

## SEANCE DE CUISSSES FESSIERS ABDOMINAUX

Avant de commencer la séance, préparer la zone de travail  
et une bouteille d'eau afin de boire entre les exercices

**ECHAUFFEMENT:** 5 à 7 minutes qui consisteront à préparer l'ensemble du corps à la séance

**Effectuer 10 mouvements de:**

- haussement d'épaules
- rotations des épaules en avant et en arrière
- talons fesses
- montées de genoux
- flexions de jambes

### 1. SQUAT :

20 répétitions à 30 répétitions maximum, contrôler le rythme

Prendre son référentiel de placement

Les jambes peuvent être écartées de la largeur des épaules maximum, garder les genoux toujours légèrement fléchis.

Fléchir les jambes en amenant les genoux dans l'alignement des fesses (fig 1), en gardant le poids sur l'ensemble des pieds remonter en restant gainé

#### Attention

Les plus sensibles des genoux pourront limiter l'amplitude du mouvement(fig 2)

En cas de manque de souplesse des chevilles placer une cale sous les talons.



Figure 1



Figure 2

### 2. FENTE

20 à 30 répétitions sur chaque jambe

Pied droit en avant, pied gauche en arrière sur la pointe

fléchir les 2 jambes, attention le genou gauche ne doit pas toucher le sol.

#### Attention

limiter l'amplitude pour les sensibles des genoux,  
possibilité d'utiliser une cale.



### 3. "LEG CURL " DEBOUT (travail des ischios-jambiers)

20 répétitions sur chaque jambe

Prendre appui sur le pied droit, stabiliser la position par le regard (fixer un point d'appui devant soi)décaler la jambe arrière, et fléchir la jambe en amenant le pied vers la fesse.



## SEANCE DE CUISSSES FESSIERS ABDOMINAUX

### 4. FESSIERS

En appui sur les coudes et sur les genoux

Départ en appui sur les coudes et sur un genou

Fléchir la jambe qui travaille : les muscles fessiers sont contractés avec extension de la hanche (le talon est poussé vers le ciel)

Lors de la contraction, la cuisse reste dans le prolongement du buste, le talon est amené vers la fesse.

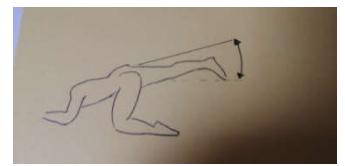
#### ATTENTION

conserver un bon gainage abdominal, ne pas donner d'à-coups et ne pas accentuer la cambrure lombaire.

Effectuer 10 Répétitions en talons fesses, puis maintenir la cuisses à hauteur de la hanche

Effectuer 10 répétitions en montant uniquement avec la fesse

A faire de chaque côté.

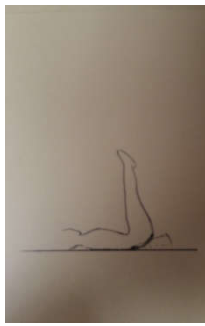
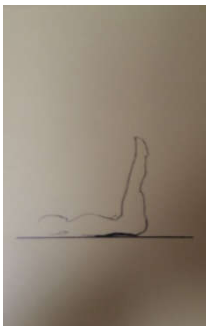


### 5. ABDOMINAUX

Ne pas oublier que les abdominaux doivent être effectués lentement et toujours avec la respiration.

#### ❖ RELEVÉ DE BASSIN

10 à 20 répétitions



Se placer sur le dos, et le garder en position neutre

Garder une posture étirée en plaçant les bras derrière la tête, (les moins souples placeront leurs mains derrière la tête); on veille à garder la tête au sol.

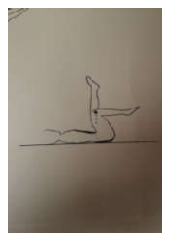
Se concentrer sur le bas, bien gainer, on décolle

légèrement le bassin (sans élan)

**ON EXPIRE (comme si on souffle une bougie) dans la montée, et on inspire dans la descente en contrôlant bien le mouvement.**

#### ATTENTION

En cas de manque de souplesse sur l'arrière des cuisses, possibilité de garder les jambes fléchies.

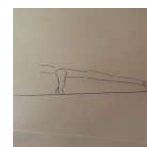


#### ❖ PLANCHE

30 secondes à 1 minute avec la possibilité de le faire 2 fois

"Souffler pendant le maintien de la posture"

Se placer en appui sur les mains (ou sur les coudes si les poignets sont sensibles) et la pointe des pieds



Fin de séance, penser à s'étirer 20 secondes maximum sur chaque muscle travaillé afin de remettre les muscles en place.

