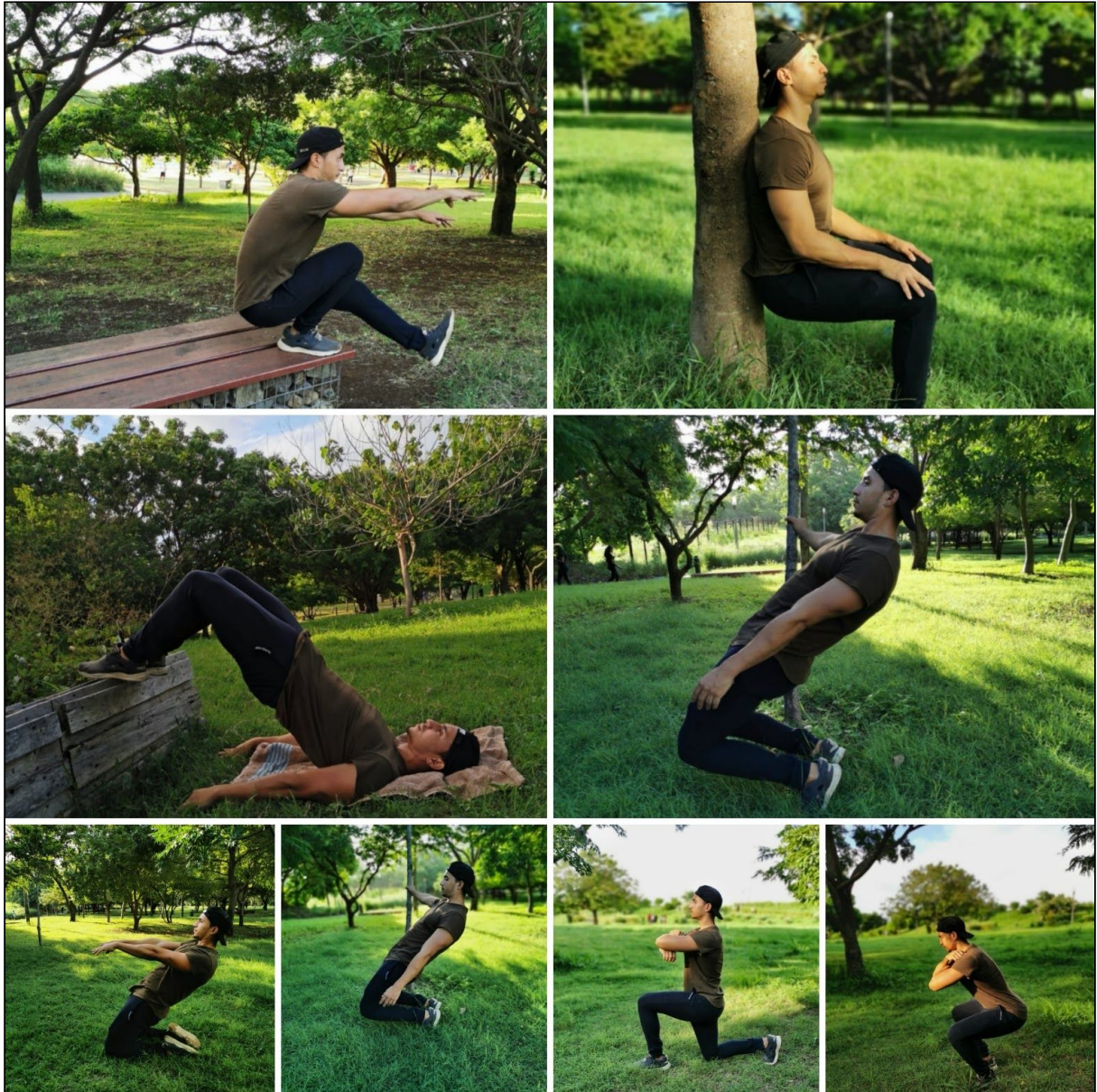


Arnaud MOHA

# Programme des jambes.

Niveau: Débutant.



**Selon l'Article L122-4 :**

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.

Ce ebook propose des séances d'entraînements accessibles aux personnes débutantes et également à ceux n'ayant jamais fait de renforcement physique. Il convient tout de même de consulter un médecin avant de débiter une activité sportive afin de savoir si votre état de santé autorise les efforts physiques.

L'auteur ne saurait être tenu responsable de blessures résultants d'une mauvaise application des programmes et des conseils proposés dans ce ebook.

# Sommaire

<b>Introduction</b>	_____	Page 3
<b>Qu'est ce que le Calisthenics ?</b>	_____	Page 4
<b>Du Street Workout au Calisthenics</b>	_____	Page 6
<b>Présentation des programmes d'entraînements</b>	_____	Page 8
<i>Comment s'effectue la progression ?</i>	_____	Page 9
<i>Le Tempo, un allié précieux</i>	_____	Page 10
<i>Connaître son niveau</i>	_____	Page 11
<i>Routine d'adaptation et objectifs</i>	_____	Page 12
<b>Entraînement : Phase I Séance I</b>	_____	Page 14
<b>Entraînement : Phase I Séance II</b>	_____	Page 15
<b>Gestion de la progression</b>	_____	Page 16
<b>Entraînement : Phase II Séance I</b>	_____	Page 18
<b>Entraînement : Phase II Séance II</b>	_____	Page 19
<b>Comment garder la motivation</b>	_____	Page 21
<b>Explication des exercices</b>	_____	Page 24
<b>Echauffement</b>	_____	Page 36
<b>Exercices spéciaux</b>	_____	Page 55
<b>Echauffement</b>	_____	Page 56
<b>Note de fin</b>	_____	Page 62

# Introduction

---

Je tiens tout d'abord à vous remercier d'avoir téléchargé mon ebook. Cela me fait vraiment plaisir de vous guider et de vous conseiller afin que vous puissiez progresser au mieux dans vos séances d'entraînements du bas du corps.

Ce qui m'a premièrement motivé à écrire ce guide, c'est que bien souvent je peux voir des personnes débutants la musculation délaisser l'entraînement des jambes. Certains trouvent cela trop difficile et éprouvant. D'autres ne savent pas vraiment quel type d'entraînement réaliser afin d'être le plus efficace possible et avoir de solides résultats.

Je vous l'accorde, quand on commence la musculation on peut trouver cela moins amusant de faire des squats plutôt que des pompes et des tractions. Pourtant, une bonne séance de jambes présente de nombreux bénéfices qui ne sont pas négligeables.

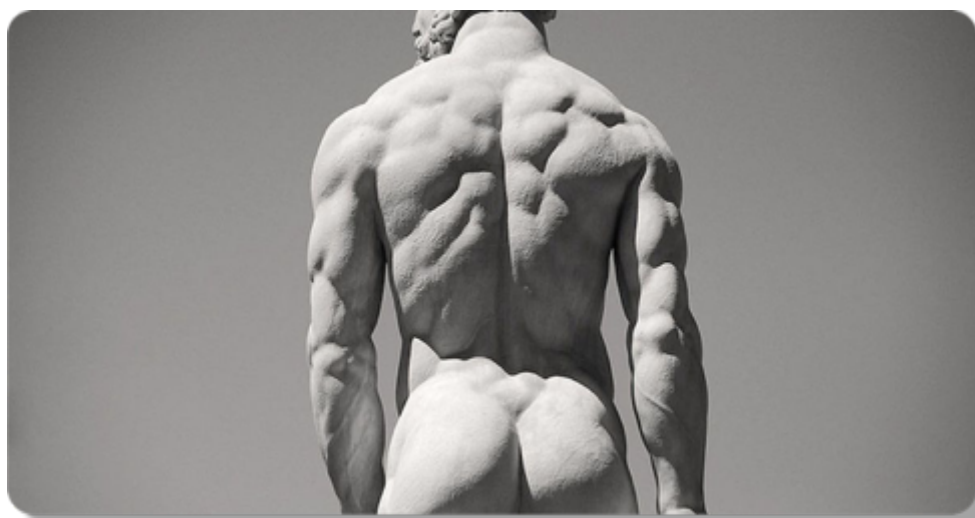
De plus, lorsqu'une séance est bien organisée, on en tire un réel plaisir et une sensation de satisfaction une fois celle-ci achevée. C'est la raison pour laquelle ce ebook vous sera des plus utiles si vous débutez cette fabuleuse aventure du renforcement musculaire.

Je tenais à diffuser ce ebook gratuitement pour qu'un maximum de personnes puisse en profiter. Cela aura nécessité de nombreuses heures de travail, de réflexion et de lecture, dans le but de vous fournir des séances de qualité.

En prenant ce guide vous avez déjà fait un grand pas vers l'amélioration et le changement de votre quotidien. Il ne vous reste plus qu'à vous lancer!

Avant de vous parler du programme, je vais vous définir notre discipline qui pour beaucoup demeure inconnue.

# Qu'est ce que le Calisthenics ?



Le Calisthenics correspond à l'entraînement physique et au renforcement musculaire par le biais de mouvements au poids du corps. Ces mouvements sont principalement composés de pompes, de tractions, de dips et de squats. Ils apparaissent comme le tronc principal de cette arbre gigantesque qu'est le Calisthenics. Plusieurs autres mouvements viennent ensuite se ramifier tels les branches.

Le Calisthenics ne nécessite aucun matériel particulier pour pouvoir s'entraîner. De plus, nous pouvons le pratiquer n'importe où. C'est un champ de pratiques illimitées qui s'offre à vous.

Nous savons à l'heure actuelle que ce terme provient du grec ancien "Kállōs" signifiant la beauté et "sthénos" signifiant la force.

L'entraînement au poids du corps remonte à une époque très lointaine. Les premiers écrits sur le sujet proviennent de l'historien Herodote en 480 avant JC. Il relate de l'efficacité de ce système d'entraînement adopté par les soldats Spartes du Roi Leonidas avant la bataille de Thermopyles qui les opposait aux Perses. Trois cents soldats ayant résisté vaillamment à une puissante et grande armée. Les Spartiates

sont considérés comme les soldats les plus puissants ayant vécu, et c'est principalement avec le Calisthenics que ces derniers s'entraînaient.

Il suffit de voir toutes ces anciennes statues grecs remplissant nos musées pour constater leur physique qui, nous devons l'avouer, est imposant et harmonieux.

Pour résumer, le calisthenics est un système d'entraînement au poids du corps vous permettant de développer votre force mais aussi votre endurance, votre souplesse, votre agilité, votre mobilité ou encore votre proprioception de part la multitude d'exercices réalisables. Le physique se développe de manière harmonieuse, telle une statue grec !

### ***Quand le Calisthenics s'est vu délaissé...***

C'est au début des années 30 du siècle dernier que le Bodybuilding commence à prendre une très grande ampleur dans le monde du renforcement physique. Les premières fédérations voient le jour et des concours apparaissent comme le fameux Mr Olympia dans les années soixante. L'entraînement avec des charges additionnelles et l'utilisation des machines deviennent la principale manière de prendre du muscle. Les mouvements au poids du corps se retrouvent progressivement relégués au second plan, servants principalement d'échauffement.

Plusieurs décennies passent et le monde voit une technologie révolutionnaire apparaître : Internet ! C'est par ce biais que le Calisthenics va reprendre un second souffle avec un impact à l'échelle planétaire. **Hannibal For King**, figure emblématique du Calisthenics, fit une vidéo qui, très rapidement, devient virale. Dans celle-ci, on peut le voir effectuer des tractions avec une très grande aisance comme si la gravité n'agissait pas sur lui. Ses dips sont étonnement rapides, ils en fait des dizaines et des dizaines sans jamais marquer un seul temps de pause. Les terriens que nous sommes furent sous le choc à la sortie de cette vidéo.

Par la suite, d'autres « team » se firent remarquer sur les réseaux, comme les **Barbarians**, les **Bartendaz** ou encore les **Bar-Brothers**.

En définitive, le Calisthenics représente vraiment la liberté. Il vous suffit d'un sol, d'un mur et d'une simple barre pour faire une séance très complète. Des handstand push-up contre le mur, le sol permettant de réaliser des pompes, des pick push up, des squats et pleins d'autres mouvements.

C'est pourquoi cette discipline est vraiment adaptée au plus grand nombre. Et aucune dépense n'est forcément nécessaire (pas d'abonnement en salle de sport, pas d'achat de matériel spécifique, dans un premier temps en tout cas).

# Du Street Workout au Calisthenics

J'ai commencé à pratiquer le Calisthenics en 2011 et ne me suis jamais arrêté...

A cette époque nous étions nombreux à employer le terme de **Street Workout** car nous nous entraînions littéralement dans la rue. J'allais par exemple au niveau des emplacements où sont disposés les chariots de courses pour y faire des dips et des tractions, puis je me faisais un superset aux pompes dans un coin du parking du supermarché. Et si un parc n'était pas loin, avec nos amis on y fonçait pour s'entraîner durant des heures. S'entraîner dans cet environnement nous procurait un réel sentiment de liberté.

Le Street Workout n'a cessé de se développer au fil des années. Mes amis et moi étions plus que ravis car notre discipline se faisait de plus en plus connaître à l'échelle mondiale. En 2012, **Denis Minin**, un pratiquant Ukrainien, organise la première compétition de Street Workout. Un événement de folie que l'on a pu suivre sur Youtube, et qui n'a fait qu'agrandir notre motivation et nos ambitions.

Plus tard, les codes et valeurs du Street Workout furent progressivement modifiés. Les codes de la pratique devinrent quelque chose de trop différents pour que je puisse m'y reconnaître encore dedans.

Je m'explique: À la base, l'objectif du Street Workout est de maîtriser parfaitement les mouvements de base tels que les dips, les tractions, les pompes ou encore les squats. Ensuite seulement, il était possible de s'attaquer à des figures venants de l'univers de la gymnastique, pour enfin les combiner à nos mouvements de base. D'un point de vue visuel, ces figures se sont révélées être la partie la plus impressionnante pour beaucoup de personnes. Des associations décidèrent alors de ne mettre que cet aspect de la pratique en avant, poussant ainsi les jeunes à réaliser diverses figures sans même avoir de bonnes fondations pour le faire.

Résultat : beaucoup de blessures et des prestations de qualité moyenne. C'est pour cette principale raison que je me suis écarté de cet univers.

Cette évolution de la pratique a amené de nombreux pratiquants à renouer avec le terme « Calisthenics » qui renvoie aux principes de base et à la recherche d'une parfaite maîtrise des mouvements.

En 2015, j'ai commencé à introduire dans ma pratique des mouvements de force athlétique tels que le squat à la barre ou encore le deadlift, et à rajouter du lest (= rajout de poids) sur mes mouvements de Calisthenics.



# Présentation des programmes d'entraînements

Cela fait un moment que j'envisage d'écrire un Ebook comme celui-ci. J'ai toujours aimé transmettre des connaissances et des valeurs sur divers sujets. Pouvoir vous aider à changer physiquement et à développer des capacités telles que la résistance ou encore la force sont pour moi un challenge très motivant !

J'ai moi aussi été conseillé, orienté et guidé vers la voie de l'efficacité quand j'ai commencé le Calisthenics. Je suis et resterai reconnaissant pour cela et il m'apparaît normal d'en faire de même aujourd'hui.

Mon ebook propose deux phases d'entraînements au poids du corps. Vous y trouverez un programme évolutif qui vous permettra de constater et suivre vos progrès. L'idée est de pouvoir faire deux séances par semaine, ce qui est suffisant pour pouvoir progresser correctement.

Votre progression s'effectuera sur un système de surcharge progressive que je vous expliquerai par la suite. J'ai pu à maintes reprises constater ces dernières années que trop de personnes s'entraînent en gardant sur une longue période le même nombre de séries et de répétitions, sans jamais varier les exercices. Malheureusement, cela n'apporte pas de progression, et mène plutôt à une stagnation.

Il est cependant vrai qu'il est nécessaire de travailler son programme sur une longue période (plusieurs mois pour certains). Pourquoi ? Cela permet en effet à notre corps et à notre système nerveux de s'habituer aux mouvements effectués et d'acquérir de plus en plus de force et de maîtrise au fil du temps.

D'un autre côté, nous pouvons souvent lire ou voir des coachs sur internet dire qu'il est bien de changer son programme régulièrement afin de « choquer » le muscle pour mieux le faire travailler. C'est une bêtise !

Quand vous changez de programme et d'exercices, vous pouvez effectivement avoir l'impression de travailler davantage car cela engendre des courbatures plus ou moins intenses. Attention! Ce n'est pas parce que vous avez tout le temps des courbatures que ce que vous faites s'avère efficace!

Ces courbatures s'expliquent simplement par le fait que votre corps n'est pas habitué aux nouveaux mouvements effectués. Votre système nerveux doit de nouveau répartir sur une nouvelle assimilation de ces derniers afin de les maîtriser pour ensuite pouvoir en tirer des bénéfices.

Imaginez vous devoir changer de programme toutes les 4 semaines ! Vous pousseriez votre corps à s'adapter en permanence à de nouveaux mouvements, ce qui aurait pour conséquence une absence de progression. Vous n'en tirerez donc aucun bénéfice.

## **Comment s'effectue la progression ?**

Parlons de la surcharge progressive. De manière traditionnelle, cette surcharge s'applique uniquement quand nous travaillons avec des charges (= poids) additionnelles. Prenons l'exemple de l'exercice du Back Squat où vous faites 5 séries de 5 répétitions avec 70kg. A la prochaine séance vous ferez 5 séries de 3 répétitions avec 72.5kg. Nous avons donc augmenté la charge ce qui augmente la difficulté de l'exercice.

Quand nous travaillons au poids du corps, la surcharge progressive est forcément différente vu l'absence de charge additionnelle. Pour arriver à cette surcharge, nous pouvons augmenter le nombre de répétitions de séance en séance.

Prenons le cas où nous faisons 5 séries de 8 répétitions sur l'exercice des squats au poids du corps. A la séance suivante, nous rajoutons une répétition par série, au bout de plusieurs séances arriver à 5 séries de 15 répétitions. Le fait d'augmenter le nombre de répétitions rajoute une difficulté supplémentaire et amène à cette surcharge progressive. De plus, nous progressons sur notre endurance musculaire et notre résistance.

Toutefois, je vous l'accorde, cela peut devenir ennuyeux de faire 5 séries de 30...35...40 répétitions. Nous pouvons dans ce cas changer la variante de l'exercice ce qui le rendra plus difficile, ou encore effectuer nos répétitions selon un tempo précis.

## Le Tempo, un allié précieux.

L'incorporation du tempo dans ses entraînements remonte à plusieurs années déjà. L'utiliser est un bon moyen de progresser, de gagner en force et en muscle.

Qu'est-ce donc ? Simplement le temps en secondes que vous prenez pour réaliser un mouvement. Le tempo se décompose en plusieurs phases que je vais vous détailler. Le tempo que je dirais « type » se présente comme cela : **2-0-1-0**.

- Le premier chiffre : Représente la phase "excentrique" ou "négative" d'un mouvement. Cela correspond par exemple à la phase de descente lors d'un squat. Nous prenons généralement environ deux secondes pour effectuer cette phase excentrique.
- Le deuxième chiffre : Représente la phase où vous êtes en bas du mouvement. Généralement nous ne restons pas de manière statique à cette phase d'où le chiffre 0.
- Le troisième chiffre : Représente la phase "concentrique" ou "positive" d'un mouvement. Pour reprendre mon exemple initial, ça va correspondre à la phase de remontée quand vous effectuez votre squat. Nous prenons environ une seconde pour réaliser cette phase. Quelquefois, nous utilisons la lettre "X" qui correspond à une remontée rapide et contrôlée.
- Le quatrième chiffre : Représente la phase de pause en haut du mouvement avant d'enchaîner sur une autre répétition.

Réaliser ses mouvements avec un tempo plus long permet un temps sous tension plus important de nos muscles. Cette tension fatigue nos muscles et entraîne une réaction de leurs parts. Il faut savoir que nos muscles sont composés de fibres musculaires. Plus ces fibres musculaires sont soumises à une grande tension, plus elles sont « endommagées ».

Car oui, les efforts effectués durant nos séances d'entraînements « cassent » nos fibres musculaires. C'est par ce processus de « cassures » que le développement de la masse musculaire se réalise. Je vous rassure, cela n'est pas douloureux ! Ensuite, durant nos jours de repos, les fibres se « réparent » afin de devenir plus fortes et de s'adapter aux prochains efforts pour nous permettre d'être plus efficaces.

Pour résumé: L'exécution d'un mouvement selon un tempo permet une mise en tension importante du muscle, endommageant les fibres musculaires. Cela permet de développer les muscles au fur et à mesure des entraînements.

## Les entraînements au poids du corps

Ce ebook propose deux entraînements par semaine. Les séances ciblent la progression sur des exercices majeurs comme les Squats et les Pistol squats.

Il vous faudra dans un premier temps terminer la phase I qui comporte deux séances. Une fois que vous aurez atteint les objectifs décrits plus loin, vous pourrez passer à la phase II.

Vous êtes prêts ?

## Connaître son niveau avant d'attaquer les routines d'entraînements

Il est important de connaître son niveau avant d'attaquer les programmes. Pour cela, il faut réaliser un test très simple portant sur l'exercice des squats.

### Voici le test:

Faites votre maximum de répétitions au squat. Arrêtez vous quand vous arrivez près de l'échec musculaire, qui est le moment où vous sentez que vous ne pourrez plus réaliser une seule répétition correctement.

	Très débutant	Débutant	Intermédiaire
Nombre de répétitions	Entre 0 et 5	Entre 10 et 20	Entre 25 et 40

Si vous vous situez dans la case « très débutant », il vous faudra passer par une phase d'adaptation. Cette phase permet d'habituer votre corps à l'effort et aux exercices que vous allez rencontrer dans ce ebook.

Si vous vous situez dans les deux autres cases, vous pouvez directement commencer les routines d'entraînements. Vous trouverez à la page suivante la routine d'adaptation.

***Vous trouverez une routine d'échauffement à la page 56.***

## Routine d'adaptation

	Séries	Répétitions	Exécution	Repos*
A = Squat	5	3	<p>Contrôler la descente au maximum.</p> <p>Remonter en contrôlant toujours le mouvement.</p>	1 minute
B = Fentes avant	5	3	<p>Réaliser le mouvement en contrôlant la phase de montée et de descente.</p> <p>Marquer un temps de pause d'environ 1 seconde en position de départ.</p>	1 minute
C = Chaise	4	Tenir 5 secondes minimum		1 minute
D = Mollet extension	4	5	<p>Contrôler la phase de descente au maximum.</p> <p>La remontée se fait le plus rapidement possible.</p>	1 minute

\* Temps de repos entre chaque série, et chaque exercice.

## Les objectifs de cette routine

L'objectif principal est de réussir à faire :

- 10 squats
- 10 fentes avant de chaque jambe
- Tenir minimum 10 secondes dans la position de la chaise
- Faire 10 extensions de mollet

Ces chiffres peuvent paraître banals pour certaines personnes, mais je rappelle que c'est un objectif destiné aux personnes « très débutantes ». Il est primordial de ne pas se fixer des objectifs difficiles dès le départ. Le but n'étant pas de se décourager et de perdre sa motivation.

Cette routine d'entraînement est à réaliser deux fois par semaine pour une progression plus rapide. Augmentez d'une répétition à chaque exercice d'une séance à l'autre. A chaque fin de semaine, tentez de réaliser les objectifs de la routine. Si vous ne validez pas les objectifs, continuez la routine d'adaptation en augmentant les répétitions.

Vous pouvez établir une planification comme suit :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
X				X		
X			X			
	X			X		
		X			X	
			X			X

***Il est important de laisser au minimum 48h de repos entre les séances durant votre phase d'adaptation.***

Intéressons nous à présent aux routines d'entraînements qui ont pour but de vous amener d'un niveau débutant vers un niveau intermédiaire.

L'aventure se compose de deux phases d'entraînements qui sont chacune composées de deux séances à répartir sur votre semaine. Pour passer de la phase I à la phase II il faudra atteindre des objectifs décrits à la page 16.

Pour savoir à quoi correspond chaque exercice, vous pouvez vous référer à la partie « Explication des exercices » à partir de la page 24

## Phase I du programme

Séance I	Séries	Répétitions	Tempo <sup>1</sup>	Repos <sup>2</sup>
A = Squat	5	6	2.2.X.1	45 secondes
1min30 repos				
B = Pistol squat assisté	5	3	2.1.X.1	1min/1min30s
1min30 repos				
C = Fentes avant	5	5 par jambe	2.1.X.1	45 sec/1min
1min30 repos				
D = Leg Curl bodyweight	4	5	Contrôler votre descente jusqu'à votre limite acceptable.	1min
1min30 repos				
E = Hiptrust Bodyweight	4	5	3.1.X.3	1min/1min30
1min30 repos				
F = Extension de mollets debout	4	6	3.1.X.3	45 sec/1min
1min30 repos				
G = Planche avant	3	10/20 secondes de maintien		1min
1min30 repos				
F = Extension de buste au sol	3	3 répétitions 5 secondes de maintien		1min

<sup>1</sup> cf page 10 si oublié

<sup>2</sup> Repos entre chaque séries

Séance II	Séries	Répétitions	Tempo	Repos
A = Squat	5	6	2.2.X.1	45 secondes
1min30 repos				
B = Squat /Phase positive Pistol Squat assisté <sup>3</sup>	5	3	Contrôler au maximum la descente avant d'effectuer la phase positive du pistol squat	1min/1min30
1min30 repos				
C = Jump Squat	5	5	Contrôle de la descente avant le saut	1min
1min30 repos				
D = Hiptrust bodyweight walking	4	2	Contrôler le Walking pour un meilleur ressenti.	1min
1min30 repos				
E = Chaise	4	10 secondes de maintien		1min
1min30 repos				
F = Leg killing	4 cycles	Fentes : 3 rep par jambes Squats : 3-5 répétitions Chaise : 5/8 secondes	2.1.X.1	1min30s entre chaque cycle
1min30 repos				
G = Planche avant	3	10/20 secondes de maintien		1min

<sup>3</sup> Explication page 55



## Comment gérer la progression ?

A chaque séance effectuée, ajoutez une répétition sur les exercices où vous avez validé les séries et les répétitions demandées.

Par exemple, vous avez réussi à faire 5 séries de 5 répétitions au squat. A la prochaine séance, vous ferez 5 séries de 6 répétitions.

Par contre, dans le cas où au bout de la 3ème série (ou 4ème, ou 5ème...) vous n'arrivez pas à valider les 6 répétitions, et que cela se présente par exemple comme ceci:

- Série 1 : 6 répétitions
- Série 2 : 6 répétitions
- Série 3 : 6 répétitions
- Série 4 : 5 répétitions
- Série 5 : 3 répétitions,

vous devrez tenter de valider à nouveau les 5 séries de 6 répétitions sur votre prochaine séance. Chose faite, vous pourrez passer à 5 séries de 7 répétitions et ainsi de suite jusqu'à atteindre les objectifs ci-dessous.

Exercices	Objectifs
Squats	5 séries de 12 répétitions
Pistol squats assistés	5 séries de 8/10 répétitions par jambe
Fentes avant	5 séries de 12 répétitions par jambe
Leg Curl bodyweight	4 séries de 8 répétitions
Hiptrust Bodyweight	4 séries de 8 répétitions
Extensions de mollets debout	4 séries de 12 répétitions
Squats / Phase Pistol Squats assistés	5 séries de 8 répétitions
Jump Squats	5 séries de 10 répétitions
Hiptrust bodyweight walking	4 séries de 5 aller-retours
Chaise	4 séries de 15/20 secondes de maintien
Planche avant	3 séries de 30 secondes de maintien
Extension de buste au sol	3 séries de 3 reps avec 10 secs de maintien

### Comprendre les objectifs :

Le but de ces objectifs est de se construire de meilleures fondations afin de commencer la phase II du programme. Cette phase contient des combinaisons de plusieurs mouvements. Je prends l'exemple de l'exercice « Jump Squat à Squat » où il faut faire un jump squat suivi d'un squat. L'enchaînement de ces deux mouvements constitue une répétition.

La phase II propose également des variantes plus complexes de certains exercices de la phase I. C'est pourquoi il est important de se rapprocher des objectifs donnés avant de commencer la deuxième partie du programme.

Certains d'entre vous arriveront à atteindre un objectif sur un exercice plus facilement que sur un autre. Par exemple, vous pouvez valider les 5 séries de 12 répétitions au squat mais pour autant avoir plus de difficultés à réaliser les 5 séries de 10 répétitions sur les jump squats.

Dans cette situation, il vous faut rester sur deux ou trois séances d'affilée sur le même nombre de répétitions au squat (soit 5 séries de 12 répétitions) et de continuer à augmenter vos répétitions au jump squat, jusqu'à atteindre l'objectif, soit la validation des 5 séries de 10 répétitions.

*Toutefois, au bout de 3 séances, vous pouvez ajouter une répétition à l'exercice des squats pour continuer à progresser sur celui-ci. Ajouter des répétitions aux squats vous permettra d'améliorer votre Jump squat. Attention cependant à ne pas trop augmenter les répétitions pour éviter que cela soit délétère sur la validation de l'objectif au Jump Squat.*

*Dès que vous constatez que le rajout de répétitions à un exercice validé est délétère à la validation d'un autre objectif, vous ne devez plus augmenter le nombre de répétitions.*

Les trois premiers exercices des deux phases sont des exercices majeurs. Il est alors primordial de remplir les objectifs à 100%.

Les autres exercices sont des exercices d'assistance, vous pouvez vous laisser une marge de 10% et accomplir l'objectif à 90%, si vous éprouvez trop de difficultés à les valider.

## Phase II

Séance I	Séries	Répétitions	Tempo	Repos
A = Jump squat à Squat	5	5 Jump Squat / 5 Squat	2.1.X.1	1min
1min30 repos				
B = Pistol Squat	5	2 par jambe	2.1.X.1	1min/1min30
1min30 repos				
C = Fentes Bulgares	5	5 par jambe	2.1.2.1	1min/1min30
1min30 repos				
D = Sissy Squat assisté	4	5	Descendre doucement jusqu'à votre limite acceptable et remonter en contrôlant le mouvement	1min/1min30
1min30 repos				
E = Hiptrust Bodyweight surélevé	4	5	3.1.X.3	1min/1min30
1min30 repos				
F = Extensions de mollet une jambe	4	5	3.1.X.3	1min
1min30 repos				
E = Planche avant	3	30 secondes de maintien		1min
1min30 repos				
F = Superman	3	3 répétitions avec 5 secs de maintien		1min

Séance II	Séries	Répétitions	Tempo	Repos
A = Jump squat to Squat	5	5 Jump Squat / 5 Squat	2.1.X.1	1 minute
1min30 repos				
B = Excentrique Pistol Squat	4	3	Contrôler au maximum la descente. Maintenir la position isométrique basse 2 secs	1min30
1min30 repos				
C = Circuit Jump squat - Squat - Fentes avant <sup>4</sup>	3 cycles	Jump Squat = 5 rep Squat = 5 rep Fentes = 5 rep/jambes	Jump squat = contrôle de la descente avant le saut  Squat = 2.1.2.1  Fentes = 2.1.2.1	1min30 entre les cycles
1min30 repos				
D = Chaise	4	30 secondes de maintien		1min/1min30
1min30 repos				
E = Superset Hiptrust bodyweight / Leg Curl bodyweight <sup>5</sup>	4	5	Hiptrust 3.1.X.3  Leg curl : 2.1.X.1	1min/1min30
1min30 repos				
F = Extensions de mollet une jambe	4	5	3.1.X.3	1min/1min30
1min30 repos				
E = Planche avant	3	35/40 secondes de maintien		1min

<sup>4</sup> Explication page 55

<sup>5</sup> Explication page 55

## Objectifs de la phase II

Exercices	Objectifs
Jump squat à Squat	5 séries de 12 répétitions
Pistol squat	5 séries de 8 répétitions par jambe
Fentes bulgares	5 séries de 12 répétitions par jambe
Sissy squat assisté	4 séries de 8 répétitions
Hiptrust Bodyweight surélevé	4 séries de 10 répétitions
Excentrique Pistol squat	4 séries de 8 répétitions (objectif difficile, 90% acceptable)
Superset Hiptrust bodyweight / Leg Curl bodyweight	4 séries de 8 répétitions
Chaise	4 séries de 45/60 secondes de maintien
Extensions de mollet une jambe	4 séries de 12/15 répétitions
Planche avant	3 séries de 1 minute de maintien
Superman	3 séries de 3 répétitions avec 10 secondes de maintien

*Si la réalisation du **Pistol Squat** sans assistance est encore trop difficile, alors aidez-vous d'un support. L'objectif serait de ne plus avoir besoin de support. Diminuez progressivement l'assistance. Par exemple, au lieu de tenir votre support d'une main, tenez le avec seulement deux doigts, puis un seul.*

## Comment garder la motivation

Il est parfois difficile de garder la motivation et cette niaque qui nous pousse à progresser au début de notre pratique. Certains tiennent deux ou trois mois, d'autres une ou deux semaines.

Ce qui peut nous manquer quand on débute, c'est un objectif réalisable à moyen terme. Trop de gens se fixent dès le départ des objectifs qui sont irréalisables : « Je veux ressembler à The Rock dans six mois ! ». C'est exagéré comme exemple, mais pas tant que ça.

Il faut en premier lieu viser des **objectifs réalistes** : « Bon, dans six mois, je veux affiner mes jambes » ; « Je veux prendre un peu de poids et qu'on ne voit plus mes côtes ! » ; « Je veux pouvoir faire plusieurs tractions en clean form dans six mois ».

Le changement physique et le renforcement musculaire demandent rigueur et patience.

Vous vous dites sûrement « ok, mais comment garder ma motivation et cette fameuse ligne de conduite pour ne jamais lâcher l'affaire ? ».

Tout d'abord, fixez vous des **objectifs réalisables**. Ensuite, rappelez vous pourquoi vous avez un jour fait la démarche de commencer une activité physique. Pour moi, ce n'est pas sur un coup de tête que l'on décide de changer physiquement (même si ces dernières années le Fitness est devenu un effet de mode).

Se dire « Il faut que je fasse du sport, ce n'est plus possible de continuer comme ça » est souvent lié à une grande volonté, parfois cachée au plus profond de nous-même, de changer.

Personnellement, j'ai commencé la musculation car je me trouvais vraiment trop maigre. J'étais très complexé même si cela ne m'empêchait pas de vivre (au départ...). Mais au bout d'un certain temps, quand je me regardais dans le miroir, je détestais ce que je voyais. J'ai également eu droit à des remarques qui m'ont profondément blessé : « Oh mais tu es vraiment maigre, on dirait que tu es malade », « mange un peu plus dis donc tu vas finir par t'envoler sinon »...

Ça a eu l'effet d'un électrochoc. J'ai décidé de me prendre en main pour pouvoir tourner la page et en finir sur ce chapitre de ma maigreur.

La rigueur est rapidement venue car je me disais que je devais continuer à fournir tous ces efforts pour réussir à atteindre mon objectif. Au bout d'un an, je suis passé de 53 à 62 kg. Je ne me trouvais plus « squelettique » (c'est vraiment le mot qui me venait en tête quand je me regardais). J'étais plus ou moins athlétique. Je me suis ensuite fixé des objectifs portant sur la maîtrise des mouvements de base en Calisthenics, sur le développement de ma force et de mon agilité. Je ne me suis

jamais arrêté depuis, excepté durant une longue période de convalescence découlant d'une blessure.

C'est cette profonde envie de changement qui m'a permis de ne pas lâcher durant ma première année de pratique.

Après quelques mois d'exercices notre corps et notre esprit développent une certaine habitude à s'entraîner. Il devient alors difficile de s'arrêter car nous constatons à quel point nous changeons et à quel point cela nous fait du bien et nous rend fier. Oui, vous serez fier de vous car vous garderez le cap et vous vous rapprocherez de vos objectifs. Vous constaterez qu'ils ne sont pas inatteignables. Cette idée que jamais vous n'allez réussir sortira alors de votre tête. Votre esprit devient plus fort à mesure que votre corps change.

Vous pouvez aussi vous appuyer sur des personnes ressources qui vous rappelleront vos objectifs dans les moments où vous serez tenté de lâcher l'affaire. C'est également une bonne idée de commencer votre aventure avec une autre personne. Certains d'entre nous avons besoin d'avancer en équipe pour aller plus loin. Il n'est pas rare de voir des gens débiter un abonnement en salle de sport à deux et y aller tout le temps ensemble.

Aussi, n'agissez pas de manière à vous décourager trop rapidement, soyez indulgent avec vous-même. Par exemple, ne partez pas dans le délire de vous entraîner tous les jours. Premièrement, c'est contre productif car vos muscles n'auront pas eu le temps de se reposer et ne vont pas se développer comme il faut, et deuxièmement, vous risquez rapidement d'en avoir marre.

Dans la même idée, si vous mangez des aliments sucrés un peu tous les jours, n'arrêtez pas tout du jour au lendemain. Diminuez progressivement votre apport en mauvais sucre, de manière à ne pas créer une trop grande frustration dès la première semaine, et par conséquent, augmenter les risques de craquer et de basculer vers la surconsommation.

Je veux aussi aborder un point qui me semble important et qui est bien souvent responsable de vos abandons et de vos échecs. Votre entourage.

Oui, nos amis et notre famille sont des personnes qui influencent grandement notre vie et peuvent nous conduire à faire des choix qui ne sont pas forcément les nôtres. Il n'est pas rare de voir ces proches ne pas comprendre pourquoi vous faites de tels changements dans votre vie. Ils peuvent alors avoir des remarques qui peuvent vous décourager : « Je ne comprends pas du tout pourquoi tu te fais autant de mal avec ton sport! Nous n'avons qu'une vie, profite ! » ; « Qu'est ce que ça va t'apporter dans ta vie de devenir musclé ? » ; « Ça va rétrécir ton cerveau tout ça dis donc ! ».

Autant de remarques qui peuvent sérieusement vous mettre des bâtons dans les roues ! Vous remarquerez que lorsque vous entreprenez des choses dans votre vie qui vous aideront à vous sentir mieux, les gens auront tendance à essayer de vous

décourager. Parfois, ils ne se rendent même pas compte que leurs paroles sont blessantes et contre productives.

Quand vous faites le choix d'aller de l'avant dans votre vie, et que vous mettez tout en oeuvre pour y arriver, une jalousie peut naître chez les personnes qui vous entourent. Pourquoi ? Car vous voir réussir alors qu'eux n'y sont pas arrivés ne fera qu'augmenter leur sentiment d'échec. Consciemment ou inconsciemment, ils vont tenter de vous ralentir pour que vous restiez au même stade qu'eux. C'est à dire à continuellement chercher le moyen d'améliorer son quotidien sans pour autant passer à l'action.

N'écoutez que votre coeur et vos envies. Nous n'avons qu'une vie et si nous ne réalisons pas nos rêves maintenant, ce ne sera pas sur notre lit de mort que nous pourrons le faire. Ne vivez pas pour les autres mais pour vous. Je ne vous dis pas de devenir égoïste, mais simplement de ne pas vous restreindre dans vos choix pour faire plaisir aux autres. Cela ne vous apportera que des regrets, et le sentiment de ne jamais être vous-même.



# Explication des exercices

## Squat (poids de corps)

Cet exercice est LE mouvement pour se muscler les jambes. L'avantage est que vous pouvez le réaliser n'importe où étant donné qu'il ne nécessite pas de charges additionnelles. Il permet de renforcer vos fessiers, vos cuisses (quadriceps, adducteurs, ischio-jambiers) ainsi que les mollets.

### 1. Position de départ

Tenez-vous debout et écartez les jambes d'environ la largeur de vos épaules. Orientez légèrement vos orteils vers l'extérieur.

### 2. Exécution

- Accroupissez-vous en fléchissant les genoux tout en gardant votre dos naturellement droit.
- Vos fesses basculent vers l'arrière durant votre descente.
- Vous devez sentir votre poids se poser sur vos talons.
- Continuez votre descente jusqu'à ce que vos cuisses soient à l'horizontale, soit 90°. Si votre mobilité vous permet d'aller plus loin dans votre descente, faites le, les bénéfices seront encore meilleurs.
- *Votre tête doit rester droite durant le mouvement. Regardez devant vous. Vos genoux doivent pointer vers l'extérieur, dans le même axe que vos pieds.*
- Pour remonter, poussez sur vos talons tout en contractant vos fessiers et cuisses.

### Attention :

- Ne pas courber votre dos pendant l'exécution du mouvement. Pour cela, pensez à bien gagner vos abdominaux et garder la tête droite en regardant devant vous.
- Durant la phase de remontée, pensez à toujours conserver l'inclinaison de vos genoux vers l'extérieur.
- Si en position basse votre bas du dos a tendance à s'arrondir, limitez votre amplitude et travaillez votre mobilité.



Position de départ du squat. Légère orientation des pieds vers l'extérieur.



Phase de descente du squat.



Position basse du squat. Le dos reste naturellement droit. Le poids du corps repose sur les talons. Pousser sur les talons pour remonter.

## Jump Squat (poids de corps)

Cette variante du squat permet de travailler votre explosivité, votre vitesse, votre détente ainsi que votre équilibre. Le système cardio-vasculaire est également beaucoup plus sollicité par le biais des sauts effectués durant l'exercice.

### 1. Position de départ

La position de départ reste la même que celle du squat.

### 2. Exécution

- Comme pour les squats, accroupissez-vous en fléchissant les genoux tout en gardant votre dos naturellement droit.
- Quand vos cuisses sont parallèles au sol, contractez les muscles de vos jambes et effectuez un saut.
- La réception se fait sur l'avant des pieds pour ensuite poser vos talons au sol.

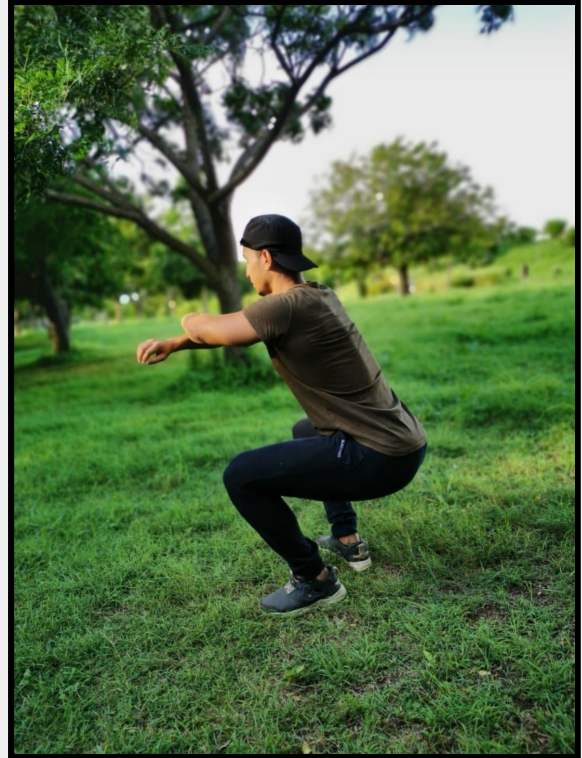
Vous inspirez pendant la descente et expirez en remontant.

### Attention :

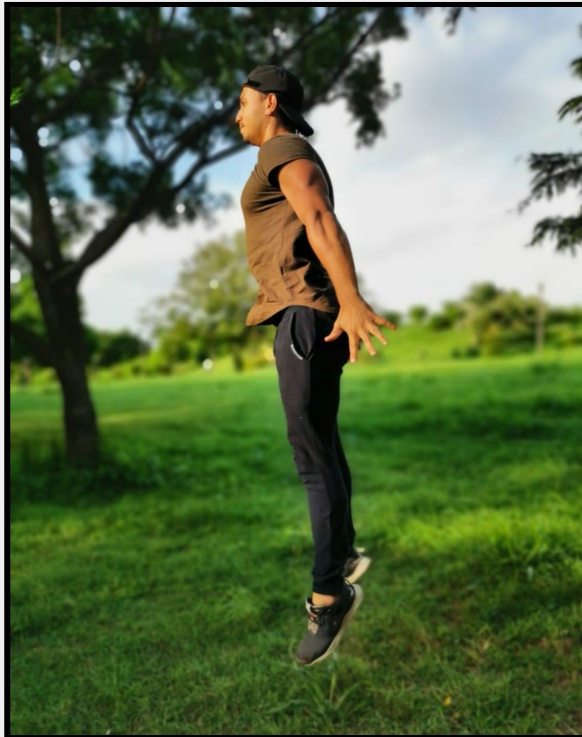
- Toujours se réceptionner sur l'avant des pieds afin de bien amortir le contact au sol ! Si vous faites le contraire, il peut y avoir des répercussions sur votre colonne vertébrale sur le long terme.
- Toujours garder le dos droit et la tête dans l'axe de votre colonne vertébrale. Cela contribue à une meilleure réception.
- Il est intéressant de sauter le plus haut possible, mais il ne faut pas pour autant que cela détériore la qualité d'exécution du mouvement.



Position de départ similaire au squat classique.



Descente typique du Squat avant le saut.



Contractez les cuisses avant saut.



Réception sur la pointe des pieds.

# Pistol Squat

Le Pistol squat est une variante avancée et plus difficile du squat. Il permet un travail unilatéral ce qui est intéressant quand on veut par exemple rééquilibrer la masse musculaire entre les deux jambes. Il présente une grande efficacité avec un renforcement musculaire similaire au squat. Le pistol squat travaille en plus votre équilibre, votre coordination et votre force. Cet ebook étant destiné aux personnes débutantes, il faudra premièrement réaliser cet exercice avec une assistance.

## 1. Position de départ

- Tenez-vous debout et étendez une jambe vers l'avant en vous aidant d'un support.
- Concernant l'assistance : Tenez-vous devant une barre verticale ou devant un pas de porte. Attrapez ensuite la barre des deux mains si celle-ci est votre support d'assistance ou sinon attrapez les deux côtés du pas de porte. Vous pouvez surélever légèrement le talon pour faciliter l'exercice, mais cela n'est pas obligatoire.
- Vous devez sentir votre poids sur votre talon avant même d'effectuer votre descente.

## 2. Exécution

- Fléchissez le genou de votre jambe d'appui. Votre hanche bascule légèrement vers l'arrière. Votre dos reste naturellement droit.
- Descendez jusqu'à ce que votre cuisse atteigne la parallèle (ou plus en fonction de votre mobilité).
- Votre genou doit être dans le même axe que votre pied, comme pour le squat. Votre deuxième jambe, celle restant en suspension, ne doit pas toucher le sol.
- Pour remonter, poussez avec le talon tout en contractant vos fessiers et votre cuisse.
- Il est normal de vous aider de vos bras les premières fois. Quand vous serez plus habitués au mouvement et que vos cuisses seront plus fortes, vous n'aurez plus besoin d'assistance.

Vous inspirez durant la descente et expirez en remontant.

### Attention :

- Durant la descente, il faut que le genou reste dans le même axe que le pied.
- Garder le buste droit afin d'éviter d'arrondir le dos en position basse.
- Ne forcez pas sur une douleur au genou durant cet exercice !



Assistance à l'aide du support pour débuter. Possibilité de surélever légèrement le talon.



Flexion du genou. Les hanches basculent légèrement vers l'arrière.



## Excentrique Pistol Squat

La différence réside seulement dans l'exécution du mouvement.

### Exécution :

- Fléchissez le genou de votre jambe d'appui. Votre hanche bascule légèrement vers l'arrière. Votre dos reste naturellement droit.
- Descendez le plus doucement possible jusqu'à ce que votre cuisse atteigne la parallèle (ou plus).
- Gardez cette position pendant un nombre de secondes données. Nous sommes dans une contraction isométrique volontaire. Une fois ce temps écoulé, arrêtez le mouvement et reprenez normalement votre position de départ.

Cette variante se concentre uniquement sur la phase de descente. Travailler sur la phase excentrique du pistol squat contribue grandement à développer votre force pour vous permettre de mieux maîtriser la forme complète du mouvement.



La position de départ reste la même.



Descendre et maintenir la position quelques secondes. Ne pas remonter. Reprendre le mouvement depuis la position de départ.

## Fente avant

Un autre grand classique des exercices de jambes au poids de corps. Comme pour le pistol squat, le travail se fait de manière unilatérale. Il sollicite les fessiers, les quadriceps et les ischio-jambiers.

### 1. Position de départ

- Tenez-vous debout, les jambes écartées de la largeur de votre bassin.
- Le dos est droit. Vous pouvez positionner vos mains sur vos hanches.

### 2. Exécution

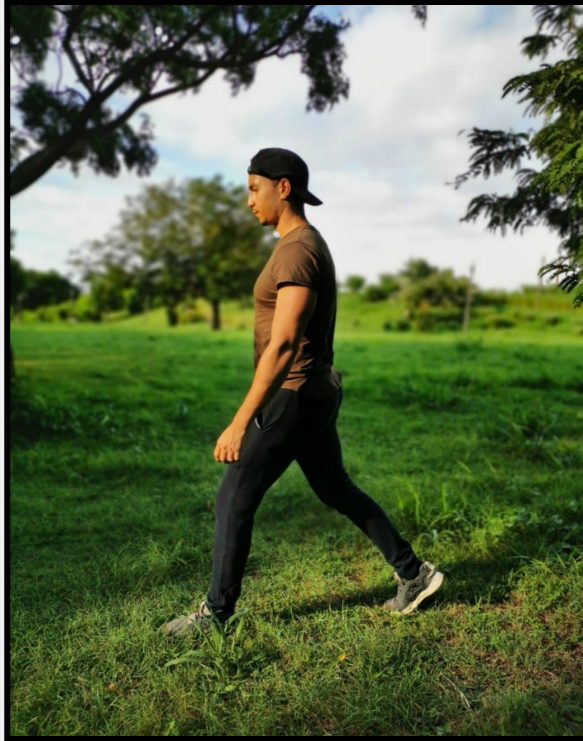
- Choisissez une jambe et faites un grand pas vers l'avant. Effectuez une flexion vers l'avant avec cette même jambe jusqu'à obtenir un angle de 90° avec le genou.
- La jambe arrière, une fois en position basse, est parallèle au sol et en appui sur la pointe du pied.
- Pour revenir à la position de départ, poussez avec la jambe en avant tout en conservant votre dos droit et en gainant les abdominaux.

Inspirez durant la descente et expirez en remontant.

### Attention :

- La flexion de jambe se fait selon un axe vertical et non par l'avant. C'est à dire que votre genou ne doit pas pousser vers l'avant mais descendre comme sur une ligne invisible.
- Toujours conserver un dos droit et pas se pencher vers l'avant.
- Contrôlez le mouvement afin de conserver une bonne stabilité.





Un pas en avant.



Flexion de la jambe vers l'avant.



Angle de 90° avec le genou. La jambe avant ne pointe pas vers l'avant de manière prononcée. La jambe arrière est parallèle au sol. Poussez avec la jambe en avant pour reprendre la position de départ.

# Fentes Bulgares

C'est une variante plus avancée des fentes classiques. Ici, la chaîne postérieure est plus sollicitée (ischio-jambiers, fessiers), ainsi que les obliques externes.

## 1. Position de départ

- Placez-vous en face d'un support, au choix (chaise, banc, muret). Vous devez être dos à celui-ci. Faites un grand pas en avant.
- Positionnez le dessus du pied de la jambe restée en retrait sur le support.
- Gardez le dos droit et positionnez vos bras sur vos hanches ou croisés contre votre torse.

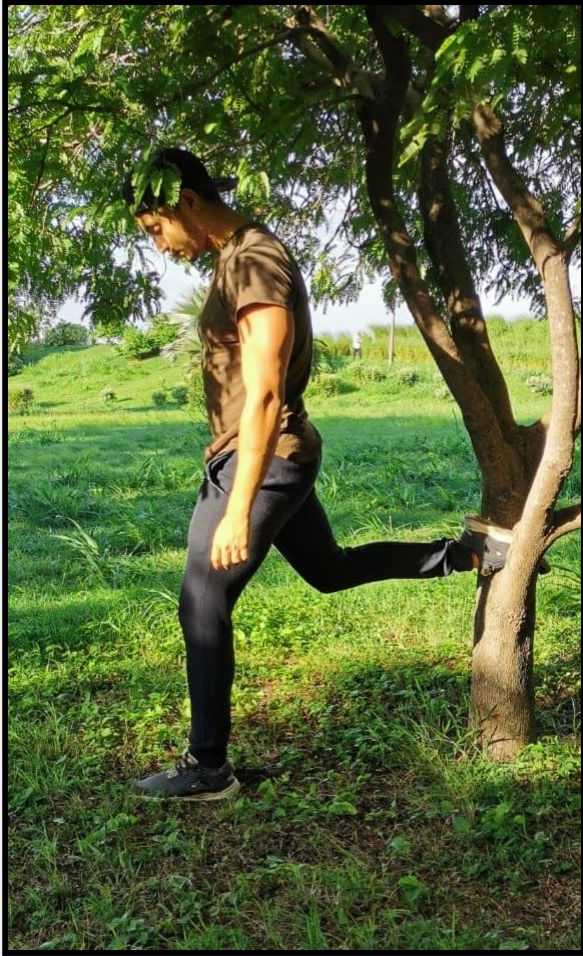
## 2. Exécution

- Réalisez une flexion de la jambe au sol sur un axe vertical jusqu'à obtenir un angle à 90°.
- Regardez toujours bien droit devant vous.
- Pour revenir à la position de départ, poussez avec votre jambe au sol.

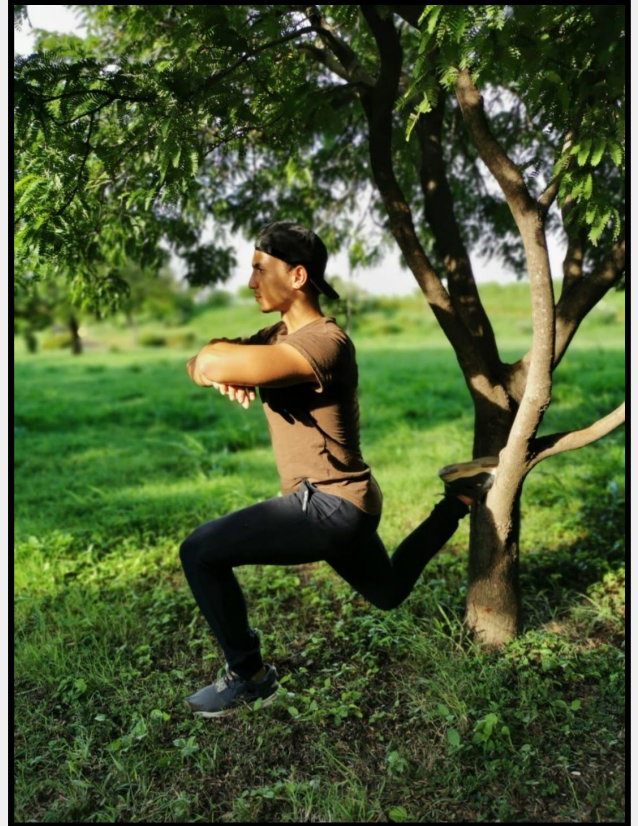
Inspirez durant la descente et expirez en remontant.

### Attention :

- La flexion de jambe se fait selon un axe vertical et non par l'avant.
- Toujours conserver un dos droit et ne pas se pencher vers l'avant.
- Contrôler le mouvement afin de conserver une bonne stabilité.
- La remontée se fait uniquement avec la jambe au sol. L'autre jambe vous sert juste à vous stabiliser.



Placer la jambe arrière sur un support.



Effectuer la flexion. La jambe avant ne pointe pas excessivement vers l'avant.

La remontée se fait avec la jambe au sol. La jambe en retrait sert de stabilisation.

## Leg curl au poids de corps

C'est un exercice peu connu mais qui n'en demeure pas moins intéressant. Il isole particulièrement bien les quadriceps. Nous avons tous intérêts à le pratiquer en fin de séance !

### 1. Position de départ

- Tenez-vous droit, genoux au sol. Prenez un écart de cuisses d'environ la largeur de vos épaules. Placez vos bras croisés sur votre torse ou droits devant vous.

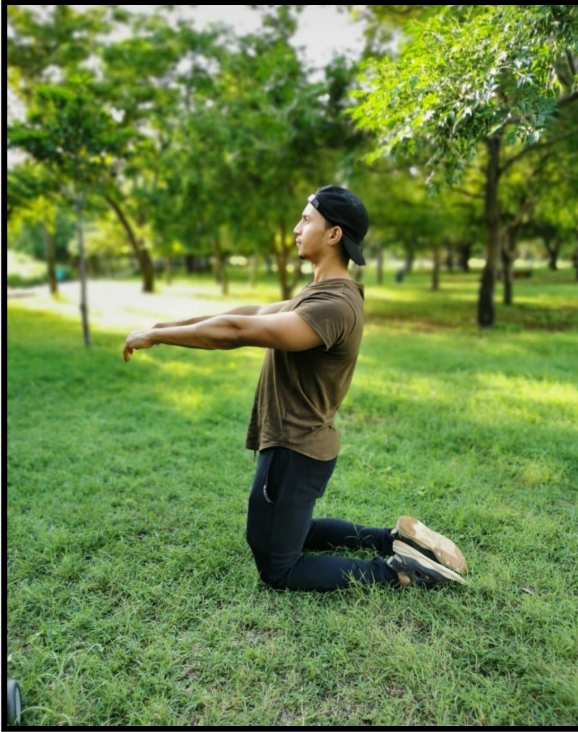
### 2. Exécution

- Tout en gardant le dos droit et en gainant fortement vos abdominaux et vos fessiers, penchez vous vers l'arrière.
- Descendez au maximum de votre mobilité tout en contrôlant votre mouvement.
- Réalisez une isométrie en position basse (en fonction du tempo demandé), puis remontez.

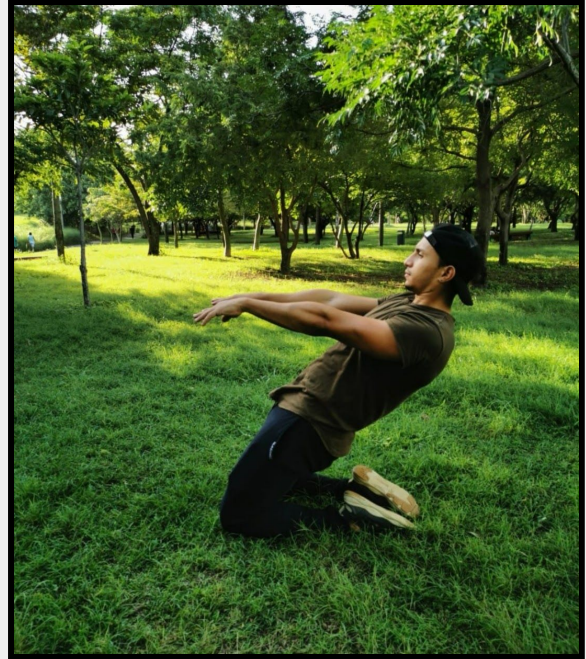
Inspirez durant la descente et expirez à la remontée.

### Attention :

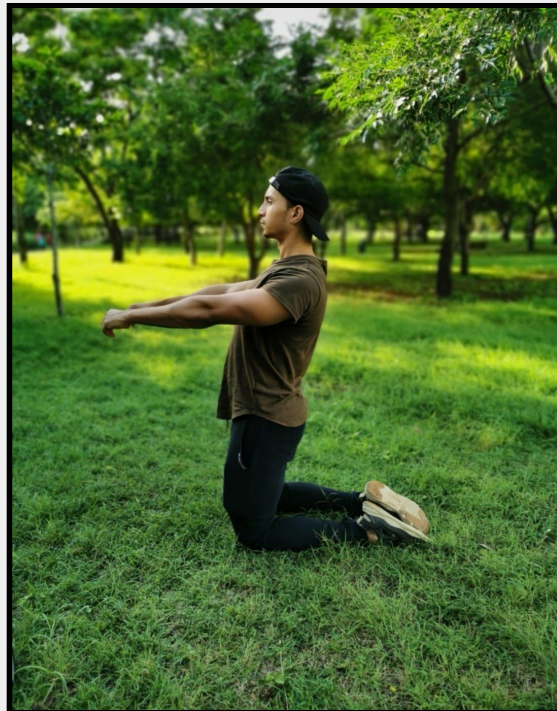
- Il est important de toujours garder votre gainage afin de rester droit. La tension dans vos cuisses sera encore plus intense.
- Descendez au maximum de votre mobilité. Gardez cet angle de descente pour toutes vos répétitions afin de pouvoir faire le plus de répétitions bien exécutées. Si vous cherchez constamment à descendre plus bas vous ne pourrez pas vous concentrer sur la qualité d'exécution.



Gainer fortement la ceinture abdominale et les fessiers.



Le gainage permet de maintenir le corps droit durant la bascule. Descendre au maximum de sa mobilité et de sorte à pouvoir faire une courte isométrie basse.



Contracter fermement abdominaux, cuisses et fessiers pour remonter.

## Sissy Squat (avec assistance).

Cet exercice, plus difficile en terme d'exécution que le legs curl au poids de corps, permet aussi d'isoler vos quadriceps de manière très efficace.

### 1. Position de départ

- Mettez-vous debout à côté de votre support d'assistance (barre, table ou autre). Il vous permettra de garder plus de stabilité durant l'exécution de l'exercice.

### 2. Exécution

- Fléchissez les genoux vers l'avant en direction du sol tout en basculant votre buste vers l'arrière. Contractez fermement vos abdominaux, vos fessiers et votre dos pour vous assurer une bonne stabilité.
- Descendez au maximum de votre mobilité. Pour se faire, il faudra être sur la pointe des pieds.
- Une fois au maximum de votre mobilité, ou les tibias parallèles au sol, poussez avec la pointe des pieds tout en contractant vos quadriceps pour revenir à la position initiale.

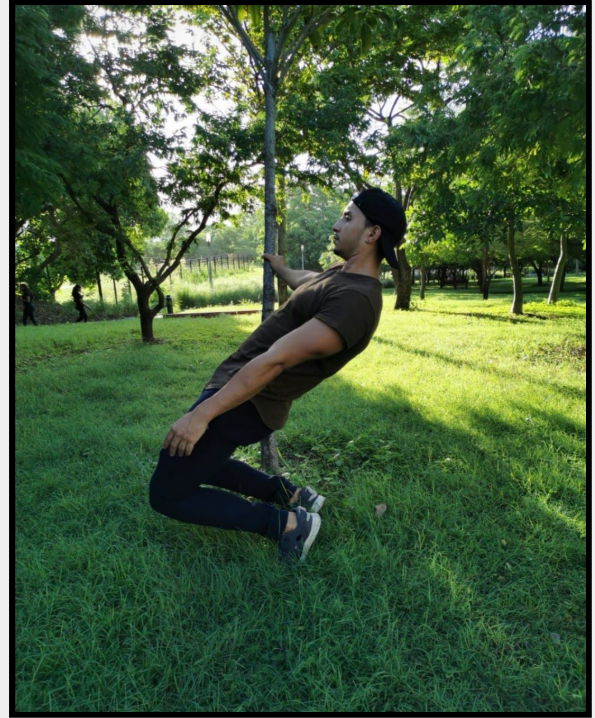
Inspirez durant la descente et expirez durant la montée.

### Attention :

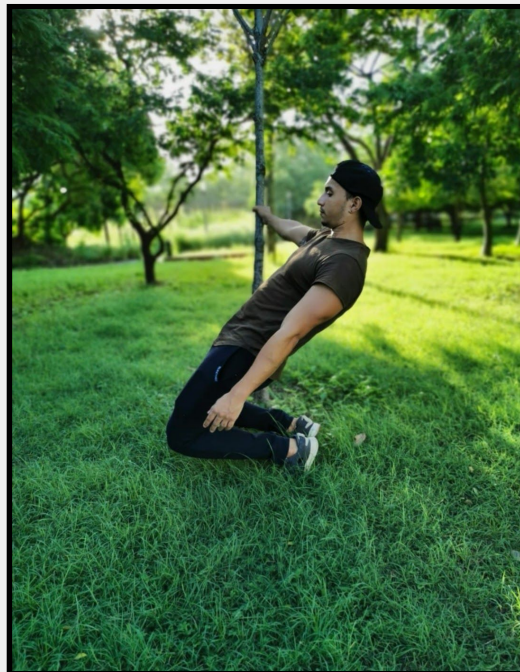
- Cet exercice apporte des contraintes au niveau des genoux qui peuvent, chez certaines personnes, être désagréables. Il faudra donc veiller à bien contrôler votre mouvement et à respecter votre limite d'amplitude maximale. A fur et à mesure des entraînements, vous aurez une meilleure mobilité. Si l'exercice s'avère douloureux, effectuez seulement le legs curl au poids de corps.
- Le dos doit rester droit. Pour cela, il faut faire ressortir légèrement votre cage thoracique tout en contractant vos abdominaux, vos fessiers et votre dos. Si vous ressentez une gêne au niveau du dos, préférez le leg curl au poids de corps.



Prendre un support quand on débute cet exercice.



Flexion des genoux vers l'avant en contractant la ceinture abdominale, les fessiers et le dos.



Descendre au maximum de sa mobilité en se mettant sur la pointe des pieds. Pousser avec la pointe des pieds en contractant les quadriceps pour remonter.

## Hiptrust au poids du corps

C'est un exercice de référence pour travailler efficacement les muscles ischio-jambiers et les fessiers.

### 1. Position de départ

- Allongez-vous au sol sur le dos. Vos mains sont placées le long du corps.
- Les pieds sont à plat à une distance permettant d'avoir un angle d'environ 90° entre vos cuisses et vos tibias.

### 2. Exécution

- Décollez vos fessiers du sol en appuyant fermement sur vos talons jusqu'à atteindre une extension maximale. De manière optimale, votre buste, vos hanches et vos genoux sont alignés.
- Revenez en position de départ en contrôlant votre descente.

Inspirez durant la montée et expirez à la descente.

### Attention :

- Veillez à bien contracter vos abdominaux et vos fessiers durant l'exécution de cet exercice.
- Pensez toujours à contrôler votre mouvement pour augmenter les bénéfices de l'exercice.



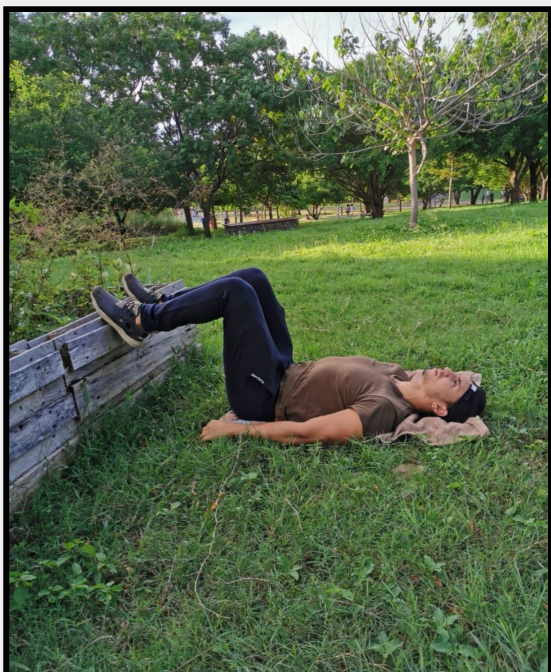


Angle d'environ  $90^\circ$  entre les cuisses et les tibias.



Buste, hanches et genoux sont alignés. Appuyer fermement sur les talons et décoller les fesses. Pour reprendre la position de départ, il est important de contrôler au maximum la descente.

Pour la variante **Hiptrust au poids du corps surélevé**, il vous faut placer vos pieds sur un support comme une chaise, un fauteuil ou un banc.



Variante avec jambes surélevées.



Exécution similaire à la version classique au sol. Ici la difficulté est augmentée.

## Hiptrust walking

Nous avons ici une variante plus difficile que le hiptrust classique en mettant encore plus l'accent sur le gainage et les contractions volontaires.

### 1. Position de départ :

- Allongez-vous au sol sur le dos. Les mains sont placées le long du corps.
- Les pieds sont à plat à une distance permettant d'avoir un angle d'environ 90° entre vos cuisses et vos tibias.

### 2. Exécution :

- Décollez vos fessiers du sol en appuyant fermement sur vos talons jusqu'à atteindre une extension maximale. De manière optimale, votre buste, vos hanches et vos genoux sont alignés.
- Faites de petits pas vers l'avant tout en conservant votre gainage. Contrôlez bien vos mouvements.
- Descendez au maximum de ce que vous permet votre résistance.
- Revenez en position initiale en faisant vos petits pas dans le sens inverse.

Inspirez durant la montée. Avant d'effectuer la suite du mouvement, reprenez une bonne inspiration et serrez fort vos abdominaux.

### Attention :

- Le gainage est très important durant ce mouvement. Serrez bien fort vos abdominaux.



Angle d'environ 90° entre les cuisses et les tibias.



Phase concentrique similaire au hiptrust classique.



Avancer un pied vers l'avant tout en maintenant le gainage abdo-lombaire. Contracter fortement les cuisses.



Avancer l'autre pied à la même hauteur que le premier.



Avancer de nouveau le premier pied.



Répéter la chose jusqu'au maximum de votre résistance en ne cassant pas votre gainage abdo-lombaire.

Revenez en position initiale en faisant le chemin inverse, toujours un pied par un pied.

## La chaise

C'est un exercice de gainage très populaire vous permettant de tonifier efficacement vos jambes. Il est utilisé dans beaucoup de disciplines durant les préparations physiques.

### 1. Position de départ :

- Mettez-vous en appui dos à un mur et prenez une position assise comme vous le feriez sur une chaise.
- Les cuisses doivent être parallèles au sol. Les genoux forment un angle à 90°.
- Les pieds sont légèrement écartés (largeur du bassin).
- Gardez le dos bien droit, les abdominaux sont gainés. Regardez droit devant vous.

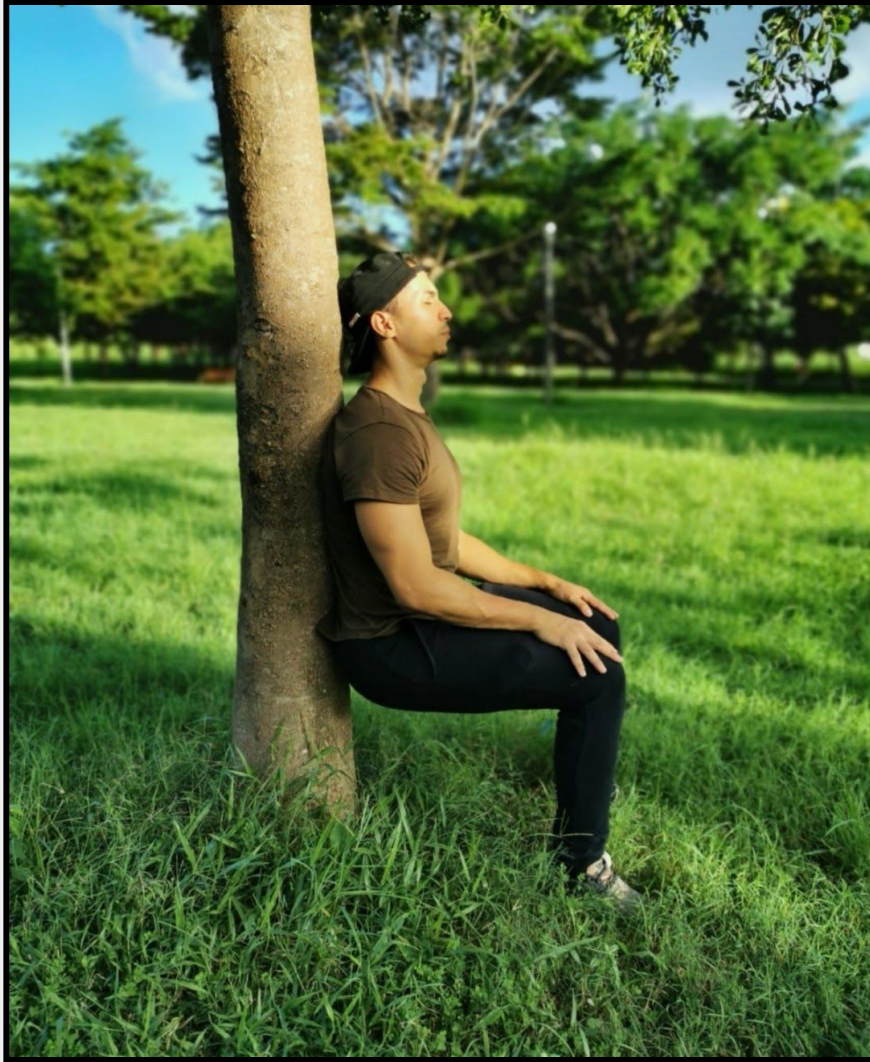
### 2. Exécution :

Il vous faut maintenir cette position selon un temps donné.

Contrôlez votre respiration en conservant au maximum votre gainage abdominal.

### Attention :

- Toujours garder le dos bien droit et conserver au mieux le gainage abdominal.
- Les jambes doivent rester parallèles au sol.
- Vos genoux doivent être dans la même direction que vos pieds.
- Vos pieds doivent être sous les genoux et non trop près ou trop loins du mur.



Les genoux forment un angle à  $90^\circ$ .  
Les cuisses sont parallèles au sol.  
Le dos reste droit.  
Les abdominaux sont gainés.

# Extension de mollet

Exercice de base pour renforcer globalement ses mollets au poids du corps.

## 1. Position de départ :

- Mettez vous debout face à un mur ou une chaise pour pouvoir vous stabiliser si besoin.
- Placez la pointe de vos pieds sur un petit support stable comme une planche, un disque de fonte (environ 5/6cm). Le plus important étant que ce support soit stable.
- Vos talons restent bien ancrés au niveau du sol.

## 2. Exécution

- Décollez vos talons du sol et allez le plus haut possible en contractant vos mollets.
- Une fois en position haute, maintenez la contraction selon le temps donné dans l'exercice (plus le temps de contraction est important, mieux sont les bénéfices).
- Redescendez vers votre position de départ en contrôlant le mouvement. Le contrôle de la phase excentrique est importante sur cet exercice.

Inspirez durant la montée et expirez durant la descente.

## Attention :

- Vous devez rester droit durant l'exercice et ne pas plier vos jambes.
- Prenez un support stable pour ne pas être déséquilibré. Aidez-vous d'un support s'il le faut pour assurer votre équilibre.



Les pointes de pieds sont sur un support.  
Les talons sont bien ancrés au sol.



Décollez les talons en contractant les mollets.  
Maintenir une contraction haute selon le tempo donné.  
Redescendre doucement.



Concernant la variante **Extension de mollet une jambe**, l'exécution est la même sauf qu'il faut le réaliser bien entendu avec une jambe. Vous pouvez vous équilibrer à l'aide d'un support.



La pointe du pied est sur un support.  
Le talon ancré au sol.  
Équilibrez vous si nécessaire à l'aide  
d'un support.



Décollez le talon et contractez le  
mollet.  
Maintenir une contraction haute selon le  
tempo donné.  
Redescendre doucement.

## Planche avant

La planche est un superbe exercice permettant de renforcer tous les muscles de la ceinture abdominale. Le faire régulièrement permet d'améliorer votre posture (renforcement de muscles stabilisants la colonne vertébrale) et également de soulager les douleurs dorsales.

### 1. Position de départ :

- Allongez vous face au sol en ayant le corps droit en appui sur les avants bras et les orteils
- Vos bras sont écartés de la largeur de vos épaules. Vos coudes forment un angle de 90°.
- Les pieds sont écartés de la largeur du bassin. Les jambes sont tendues.

### 2. Exécution :

- Rentrez le ventre en gainant vos abdominaux.
- Gardez le corps droit, votre tête dans le prolongement de votre dos.

Respirez lentement et profondément.

### Attention :

- Vos pieds, vos genoux, vos hanches et vos épaules doivent rester alignés durant tout l'exercice.
- Ne pas creuser le bas du dos.



Les pieds, genoux, hanches et les épaules restent alignés durant tout l'exercice.  
Ne pas creuser le bas du dos. Contracter les abdominaux.

# Superman

Le gainage superman permet de travailler vos lombaires grâce à une contraction isométrique. Il permet également d'améliorer votre posture et de diminuer les douleurs dorsales.

## 1. Position de départ :

- Allongez vous à plat ventre sur le sol.
- Tendez vos jambes et vos bras.

## 2. Exécution :

- Décollez votre buste et vos jambes en même temps du sol en contractant vos lombaires.
- Gardez cette position selon le temps donné puis relâchez doucement pour reprendre la position initiale.

Respirez doucement et profondément.

## Attention :

- Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale pour ne pas vous faire mal aux vertèbres cervicales.
- Ne cherchez pas à cambrer votre dos au delà de vos limites car cela pourrait finalement être délétère. Cambrez de manière à ressentir la contraction dans les muscles du bas du dos.



Allongez vous à plat ventre. Vos jambes sont tendues ainsi que vos bras.



Décollez le buste et les jambes en même temps.  
Ne pas cambrer au delà de vos limites !

## Extension de buste au sol

Une variante plus facile que le gainage superman qui convient parfaitement aux débutants.

### 1. Position de départ :

- Allongez vous à plat ventre sur le sol.
- Tendez vos jambes et placez vos mains sur les côtés de votre tête.

### 2. Exécution :

- Décollez uniquement votre buste en contractant vos lombaires.
- Gardez cette position selon le temps donné puis relâchez doucement pour reprendre la position initiale.

Respirez doucement et profondément.

### Attention :

- Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale pour ne pas vous faire mal aux vertèbres cervicales.
- Ne cherchez pas à cambrer votre dos au delà de vos limites car cela pourrait finalement être délétère. Cambrez de manière à ressentir la contraction dans les muscles du bas du dos.



Tendez vos jambes et mettez vos mains sur les côtés de votre tête.



Décollez uniquement le buste en contractant les lombaires.  
Ne pas cambrer au delà de vos limites !

## Exercices spéciaux

Vous avez certainement remarqué dans les séances proposées qu'il y a des exercices composés de plusieurs mouvements. C'est en quelque sorte une petite routine incorporée dans la séance. Le but est d'enchaîner les exercices avec un repos minimum entre ceux-ci et de réaliser les répétitions demandées.

Pour la séance II de la Phase II, l'exercice C = ***Jump squat - Squat - Fentes avant***, le but est d'enchaîner les trois exercices avec un temps de repos minimum (le temps de boire une gorgée d'eau par exemple). Une fois les trois exercices effectués, vous prenez le temps de repos indiqué.

Pour la séance II de la Phase I, l'exercice B = ***Squat - Phase positive Pistol Squat assisté***, le but est d'abord d'effectuer votre squat en direction d'un support où vous allez vous asseoir (chaise, fauteuil = Il ne faut pas qu'il soit trop haut). Une fois en position assise, levez une jambe et effectuez la phase positive du pistol squat. En travaillant de la sorte, vous vous améliorez sur le mouvement du pistol squat sans pour autant le réaliser de manière complète. Il est nécessaire d'avoir un support qui n'est pas trop haut afin de réaliser une phase positive plus ou moins accentuée du pistol squat.

Si vous devez faire 5 séries de 3 répétitions, vous devez donc faire 1 squat puis un pistol squat, puis un autre squat et un pistol squat et ainsi de suite pour chacune des jambes.

Il me semblait intéressant de le proposer dans mon programme car la plus value pour un débutant est majeure.

Concernant la séance II de la Phase II, l'exercice E = ***Superset Hiptrust bodyweight / Leg Curl bodyweight***: Ici, comme dit plus haut, il faut enchaîner les deux exercices avec un temps de repos minimum entre ceux-ci.



## L'échauffement

S'échauffer avant de commencer son entraînement est une étape à ne pas négliger. L'échauffement prépare votre corps à l'effort, permet d'engager une vascularisation de vos articulations, ce qui aura pour effet d'éviter les blessures. Votre vigilance se voit améliorée et votre mental prêt à attaquer l'effort.

Je vais vous mettre en photo avec explications ma petite routine d'échauffement qui se compose de squats et de plusieurs mouvements de mobilité.

La mobilité désigne la capacité de notre corps à réaliser des mouvements faisant intervenir nos muscles et nos articulations. Par le biais de ces mouvements, nous préparons notre corps à l'effort de la séance à venir. Notre amplitude sur des mouvements donnés se voit légèrement augmentée durant la routine de mobilité, permettant ainsi d'effectuer des mouvements plus difficiles par la suite.

Par exemple, la réalisation d'un squat au poids de corps, puis une fois en position basse, nous effectuons une ouverture de la cage thoracique par extension de notre bras vers l'extérieur. Effectuer ce mouvement plusieurs fois d'affilée prépare notre corps à la réalisation d'un back squat avec charge avec plus d'aisance.

Pas de panique, vous allez mieux comprendre tout ça avec les photos qui vont suivre.



Si vous avez du mal à faire des squats au début du programme. Vous pouvez faire des squats en prenant pour départ une chaise. Sinon faites des squats normaux.



Faire deux séries de 8/10 répétitions.



Mobilité du dos et de la colonne vertébrale. Faire des rotations de chaque côté.



Faites dix rotations de chaque côté.



Ouverture des hanches et du dos. Maintenez l'extension environ cinq secondes.



Dix répétitions de chaque côté avec environ cinq secondes de maintien.



Ouverture accentuée des hanches. Poussez progressivement au maximum de votre mobilité.



Dix répétitions de chaque côté avec environ 5 secondes de maintien.



Prenez une position de fente. Poussez progressivement sur la jambe en avant et revenez en position de départ. Huit répétitions par jambe.



Ici vous travaillez votre mobilité au niveau des hanches. Posez un tibia au sol et mobilisez vous progressivement vers la hanche opposée. Huit répétitions par jambe.



Mobilité par ouverture des hanches. Posez vos coudes sur vos genoux et poussez progressivement vos genoux vers l'extérieur. Huit répétitions avec cinq secondes de maintien sur votre extension maximale.



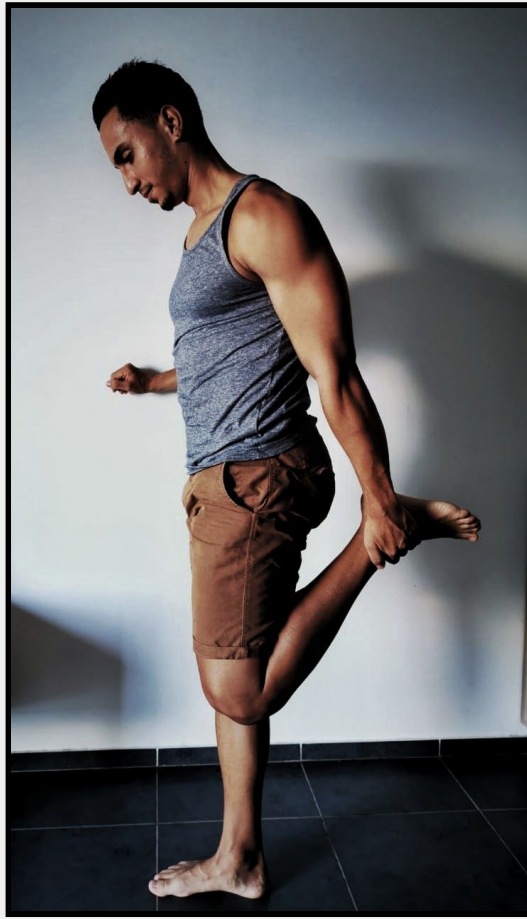
Mobilité de chevilles : Tournez doucement chaque cheville sur elle. Dix tours par cheville.



Gardez le dos droit. Posez vos mains sur vos genoux.



Poussez vos genoux vers l'extérieur avec vos mains. Huit répétitions de cinq secondes de maintien à votre amplitude maximale.



Étirement modéré de la cuisse. Maintenir cette position pendant dix secondes. Deux séries par cuisse.

# Note de fin

---

Je tiens tout d'abord à vous remercier pour votre confiance en ayant pris mon ebook. J'espère sincèrement que vous prendrez beaucoup de plaisir en suivant mes programmes et que vous serez satisfait de vos résultats.

Il était important pour moi de vous fournir des séances vous permettant de vous entraîner n'importe où et à n'importe quel moment. Ne pas dépendre d'une salle de sport est un réel avantage et un gain de temps sur votre journée (pas de trajet de voiture, pas de consommation de carburant, pas de galère pour trouver une place de parking...).

Rappelez vous d'une chose : vous avancez à votre niveau et à votre vitesse. Ne vous comparez pas aux autres et surtout ne prenez pas en compte les remarques négatives que vous pourrez rencontrer. Car beaucoup de personnes pensent que le travail de renforcement musculaire au poids de corps est limité. Mais s'ils pensent ainsi, c'est qu'ils ne se sont jamais renseignés sur ce style d'entraînement. Vous avez entre vos mains les clés vous permettant de progresser sereinement et efficacement.

N'oubliez pas que le fait d'atteindre ses objectifs prend du temps. Il vous faudra être patient, rigoureux et régulier. Mais je n'ai pas de doute la dessus, je sais que vous serez exemplaire sur ce point !

Croyez en vous. Toute personne possède des capacités et des compétences. Nous sommes uniques et nous avons tous quelque chose à apporter dans ce monde.

Je compte sur vous pour toujours rester humble et sincère. En voyant vos résultats et votre progression certains vous demanderont des conseils. Soyez bon et aidez les à votre tour du mieux que vous pouvez.

Vous pouvez compter sur moi, je ne vais pas m'arrêter à ce ebook. Je suis déjà dans l'élaboration d'un autre ebook sur l'entraînement du haut du corps ! Les tractions, les dips et les exercices d'isolation au poids de corps n'auront plus de secret pour vous.

A très vite !

Suivez moi sur Instagram : arno\_mosworkout

