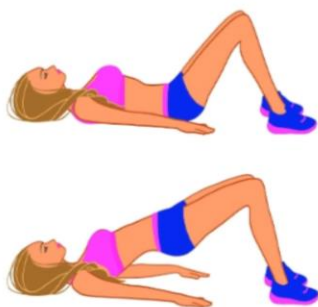


# PONT

## SCHÉMA

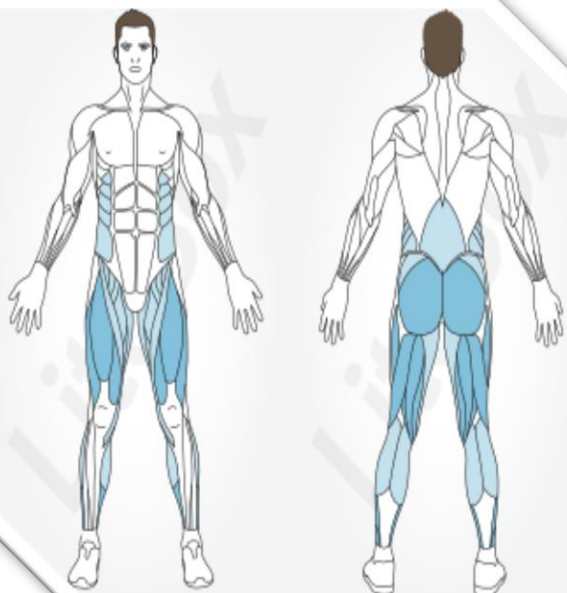


## CRITÈRES DE RÉALISATION

1. Au sol, allongé sur le dos, ramener les talons près des fessiers, juste sous les genoux.
2. Pousser sur les talons et décoller le bassin du sol en contractant les fessiers
3. Maintenir l'alignement genoux-bassin-épaules sans basculer sur les orteils
4. Ramener les fessiers contre le sol (position initiale)

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Épaules toujours en contact avec le sol
- Contrôler les mouvements (ne pas être brusque)
- Ne pas écarter les genoux

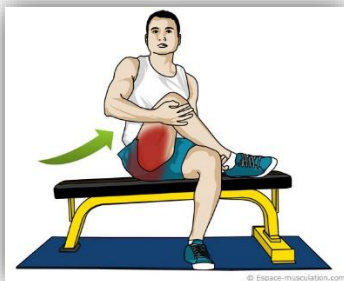


## MUSCLES SOLLICITÉS

- Ischios-jambiers
- Fessiers

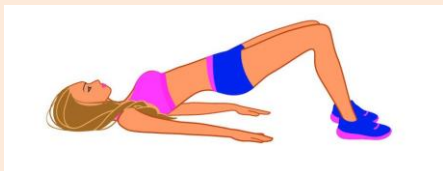
- Quadriceps

## ÉTIREMENTS

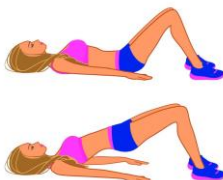


## NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

### Niv 1 : PONT



### Niv 2 : PONT LEVÉ



### Niv 3 : PONT LEVÉ JAMBE TENDUE

