

# PARC ACTIF

Une initiative de :

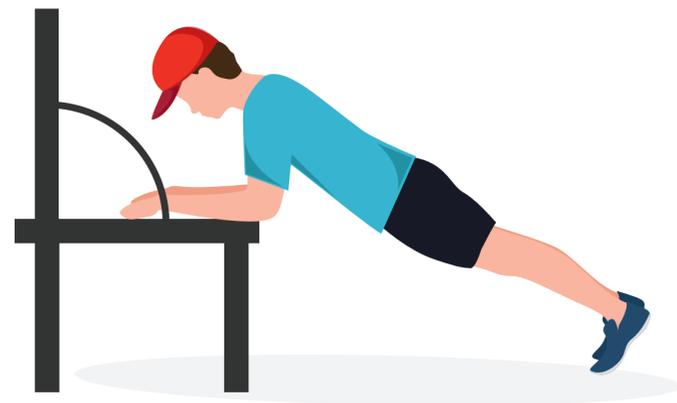


**LOISIR  
et SPORT**  
BAS-SAINT-LAURENT

# PLANCHE ABDOMINALE

Faire 1 à 3 séries (de 20 à 90 secondes chacune)  
Selon vos capacités

► Déposer les genoux au sol si l'exercice est trop exigeant.



**Bien  
s'hydrater !**



## VERSION AVEC ENFANT LE « PONT DOUBLE »

Lors de cet exercice, les mêmes groupes musculaires que la planche abdominale version adulte sont sollicités.

**Groupes musculaires sollicités**  
Abdominaux (grand droit), quadriceps, deltoïdes

► Ne jamais retenir votre respiration. Si un exercice provoque un inconfort ou une douleur, vous devez le cesser.

► **Échauffement :** Effectuer une période d'échauffement (ex. : marche légère de 5 minutes)

- Permettra d'augmenter votre température corporelle, votre rythme cardiaque et votre circulation sanguine.
- Permettra de lubrifier les articulations et de prévenir le risque de blessure.
- Augmentera nettement vos capacités, votre performance et vous éprouverez davantage de plaisir à bouger.

*(Référence : Kino-Québec, Le coin scientifique, L'échauffement : une étape à ne pas... sauter)*

► Cet exercice peut être réalisé à l'aide d'un banc de parc, d'un arbre ou d'un module de jeu.

