

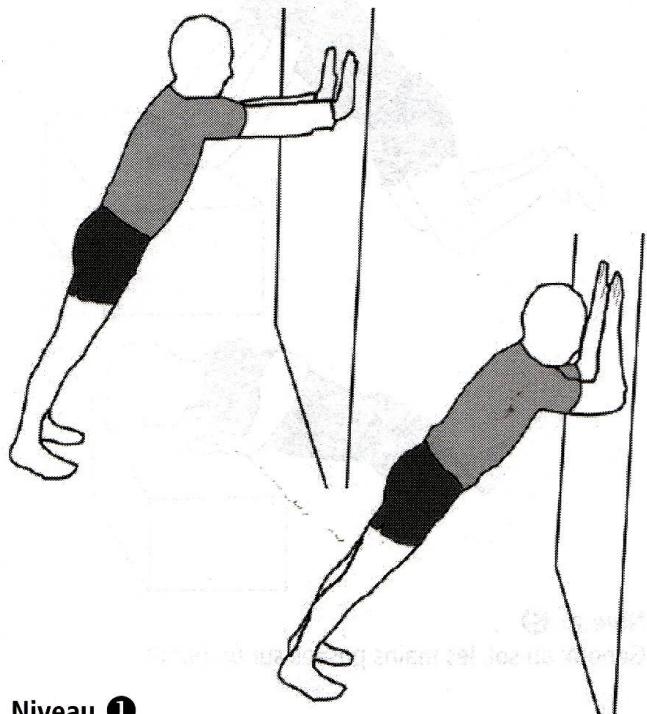
### Placement initial

Au niveau 1, se tenir debout, à quatre pieds du mur, mains appuyées contre le mur, écartées de la largeur des épaules, bras tendus à l'horizontale, doigts vers le haut.

Aux niveaux 2, 3 et 4, placer les mains à écart d'épaules plus une main, doigts vers le haut (pronation).

### Action

Au niveau 1, fléchir les coudes jusqu'à les poser sous les mains contre le mur.



### Niveau ①

Debout contre un mur.

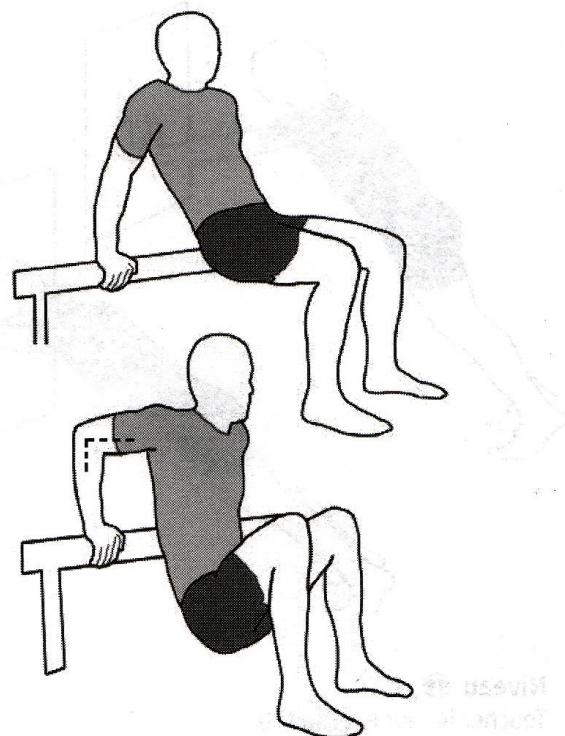
Aux niveaux 2, 3 et 4, fléchir les coudes jusqu'à ce que l'angle bras/avant-bras soit à 90 degrés. Pousser sur les mains pour remonter à la position initiale.

### Respiration

Inspirer lors de la montée et expirer lors de la descente.

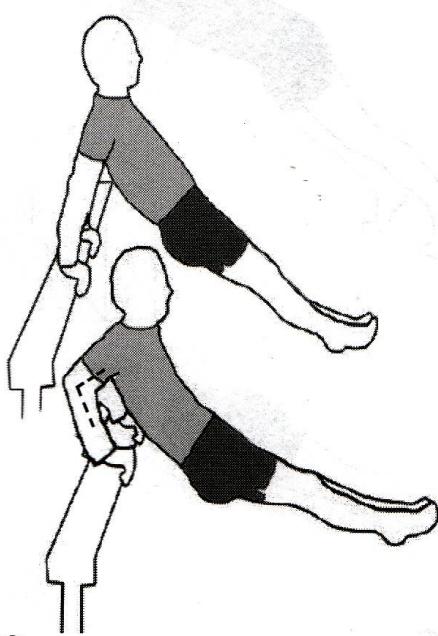
### Point santé

→ Ne pas descendre plus bas que les 90 degrés pour les niveaux 2, 3 et 4 (danger pour les épaules).



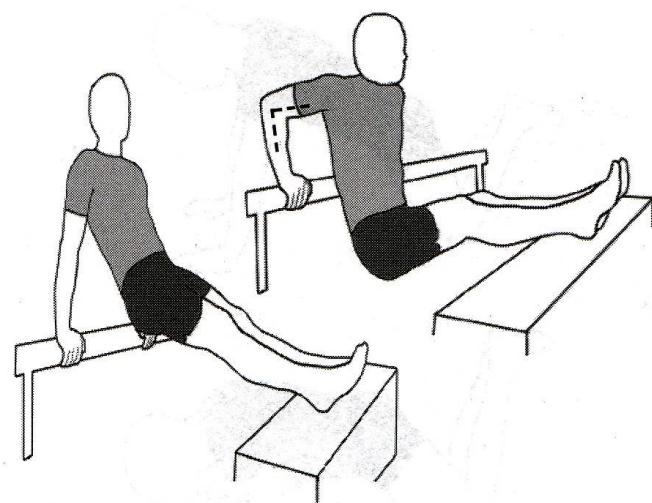
### Niveau ②

Sur un banc, jambes fléchies.



### Niveau ③

Sur un banc, jambes tendues.



### Niveau ④

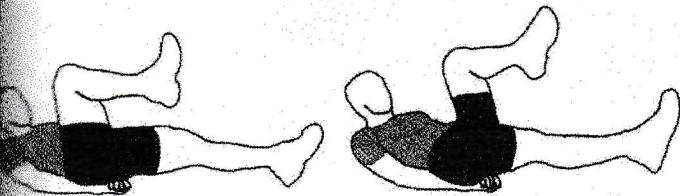
Sur un banc, jambes tendues et pieds surélevés.

# ANNEXES

## DIFFÉRENTS NIVEAUX DE RÉALISATION EN ABDOMINAUX DE PERCHISTE

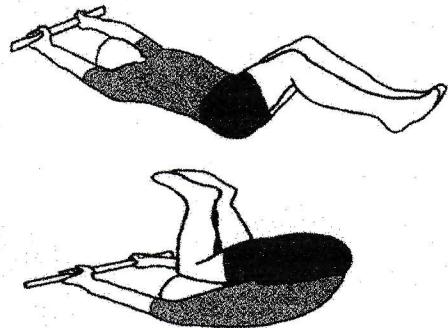
### Niveau 1

« Pédalo » au sol sur le dos, mains sous les fesses (pour aider à garder le placement du bassin en rétroversión).



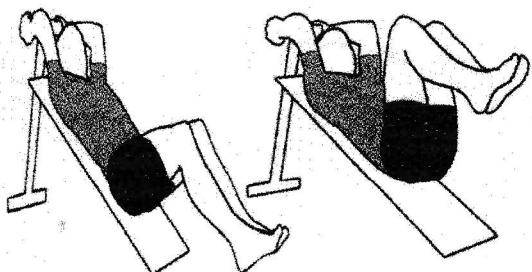
### Niveau 2

Au sol, tenu par les mains à un espalier, monter les genoux à hauteur de poitrine.



### Niveau 3

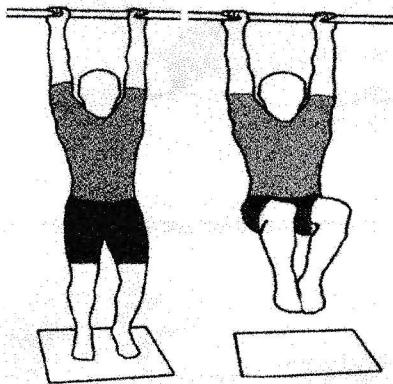
Sur un plan incliné, monter les genoux à hauteur de poitrine.



**Remarque :** sur chaque réalisation, on pourra solliciter principalement le muscle droit antérieur en se relevant dans l'axe ou les obliques en « croissant » la montée des jambes (genou gauche vers l'épaule droite et inversement).

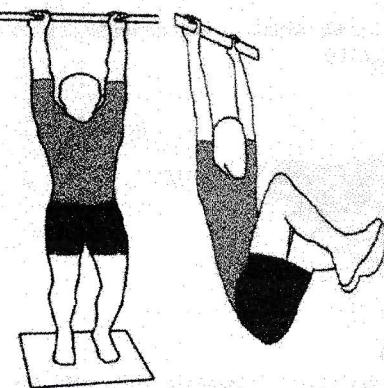
### Niveau 4

À l'espalier, monter les genoux à la hauteur de hanches.



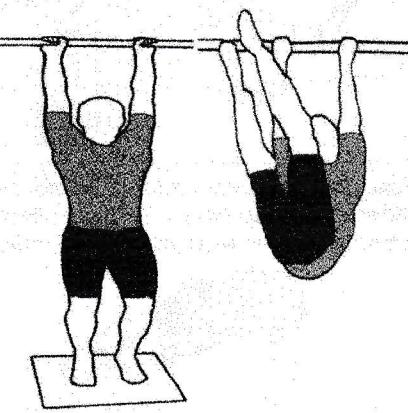
### Niveau 5

À l'espalier, monter les genoux à la hauteur de poitrine.



### Niveau 6

À l'espalier, monter les pieds à hauteur des mains.



### Placement initial

Se tenir à plat dos, jambes fléchies, tête dans l'axe du buste, regard vers le haut et l'avant.

### Action

Faire des flexions de buste (comme si une ficelle tirait sur le sternum) vers le haut et l'avant jusqu'à ce que les yeux soient au niveau des genoux. Redescendre jusqu'à toucher le sol avec les deux omoplates, sans poser la tête.

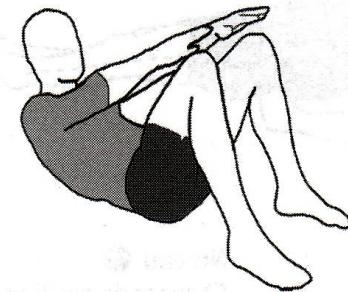
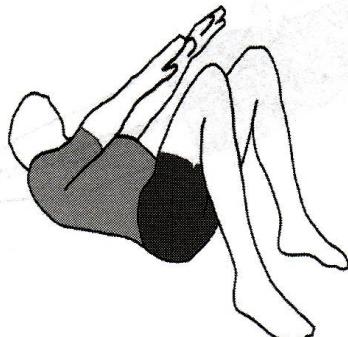
### Respiration

Expirer lors de la montée, inspirer lors de la descente.

### Points santé

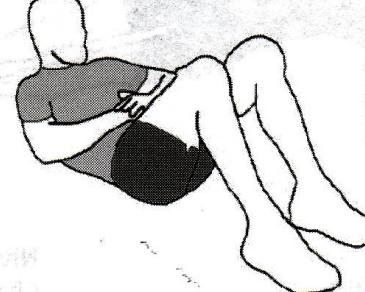
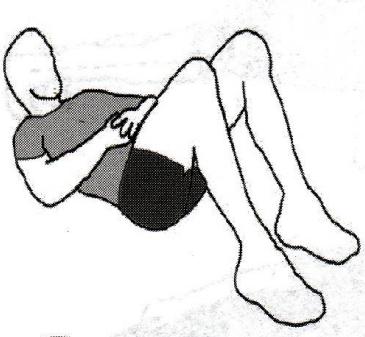
→ Redescendre en enroulant la colonne afin de ne pas tomber à plat dos.

→ Au niveau 4, ne pas mettre les mains derrière la nuque pour s'aider en tirant.



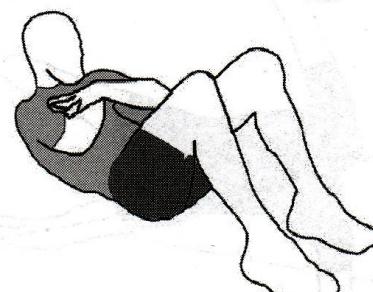
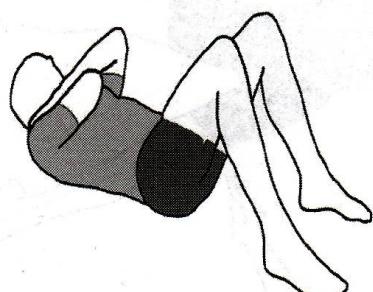
#### Niveau 1

Mains au-dessus des genoux.



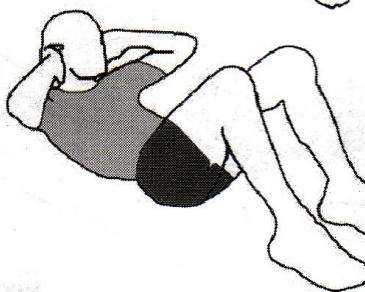
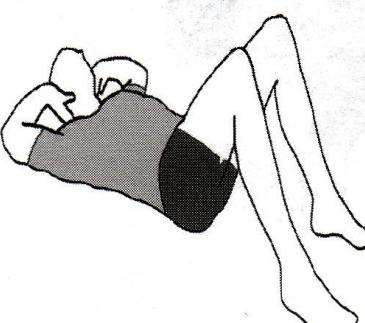
#### Niveau 2

Mains sur le ventre.



#### Niveau 3

Mains sur les épaules.



#### Niveau 4

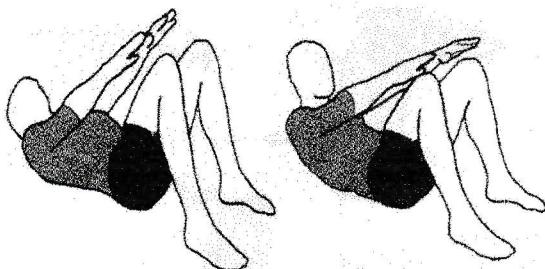
Mains derrière les oreilles, coudes écartés.

# ANNEXES

## DIFFÉRENTS NIVEAUX DE RÉALISATION EN DEMI-CRUNCHS

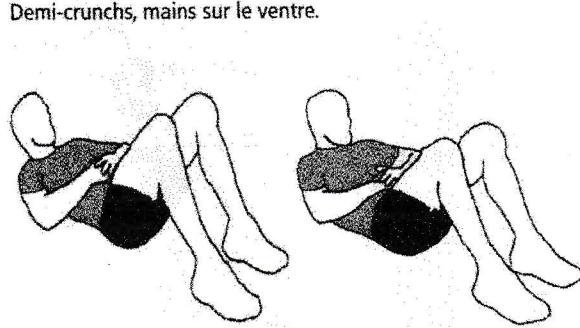
### Niveau 1

Demi-crunchs avec les bras tendus, mains au-dessus des genoux.



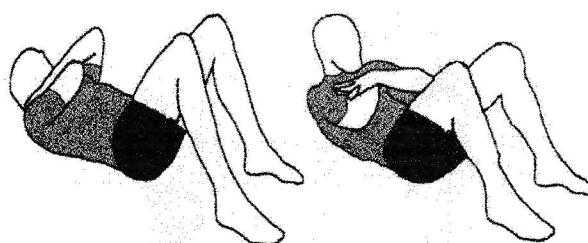
### Niveau 2

Demi-crunchs, mains sur le ventre.



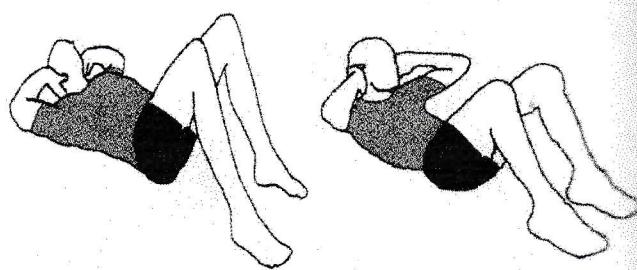
### Niveau 3

Demi-crunchs, mains sur les épaules.



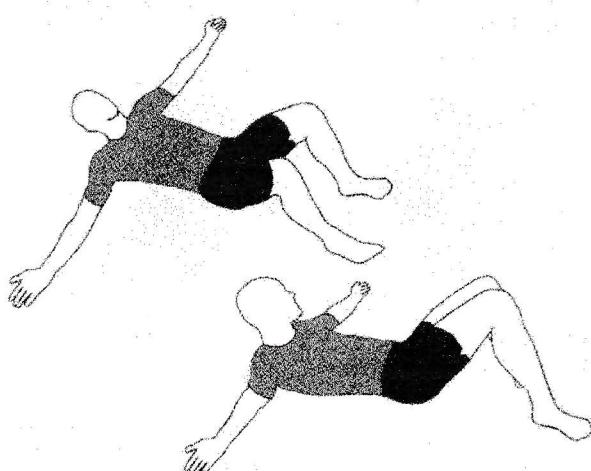
### Niveau 4

Demi-crunchs, mains derrière les oreilles.



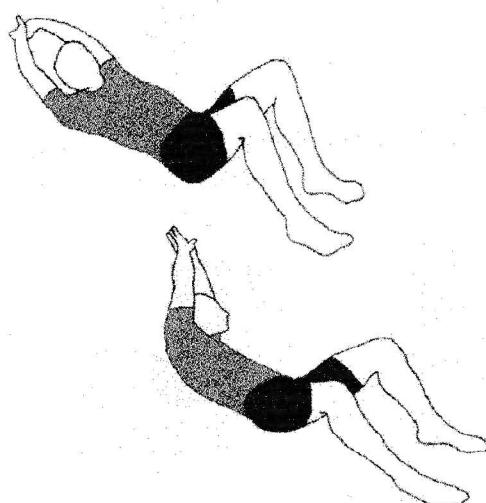
### Niveau 5

Demi-crunchs avec les bras écartés.



### Niveau 6

Demi-crunchs avec les bras tendus dans le prolongement du corps.



# DIPS AU BANC

Triceps  
Deltoides antérieurs  
Grand pectoral



Difficile

- 1 Poser uniquement les talons sur le banc ou au sol. Sauf pour la version facile où les pieds sont à plat.
- 2 Les mains sont en pronation, de part et d'autre de votre bassin, le plus près possible du bord.
- 3 Rétropulsion des bras et flexion des avant-bras (la descente).
- 4 Antépulsion des bras et extension des avant-bras (la montée).
- 5 Inspirez sur la descente et expirez sur la montée.



Assez difficile



TRICI

Très difficile



Deltoi

Facile



Pecto

# Rowing



Grand dorsal  
Deltoid postérieur  
Biceps  
Trapèze



**Prendre un haltère du côté de la jambe qui est tendue.**



**Tirer l'haltère à la verticale jusqu'à ce que le coude dépasse légèrement du tronc.**



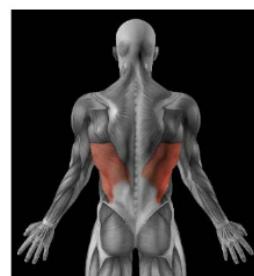
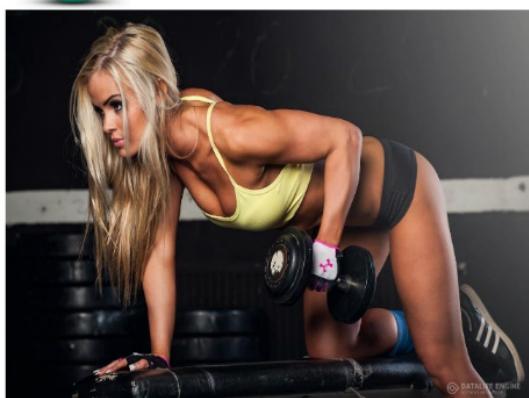
**Revenir à la position de départ en contrôlant le retour.**



**Inspirer sur la flexion du bras et expirer sur l'extension du bras.**



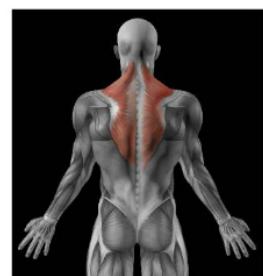
**Le dos doit rester à l'horizontal tout au long du mouvement.**



Dorsaux



Deltoïde



Trapèze



Biceps

## Curl debout avec barre EZ en supination



Biceps et Brachial

Pouces crochetés la barre aura tendance à tourner sur elle-même.



Positionner les pouces sous la barre permet de bloquer celle-ci.



**1 Debout, pieds écartés de la largeur des épaules, genoux déverrouillés (pas en hyper-extension).**



**2 Prenez une barre coudée appelée aussi barre EZ, mains en supination, bras tendus. Ecartez les mains de la largeur des épaules.**



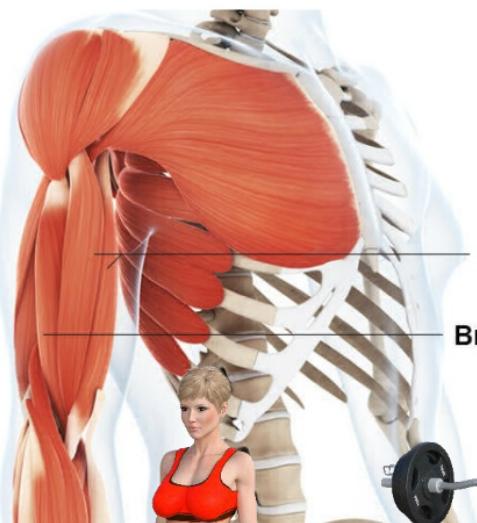
**3 Réalisez une flexion des avant-bras puis une extension des avant-bras.**



**4 Expirez sur la flexion et inspirez durant l'extension.**



**5 La barre coudée permet de générer une tension plus faible au niveau des poignets que l'utilisation d'une barre droite et est de ce fait plus sécurisant. Placez-vous contre un mur pour bloquer votre dos et évitez qu'il ne parte en arrière.**



Biceps brachial

Brachialis antérieur



# Presse à cuisse 45°



Travaille la partie antérieure et postérieure des cuisses.



Travaille la partie interne des cuisses (les adducteurs).



Travaille la partie externe des cuisses (les adducteurs).

1

Installez-vous sur la machine en veillant à avoir les fesses plaquées sur le siège et le dos sur le dossier.

2

Flexion des cuisses et des jambes jusqu'à ce que les genoux forment un angle droit, puis extension des cuisses et des jambes.

3

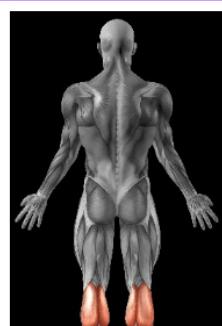
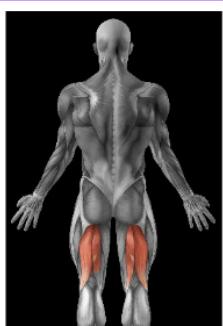
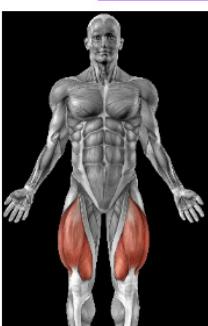
Inspirez dans la flexion et expirez dans l'extension.

4

Pensez à garder la tête plaquée contre le dossier durant tout le mouvement.

5

Il est également important que durant la flexion le bassin et le bas du dos soit également plaqué au siège et au dossier.



Travaille la partie antérieure des cuisses (les quadriceps).

