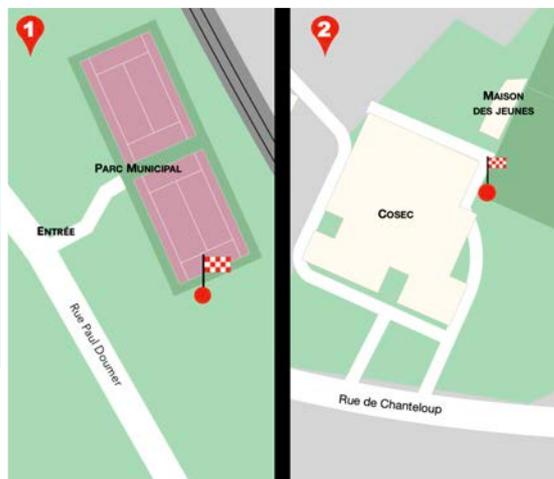


# CIRCUIT BAS DU CORPS

## DÉBUTANT



**COSSEC** : 61 Rue de Chanteloup, 78510 Triel-sur-Seine  
**PARC MUNICIPAL** : 246 Rue Paul Doumer, 78510 Triel-sur-Seine



Attention, ces exercices nécessitent une bonne condition physique. Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant toute pratique sportive.

### EXERCICE 1

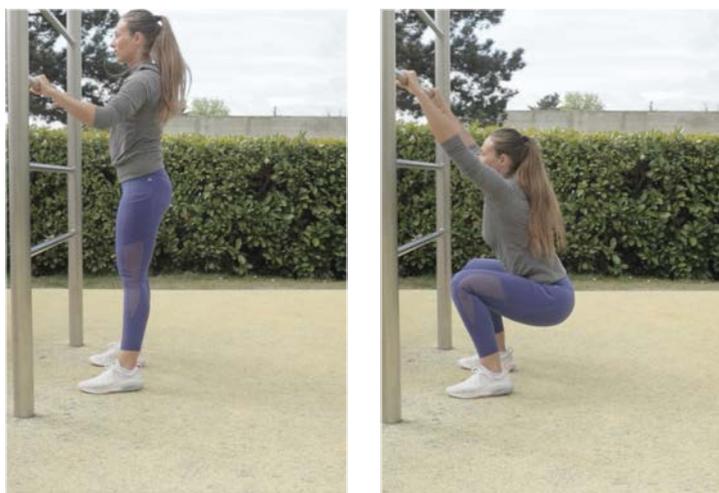
#### SQUAT AVEC ASSISTANCE

**POSITION INITIALE** // Debout, les pieds légèrement écartés un peu plus que la largeur du bassin. Aidez vous en tenant la barre.

**RÉALISATION** // Fléchissez les genoux en poussant vos fesses vers l'arrière. Regardez devant vous. Remontez une fois que les cuisses sont parallèles au sol.

**RESPIRATION** // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

**15 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.**



### EXERCICE 2

#### FENTES ALTERNÉES AVEC ASSISTANCE

**POSITION INITIALE** // Debout, une main sur la hanche et l'autre tenant la barre. Les jambes ont le même écart que la largeur du bassin.

**RÉALISATION** // Faites un pas vers l'avant en fléchissant les jambes. L'angle des deux jambes doit être à 90°. Fixez un point vers l'horizon, puis revenez à votre position initiale.

**RESPIRATION** // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

**15 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.**



### EXERCICE 3

## ÉLÉVATION LATÉRALE ALTERNÉE

POSITION INITIALE // Debout, les pieds écartés légèrement plus que la largeur du bassin. les mains sur les hanches.

Faites une élévation latérale de la jambe et la gardant bien tendue, contrôler la descente. Recommencez avec l'autre jambe.

Gardez la sangle abdominale contractée tout le long de l'exercice.

Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

**10 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.**



### EXERCICE 4

## BRIDGE

POSITION INITIALE // Sur le dos, les bras le long du corps, les jambes fléchies, les pieds à plat.

RÉALISATION // Soulevez vos hanches et contractez volontairement vos fessiers. Revenez en position initiale sans poser votre bassin sur le sol, puis recommencez.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

**10 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.**

### Photos exercice 4



### EXERCICE 5

## ABDOS CRUNCH

POSITION INITIALE // Le dos sur le sol, les jambes et les hanches fléchies, les pieds en appuis sur la barre et les tibias sont parallèles au ciel. Les bras sont tendus derrière votre tête.

RÉALISATION // Venez toucher vos chevilles, puis revenez à votre place en contrôlant la descente.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

**20 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.**

