












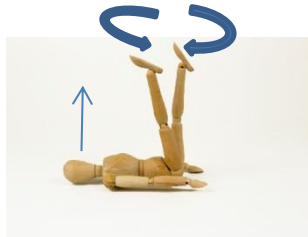







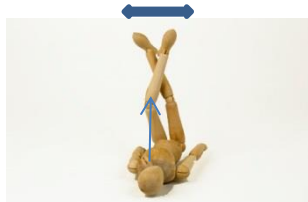



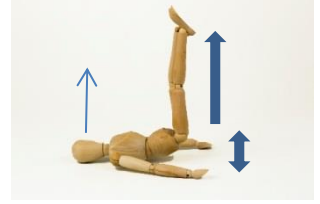

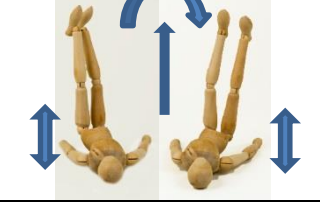

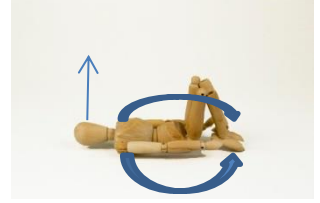












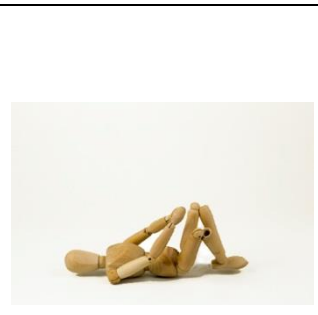
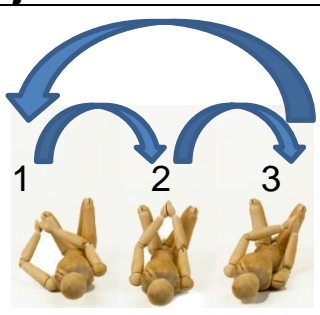

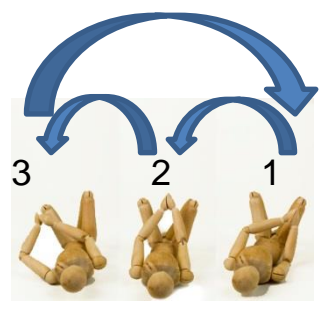













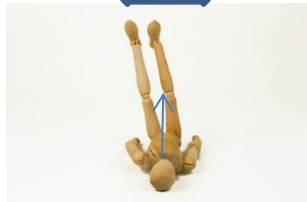




## Programme d'abdominaux simples

<b>1 Bascule fléchie</b>		
		Position Initiale : Jambes fléchies, pieds posés au sol. Basculer les jambes fléchies vers le ventre Faire 10 allers-retours.
<b>2 Mur 45°</b>		
		Position Initiale : Jambes fléchies, pieds posés au sol. Tendre les jambes à 45° ou vers le mur, puis revenir. Faire 10 allers-retours.
<b>3 Plafond 90°</b>		
		Position initiale : Jambes fléchies, pieds posés au sol. Tendre les jambes vers le haut puis revenir. Faire 10 allers-retours
<b>4 Plafond 110°</b>		
		Position initiale : Jambes tendues et jointes à 90°. Tirer les jambes tendues vers la tête 10 X
<b>5 Petits Ronds Gauche</b>		
		Position initiale : Jambes tendues et jointes à 90°. Tourner les jambes tendues et jointes de gauche à droite. 10 X d'un côté.

<b>6 Petits Ronds Droite</b>		
		Position initiale : Jambes tendues et jointes à 90°. Tourner les jambes tendues et jointes de droite à gauche. 10 X de l'autre côté.
<b>7 Petits Ronds Intérieurs</b>		
		Position initiale : Jambes tendues et écartées à 90°. Tourner les jambes vers l'intérieur 10 X.
<b>8 Petits Ronds Extérieurs</b>		
		Position initiale : Jambes tendues et écartées à 90°. Tourner les jambes vers l'extérieur 10 X.
<b>9 Vélo avant</b>		
		Position initiale : 1 jambe fléchie, l'autre tendue. Faire 10 tours de vélo dans l'espace.
<b>10 Vélo arrière</b>		
		Position initiale : 1 jambe fléchie, l'autre tendue. Faire 10 tours de vélo dans l'espace « en marche arrière ».
<b>11 Ciseaux latéraux</b>		
		Position initiale : Jambes tendues et écartées à 90°. Croiser les jambes tendues en 10 allers-retours à 90° dans le sens latéral.
<b>12 Ciseaux avant-arrières</b>		
		Position initiale : Jambes tendues et jointes à 90°. Croiser les jambes tendues en 10 allers-retours à 90° dans le sens antéro-postérieur.

<b>13 Chandelle 90°</b>		
		Position initiale : Jambes tendues et jointes à 90°. Décoller le bassin vers le haut, faire la chandelle 10 X de suite.
<b>14 Chandelle 90°rotation</b>		
		rotation Position initiale : Jambes tendues et jointes à 90°. Décoller le bassin vers la droite puis vers la gauche en faisant 10 allers-retours sans déposer le bassin au centre.
<b>15 Genoux fléchis latéral</b>		
		Position initiale : Jambes fléchies, pieds posés au sol. Tendre les genoux, penser à regarder le plafond lorsqu'on décolle les épaules. Faire 10 mouvements.
<b>16 Genoux fléchis</b>		
		Position initiale : Jambes fléchies, pieds posés au sol. Tendre les mains aux genoux en décollant les épaules, penser à regarder le plafond lorsqu'on décolle les épaules. 10 X de suite.
<b>17 Genoux fléchis croisés</b>		
		Position initiale : Jambes fléchies, pieds posés au sol. Tendre les mains croisées aux genoux en décollant les épaules, penser à regarder le plafond lorsqu'on décolle les épaules. 10 X de suite.
<b>18 Jambes tendues</b>		
		Position initiale : Jambes fléchies, pieds posés au sol. Tendre les genoux, penser à regarder le plafond lorsqu'on décolle les épaules. Faire 10 mouvements.
<b>19 Jambes tendues croisées</b>		
		Position initiale : Jambes fléchies, pieds posés au sol. Tendre les genoux, penser à regarder le plafond lorsqu'on décolle les épaules. Faire 10 mouvements.

<b>20 Genoux croisés</b>		
		Position initiale : Jambes fléchies, pieds posés au sol. Mains jointes, toucher un genou puis l'autre. Faire 10 mouvements de chaque côté.
<b>21 Genoux tendus écartés</b>		
		Position initiale : Jambes tendues et écartées à 90°. Mains jointes, toucher un genou puis l'autre. Faire 10 mouvements de chaque côté.
<b>22 Genoux mains jointes Gauche</b>		
		Position initiale : Jambes fléchies écartées, pieds posés au sol. Amener les mains jointes à <b>1 Gauche</b> des genoux, puis <b>2</b> au milieu des genoux ensuite <b>3</b> à <b>Droites</b> des genoux et revenir en <b>1</b> . Faire la série des 3 mouvements 10 X de suite.
<b>23 Genoux mains jointes Droite</b>		
		Position initiale : Jambes fléchies écartées, pieds posés au sol. Amener les mains jointes à <b>1 Droite</b> des genoux, puis <b>2</b> au milieu des genoux ensuite <b>3</b> à <b>Gauche</b> des genoux et revenir en <b>1</b> . Faire la série des 3 mouvements 10 X de suite.
<b>24 Genoux coudes</b>		
		Position initiale : Mains à la nuque, jambes fléchies, genoux sur le ventre. Joindre les coudes aux genoux en décollant les épaules, 10 X de suite.
<b>25 Genoux coudes croisés</b>		
		Position initiale : Mains à la nuque, jambes fléchies, genoux sur le ventre. En décollant les épaules, joindre le coude droit au genou gauche puis tendre le coude gauche au genou droit. Faire 10 allers-retours.

<b>26 Genoux coudes jambes croisées Droit</b>		
		Position initiale : Mains à la nuque, jambes Croisées fléchies. En décollant les épaules, joindre le <b>coude droit</b> au <b>genou gauche</b> Faire 10 allers-retours. puis tendre le coude en 10 petits mouvements coudes genoux
<b>27 Genoux coudes jambes croisées Gauche</b>		
		Position initiale : Mains à la nuque, jambes Croisées fléchies. En décollant les épaules, joindre le <b>coude gauche</b> au <b>genou droit</b> Faire 10 allers-retours. puis tendre le coude en 10 petits mouvements coudes genoux
<b>28 Swing genoux fléchis</b>		
		Position initiale : Jambes fléchies, genoux sur le ventre, bras le long du corps. Amener les genoux joints à gauche puis à droite en les gardant bien fléchis près du ventre. Aller-retour 10 fois.
<b>29 Swing 90°</b>		
		Position initiale : Jambes jointes et tendues à 90°, bras le long du corps. Amener les jambes jointes et tendues à 45° à gauche puis à droite. Aller-retour 10 fois.
<b>30 Escalator Avant</b>		
		Position initiale : Jambes fléchies et jointes, bras le long du corps. Tendre les jambes jointes à 90°, les descendre à 45°, revenir jambes fléchies et jointes sur le ventre. 10 X les 3 mouvements.
<b>31 Escalator Arrière</b>		
		Position initiale : Jambes fléchies et jointes, bras le long du corps. Tendre les jambes jointes à 45°, les remonter ensemble à 90°, puis fléchir les jambes avec les genoux sur le ventre. 10 X les 3 mouvements.



<b>32 Elongation Gauche</b>		
		Position initiale : Jambes fléchies, genoux sur le ventre, bras le long du corps. Le <b>bras droit</b> tire sur le <b>genou gauche</b> jambe fléchies sans décoller les épaules Tenir 15 secondes
<b>33 Elongation Droite</b>		
		Position initiale : Jambes fléchies, genoux sur le ventre, bras le long du corps. Le <b>bras gauche</b> tire sur le <b>genou droit</b> jambe fléchies sans décoller les épaules Tenir 15 secondes
<b>34 Elongation fessier droit</b>		
		Position initiale : Jambes fléchies et jointes, bras le long du corps. Le <b>bras gauche</b> tire sur le <b>genou droit</b> jambe fléchies sans décoller les épaules Tenir 15 secondes
<b>35 Elongation fessier Gauche</b>		
		Position initiale : Jambes fléchies et jointes, bras le long du corps. Le <b>bras droit</b> tire sur le <b>genou gauche</b> jambe fléchies sans décoller les épaules Tenir 15 secondes
<b>36 Elongation jambe gauche</b>		
		Position initiale : Assis en tailleur. Les mains se posent sur le genou gauche, les bras s'écartent, le corps bien droit on regarde en avant Tenir 15 secondes
<b>37 Elongation jambe droite</b>		
		Position initiale : Assis en tailleur. Les mains se posent sur le genou droit, les bras s'écartent, le corps bien droit on regarde en avant Tenir 15 secondes
<b>38 Elongation du dos</b>		
		Position initiale : Assis en tailleur. Les pieds sont joints, les mains appuie sur les genoux, les bras s'écartent, le corps bien droit on regarde en avant Tenir 15 secondes
<b>39 Elongation du dos</b>		
		Position initiale : A 4 pattes Descendre un maximum avec le bassin sur les chevilles et tenir la position. Chaque expiration permet de descendre un peu plus. Tenir 15 secondes

<b>40</b>		
<b>41</b>		