



PROGRAMME  
MUSCULATION  
POUR  
UNE **SILHOUETTE**  
**AFFINÉE ET**  
**TONIFIÉE**



## TABLE DES MATIÈRES

<b>1</b>	<b>Programme</b>	
	Fonctionnement	05
	Emploi du temps des entraînements	05
	Marche à suivre	06
	Conseils pour maximiser vos résultats	06
<b>2</b>	<b>Programme d'entraînement</b>	07
<b>3</b>	<b>Alimentation pour changer votre composition corporelle</b>	
	Surveiller votre apport calorique	14
	Les aliments qui vous aideront à atteindre vos objectifs	15
<b>4</b>	<b>Les exercices</b>	
	Exercices d'échauffement	17
	Exercices d'activation	19
	Exercices principaux	21
	Exercices de récupération	37

1

PARTIE 1

# PROGRAMME





**Si vous souhaitez perdre quelques kilos superflus**, vous êtes au bon endroit. Ce programme de musculation pour débutants va vous aider à démarrer. Et oui, vous avez bien lu : il s'agit d'un programme de *renforcement musculaire*. Vous associez probablement « perte de poids » à « cardio », mais il faut savoir qu'un entraînement axé sur la résistance suffit à réduire le taux de graisse corporelle, selon une étude publiée dans *Sports Medicine* en 2021. En outre, ce programme tient compte du fait que les muscles consomment des calories et contribuent à votre santé générale, ce qui signifie que vous n'aurez pas à vous contenter du tapis de course.



FS

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

haltères (plusieurs légères, moyennes et lourdes), un banc, des élastiques de musculation, une barre de traction

## APERÇU DES SÉANCES

4 ou 5 fois par semaine. Les séances de renforcement musculaire durent 45 minutes chacune et les séances HIIT durent 25 minutes.

## EMPLOI DU TEMPS DES ENTRAÎNEMENTS

LUNDI

Bas du corps

MARDI

Haut du corps

MERCREDI

HIIT (facultatif)

JEUDI

Repos

VENDREDI

Bas du corps

SAMEDI

Haut du corps

DIMANCHE

Repos

# Fonctionnement

Nous avons mis en place plusieurs méthodes pour que vous puissiez suivre vos progrès indépendamment des chiffres de la balance. Vous surveillerez le nombre de répétitions que vous êtes capable d'effectuer en un temps donné ainsi que le poids des haltères que vous utilisez. Idéalement, vous devriez voir ces résultats s'améliorer, petit à petit, semaine après semaine. Chaque jour sera consacré à une certaine partie du corps. Le premier est dédié aux jambes et au tronc, puis viennent les biceps et les triceps. Vous travaillerez une zone pendant que l'autre récupérera, ce qui est crucial pour le développement musculaire.

Vous trouverez également une série d'entraînements AMRAP, qui signifie « autant de répétitions que possible ». C'est un autre moyen de suivre vos progrès, semaine après semaine, sans pèse-personne. Notez le nombre de répétitions que vous êtes capable de faire pour chaque exercice, puis essayez de battre ce chiffre la semaine suivante. Quant à eux, les exercices EMOM (acronyme anglais signifiant « chaque minute, à la minute près ») consistent à programmer un minuteur pour 60 secondes, puis à exécuter les mouvements indiqués. Lorsque vous avez terminé le nombre de répétitions spécifié, reposez-vous pendant le reste de la minute. Au début de la minute suivante, répétez la séquence de mouvements. Faites cela pour toutes les séries. Les premières fois que vous effectuerez des EMOM, il se peut que vous ayez à peine le temps de vous reposer à la fin. Au fur et à mesure que vous gagnerez en endurance et en force, ces exercices deviendront de plus en plus faciles.



# Marche à suivre

**Vous vous entraînerez quatre ou cinq jours par semaine et augmenterez progressivement la charge que vous utiliserez.** La journée HIIT est facultative, car le programme lui-même est assez intense, surtout si vous reprenez l'entraînement après une longue pause. Donnez la priorité aux exercices de musculation plutôt qu'à la journée HIIT, car c'est bien de renforcer musculaire dont il est question ! Et profitez de ces jours de repos pour faire la grasse matinée, utiliser vos rouleaux de massage ou sortir prendre l'air. La récupération est absolument indispensable pour construire du muscle.



## Conseils pour maximiser vos résultats :

- **Incorporer du cardio :**  
si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter 30 minutes de cardio type endurance (running, elliptique, vélo, marche) à deux jours d'entraînement - ne choisissez pas le jour du HIIT, car il s'agit déjà d'un entraînement cardio. Faites votre cardio après votre séance de musculation.
- **Bien doser la charge :**  
si vous pouvez facilement faire 10 à 12 répétitions avec un poids, c'est que le poids est « léger ». Si un exercice commence à devenir difficile vers huit répétitions, c'est un poids « moyen ». Si vous ressentez un effort dès trois ou quatre répétitions et que vous avez vraiment des difficultés lors de la dernière, c'est un poids « lourd ».
- **Se mettre au défi :**  
tout au long du programme, vous trouverez des instructions pour rendre certains mouvements plus difficiles. Mais dans la plupart des cas, la meilleure manière de vous mettre au défi est simplement de choisir des poids plus lourds.
- **Appliquer des conseils nutritionnels judicieux :**  
votre flux de réseaux sociaux est probablement truffé de conseils pour perdre du poids rapidement. Ignorez-les. Ce que nous recherchons tous, c'est un changement durable et à long terme. Consultez la partie consacrée à la remise en forme, puis découvrez notre programme nutritionnel sain, délicieux et recommandé par des experts.

2

PARTIE 2

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT



# Programme d'entraînement

FS

## ÉCHAUFFEMENT

### Échauffement\* :

- high knees
- butt kicks
- zombie kicks

\*30s chacun, pause 30-60s, 2 ou 3 fois

### Mobilité :

- world's greatest stretch (10 reps par côté)
- 90/90 transitions (10 reps par côté)
- wrist flexing (10 reps)

## LUN

### BAS DU CORPS

#### ACTIVATION

- deadbugs
- hydrant hip circles
- side plank hip openers

enchaînez les exercices, 30 secondes à 1 minute chacun, et répétez une fois.

#### SÉRIE SIMPLE

série simple 1 :

- dumbbell goblet squats (12 répétitions avec le poids le plus léger pour le premier cycle, puis 10 avec un poids moyen, puis 8 avec un poids lourd)

série simple 2 :

- single leg deadlift (12 répétitions de chaque côté avec le poids le plus léger pour le premier cycle, puis 10 avec un poids moyen, puis 8 avec un poids lourd)

#### SUPERSET

- dumbbell reverse lunges (12 répétitions de chaque côté avec le poids le plus léger pour le premier cycle, puis 10 de chaque côté avec un poids moyen, puis 8 de chaque côté avec un poids lourd)
- squat jumps (12 répétitions pour le premier cycle, puis 10, puis 8)

#### AMRAP

- plank hip taps
- bicycle crunches

4 minutes, 10 répétitions de chaque côté.

## MAR

### HAUT DU CORPS

#### ACTIVATION

- deadbugs
- shoulder taps
- elbow plank hold

enchaînez les exercices, 30 secondes à 1 minute chacun, et répétez une fois.

#### SÉRIE SIMPLE

série simple 1 :

- banded chin-ups (3 cycles de 8 à 10 répétitions)

série simple 2 :

- dumbbell chest press (12 répétitions avec le poids le plus léger pour le premier cycle, puis 10 avec un poids moyen, puis 8 avec un poids lourd, puis 8 avec un poids lourd à nouveau)

#### SUPERSET

- renegade row (6 répétitions de chaque côté avec le poids le plus léger pour le premier cycle, puis 5 avec un poids moyen, puis 4 avec un poids lourd, puis 4 avec un poids lourd à nouveau)
- dumbbell drags (10 répétitions de chaque côté en utilisant les mêmes poids d'haltère décroissants que l'exercice renegade row)

#### EMOM

(6 minutes)

- bicep curls (10 répétitions)
- overhead tricep extensions (10 répétitions))

## MER

### HIIT (OPTIONNEL)

#### ACTIVATION

- deadbugs
- hydrant hip circles
- shoulder taps

enchaînez les exercices, 30 secondes à 1 minute chacun, et répétez une fois.

#### SÉRIE HIIT 1

- side shuffels
- shoulder taps
- v-ups
- jumping jack to squat

effectuez chaque mouvement à haute intensité pendant 45 secondes, reposez-vous pendant 15 secondes, puis passez immédiatement au mouvement suivant. Prenez une minute de repos entre les cycles et complétez trois cycles de chaque série.

#### SÉRIE HIIT 2

- push-ups
- glute bridge
- fast feet
- burpees

effectuez chaque mouvement à haute intensité pendant 45 secondes, reposez-vous pendant 15 secondes, puis passez immédiatement au mouvement suivant. Prenez une minute de repos entre les cycles et complétez trois cycles de chaque série.

#### AMRAP

(4 minutes)

- tabletop to leg press
- hollow hold

maintenez la position pendant autant de secondes que vous le pouvez, en vous reposant entre les deux mouvements si nécessaire.

## JEU

### REPOS

reposez-vous bien !

## VEN

### BAS DU CORPS

#### ACTIVATION

- deadbugs
- hydrant hip circles
- side plank hip openers

enchaînez les exercices, 30 secondes à 1 minute chacun, et répétez une fois.

#### SÉRIE SIMPLE

série simple 1 :

- dumbbell deadlifts (10 répétitions, puis 12, puis 15 avec poids moyens)

série simple 2 :

- dumbbell step-ups (5 répétitions de chaque côté, puis 8, puis 10 avec poids moyens)

#### SUPERSET

- elevated glute bridges (10 répétitions, puis 12, puis 15)
- glute walkouts (5 répétitions, puis 8, puis 10)

#### EMOM

(6 minutes)

- banded side lunge (5 sur le côté droit, puis 5 sur le côté gauche)
- banded side steps (10 pas à droite, puis 10 pas à gauche)



## SAM

### HAUT DU CORPS

#### ACTIVATION

- deadbugs
- shoulder taps
- elbow plank hold

enchaînez les exercices, 30 secondes à 1 minute chacun, et répétez une fois.

#### SÉRIE SIMPLE

série simple 1 :

- dumbbell chest press (4 x 12 répétitions avec le poids le plus léger pour le premier cycle, puis 10 avec un poids moyen, puis 8 avec un poids lourd, puis 8 avec un poids lourd à nouveau)

straight set 2:

- dumbbell bent-over rows (12 répétitions avec le poids le plus léger pour le premier cycle, puis 10 avec un poids moyen, puis 8 avec un poids lourd, puis 8 avec un poids lourd à nouveau)

#### SUPERSET

- push-ups (12 répétitions pour le premier cycle, puis 10, puis 8, puis 8)
- superman (25 répétitions pour le premier cycle, puis 20, puis 15, puis 10)

#### AMRAP

(4 minutes)

- toe touches (10 répétitions)
- reverse crunches (10 répétitions)

## DIM

### REPOS

reposez-vous bien !

#### ROUTINE DE RÉCUPÉRATION

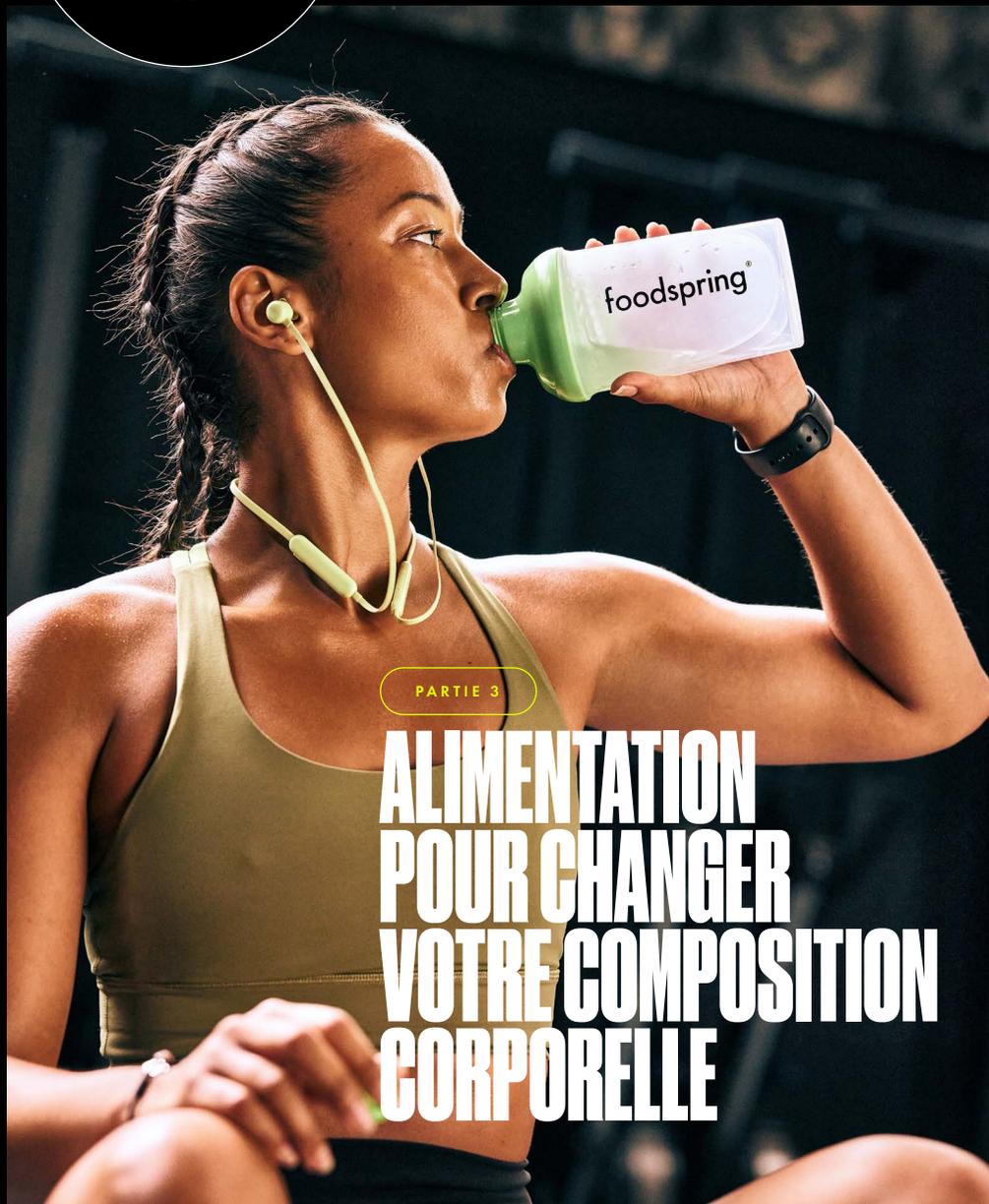
- arm crossover stretch
- tricep stretch
- scorpion stretch
- seated pigeon stretch

enchaînez lentement chaque mouvement pendant 30 secondes chacun.

3

PARTIE 3

**ALIMENTATION  
POUR CHANGER  
VOTRE COMPOSITION  
CORPORELLE**





**Ce programme de perte de poids comporte un volet spécial dont nous ne vous avons pas parlé et qui devrait vous plaire :** vous allez devoir manger. Contrairement à ces régimes qui vous contraignent à survivre avec une soupe, ou qui essaient de vous convaincre que 12 amandes et une petite salade constituent un dîner, ce programme ne fonctionne pas si vous avez constamment faim. Les régimes restrictifs ne sont pas une solution durable et peuvent même aller à l'encontre de vos objectifs de remise en forme, à court et à long terme. L'idée ici est de développer une musculature sèche et de stimuler votre métabolisme. En procédant de cette manière, votre corps va se redessiner, certes, mais aussi gagner en force et en énergie.

Et si vous êtes effrayé par la notion de « renforcement musculaire », il convient de dissiper quelques mythes. La recomposition corporelle - qui signifie ici accroître votre pourcentage de masse musculaire et réduire votre pourcentage de graisse corporelle - est la clé d'une gestion du poids saine et durable. Il est possible de perdre du poids en suivant uniquement un régime alimentaire, mais intégrer un entraînement en résistance est la clé pour obtenir rapidement de meilleurs résultats, selon une étude publiée dans le [Strength and Conditioning Journal](#).

L'autre raison pour laquelle vous devez manger suffisamment ? Ce programme est *difficile*. Dans le bon sens du terme ! Il vous invite à essayer de nouveaux exercices, à soulever des charges lourdes, à effectuer de nombreuses répétitions et à progresser semaine après semaine. Pour tenir le rythme, vous allez devoir manger des repas et des collations sains et diversifiés sur le plan nutritionnel. Les protéines, les glucides et les lipides sont aussi importants les uns que les autres pour stimuler votre métabolisme et maintenir le bon fonctionnement de votre corps. Sachez que, même si vous ne modifiez en rien votre alimentation, le simple fait d'ajouter un entraînement musculaire peut faire baisser de 1,4 % votre taux de graisse corporelle, selon des [recherches menées par l'Université de New South Wales](#) en Australie.



D'un autre côté, si vous ne consommez pas assez de calories, vous n'aurez pas assez d'énergie pour terminer les séances d'entraînement ou développer vos muscles efficacement, et votre métabolisme ralentira. Lorsque vous commencerez à suivre ce régime, surtout si vous n'avez pas pratiqué d'exercices avec des poids depuis un certain temps, attendez-vous à avoir faim. C'est tout à fait normal ! Il n'y a aucune raison d'en souffrir (et de faire souffrir vos proches de la mauvaise humeur qui accompagne les estomacs vides). Sachez que l'un des meilleurs moments pour manger est l'heure qui suit une séance d'entraînement. Veillez à ce que votre repas soit riche en protéines et en glucides sains pour favoriser la récupération. Un [shake protéiné](#) est une excellente solution.

Privilégier les protéines sera votre arme secrète pendant ce programme. Elles contribuent au développement et au maintien de la masse musculaire. Et plus vous avez de muscles, plus votre métabolisme est actif, ce qui signifie que vous brûlez plus de calories, même au repos. Chaque personne est différente, il est donc impossible de déterminer précisément la répartition idéale des macros pour vous. (Si vous tenez à l'établir, consultez un nutritionniste qui pourra évaluer vos besoins énergétiques et autres exigences en matière de santé).

↓

**Privilégier les protéines sera votre arme secrète pendant ce programme.** Elles contribuent au développement et au maintien de la masse musculaire. Et plus vous avez de muscles, plus votre métabolisme est actif, ce qui signifie que vous brûlez plus de calories, même au repos. Chaque personne est différente, il est donc impossible de déterminer précisément la répartition idéale des macros pour vous. (Si vous tenez à l'établir, consultez un nutritionniste qui pourra évaluer vos besoins énergétiques et autres exigences en matière de santé).

De manière générale, organisez-vous pour que les protéines représentent entre 25 et 50 % de vos calories. Si vous faites régulièrement de l'exercice, cela correspond à 1,1 à 1,5 gramme de protéines par

kilogramme de poids corporel. Au fur et à mesure que vous gagnez en force et que vous soulevez encore plus de poids, vous pouvez augmenter cet apport à 1,2 à 1,7 gramme par kilo. Bien entendu, il s'agit de sources de protéines complètes, c'est-à-dire contenant tous les acides aminés essentiels, tels que les fruits de mer, les œufs, le tofu, la viande et la volaille de qualité. Mais vous pouvez aussi trouver des astuces pour intégrer des protéines supplémentaires à vos repas, par exemple en transformant vos pizzas en pizzas protéinées (garnies de légumes, bien sûr !), en incorporant du beurre de cacahuète riche en protéines dans vos flocons d'avoine ou en préparant le brunch du dimanche avec des brownies au chocolat spécial musculation.

Et pour assurer le bon fonctionnement de votre organisme, notamment la régulation hormonale, vous devez consommer suffisamment de lipides. Jusqu'à un tiers de vos calories doivent provenir de graisses saines, comme les graisses polyinsaturées et les aliments riches en acides gras essentiels oméga-3 ( par exemple, les avocats et le saumon issu de la pêche durable). Notre Shape Shake 2.0<sup>1</sup> est un moyen facile d'obtenir un bon équilibre entre les protéines et les lipides. En plus des protéines et des acides gras oméga-3, il contient également tous vos micronutriments essentiels ainsi que des fibres.



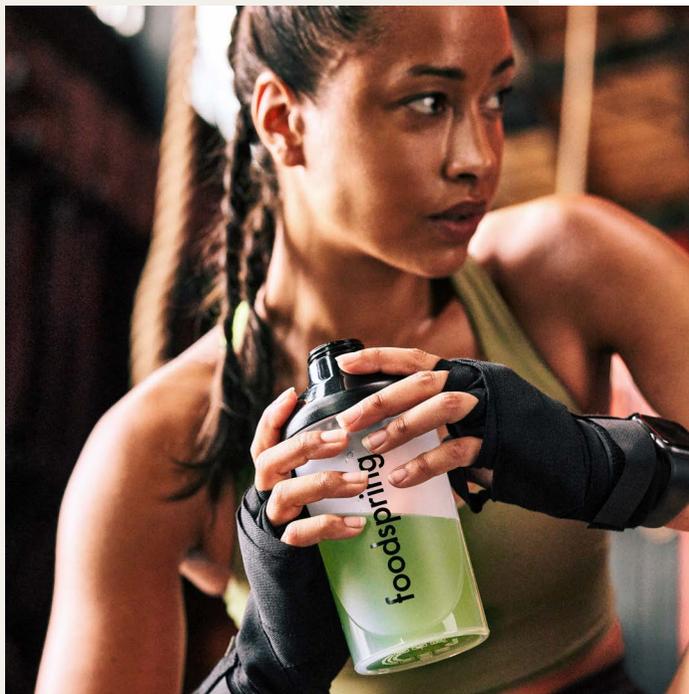
<sup>1</sup> Perdre du poids grâce au Shape Shake 2.0 : remplacer deux repas par jour par un shake chacun permet de maintenir un déficit calorique pour perdre du poids dans le cadre d'un régime hypocalorique. Remplacer un de vos repas par un shake aide à stabiliser votre poids. Ce produit assure sa fonction uniquement dans le cadre d'un régime hypocalorique. Ce dernier doit également être composé d'autres aliments. Veillez à vous hydrater suffisamment et à manger varié et équilibré tous les jours pour maintenir un mode de vie sain.

# Surveiller votre apport calorique

**Nous savons que ce type d'approche ne convient pas à tout le monde.** Si

vous préférez compter les calories, vous pouvez aussi le faire ! Certaines personnes aiment savoir combien d'énergie elles consomment par rapport à celle qu'elles dépensent - en faisant de l'exercice, certes, mais aussi de part les fonctions corporelles élémentaires (comme celles du cœur et du cerveau). Elles peuvent alors déterminer si elles doivent réduire leurs rations pour perdre des kilos. « Pour la plupart des gens, le moyen le plus simple [de perdre du poids] est de générer un déficit calorique

», explique Molly Kimball, RD, CSSD, diététicienne sportive basée aux États-Unis. En d'autres termes, vous devez absorber moins de calories que vous n'en dépensez. (Consultez toujours votre praticien de santé pour obtenir des conseils personnalisés, car chaque individu est unique). Une façon d'y parvenir est de manger en con-



science : il n'y a pas de *mauvais* aliments, mais certains d'entre nous ont tendance à manger sans réfléchir. Il n'y a rien de mal à piquer quelques bonbons dans le saladier de la salle de repos, mais ce n'est peut-être pas une habitude à prendre chaque fois que vous passez devant pour aller remplir votre bouteille d'eau. Pour remplacer ces sucreries, Molly

Kimball propose de grignoter une délicieuse barre riche en protéines et pauvre en sucre qui ne fera pas dérailler vos objectifs.

Vous pouvez également planifier vos repas pour anticiper ce que vous allez manger chaque jour, surtout en semaine, où il est parfois difficile de savoir si vous aurez le temps de préparer un petit-déjeuner

sain ou d'emporter un déjeuner. Nous vous recommandons de préparer à l'avance une grande quantité de porridge ou de flocons d'avoine pour le petit-déjeuner, ainsi qu'une grande marmite de soupe ou de légumes sautés protéinés. Ce sont tous des repas équilibrés qui peuvent être une excellente occasion de consommer vos aliments préférés.



# Les aliments qui vous aideront à atteindre vos objectifs

Comme nous l'avons dit, si vous suivez le programme d'entraînement comme prévu, votre corps sera en surrégime. Même sans balance pour mesurer votre taux de graisse corporelle, votre masse musculaire devrait de toute évidence augmenter et votre taux de graisse corporelle diminuer. C'est une grande victoire ! Une façon saine de penser à votre alimentation en général est d'identifier les aliments à *privilégier* dans votre régime, plutôt que d'en supprimer. En voici quelques-uns :

- Les légumes comme les épinards, le brocoli et le chou-fleur sont riches en fibres, ils vous aideront donc à vous sentir rassasié, selon la [Cleveland Clinic](#).
- Les baies ont également tendance à contenir beaucoup de fibres, selon [Medical News Today](#).
- Certaines [études](#) ont montré qu'une alimentation riche en céréales complètes et excluant les produits raffinés est meilleure pour perdre du poids. Le riz brun, l'orge et l'avoine sont des exemples de céréales complètes.
- Des études ont également montré que les régimes contenant des légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles et pois) entraînent une perte de poids plus importante que les autres, selon [Medical News Today](#).
- Il existe même des [études en Suisse](#) qui suggèrent que le chocolat noir peut améliorer le métabolisme. Attendez-vous, on arrive !

4

PARTIE 4

# LES EXERCICES



# Exercices d'échauffement

## HIGH KNEES

Courez sur place en levant les genoux haut et en plaçant les talons devant vous.

VOIR LA VIDÉO

## BUTT KICKS

Courez sur place, en amenant vos pieds haut dans le dos et en poussant votre talon vers vos fesses à chaque foulée.

VOIR LA VIDÉO

## WORLD'S GREATEST STRETCH

Commencez en planche haute, sur les mains. Ramener la jambe droite vers l'avant en plaçant le pied droit à l'extérieur de la main droite et fléchissez légèrement la jambe gauche. Tendez la main droite vers le plafond. Faites une pause, puis baissez la main et revenez à la position de départ. Changez de côté et comptez une répétition.

VOIR LA VIDÉO

## 90/90 TRANSITIONS

Asseyez-vous sur le sol, la jambe gauche devant vous, genou plié à 90°, le pied gauche pointant vers la droite ; jambe droite vers l'arrière, genou plié à 90°, pied droit pointant vers l'arrière. Bouger le torse pour rendre l'étirement plus ou moins intense. Restez dans cette position pendant 15 secondes, puis changez de côté.

VOIR LA VIDÉO



squat sauté, page 23

## EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT (suite)

### ZOMBIES

Tenez vos bras tendus, puis levez votre pied gauche et lancez-le en direction de votre main gauche, puis ramenez-le au sol et changez de côté. Continuez en alternant les jambes.

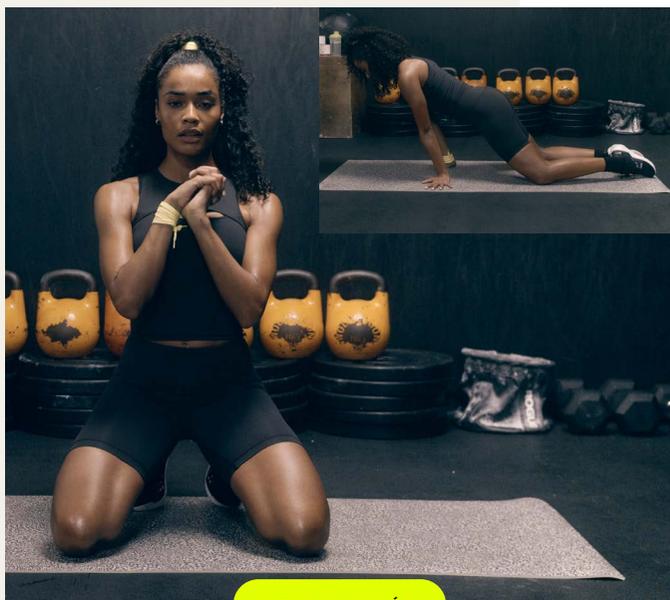


VOIR LA VIDÉO



### WRIST EXERCISES

Joignez vos mains devant vous et faites-les tourner en cercle pour les étirer. Ensuite, mettez-vous à quatre pattes, les doigts tournés vers l'extérieur. Balancez-vous d'avant en arrière pour étirer vos poignets.



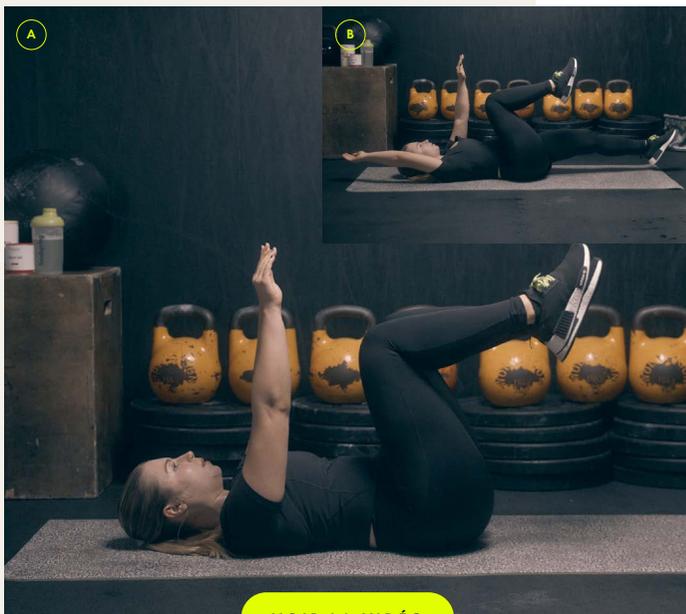
VOIR LA VIDÉO

# Exercices d'activation

FS

## DEADBUGS

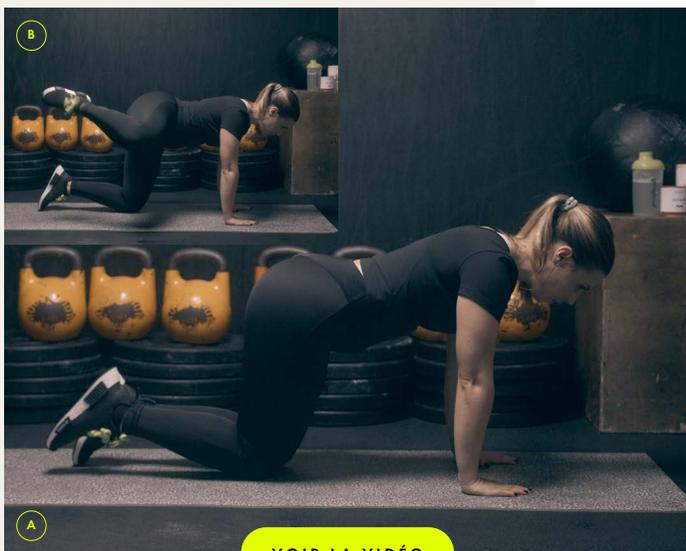
Allongez-vous sur le dos, les bras tendus en l'air. Soulevez vos jambes, en gardant vos genoux pliés à un angle de 90°. En même temps, ramenez votre bras gauche près de votre oreille et tendez votre jambe droite, en la soulevant juste au-dessus du sol. Gardez votre dos collé au sol. Revenez au point de départ et répétez l'exercice en alternant les côtés.



VOIR LA VIDÉO

## HYDRANT HIP CIRCLES

Mettez-vous à quatre pattes et soulevez votre jambe droite légèrement du sol, en la gardant pliée. Levez-la, étendez-la sur le côté, avancez-la, puis redescendez-la. Répétez pendant 30 secondes, puis changez de côté.

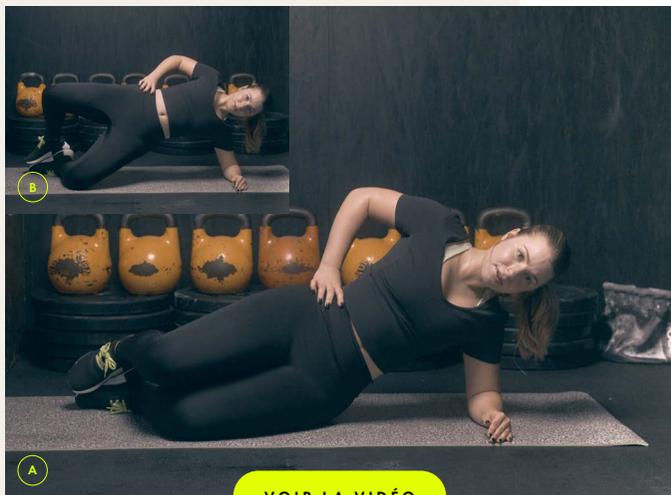


VOIR LA VIDÉO

### SIDE PLANK HIP OPENERS

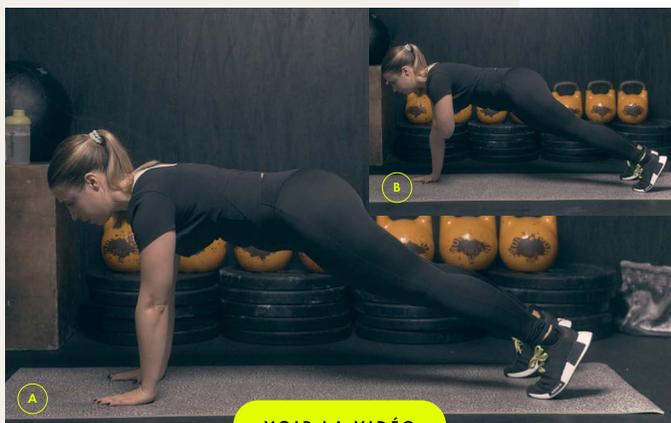
Position de départ : planche latérale sur le coude, genoux posés sur le sol et pliés de façon à ce que vos chevilles soient directement derrière.

Amenez vos hanches vers l'avant et ouvrez votre genou le plus haut vers le plafond, en gardant vos pieds joints. Redescendez en position de départ. Répétez l'exercice. Changez de côté après 30 sec.



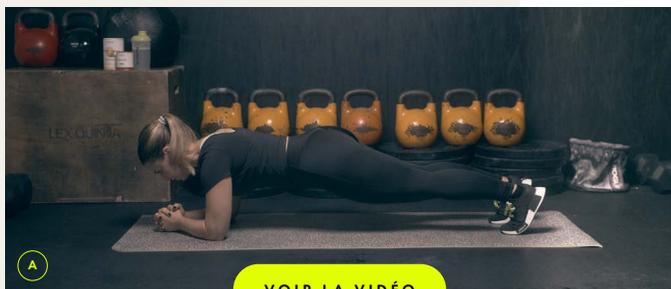
### SHOULDER TAPS

Mettez-vous en position de planche haute avec vos mains sous vos épaules. Touchez votre épaule gauche avec votre main droite, puis ramenez-la au sol. Touchez votre épaule droite avec votre main gauche, puis ramenez-la au sol. Répétez l'exercice en alternant les côtés.



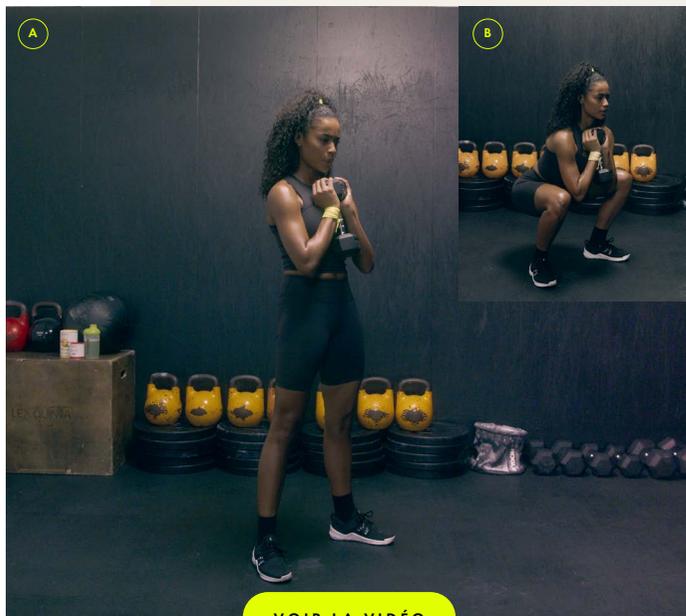
### PLANK HOLD

Mettez-vous en planche sur vos coudes en veillant à garder le dos droit et maintenez la position.



# Exercices principaux

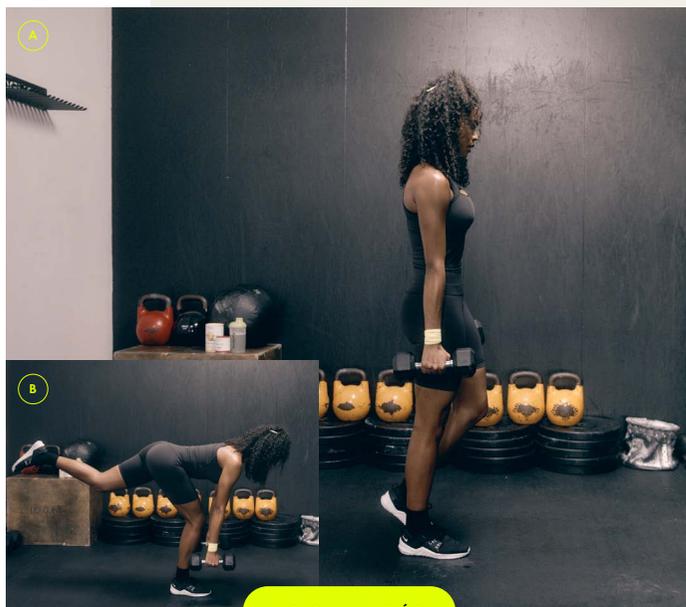
FS



VOIR LA VIDÉO

## DUMBBELL GOBLET SQUATS

Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, en tenant l'extrémité d'un haltère. Gardez celui-ci près de votre poitrine pendant que vous vous accroupissez jusqu'à ce que vos cuisses soient à peu près horizontales, puis revenez en position debout. Répétez l'exercice.



VOIR LA VIDÉO

## SINGLE LEG DEADLIFT

Tenez-vous debout et tenez un haltère dans chaque main. En gardant le dos droit, basculez les hanches vers l'avant, en inclinant le torse vers le sol, tout en étendant la jambe droite vers l'arrière et en la maintenant levée. Revenez à la position de départ en ramenant la jambe droite vers l'avant tout en étendant les hanches et en redressant le torse. Effectuez l'ensemble des répétitions du côté droit avant de changer de côté.

## SQUAT JUMPS

Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules. Accroupissez-vous jusqu'à ce que vos cuisses soient à peu près horizontales, en tendant les bras devant vous, puis balancez-les vers l'arrière tout effectuant un saut. Revenez en position de squat et répétez l'exercice.

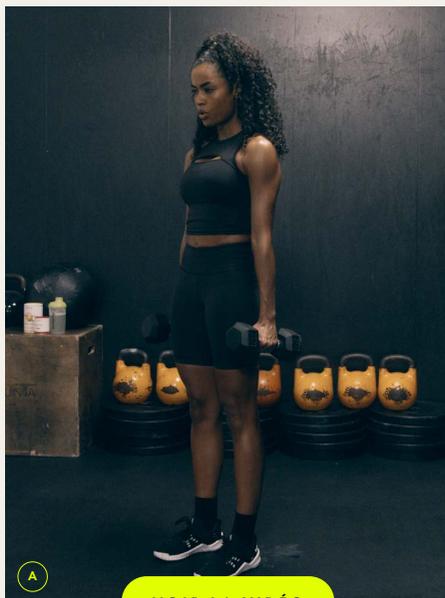


VOIR LA VIDÉO



## DUMBBELL REVERSE LUNGES

Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, en tenant un haltère dans chaque main. Placez votre jambe gauche derrière vous, puis descendez lentement le genou vers le sol. Mettez tout votre poids dans le talon de votre pied droit pour revenir dans la position de départ. Répétez l'exercice en alternant les côtés.

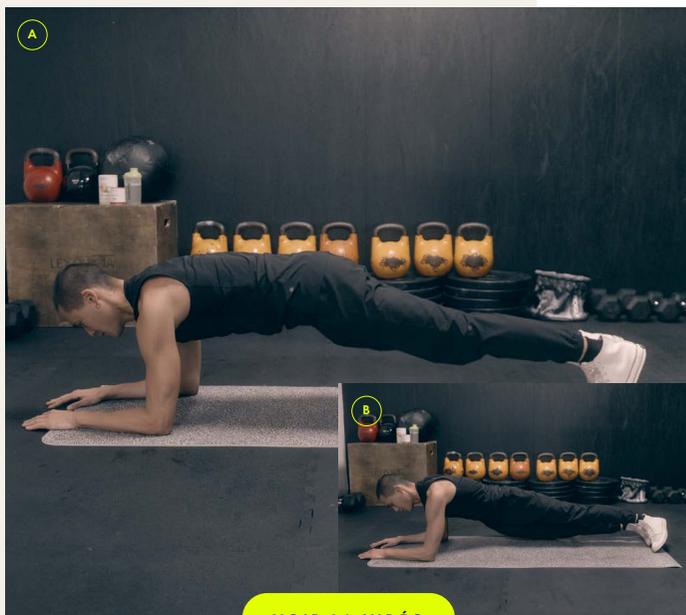


VOIR LA VIDÉO



### PLANK HIP TAPS

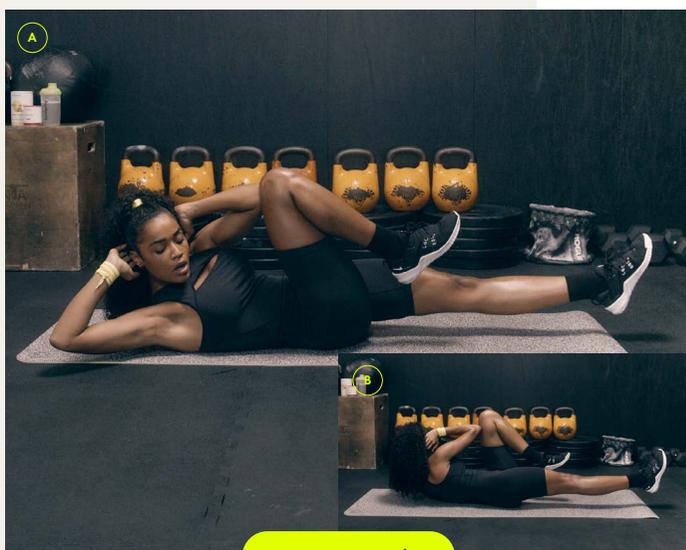
Mettez-vous en position de planche sur vos coudes. Abaissez votre hanche d'un côté pour qu'elle soit juste au-dessus du sol, puis revenez à la position de départ. Répétez l'exercice en alternant les côtés.



VOIR LA VIDÉO

### BICYCLE CRUNCHES

Commencez par vous allonger sur le dos, les doigts croisés derrière la tête. Soulevez vos épaules et vos jambes du sol, puis ramenez votre genou droit vers votre coude gauche. Répétez l'exercice en alternant les côtés.



VOIR LA VIDÉO

### ASSISTED CHIN-UPS

Enroulez une bande de musculation forte sur une barre de traction. Saisissez cette dernière à la largeur des épaules avec une prise en supination, mettez un pied ou les deux dans la bande et laissez descendre votre corps, bras tendus. Ramenez vos omoplates vers le bas, contractez l'ensemble de vos muscles et hissez-vous jusqu'à ce que la barre soit au niveau de votre sternum. Redescendez ensuite de manière contrôlée. Répétez l'exercice.



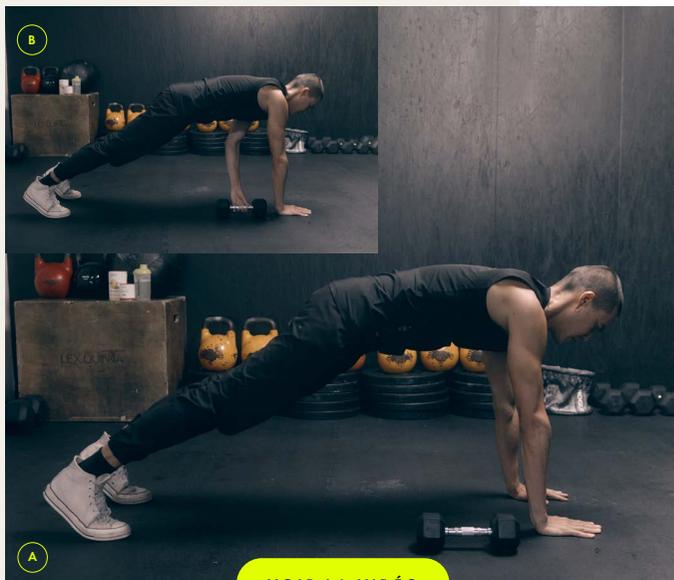
#### ● LES CHIN-UPS, C'EST PAS TOUJOURS FACILE !

Avant de commencer, essayez de faire 10 tractions scapulaires pour activer le dos et les épaules et ainsi vous préparez pour des chin-ups réussis.

VOIR LA VIDÉO

## DUMBBELL DRAGS

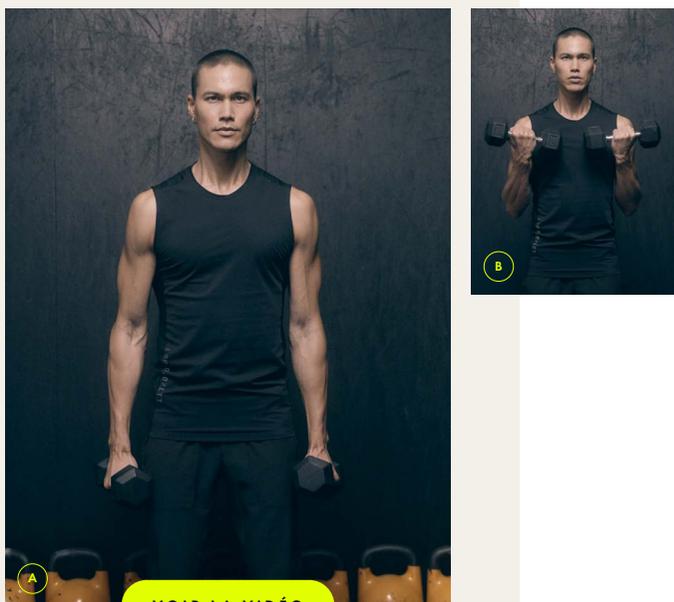
Prenez une position de planche haute et commencez par placer un haltère juste derrière votre paume droite. Ramenez votre bras gauche sous votre corps, attrapez l'haltère et tirez-le vers votre côté gauche jusqu'à le placer derrière votre paume gauche. Reposez la paume de la main gauche et répétez l'exercice avec le bras droit pour une répétition.



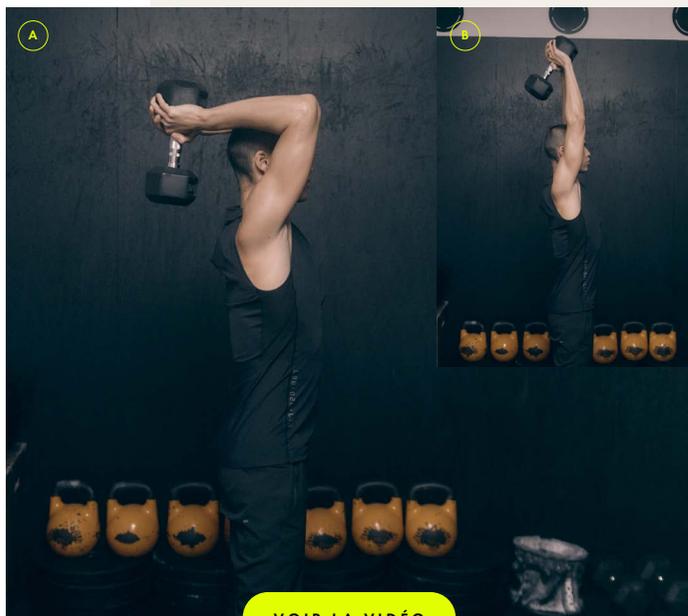
VOIR LA VIDÉO

## BICEP CURLS

Placez-vous debout et tenez un haltère dans chaque main, les paumes tournées l'une vers l'autre. Pliez les coudes pour lever les haltères jusqu'aux épaules en faisant pivoter les paumes vers le haut, puis redescendez-les lentement. Répétez l'exercice.



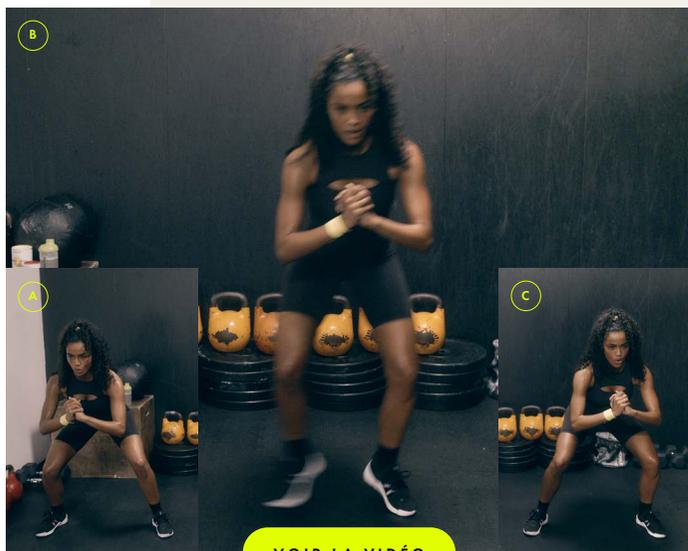
VOIR LA VIDÉO



VOIR LA VIDÉO

### OVERHEAD TRICEP EXTENSION

Placez-vous debout, avec un haltère dans chaque main. Levez-les au-dessus de votre tête, les paumes vers l'intérieur. Ensuite, pliez les coudes pour ramener les haltères derrière votre tête, en gardant les bras immobiles. Relevez-les et répétez l'exercice.



VOIR LA VIDÉO

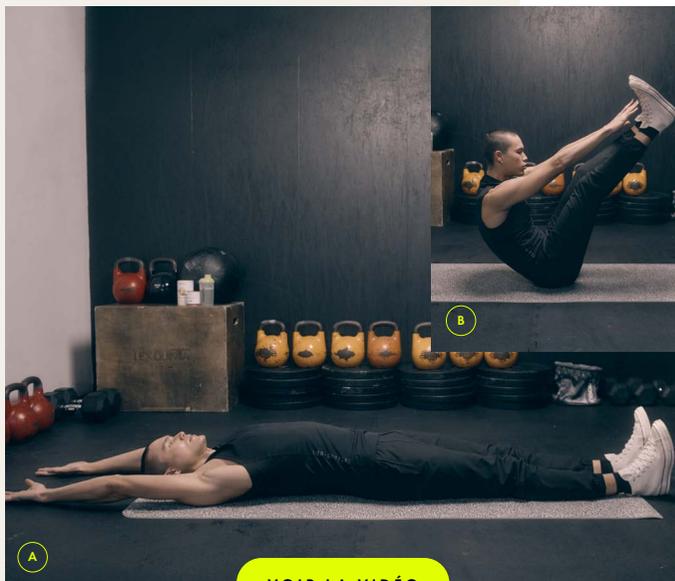
### SIDE SHUFFLES

Placez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des hanches. Pliez les genoux et ramenez votre pied gauche vers votre droite, puis poussez votre pied droit vers l'extérieur. Répétez plusieurs fois, puis changez de direction.

### V-UPS

Allongez-vous sur le dos, les bras au-dessus de la tête et les jambes tendues. Soulevez votre torse et vos jambes du sol en même temps pour atteindre vos orteils, puis redescendez. Répétez l'exercice.

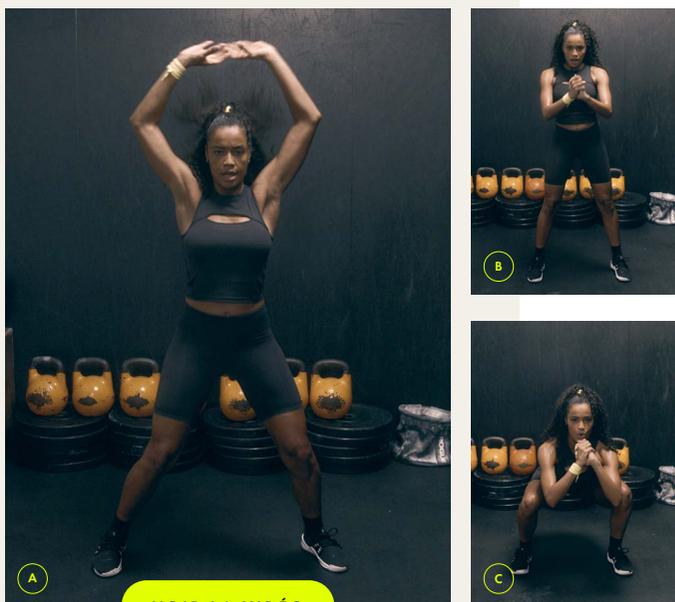
*Version plus difficile :* tenez un haltère dans vos mains.



VOIR LA VIDÉO

### JUMPING JACK TO SQUAT

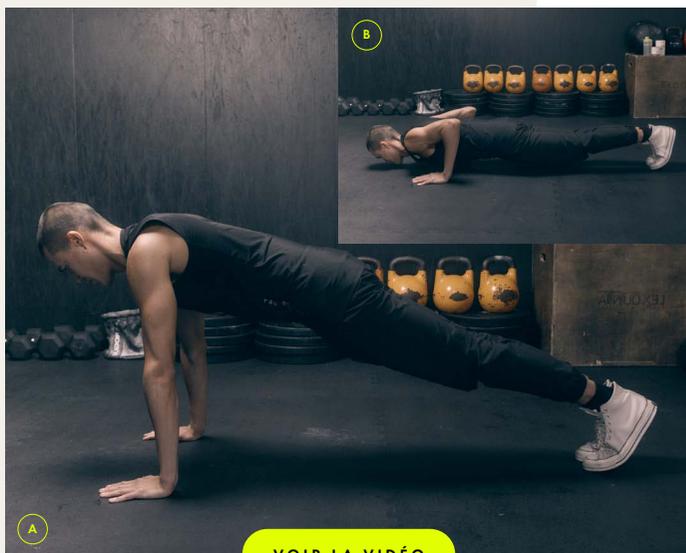
Placez-vous debout, les pieds joints. Faites un jumping jack, puis sortez votre pied gauche vers l'extérieur et accroupissez-vous. Ramenez votre pied gauche au centre, faites un autre jumping jack, puis sortez votre pied droit vers l'extérieur et accroupissez-vous. Continuez en alternant les jambes.



VOIR LA VIDÉO

## PUSH-UPS

Commencez en position de planche haute. Descendez lentement votre corps vers le sol, puis remontez rapidement dans la position de départ. Répétez l'exercice.

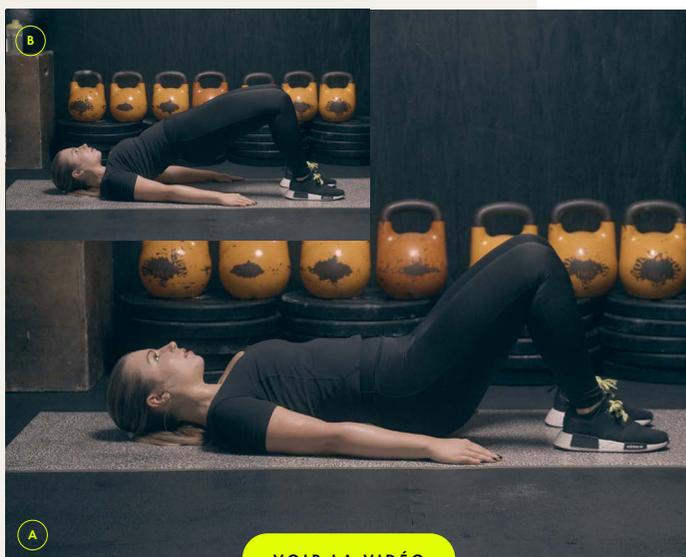


VOIR LA VIDÉO

## GLUTE BRIDGE

Allongez-vous sur le dos, les pieds à plat sur le sol, et poussez vos hanches vers le haut. Pensez à serrer vos fessiers. Gardez votre dos droit et vos talons sur le sol. Revenez au point de départ et répétez l'exercice.

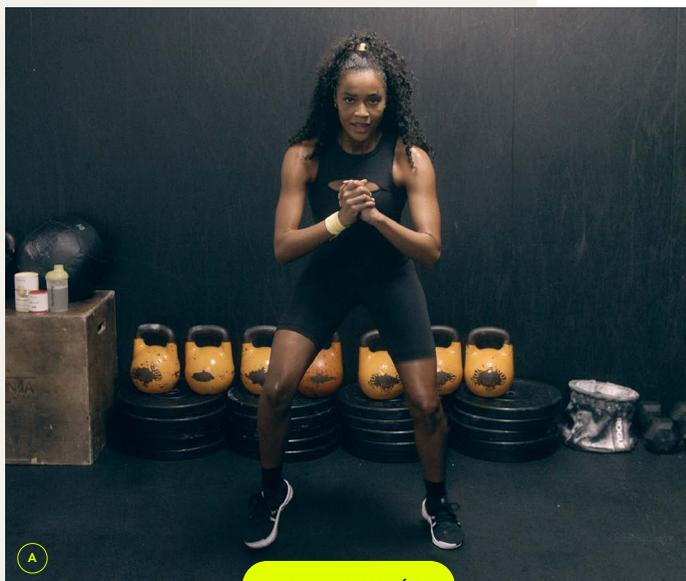
*Version plus difficile : faites l'exercice avec une seule jambe et changez de côté à mi-course.*



VOIR LA VIDÉO

### FAST FEET

Placez-vous debout, puis relâchez vos genoux et, en alternance, soulevez vos pieds légèrement du sol aussi vite que vous le pouvez.



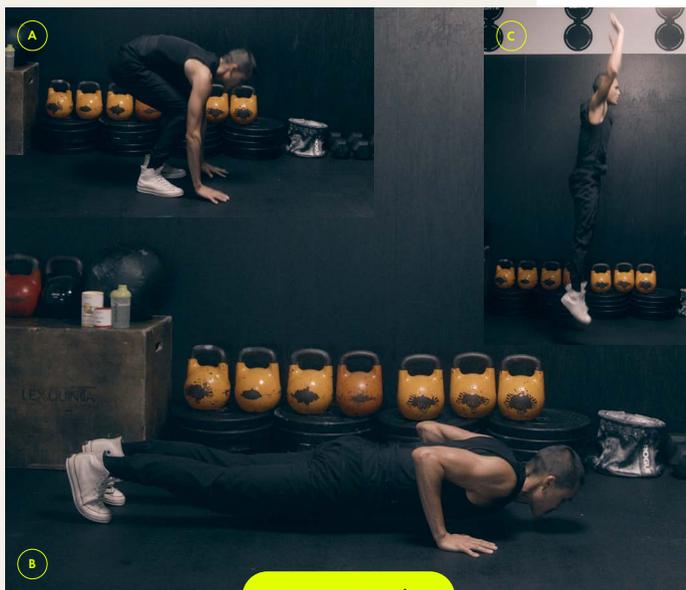
A

VOIR LA VIDÉO

### BURPEE

Commencez debout, les pieds écartés à la largeur des épaules. Placez vos mains sur le sol, sautez en arrière dans une position de planche haute, et descendez votre poitrine au sol. Ensuite, remontez tout en faisant sauter vos jambes vers vos mains, puis effectuez un saut. Répétez l'exercice.

*Version plus difficile :* faites un appui facial une fois en bas au lieu de toucher le sol avec votre poitrine.

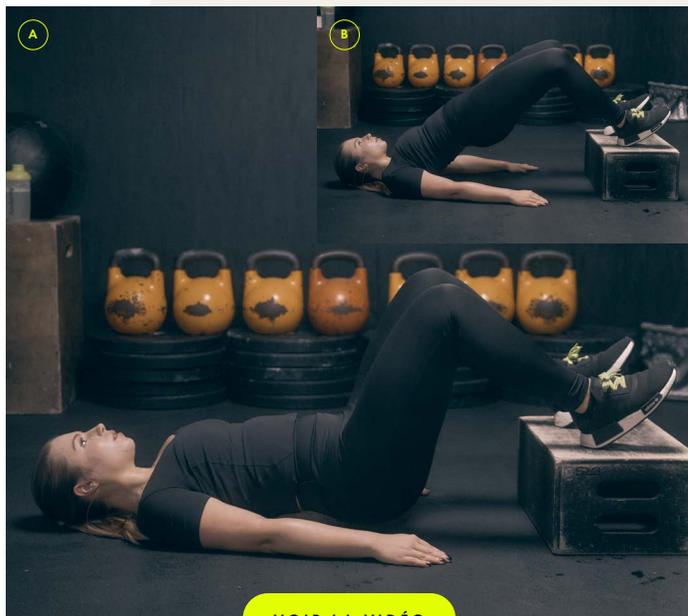


A

B

C

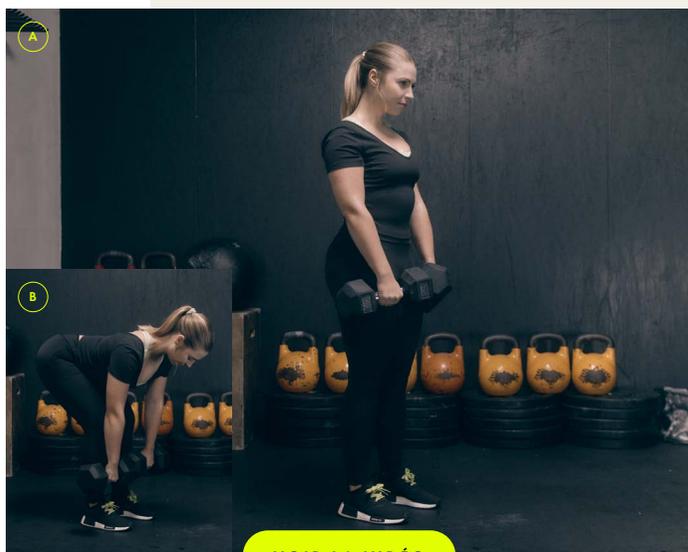
VOIR LA VIDÉO



VOIR LA VIDÉO

### ELEVATED GLUTE BRIDGES

En position allongée sur le dos, posez vos pieds sur un banc ou une chaise, puis levez les hanches en serrant les fessiers. Redescendez et répétez.



VOIR LA VIDÉO

### DUMBBELL DEADLIFTS

Placez-vous debout avec un haltère de chaque côté du corps. Basculez les hanches en pliant légèrement les genoux et en gardant le dos droit. Descendez jusqu'à ce que vous sentiez une tension dans les ischio-jambiers, puis serrez les fesses en revenant debout. Répétez l'exercice.

### DUMBBELL STEP-UPS

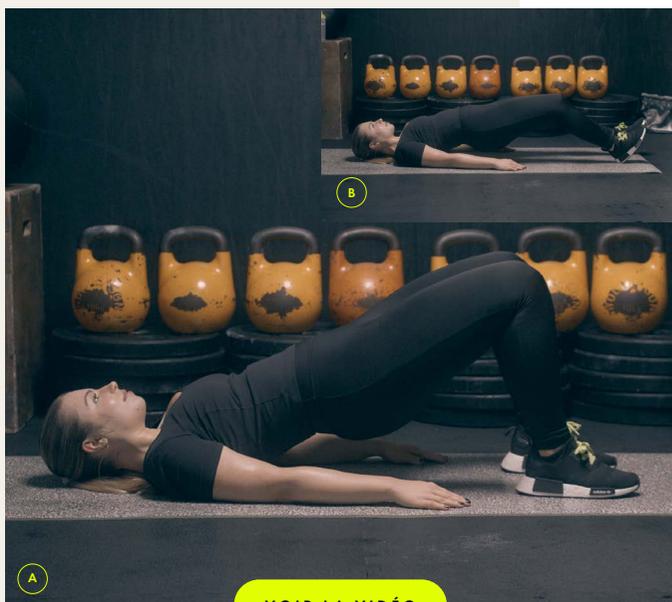
Placez-vous debout, avec un haltère de chaque côté du corps. Montez sur un banc ou un step, puis redescendez en avançant avec le même pied. Répétez l'exercice en alternant les côtés.



VOIR LA VIDÉO

### GLUTE WALK-OUTS

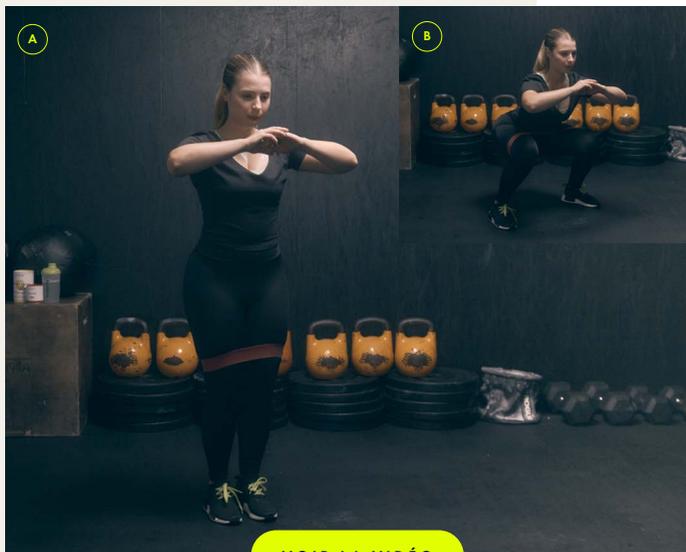
Commencez dans une position de glute bridge. Écartez vos pieds aussi loin que possible, puis ramenez-les à l'intérieur. Répétez l'exercice.



VOIR LA VIDÉO

### BANDED SIDE LUNGE

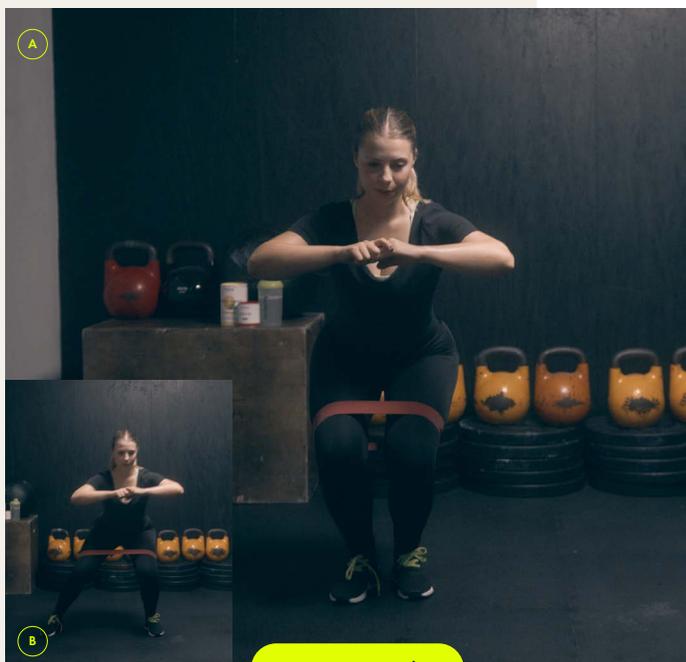
Commencez par vous tenir debout, les jambes écartées à la largeur des épaules avec une petite bande de musculation au-dessus de vos genoux. Faites un pas sur le côté avec votre jambe droite et accroupissez-vous complètement. Poussez sur vos pieds pour vous relever et replacez-les à la largeur des épaules. Répétez l'exercice du côté gauche pour une répétition, puis continuez en alternant.



VOIR LA VIDÉO

### BANDED SIDE WALKS

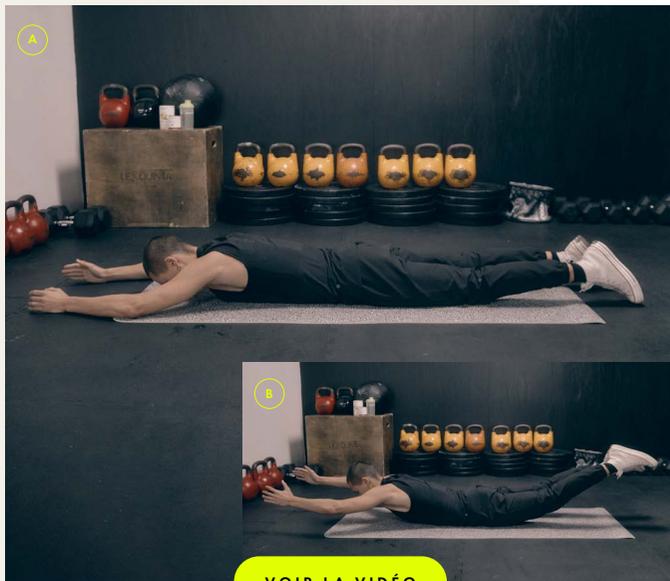
Debout, jambes écartées à la largeur des épaules, une petite bande de musculation au-dessus des genoux. Accroupissez-vous un peu, les hanches en arrière et le torse droit. Contractez les fessiers et faites de grands pas avec la jambe droite vers la droite pour vous déplacer latéralement 10 fois. Puis faites 10 grands pas avec la jambe gauche vers la gauche. Continuez ainsi, en ne marquant des pauses que pour changer de sens. Restez légèrement accroupi tout au long de l'exercice.



VOIR LA VIDÉO

## SUPERMAN

Allongez-vous sur le ventre, jambes tendues, pieds écartés à la largeur des épaules, bras tendus et pointés vers l'avant de façon à ce que votre corps forme une longue ligne, les pouces pointant vers le plafond. Soulevez maintenant vos jambes, le haut du corps et les bras du sol, restez bien tendu et maintenez la position. Revenez lentement au sol de manière contrôlée. Répétez l'exercice.



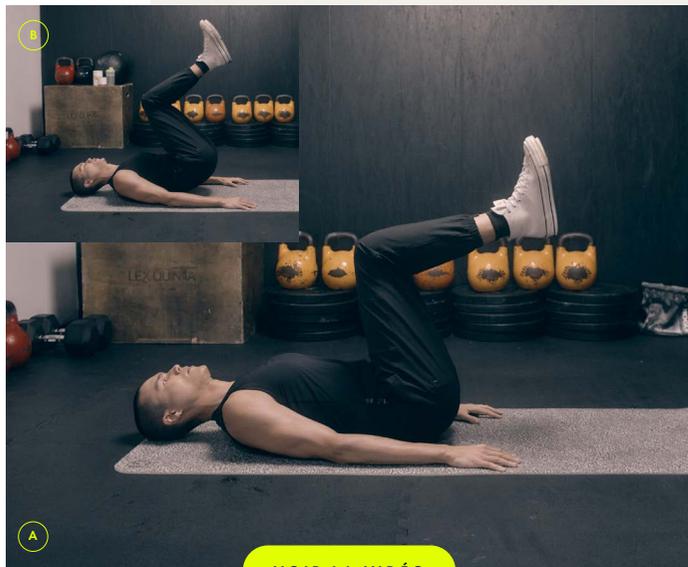
VOIR LA VIDÉO

## TOE TOUCHES

Allongez-vous sur le dos, les jambes tendues en l'air. Soulevez vos épaules du sol, en tendant les bras vers vos orteils, puis redescendez. Répétez l'exercice.



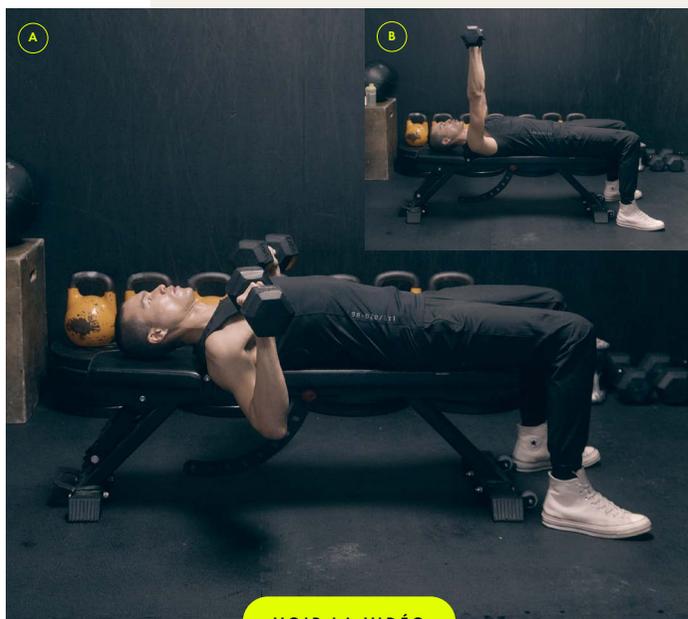
VOIR LA VIDÉO



VOIR LA VIDÉO

## REVERSE CRUNCHES

Allongez-vous sur le dos, les jambes relevées et pliées à 90°. Soulevez vos hanches vers le haut et vers l'arrière, puis redescendez. Répétez l'exercice.



VOIR LA VIDÉO

## DUMBBELL CHEST PRESSES

Commencez sur un banc, en position allongée sur le dos, les pieds à plat sur le sol, en tenant deux haltères au niveau de votre poitrine. Poussez les poids vers le haut, en gardant les coudes légèrement fléchis. Marquez une pause, puis ramenez les haltères vers vous de manière contrôlée. Recommencez. (Remarque : vous pourriez avoir besoin de l'aide d'un observateur pour ce mouvement.)

### BENT OVER ROW

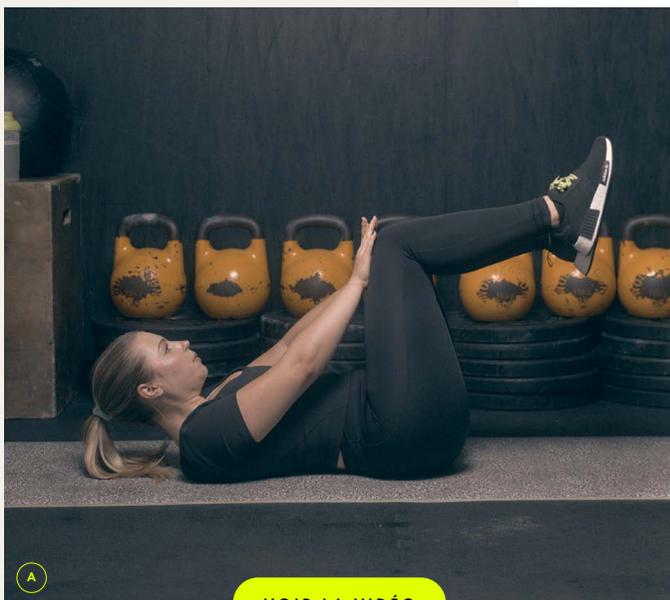
Tenez deux haltères avec les paumes de main tournées vers vous, pliez les genoux et penchez-vous vers l'avant, en gardant le dos plat. En engageant vos épaules, ramenez vos deux bras vers l'arrière, de manière à ce que vos coudes pointent vers l'arrière. Revenez à la position de départ et répétez l'exercice.



VOIR LA VIDÉO

### TABLETOP TO LEG PRESS

Allongez-vous sur le dos, les genoux formant un angle de 90° et les tibias soulevés et parallèles au sol. Tout en maintenant le contact entre le bas du dos et le sol, soulevez les épaules et pressez la paume des mains sur les quadriceps juste au-dessus des genoux, tout en ramenant vos jambes vers votre poitrine. Maintenez cette tension, puis relâchez.

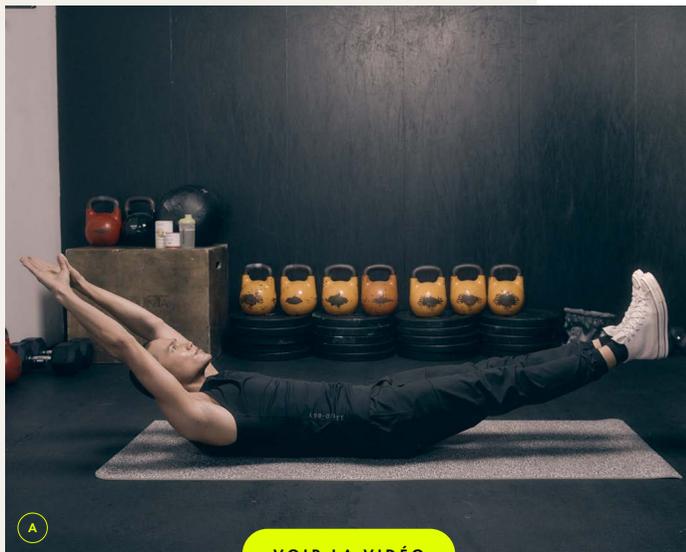


A

VOIR LA VIDÉO

### HOLLOW HOLD

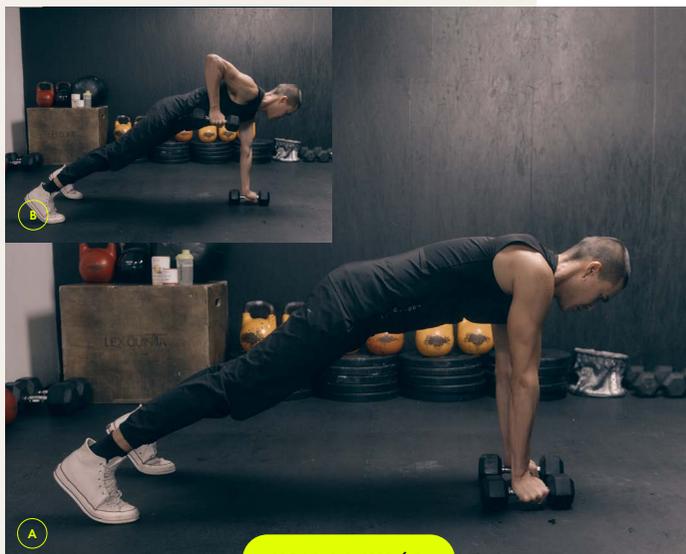
Allongez-vous sur le dos, les bras tendus derrière la tête.  
Soulevez vos bras et jambes du sol, contractez vos abdominaux et gardez le bas du dos collé au sol.  
Maintenez cette position en « U » quelques secondes.



VOIR LA VIDÉO

### RENEGADE ROWS

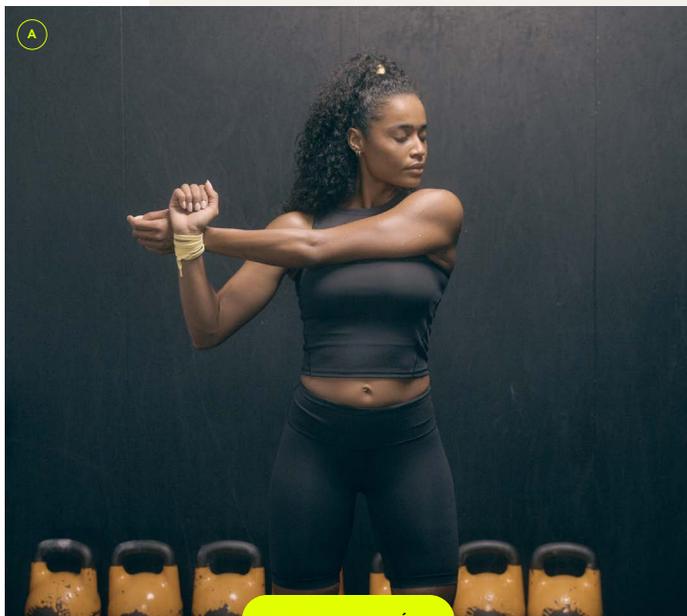
Mettez-vous en position de planche haute avec un poids dans chaque main.  
Levez les bras l'un après l'autre de façon à rapprocher l'haltère de votre poitrine, en alternant les côtés.  
Essayez de garder vos hanches alignées avec vos épaules à tout moment. Répétez l'exercice.



VOIR LA VIDÉO

# Exercices de récupération

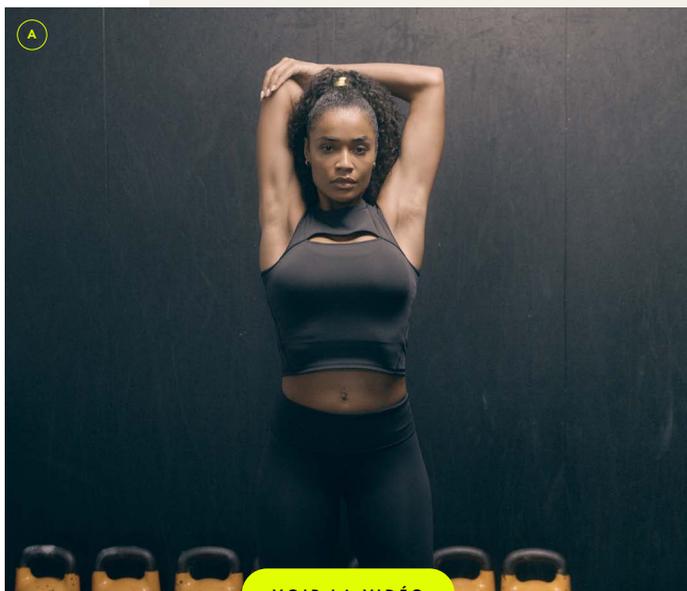
FS



VOIR LA VIDÉO

## ARM CROSSOVER STRETCH

Ramenez votre bras droit sur le devant de votre corps. Utilisez votre bras gauche pour le rapprocher de votre poitrine et accentuer l'étirement. Maintenez la position puis répétez de l'autre côté.



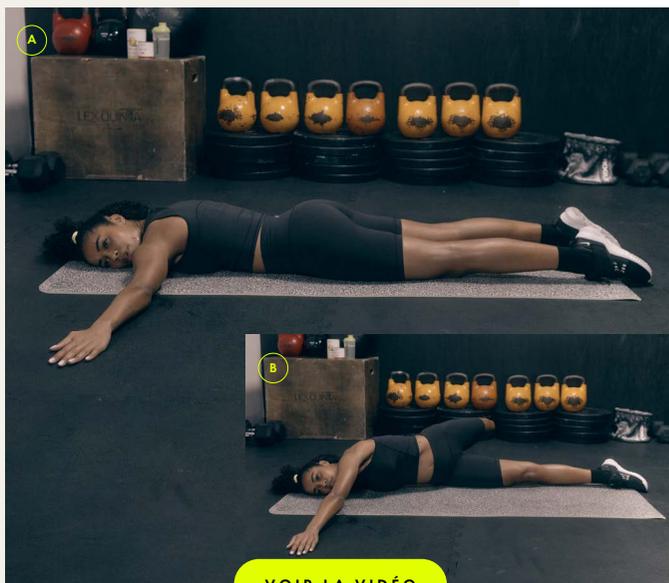
VOIR LA VIDÉO

## TRICEP STRETCH

Placez votre main droite entre vos omoplates, le coude dirigé vers le haut. Utilisez votre main gauche pour le ramener vers l'intérieur et accentuer l'étirement. Maintenez la position puis répétez de l'autre côté.

## SCORPION STRETCH

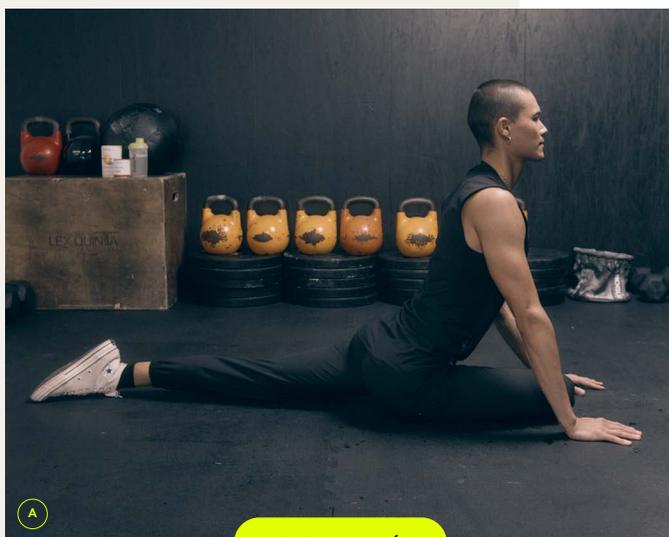
Allongez-vous sur le ventre, les bras sur le côté du corps. Tournez la tête pour regarder votre main droite et pliez le genou droit, en ramenant votre pied droit au-dessus de votre corps et vers votre main gauche. Maintenez la position puis répétez l'exercice de l'autre côté.



VOIR LA VIDÉO

## PIGEON STRETCH

Mettez-vous à quatre pattes. Pliez votre jambe droite devant vous de façon à former un angle de 90 degrés au niveau du genou, et gardez votre jambe gauche au sol. Si vous le pouvez, descendez jusqu'aux coudes pour approfondir l'étirement. Maintenez la position puis répétez l'exercice de l'autre côté.



VOIR LA VIDÉO



**FORCE, FORME,  
CONFIANCE EN SOI**