

## Programme « Core Stability » avec l'accent sur le « Side Bridge »

### 1. Directives générales

- Les exercices ne peuvent pas provoquer de douleurs.
- Le nombre de répétitions (reps) et le nombre d'exercices seront augmentés progressivement.
- Il faut respirer correctement pendant les exercices.
- La position neutre (stabilisation) doit être maintenue. La qualité de l'exercice est primordiale.
- Il faut être capable de terminer une série. Si ceci n'est pas possible, il faut diminuer le nombre de séries.
- Le temps de repos entre chaque répétition est égal au temps de stabilisation de chaque exercice.
- Respecter le temps de repos entre chaque série.

### 2. Les principes d'exécution des exercices

#### ➤ Concentration

Pendant chaque exécution, il faut attirer l'attention sur chaque muscle qui doit être utilisé. Il faut être conscient des contractions musculaires.

#### ➤ Contrôle et précision

La force n'est pas importante pendant les exercices de base, c'est surtout le contrôle pendant l'exécution de l'exercice qui est important. Les exercices seront nettement plus efficaces s'ils sont exécutés de façon contrôlée.

#### ➤ Centre

La stabilité et la balance du corps viennent surtout du centre du corps et non des membres. Pour chaque exercice l'attention et la stabilité du centre sont d'importance primordiale.

#### ➤ La respiration

Pendant chaque exercice il faut pouvoir maintenir une respiration normale. Si l'on bloque sa respiration, l'exercice ne sera pas correct et souvent trop lourd. Il faut essayer d'expirer au moment de garder la position et d'inspirer pendant le mouvement.

### 3. Exemple d'une journée d'entraînement

1. Echauffement (10 min)
2. 1 à 2 exercices de stabilisation
3. 15 – 30 min d'entraînement d'endurance
4. 1 à 2 exercices de stabilisation
5. Cooling down (10 min)

#### 4. Construction 6 - 8 semaines

Semaine 1	exercices	Durée des positions	# reps	# séries	Pause entre séries
Jour 1	3.1/ 1.1 / 2.1	2 sec	8 – 12	3 – 4	30 – 60 sec
Jour 2	3.1/ 1.1 / 2.2	1 sec	12 – 16	2 – 3	30 – 60 sec
Jour 3	3.2/ 1.1 / 2.1 / 4.1	2 sec	8 – 12	3 – 4	30 – 60 sec

Semaine 2	exercices	Durée des positions	# reps	# séries	Pause entre séries
Jour 1	1.2 / 2.6 / 3.2	1 sec	12 – 16	3 - 4	30 – 60 sec
Jour 2	1.2 / 2.2 / 3.2	2 sec	8 – 12	3 – 4	30 – 60 sec
Jour 3	1.3 / 2.6 / 3.2 / 4.1	3 sec	6 - 8	2 - 3	60 – 90 sec

Semaine 3	exercices	Durée des positions	# reps	# séries	Pause entre séries
Jour 1	1.3 / 2.5 / 3.2	3 sec	6 - 8	2 - 3	60 – 90 sec
Jour 2	1.2 / 2.6 / 3.3	2 sec	8 – 12	3 – 4	30 – 60 sec
Jour 3	1.3 / 2.5 / 3.2 / 4.1	3 sec	6 - 8	2 - 3	60 – 90 sec

Semaine 4	exercices	Durée des positions	# reps	# séries	Pause entre séries
Jour 1	1.4 / 2.4 / 3.3	2 sec	8 – 12	3 - 5	30 – 60 sec
Jour 2	1.3 / 2.5 / 3.2	5 sec	4 – 6	2 – 3	60 – 90 sec
Jour 3	1.4 / 2.6 / 3.4 / 4.1	2 sec	8 – 12	3 – 5	30 – 60 sec

Semaine 5	Exercices/ combinaison	Durée position interm. et finale	# reps	# combi's	# séries	Pause entre séries
Jour 1	1.4 / 2.5 / 2.2-2.6	3 sec	6 - 8		2 - 3	60 – 90 sec
Jour 2	1.2-1.3 / 2.5 / 3.2-3.4 /	2 sec	2	4 – 6	2 - 3	30 – 60 sec
		2 sec	2			
Jour 3	1.5 / 2.5 / 3.3 / 4.1	5 sec	4 – 8		3 – 4	60 – 90

Semaine 6	Exercices/ combinaison	Durée position interm. et finale	# reps	# combi's	# séries	Pause entre séries
Jour 1	1.2-1.3 / 2.2-2.6 / 3.2-3.4 / 2.5	2 sec	2	4 – 6	3 – 4	30 – 60 sec
		2 sec	2			
Jour 2	1.9 / 2.8 / 3.4	2 sec	8 – 12		3 - 4	60 – 90 sec
Jour 3	1.4 / 2.2-2.4 / 3.2 / 4.1	5 sec	3	4 – 6	2 – 3	60 – 90 sec
		5 sec	3			

Semaine 7	Exercices/ combinaison	Durée position interm. et finale	# reps	# combi's	# séries	Pause entre séries
Jour 1	1.7-1.8 / 2.8 / 3.4	2 sec	2	6 – 8	3 – 4	30 – 60 sec
		2 sec	2			
Jour 2	1.8 / 2.4 / 3.2	2 sec	8 – 12		3 - 4	60 – 90 sec
Jour 3	1.5-1.9 / 2.3 / 3.2-3.4	5 sec	3	4 – 6	2 – 3	60 – 90 sec
		5 sec	3			

Semaine 8	Exercices/ combinaison	Durée position interm. et finale	# reps	# combi's	# séries	Pause entre séries
Jour 1	1.7-1.8 / 2.7 / 3.4 / 2.5	2 sec	2	6 – 8	3 – 4	30 – 60 sec
		2 sec	2			
Jour 2	1.8 / 2.3 / 3.3	2 sec	8 – 12		3 - 4	60 – 90 sec
Jour 3	1.5-1.9 / 2.8 / 3.2-3.3	5 sec	3	4 – 6	2 – 3	60 – 90 sec

## 5. Exercices

1.1

Position de départ



- Appui sur les mains et les genoux
- Le dos bien droit, la tête dans l'axe de la colonne

Position intermédiaire



- Le dos creusé autant que possible

Position finale



- Le dos arrondi autant que possible
- Rentrer le nombril

1.2

Position de départ



- Appui sur les mains et les genoux
- Le dos bien droit, la tête dans l'axe de la colonne

Position intermédiaire



- Tendre les hanches
- Contracter les abdominaux et les fessiers

Position finale



- Appui ventral
- Contracter les abdominaux et les fessiers

1.3

Position de départ



- Appui sur les mains et les genoux

Position intermédiaire



- Les jambes tendues
- Les bras tendus
- Les talons se décollent du tapis

Position finale



- Au départ de la position intermédiaire lever alternativement la jambe gauche et droite

1.4

Position de départ



- Appui sur les mains et les genoux

Position intermédiaire



- Approcher alternativement le coude et le genou opposé.

Position finale



- Tendre alternativement la jambe et le bras opposé dans l'axe de la colonne

1.5

Position de départ



- Appui sur les tibias et les avant-bras (placer en transversal)

Position intermédiaire



- Alternativement tendre une jambe

Position finale



- De la position de départ tendre les deux jambes

1.6

Position de départ



- Appui sur les tibias et les avant-bras (placés en transversal)

Position intermédiaire



- Tendre les jambes
- Stabiliser le corps en contractant les jambiers, dorsaux, fessiers et pectoraux

Position finale



- Au départ de la position intermédiaire, avancer alternativement les avant-bras de façon transversale.
- Pousser les épaules vers l'avant

1.7

Position de départ



- Appui sur les tibias et les avant-bras
- Les avant-bras dépassent les épaules

Position intermédiaire



- Tendre les jambes
- Stabiliser le corps en contractant les jambiers, dorsaux, fessiers et pectoraux

Position finale



- Au départ de la position intermédiaire, avancer alternativement les avant-bras.

1.8

Position de départ



- Appui sur les tibias et les avant-bras
- Les avant-bras dépassent les

Position intermédiaire



- Tendre les jambes
- Les avant-bras restent sur le tapis

Position finale



- Au départ de la position intermédiaire, tendre les bras un à un, ou les deux ensemble.

Position de départ



- Sur le ventre, les mains à hauteur des épaules

Position intermédiaire



- Tendre les jambes
- Stabiliser le corps en contractant les jambiers, dorsaux, fessiers et pectoraux

Position finale



- Tendre les bras, au départ de la position intermédiaire.

Position de départ



- Position latérale avec le bras inférieur tendu vers l'avant
- La tête dans l'axe de la colonne
- Les jambes tendues

Position intermédiaire



- Flexion maximale du genou sans arrondir le dos
- La jambe inférieure reste tendue

Position finale



- Lever la jambe inférieure, jambe tendue

Position de départ



- Position latérale avec le bras inférieur plié sous la tête
- La tête dans l'axe de la colonne
- Les jambes tendues

Position intermédiaire



- Lever la jambe supérieure, genou tendu
- Rester tendu dans les hanches!
- Ne pas compenser avec le bassin!

Position finale



- Au départ de la position intermédiaire lever la jambe inférieure et rejoindre avec la jambe supérieure
- Variation: position de départ : lever les deux jambes ensemble

## ROTATION !!!

Position de départ



- Position ventrale avec appui sur les mains et les pieds

Position intermédiaire



- En position de départ tourner sur le côté
- Placer la main supérieure sur le bassin
- La tête dans l'axe de la colonne

Position finale



- Au départ de la position intermédiaire tendre le bras supérieur
- La tête suit la direction du bras supérieur

Position de départ



Position intermédiaire



Position finale



- Support latéral sur une main, les jambes tendues
- La main supérieure sur le bassin

- Lever le bassin

- Au départ de la position intermédiaire fléchir le genou sup. et tendre le bras supérieur

2.5

Position de départ



- Support latéral sur l'avant-bras, la jambe supérieure est tendue et la jambe inférieure est en petite flexion

Position intermédiaire



- Lever le bassin en tendant les deux jambes croisées
- Si nécessaire, utiliser le bras supérieur comme support

Position finale



- Au départ de la position intermédiaire placer les pieds l'un sur l'autre
- La main supérieure sur le bassin

2.6

Position de départ



- Position latérale avec le bras inférieur plié sous la tête
- Jambes tendues

Position intermédiaire



- En position de départ lever les deux jambes

Position finale



- Au départ de la position intermédiaire flexion maximale des genoux et des hanches
- Gardez bien la balance!

2.7

Position de départ



- Sur le dos, les genoux en flexion
- Les bras tendus à côté du corps
- La tête sur le tapis

Position intermédiaire



- Lever les jambes tendues et attraper les jambes au niveau des genoux

Position finale



- Au départ de la position intermédiaire tourner sur le côté
- Les pieds et les bras ne touchent pas le tapis

2.8

Position de départ



- Position ventrale, appui sur les

Position intermédiaire



- Tourner latéralement en position

Position finale



- Au départ de la position

avant-bras et pieds

'planche'

- La main supérieure sur le bassin

intermédiaire lever la jambe supérieure

- Variation: tendre le bras vers le haut

3.1

Position de départ



- Couché sur le dos avec les genoux en flexion
- Les bras tendus sur les côtés (en croix)

Position intermédiaire



- Le dos creusé
- Antéversion du bassin

Position finale



- Au départ de la position intermédiaire aplatir le dos
- Rétroversion du bassin
- Lever les hanches
- Le dos reste sur le tapis !

Position de départ



- Couché sur le dos avec appui sur les avant-bras

Position intermédiaire



- Arrondir le dos en rentrant le nombril

Position finale



- Tendre le corps, le dos bien droit
- Pousser les hanches vers le haut
- La tête dans l'axe de la colonne

3.2

Position de départ



- Position assise, les jambes en flexion
- Les mains ; appui derrière le dos

Position intermédiaire



- Lever les jambes, plier et tendre alternativement les jambes

Position finale



- Dans la position de départ lever les jambes ; plier et tendre les jambes

3.3

Position de départ



Position intermédiaire



Position finale



3.4

- 
- Sur le dos avec une jambe tendue et l'autre en flexion
  - La jambe en flexion pousse les hanches vers le haut (à mi-hauteur de la jambe pliée)
  - Bien respecter la position horizontale du bassin!
  - Au départ de la position intermédiaire tendre une jambe dans l'axe de la colonne
- 

4.1

Position de départ



- Position debout avec les mains sur le bassin

Position intermédiaire



- Plier les genoux à  $\frac{90}{2}$  et ne dépassez pas les grands orteils avec le nez
- Le dos reste bien droit!
- La tête dans l'axe de la colonne

Position finale



- Au départ de la position intermédiaire plier les genoux à  $90^\circ$  et ne dépassez pas les grands orteils avec le nez
- Si nécessaire, placez un support en dessous des talons