

Programme de renforcement du tronc

- ◆ **Séance type** : 2x 5 exercices ciblant tous les muscles du tronc (dos et abdos)
- ◆ **Format** : Circuit training (avec ou sans minuteur)
- ◆ **Durée** : 30 à 40 min (3 à 4 tours de 10 min chacun)
- ◆ **Fréquence idéale** : 1 à 2 séances par semaine
- ◆ **Intensité** : 7-8/10 sur l'échelle de perception de l'effort

Progression

Si l'intensité ressentie est trop basse ou baisse à **6/10** pendant **2 séances consécutives**, il faut augmenter la difficulté en :

- ✓ **Augmentant** le nombre de répétitions ou le temps en statique
- ✓ **Ajoutant** une série sans changer les répétitions
- ✓ **Chargeant** en prenant un élastique plus dur

Matériel nécessaire

- 🎯 Élastiques de différentes résistances
- 🎯 Sac à dos avec objets lourds pour ajouter du poids (5 kg minimum)
- 🎯 Linges ou vêtements glissants pour certains exercices

	0. Aucun effort	Je dors
	1. Très très facile	Je regarde la TV en mangeant des chips
	2. Très facile	Je suis bien et Je peux maintenir ce rythme toute la journée
	3. Facile	Je suis toujours bien mais je respire un peu plus difficilement
	4. Effort modéré	Je transpire un peu mais je me sens bien et je peux tenir une conversation sans problème
	5. Moyen	Légèrement fatiguant, je transpire un peu plus mais je peux toujours parler facilement
	6. Un peu difficile	Je peux toujours parler mais je suis un peu essouffé et j'ai du mal à finir mes phrases. Je transpire vraiment.
	7. Difficile	Je peux toujours parler mais je n'en ai pas envie et je transpire abondamment.
	8. Très difficile	Je peux grogner pour répondre aux questions et je ne peux tenir ce rythme que pour une courte période
	9. Très très difficile	Je vais probablement tomber d'épuisement bientôt !
	10. Maximal	Je suis tombé !!

Pourquoi renforcer son tronc au tchoukball ?

Le tronc, c'est la base de tous tes mouvements au tchoukball ! Une sangle abdominale et un dos solides te permettent d'être plus stable dans tes tirs, plus rapide dans tes déplacements et plus puissant dans tes sauts en permettant un bon transfert des forces du bas vers le haut. Sans un bon renforcement, tu risques de perdre en équilibre, en efficacité et d'augmenter le risque de blessures, notamment au dos.

En travaillant les muscles profonds (abdominaux, lombaires, obliques), tu vas mieux contrôler ton corps, gagner en explosivité et tenir un rythme plus intense sur le terrain. Un tronc fort, c'est plus de puissance dans chaque action et une meilleure résistance à la fatigue. Ne laisse pas une faiblesse limiter ton jeu : renforce ton tronc et domine le match ! 🙌 🔥

Circuit training Dos

Consignes : Certains exercices sont à faire avec du temps (utiliser un chronomètre), d'autres sont à faire selon un nombre de répétitions donné.

Exercice	Description	Vidéo démo
<p>Extension 3 directions</p> 	<p>Orteils dans le sol, tronc gainé, attention à ne pas trop cambrer le bas du dos. 1 tour = 3 directions → Faire 6-8 tours</p>	<p>https://youtube.com/shorts/AXZ0tR30RtM?feature=share</p> 
<p>Relevé dos croisé</p> 	<p>A plat ventre, un bâton dans les mains. Appuyer à droite pour pouvoir relever le côté gauche en regardant par-dessus son épaule en direction de la fesse opposée. Faire mouvement doucement et alterner gauche-droite. Faire 20 répétitions au total (10 droite – 10 gauche)</p>	<p>https://youtube.com/shorts/cyc-Gux5_ZA?feature=share</p> 
<p>Rotation tronc en mode lancer du poids</p> 	<p>Debout, pieds parallèles, élastique tenu à 2 mains. Si l'élastique est à votre droite, il faut l'amener par-dessus de l'épaule gauche. On utilise le pied et la hanche côté élastique pour déclencher le mouvement. 12-15 mouvements par côté.</p>	<p>https://youtube.com/shorts/TyWzZar5iAw?feature=share</p> 
<p>Superman dynamique</p> 	<p>A plat ventre, pieds et mains décollés, redresser lentement le buste et ramener les coudes vers soi. Redescendre lentement et recommencer. Faire 12-15 répétitions</p>	<p>https://youtube.com/shorts/nlK93AziuVQ?feature=share</p> 
<p>Rotation thoracique résistée à 4 pattes</p> 	<p>A 4 pattes. Si l'élastique est à votre gauche, le saisir avec la main droite. Tourner le buste vers le côté opposé à l'élastique en prenant bien appui avec les 2 pieds et la main restante. Revenir doucement et recommencer. Faire 10-15 répétitions par côté</p>	<p>https://youtube.com/shorts/7Cfj_T0ZiGQ?feature=share</p> 

Circuit training Abdos

Consignes : Certains exercices sont à faire avec du temps (utiliser un chronomètre), d'autres sont à faire selon un nombre de répétitions donné.

Exercice	Description	Vidéo démo
<p>Rotation tronc style Baseball</p> 	<p>Debout, pieds parallèles, élastique tenu à 2 mains. Imaginer qu'on tient une batte de baseball et qu'on va taper une balle. Tirer l'élastique à l'opposé de son point d'attache en utilisant le pied et la hanche côté élastique pour lancer le mouvement Faire 15-20 répétitions par côté</p>	<p>https://youtube.com/shorts/JFnzRcRUqAg?feature=share</p> 
<p>Coup de hache élastique</p> 	<p>Debout, l'élastique accroché derrière soi et tenu à 2 mains. Partir avec le corps ouvert vers un côté (vers le haut et la droite par exemple) et tirer l'élastique dans la direction opposé (vers le bas et la gauche dans ce cas). Remonter lentement. Faire 15-20 répétitions par côté</p>	<p>https://youtube.com/shorts/eiQTj4qhBYg?feature=share</p> 
<p>Brassage en chevalier servant</p> 	<p>En position chevalier servant (comme sur la photo) avec le pied côté élastique avec le genou au sol. En tenant l'élastique à 2 mains avec une tension importante, faire des mouvements circulaires dans les sens. Bien pousser dans les 2 pieds pour stabiliser le corps. Le tronc ne doit pas pencher et doit rester bien au-dessus des pieds. Faire 20 tours dans chaque sens</p>	<p>https://youtube.com/shorts/RBGge0uWPwM?feature=share</p> 
<p>Chenille sur place</p> 	<p>Debout, se pencher pour aller mettre les mains au sol en gardant les genoux le plus tendus possible. Une fois les mains au sol, avancer les jusqu'à être en position de pompe puis pousser dans les mains pour revenir proche des pieds. Faire comme ça des aller-retours Faire 10-15 aller-retour</p>	<p>https://youtube.com/shorts/d5D_KQPOR7U?feature=share</p> 

4 pattes avec
élastique genoux et
poignets



A 4 pattes, avec une bande
élastique autour des poignets
et des genoux. Commencer
avec les mains placées
verticalement sous les
épaules et les genoux placés
verticalement sous les
hanches. Ensuite, se déplacer
latéralement en bougeant
d'abord une partie du corps
puis l'autre.

**Faire 10-15 aller-retour entre
2 points fixes**

<https://youtube.com/shorts/h0NQpZq37D0?feature=share>

