Fiche entretien forme proposée par Martine

Abdominaux : grands droits

Muscles antérieurs de l'abdomen

Consignes à respecter : lombaires toujours en contact avec le sol (faire "descendre" les abdos dessus en les contractant), regard vers le haut, nuque maintenue "longue" par une main ou deux supportant la tête par la partie bombée du crâne et menton ne se rapprochant pas du sternum. Expirer à chaque élévation des épaules. Attention : il s'agit d'une élévation limitée.

1. **Coudes restant très ouverts, genoux fléchis, pieds au sol ou décollés du sol et crochetés,**

Monter épaules et tête sur un temps (une expiration) puis sur 2 temps (deux petites expirations).

- 8 à 12 fois un temps (maintien en haut 4 à 8 sec)
- 8 à 12 fois deux temps (maintien idem)
- 8 à 12 fois un temps (maintien idem).

2. **Ballon sous la tête, même placement des jambes,**

Faire des pressions de une à trois secondes, en expirant, mains sur le milieu des cuisses, la force devant être exercée par les abdos plus que par les bras.

2 ou 3 fois 8 pressions et maintien de 8 sec. à la fin.

3. **Tête au sol, bras le long du corps puis sur le ventre, genoux fléchis et pieds détachés du sol,**

Décoller la « pointe» des fessiers (pas jusqu'aux lombaires) et rapprocher les genoux de la poitrine (ce n'est si une roulade arrière ni une chandelle !). Sentir que c'est la partie la plus basse du grand droit (sous-ombilicale) qui est engagée.

12 à 16 rapprochements genoux-poitrine puis maintien 8 sec. à la fin.

4. **Idem, mais version plus difficile : jambes tendues vers le plafond,**

Décoller la « pointe » des fessiers (pas jusqu' aux lombaires) et diriger les pieds vers le haut. Mouvement plus petit et plus furtif 12 à 16 vers le plafond puis maintien 4 sec. à la fin.