

**Enfin...  
le mal de dos  
vaincu**

Le principe fondamental est le respect des consignes qui suivent:

Premièrement:

Chaque mouvement doit être  
répété avec une cadence plus  
ou moins rapide en fonction  
de la position de départ,

Secondement:  
Seules régularité et rigueur  
apporteront un résultat  
probant!

# Paris Brest



**point + : bonne tenue lombaire**

**point - : crampes aux ischios**

# le petit train du Puy du fou



point + : anté-rétro versions de bassin complètes

point - : à ne pas faire sans genouillères

# Le bouillon nantais



**point + : Abdos et biceps**

**point - : faire gaffe aux coups de boule**

# l'arrieres pays niçois



**point + : permet l'avancement du bassin**

**point - : attention aux pubalgies**

# le laboureur poitevin



**point + : pectoraux et triceps**

**point - : partenaire bien entraînée**

# la galipette de cambrai



**point + : abdos obliques**

**point - : attention ne pas déraper**

# La repiqueuse à laitues averonnaise



**point + : étire les adducteurs**

**point - : attention à la charge sur les épaules**

# Le garde barrières lillois



point + : bonne tenue des fessiers et faire le bruit du train pour la respiration

point - : impossible si raideur des adducteurs

# la chaise angevine



**point + : abdos et triceps**  
**point - : attention aux hémorroïdes**

# la balançoire de Cherbourg



**point + : idem à précédente**

**point - : écrase les boules**

# L'alpiniste savoyarde



**point + : bien plier les genoux**

**point - : ne pas trop charger**

# les falaise de Plouezec



**point +** : grands dorsaux et dentelés

**point -** : à éviter après le cassoulet

# Le tourniquet du Touquet



**point + : travail du gainage**

**point - : attention au "tour de rein"**

# la prière de Lourdes



**point + : assoupli la sangle**

**point - : rotules fragiles**

# Califourchon D'Arcachon



**point + : bien plaquer le dos**

**point - : nécessite un long matériel**

# Le rodéo camarguais



**point +** : se soulager avec les mains

**point -** : attention aux cervicales

# Le pont de Millau



**point + : travail global**

**point - : charger prgressivement**

# L'embrassade marseillaise



**point + : bon renforcement**

**point - : à ne pratiquer qu'en fin d'entraînement**

D'autres sur:

**Diaporamas-a-la-con.com**

Le site des meilleurs diaporamas humoristiques

[Attention le passage du pointeur de souris dans ce cadre déclenche un lien vers le site]