

# EPS :

**Consigne** : Réaliser chaque mouvement pendant 10 secondes et faire cette série de mouvements 4 fois de suite.



## Mouvement 1 :

**Le pointeur**

Muscles les plus sollicités : les muscles de l'ensemble du dos

① Mettez-vous à quatre pattes, mains au niveau des épaules et genoux écartés de la largeur du bassin. Votre dos est droit, parallèle au sol.

② Levez le bras droit et la jambe gauche, et maintenez-les tendus, dans l'alignement du dos. Maintenez la position en respirant bien, puis alternez avec le bras gauche et la jambe droite.

Cet exercice renforce non seulement les muscles du dos, mais aussi ceux des jambes et des bras.

## Mouvement 2 :

**Le superman**

Muscles les plus sollicités : les muscles du dos

Allongez-vous à plat ventre, bras tendus devant vous. En appui sur le bassin, décollez les bras et les jambes du sol, en contractant bien tous les muscles postérieurs. Le bas de votre dos est légèrement cambré, mais pas trop. Tenez le plus longtemps possible - de 30 sec à 2 min - en veillant à respirer profondément.

Attention : si vous souffrez de problèmes de dos – type lombalgie – réalisez cet exercice en posant votre front au sol. En cas de douleur, ne forcez pas.



### Mouvement 3 :



#### La planche

**Muscles les plus sollicités : le transverse et le grand droit (abdominaux)**

A l'horizontale, soulevez le bassin et mettez-vous en appui sur vos avant-bras et vos pointes de pied. Vos coudes doivent être positionnés sous vos épaules et vos mains pointent vers l'avant. Formez une planche rectiligne avec votre corps en serrant les fessiers et en rentrant le ventre pour contracter les abdos. Votre dos est bien droit, vos jambes tendues, votre nuque étirée (fixez un point sur le sol, au-dessus de vos mains). Tenez la position le plus longtemps possible.

#### Les jambes et les fessiers



Les fentes



Les squats



Les relevés de bassin



Levées et fléchissements de jambes

### Mouvement 4 :



#### Les squats

**Muscles les plus sollicités : cuisses et fesses**

- ① Commencez debout, jambes écartées de la largeur du bassin, bras le long du corps.
  - ② Baissez-vous le plus bas possible en fléchissant les jambes et en poussant vos fesses loin en arrière, tout en remontant vos bras tendus devant vous.
- Attention à ne surtout pas avancer les genoux : ceux-ci ne doivent pas dépasser la pointe de vos orteils. Revenez ensuite à la position initiale, en contractant les fessiers.

### Mouvement 5 :



#### Les relevés de bassin

**Muscles les plus sollicités : les fesses et les abdominaux**

- ① Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps, jambes pliées, pieds posés près des fesses et écartés de la largeur des épaules.
- ② Sur l'expiration, relevez le bassin en contractant vos fessiers et vos abdos (ventre rentré), tout en gardant le haut du dos collé au sol. Votre axe genoux-bassin-épaules doit former une ligne droite. Maintenez la position quelques secondes, puis redescendez doucement en inspirant. Remontez sans poser le bassin au sol. Pour solliciter davantage vos cuisses et vos fessiers, vous pouvez également lever une jambe et la maintenir tendue dans l'alignement de votre corps, lorsque votre bassin est relevé. Changez de jambe en maintenant le bassin relevé.