



# Défi du pouvoir de la planche

**Renforcez les muscles de base grâce à des exercices quotidiens de planche adaptables à tout type d'environnement.**

Bienvenue dans votre défi de 30 jours du pouvoir de la planche ! Le mois prochain sera consacré au renforcement de vos muscles principaux. Nous ajouterons 10 secondes supplémentaires de planche chaque jour. En augmentant progressivement la durée de la planche, vous continuerez à développer votre endurance. À la fin des 30 jours, l'objectif est de tenir une planche pendant 5 minutes.

## QUELS SONT LES AVANTAGES DU DÉFI DU POUVOIR DE LA PLANCHE ?

Les planches sont considérées comme l'un des exercices les plus efficaces pour renforcer votre corps, en plus de plusieurs autres avantages :

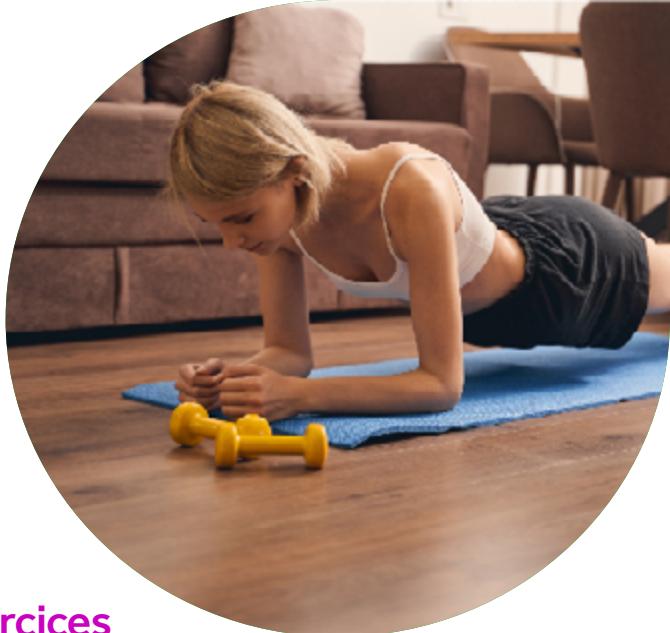
- Elles activent **tous les muscles du tronc** (le grand droit, le transverse et les obliques) ainsi que les muscles des hanches, du dos et des épaules.
- Elles contribuent à **améliorer la stabilité et l'équilibre**, nécessaires à de nombreux autres mouvements quotidiens.
- Elles peuvent contribuer à atténuer ou à **réduire le risque** de douleurs ou de blessures au niveau du bas du dos.
- Elles permettent **d'améliorer l'endurance** et de tonifier les muscles, ce qui est important pour d'autres exercices de musculation ou cardiovaskulaires.

### Quelle est la bonne forme de planche ?

Avant de commencer le défi de la planche, il est important de s'assurer que vous l'exécutez correctement afin de prévenir les blessures. Pour commencer, suivez les étapes suivantes pour une planche à bras droit :

1. Mettez-vous en position de poussée, les bras complètement tendus.
2. Gardez vos paumes à plat sur le sol et poussez sur vos mains et vos orteils.
3. Gardez le dos droit, le tronc bien tendu et engagez vos fessiers. Cela évitera à votre dos de se blesser en se fatiguant.
4. N'oubliez pas que le maintien d'une position correcte est plus important que la durée de la planche. Si vous commencez à perdre votre forme (par exemple si votre dos ou votre tête commence à s'affaisser), mettez-vous à genoux ou redéfinissez votre position avant de continuer.

Si vous êtes novice en matière de planches, le défi peut toujours être réalisé en commençant par des planches à genoux. Si vous n'êtes pas sûr de votre forme, essayez de le faire devant un miroir ou demandez à un ami ou à un membre de votre famille de prendre une photo pour vous. Si vous êtes blessé ou si vous êtes enceinte, ne faites pas le défi des planches ou modifiez-le. Consultez toujours votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercices.



# PLANK POWER

## Votre calendrier de 30 jours

JOUR 1 <b>10 Secondes</b>	JOUR 2 <b>20 Secondes</b>	JOUR 3 <b>30 Secondes</b>	JOUR 4 <b>40 Secondes</b>	JOUR 5 <b>50 Secondes</b>	JOUR 6 <b>60 Secondes (1 Minute)</b>
JOUR 7 <b>70 Secondes</b>	JOUR 8 <b>80 Secondes</b>	JOUR 9 <b>90 Secondes</b>	JOUR 10 <b>100 Secondes</b>	JOUR 11 <b>110 Secondes</b>	JOUR 12 <b>120 Secondes (2 Minutes)</b>
JOUR 13 <b>130 Secondes</b>	JOUR 14 <b>140 Secondes</b>	JOUR 15 <b>150 Secondes</b>	JOUR 16 <b>160 Secondes</b>	JOUR 17 <b>170 Secondes</b>	JOUR 18 <b>180 Secondes (3 Minutes)</b>
JOUR 19 <b>190 Secondes</b>	JOUR 20 <b>200 Secondes</b>	JOUR 21 <b>210 Secondes</b>	JOUR 22 <b>220 Secondes</b>	JOUR 23 <b>230 Secondes</b>	JOUR 24 <b>240 Secondes (4 Minutes)</b>
JOUR 25 <b>250 Secondes</b>	JOUR 26 <b>260 Secondes</b>	JOUR 27 <b>270 Secondes</b>	JOUR 28 <b>280 Secondes</b>	JOUR 29 <b>290 Secondes</b>	JOUR 30 <b>300 Secondes (5 Minutes)</b>

## DÉFI TERMINÉ !

Si vous avez terminé le défi, bravo ! Vous êtes sur la bonne voie pour constater les nombreux avantages d'un tronc plus fort. La clé est de continuer à développer la force et de l'entretenir. Si vous souhaitez relever d'autres défis, vous pouvez commencer à inclure quelques variations :

- Poursuivez le défi de la planche en tenant votre planche pendant 10 secondes supplémentaires chaque jour. Voyez combien de temps vous pouvez continuer et maintenir votre série de planches quotidiennes.
- Ajoutez des variantes de la planche, telles que :
  - Planche sur les avant-bras
  - Planche sur le côté
  - Planche tape épaules
  - Planche avec touches de genoux
- Ajoutez des variations à vos séances d'entraînement grâce au Pilates, au yoga et à la musculation.



# Félicitations d'avoir terminé le défi **Pouvoir de la planche**

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

