

# Mouvements de Renforcement Musculaire au Poids de Corps

Mouvements Bas du Corps				
Mouvement et Muscles Sollicités	Placement	Exécution	Correction	Option +/-
<b>Squat</b>  - Quadriceps - Fessiers	- Pieds à plats sous les hanches - Genoux déverrouillés - Fessiers en arrière - Rentrer le nombril - Dos droit et poitrine fière. - Epaules en arrière et basses - Regard droit devant - Rentrer le nombril	- Descendre / Monter - Genoux en direction des pointes de pieds. - Descendre jusqu'à ce que les cuisses soient parallèle au sol. - Inspirer en descendant et souffler en montant	- Equilibrer les appuis - Garder le regard devant et poitrine fière - Utiliser l'appui total des pieds	- Ecart de pieds - Ajouter une charge additionnelle (CA) - Amplitude et Fréquence (F. & A.) - Varier les tempos et régime de contraction ( T. & R.C)
<b>Fentes Placées</b>  - Quadriceps - Fessiers	- Pied avant à plat au sol et pied arrière stabilité sur la demie pointe de pied avec le talon décollé. - Pieds largeur de hanche et dans l'axe. - Hanche dans l'axe et rentrer le nombril - Dos droit et poitrine fière. - Epaules en arrière et basses - Regard droit devant - Rentrer le nombril	- Flexion puis extension de jambes. - Descendre verticalement en gardant l'alignement genou arrière /hanche/épaule - Inspirer en descendant et souffler en montant - Repartir le poids sur les 2 pieds. - Hanche et buste dans l'axe	- Equilibre : écarter les appuis - Garder le regard devant et poitrine fière - Garder hanche, buste et pieds dans l'axe - Le genou arrière ne touche pas le sol - Ne jamais poser le talon arrière - Plus de poids sur le le pied arrière si la personne se penche en avant	- Ecart de pieds - C.A - F. & A. - T. & R.C

Mouvements Bas du Corps				
Mouvement et Muscles Sollicités	Placement	Exécution	Correction	Option +/-
<b>Relevés de Bassin</b>  - Fessiers - Ischio-jambiers	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allongé sur le dos, jambes fléchies</li> <li>- Pieds à plat, au sol, écartés largeur de hanches et proche des fesses</li> <li>- Regard face à soi et épaules basses</li> <li>- Bras le long du corps</li> <li>- Rentrer le nombril</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relever les hanches en poussant sur les talons et contractant les fessiers.</li> <li>- Redescendre les fessiers sans toucher le sol</li> <li>- Former une planche en alignant épaules/hanches/genoux lors du relevé de bassin.</li> <li>- Garder le nombril rentré : rétroversion de bassin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contracter les fessiers sur toute la phase de relever de bassin.</li> <li>- Garder la tête au sol pour éviter toute tension inutile au niveau des cervicales</li> <li>- Pousser dans les talons</li> <li>- Aller jusqu'à l'alignement épaules/bassin/genoux</li> <li>- Rétroversion de bassin à conserver.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur une jambe</li> <li>- Sur les pointes de pieds (mollets)</li> <li>- Pieds +/- écartés et +/- proches des fessiers. (Fessiers / Ischios jambiers)</li> <li>-Elastique au niveau des genoux (fessiers) / Ballon de paille entre les genoux (adducteurs)</li> <li>- Pieds ou buste surélevé.</li> <li>- C.A sur les hanches</li> <li>- F. &amp; A.</li> <li>- T. &amp; R.C</li> </ul>

## Mouvements Centre du Corps

Mouvement et Muscles Sollicités	Placement	Exécution	Correction	Option +/-
<p style="text-align: center;"><b>Abdominaux (Crunch)</b></p> <p>- Grand droit abdomen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allongé sur le dos, jambes fléchies.</li> <li>- Pieds à plat, au sol, largeur de hanches et proche des fesses</li> <li>- Bout des doigts sur les tempes ou mains croisées derrière la tête (tête dans le coussin)</li> <li>- Fixer la nuque, fixer le plafond du regard ou regarder entre les jambes.</li> <li>- Garder un espace suffisant entre le menton et la poitrine (taille du poing)</li> <li>- Rentrer le nombril</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cage thoracique ouverte</li> <li>- Décoller les omoplates du sol</li> <li>- Flexion du buste</li> <li>- Revenir en position initiale</li> <li>- Aspirer le nombril</li> <li>- Contracter le périnée (image)</li> <li>- Expirer dans la montée</li> <li>- Inspirer dans la descente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Souffler dans la montée</li> <li>- Bien fixer la nuque (ne pas tirer sur les cervicales)</li> <li>- Reposer la tête dans les mains si douleurs dans la nuque (la tête pousse dans l'oreiller)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajouter des rotations</li> <li>- Matériel ( Swissball, Bosu)</li> <li>- Pieds décollés</li> <li>- C.A (medicine ball, poids)</li> <li>- F. &amp; A.</li> <li>- T. &amp; R.C</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Planche</b></p> <p>- Sangle abdominale - Ceinture scapulaire - Ensemble des muscles du corps</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allongé sur le ventre, les coudes sous les épaules, genoux largeur de hanches et pointe de pieds armées.</li> <li>- Epaules, hanches, genoux sur une même ligne, formant ainsi une planche.</li> <li>- Regard vers le sol.</li> <li>- Nombril aspiré, fessiers contractés, dos plat, omoplates écartés. (rétroversion de bassin)</li> <li>- Aligner la nuque avec la colonne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Décoller le buste et les hanches pour se retrouver sur ces appuis : avant-bras, genoux et pointes de pieds.</li> <li>- Rentrer le nombril, contracter les fessiers : rétroverser le bassin.</li> <li>- Aligner les genoux, les hanches et les épaules : former une planche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relever les hanches, contracter les fessiers</li> <li>- Aspirer le nombril</li> <li>- Ne pas bloquer la respiration.</li> <li>- Dos plat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur les mains</li> <li>- Sur les pieds</li> <li>- Retirer un appui</li> <li>- En dynamique</li> <li>- C.A</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Planche Latérale</b></p> <p>- Sangle abdominale - Ceinture scapulaire - Fessiers - Ensemble des muscles du corps</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allongé sur le coté, en appui sur le coude (placé sous l'épaule) et l'avant bras.</li> <li>- Epaules, hanches, genoux sur une même ligne, formant ainsi une planche.</li> <li>- Les genoux fléchis à 90°.</li> <li>- Nombril aspiré, fessiers contractés, dos plat. (rétroversion de bassin)</li> <li>- Aligner la nuque avec la colonne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Décoller le buste et les hanches pour se retrouver sur ces appuis : avant-bras, genoux et pointes de pieds.</li> <li>- Rentrer le nombril, contracter les fessiers : rétroverser le bassin.</li> <li>- Aligner les genoux, les hanches et les épaules : former une planche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relever les hanches, contracter les fessiers</li> <li>- Aspirer le nombril</li> <li>- Ne pas bloquer la respiration.</li> <li>- Dos plat.</li> <li>- Replacer le coude sous l'épaule si gêne à l'épaule.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur les pieds, jambes tendues</li> <li>- Lever et tendre la jambe supérieure</li> <li>- En dynamique</li> <li>- C.A sur la hanche ou genou levé.</li> </ul>

## Mouvements Centre du Corps

Mouvement et Muscles Sollicités	Placement	Exécution	Correction	Option +/-
<p style="text-align: center;"><b>Superman</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erecteurs du Rachis</li> <li>- Fessiers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allongé sur le ventre.</li> <li>- Ventre aspiré, nuque alignée avec la colonne.</li> <li>- Bras fléchis et mains à hauteur des épaules</li> <li>- Jambes tendues largeur de hanches.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contracter les fessiers et décoller le buste ainsi que les jambes (cuisses également).</li> <li>- Chercher à se grandir et non à décoller le pus possible.</li> <li>- Garder le ventre aspiré.</li> <li>- Maintenir la position décollée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas chercher à décoller le plus possible mais s'auto grandir.</li> <li>- Contracter les fessiers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Version dynamique en décollant et posant le buste et les jambes)</li> <li>- Créer du mouvements avec les bras et jambes</li> <li>- Décoller uniquement le buste ou les jambes.</li> <li>- <b>C.A dans les mains</b></li> </ul>

## Mouvements Haut du Corps

Mouvement et Muscles Sollicités	Placement	Exécution	Correction	Option +/-
<p style="text-align: center;"><b>Pompes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deltoïdes antérieurs</li> <li>- Pectoraux</li> <li>- Triceps</li> <li>- Sangle abdominale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Au sol sur ces 3 zones d'appuis :</li> <li>- Mains en diagonale sous les épaules écartées largeur d'épaule ou légèrement supérieures, les doigts vers l'intérieur.</li> <li>- Genoux écartés largeur des hanches</li> <li>- Pointes de pieds armées.</li> <li>- Aligner : Genoux - Hanches et Épaules =&gt; Planche avec rétroversion de bassin.</li> <li>- Nombril aspiré, fessiers contractés, dos droit.</li> <li>- Regard vers le sol, face à soi : tête alignée avec la colonne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexion puis extension des coudes jusqu'à ce que la tête et les pectoraux frôlent le sol.</li> <li>- Les coudes se dirigent vers l'arrière et sur les côtés lors de la flexion : Flèche.</li> <li>- Maintenir la planche genou-hanches-épaules.</li> <li>- Inspirer dans la descente et expirer dans la montée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas trop écarter les coudes du corps, qui restent en arrière</li> <li>- Ne pas creuser le dos en resserrant les omoplates</li> <li>- Alignement nuque, fessiers, genoux ou talons</li> <li>- Contracter les fessiers et les abdos pour garder un gainage parfait et rétroversion de bassin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser le développé couché ou surélever les mains</li> <li>- Pompes debout au mur.</li> <li>- Passer sur les pointes de pieds.</li> <li>- Variantes de pompes.</li> <li>- Pieds sur élevés</li> <li>- F. &amp; A.</li> <li>- T. &amp; R.C</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Dips</b></p> <p>Triceps</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'asseoir sur un support , dos droit et poitrine fière.</li> <li>- Épaules basses et en arrière.</li> <li>- Coller les mains au niveau des fessiers, les doigts vers l'avant.</li> <li>- Les mains épousent la forme/l'angle du support</li> <li>- Les jambes sont légèrement fléchies, écartées largeur de hanches</li> <li>- Pieds et pieds du corps sur les talons (plus les pieds s'éloignent, plus il y a de tension et plus c'est difficile)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexion et extension de coude</li> <li>- Inspirer en descendant, souffler en remontant</li> <li>- Garder les coudes serrés en arrière.</li> <li>- Le dos frôle le support.</li> <li>- Se grandir</li> <li>- Garder les épaules basses sur l'ensemble du mouvement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le poids du corps ne part pas vers l'avant mais en direction du sol</li> <li>- Le dos droit frôle le support</li> <li>- Placement des mains</li> <li>- Orientation des coudes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tendre les jambes</li> <li>- Mettre plus d'appui sur les pieds pour alléger le travail de triceps (pieds à plat)</li> <li>- Surélever les jambes.</li> <li>- Triceps extension assis avec poids (poids dans les mains) ou debout au mur.</li> <li>- C.A sur les hanches</li> <li>- F. &amp; A.</li> <li>- T. &amp; R.C</li> </ul>