

> FITNESS : EXERCICES ABDOMINAUX ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Mark Yeoman (Bsc)

Professeur d'éducation physique, Mark a représenté la Grande-Bretagne à trois reprises aux Championnats du monde de triathlon !



Cette section comporte des **exercices de base** qui peuvent être réalisés **chez soi** ou en **salle de sport**. La **stabilité du tronc** permet de renforcer vos **muscles abdominaux** et le **conditionnement physique**, qui améliore le tonus et la force musculaires, ne doit pas être confondu avec la musculation. Aucun équipement coûteux n'est nécessaire, sauf peut-être une serviette douce pour vous allonger et un **ballon d'entraînement** afin de réaliser les exercices de manière plus poussée.

Q : QUE SIGNIFIENT LA STABILITÉ DU TRONC ET LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ?

La **stabilité du tronc** est tout simplement la capacité à contrôler la position et le mouvement de la partie centrale de votre corps. Elle cible les muscles autour de l'abdomen qui sont liés à la colonne vertébrale, au bassin et au ventre. Le **conditionnement physique** améliore le tonus musculaire dans son ensemble, en **isolant des zones musculaires spécifiques** du corps. Ainsi, les muscles se contractent, se renforcent et deviennent plus fermes (par exemple, cela permet d'éviter l'effet « flasque » lorsque vous bougez le bras !).

Q : QUELS SONT LES AVANTAGES DE CE TYPE D'ENTRAÎNEMENT ?

La **stabilité du tronc** et le **conditionnement physique** offrent de nombreux avantages physiologiques, les principaux étant les suivants :

- Ils améliorent la posture générale.
- Ils réduisent et évitent les blessures dues à une mauvaise posture.
- Ils améliorent l'efficacité des mouvements coordonnés.

Q : À QUELLE FRÉQUENCE DOIS-JE RÉALISER CES EXERCICES ET PENDANT COMBIEN DE TEMPS ?

Si vous effectuez ces exercices simples 3 à 4 fois par semaine, vous en sentirez les effets positifs sur votre vie quotidienne et vos activités sportives en moins d'un mois. Vous pouvez consacrer autant de temps que vous souhaitez à ces exercices. Vous pouvez même les réaliser rapidement lors des pauses publicitaires ou le temps de faire couler l'eau du bain.

Pour les exercices de stabilité du tronc :

- Essayez de maintenir la position pendant **30 secondes**, puis pendant une **minute**, alors que votre corps s'adapte à l'exercice.
Répétez chaque exercice **trois fois**.

Pour les exercices de conditionnement physique :

- Essayez de réaliser chaque exercice entre **15 et 20 fois**.
- Répétez l'exercice **trois fois**.
- Assurez-vous que le poids utilisé est suffisamment léger (**5 à 10 kg**). Lors des trois dernières fois, vous devez commencer à sentir que vos muscles sont lourds et douloureux !

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

EXERCICE 1 : POMPES

MUSCLES VISÉS :

- PECTORAUX
- BRAS
- ÉPAULES

1. Posez les mains au sol, parallèles aux épaules, les doigts vers l'avant.
2. Allongez-vous et, au choix :
 - a) **Plus facile** : posez les genoux au sol, ou ;
 - b) **Plus difficile** : tendez les jambes et assurez-vous que votre corps est le plus droit possible.
Essayez de ne pas plier la taille ou affaisser le dos.
3. Approchez ensuite votre corps du sol en pliant les bras jusqu'à ce qu'ils forment un angle à 90 degrés.
Tendez à nouveau les bras afin d'éloigner votre corps du sol.

EXERCICE 2 : REDRESSEMENTS ASSIS

MUSCLES VISÉS :
• VENTRE

1. Allongez-vous sur le dos et pliez les genoux pour que vos pieds soient posés à plat sur le sol.
2. Pliez les bras devant votre poitrine et placez vos mains sur les épaules opposées, puis, au choix :
3. a) **Plus facile** : pliez la taille et approchez le buste de vos genoux. Maintenez la position puis redescendez.
b) **Plus difficile** : posez les pieds sur un ballon d'entraînement et effectuez l'action décrite ci-dessus.
4. Assurez-vous de ne pas toucher votre poitrine avec votre menton lorsque vous réalisez le redressement assis.
5. Si vous pouvez uniquement atteindre votre cuisse ou soulever votre dos du tapis, pas d'inquiétude. En devenant plus forte, l'amplitude de vos mouvements sera élargie.

EXERCICE 3 : REDRESSEMENTS ASSIS OBLIQUES

MUSCLES VISÉS :
• CÔTÉS DU VENTRE

1. Allongez-vous sur le dos et pliez les genoux pour que vos pieds soient posés à plat sur le sol, en gardant les genoux rapprochés. Pliez les bras devant votre poitrine et placez vos mains sur les épaules opposées, puis, au choix :
2. a) **Plus facile** : en position assise, relevez le buste et pivotez afin que votre coude droit touche votre genou gauche. Pivotez à nouveau pour remettre votre buste droit et redescendez au sol. Répétez la même action avec le côté opposé.
b) **Plus difficile** : posez les pieds sur un **ballon d'entraînement** et effectuez l'action décrite ci-dessus.
3. Si vous pouvez uniquement atteindre votre cuisse ou soulever votre dos du tapis, pas d'inquiétude. En devenant plus forte, l'amplitude de vos mouvements sera élargie.

EXERCICE 4 : FENTES

MUSCLES VISÉS :
• AVANT ET ARRIÈRE DES JAMBES
• FESSIERS

1. Placez les mains sur les hanches et avancez la jambe de manière à ce qu'elle forme un angle à 90 degrés. L'autre jambe, restée à l'arrière, doit également former un angle à 90 degrés.
2. Vous devez vous tenir droite et éviter de vous pencher vers l'avant. Imaginez que vous avez un verre d'eau sur la tête : ne le renversez pas !
3. a) **Plus facile** : reculez la jambe avancée afin de revenir à une position droite, puis avancez l'autre jambe.
b) **Plus difficile** : tenez une haltère (5 à 10 kg) de chaque côté. Vos jambes travailleront ainsi davantage pour revenir à une position droite.

EXERCICE 5 : SQUATS

MUSCLES VISÉS :

- AVANT ET ARRIÈRE DES JAMBES
- FESSIERS

1. En position debout, écartez vos deux mains pour qu'elles soient au même niveau que vos épaules si vous utilisez une haltère. Parallèlement, écartez vos jambes avec un espacement un peu plus important que celui des épaules.
2. Pliez vos genoux et dirigez vos fesses vers l'arrière, en gardant le buste toujours droit.
3. Descendez doucement jusqu'à ce que vos cuisses soient perpendiculaires à vos jambes puis remontez et refaites les mêmes mouvements par série.

EXERCICE 6 : DÉVELOPPÉ ASSIS

MUSCLES VISÉS :

- ÉPAULES
- BRAS

1. Asseyez-vous sur un support ou un banc de musculation en gardant le dos droit.
2. a) **Plus facile** : prenez une haltère de 5 à 10 kg dans chaque main et pliez les bras jusqu'à les amener au niveau de vos épaules. Levez les bras au-dessus de la tête. Tenez la position puis redescendez les bras pour revenir à la position initiale.
b) **Plus difficile** : asseyez-vous sur un ballon d'entraînement afin de travailler votre équilibre lorsque vous effectuez le mouvement.

EXERCICE 7 : DIPS TRICEPS

MUSCLES VISÉS :

- ARRIÈRE DU BRAS

1. Asseyez-vous sur un banc de musculation, sur une chaise ou sur le bord d'une surface en hauteur.
2. Tournez le dos au banc et accrochez-vous au bord en plaçant vos doigts vers le bas et non vers le côté.
3. Tendez les jambes devant vous en gardant les pieds à plat sur le sol.
4. a) **Plus facile** : pliez les bras et approchez votre corps du sol jusqu'à ce que vos bras forment un angle d'au moins 90 degrés. Poussez vers le haut et tendez les bras.
b) **Plus difficile** : effectuez les mouvements décrits ci-dessus et soulevez une jambe en la tendant, afin de travailler votre équilibre lorsque vous effectuez le mouvement.

EXERCICE 8 : PAPILLON

MUSCLES VISÉS :

- PECTORAUX
- HAUT DU DOS

1. En position debout ou assise, prenez deux haltères (5 à 10 kg) que vous rejoignez devant votre ventre, les coudes pointés vers l'extérieur.
2. Penchez-vous légèrement vers l'avant, mais assurez-vous que votre menton ne touche pas votre poitrine et que vous regardez droit devant.
3. Si possible, vérifiez votre position à l'aide d'un miroir.
4. a) **Plus facile** : imaginez que vous tirez sur un élastique avec vos mains. Écartez les haltères vers l'extérieur en gardant les coudes près du corps.
b) **Plus difficile** : allongez-vous sur le ventre sur un petit ballon d'entraînement. Prenez les haltères et effectuez l'action décrite ci-dessus en vous assurant de toujours garder l'équilibre.

EXERCICE 9 : STEP UP

MUSCLES VISÉS :

- AVANT ET ARRIÈRE DES JAMBES
- FESSIERS

1. Utilisez une plateforme surélevée, comme un tabouret ou un banc.
2. a) **Plus facile** : posez un pied sur le banc, puis avancez l'autre jambe et pliez-la jusqu'au niveau de la taille. Effectuez le mouvement inverse pour descendre. Changez de jambe après 5 steps.
b) **Plus difficile** : effectuez le processus décrit ci-dessus en tenant une haltère (5 à 10 kg) de chaque côté.

EXERCICE 10 : BATTEMENTS LATÉRAUX

MUSCLES VISÉS :

- INTÉRIEUR DES CUISSES

1. Allongez-vous sur le côté et appuyez votre tête sur votre main.
2. En gardant les jambes droites et alignées sur votre corps, levez la jambe supérieure, puis baissez-la de manière contrôlée.
3. Répétez ce mouvement 15 à 20 fois avant de vous tourner et d'effectuer le même mouvement avec le côté opposé.

STABILITÉ DU TRONC

EXERCICES 1 ET 2 :

GAINAGE FRONTAL ET LATÉRAL

1. Allongez-vous sur le ventre, sur un tapis ou une serviette.
2. **GAINAGE FRONTAL** : Relevez-vous en vous appuyant sur les coudes et la pointe des pieds, afin d'être parfaitement droite.
Fermez le poing et posez la main opposée sur votre avant-bras.
3. Assurez-vous que votre dos est droit et ferme.
4. Vous devez avoir une position similaire à celle d'une pompe. Maintenez cette position puis redescendez.
5. **GAINAGE LATÉRAL** : Tournez-vous sur le côté. Soulevez-vous en vous appuyant sur votre coude et l'avant-bras, tout en maintenant les jambes droites l'une par-dessus l'autre.
6. **NB** : assurez-vous de ne pas descendre au niveau des hanches.

EXERCICE 3 :

LEVÉE DE JAMBES STATIQUE - GAUCHE ET DROITE

1. Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol.
Vos bras doivent être posés sur le sol, le long de votre corps.
2. Soulevez les hanches pour que votre corps soit droit et ferme.
3. Levez une jambe et alignez-la avec le reste de votre corps.
4. **NB** : assurez-vous que votre corps reste bien droit et que vous ne descendiez pas au niveau des hanches.

EXERCICE 4 :

SUPERMAN

1. Posez les genoux et les mains au sol, en vous assurant d'écarter vos mains et genoux afin qu'ils soient alignés avec vos épaules.
2. Étendez un bras vers l'avant et étendez la jambe opposée en arrière.
3. Quand vous avez fait cette exercice, changez de côté.
4. **NB** : Assurez-vous que votre dos est droit et que vous regardez vers le sol.

EXERCICE 5 :**MUSCULATION
DES ISCHIO-JAMBIERS**

1. Posez les genoux et les mains au sol, en vous assurant d'écarter vos mains et genoux afin qu'ils soient alignés avec vos épaules.
2. Levez une jambe du sol, pliez un genou et levez votre pied vers le haut.
3. Baissez-vous et répétez 10 fois l'exercice avant de changer de jambe.

EXERCICE 6 :**SQUATS AVEC BALLON
D'ENTRAÎNEMENT**

1. Tenez-vous droite, les pieds écartés et alignés avec les épaules.
2. Placez un **ballon d'entraînement** derrière votre dos et maintenez-le à l'aide d'un mur.
3. Pliez les deux genoux et descendez votre buste à la manière d'un squat, en gardant les talons au sol.
4. Évitez de vous pencher vers l'avant. Imaginez que vous avez un verre d'eau sur la tête : ne le renversez pas !
5. **Plus difficile** : tenez une haltère (5 à 10 kg) de chaque côté. Vos jambes travailleront ainsi davantage pour revenir à une position droite.

EXERCICE 7 :**POUSSÉE SQUATS AVEC BALLON
D'ENTRAÎNEMENT**

1. Posez les genoux et les mains au sol et écartez ces dernières pour qu'elles soient alignées avec les épaules, les doigts vers l'avant.
2. Placez le dessus des pieds sur un ballon d'entraînement en pliant les genoux.
3. Poussez le ballon vers l'arrière afin de tendre les jambes au maximum.
4. **NB** : assurez-vous de garder le dos droit et évitez de trop soulever les hanches.
5. Faites rouler le ballon vers vous en approchant les genoux de votre poitrine.

EXERCICE 8 :**REDRESSEMENTS ASSIS AVEC
BALLON D'ENTRAÎNEMENT**

1. Allongez-vous sur un ballon d'entraînement, en le plaçant contre le milieu ou la partie basse de votre dos.
2. Vos pieds doivent être posés à plat sur le sol et vos hanches, relevées.
3. Pliez les bras devant votre poitrine et placez vos mains sur les épaules opposées.
4. Penchez-vous au niveau de la taille pour soulever votre buste. Redescendez pour reprendre votre position initiale, puis recommencez.
5. **NB** : gardez l'équilibre pour contrôler le ballon et assurez-vous de ne pas toucher votre poitrine avec votre menton.

EXERCICE 9 :**DÉVELOPPÉ-ASSIS AVEC BALLON
D'ENTRAÎNEMENT**

1. Asseyez-vous sur un ballon d'entraînement en écartant les pieds afin qu'ils soient alignés avec vos épaules. Assurez-vous de garder le dos droit.
2. Portez deux haltères (5 à 10 kg) au niveau des épaules puis tendez les bras au-dessus de votre tête.
3. **NB** : prenez garde à ne pas vous faire mal lorsque vous descendez les bras vers la position initiale et assurez-vous de garder l'équilibre en effectuant le mouvement.

EXERCICE 10 :**PONT AVEC BALLON D'ENTRAÎNEMENT**

1. Allongez-vous sur le dos et placez un ballon d'entraînement sous vos talons, en vous assurant d'avoir les jambes droites.
2. En gardant les bras au sol le long du corps, relevez les hanches jusqu'à ce que votre corps soit droit. Maintenez cette position pendant 5 secondes avant de redescendre.
3. **NB** : lorsque vous gagnez en stabilité, vous maintenez votre équilibre plus longtemps.