



ENTRAINEMENT FITNESS & BANDES ÉLASTIQUES

**TOUT CE QUE VOUS AVEZ
BESOIN DE SAVOIR !**

COMPRENDRE COMMENT ET POURQUOI LES UTILISER



Sommaire

- 01** *introduction aux bandes élastiques*
- 02** *Les (nombreux) points positifs*
- 03** *Les points négatifs*
- 04** *Les différents types de bandes élastiques*
- 05** *Les 3 différentes façons de s'entraîner*
- 06** *Les principaux exercices avec bandes élastiques*
- 07** *Les programmes d'entraînement*
- 08** *La conclusion*

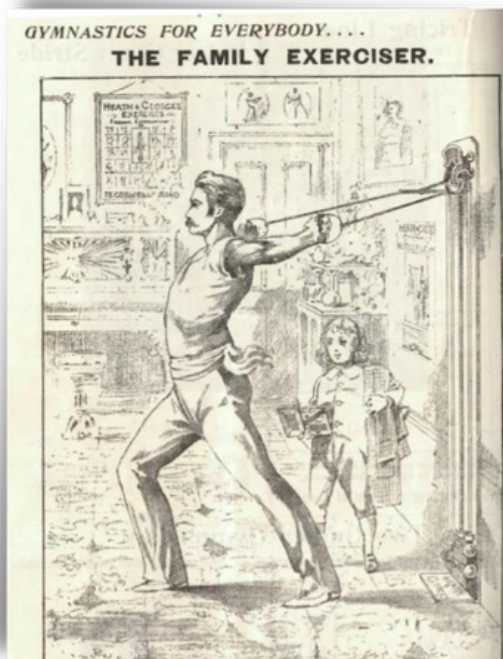


01 *introduction aux bandes élastiques*

On ne compte plus les études positives sur l'entraînement aux bandes élastiques tant elles sont nombreuses.

On sait notamment aujourd'hui que **la prise de muscle et de force mais aussi de vitesse et de puissance peut se faire aussi bien avec des élastiques de résistance qu'avec des charges lourdes.**

Je dis aujourd'hui mais cela fait plus d'un siècle que cet outil est utilisé par de nombreux sportifs partout dans le monde (1)

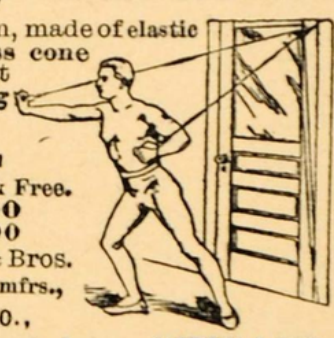


**Be Your Own Sandow.
The Whitely Exerciser.**

A complete home gymnasium, made of elastic cord, passing over noiseless cone bearing pulleys. The most popular means for developing

Health & Strength.

Agents Wanted. Illustrated Book Free.
Price, enamel finish, \$3.00
Price, nickel finish, \$4.00
For sale by A. G. Spaulding & Bros.
Address correspondence to sole mfrs.,
The Independent Electric Co.,
39th Street and Stewart Ave., CHICAGO.



1895 (!)

(1) The scientific and clinical application of elastic resistance. Champaign, IL : Human Kinetics, 2003.



Health, Strength, Grace, Form
How to Get Them
How to Keep Them



"PHYSICAL EDUCATION"
A wonderful book by
Wm. G. Anderson, M. D.,
Professor of Gymnastics
at Yale University, tells all about it. 100 pages of illustrations, diagrams, measurement charts, practical directions. Regular price, 50 cts. We offer it for **10 cts.** in stamps or silver, or send it free with every

" Santé, force, grâce et forme : comment les avoir,
comment les garder ", début du 20ème siècle



Les bandes élastiques sont, comme nous venons de le voir, utilisées depuis très longtemps mais heureusement la science ainsi que les connaissances médicales et sportives ont bien évoluées.

Les tubes chirurgicaux et chambres à air ont pu laisser place en 1978 aux **bandes de résistance** que nous connaissons aujourd'hui (différents niveaux de résistances codifiés par des couleurs) grâce à l'association de kinésithérapeutes et de la société Hygenic Corporation qui produisait jusqu'à ce moment là du latex pour les dentistes.

Ce que les études sur l'entraînement avec bandes élastiques ont montrées ces dernières décennies, c'est que bien utilisées, avec une charge et/ou une bande adéquates, **les gains de force, de vitesse et de puissance sont supérieurs à un entraînement classique avec fonte ou machine de musculation** (2, 3, 4).



(2) The effects of combining elastic and free weight resistance on strength and power athletes, 2008

(3) Alterations in speed of squat movement and the use of accomodated resistance among college athletes training for power, 2008

(4) Effects of elastic bands on force and power characteristics during the back squat exercise, 2006



02 *Les (nombreux) points positifs*

Je vais citer ici une liste **non exhaustive** des raisons de s'entraîner avec des bandes élastiques.

- échauffement progressif
- résistance variable
- augmentation du temps sous tension (TST)
- ergonomie du mouvement plus naturelle (le mouvement ne dépend pas de la gravité qui agit sur le poids)
- ajoute une résistance progressive aux charges
- implication dans la progression de nombreux sports autre que le fitness et la musculation
- variété des mouvements et des entraînements
- coût du matériel
- facilité de transport du matériel (imaginez vous transporter votre machine à squat ou un ensemble d'haltères et barres en comparaison avec un set de bandes élastiques)
- dégressives facile et rapide à mettre en place pour augmenter le TST
- augmentation ou diminution de la difficulté de travail (par exemple pour les tractions, vous pouvez utiliser les bandes pour ajouter une charge progressive ou au contraire alléger votre poids de corps)
- travail de gainage plus important



- amélioration de la posture
- amélioration de la mobilité articulaire
- moins de risque de blessures

Encore une fois, ce ne sont là qu'une partie des gains que l'on peut tirer de **l'usage des bandes élastiques dans la pratique d'un sport** et plus spécifiquement ici dans le domaine du fitness.





03 *Les points négatifs*

La liste des points négatifs à l'utilisation de bandes élastiques sera ... un peu plus courte puisqu'après bientôt 20 ans à les utiliser principalement pour le fitness et la boxe, je ne peux en citer que deux.

Mais il est très important pour moi de vous en faire part puisque ces deux points se rejoignent.

- **l'usure**

Contrairement à une haltère, un disque de fonte ou même une machine de musculation qui mettront des années avant de s'abimer, les bandes élastiques sont plus sujettes à l'usure, naturelle ou non.

Plusieurs facteurs expliquent l'usure des bandes.

Déjà, le nombre de cycles d'étirements et de relâchements de la bande, mais aussi son pourcentage de déformation durant les entraînements répétés (en gros, sa durée de vie liée à son utilisation), mais surtout les " agressions " extérieurs à l'entraînement dues à l'environnement.



Et sur ce point, vous pouvez croire le voyageur que je suis ! Cela fait 4 ans que je suis nomade. **4 ans que 90% de mes entraînements ne se font quasiment qu'avec des bandes.** Lorsque vous voyagez, les bandes élastiques sont le compagnon de voyage idéal mais même en prenant grand soin d'elles, l'environnement pourra laisser ses traces.

Vous pouvez vous entraîner partout avec des bandes, les accrocher n'importe où. Porte de chambre, poteau ou arbre dans un parc, votre van dans le désert australien (oui, ça sent le vécu ^^), etc...

Mais tous ces " supports " ne sont évidemment pas l'idéal pour conserver la durabilité de vos outils, il conviendra donc **régulièrement** de vérifier l'état de votre matériel.

Sinon ?

Sinon cela nous amène au second point négatif, le plus important, celui à éviter pour des raisons évidentes et d'autres moins :

- **les risques de blessures**

Je ne parle pas ici de blessures liées à la pratique du sport puisque la science nous a clairement démontrée qu'il y a moins de risque avec les bandes qu'avec une charge sujette à la gravité et limitante au niveau des mouvements.



je parle ici des risques de blessure liés à deux points :

- **l'usage d'un produit de mauvaise qualité** (nous y reviendrons plus tard)
- **et l'usage d'un produit dont l'usure nécessitait un changement**

Depuis la fermeture des salles de sports à causes des confinements, on peut dire que j'ai poncé mes équipements de sport. **Littéralement !**

En 20 ans d'entrainement avec bandes élastiques, je ne me suis blessé que 2 fois, et ces 2 fois ont eu lieu cette dernière année.

La première fois qui aurait pu être vraiment grave, c'est une faute d'inattention stupide, à force de placer mon attache jour après jour au même endroit de la même porte, celle ci a prit " du jeux ". Suffisamment pour laisser passer le point d'attache au moment où la bande était étirée à son maximum.

Le résultat ?

Je faisais un mouvement de curl biceps, la trajectoire de l'élastique en fin de mouvement arrivait donc face à mon visage. Et sur mon visage se trouve des lunettes.

Heureusement pour mes yeux, à ce moment la je regardais le pic de mon biceps droit, j'avais donc la tête légèrement



ournée.

Le résultat a été que je me suis pris le mousqueton qui rejoint l'attache aux élastiques dans la tempe.

Comme vous pouvez vous en douter **l'impact a été violent.** Je suis tomber au sol, sonné, sans comprendre ce qui s'était passé ni pourquoi je n'avais plus mes lunettes sur le nez.

J'avais vu qu'un espace se créait en bas de la porte, j'aurais du monter l'attache ou changer de support (utiliser une autre porte ou un autre point d'attache, un poteau, le pied d'un meuble, etc)

Le second accident m'a appris que même avec un équipement de qualité qui ne m'a jamais fait défaut, il faut savoir juger de sa durée de vie.

J'étais en train d'effectuer un rowing bilatéral avec attache horizontale lorsque, toujours à une tension maximal, l'attache au niveau de la porte à rendue l'âme.

Le résultat ?

Avec une tension maximale sur un élastique épais, le mousqueton est venu directement percuter mon épigastre avec une telle force qu'il s'est enfoncé juste sous mes côtes.



J'ai été chanceux, l'impact a évité mes côtes.
Mais en plus de me couper le souffle pour un bon moment, le coup a été si violent qu'il m'a arraché la peau, me laissant une belle cicatrice au dessus des abdos.



Oui, ce n'est pas joli, joli...
J'ai malgré tout été chanceux.

La leçon que j'en ai tiré est que, **même avec du matériel de qualité, il faut sans arrêt le vérifier et régulièrement le changer.**

Si vous vous entraînez souvent avec vos élastiques, **changez les chaque année.** Si c'est plus occasionnel, **tous les deux ans.** (pas besoin de suivre les recommandations de ceux qui les vendent et cherchent à vous les faire acheter de nouveau après seulement 3 à 6 mois d'utilisation, j'ai utilisé les miennes pendant plus de 4 ans sans aucun soucis...)

Mais n'attendez jamais de voir que le changement est nécessaire, il sera sûrement déjà trop tard.



04 *Les différents types de bandes élastiques*

On trouve principalement deux différents types de résistance élastique :

- **Les bandes de résistance plates** ([disponible ici](#))
- **Les tubes de résistance** (élastique cylindrique)

Je vais m'attarder sur ce dernier puisque c'est d'une part, le premier type de bande que j'ai eu, et d'autre part, celui que je vous déconseille le plus.



Bandes de résistance plates



Tubes de résistance



On va faire un test de crédibilité.

Lorsque l'on va sur la plus célèbre plateforme d'achat en ligne et que l'on tape " *bandes de résistance* ", on trouve ces dernières mais aussi **des tubes de résistance**.

Pourtant un élastique plat et un élastique cylindrique, c'est plutôt différent non ?

Et lorsque l'on tape " *tubes de résistance* " ?

On ne trouve que ces derniers, pas de bandes.

Étrange de vouloir prendre la notoriété d'un produit si on est meilleur, non ?



Pourtant, le fait est que ces élastiques sont les plus vendus sur Amazon (merci le marketing) alors qu'**en tout point elles sont inférieures aux bandes plates**.

Mais rentrons dans le détail...



Nous allons ensemble faire un rapide comparatif des deux outils.

Imaginons que nous fassions un **curl biceps**. Avec les bandes plates, vous prenez une faible résistance pour vous échauffer les biceps, élastique sous les pieds et extrémités en main.

Puis après un court repos vous entrez dans le vif du sujet avec une résistance plus élevée et éventuellement pour être plus à l'aise vous accrochez deux poignées à l'élastique.

Maintenant au tour des tubes. Vous suivez le même protocole, chauffe et exercice.

Vous devez **obligatoirement** avoir les poignets puisque le tube n'est pas une bande continue que vous pouvez garder en main sans problème.

Vous y accrochez votre tube à résistance légère, vous faites votre chauffe.

Cours temps de repos, vous passer au niveau supérieur.

Et là, vous devrez soit enlever le tube à faible résistance pour en mettre un autre, soit les additionner. Ce qui revient dans tous les cas à une perte de temps.

Temps de préparation et de mise en place exercice par exercice : bandes plates 1, tubes cylindrique 0.

Je vous ai expliqué les deux accidents que j'ai eu après 4 ans à me servir des même bandes, mais qu'en est il des tubes ?



En ce qui concerne ma première expérience avec une résistance élastique, ... disons que, je n'étais pas vraiment emballé...

Les tubes ont lâché dès le premier entraînement.

(Il faudrait que je calcule un jour combien d'entraînements j'ai pu faire sans aucun problème avec les bandes mais je pense qu'on est facilement en 4 ans à environ 1000 entraînements et sûrement bien plus)

Le problème des tubes est vite vu, les deux cotés de l'élastique sont maintenus par une accroche (souvent maintenu à l'intérieur de l'accroche par un nœud de l'élastique, pas très sécurisant...) puis attachés aux poignées par un mousqueton. Pour chaque élastique puisqu'on a vu qu'il fallait les multiplier pour augmenter la résistance...

Retour à mon premier (et unique) entraînement...

L'attache lâche évidemment dès que je tire un peu trop dessus, le tube me revient dessus à pleine puissance et me fouette.

Intéressante première approche...

Cela me permet d'aborder un aspect primordial lors de l'achat de votre matériel, **la peur de l'accident.**



Le but lorsque l'on investit dans un équipement, c'est qu'il soit rentabilisé dans le temps et dans les résultats.

Croyez moi, si un jour vous vous prenez un mousqueton dans les côtes ou un élastique tendu dans la tempe, vous aurez du mal à vous resservir de votre matériel...

D'où l'importance de choisir le meilleur matériel possible, après tout on s'entraîne avant tout pour être en bonne santé, pas pour se blesser. Mais il faut aussi le changer **dès qu'on a un doute sur sa durabilité.**

Réduction des risques d'accident : bandes plates 1, tubes 0.

Un autre point qui a, vu mon mode de vie, une importance primordiale, nous allons comparer la facilité d'accroche ... sans accroche !

Et avant même que le match ne commence, je peux déjà vous donner le résultat : **bandes plates 1, tubes cylindrique 0 !**

L'avantage des bandes est que vous n'avez réellement besoin que de la bande pour vous entraîner.

" Et si je veux faire un mouvement qui nécessite un point d'accroche ? "

Vous pouvez accrochez votre bande n'importe où !

(croyez en mon expérience d'un an à traverser des milliers de kilomètres à travers l'Australie !)



face à la mer



chez vous



à la salle de sport



Victoire écrasante des bandes de résistance élastique !

En tout point la bande sera un meilleur choix par rapport aux tubes élastiques.

05 *Les 3 différentes façons de s'entraîner*

Il y a 3 façons de s'entraîner avec des bandes de résistance, j'utilise personnellement les 3.

- **entraînement " classique " avec fonte et échauffement pour chaque mouvement avec bandes élastiques**

L'échauffement avec bandes est bien moins violent qu'avec de la fonte, moins agressif pour les articulations et offre plus de liberté de mouvement.

- **entraînement avec fonte et ajout d'une résistance grâce aux bandes élastiques**

Manière intelligente de potentialiser le mouvement entier (nous savons par exemple que pour de nombreux mouvements, le pic de la difficulté est lié à la gravité et qu'à un certain moment, le mouvement devient plus facile.

Délester légèrement le poids et l'ajouter en résistance élastique vous permettra de maintenir une difficulté tout au long du mouvement)



Pour ce type d'entraînement, de nombreuses études ont été faites. Le mieux est de **diminuer votre charge de fonte de 15 à 35% et d'utiliser une bande avec une résistance équivalente à cette diminution**. L'important est de toujours avoir une résistance qui vous permette d'être **dynamique** dans votre exécution.

Si vous aimez les séries dégressives, n'hésitez pas à les faire avec des bandes de résistance, vous ne pourrez plus vous en passer !

- **entraînement avec bandes de résistance uniquement**

Pas besoin de vous faire un dessin, l'entraînement se fait avec le minimum de matériel (ce qui ne signifie pas un minimum de gain comme nous l'avons déjà vu), c'est à dire quelques bandes de différentes résistances, éventuellement un point d'accroche et deux poignets pour le confort.

Évidemment, à chaque fois que je suis en voyage, sur la route ou même en week-end chez des amis, je n'utilise que les bandes.

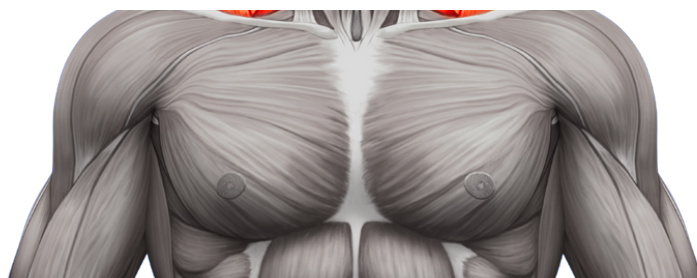
Sinon lorsque je m'entraîne en salle, j'effectue toujours mon échauffement avec bandes et je potentialise la plupart des exercices en ajoutant une résistance élastique.

Sachez pour finir que pendant plus d'un an et demi, je ne me suis entraîné qu'avec des bandes élastiques et je n'ai eu aucun problème avec ma prise de muscle, bien au contraire.



06 Les principaux exercices avec bandes élastiques

Je ne pourrai pas citer l'intégralité des exercices possibles avec des bandes de résistance, sinon au lieu d'écrire un livre il faudrait que je fasse une encyclopédie !
Mais nous allons voir les principaux, les incontournables...



Pectoraux

Développé élastique

➤ Mise en place :

- Accrochez votre point d'attache de porte au niveau de vos pectoraux.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 12/15 répétitions. Accrochez les poignées à chaque extrémité de la bande.

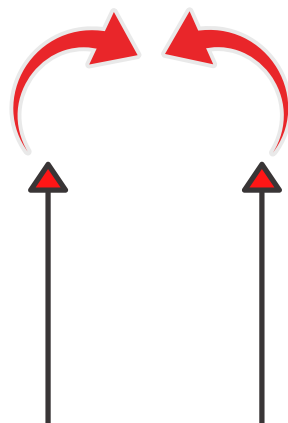
20/99



➤ Exécution du mouvement :

- Position de départ debout, dos à la porte (ou à n'importe quel autre support d'attache, arbre, pilier, etc), poitrine bombée, gardez une position de main naturelle (pas besoin de chercher la **supination** ou la **pronation**, cherchez toujours la position la plus naturelle pour vos articulations).
- Contrôlez le mouvement négatif (les coudes se rapprochent de la porte), celui ci doit prendre 2 à 3 secondes puis de manière dynamique, tendez vos bras à l'opposé de la porte.

Grâce aux avantages qu'offrent les bandes, vous pouvez maximiser le mouvement en allant au delà de ce que vous pourriez faire normalement. Pour cela, imaginez que la trajectoire de votre mouvement commence en ligne droite pour finir en arc de cercle jusqu'à ce que vos mains se rejoignent.





Vous pouvez même accentuer encore le travail de la portion interne des pectoraux en terminant le mouvement en croisant légèrement les mains.



négative/portion négative : phase excentrique, le moment où on relache le mouvement pour revenir en position de départ, moment où les muscles sont les plus puissants.



Développé incliné élastique

➤ Mise en place :

- Accrochez votre point d'attache de porte au niveau des cuisses. Choisissez une bande vous permettant une série de 12 à 15 répétitions.
- Accrochez les poignées à chaque extrémité de la bande.

➤ Exécution du mouvement :

- Position de départ debout, dos à la porte (ou à n'importe quel autre support d'attache, arbre, pilier, etc...), poitrine bombée, gardez une position de main naturelle (pas besoin de chercher la supination ou la pronation, cherchez toujours la position la plus naturelle pour vos articulations).
- Contrôlez le mouvement négatif (les coudes se rapprochent de la porte), celui ci doit prendre 2 à 3 secondes puis de manière dynamique, tendez vos bras à l'opposé du point d'attache vers l'angle du plafond.



Gardez le regard dans l'alignement de la trajectoire du mouvement, c'est à dire vers l'angle du plafond.
Ici aussi vous pouvez terminer le mouvement avec un léger croisement des mains.



Pompes surcharge élastique

➤ Mise en place :

- Rien de bien compliqué ici, prenez un élastique de faible charge pour commencer, tenez chaque extrémité entre vos mains, l'élastique passant par le dos sous les omoplates, et mettez vous en position de pompe (idéalement pour vos articulations avec des poignets de sol).



[cliquez ici](#)

➤ Exécution du mouvement :

- Position de départ au sol, le corps gainé, les bras quasiment tendus, mains dans l'alignement des pectoraux, légèrement plus écartées que la position des épaules.



- prenez 2 secondes pour fléchir les coudes et vous rapprochez du sol sans le toucher. Remonter avec un mouvement dynamique.





Développé unilatéral élastique

➤ **Mise en place :**

- Accrochez votre point d'attache de porte au niveau de vos pectoraux. Choisissez une bande vous permettant une série de 12/15 répétitions.

Ici, il faut chercher à ressentir l'effet du mouvement, pas à pousser lourd !

- Accrochez un côté de la bande à l'attache, tenez l'autre côté en vous plaçant devant la porte.

➤ **Exécution du mouvement :**

- Position de départ debout devant la porte en étant de côté (le flan de la partie à travailler fera face à la porte), votre avant bras doit être parallèle au sol et légèrement éloigné de votre corps.
- Tout en cherchant à ressentir le travail et en gardant l'avant bras parallèle au sol, contractez le pectoral visé tout en éloignant votre poing de la porte.



- L'avant bras, tout en restant stable et parallèle au sol, fera des va-et-vient contrôlés devant la poitrine.
- Comme toujours, la portion négative du mouvement devra être ralentie sur 2 ou 3 secondes.





Le " créateur de haut de pecs "

C'est un de mes mouvements préférés !

➤ Mise en place :

- Maintenez le milieu de la bande sous un pied, une poignée attachée aux 2 extrémités.
- Choisissez une bande légère pour commencer.

➤ Exécution du mouvement :

- Position de départ debout, gardez le bras pratiquement tendu.

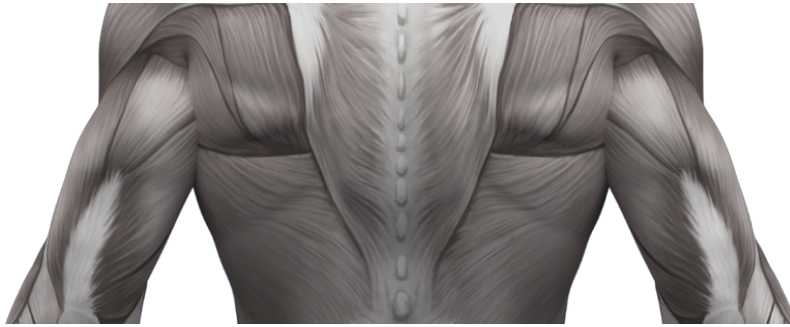
Le mouvement est simple et pourtant un peu technique dans un premier temps.

- Tout en gardant le bras quasiment tendu, vous devez faire un mouvement de tirage/compression grâce au pectoral qui va travailler.
- Le mouvement est court, **vous devez absolument vous concentrer sur la sensation.**



Le très gros avantage de cet exercice inhabituel est qu'il est le seul à parfaitement isoler la partie claviculaire du grand pectoral.

Ne vous inquiétez pas si dans un premier temps vous avez du mal à ressentir le travail. Continuez avec des séries longues jusqu'à ressentir la brûlure.



Dos

Tirage élastique vertical

➤ Mise en place :

- Accrochez votre point d'attache au dessus de la porte. Choisissez une bande vous permettant une série de 12 à 15 répétitions.
- Accrochez les poignées à chaque extrémité de la bande.

➤ Exécution du mouvement :

- Position de départ debout, face à la porte, buste légèrement incliné ou à genoux, dos droit.
- Gardez une position de main naturelle.



- Concentrez vous pendant le tirage sur la descente des coudes puis serrez les omoplates en maintenant la contraction.
- Contrôlez le mouvement négatif, celui ci doit prendre 2 à 3 secondes puis de manière dynamique, recommencez le mouvement de tirage puis la contraction maintenue.





Tirage élastique horizontal prise serrée

➤ **Mise en place :**

- Accrochez votre point d'attache au niveau de votre cou.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 12 à 15 répétitions.
- Accrochez les poignées à chaque extrémité de la bande.

➤ **Exécution du mouvement :**

- Position de départ debout, face à la porte, buste bien droit. Gardez une position de main naturelle.
- Avec un mouvement dynamique, tirez vos coudes en arrière jusqu'à avoir les mains collées au corps.
- Serrez et maintenez une contraction des omoplates 2 secondes puis ralentissez la portion négative du mouvement sur 2 ou 3 secondes.



Ne cherchez pas la performance en choisissant une bande large, préférez toujours la sensation et le contrôle du mouvement.



Soulevé de terre élastique

➤ **Mise en place :**

- Accrochez votre point d'attache de porte au niveau de vos tibias.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 12 à 15 répétitions voir même dans un premier temps 20 à 25 pour bien appréhender le mouvement ainsi que les sensations.
- Accrochez les poignées à chaque extrémité de la bande.

➤ **Exécution du mouvement :**

- Position de départ jambes fléchies, bras légèrement en avant et buste légèrement incliné.
- Gardez une position de main naturelle mais plutôt entre la prise neutre et la prise pronation.
- Dans un mouvement dynamique mais contrôlé, redressez vous et ramenez vos bras le long du corps
- Serrez et maintenez une contraction des omoplates 2 secondes puis ralentissez la portion négative du mouvement sur 2 ou 3 secondes.



La difficulté de ce mouvement est de bien se concentrer sur les bras que l'on doit ramener vers le corps.

Le gros avantage de ce mouvement méconnu est qu'en plus de solliciter tout le dos, il mettra l'accent sur le grand dorsal, parfait après avoir fait un exercice pour la largeur et l'épaisseur.



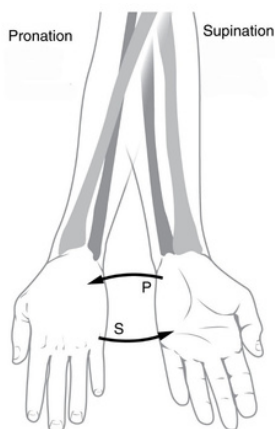
Shrug élastique

➤ Mise en place :

- Placez la bande sous vos pieds.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 20 à 25.
- Accrochez les poignées à chaque extrémité de la bande.

➤ Exécution du mouvement :

- Position de départ debout, bien droit, une poignée dans chaque main en prise neutre
- Tout en contractant les trapèzes, tirez les épaules vers le haut.
- Serrez et maintenez une contraction des omoplates 2 secondes puis relâchez.



moyen mnémotechnique pour les différentes prises

- *Prise en pronation, on prend un poids
(dos de la main vers le ciel)
- *Prise en supination, on supporte un poids
(paume de la main vers le ciel)
- *Prise neutre, on sert la main de son partenaire de gym
(pouce vers le ciel)





Good morning élastique

➤ **Mise en place :**

- Placez la bande sous vos pieds.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 20 à 25. Accrochez les poignets à chaque extrémité de la bande.
- Vous pouvez aussi croiser les bandes (inverser les poignées de main) pour augmenter légèrement la tension sans passer par une bande trop épaisse.

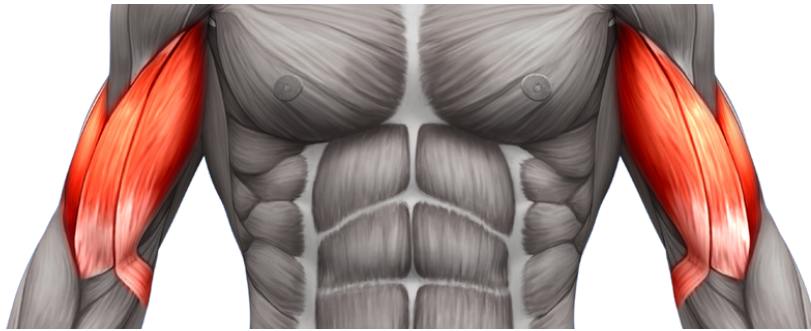
➤ **Exécution du mouvement :**

- Position de départ debout, bien droit, une poignée dans chaque main en prise neutre
- Tout en gardant les jambes tendues, penchez le buste en avant dans un mouvement contrôlé avant de vous redresser.
- Une fois le buste de nouveau droit, cambrez vous légèrement et contractez 1 à 2 secondes les lombaires.
- Veillez à ce que le mouvement soit dynamique mais contrôlé.



Les lombaires travaillent déjà beaucoup sur les mouvements de base. Ici, on cherchera uniquement la sensation liée aux séries longues et contrôlées.

(oui, " contrôlé " est un mot que je vous imposerai souvent, mais promis, c'est pour votre bien !)



Biceps

Curl élastique avec rotation



Mise en place :

- Placez la bande sous un pied ou attachée en bas d'une porte au niveau des tibias.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 12 à 15 répétitions.
- Accrochez les poignées à chaque extrémité de la bande.



Exécution du mouvement :

- Position de départ debout, bien droit, une poignée dans chaque main en prise neutre.



- De manière dynamique et sans lever les coudes (seuls les avant-bras doivent accompagner le mouvement), contractez vos biceps en rapprochant vos mains de vos épaules.

Petite différence avec le mouvement de curl que l'on pourrait faire à la barre, ici vous avez la liberté de mouvement de vos mains.

Le but du curl élastique avec rotation est de démarrer le mouvement en prise neutre et de le terminer en prise supination, et même au delà.

- Sans chercher l'extrême, essayer de pivoter les mains de manière à ce que vos petits doigts soient le plus possible vers le ciel.
- Maintenez la contraction 1 à 2 secondes est entamez la portion négative contrôlée sur 2 à 3 secondes.

Pourquoi faire cette rotation ?

Regardez vous dans un miroir, contractez votre biceps le revers de la main vers le ciel, puis en position neutre, et pour finir en supination.

Je pense que vous avez compris l'intérêt.



supination



neutre



pronation



Lip buster curl

➤ Mise en place :

- Placez le point d'attache sur le haut de la porte.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 12 à 15 répétitions.
- Accrochez les poignées à chaque extrémité de la bande.

➤ Exécution du mouvement :

- Position de départ debout, face au point d'attache, bien droit, une poignet dans chaque main en prise supination.
- Une fois encore, vous devez chercher à verrouiller vos bras pour que seulement vos avant-bras accompagnent le mouvement.
- vos bras, de vos épaules à vos coudes, devront être parallèles au sol.
- Tout en contractant vos biceps, ramenez vos mains jusqu'à vos oreilles, maintenez la contraction 1 à 2 secondes, puis contrôlez la négative pendant 2 à 3 secondes.



Cet exercice est parfait pour travailler le pic du biceps !



Curl marteau élastique alterné



Mise en place :

- Placez la bande sous un pied ou attachée en bas d'une porte au niveau des tibias.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 12 à 15 répétitions.
- Accrochez les poignets à chaque extrémité de la bande.



Exécution du mouvement :

- Position de départ debout, bien droit, une poignée dans chaque main en prise neutre.

Ici, la subtilité par rapport aux exercices précédents est que l'on va travailler un bras après l'autre.

Si vous êtes droitier, commencez par le bras gauche.

- Faites attention à ne pas élever le coude.

La main gauche doit tout en restant proche du corps dessiner un arc de cercle jusqu'à être au niveau du pectoral droit.



- Maintenez la contraction 1 à 2 secondes, prenez 2 à 3 secondes sur la négative puis entamez le mouvement de la main droite vers le pectoral gauche.

Une fois le mouvement fais des deux mains (attention, cela ne fait qu'une répétition, pas 2 !), continuez d'alterner chaque bras jusqu'à avoir fait 12 à 15 répétitions **par bras**.





Triceps

Extension triceps " anti idées reçues "

➤ Mise en place :

- Placez le point d'attache de la bande en haut de la porte.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 12 à 15 répétitions.
- Accrochez les poignets à chaque extrémité de la bande.

➤ Exécution du mouvement :

- Position de départ debout, dos droit légèrement incliné en avant, une poignée dans chaque main en prise 3/4 (entre la pronation et neutre).



- Avec un mouvement dynamique, poussez la charge en tendant vos bras.

Grâce à l'utilisation de bandes élastiques, vous pourrez prolonger le mouvement au delà de ce que vous auriez pu faire avec une barre sur poulie haute. Profitez en pour accroître votre amplitude de mouvement en tirant vos bras derrière votre buste.

- Maintenez la contraction 1 à 2 secondes puis entamez la négative sur 2 à 3 secondes.

Lorsque durant la remontée vos bras forment un angle droit, maintenez cet angle tout en laissant remonter vos coudes jusqu'à ce que vos mains dépassent le haut de votre tête.

Pourquoi " extension triceps " anti idées reçues " ?

Depuis quelques années, on entend souvent parler de " triche " dans les mouvements de musculation.

On entend bien trop souvent qu'**il ne faut pas lever les coudes sur l'extension triceps sinon le mouvement est mal exécuté...**

Pourtant les bodybuilders les plus connus au monde le pratiquaient déjà comme je l'ai décrit depuis les années 70 ! Par exemple Arnold Schwarzenegger pour ne citer que lui.

Pourtant les études concernant la nature bi-articulaire du chef long du triceps sont très claires, élever les coudes permet un bien meilleur étirement de ce muscle poly-articulaire !



Vous pouvez **augmenter la difficulté de l'exercice** en faisant un pas en arrière avant d'entamer la portion négative du mouvement.

Cette partie étant plus facile pour les muscles, reculer légèrement augmentera la résistance et fournira une meilleure qualité de gains.



Extension triceps prise basse

➤ **Mise en place :**

- Placez le point d'attache de la bande en bas de la porte ou sous votre talon placé en arrière.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 12 à 15 répétitions.
- Accrochez les poignées à chaque extrémité de la bande.

➤ **Exécution du mouvement :**

- Position de départ debout, dos droit, de dos par rapport au point d'attache, une poignée dans chaque main en prise neutre.
- Vos coudes doivent être à la verticale, pointés vers le ciel.
- Avec un mouvement dynamique mais contrôlé, tendez vos mains jusqu'à ce que vos bras soient droits.
- Ralentissez la descente du mouvement sur 2 à 3 secondes en allant le plus bas possible sans forcer.





Extension unilatéral triceps

➤ Mise en place :

- Placez le point d'attache de la bande en haut de la porte.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 15 à 20 répétitions.
- Accrochez une poignée à chaque extrémité de la bande (celle ci doit être fine !)

➤ Exécution du mouvement :

- Position de départ debout, dos droit, de 3/4 par rapport au point d'attache (le côté qui travaille est à l'opposé du point d'accroche), la poignée dans la main active en prise neutre.
- Démarrez le mouvement avec le bras actif formant un angle droit proche du corps.
- Avec dynamisme, tendez votre bras. **En fin de mouvement, effectuez une légère rotation du poignet** comme pour essayer de mettre votre petit doigt vers l'avant de votre corps. Cela accentuera le travail du chef latéral du triceps.





Épaules

Développé épaule élastique

➤ Mise en place :

- Placez la bande sous vos pieds écartés de la largeur des épaules.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 12 à 15 répétitions.
- Accrochez les poignées à chaque extrémité de la bande.

➤ Exécution du mouvement :

- Position de départ debout, dos droit, une poignée dans chaque main en prise neutre, les coudes quasiment de chaque côté du corps formant un angle droit.



- Avec un mouvement **totale**ment contrôlé, poussez les mains vers le ciel.
- Retenez la descente sur 2 à 3 secondes jusqu'à retrouver vos bras en angle droit.





Développé frontal complexe

➤ Mise en place :

- Placez la bande sous vos pieds écartés de la largeur des épaules.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 12 à 15 répétitions.
- Accrochez les poignées à chaque extrémité de la bande.

➤ Exécution du mouvement :

- Position de départ debout, dos droit, une poignée dans chaque main en prise neutre, les bras le long du corps.
- Avec un mouvement dynamique tout en gardant les bras quasiment tendus, élevez vos mains jusqu'à ce que vos bras soient alignés devant vous.
- **Pendant l'élévation, faites une rotation des poignets.** Le mouvement démarre en prise neutre mais se finit en prise pronation. **Sans pause**, suivez une ligne horizontale jusqu'à ce que vos bras soient de chaque côté du corps puis laissez le mouvement redescendre.





Développé latéral

➤ Mise en place :

- Placez la bande sous vos pieds écartés de la largeur des épaules.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 15 à 20 répétitions.
- Accrochez les poignées à chaque extrémité de la bande.

➤ Exécution du mouvement :

- Position de départ debout, dos droit, une poignée dans chaque main en prise neutre, les coudes le long du corps.
- Dans un mouvement dynamique tout en gardant les bras quasiment tendus, élevez vos mains jusqu'à ce que vos bras soient alignés de chaque côté du corps.
- Maintenez 1 à 2 secondes puis ralentissez la descente du mouvement sur 2 à 3 secondes.



La bonne façon de faire ce mouvement pourtant très simple n'est souvent pas celle que l'on voit en salle de sport.

Il ne faut pas chercher à élever les mains mais les coudes.

Les mains, elles, sont légèrement plus basses que le niveau des coudes et en fin de mouvement, les pouces doivent pointer vers le sol.

Il ne faut pas non plus chercher à aller le plus haut possible, un alignement épaules/coudes sera la bonne limite.



Face pull

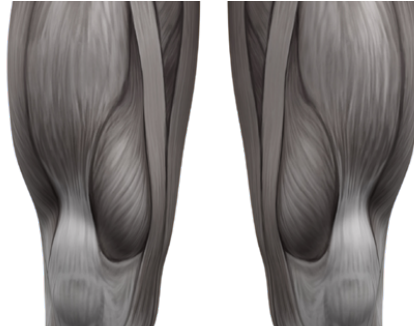
➤ Mise en place :

- Placez le point d'attache de la bande à hauteur d'épaules.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 12 à 15 répétitions.
- Accrochez les poignées à chaque extrémité de la bande.

➤ Exécution du mouvement :

- Position de départ debout, dos droit, face au point d'attache, bras tendus en avant.
- Dans un mouvement dynamique mais contrôlé, amenez vos coudes de chaque côté du corps, les mains vers le ciel, les bras formant un angle droit.
- Tout en ralentissant le mouvement sur 2 à 3 secondes, revenez à une position de bras tendus en avant.





Jambes

Squat élastique

➤ Mise en place :

- Placez la bande sous vos pieds, puis en position de squat placez l'autre côté de la bande sur vos trapèzes.
- Redressez vous. Choisissez une bande vous permettant une série de 12 à 15 répétitions.

➤ Exécution du mouvement :

- Position de départ debout, dos droit.
- Prenez 2 à 3 secondes pour descendre, bien stable sur vos appuis.
- Remontez à l'aide d'un mouvement dynamique.

63/99



La bonne façon d'exécuter un squat parfait est de ne jamais écouter les spécialistes auto proclamés du fitness !

J'entends souvent dire que les genoux ne doivent pas dépasser les pieds pendant un squat ou d'autres conseils de ce genre...

Mais clairement ces personnes n'ont aucune notion d'anato morphologie !

La longueur osseuse, le centre de gravité lié au placement de la charge, la souplesse des chevilles pour ne citer que ceux la, sont des pistes à explorer



" Batard " squat ! (unilatéral)

➤ **Mise en place :**

- Placez la bande sous l'un de vos pieds, l'autre jambe (le pied) sera posée sur une chaise.
- Accrochez l'opposé de la bande sur vos trapèzes.
- Redressez vous. Choisissez une bande vous permettant une série de 12 à 15 répétitions.

➤ **Exécution du mouvement :**

- Position de départ debout, dos droit.
- Prenez 2 à 3 secondes pour descendre, bien stable sur vos appuis.
- Remontez à l'aide d'un mouvement dynamique.



Mais pourquoi avoir nommé ce mouvement le " batard " squat ?...

Je n'ai qu'une chose à répondre la dessus, essayez le.

Vous verrez qu'il s'agit autant d'un excellent exercice que d'un exercice que vous allez détester ! ^^'

Croyez moi, on l'aime ce mouvement, mais on aime aussi le détester !



Soulevé de terre élastique

➤ Mise en place :

- Placez la bande sous vos pieds, les poignées dans chaque main.
- Gardez le dos bien droit.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 12 à 15 répétitions.

➤ Exécution du mouvement :

- Position de départ debout, dos droit, jambes à peine fléchies (prenez garde à ne jamais tendre complètement les jambes pour mieux ressentir les ischios travailler !).
- Prenez 2 à 3 secondes pour descendre en accentuant votre cambrure et en sortant les fesses, bien stable sur vos appuis.
- Remontez à l'aide d'un mouvement dynamique.





Tirage attache basse

➤ **Mise en place :**

- Accrochez votre point d'attache de porte au niveau des mollets.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 12 à 15 répétitions.
- Accrochez les poignées à chaque extrémité de la bande.

➤ **Exécution du mouvement :**

- Position de départ debout, dos droit, jambes à peine fléchies, de dos par rapport au point d'attache.
- Prenez 2 à 3 secondes pour descendre en accentuant votre cambrure et en sortant les fesses, bien stable sur vos appuis.
- Remontez à l'aide d'un mouvement de bassin dynamique.



- Ici, le but est de **laisser la tension tirer vos bras entre vos jambes avant d'utiliser vos ischios et votre bassin pour la repousser.**
- les bras ne doivent pas être sollicités ! Ils ne sont là que comme outil de maintien.





Adducteurs élastique unilatéral

➤ **Mise en place :**

- Accrochez votre point d'attache de porte au niveau des mollets.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 15 à 20 répétitions.
- Accrochez L'autre coté de la bande à la cheville de la jambe qui va travailler.

➤ **Exécution du mouvement :**

- Position de départ debout, dos droit, la jambe qui travaille légèrement en avant.
- De manière contrôlée, poussez votre jambe latéralement.
- Sans bloquer le mouvement, ralentissez la négative.





Abducteurs élastique unilatéral

➤ **Mise en place :**

- Accrochez votre point d'attache de porte au niveau des mollets.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 15 à 20 répétitions.
- Accrochez l'autre coté de la bande à la cheville de la jambe qui va travailler.

➤ **Exécution du mouvement :**

- Position de départ debout, dos droit, la jambe qui travaille légèrement en avant.
- De manière contrôlée, poussez votre jambe latéralement.
- Sans bloquer le mouvement, ralentissez la négative.





Mollets élastique

➤ Mise en place :

- Placez l'élastique sous vos pieds, proche des orteils.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 15 à 20 répétitions.
- Placez l'autre coté de la bande sur vos trapèzes.

➤ Exécution du mouvement :

- L'idéal étant de surélever légèrement ses pieds, vous pouvez utiliser une marche, une planche, une encyclopédie ou tout autre accessoire improvisé. Le mieux restant un step, et cela ne coûte pas bien cher.
- Position de départ debout, dos droit.
- De manière dynamique, poussez au maximum sur vos orteils pour aller le plus haut possible.
- Redescendez de manière contrôlé le plus bas possible sans que les talons ne touchent le sol.





Mollets élastique assis

➤ **Mise en place :**

- Placez l'élastique sur vos jambes le plus proche possible de vos genoux.
- Accrochez chaque côté de la bande sous vos pieds proche des orteils.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 15 à 20 répétitions.

➤ **Exécution du mouvement :**

- Encore une fois, l'idéal est de surélever vos pieds mais tout en gardant au maximum vos jambes pliées à angle droit.
- Position de départ assis, dos droit.
- De manière dynamique, poussez au maximum sur vos orteils pour aller le plus haut possible.
- Maintenez la contraction 1 ou 2 secondes puis redescendez de manière contrôlée le plus bas possible sans que les talons ne touchent le sol.





Hip thrust élastique

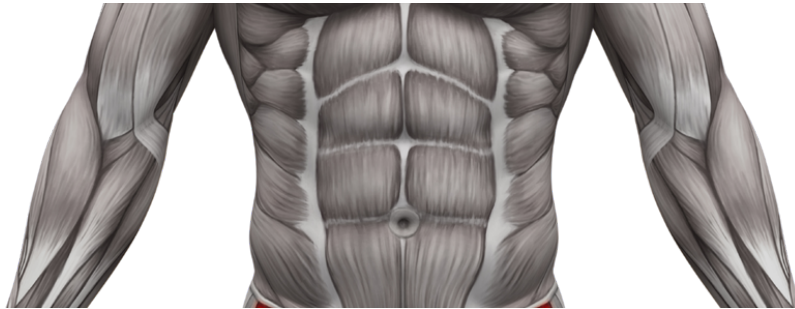
➤ Mise en place :

- Placez la bande au niveau de votre bassin.
- Accrochez chaque côté de la bande sous vos pieds au niveau des talons.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 15 à 20 répétitions.

➤ Exécution du mouvement :

- Position de départ allongée au sol ou le dos surélevé sur un canapé ou une chaise avec l'appui au niveau des omoplates.
- De manière dynamique, poussez haut votre bassin jusqu'à ce qu'il dépasse l'alignement avec les cuisses.
- Contractez les fessiers autant que possible et maintenez cette contraction 2 à 3 secondes, puis redescendez le bassin doucement.





Abdominaux

Reverse crunch

➤ Mise en place :

- Placez le point d'attache le plus bas possible. L'élastique doit être souple et fin.
- Faites une boucle autour de vos chevilles et accrochez l'autre côté de la bande à l'attache.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 30 secondes d'effort continu.

➤ Exécution du mouvement :

- Position de départ allongé au sol, le dos légèrement courbé vers l'avant, les jambes surélevées formant un angle droit.
- à l'aide d'un mouvement contrôlé et sans balancements, rapprochez votre bassin de votre plexus juste à l'aide de la contraction abdominale.

81/99



La bande ici est optionnelle.

Elle permettra d'augmenter la difficulté du mouvement mais dans un premier temps, pratiquez cet exercice au poids de corps.

Vous pouvez vous stabiliser à l'aide de vos mains plaquées au sol, ou vous en servir pour maintenir les bandes.



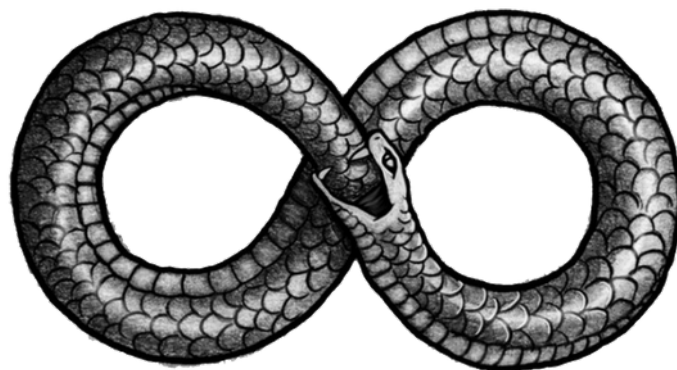
L'Ouroboros

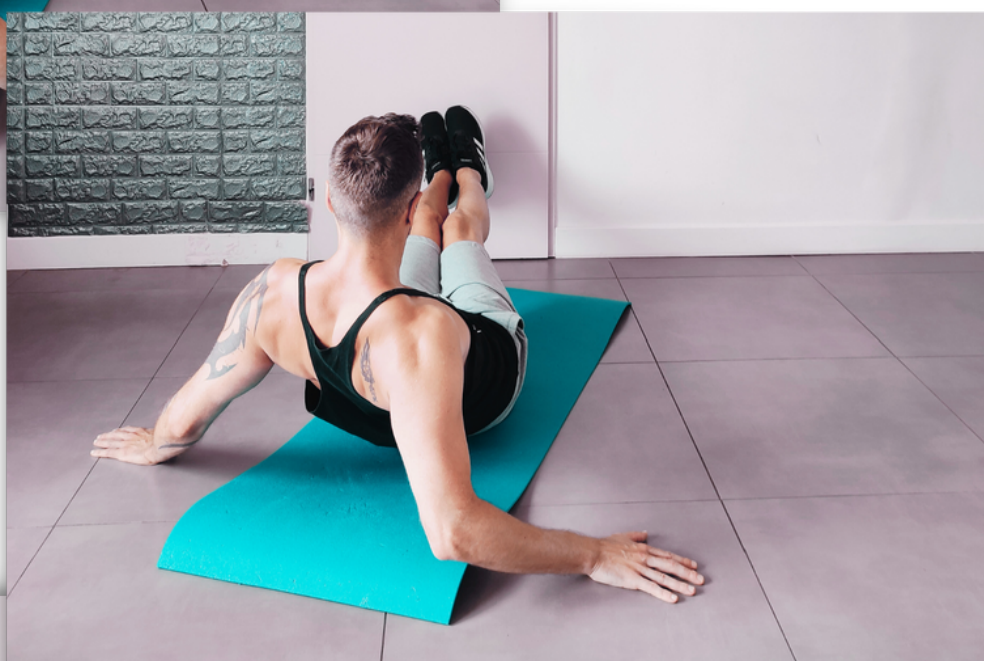
➤ Mise en place :

- Une fois n'est pas coutume, nous n'utiliserons pas de bande élastique sur ce mouvement.
- Cherchez à faire une série de 30 secondes d'effort continu.

➤ Exécution du mouvement :

- Position de départ au sol, en équilibre sur les fessiers, les mains au sol de chaque côté pour vous stabiliser.
- Les jambes sont quasiment tendues..
- Tout en contractant les abdominaux, effectuez une double rotation des pieds (dessinez un 8 à l'horizontal).







Le crunch du rameur

➤ Mise en place :

- Placez le point d'attache de la bande à hauteur de bassin.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 30 secondes d'effort continu.

➤ Exécution du mouvement :

- Position de départ au sol en position de crunch.
- Les mains sont jointes et tiennent le côté de la bande élastique opposé au point d'attache.
- Pour chaque remontée de buste, " payayez " d'un côté, puis lors de la prochaine remontée de buste " payayez " de l'autre côté.
- Cherchez à aller loin derrière, accompagnez votre mouvement de la tête (si on considère que le Nord est face à nous, regardez vers le Sud Ouest, puis au mouvement suivant vers le Sud Est).





Tirage élastique attache haute

Mon gros gros coup de cœur !!!



Mise en place :

- Placez le point d'attache de la bande en haut de la porte.
- Choisissez une bande vous permettant une série de 15 à 20 répétitions mais sachez que **vous serez plus fort sur ce mouvement**, et qu'il est bien agréable de chercher à " se faire mal " ici (façon de parler bien sur).

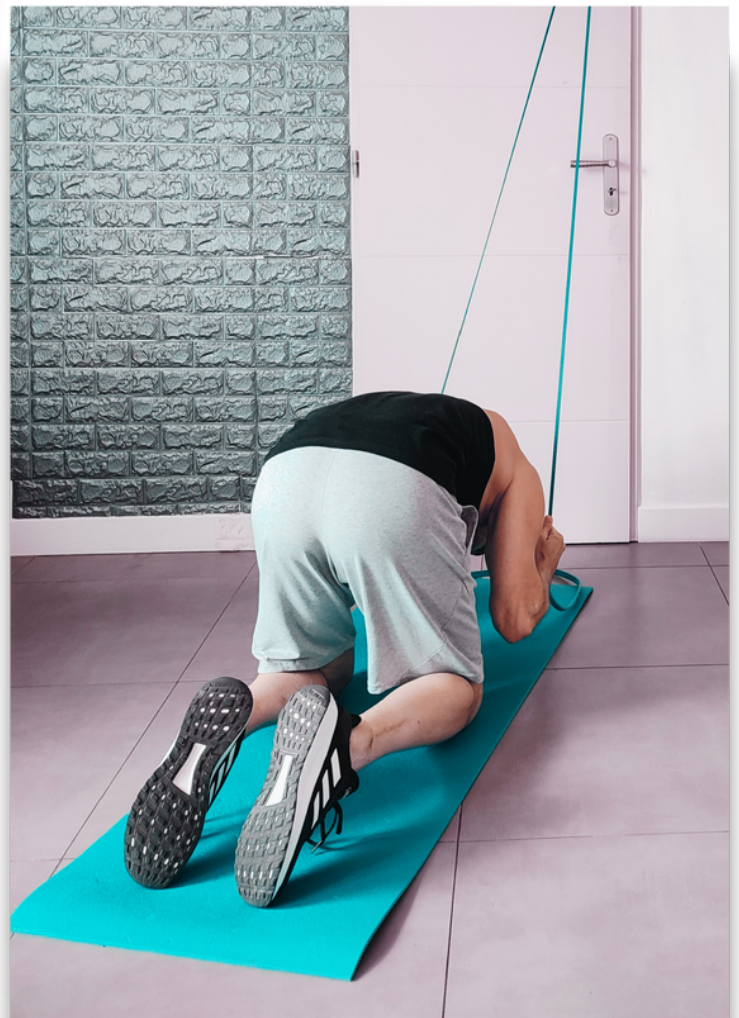


Exécution du mouvement :

- Position de départ au sol à genoux. mettez vos poignées de chaque côté de l'élastique et rapprochez vos mains de vos tempes. A partir de là, **vos mains et vos bras ne bougent plus, ils sont fixes.**
- Les jambes doivent former un angle droit, et les cuisses et le buste un autre angle droit.
- Le mouvement est court et contrôlé.



- Dos légèrement courbé vers l'avant, rapprochez au maximum votre buste de vos cuisses, les coudes passant de chaque côté des jambes.





07 *Les programmes d'entrainement*

Il existe autant de différentes manières de s'entrainer que de sportifs.

Les plus connues restent le **full body** (entrainement du corps entier), le **half body** (alterner entre les entrainements haut de corps et bas de corps), le **split** (chaque entrainement se concentre sur un seul groupe musculaire), et le **Push Pull Legs** (**PPL** : Comprenez une décomposition des entrainements par groupe musculaire travaillant ensemble : les mouvements de poussée, de tirage et de jambes).

Nous allons nous intéresser ici au **PPL**.

Ma logique est très simple :

Lorsque pendant votre entrainement **pectoraux** vous effectuez par exemple un **développé couché** (mouvement de poussée), vous devez forcément aussi sentir vos triceps et vos épaules travailler.

Ce qui veut dire que si le lendemain vous avez prévu de travailler un de ces deux groupes musculaires, ils auront déjà été fatigués la veille et l'entrainement ne sera pas pleinement profitable.



Alors pourquoi ne pas les finir le même jour ?!

Non seulement vous optimiserez au maximum votre entraînement, mais en plus vous reviendrez plus rapidement au travail de ces zones là.

On le sait aujourd'hui, **un des plus gros facteurs de prise de muscle est l'augmentation du volume d'entraînement.**

Et quel meilleur moyen pour l'augmenter que de doubler ses entraînements tout en suivant la logique même du corps ?!

Oui, un **PPL** se fait sur 3 jours. Vous aurez le choix entre alterner un jour d'entraînement et un jour de repos, ou faire sur 3 jours votre **PPL** avant de prendre un jour off et de recommencer, ce qui vous permettra de faire 2 cycles de **Push Pull Legs** dans la même semaine.

Je sais qu'on dit que **le lundi est le jour des pecs** (et d'ailleurs souvent ceux la oublient le legs day ^^), mais **il ne faut pas planifier vos entraînements à la semaine !**

Planifiez les par rapport a ce que vous pouvez faire, peu importe que le lundi tombe une semaine sur le jour des pecs et le lundi suivant sur celui des jambes ou même sur un jour de repos.



➤ Push ➤



PECTORAUX

- Développé élastique : 3 séries de 12 à 15 répétitions
- Développé incliné élastique : 3 séries de 12 à 15 répétitions
- Pompes élastique : 3 séries de 12 à 15 répétitions
- Développé unilatéral élastique : 3 séries de 15 à 20 répétitions
- Le " créateur de haut de pecs " : 3 séries de 15 à 20 répétitions



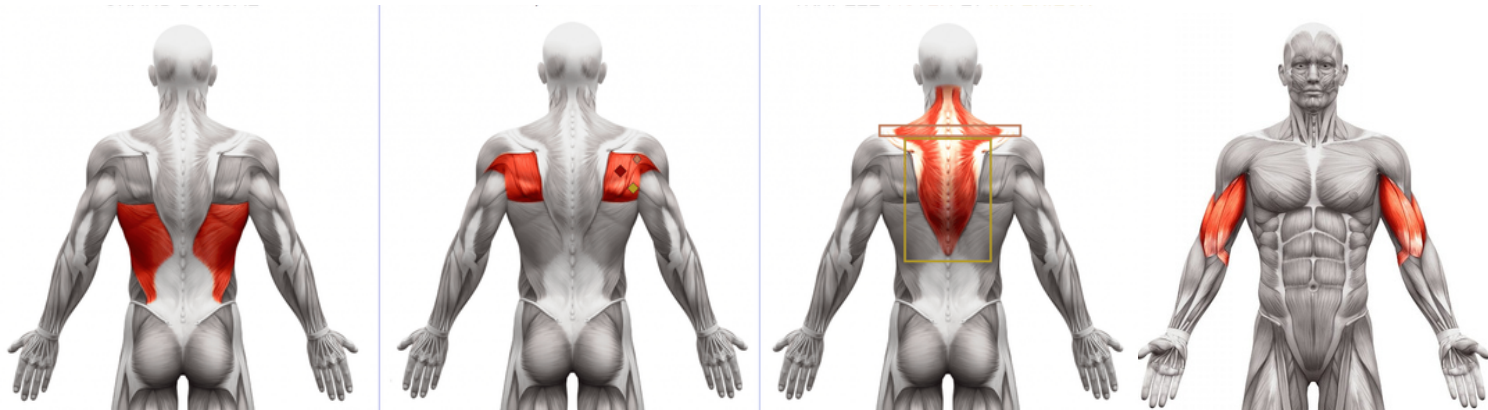
TRICEPS

- Extension triceps " anti idées reçues " : 3 séries de 12 à 15 répétitions
- Extension triceps prise basse : 3 séries de 12 à 15 répétitions
- Extension unilatéral triceps : 3 séries de 15 à 20 répétitions



EPAULES PORTION ANTERIEUR/LATERAL

- Développé épaule élastique : 3 séries de 12 à 15 répétitions
- Développé frontal complexe : 3 séries de 12 à 15 répétitions
- Développé latéral : 3 séries de 15 à 20 répétitions



Pull



DOS

- Tirage élastique vertical : 3 séries de 12 à 15 répétitions
- Tirage élastique horizontal prise serrée : 3 séries de 12 à 15 répétitions
- Soulevé de terre élastique : 3 séries de 12 à 15 répétitions
- Shrug élastique : 3 séries de 25 à 25 répétitions
- Good morning élastique : 3 séries de 25 à 25 répétitions



BICEPS

- Curl élastique avec rotation : 3 séries de 12 à 15 répétitions
- Lip buster curl : 3 séries de 25 à 25 répétitions
- Curl marteau élastique alterné : 3 séries de 25 à 25 répétitions



EPAULES PORTION POSTERIEUR/LATERAL

- Face pull : 3 séries de 12 à 15 répétitions
- Développé latéral : 3 séries de 15 à 20 répétitions

(le développé latéral est à faire dans cet entraînement Pull **uniquement** si vous avez planifié un jour de repos entre l'entraînement Push et ce dernier, ou si vous avez une très bonne récupération au niveau de ce groupe musculaire)



Legs





QUADRICEPS

- Squat élastique : 3 séries de 12 à 15 répétitions
- " Batard " squat ! (unilatéral) : 3 séries de 12 à 15 répétitions



ISCHIO JAMBIER

- Soulevé de terre élastique : 3 séries de 12 à 15 répétitions
- Tirage attache basse : 3 séries de 12 à 15 répétitions



ADDUCTEUR/ABDUCTEUR

- Adducteurs élastique unilatéral : 3 séries de 15 à 20 répétitions
- Abducteurs élastique unilatéral : 3 séries de 15 à 20 répétitions



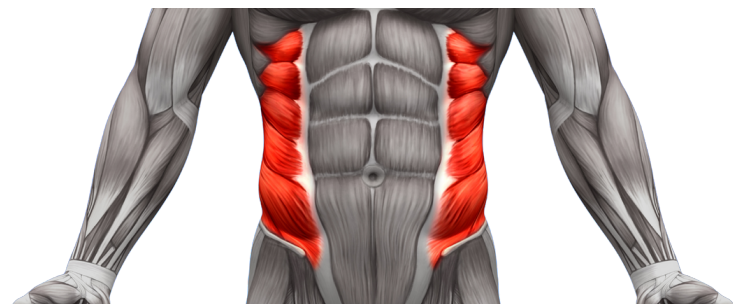
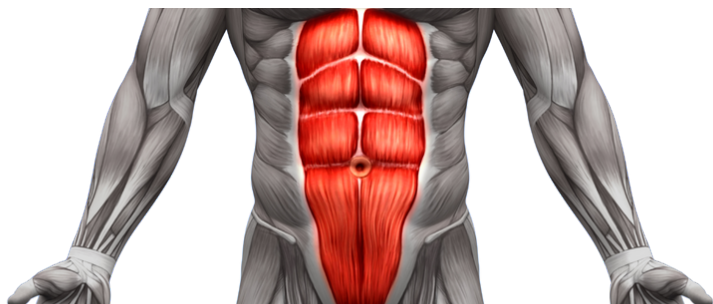
MOLLET

- Mollets élastique: 3 séries de 15 à 20 répétitions
- Mollets élastique assis : 3 séries de 15 à 20 répétitions



FESSIER

- Hip thrust élastique : 3 séries de 15 à 20 répétitions



➤ Abdominaux ◀

Les abdominaux travaillent déjà beaucoup avec les gros mouvements que nous avons vus précédemment mais cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas leur dédier une session.

En revanche, **sentez vous assez libre à ce niveau là !**

Certains aiment les travailler tous les jours, d'autres une seule fois par semaine.

Je vous conseille néanmoins de leur consacrer **deux sessions par semaine**, soit après un entraînement de PPL au choix, soit sur votre jour de repos.

Il faut comprendre que musculairement parlant, si votre organisation des entraînements est faite intelligemment, **vous n'avez pas à craindre le surentraînement.**



En revanche, **c'est votre système nerveux qui aura régulièrement besoin de repos !**

Mais il faut être honnête, faire un entraînement d'abdos sur un jour off ne le fatiguera pas, pas plus que vous.

En revanche, cela permettra même sur ce jour de repos d'avoir une activité physique !

L'entraînement que nous allons voir ici est à faire comme un **circuit training**, c'est à dire un enchaînement de mouvements sans temps de récupération.

Cela dit, il est tout à fait normal dans un premier temps que vous n'y arriviez pas sans temps de repos entre les différents exercices.

AUCUNE INQUIÉTUDE !

Faites de votre mieux et lorsque vous avez besoin d'une pause, même si vous venez tout juste de finir le premier mouvement, prenez le temps nécessaire.

Au prochain entraînement, vous essaierez de nouveau le circuit training sans pause et vous pourrez déjà voir que vous avez moins de difficulté.



Abdominaux

- Reverse crunch : 30 secondes puis enchaîner sans pause
- L'Ouroboros : 30 secondes puis enchaîner sans pause
- Le crunch du rameur : 30 secondes puis enchaîner sans pause
- Tirage élastique attache haute : 15 à 20 répétitions

Petite précision, le circuit training à faire idéalement sans pause ci dessus représente une seule série.

Je sens votre déception ! ^^'

Au début comme je l'ai dit, prenez quelques secondes entre les exercices si vous en avez besoin et si vous le sentez, faites deux fois le circuit training.

Lorsque vous n'aurez plus besoin de pauses, il est temps d'ajouter encore un tour !

Ce circuit, bien qu'il cible toutes les zones de la sangle abdominale, est très court. Même en comptant quelques petites pauses de 10 secondes et le changement d'accroche entre le reverse crunch et le crunch du rameur, **un cycle ne devrait pas dépasser 3 minutes.**



Votre défi si vous l'acceptez sera de faire 2 fois par semaine 4 cycles de ce circuit training sans pause.

Ce qui revient à deux fois une dizaine de minutes par semaine.

Ça ne sera pas facile au début mais vous verrez, je sais que vous pouvez le faire...



ET VOILA !

Si vous êtes arrivé jusque là, cela veut dire deux choses :

1. **Vous êtes super motivé** et cela veut dire que vous avez déjà fait la partie la plus dure, trouver la motivation !
2. Vous avez maintenant toutes les cartes en main alors, **à vous de jouer !!!**

J'espère sincèrement que ce livre vous aidera à vous dépenser, à vous sentir mieux dans votre corps et à rester en bonne santé !

N'hésitez pas à me suivre sur [Destination fitness](#) pour avoir chaque semaine de nombreux conseils fitness et nutrition !

Croyez en vous, entraînez vous, profitez et voyagez !

