

MON ENTRAINEMENT A LA MAISON



#2

Pour une continuité pédagogique en Sport
et une bonne hygiène de vie....



PROGRAMME Abdo fessier : exercices simples et efficaces

#2

IDEE RECUE

Si muscler ses abdos et avoir une alimentation saine et équilibrée permettent d'obtenir un ventre plat, ce n'est pas pour autant que vous allez affiner votre taille !

La confusion est régulière : en réalisant des exercices d'abdos on pense que l'on va muscler à la fois son ventre et sa taille. Or il n'en est rien ! En effet, **les exercices d'abdos traditionnels renforcent en priorité le grand droit**, muscle principal du ventre, qui bien travaillé laisse apparaître les fameuses tablettes de chocolat !

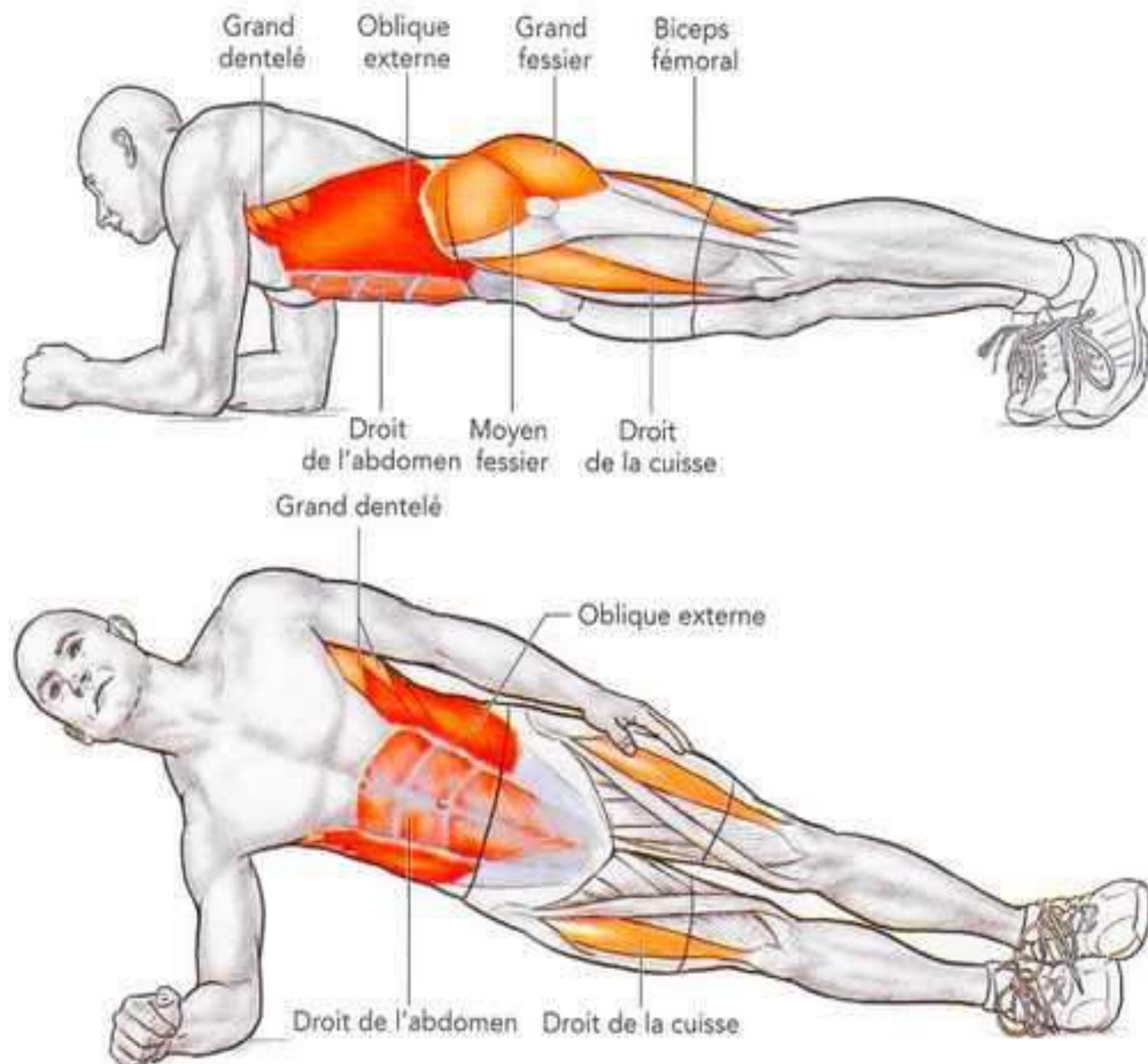
Pour affiner sa taille il va falloir solliciter les muscles obliques, qui sont situés de chaque côté du grand droit. Les muscles petit et grand obliques interviennent dans le fléchissement du buste et du bassin, et dans la rotation du buste.

Attention, ces exercices n'éliminent pas les « poignées d'amour »!

Les exercices proposés dans ce document permettent de tonifier votre taille, mais ils n'agissent pas sur l'élimination des graisses localisées au niveau du haut de vos hanches. Pour éliminer ces poignées d'amour **vous devez agir sur votre alimentation et favoriser la pratique d'activités ciblées pour dépenser des calories (activités cardiovasculaires : footing, marche rapide, fitness.....).**



PROGRAMME Abdo fessier : exercices simples et efficaces



Pourquoi ?

Vous souhaitez tonifier votre ventre, affiner votre taille mais également muscler vos fesses

Comment ?

Réalisés sous forme de [circuit training](#) 3 à 4 fois par semaine, ces mouvements vous aideront à d'obtenir un ventre ferme et des fesses musclées.

HYGIENE DE VIE

Un bon Sommeil est essentiel



HYGIENE DE VIE

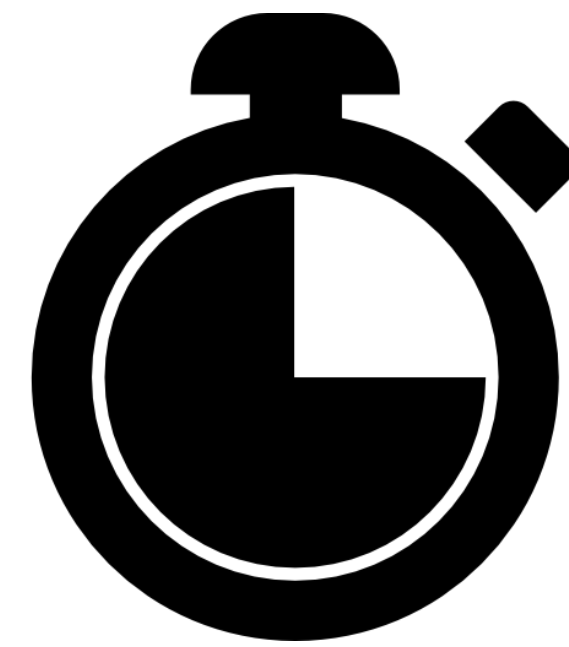
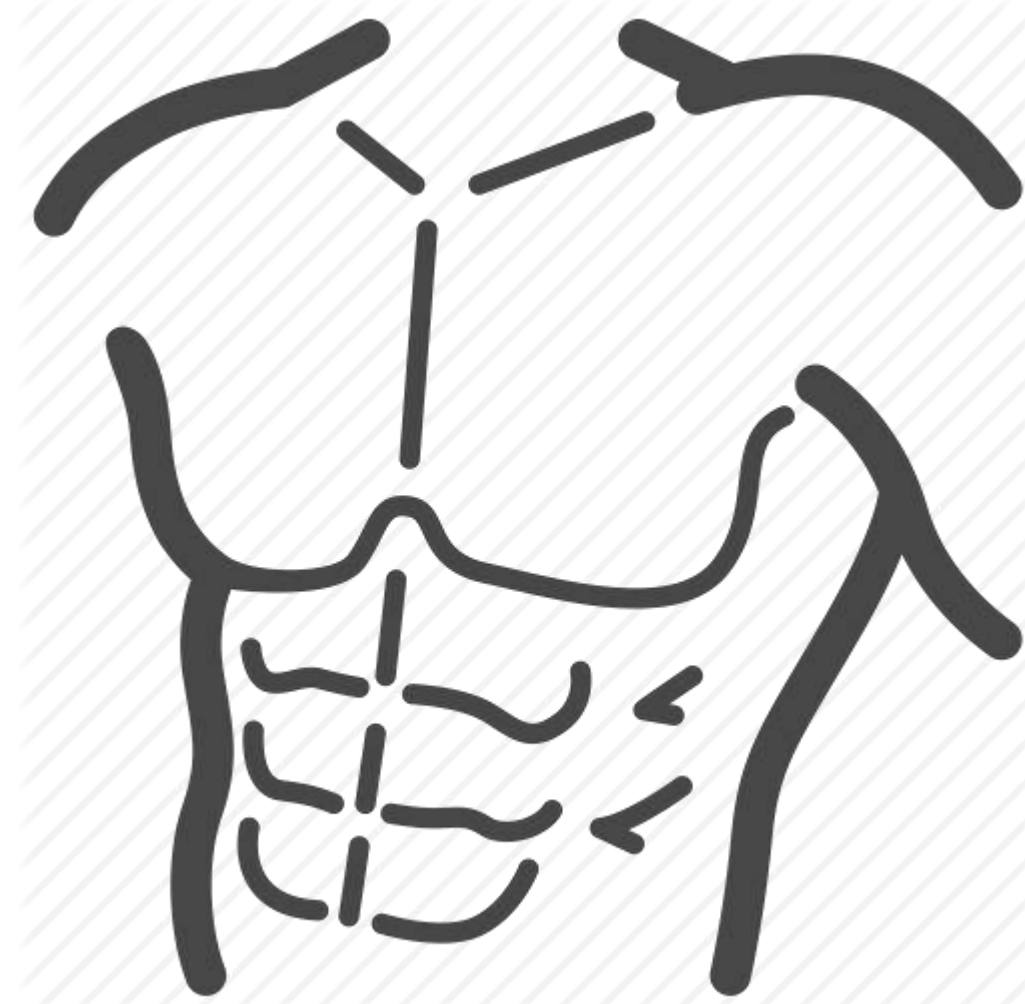
Une alimentation saine et équilibrée est obligatoire pour accompagner vos efforts et obtenir des résultats.



Mon programme d'entraînement

Programme abdos - fessiers

Sans matériel
En utilisant le poids de ton corps



1 séance /jour

Nous t'invitons à alterner
1 séance d'abdos
1 séance de fessiers
1 séance de stretching

Le Stretching



Pour **gagner en souplesse**, renforcer l'élasticité des tendons et des muscles, te **relaxer**.

Pour prévenir les **douleurs** et les **blessures** comme le **claquage**, la **tendinite**, le **lumbago**.

Pour **améliorer et faciliter la récupération**, limiter les **courbatures**, apaiser les tensions musculaires et aider à maintenir une **bonne posture** au niveau du dos

CONSEILS: - Sois à l'écoute de tes sensations pour ne pas te faire mal
- Essayes de faire de ce moment une routine en réalisant chaque jour ta séance au même moment
- Le plus difficile c'est de commencer, moins on bouge moins on a envie de bouger.....**MOTIVES TOI**

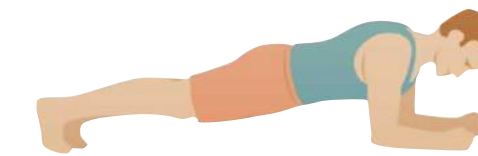
Une Priorité : Ta Sécurité



Pratiquer à domicile ou dans un lieu ouvert chez vous (balcon, terrasse , jardin)



Sur l'ensemble des exercices indiqués en crossfitness notamment, un bon placement de ton dos et un gainage efficace sont primordiaux



Une amplitude maîtrisée des exercices est nécessaire pour notamment protéger tes articulations (*voir à ce sujet la page sur la description des mouvements p*)



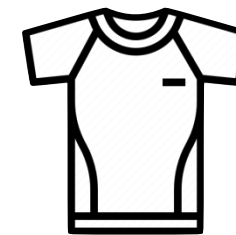
N'oublie pas qu'une bonne hydratation est primordiale pendant et après l'effort



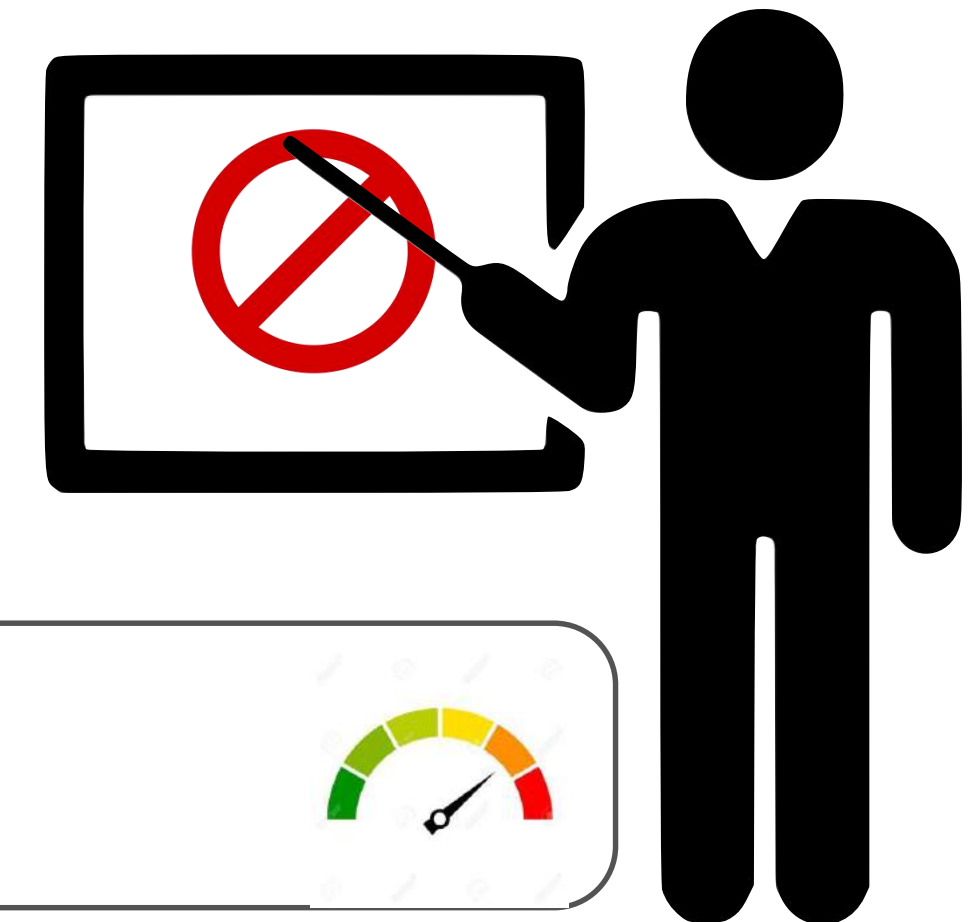
Prendre des repères sur ta Fréquence Cardiaque (Fc) est un bon indice pour contrôler ton engagement physique (*voir à ce sujet la page suivante p5*)



Comme tu en as l'habitude en cours d'EPS avec ton professeur, équipe toi d'une tenue de sport adaptée et de baskets lacées !



Commences doucement:



Des règles à respecter impérativement

Ta semaine type



Echauffement & Récupération

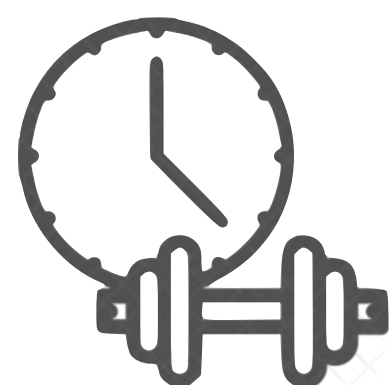
Chaque séance devra être précédée d'un petit échauffement

De la même façon tu concluras ton entraînement par quelques minutes d'étirements



Jour 1

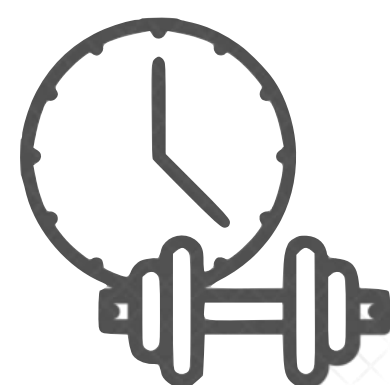
Abdos



Parcours 1

Jour 2

Fessiers



Parcours 2

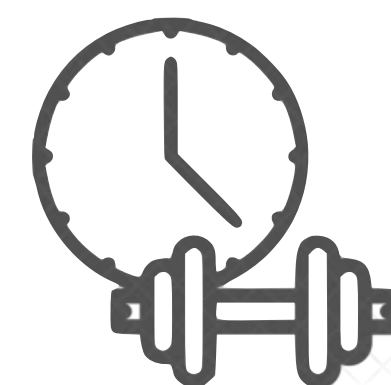
Jour 3

Stretching



Jour 4

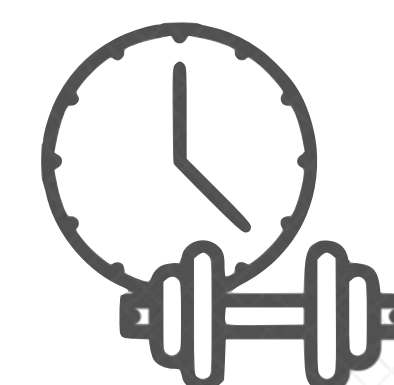
Fessiers



Parcours 1

Jour 5

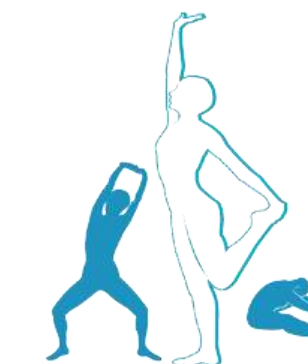
Abdos



Parcours 2

Jour 6

Stretching



Pour les semaines à venir:

- Réalises le programme ci-dessus

S'échauffer



Tu le sais, un échauffement est indispensable afin de pratiquer en toute sécurité mais aussi pour pouvoir faire tomber tes records !

Réveil musculaire

20 rotations bras tendus à l'horizontal

20 rotations de la tête (10 à gauche, 10 à droite)

20 mobilisations des hanches (hula hoop)

20 mobilisations des genoux jambes serrées

20 mobilisations des chevilles (gauche et droite)

Élévation du rythme cardiaque

course à pied sur place pendant 3min

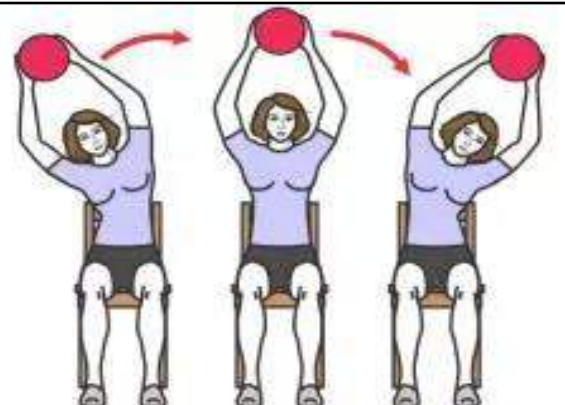
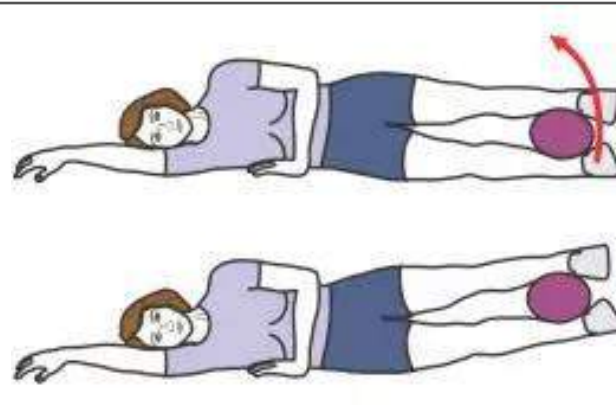
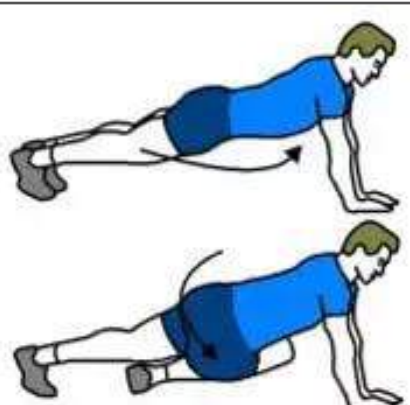


Exercices du jour : Abdos

Parcours 1

Réaliser tous les exercices dans l'ordre

Lorsque cela devient trop difficile fais des pauses !

Ton bon placement doit rester ta préoccupation majeure !

Exercice	Assis	Allongé	Gainage dynamique	Vacuum	Gainage Latéral
Travail	20 répétitions	5 à 10 répétitions / coté	5 à 10 répétitions / coté	10 répétitions	15 secondes / coté
Récupération	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>
Illustration					



Option Baby Rider

1 tour complet
3 à 4min de récupération
Et recommencer 1 fois



Option Rider

1 tour complet
3 à 4min de récupération
Et recommencer 2 fois



Option Freerider

1 tour complet
3 à 4min de récupération
Et recommencer 3 fois



Trop facile? Trop difficile? Tu peux ajuster le nombre de répétitions ou la durée...

POUR TA MOTIVATION FIXES TOI UN OBJECTIF REALISABLE

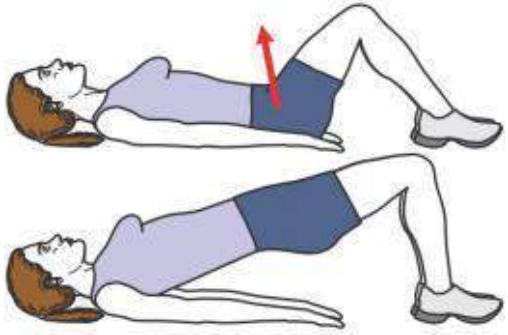
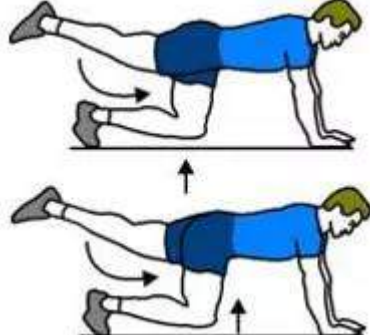
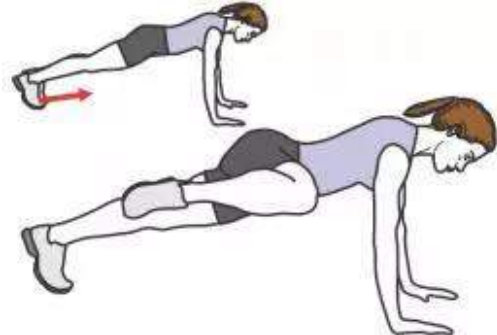


Exercices du jour : Abdos - Fessiers

Parcours 2

Réaliser tous les exercices dans l'ordre

Lorsque cela devient trop difficile fais des pauses !

Ton bon placement doit rester ta préoccupation majeure !

Exercice	Hip-Thrust	4 pattes	Gainage latéral	Fentes alternées	Gainage
Travail	20 répétitions	5 à 10 répétitions / coté	5 à 10 répétitions / coté	20 pied G 20 pied D	30 sec
Récupération	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>
Illustration					



Option Baby Rider

1 tour complet
3 à 4min de récupération
Et recommencer 1 fois



Option Rider

1 tour complet
3 à 4min de récupération
Et recommencer 2 fois



Option Freerider

1 tour complet
3 à 4min de récupération
Et recommencer 3 fois







Trop facile? Trop difficile? Tu peux ajuster le nombre de répétitions ou la durée...

.POUR TA MOTIVATION FIXES TOI UN OBJECTIF REALISABLE

ETIREMENTS

Il existe 3 formes d'étirements: On utilisera ici les étirements PASSIFS



Muscles	ABDOMINAUX	ABDOMINAUX	ABDOMINAUX	QUADRICEPS
<p>ETIRE 30''</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Debout, tendez vos bras vers le haut et grandissez-vous le plus possible. - Une légère cambrure permettra de mieux ressentir l'étirement de vos abdominaux. 	<ul style="list-style-type: none"> - Genoux légèrement fléchis, placez une main derrière votre tête puis inclinez le buste du côté opposé. - Veillez à garder le dos droit et à rester toujours en appui sur vos deux jambes, parfaitement en équilibre. 	<ul style="list-style-type: none"> -Allongez-vous sur le dos, le corps bien droit et les bras tendus dans le prolongement de votre tête. --Essayez de vous grandir, comme si vous étiez simultanément tiré par les bras et les jambes. - Respirez profondément pour bien ressentir l'étirement dans les abdominaux et la poitrine, et évitez de trop creuser le dos. 	<p>Debout, pliez une jambe vers l'arrière et saisissez votre pied au niveau de la cheville avec la main du même côté. Accrochez-vous à un support pour conserver l'équilibre. Attention au placement du bassin qui ne doit pas partir en arrière avec des épaules qui avancent. On reste droit avec un bassin qui avance</p>
Répétitions	X3	X3	X3	X3
Illustration				

Enchaîner les exercices

En respectant les consignes

Etire 30sec

ETIREMENTS

Muscles	FESSIERS	FESSIERS
ETIRE 30''	<ul style="list-style-type: none"> - Assis - Buste droit - Passer la jambe gauche au-dessus de la droite - Placer son bras droit contre le genou fléchi - Pousser doucement le genou vers la droite - Inverser la position des membres 	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé sur le dos, tendez une jambe et fléchissez la seconde pour ramener le genou en direction de votre poitrine. - - Pour y parvenir tirez doucement avec les mains en les plaçant juste sous le genou, pour ne pas forcer sur la rotule
Répétitions	X3	X3
Illustration		

Enchaîner les exercices


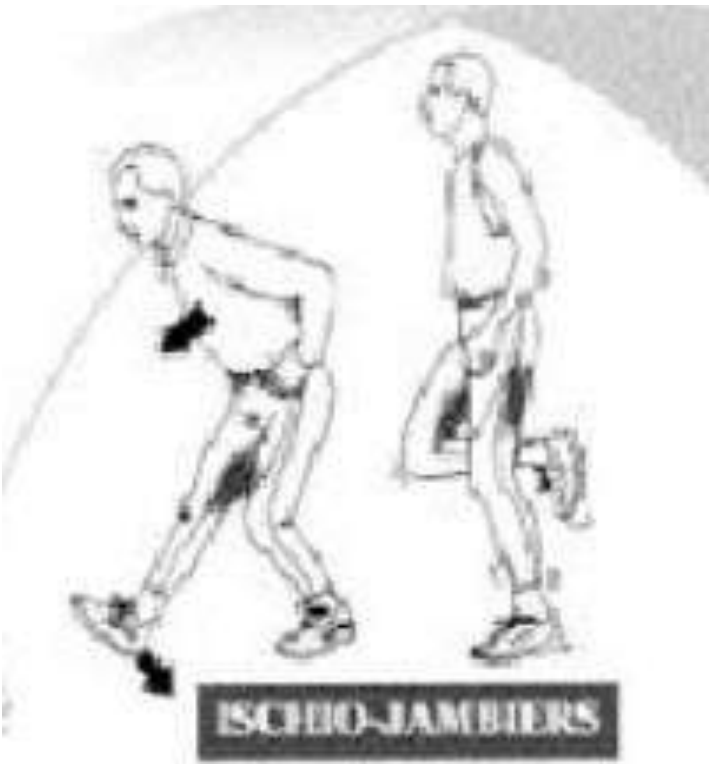
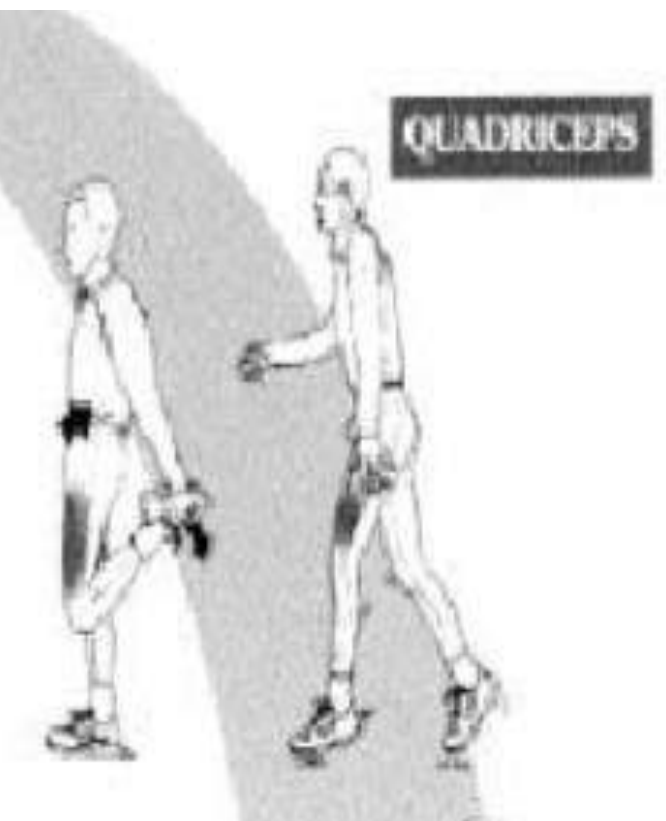
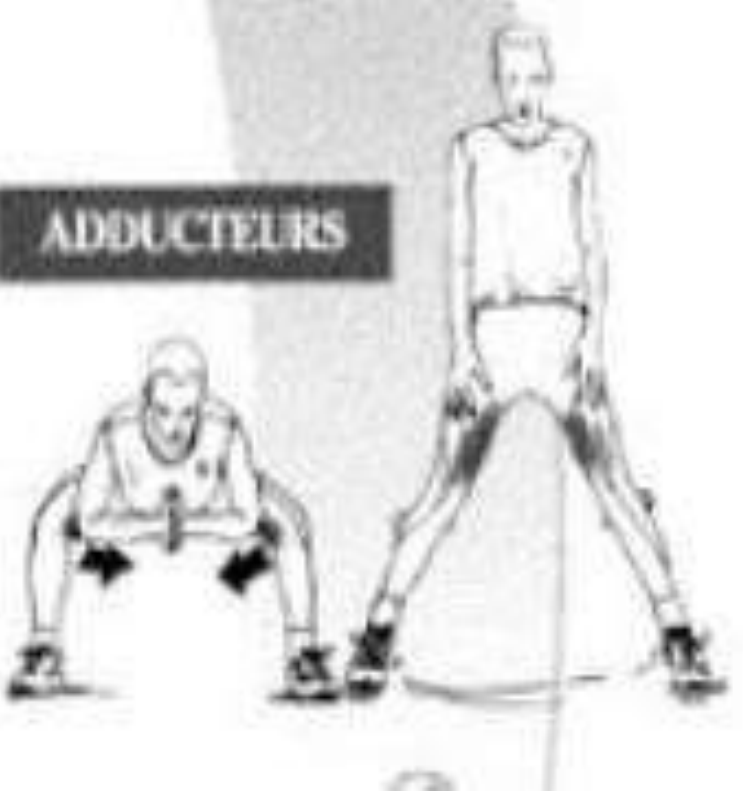
En respectant les consignes

Etire 30sec

STRETCHING 1/2

Il existe 3 formes d'étirements:

1/PASSIFS 2/ ACTIFS 3/ STRETCHING = **Contracte** – **Relache** – **Etire**

Muscles	TRICEPS SURAL	ISCHIO-JAMBIERS	QUADRICEPS	ADDUCTEURS
CONTRACTE 15''	Petits sursauts à pieds joints ou 1 pied après l'autre	Petit Tallons Fesses sur place pour échauffer les ischios	Petits sursauts en fentes avant (Attention ne pas descendre complètement l'idée étant de mobiliser les quadriceps – cuisses)	Petits sursauts pieds joints pieds écartés
RELACHE 15''				
ETIRE 15''	En fente avant, poids du corps sur la jambe avant	Attention au placement du dos / Possible de mettre les mains dans le dos pour garder les courbures naturelles de la CV	Attention au placement du bassin qui ne doit pas partir en arrière avec des épaules qui avancent. On reste droit avec un bassin qui avance	Placer les coudes entre les genoux et écarter avec les coudes Attention au placement du dos (respecter les courbures naturelles de la Colonne Vertébrale)
Répétitions	X3	X3	X3	X3
Illustration				

Enchaîner les exercices



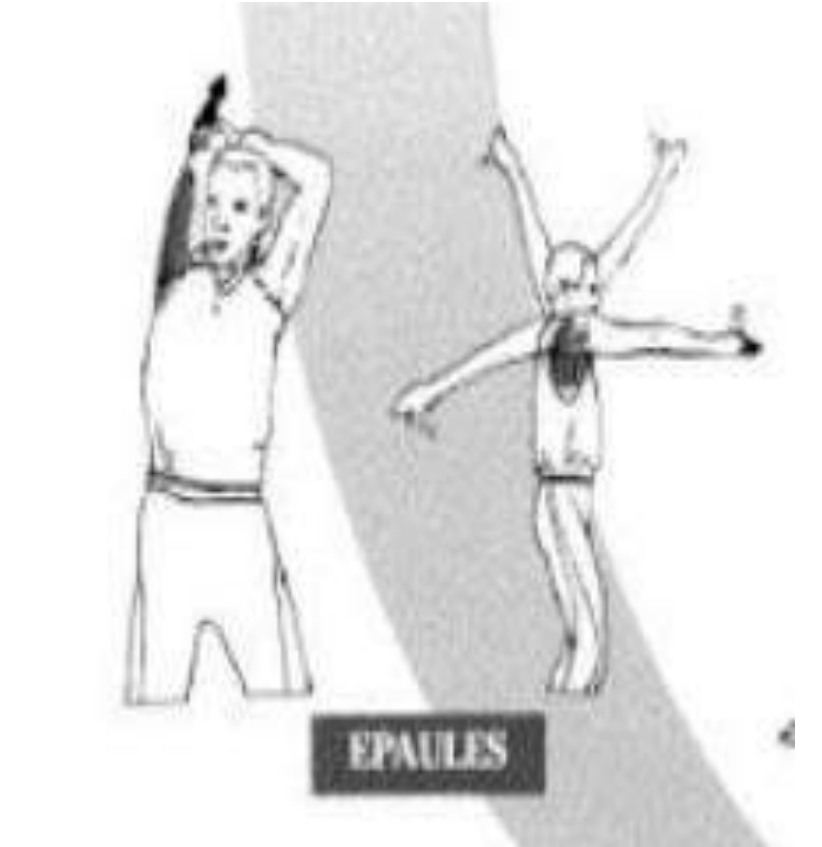
En respectant les consignes

Contracte 15 sec

Relache 15 sec

Etire 15sec

STRETCHING 2/2

Muscles	PSOAS-ILLIAQUE	DOS	EPAULES	
CONTRACTE 15''	Petites montées de genoux sur place		Mobilisation Rotation des épaules vers l'arrière et vers l'avant	
RELACHE 15''				
ETIRE 15''	On s'étire en fente Attention pas d'épaule en avant	Une seule action sur cette situation mettre les mains derrière la nuque et chercher à se grandir.	On créer une légère pression sur le coude vers l'arrière	
Répétitions	X3	X1	X3	
Illustration				

Enchaîner les exercices

En respectant les consignes

Contracte 15 sec

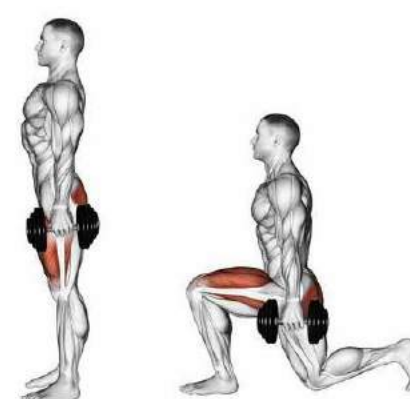
Relache 15 sec

Etire 15sec

DESCRIPTION des EXERCICES

Abdominaux
Cuisses
Fessiers

FENTE (LUNGE)



Exécution de l'exercice :

- Départ pieds joints
- Avancez votre pied droit devant vous
- Mettez vous en position de fente, jambe gauche tendue en arrière
- Ramener le pied droit à coté du pied gauche
- Recommencer avec l'autre pied

Etirement

Evolution

★★ JBFente-2 avec Kettelbell

Respiration / Sécurité

- respiration régulière et fluide
- **DOS DROIT**

JBFente-1

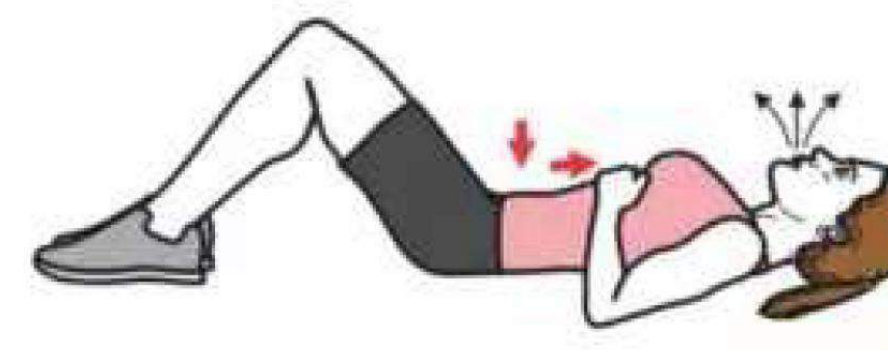
ABDOMINAUX (transverse)

VACUUM



Exécution de l'exercice :

- Allongez-vous sur le dos, jambes fléchies et pieds à plat au sol, bras le long du corps ou mains posés sur votre ventre pour mieux sentir le travail du muscle transverse.
- Prenez une grande inspiration tout en rentrant votre ventre. Respirez très calmement par le nez en gardant cette contraction du transverse, nombril enfoncé.
- Tenez quelques secondes puis relâchez, tout en réalisant une grande expiration.



Etirement

Respiration / Sécurité

La respiration est la clé de cet exercice. Inspirez profondément en rentrant le ventre. Expirez en relâchant la contraction. Durant l'exercice, tentez de respirer calmement par le nez

Attention, il ne s'agit pas d'un concours d'apnée.

Abdos-1

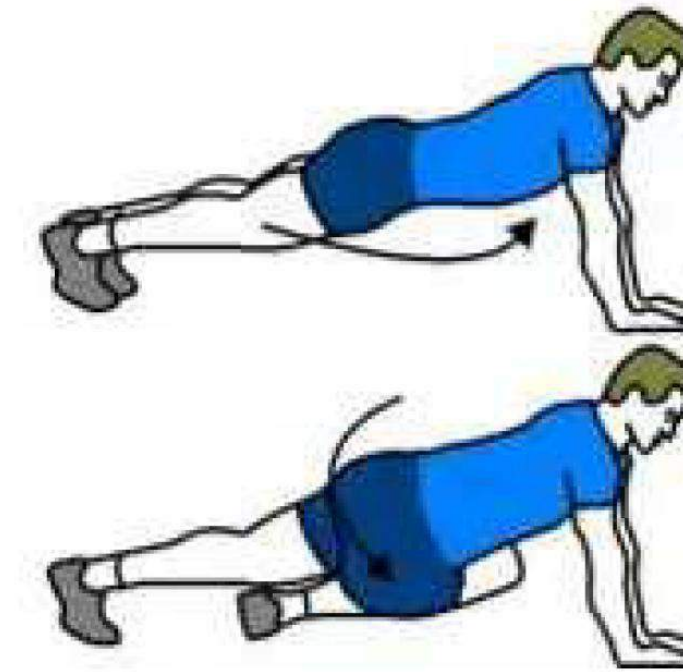
Abdominaux (Obliques)

PLANCHE-OBLIQUES ★

(Efficace pour affiner la taille)

Exécution de l'exercice :

- Positionnez vous face au sol, en appui sur les mains (à l'aplomb des épaules) et les pointes de pieds. Votre corps est aligné et gainé : jambes tendues, fessiers contractés et ventre rentré (pour ne pas cambrer), regard vers le sol.
- Puis amenez votre genou vers le coude opposé en croisant au maximum pour solliciter vos muscles obliques en priorité.
- Alternez les mouvements avec la jambe droite puis la jambe gauche et soufflez en croisant



★★ Evolution

Etirement

Respiration / Sécurité

- Soufflez en croisant la jambe

-Abdos-obliques 3

Abdominaux (Obliques)

Exécution de l'exercice :

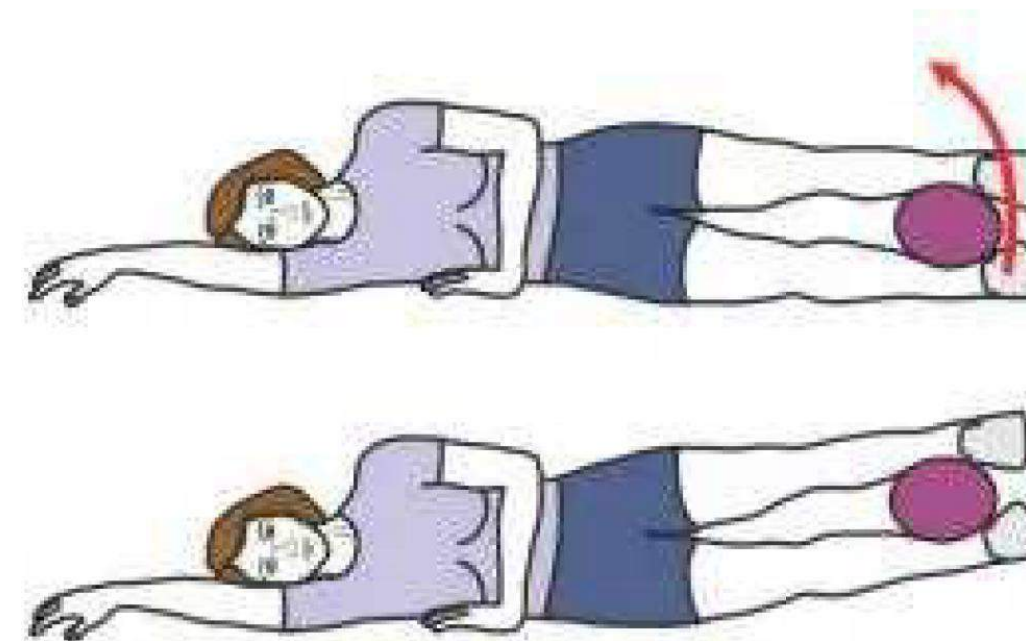
- allongé sur le coté, bras et jambes tendues (corps aligné), placez le ballon entre vos chevilles puis décollez vos jambes vers le haut tout en expirant.
- Aidez vous avec votre main au sol pour réaliser ce mouvement bien dans l'axe.

Respiration / Sécurité

- Soufflez en montant les jambes

ALLONGE-OBLIQUES★

(Efficace pour affiner la taille)



★★ Evolution

- remplacez le ballon par des lests à chaque chevilles, réalisez le mouvement plus lentement, augmentez le nombre de répétitions et de séries.

Etirement

-Abdos-obliques 1

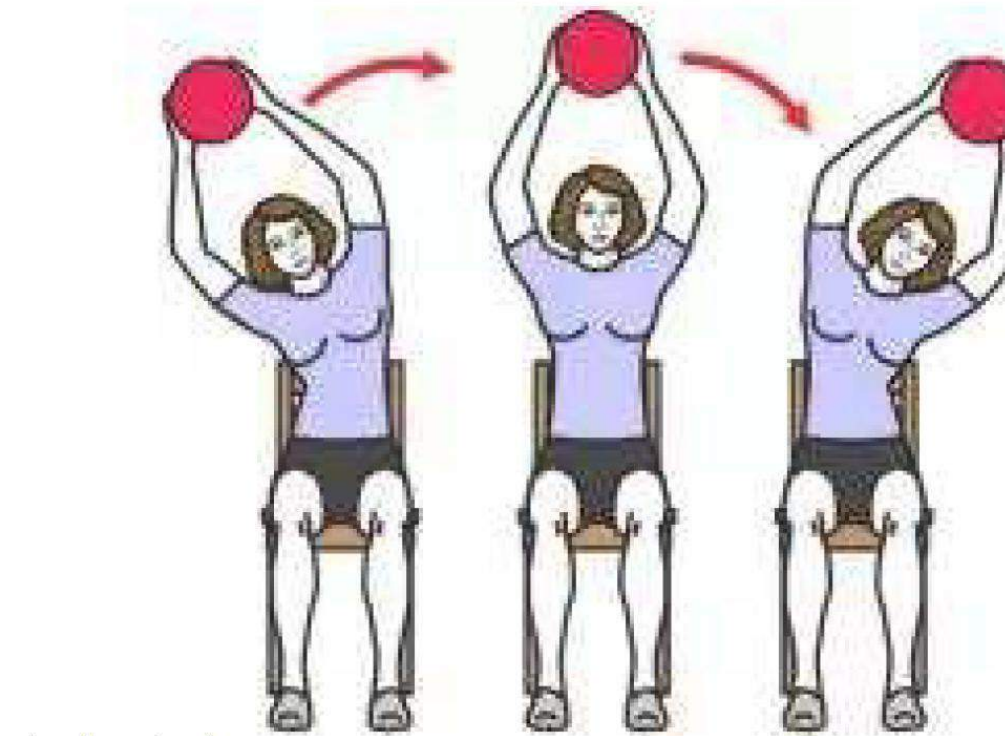
Abdominaux (Obliques)

ASSIS-OBLIQUES ★

(Efficace pour affiner la taille)

Exécution de l'exercice :

- assis sur le bord de la chaise, tendez le ballon bien haut entre vos mains.
- Rentrez le ventre et grandissez vous au maximum, puis alternez des flexions de buste à droite puis à gauche tout en poussant le ballon le plus loin possible.



Evolution

- remplacez le ballon par un ou plusieurs poids plus lourds, augmentez le nombre de séries.

Etirement

Respiration / Sécurité

- Soufflez lors de chaque flexion.

-Abdos-obliques 1

Abdominaux (Traverses et Grand Droit) Fessiers

Exécution de l'exercice :

En appui sur les pointes de pieds et les mains (à l'aplomb des épaules), contractez vos abdos et vos fessiers afin d'obtenir un segment "jambes-bassin-tronc" aligné et solide. Puis fléchissez en alternance vos jambes en maintenant le genou bien haut.

Réalisez cet exercice jusqu'à ce que vos abdominaux et vos fessiers commencent à chauffer sérieusement, puis relâchez.

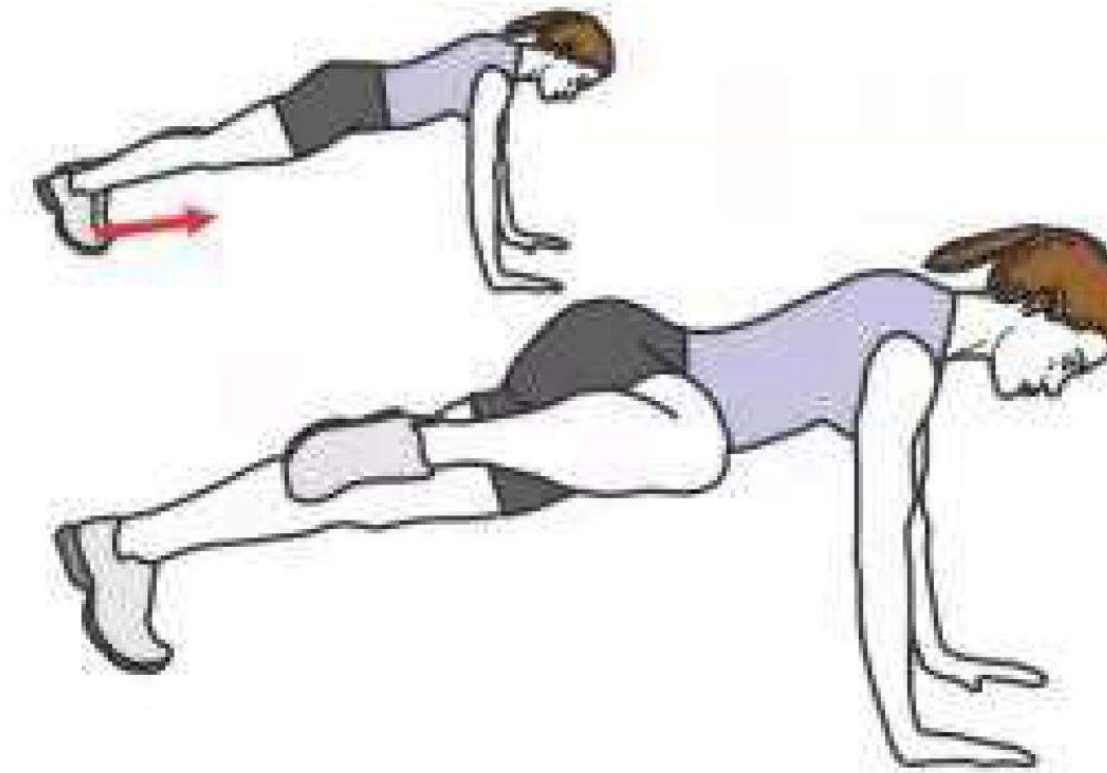
Respiration / Sécurité

- Expirer en fléchissant la jambe

Gainage Latéral



(Efficace pour affiner la taille)



★ ★ Evolution

- Pour plus de difficulté vous pouvez exécuter ce mouvement jambes tendues (en appui sur le pied)..

Etirement

-Abdos-fessiers 3

Abdominaux (Grand droit et traverse)

FESSIERS 4 PATTES



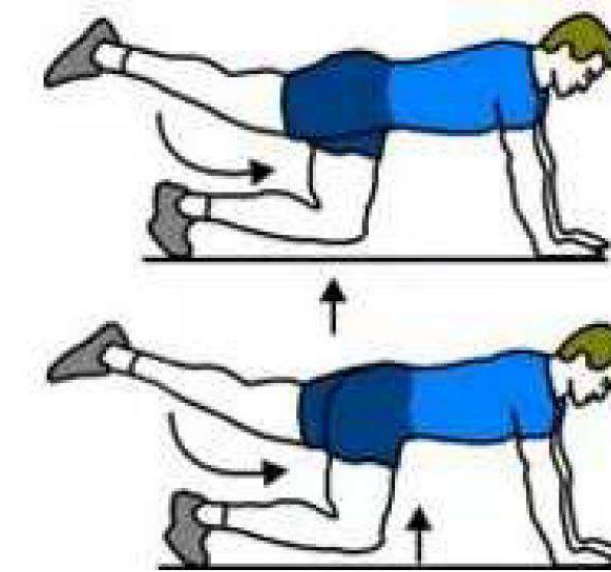
Fessiers

Exécution de l'exercice :

-En position de départ à quatre pattes, mains à l'aplomb des épaules et genoux à l'aplomb du bassin, commencez par décoller légèrement vos genoux du sol, en prenant appui sur vos pointes de pieds.

Dans cette position, vous sollicitez vos abdos grand droit et transverse (pensez toujours à rentrer le ventre).

A partir de cette position, vos genoux ne toucheront plus le sol tout au long de l'exercice. Réalisez alors en alternance des extensions de jambe vers l'arrière afin de muscler votre fessier, sans toutefois élever trop haut la jambe pour ne pas créer de cambrure lombaire.



Evolution

Etirement

Respiration / Sécurité

- Inspirer en descendant et expirer en remontant
- **Le buste doit rester gainé, seules les jambes sont en mouvement**

Abdos-fessiers 2

Abdominaux (Grand droit et traverse)

Grands Fessiers

Dorsaux

Exécution de l'exercice :

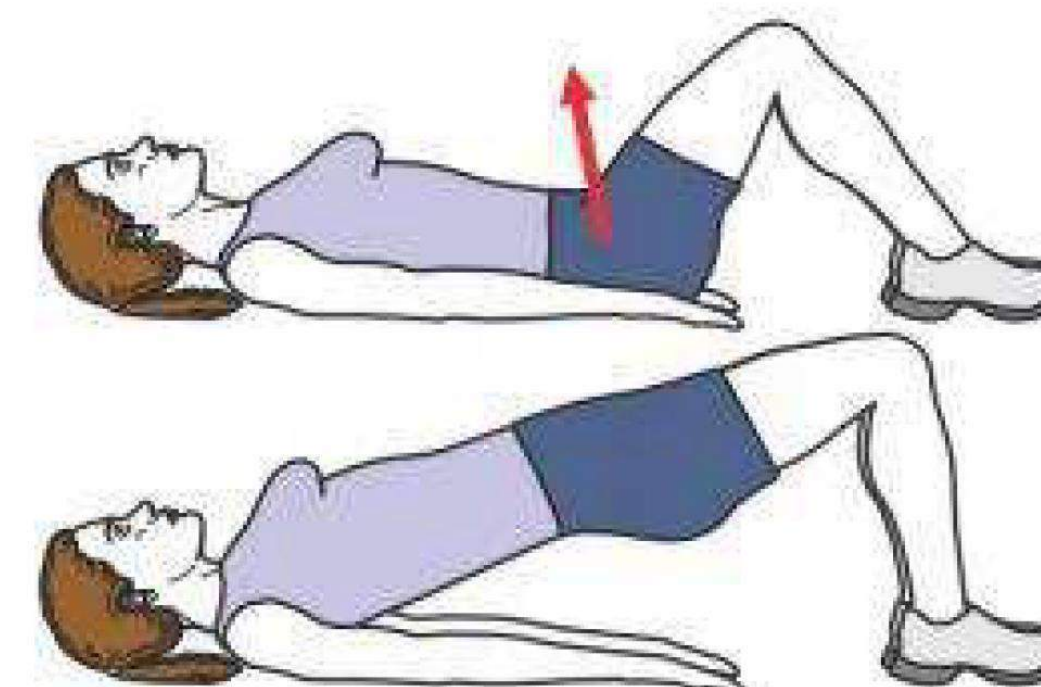
-Allongé sur le dos, jambes fléchies (encore + que sur l'illustration), pieds écartés de la largeur des épaules, décollez le bassin jusqu'à obtenir un segment "cuisses-bassin-tronc" aligné, puis serrez fort les fesses et les abdominaux (rentrez le ventre). Maintenez la position quelques secondes puis recommencez. Coté respiration, pensez à souffler lors de la contraction et à inspirer lors du relâchement.

Rq : Rallonger le temps de contraction des abdos et des fessiers pour une meilleure efficacité.

Respiration / Sécurité

- Inspirer en descendant et expirer en remontant

HIP-THRUST



Evolution

- Mettre ses pieds en contre haut sur une chaise, un swiss-ball.

Etirement

-Abdos-Fessiers 1

ABDOMINAUX

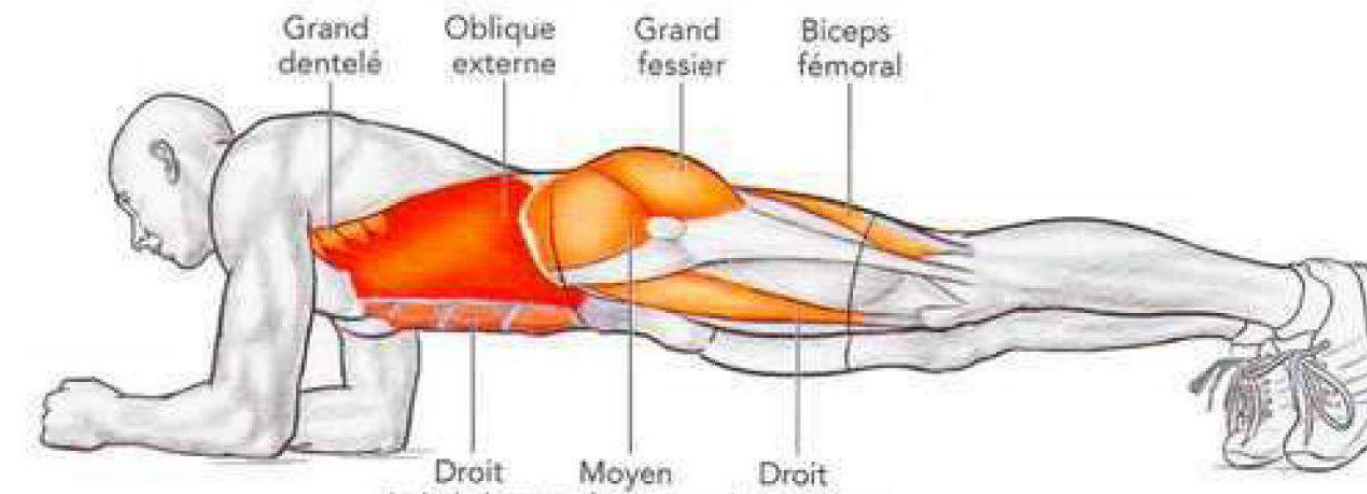
Exécution de l'exercice :

- Placez-vous au sol en position de pompes, descendez ensuite sur vos coudes et avant-bras en maintenant un alignement correct (tête, épaules, dos, jambes, pieds sur la même ligne).
- Contractez les abdominaux et les fessiers afin de ne pas creuser le bas du dos
- Tenez dans cette position
- Pensez à rentrer le nombril pour assurer plus de stabilité au niveau de la ceinture abdominale.

Evolution

Respiration / Sécurité

GAINAGE FACIAL



Etirement

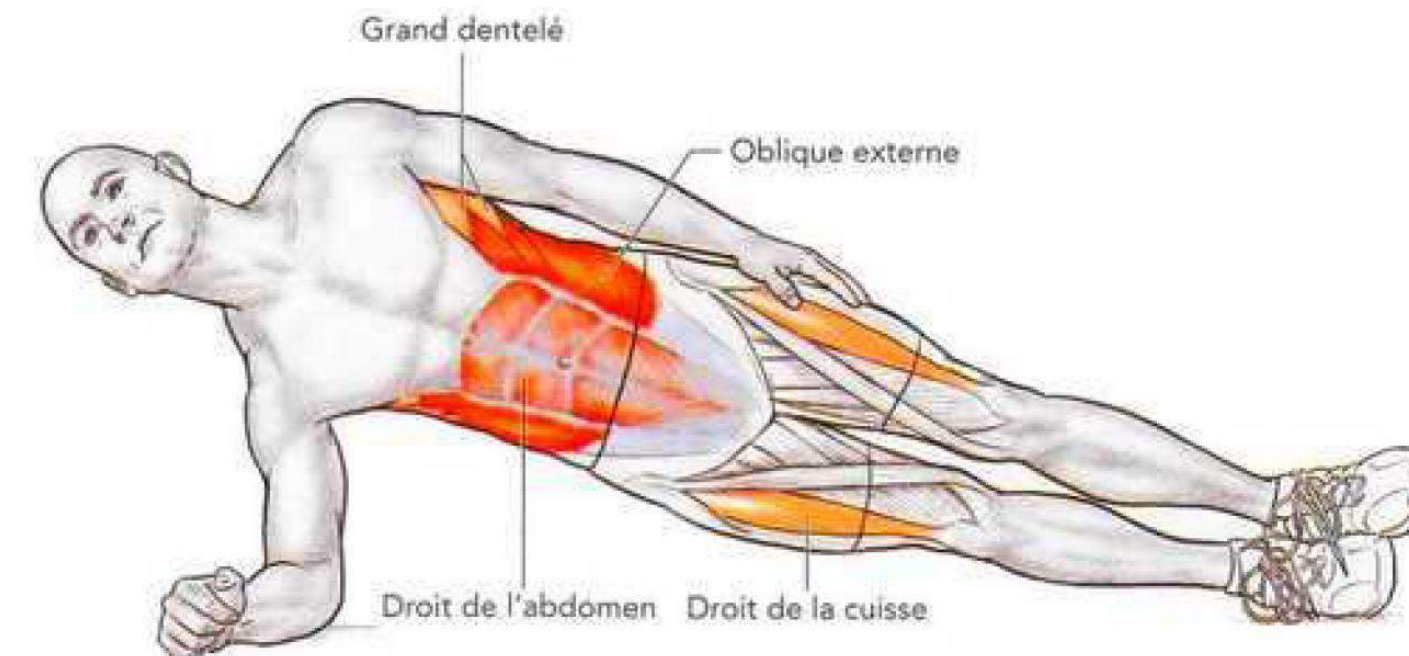
HTgainage-1

ABDOMINAUX (obliques)

GAINAGE LATERAL★★

Exécution de l'exercice :

- en appui sur l'avant bras et la partie latérale du pied (jambes l'une sur l'autre), décollez le bassin afin d'obtenir un segment "jambes-bassin-tronc" parfaitement aligné, coude à l'aplomb de l'épaule.
- Tenez dans cette position
- Pensez à rentrer le nombril pour assurer plus de stabilité au niveau de la ceinture abdominale.



Evolution

- ★ prenez appui sur les genoux.
- ★★★ décollez la jambe du dessus.

Etirement

Respiration / Sécurité

HTgainage-1