colonne vertébrale. Regarder devant soi.

Variante

Matériel

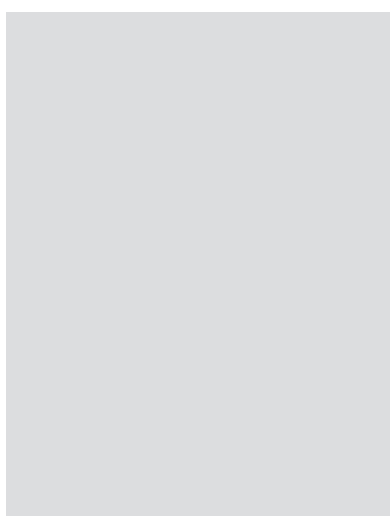
Tapis fins

Remarque

Même exercice heel touches (moyen) et heel touches (exigeant)

TR.06.F FORCE

■□□ Sur les genoux, lever latéral du bassin



Exercice

Partir de la position à genoux, en appui latéral sur l'avant-bras, coude sous l'épaule. L'autre bras est en appui sur la hanche. Lever et baisser le bassin.

Remarque

Contracter le ventre, le dos et les fesses pendant tout l'exercice de manière à ce que le corps forme une ligne durant tout l'exercice (éviter de déplacer le bassin en avant ou en arrière). La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

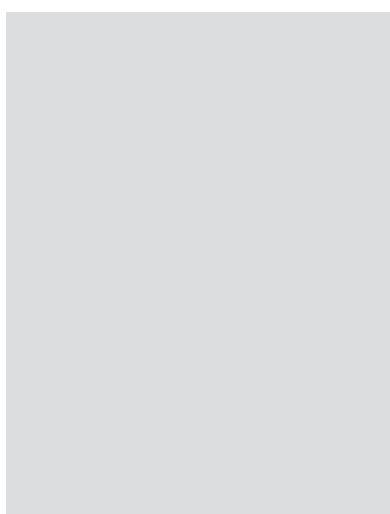
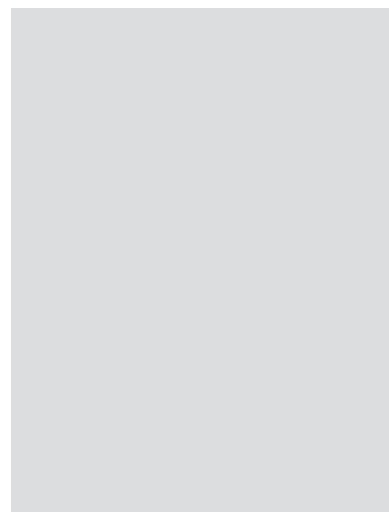
Variante

Matériel

Tapis fins

TR.06.M FORCE

■■■ Lever latéral du bassin



Exercice

Partir de la position en appui latéral sur l'avant-bras, coude sous l'épaule. L'autre bras est en appui sur la hanche. Lever et baisser le bassin.

Remarque

Contracter le ventre, le dos et les fesses pendant tout l'exercice de manière à ce que le corps forme une ligne durant tout l'exercice (éviter de déplacer le bassin en avant ou en arrière). La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

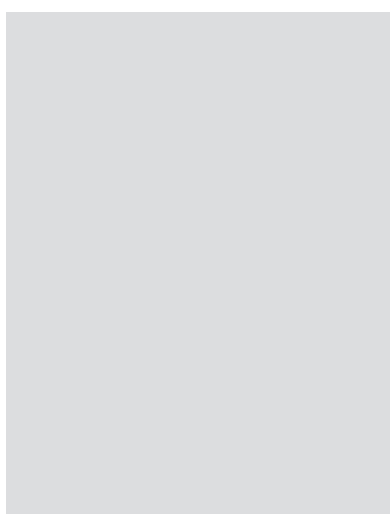
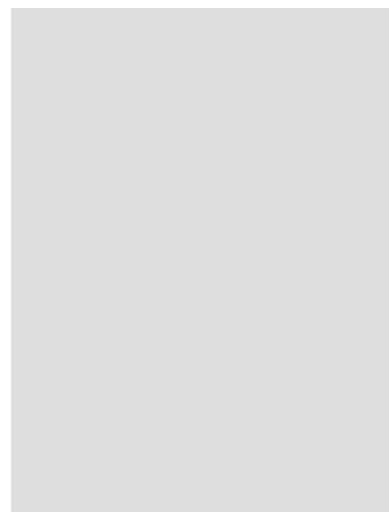
Variante

Matériel

Tapis fins

TR.06.E FORCE

■■■ Lever latéral du bassin, jambes écartées



Exercice

Partir de la position en appui latéral sur l'avant-bras, jambes écartées, coude sous l'épaule. L'autre bras est en appui sur la hanche. Lever et baisser le bassin.

Remarque

Contracter le ventre, le dos et les fesses pendant tout l'exercice de manière à ce que le corps forme une ligne durant tout l'exercice (éviter de déplacer le bassin en avant ou en arrière). La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

Variante

Matériel

Tapis fins

TR.07.F FORCE

■□□ Russian twist



Exercice

Partir de la position assises, jambes légèrement pliées, pointe des pieds en l'air. Haut du corps légèrement tourné en arrière. En alternant de côté, tourner le haut du corps d'un côté et de l'autre en posant les mains au sol.

Remarque

Garder le dos droit pendant tout l'exercice de manière à ce qu'il forme une ligne avec la colonne vertébrale. Le mouvement vient exclusivement du haut du corps. Le mouvement peut être effectué en continu ou avec une brève interruption au milieu.

Variante

Au lieu de poser les pieds par terre, les poser sur une surélévation (plus difficile).

Matériel

- Tapis fins
- Evtl. un élément de caisson

TR.07.M FORCE

■■■ Russian twist, jambes levées



Exercice

Partir de la position assises, jambes en l'air, légèrement pliées. Haut du corps légèrement tourné en arrière. En alternant de côté, tourner le haut du corps d'un côté et de l'autre en posant les mains au sol.

Remarque

Garder le dos droit pendant tout l'exercice de manière à ce qu'il forme une ligne avec la colonne vertébrale. Le mouvement vient exclusivement du haut du corps. Le mouvement peut être effectué en continu ou avec une brève interruption au milieu.

Variante

Matériel

Tapis fins

TR.07.E FORCE

■■■ Russian twist avec jambes levées et poids



Exercice

Partir de la position assises, jambes en l'air légèrement pliées et un ballon médical dans les mains. Haut du corps légèrement tourné en arrière. En alternant de côté, tourner le haut du corps d'un côté et de l'autre en posant le ballon au sol.

Remarque

Garder le dos droit pendant tout l'exercice de manière à ce qu'il forme une ligne avec la colonne vertébrale. Le mouvement vient exclusivement du haut du corps. Le mouvement peut être effectué en continu ou avec une brève interruption au milieu.

Variante

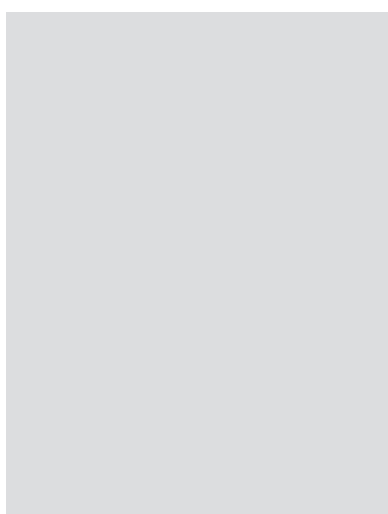
Au lieu d'avoir les pieds en l'air, les poser sur une surélévation (plus facile).

Matériel

- Tapis fins
- Ballon médical

TR.08.F FORCE

■□□ **Lever de jambes pliées**



Exercice

Partir de la position sur le dos. Plier les jambes jusqu'à ce qu'elles soient à angle droit par rapport au haut du corps puis revenir à la position de départ.

Remarque

Effectuer le mouvement de manière lente et contrôlée. Le dos reste collé au sol durant tout l'exercice.

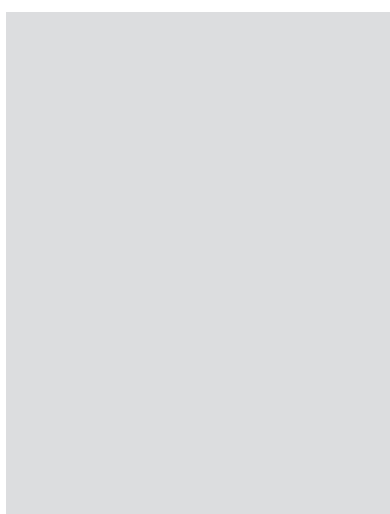
Variante

Matériel

Tapis fins

TR.08.M **FORCE**

■■■ **Lever de jambes tendues**



Exercice

Partir de la position sur le dos. Tendre les jambes jusqu'à ce qu'elles soient à angle droit par rapport au haut du corps puis revenir à la position de départ.

Remarque

Effectuer le mouvement sans balancer le corps et baisser les jambes de manière contrôlée. Le dos reste collé au sol durant tout l'exercice.

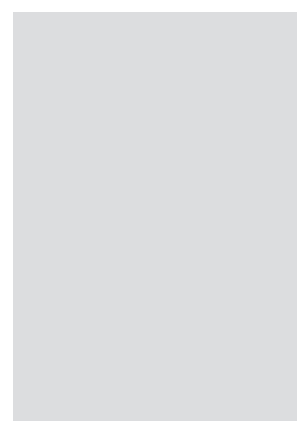
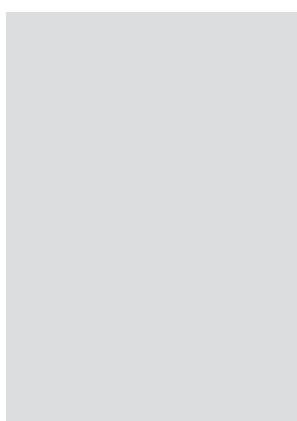
Variante

Matériel

Tapis fins

TR.08.E FORCE

■■■ Lever du bassin, jambes tendues



Exercice

Partir de la position couchée sur le dos sur une surélévation, jambes pendant librement et formant une ligne droite horizontale. Lever les jambes tendues jusqu'à ce qu'elles forment un angle droit avec le haut du corps puis, au point le plus haut, pousser le bassin en bougie. Revenir ensuite à la position de départ.

Remarque

Effectuer le mouvement sans balancer le corps et baisser les jambes de manière contrôlée. Le haut du dos reste collé au sol durant tout l'exercice.

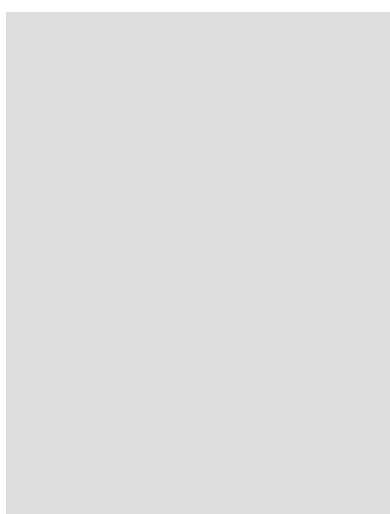
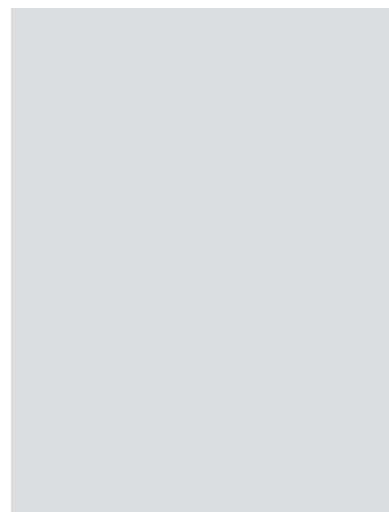
Variante

Matériel

Deux éléments de caisson

TR.09.F **FORCE**

■□□ **Crunches**



Exercice

Partir de la position couchée sur le dos, jambes pliées. Lever légèrement le haut du dos et les épaules puis baisser. A la fin du mouvement, ne pas poser entièrement le haut du corps mais tenir épaules et tête en l'air de manière à garder le tronc légèrement contracté.

Remarque

Effectuer le mouvement sans balancer le corps et baisser le haut du corps de manière contrôlée. Les pieds restent collés au sol durant tout l'exercice.

Variante

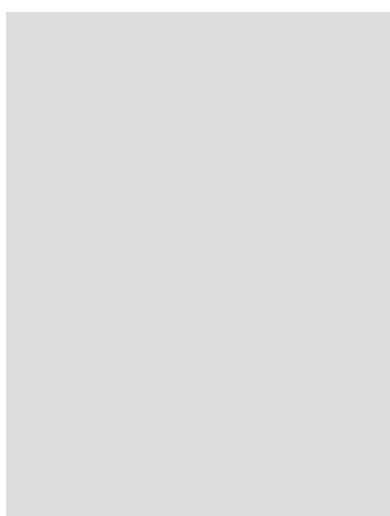
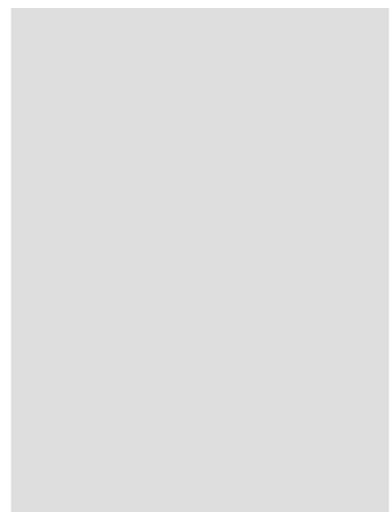
Au lieu d'avoir les bras près du corps, les poser sous la tête.

Matériel

Tapis fins

TR.09.M **FORCE**

■■■ **Crunches avec jambes levées**



Exercice

Partir de la position couchée sur le dos, jambes pliées et bras croisés sur la poitrine. Lever légèrement le haut du dos et les épaules puis baisser. A la fin du mouvement, ne pas poser entièrement le haut du corps mais tenir épaules et tête en l'air de manière à garder le tronc légèrement contracté.

Remarque

Effectuer le mouvement sans balancer le corps et baisser le haut du corps de manière contrôlée.

Variante

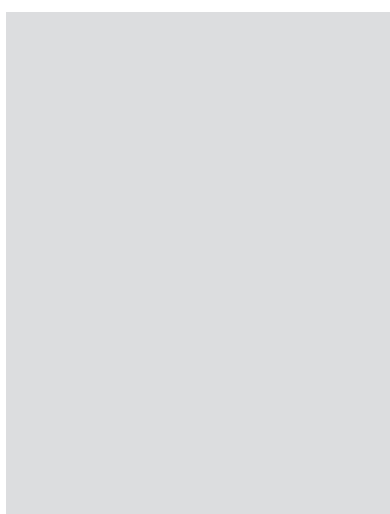
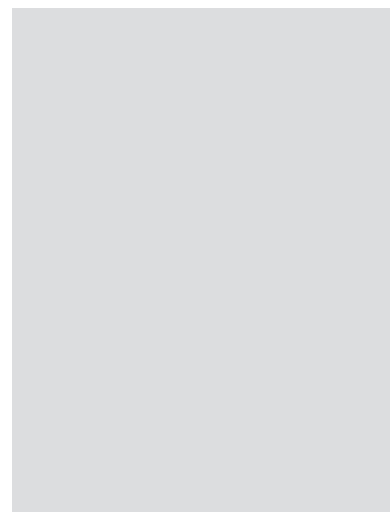
Au lieu d'avoir les bras croisés contre la poitrine, les poser sous la tête.

Matériel

Tapis fins

TR.09.E FORCE

■■■ Crunches avec jambes levées et poids



Exercice

Partir de la position couchée sur le dos, jambes pliées, un ballon médical dans les mains. Lever légèrement le haut du dos et les épaules puis baisser. A la fin du mouvement, ne pas poser entièrement le haut du corps mais tenir épaules et tête en l'air de manière à garder le tronc légèrement contracté.

Remarque

Effectuer le mouvement sans balancer le corps et baisser le haut du corps de manière contrôlée.

Variante

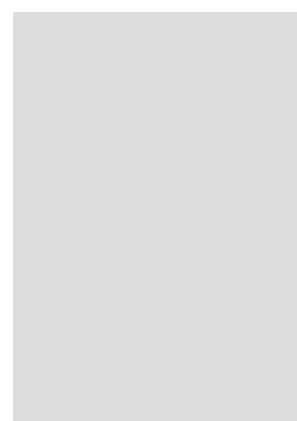
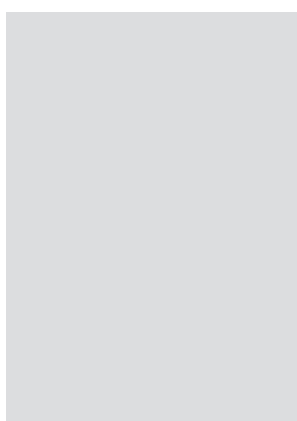
Poser les jambes pliées au lieu de les tenir en l'air (plus facile).

Matériel

- Tapis fins
- Ballon médical

TR.10.F FORCE

■□□ Cross crunches avec arrêt



Exercice

Partir de la position sur le dos, jambes pliées, les bras derrière la tête. Lever légèrement le haut du dos et les épaules et ramener un genou vers le coude opposé puis alterner de l'autre côté. Tenir cette position un bref instant puis revenir à la position de départ. A la fin, ne pas poser entièrement le haut du corps mais garder épaules et tête en l'air de manière à garder le tronc toujours légèrement contracté.

Remarque

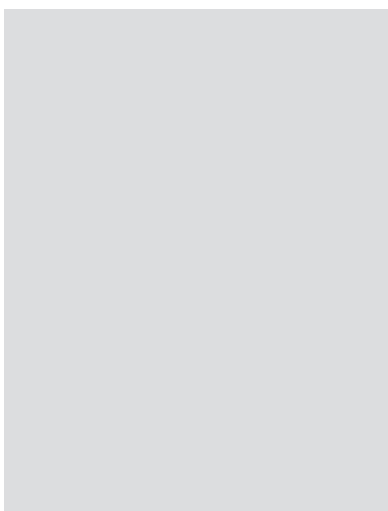
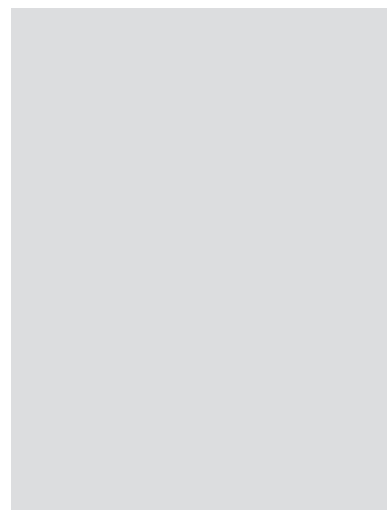
Effectuer le mouvement sans balancer la tête. Les mains sont tenues de manière lâche à l'arrière de la tête et ne relèvent pas la tête.

Variante

Matériel
Tapis fins

TR.10.M **FORCE**

■■■□ **Cross crunches jambes pliées**



Exercice

Partir de la position sur le dos, jambes levées et tendues, mains derrière la tête. Lever légèrement le haut du dos et les épaules et ramener une jambe vers le genou opposé puis changer de côté. L'autre jambe reste tendue en l'air.

Remarque

Exécuter le mouvement sans balancer le corps. Les mains sont posées, relâchées, derrière la tête et ne la poussent pas vers le haut. Le bas du dos reste collé au sol pendant tout l'exercice.

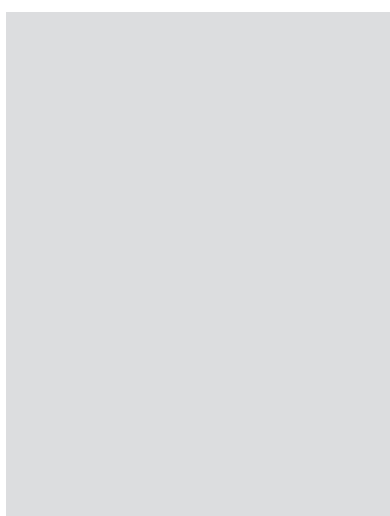
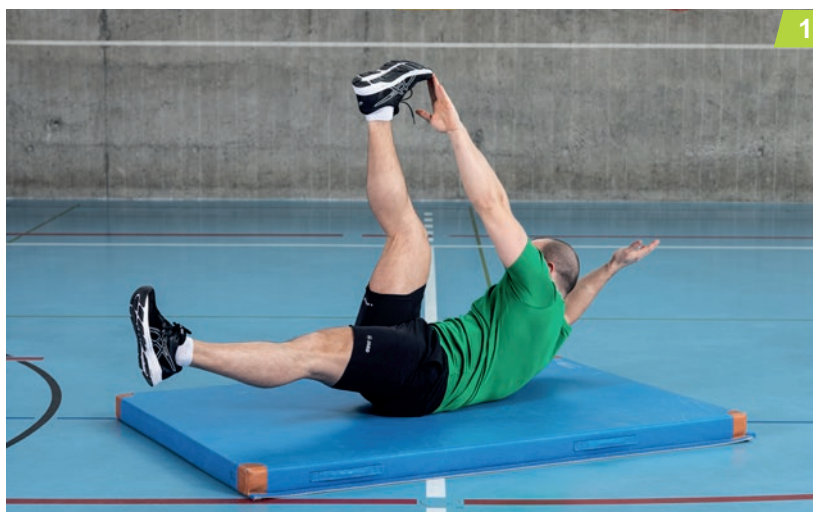
Variante

Matériel

Tapis fins

TR.10.E FORCE

■■■ Cross crunches jambes tendues



Exercice

Partir de la position sur le dos, jambes levées tendues, bras tendus près des oreilles. Lever légèrement le haut du dos et les épaules et toucher un pied avec la main opposé puis changer de côté. L'autre jambe reste tendue en l'air.

Remarque

Exécuter le mouvement sans balancer le corps. Le bas du dos reste collé au sol pendant tout l'exercice.

Variante

Matériel

Tapis fins

TR.11.F FORCE

■□□ Mouvement pendulaire des jambes pliées



Exercice

Partir de la position sur le dos, jambes pliées. Les bras sont posés par terre de côté, horizontalement à hauteur des épaules. Déplacer les genoux aussi loin que possible sur un côté puis l'autre sans poser les jambes par terre. Garder la position un bref instant puis revenir à la position de départ.

Remarque

Bras et épaules restent au sol pendant tout l'exercice.

Variante

Matériel
Tapis fins

TR.11.M FORCE

■■■ **Mouvement pendulaire des jambes tendues**



Exercice

Partir de la position sur le dos, jambes tendues vers le plafond. Les bras sont posés par terre de côté, horizontalement à hauteur des épaules. Déplacer les genoux aussi loin que possible sur un côté puis l'autre sans poser les jambes par terre. Garder la position un bref instant puis revenir à la position de départ.

Remarque

Bras et épaules restent au sol pendant tout l'exercice.

Variante

Matériel

Tapis fins

TR.11.E FORCE

■■■ Mouvement pendulaire des jambes avec ballon médical



Exercice

Partir de la position sur le dos, jambes pliées et un ballon médical entre les genoux. Les bras sont posés par terre de côté, horizontalement à hauteur des épaules. Déplacer les genoux aussi loin que possible sur un côté puis l'autre sans poser les jambes par terre. Garder la position un bref instant puis revenir à la position de départ.

Remarque

Bras et épaules restent au sol pendant tout l'exercice.

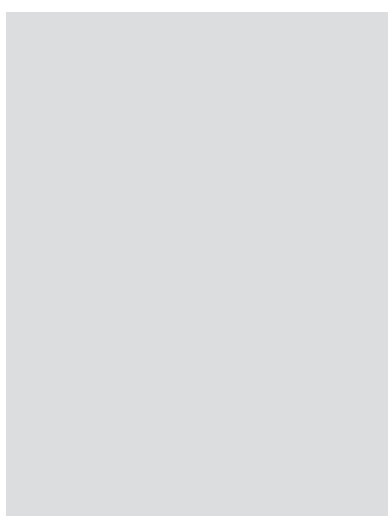
Variante

Matériel

- Tapis fins
- Ballon médical

TR.12.F **FORCE**

■□□ **Couteau de poche, jambes pliées**



Exercice

Partir de la position sur le dos, bras tendus en arrière, près des oreilles. Lever le haut du corps et les jambes, entourer les genoux des bras puis revenir à la position de départ. Répéter cette séquence jusqu'au terme du temps imparti.

Remarque

Exécuter le mouvement sans prendre d'élan.

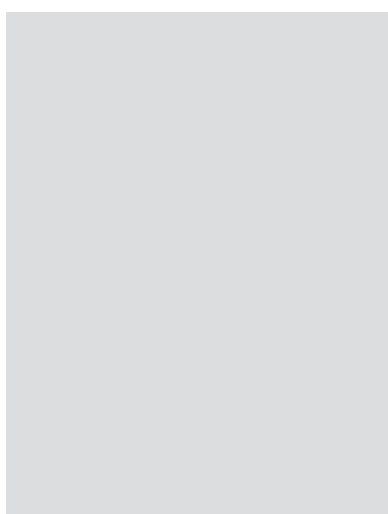
Variante

Matériel

Tapis fins

TR.12.M FORCE

■■■□ Couteau de poche jambes écartées



Exercice

Partir de la position sur le dos, bras tendus en arrière, près des oreilles. Lever le haut du corps puis une jambe, toucher des mains la pointe du pied et revenir à la position de départ. Idem de l'autre côté. Répéter cette séquence jusqu'au terme du temps imparti.

Remarque

Exécuter le mouvement sans prendre d'élan.

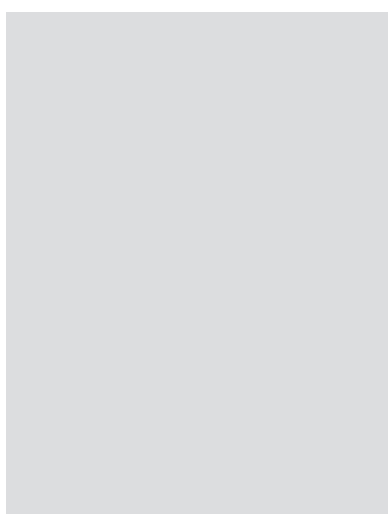
Variante

Matériel

Tapis fins

TR.12.E **FORCE**

■■■ **Couteau de poche jambes tendues**



Exercice

Partir de la position sur le dos, bras tendus en arrière, près des oreilles. Lever le haut du corps et les jambes, toucher la pointe des pieds des deux mains puis revenir à la position de départ. Répéter cette séquence jusqu'au terme du temps imparti.

Remarque

Exécuter le mouvement sans prendre d'élan.

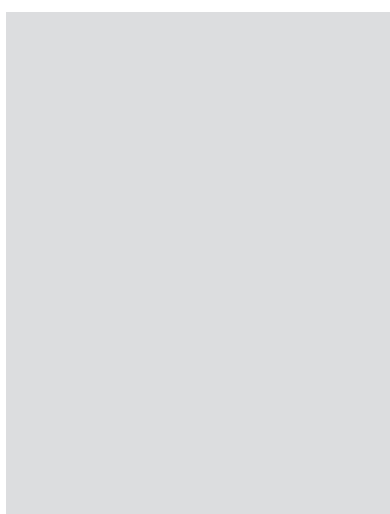
Variante

Matériel

Tapis fins

TR.13.FME **FORCE**

□□□ **Superman**



Exercice

Partir de la position sur le ventre, mains derrière la tête. Lever le haut du corps puis baisser.

Remarque

Exécuter le mouvement sans prendre d'élan. La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

Variante

Effectuer l'exercice en levant non seulement le haut du corps mais également les jambes (plus difficile).

Matériel

Tapis fins

Remarque

Même exercice Superman (moyen) et Superman (exigeant).