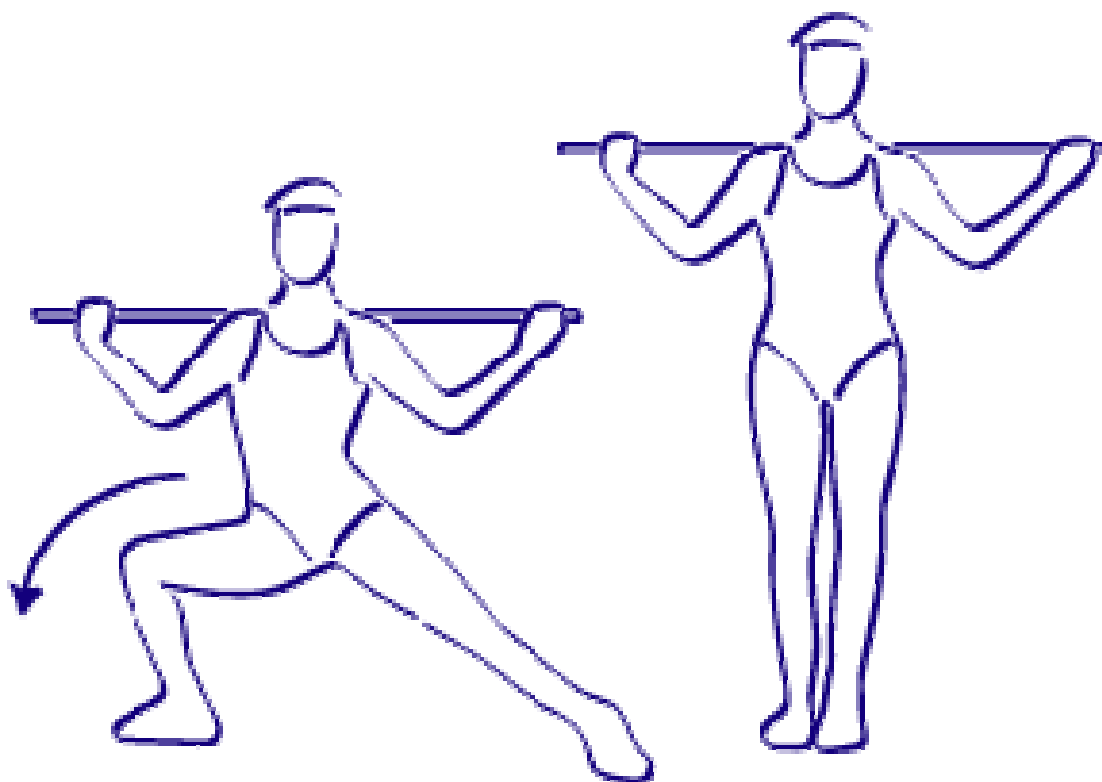


## CUISSES

**Muscles sollicités : Quadriceps, adducteurs (muscles de la face interne de la cuisse)**

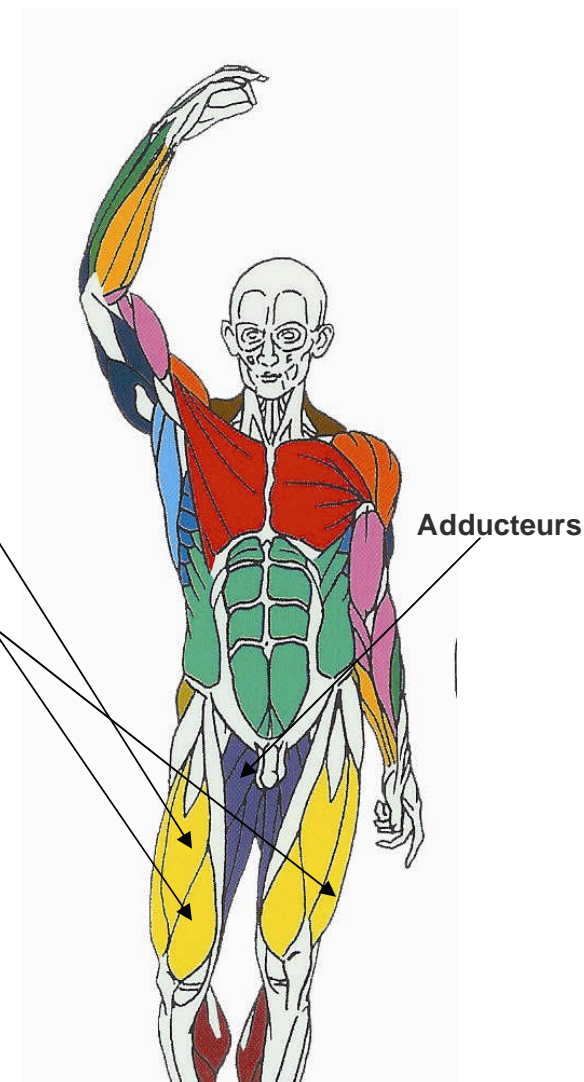


### QUADRICEPS

Droit Antérieur

Vaste Interne

Vaste Externe



Adducteurs

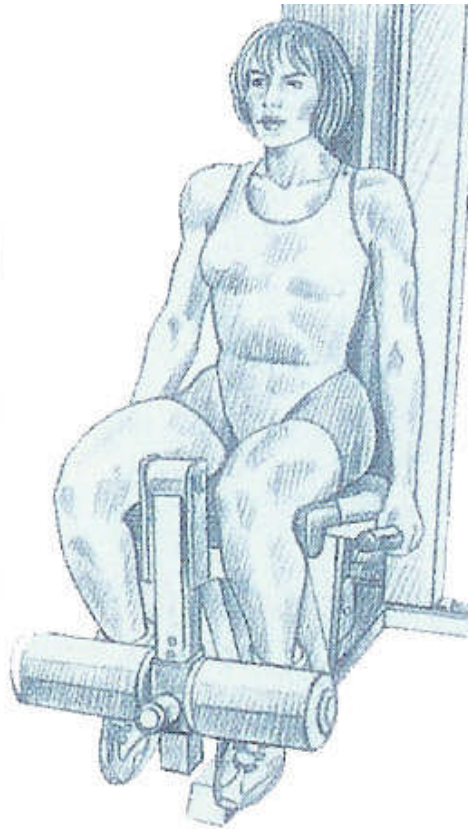
### Ce que vous devez faire :

Debout, un bâton de danse (en bois) si vous ne pouvez pas utiliser une barre plus lourde sur les épaules, pieds écartés de 80 cm environ. Pliez la jambe droite en amenant le genou droit vers le sol. Remontez à la position de départ en tendant le genou. Recommencez ce mouvement de l'autre côté.

**Respiration** : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ en tendant la jambe et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez le genou vers le sol.

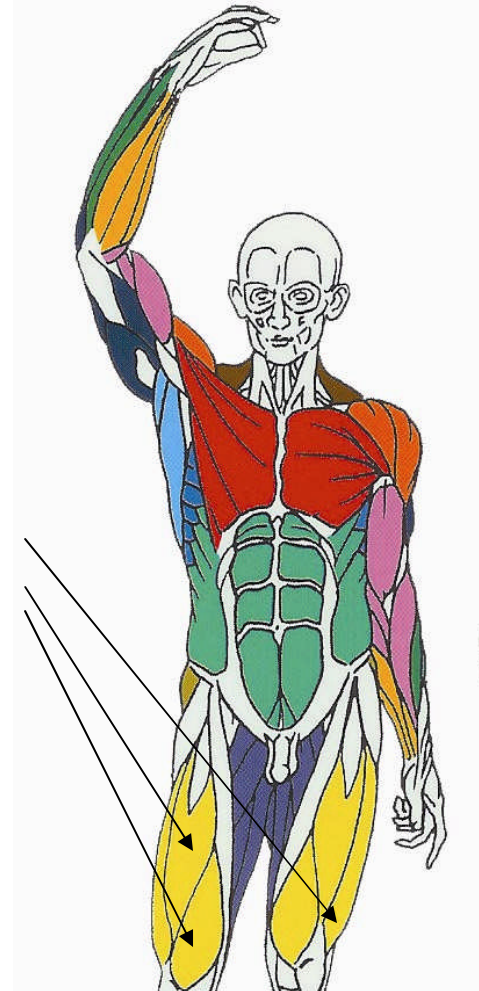
# **CUISSES**

**Muscles sollicités : Quadriceps**



**Quadriceps**

**Vaste externe  
Droit antérieur  
Vaste interne**



## **Ce que vous devez faire :**

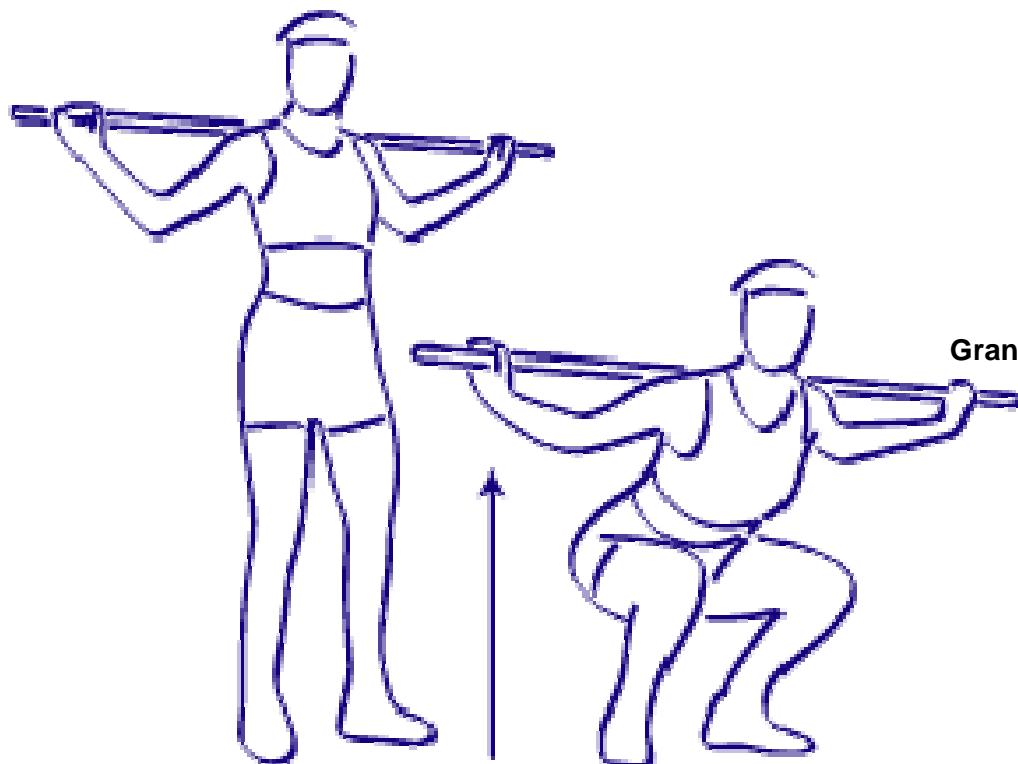
Assis sur la machine, les mains appuyées aux poignées à fin de maintenir le buste immobile, les genoux fléchis et les chevilles placées sous les boudins :

- Inspirer et effectuer une extension des jambes jusqu'à l'horizontale. Expirer en fin de mouvement.

Cet exercice permet de travailler de manière isolée et bien spécifique les quadriceps.

# CUISSES

**Muscles sollicités : Quadriceps, Grand fessier, Soléaire et l'ensemble des muscles du dos**

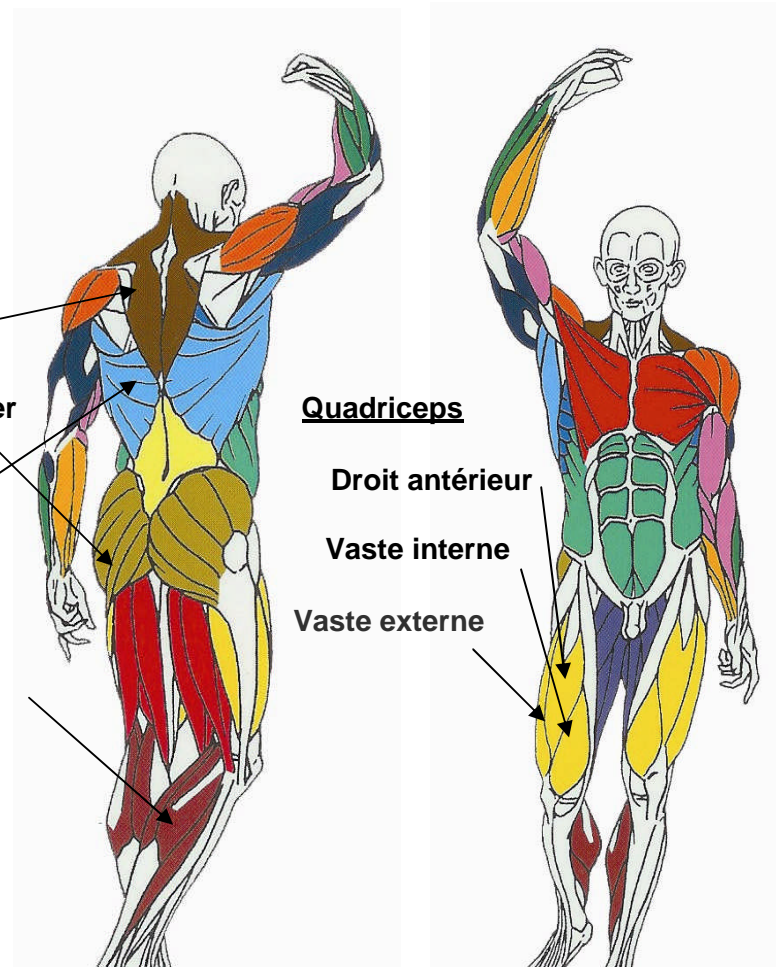


Trapèze

Grand Fessier

Grand dorsal

Soléaire



**Quadriceps**

Droit antérieur

Vaste interne

Vaste externe

## **Ce que vous devez faire :**

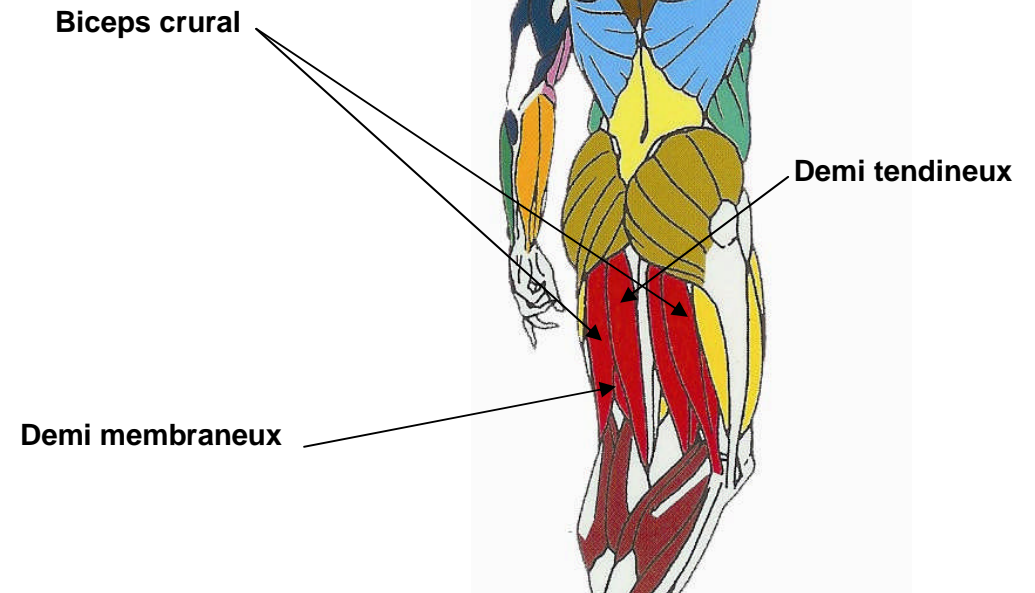
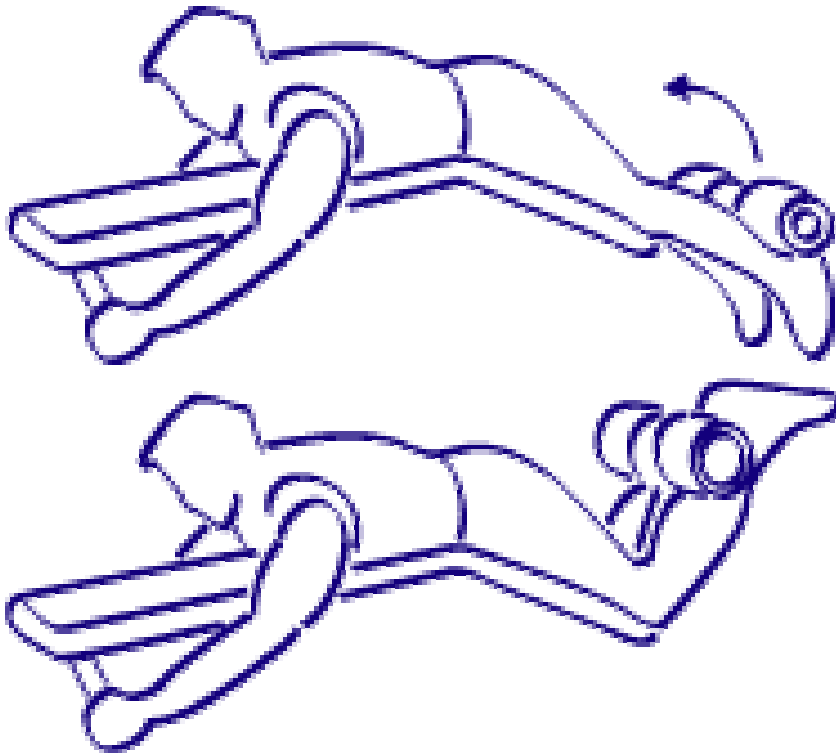
Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, une barre droite en appui sur l'arrière des épaules.

Pliez les genoux et descendez les fessiers vers le sol. Vos talons ne doivent pas décoller du sol lors de la descente. Lorsque vos cuisses sont parallèles au sol, revenez lentement à la position de départ avec la force de vos cuisses et de vos fessiers. Pour garder le dos bien droit lors de la réalisation de cet exercice, regardez devant vous (**ne regardez pas vos pieds**).

**Respiration** : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous remontez à la position de départ et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous êtes debout avant de descendre. Surtout ne bloquez pas votre respiration et effectuez des grands mouvements respiratoires entre deux séries d'exercice afin de bien ventiler votre organisme.

## CUISSES

**Muscles sollicités : le biceps crural, demi-tendineux et demi membraneux (ces muscles se situent sur la partie arrière de la cuisse).**



### **Ce que vous devez faire :**

Allongé(e) sur le ventre, les mains tenant les poignées, les jambes coincées au niveau du mollet sous les rondins matelassés de la machine.  
Pliez la jambe et amenez les rondins au contact de vos fessiers (ne faites pas rebondir les rondins sur les fessiers). Travailler lentement en déroulant progressivement votre mouvement.

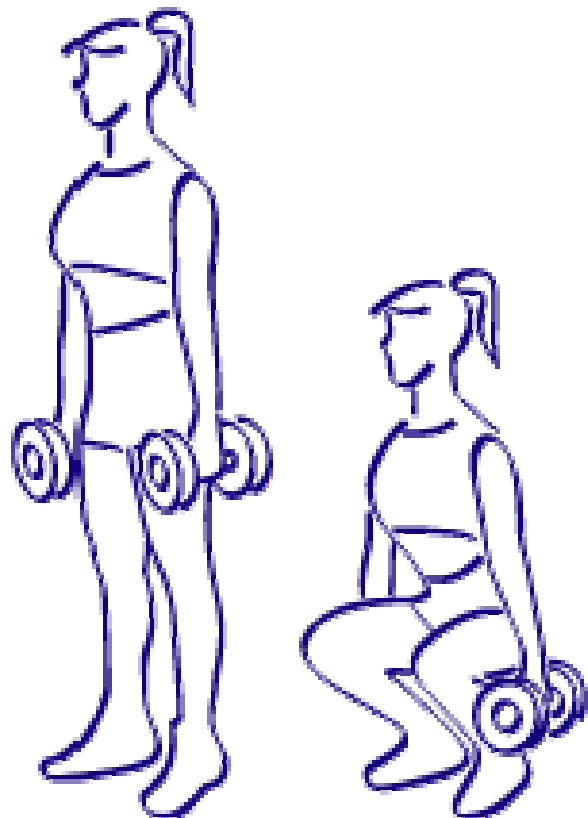
Lorsque les rondins sont au contact des fessiers déployez la jambe pour revenir à la position de départ en contrôlant votre mouvement.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous pliez les jambes et inspirez (gonfler les poumons) lorsque les jambes reviennent à la position de départ.



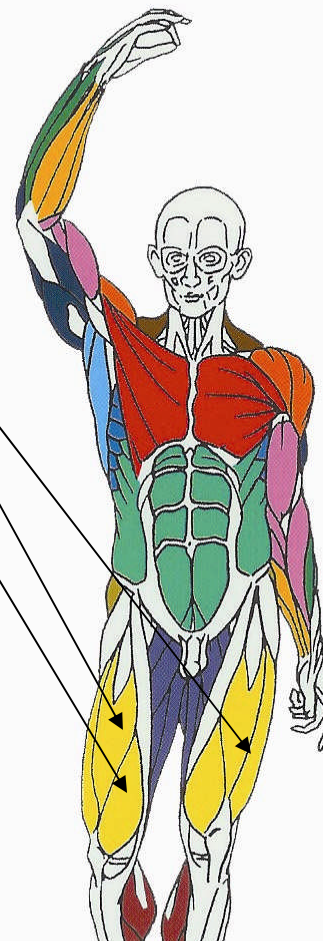
# CUISSES

**Muscles sollicités : Quadriceps, Grand fessier**

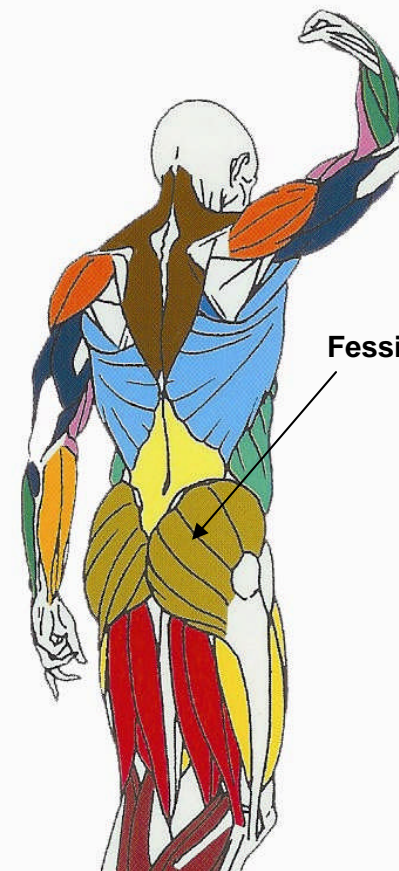


**Quadriceps**

Vaste externe  
Droit antérieur  
Vaste interne



**Fessiers**



## **Ce que vous devez faire :**

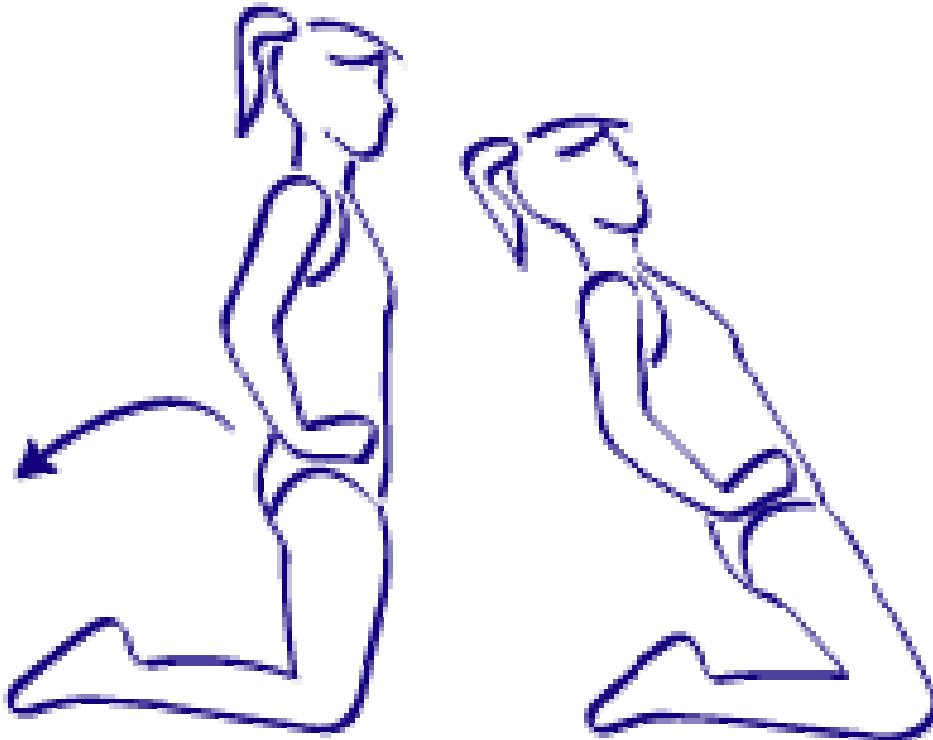
Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, un haltère court dans chaque main, les bras pendent le long du corps.

Pliez les genoux et descendez les fessiers vers le sol. Vos talons ne doivent pas décoller du sol lors de la descente. Lorsque vos cuisses sont parallèles au sol, revenez lentement à la position de départ avec la force de vos cuisses et de vos fessiers. Travaillez en souplesse sans à-coup. Pour garder le dos bien droit lors de la réalisation de cet exercice, regardez devant vous (**ne regardez pas vos pieds**).

**Respiration** : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous remontez à la position de départ et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous êtes debout avant de descendre. Surtout ne bloquez pas votre respiration et effectuez des grands mouvements respiratoires entre deux séries d'exercice afin de bien ventiler votre organisme.

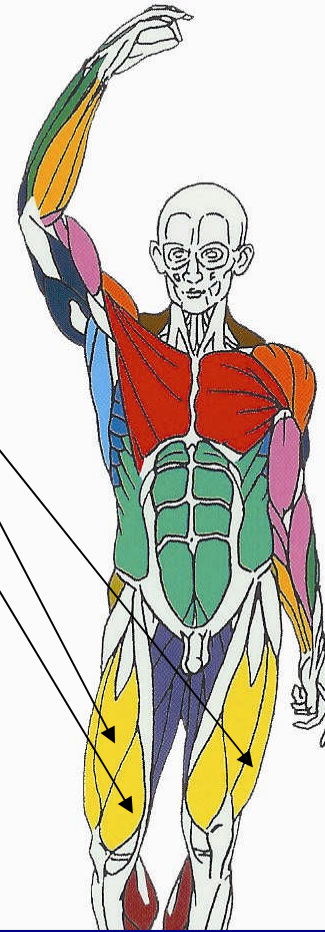
## CUISSES DOS

**Muscles sollicités : Quadriceps, Grand fessier**

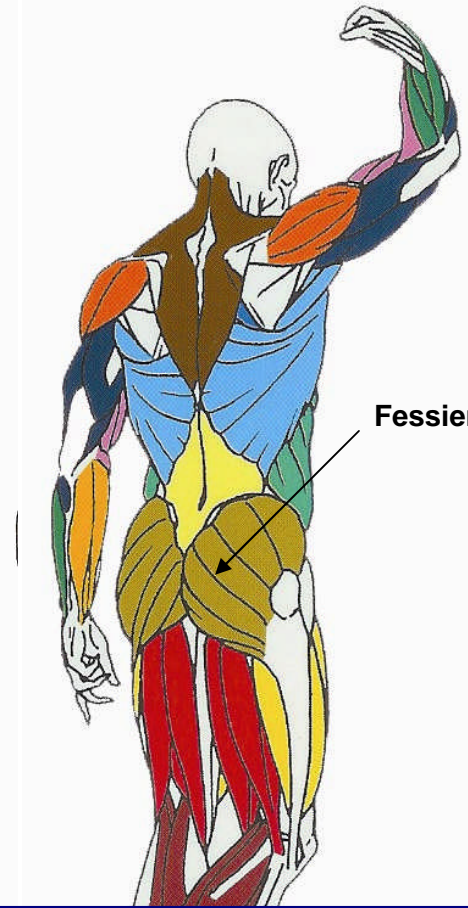


### Quadriceps

Vaste externe  
Droit antérieur  
Vaste interne



### Fessiers



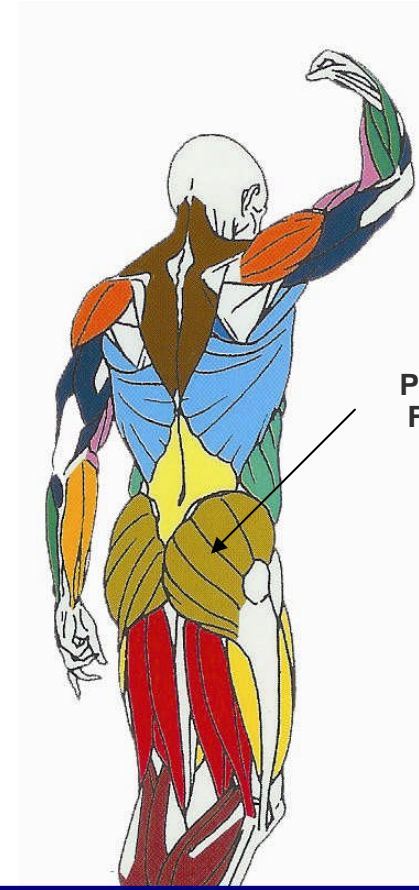
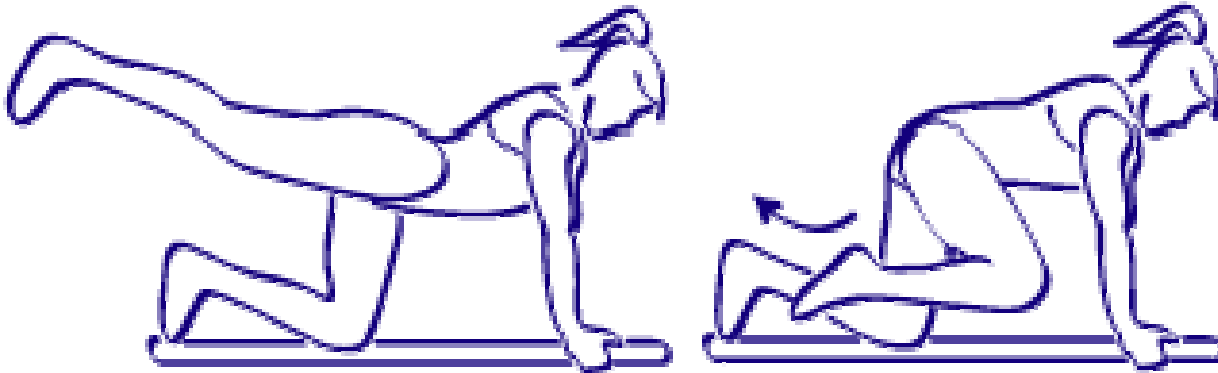
### Ce que vous devez faire :

En appui sur les jambes, les genoux posés au sol et légèrement écartés, les mains sur les hanches. Descendez le buste vers l'arrière, tout en contractant les muscles fessiers. **Ne pas s'asseoir sur les talons.** Revenez à la position de départ lentement et progressivement lorsque vous ressentez une contraction au niveau des quadriceps (sur la face avant de la cuisse). Lors de l'exécution de cet exercice il est essentiel de ne pas creuser les lombaires (bas du dos).

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez le buste vers l'arrière.

# FESSIERS

**Muscles sollicités : Principalement Petit, Moyen et Grand fessiers**



Petit, moyen et grand Fessiers

## **Ce que vous devez faire :**

Les mains et un genou en appui sur un banc horizontal (cette position permet de soulager les tensions au niveau du dos), une jambe tendue dans le prolongement du corps (attention de ne pas creuser les lombaires : bas du dos). Contractez vos abdominaux afin de bloquer votre bassin.

Ramenez le genou au contact de la poitrine en travaillant avec un maximum d'amplitude.

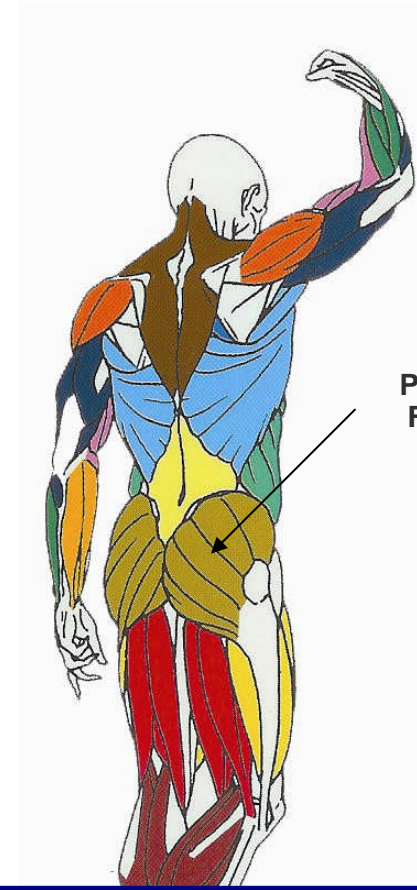
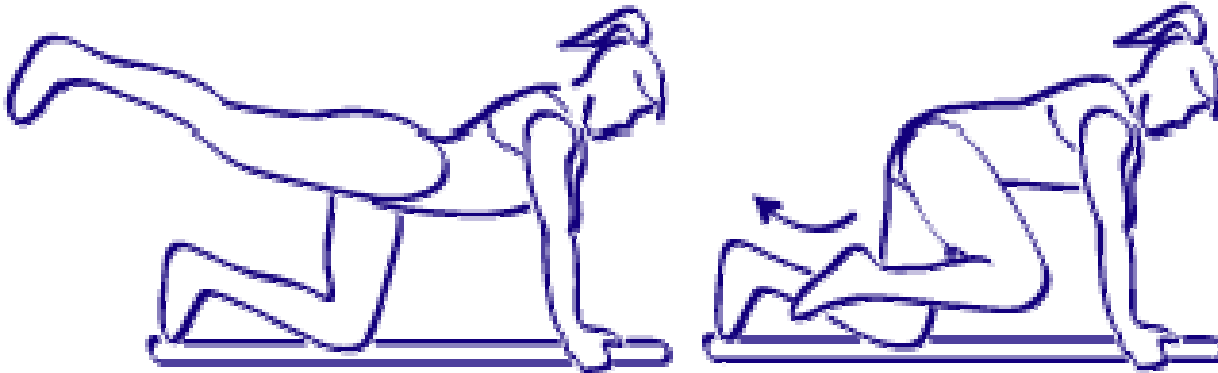
Revenez lentement à la position de départ en contrôlant votre mouvement.

**Précautions** : gardez toujours le dos bien droit pour effectuer cet exercice. Le fait de contracter vos muscles abdominaux verrouille votre bassin et permet de réaliser un mouvement beaucoup plus efficace.

**Respiration** : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ en tendant la jambe et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous amenez le genou au contact de la poitrine.

# FESSIERS

**Muscles sollicités : Principalement Petit, Moyen et Grand fessiers**



Petit, moyen et grand Fessiers

## **Ce que vous devez faire :**

Les mains et un genou en appui sur un banc horizontal (cette position permet de soulager les tensions au niveau du dos), une jambe tendue dans le prolongement du corps (attention de ne pas creuser les lombaires : bas du dos). Contractez vos abdominaux afin de bloquer votre bassin.

Ramenez le genou au contact de la poitrine en travaillant avec un maximum d'amplitude.

Revenez lentement à la position de départ en contrôlant votre mouvement.

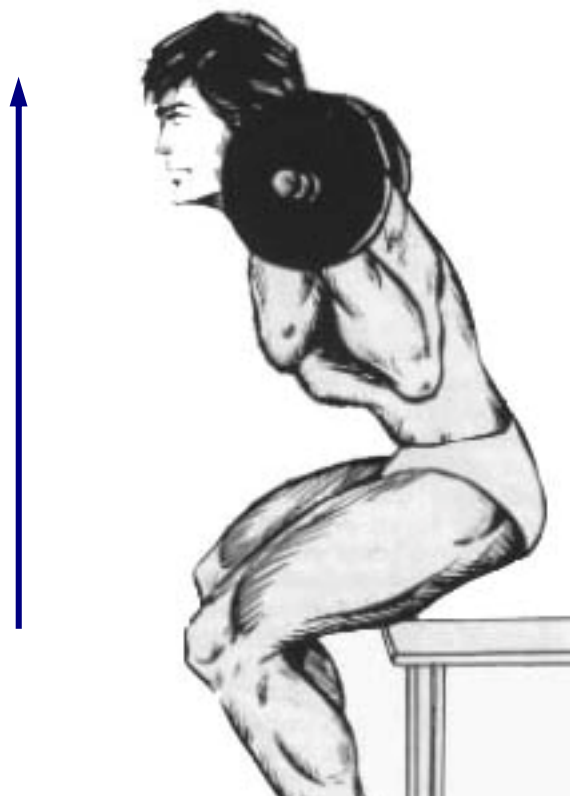
**Précautions** : gardez toujours le dos bien droit pour effectuer cet exercice. Le fait de contracter vos muscles abdominaux verrouille votre bassin et permet de réaliser un mouvement beaucoup plus efficace.

**Respiration** : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ en tendant la jambe et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous amenez le genou au contact de la poitrine.

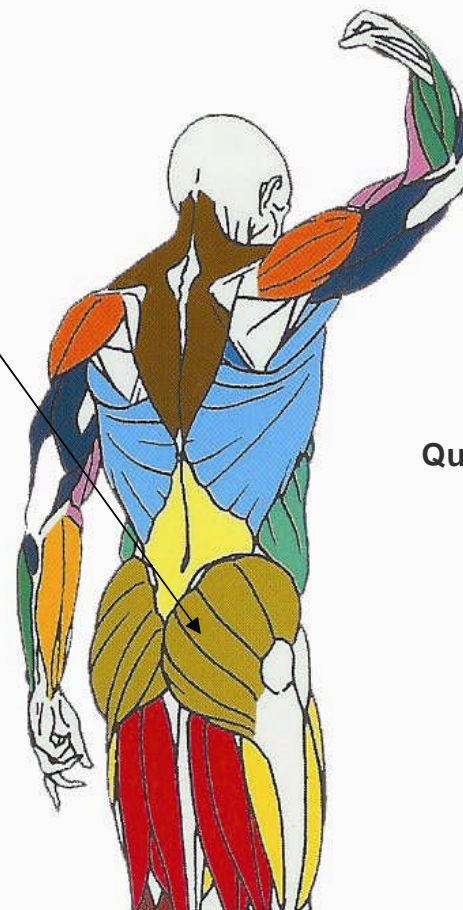


## CUISSES DOS

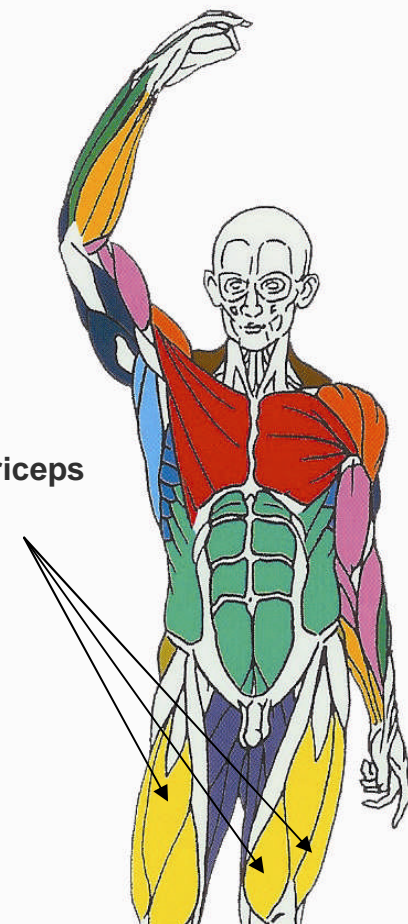
**Muscles sollicités : Quadriceps, Grand fessier, et l'ensemble des muscles du dos**



Fessiers



Quadriceps



### **Ce que vous devez faire :**

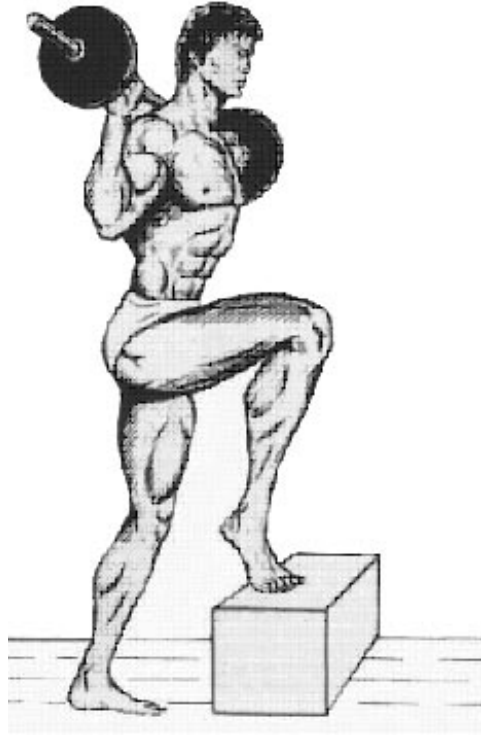
Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, une barre droite en appui sur les épaules (vous pouvez équiper votre barre d'un manchon en mousse qui rend la position plus confortable). Les mains sont placées en écartement variable, coudes tirés en arrière.

Lorsque vos cuisses sont parallèles au sol, montez lentement à la position jambes tenues avec la force de vos cuisses et de vos fessiers. Travaillez en souplesse sans à-coup. Pour garder le dos bien droit lors de la réalisation de cet exercice, regardez devant vous (**ne regardez pas vos pieds**). Gardez le dos bien droit et descendez qu'au niveau où vous conservez un bon équilibre.

**Respiration** : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous remontez à la position de départ et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous êtes debout avant de descendre. Surtout ne bloquez pas votre respiration et effectuez des grands mouvements respiratoires entre deux séries d'exercice afin de bien ventiler votre organisme

## CUISSES MOLLETS

Muscles sollicités : Quadriceps, Jumeaux



Droit antérieur

Vaste interne

Vaste externe

Jumeaux

### Ce que vous devez faire :

Debout, un pied posé sur un plan élevé, une barre posée sur les épaules, remonter sur une jambe jusqu'à l'extension complète en gardant le dos placé au-dessus du bassin.  
Inspirez en montant expirez en fin de mouvements.

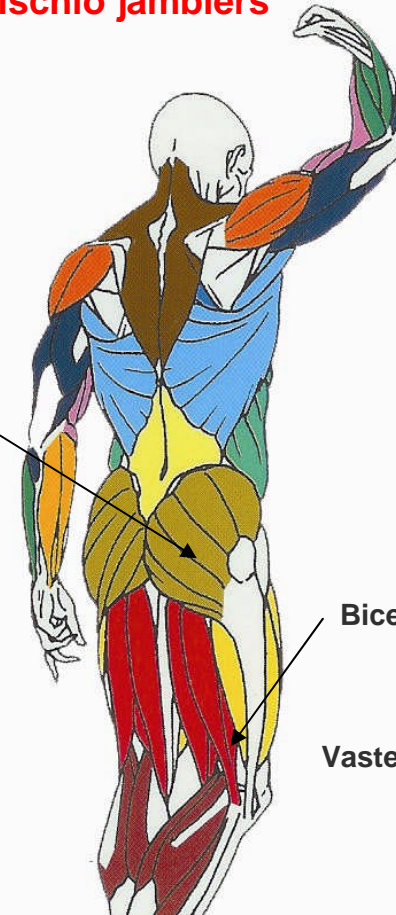
Si l'on travaille pied posé à plat, cet exercice sollicite principalement les muscles de la cuisse (quadriceps), si l'on travaille sur demi-pointe on sollicite en plus en les muscles du mollet.

## **CUISSES DOS**

**Muscles sollicités : Grands fessiers, quadriceps et ischio jambiers**



Fessiers

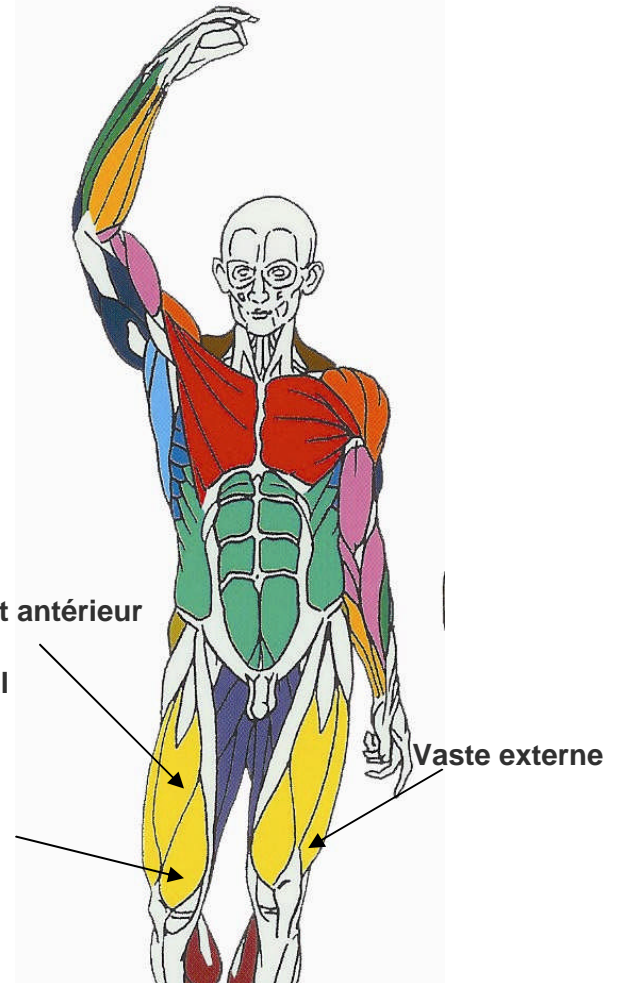


Biceps crural

Vaste interne

Droit antérieur

Vaste externe



### **Ce que vous devez faire :**

Debout, jambes légèrement écartées, la barre derrière la nuque :

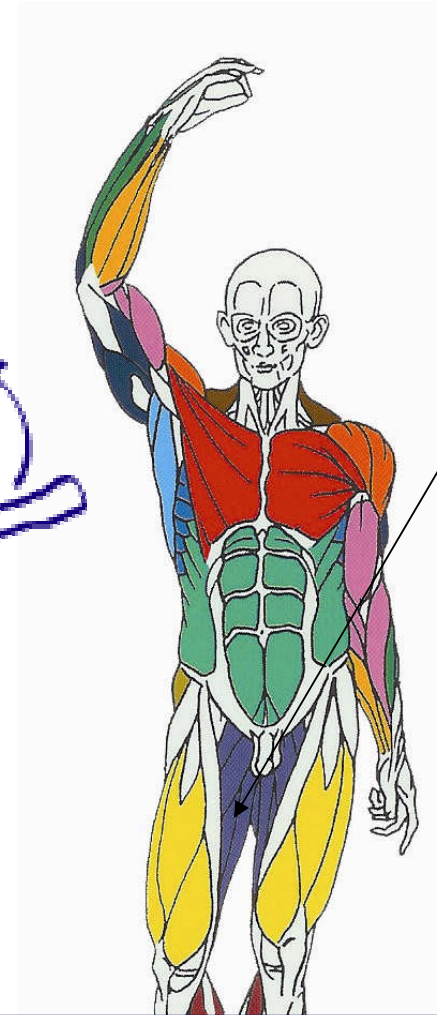
- Inspirer et effectuer un grand pas vers l'avant en gardant le tronc le plus droit possible.
- Lors de la fente, la cuisse déplacée vers l'avant doit se stabiliser à l'horizontale ou légèrement en dessous. Revenir à la position initiale et expirer.

Si l'on exécute un pas simple le quadriceps sera très sollicité, si l'on exécute un grand pas les ischio jambiers et le grand fessier seront sollicités alors que le droit antérieur et le psoas de la jambe restée en arrière seront étirés.



# **ADDUCTEURS**

**Muscles sollicités : Muscles adducteurs (face interne de la cuisse)**



## **Ce que vous devez faire :**

Allongé(e) au sol, sur le côté, un bras tendu dans le prolongement du corps, la tête en appui sur l'épaule, une jambe tendue, l'autre jambe est pliée par dessus la jambe tendue, le bassin légèrement pivoté vers l'avant.

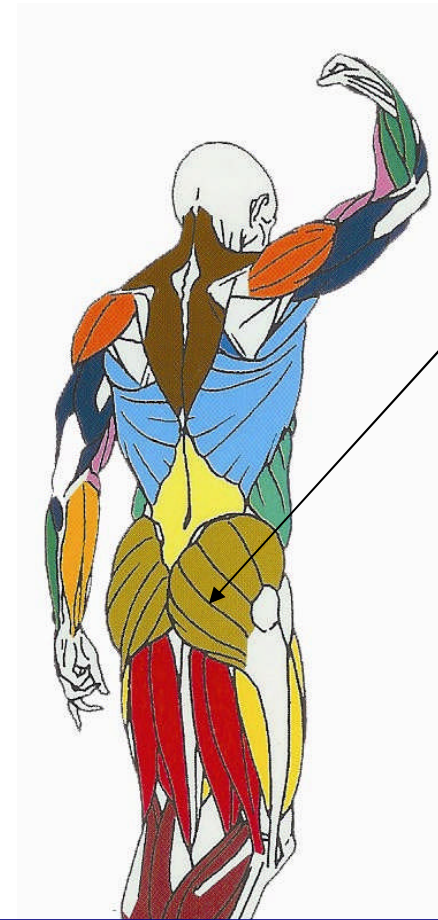
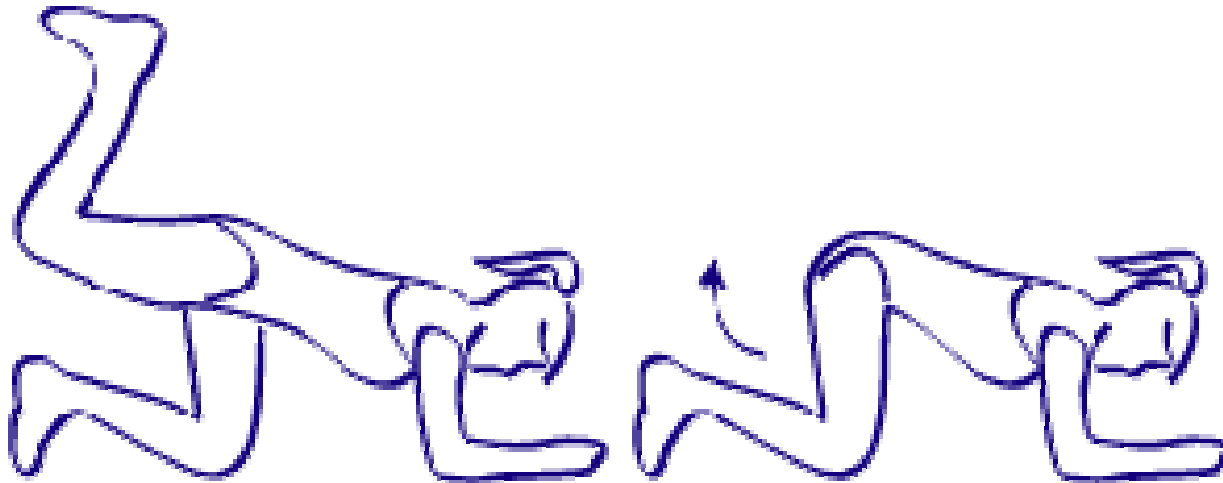
Levez la jambe qui est tendue le plus haut possible tout en contrôlant votre mouvement qui doit être réalisé sans à-coup.

Revenez lentement à la position de départ en abaissant la jambe (sans reposer la jambe au sol : elle doit effleurer le sol).

**Respiration** : Expirez (vider les poumons) lorsque vous levez la jambe et inspirez (gonfler les poumons) en ramenant la jambe au sol.

# **FESSIERS**

**Muscles sollicités : Petit, moyen et  
Principalement grand fessiers**



Fessiers

## **Ce que vous devez faire :**

Cet exercice est idéal pour tonifier vos fessiers à leur partie arrière ce qui donne du galbe à vos fesses.

En appui sur les avant-bras avec un genou en appui sur le sol, une jambe tendue dans le prolongement du corps (attention de ne pas creuser les lombaires : bas du dos), le genou est plié afin que la cuisse et la jambe forment un angle droit. Contractez vos abdominaux afin de bloquer votre bassin.

Ramenez le genou au niveau du sol (arrêtez-vous juste avant que votre genou ne touche le sol) puis revenez lentement à la position de départ en contrôlant votre mouvement et en remontant progressivement votre jambe fléchie. Pendant toute la durée de l'exercice l'angle de fléchissement de la jambe reste identique.

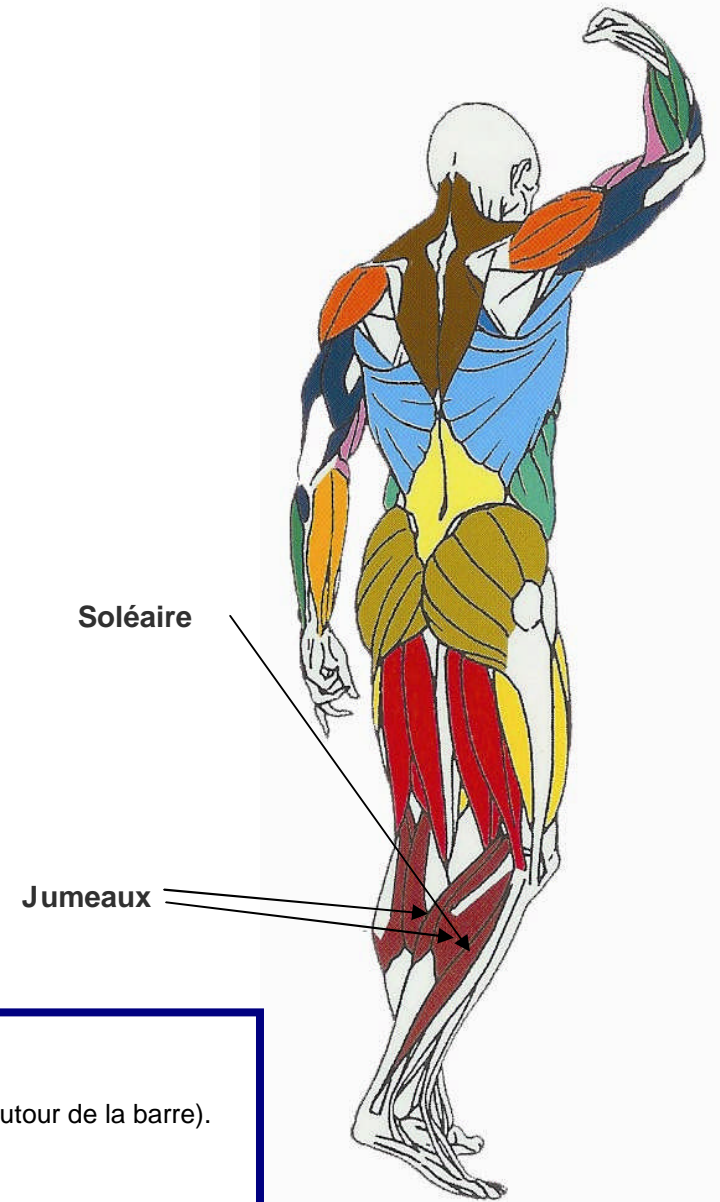
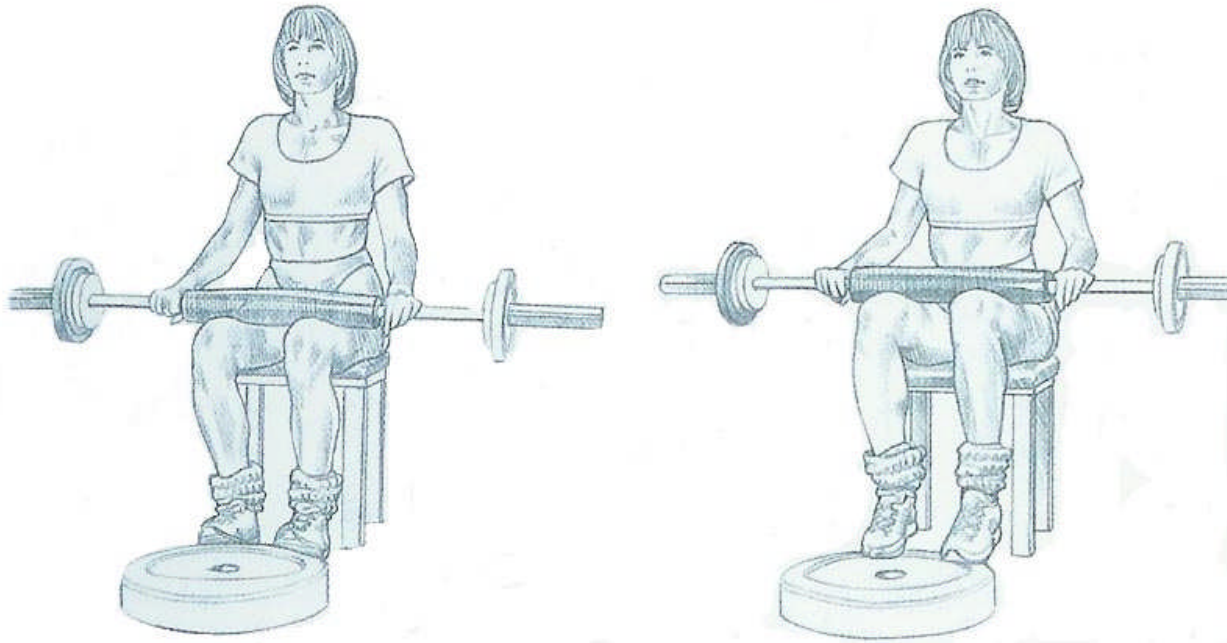
**Précautions** : gardez toujours le dos bien droit pour effectuer cet exercice. Le fait de contracter vos muscles abdominaux verrouille votre bassin et permet de réaliser un mouvement beaucoup plus efficace.

**Respiration** : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) en ramenant le genou vers le sol et inspirez (gonfler les poumons) vous revenez à la position de départ.



# MOLLETS

**Muscles sollicités : Principalement le soléaire et faiblement  
Les jumeaux**



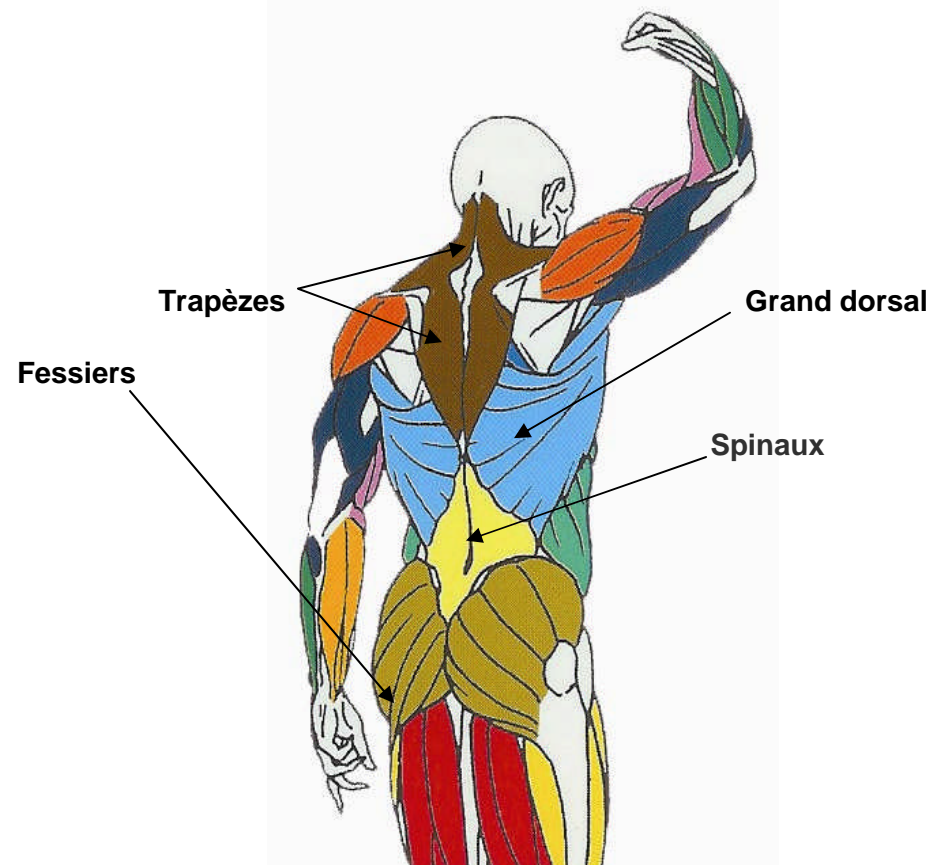
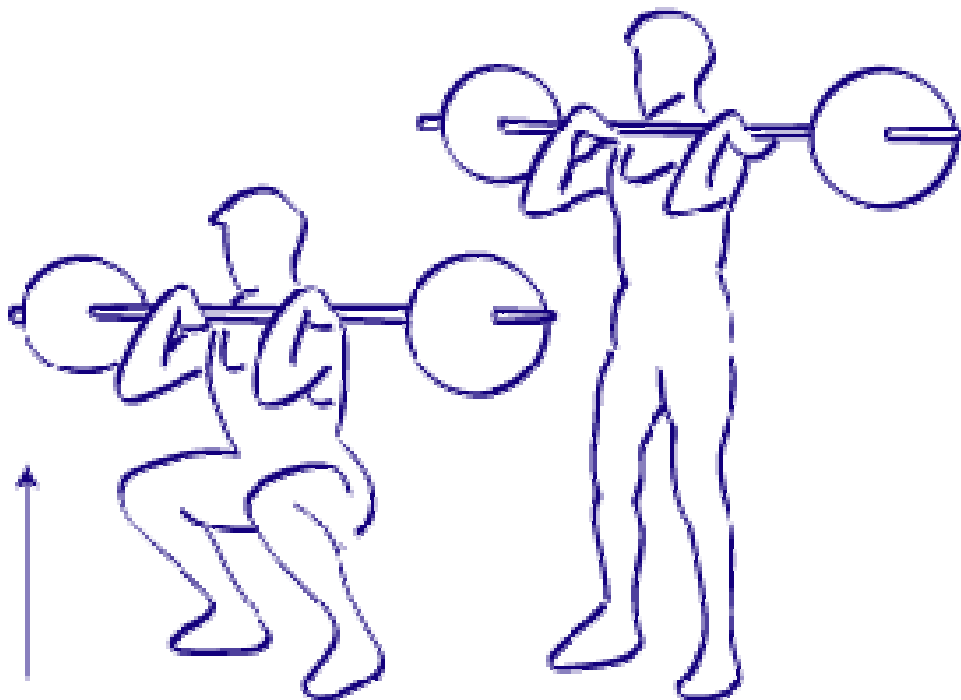
## **Ce que vous devez faire :**

Assis sur un banc, une cale sous les pieds et une barre placée sur le bas des cuisses (placer un boudin autour de la barre).

- Exécuter une extension des pieds
- Revenir à la position de départ

## **CUISSES DOS**

**Muscles sollicités : Quadriceps, Grand fessier, Soléaire et l'ensemble des muscles du dos**



### **Ce que vous devez faire :**

Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, une barre droite en appui sur le devant des épaules (vous pouvez équiper votre barre d'un manchon en mousse qui rend la position plus confortable). Les mains sont espacées de la largeur des épaules.

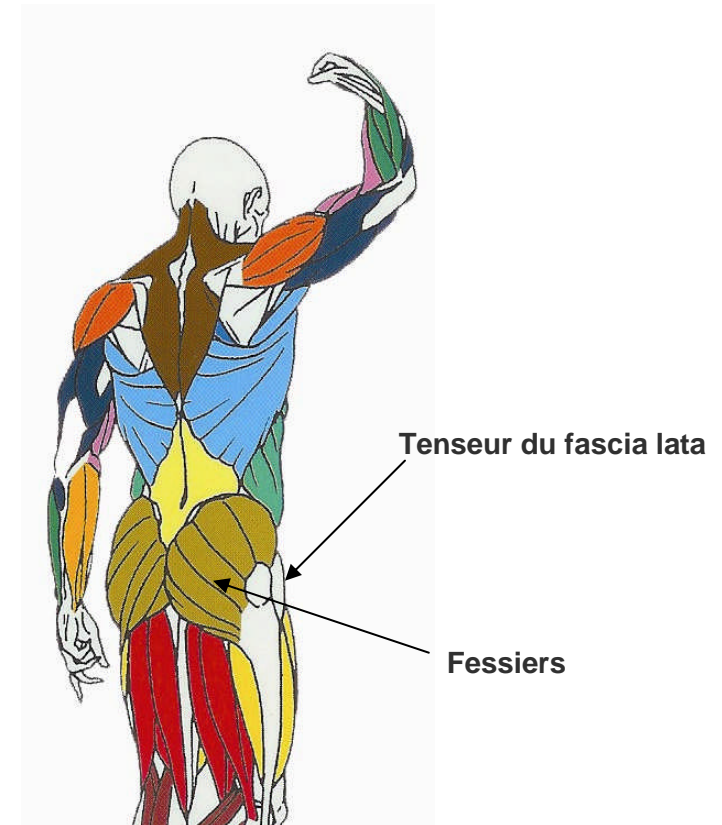
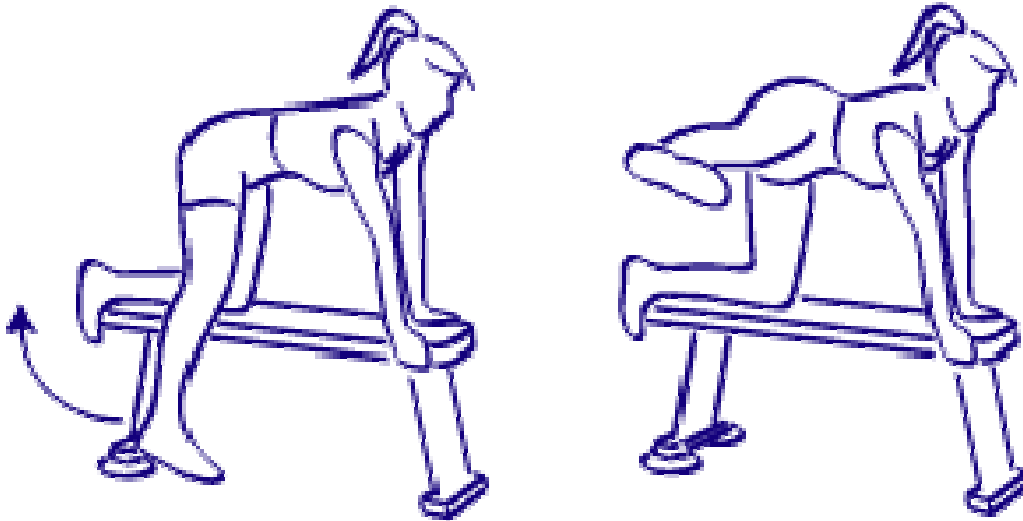
Pliez les genoux et descendez les fessiers vers le sol. Vos talons ne doivent pas décollés du sol lors de la descente. Lorsque vos cuisses sont parallèles au sol, revenez lentement à la position de départ avec la force de vos cuisses et de vos fessiers. Travaillez en souplesse sans à-coup. Pour garder le dos bien droit lors de la réalisation de cet exercice, regardez devant vous (**ne regardez pas vos pieds**).

Gardez le dos bien droit et ne descendez qu'au niveau où vous conservez un bon équilibre.

**Respiration** : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous remontez à la position de départ et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous êtes debout avant de descendre. Surtout ne bloquez pas votre respiration et effectuez des grands mouvements respiratoires entre deux séries d'exercice afin de bien ventiler votre organisme

## **FESSIERS**

**Muscles sollicités** : Tenseur de fascia lata, moyen et grand fessiers



### **Ce que vous devez faire :**

Les mains et un genou en appui sur un banc horizontal (cette position permet de soulager les tensions au niveau du dos), une jambe tendue en direction du sol (le pied ne doit pas toucher le sol). Contractez vos abdominaux afin de bloquer votre bassin.

Soulevez latéralement (sur le côté) la jambe qui est tendue le plus haut possible (idéalement jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol).

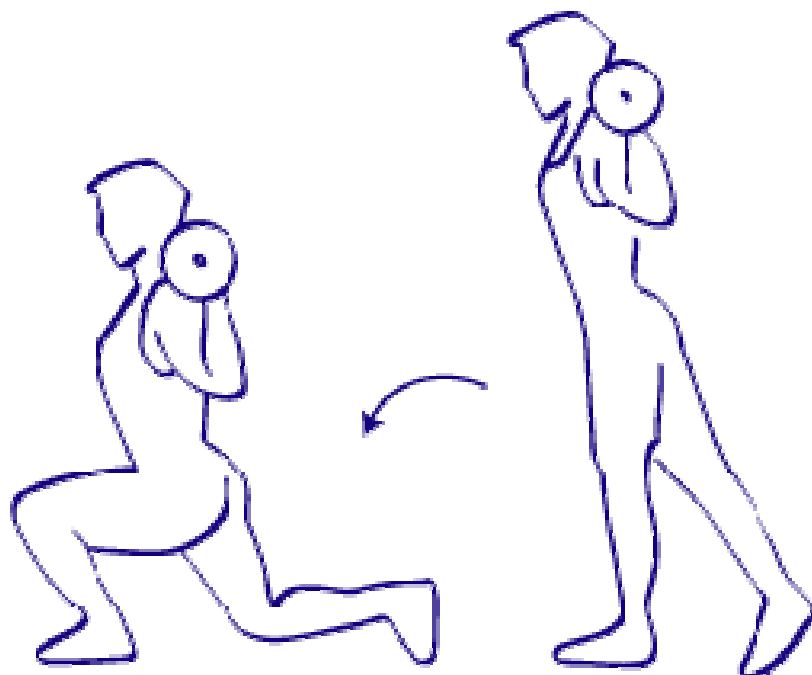
Revenez lentement à la position de départ en contrôlant votre mouvement.

**Précautions** : gardez toujours le dos bien droit pour effectuer cet exercice. Le fait de contracter vos muscles abdominaux verrouille votre bassin et permet de réaliser un mouvement beaucoup plus efficace.

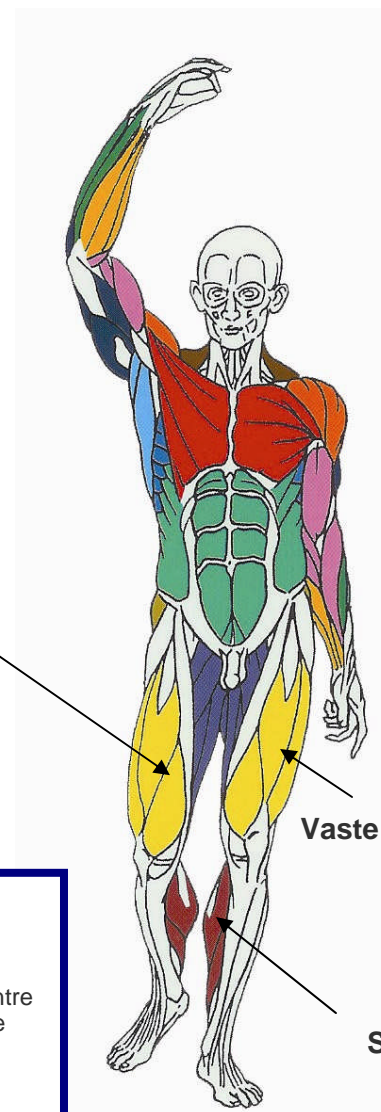
**Respiration** : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous montez la jambe et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.

# FESSIERS

**Muscles sollicités : Quadriceps (crural, vastes interne et Externe), Grand fessier, Soléaire.**



Vaste interne



Vaste Externe

Soléaire

## Ce que vous devez faire :

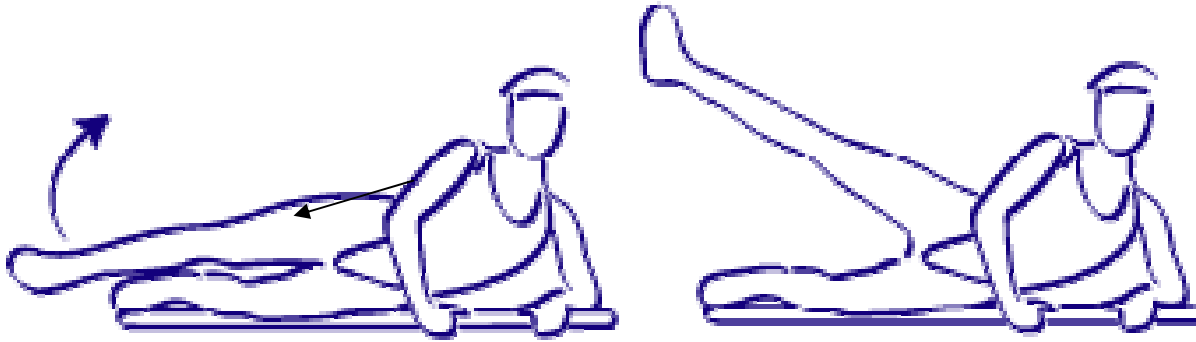
Debout, jambes légèrement écartées, une barre droite en appui sur l'arrière des épaules, le dos bien droit. Avancez vers l'avant le pied gauche d'un grand pas et pliez le genou gauche afin que le genou droit vienne toucher le sol (attention de ne pas cogner le genou droit contre le sol, ce qui pourrait provoquer une blessure). Lors de la descente, veillez garder votre buste droit, regardez devant vous. La jambe arrière reste pliée avec comme appui la pointe du pied (au niveau des orteils).

Redressez-vous en gardant toujours le buste droit et revenez à la position de départ. Ensuite faites le même exercice avec l'autre jambe.

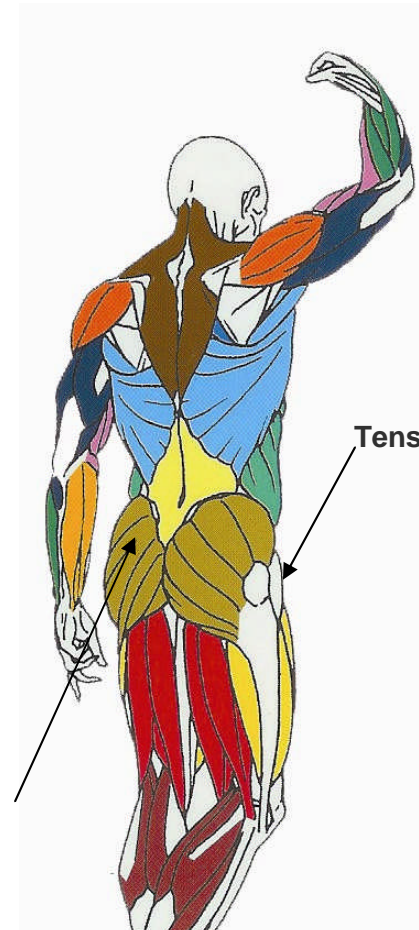
**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous remontez à la position de départ et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous êtes debout avant de descendre. Surtout ne bloquez pas votre respiration et effectuez des grands mouvements respiratoires entre deux séries d'exercice afin de bien ventiler votre organisme

## **FESSIERS**

**Muscles sollicités** : Tenseur de fascia lata, moyen et grand fessiers



Moyen et grand fessiers



Tenseur du fascia lata

### **Ce que vous devez faire :**

Allongé(e) au sol, sur le côté, une jambe tendue, l'autre pliée pour trouver une position stable, le bassin légèrement penché vers l'avant. Levez la jambe le plus haut possible tout en contrôlant votre mouvement qui doit être réalisé sans à-coup. Revenez lentement à la position de départ en abaissant la jambe.

**Respiration** : Revenez à la position de départ en inspirant (gonfler les poumons) et expirez (vider les poumons) en levant la jambe.