

CHAPITRE 10 : PLANCHE A TERRE

Script possible

« On va placer les mains ouvertes comme une étoile devant soi. Retournez les orteils de la jambe de terre, tendez légèrement la jambe arrière inspire et poussez les os des fesses en arrière pour aller en demi chien tête en bas.

Vous avez la possibilité de plier la jambe de terre de façon à allonger, étirer la colonne vertébrale pour ensuite tendre la jambe de terre et sentir un étirement différent dans la jambe gauche, inspirez, expirez. Fléchissez une nouvelle fois la jambe de terre, placez le corps vers l'avant et placez les deux pieds à l'intérieur du hamac dans cette position on a les gros orteils qui se touchent, ce qui vient nous mettre beaucoup plus de puissance, on pousse les gros orteils, on reste dans la position, on inspire et expire, on va déposer le genou opposé à terre et les coudes.

Inspirez et expirez, fléchissez la jambe de terre une nouvelle fois et on va vers l'avant pour placer les deux pieds à l'intérieur du hamac et sentir toute sa puissance, on est comme dans la barre de fer comme une sirène qui a une seule jambe mais puissante mais la sirène a un autre pouvoir elle est là elle chante, elle appelle son amoureux, le grand amour, le marin entend et vient en elle sans effort. »

Planche – la base

Aller dans la posture :

- Ouvrir le pied de terre vers l'extérieur
- Se retourner dos au tissu
- Poser une main à terre puis l'autre
- Déposer le genou à terre
- Coudes à terre
- Retourner les orteils jambe de terre
- Lever les fesses au ciel demi chien tête en bas
- Insérer l'autre jambe dans le hamac
- Tendre solidement les jambes
- Pousser les gros orteils l'un contre l'autre, cheville dans le hamac



Option sur les coudes pour les débutants.

Conseil : chercher l'engagement jusqu'au bout des orteils pour éviter de serrer les fessiers et de créer un blocage au niveau des sacro-iliaques.

Challenges et erreurs

- Mauvaise répartition du poids de corps dans le hamac
- « le sol est trop bas » – difficulté à se pencher vers l'avant
- Peur de tomber – manque de confiance en soi
- Genoux fléchis
- Antéversion du bassin ou dos trop creusé

Aller dans la posture (*prends tes notes*) :

Ressenti dans la posture :

Erreur à éviter :

Variations : Planche de côté et planche piquée

Variations : Planche de côté

Aller dans la posture :

- Pousser sur le sol pour monter les fessiers et ensuite insérer le pied opposé pour avoir les deux pieds dans le tissu
- Ramener les genoux sur le côté en ayant le bassin plus haut que les épaules
- Répéter du côté opposé

Variations : Planche piquée

- En planche piquée, flexer les pieds pour ne pas glisser du hamac

Position initiale :

En planche, sur bras tendus dans le prolongement des épaules. Possibilité de se positionner sur les coudes selon l'intensité désirée. Les pieds dans le hamac.

Mouvement :

Venir amener le dos droit en avant comme pour faire un équilibre. Contrôler la descente. Toujours maintenir le corps gainé dans un alignement afin de protéger les lombaires. Les fessiers et les abdominaux sont serrés. Attention aux contre-indications identiques aux postures inversées.

Muscles engagés :

Renforcement des abdominaux et des lombaires ainsi que des triceps brachiaux.



Aller dans la posture (*prends tes notes*) :

Ressenti dans la posture :

Erreur à éviter :

Contre-posture possible

Pensez à la contre posture et à redresser votre élève dans la douceur.

Script possible

« On va vers l'avant on relâche la tête, on inspire, on gonfle son dos position de l'enfant en repos total, on souffle puis inspirez, sentez la courbe primitive, une rondeur dans le dos c'est ça la position de l'enfant inspire comme un noyau inspire, expire souffle, relâche lentement, revient à quatre pattes retourne tes orteils pour aller en chien tête en bas pousse les os des fesses au ciel pousse la terre inspire profondément et expire longuement et marche tendrement vers tes mains en déposant ton talon et ton pied. Laisse tes empreintes sur terre, les deux pieds sont parallèles on fléchit les genoux on dépose son ventre sur ses cuisses, on relâche la tête, on baisse les épaules, on secoue ses épaules et sa tête, inspire profondément, souffle, relâche, place tes mains sur ton corps, redressez-vous une vertèbre après l'autre arrondit ton dos et redresse toi et lève-les/

Mains au ciel, victorieux dans l'affirmation de qui tu veux être. Ta splendeur étire, expire paf relâche secoue un tout petit coup les épaules, trouve ton kiff, ta vibe, ton style qui varie chaque jour et chaque instant, roule un peu à gauche, à droite, baillez ahhhh et on relâche. »