

CHAPITRE 16

LES EXERCICES COMPLETS DE MUSCULATION POUR LES ABDOMINAUX ET LES OBLIQUES



The background of the slide is a vibrant blue gradient. The top half shows a sky with wispy white clouds, while the bottom half shows the surface of water with gentle ripples. The overall effect is a clean, serene, and professional aesthetic.

**GUIDE DES EXERCICES
DE MUSCULATION POUR
LES ABDOMINAUX ET
LES OBLIQUES**

Sur le schéma, vous pourrez observer les principaux muscles superficiels de l'abdomen.

Les abdominaux sont composés du muscle grand droit, du grand et du petit oblique, des muscles grands dentelés, des lignes blanches, transverses et semi-lunaires, du grand pectoral, du transverse, du psoas, de la masse sacro-lombaire et du carré des lombes.

- Grand droit, grand et petit oblique : maintient de la posture, et flexion du buste vers l'avant
- Grand et petit oblique : maintient de la posture, flexion du buste sur les côtés et rotation
- Transverse : un muscle profond des abdominaux, qui participe fortement au maintien des viscères, c'est lui qui permet d'avoir un ventre plat.
- Psoas : un muscle faisant la liaison entre les cuisse et les abdominaux. Permet de transmettre les forces entre le tronc, la hanche et les jambes.
- Sacro-lombaires et carré des lombes : muscles antagonistes des abdominaux, permettent le maintien de la posture, la flexion du buste sur le côté et en arrière.

Voir la diapo suivante pour analyser le schéma pour comprendre les muscles de l'abdomen.



35 EXERCICES



Ex: A1: Crunch au sol pieds sur banc:

Départ: Allongez vous sur le sol, les mollets où les chevilles sur un banc, les hanches et les genoux fléchies à 90 °. Soutenez légèrement la tête avec les mains (A).

Exécution: Décollez les épaules du sol en maintenant un instant la position relevée (B). Puis, revenez à la position de départ en évitant de reposer les épaules au sol (A). Inspirez à la montée et expirez en repartant.

Muscles ciblés: Grand droit



Ex: A2: Crunch avec torsion:

Départ: Allongez vous sur le sol, les genoux fléchies à environ 60°, les pieds à plat au sol. Placez les deux mains sur votre nuque. Jambes droite posée sur la jambe gauche (A).

Exécution: Par un mouvement croisé, ramenez le coude droit et l'épaule à l'oblique du buste. Avancez le coude pour toucher la face externe du genou (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Inspirez à la montée et expirez en repartant puis, changez de coté lors de la fin de la réalisation des répétitions.

Muscles ciblés: Obliques



Ex: A3: Crunch incliné sur un banc décliné:

Départ: Allongez vous sur le banc, pieds sous les manchons.
Mains posées sur la nuque (A).

Exécution: Remontez le buste et maintenez la position quelques secondes (B).
Puis, repartez à la position de départ (A). Inspirez à la montée et
expirez en repartant. Réalisez le mouvement lentement. On pourra
effectuer une rotation pour les obliques pour intensifier l'exercice.

Muscles ciblés: Grand droit



Ex: A4:Soulevé du bassin genoux fléchis:

Départ: Allongez vous sur le sol, bras tendues sur les côtés, les genoux fléchis à 60°, pieds décollés du sol (A).

Exécution: A la force des abdominaux, enrroulez le bassin vers la poitrine afin de décoller vos fessiers du sol. Les genoux devront être au dessus de la poitrine. Maintenez la position quelques secondes(B). Puis, redescendez lentement en revenant à la position de départ (A). Inspirez et expirez.

Muscles ciblés: Grand droit

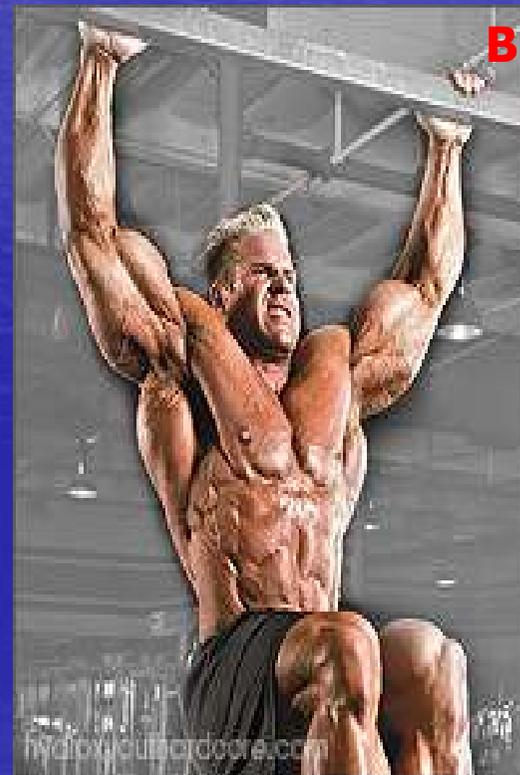


Ex: A5: Relevé de genoux suspendu:

Départ: Accrochez vous à une barre fixe, fléchissez les genoux et les hanches. Tournez vos pieds vers l'intérieur (A).

Exécution: Montez lentement les genoux vers la poitrine en enroulant la colonne vertébrale du bas vers le haut en essayant de monter les cuisses le plus haut possible que l'horizontale (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Recommencez le mouvement. Inspirez et expirer.

Muscles ciblés: Grand droit



Ex: A6: Crunch poulie haute avec corde où avec une poignet:

Départ: A genoux au sol face à la poulie, saisissez la corde où la poignet fixée à la poulie haute, mains placées au dessus de la tête (A).

Exécution: Sans fléchir ni tendre les bras, penchez votre buste en avant à partir de la taille tout en contractant les abdominaux en rapprochant la cage thoracique (B) où (C). Contractez vos abdominaux aussi fortement possible puis, revenez au départ (A). Inspirez et expirez et recommencez.

Muscles ciblés: Grand droit



Ex: A7: Relevé de genoux assis sur banc:

Départ: Penchez vous légèrement en arrière. Tendez les jambes devant vous, corps placé vers le sol dans le vide (A).

Exécution: A la force des abdominaux, ramenez les genoux vers la poitrine tout en avançant le buste au fur et à mesure (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Le mouvement devra resté lent et contrôlé pendant cet exercice. Inspirez à la montée et, expirez au retour.

Muscles ciblés: Grand droit



Ex: A8: Crunch inversé:

Départ: Allongez vous au sol sur le dos, les mains sur les côtés, les pieds placés vers le haut. Cuisses perpendiculaires au sol (A).

Exécution: Contractez le bas des abdominaux pour décoller les hanches du sol (B). Les genoux devront être au dessus de la poitrine. Revenez en contrôlant le mouvement (A). L'exercice pourra être réalisé sur une planche inclinée où en utilisant des lestés pour les chevilles si le mouvement vous paraît facile. Inspirez à la montée et expirez au retour.

Muscles ciblés: Grand droit



Ex: A9: Crunch jambes tendues à la verticale;

Départ: Allongez vous sur le dos, avec les jambes à la verticale tendues, mains posées sur la nuque (A).

Exécution: Décollez la tête du sol en relevant le buste le plus haut possible (B). Maintenez la position quelques secondes. Redescendez lentement en revenant au départ (A). Cet exercice pourra être effectué avec les bras tendus en essayant de toucher les pointes des pieds (C). Ce mouvement devra être contrôlé et lent pour éviter toutes blessures. Inspirez à la montée et expirez au retour.

Muscles ciblés: Grand droit

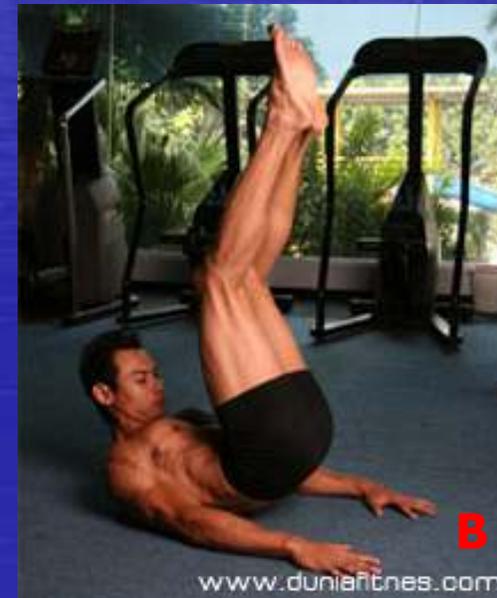


Ex: A10: Crunch inversé au sol tête relevée:

Départ: Allongez vous au sol sur le dos, les mains sur les côtés, les pieds placés vers le haut, cuisses perpendiculaire au sol (A).

Exécution: Contractez le bas des abdominaux pour décoller les hanches du sol ainsi que la tête (B). Les genoux devront être au dessus de la poitrine. Revenez en contrôlant le mouvement (A).

Muscles ciblés: Grand droit



Ex: A11:Relevé de buste latérale au sol:

Départ: Allongez vous au sol sur le côté droit, une jambe placée sur l'autre jambe. Genoux fléchis (A).

Exécution: Redressez le buste au maximum en maintenant autant que possible, le mouvement dans le plan latéral (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Passez ensuite de l'autre côtés. Inspirez et expirez.

Muscles ciblés: Obliques



Ex: A12: Planche au sol:

Départ: Allongez vous sur le sol sur le ventre, soulevez légèrement votre corps (A).

Exécution: Montez le corps le plus haut possible en maintenant la position 30 secondes (B) puis, relâcher (A). Inspirez et expirez et recommencez.

Muscles ciblés: Grand droit exercice de gainage abdominal



Ex: A13: Planche latéral:

Départ: Allongez vous sur le sol sur le coté, soulevez légèrement votre corps (A).

Exécution: Montez le corps le plus haut possible en maintenant la position 30 secondes (B) puis, relâcher (A). Inspirez et expirez et recommencez.

Muscles ciblés: Grand droit exercice de gainage abdominal



Ex: A14: Le pont:

Départ: Allongez vous sur le sol sur le dos, mains posées sur le sol, jambes serrées (A).

Exécution: Soulevez le corps le plus haut possible en maintenant la position 30 secondes (B) puis, relâcher (A). Inspirez et expirez et recommencez.

Muscles ciblés: Grand droit exercice de gainage abdominal et du bas du dos



Ex: A15: Crunch au sol pieds surélevés:

Départ: Allongez vous sur le sol sur le dos, pieds au dessus du sol croisés où les cuisses placées à l'équerre, mains derrière la nuque où sur la poitrine (A).

Exécution: Enroulez le buste pour soulever les épaules de quelques centimètres (B). Puis, revenez lentement à la position de départ (A). Maintenez la contraction maximale pendant une bonne seconde afin d'augmenter l'intensité. Inspirez à la montée et expirez au retour.

Muscles ciblés: Grand droit

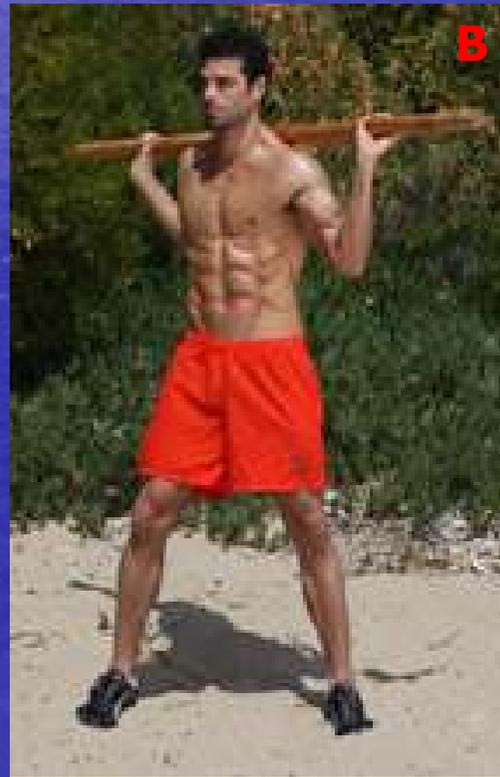


Ex: A16: Torsion du buste avec bâton ou barre debout:

Départ: Debout jambes écartées, barre prise très large. Placée là ensuite sur les omoplates en creusant l'abdomen (A).

Exécution: Effectuez des torsions de buste de droite à gauche en effectuant le mouvement lentement (B). Inspirez et expirez.
Ce mouvement pourra s'effectuer assis (C).

Muscles ciblés: Obliques

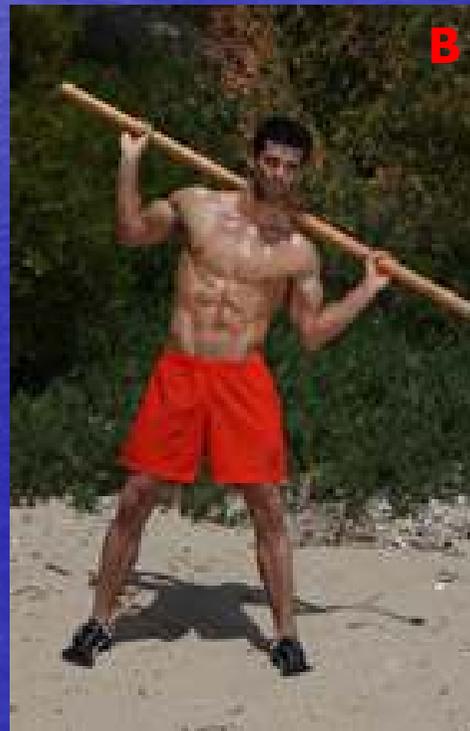


Ex: A17: Flexion latérale avec bâton ou barre debout:

Départ: Debout jambes écartées, barre prise sur les trapèzes avec prise large, des mains (A).

Exécution: Effectuer des flexions latérales et alternative du buste de droite à gauche en effectuant le mouvement lentement (B). Inspirez et expirez. Ce mouvement pourra se faire assis (C).

Muscles ciblés: Obliques



Ex: A18: Inclinaison latérale du buste avec haltères:

Départ: Debout jambes écartées, un haltère dans chaque mains (A).

Exécution: Fléchissez latéralement le buste le plus bas possible en remontant latéralement le buste en l'amenant le plus loin possible de l'autre côté (B). Inspirez et expirez.

Muscles ciblés: Obliques



Ex: A19: Flexion du buste à la machine:

Départ: Installez vous sur le siège de la machine. Mains en appuis où placées sur les poignets. Pieds crochetés sous les manchons.

Exécution: Descendez le buste le plus bas possible en sentant bien les abdominaux qui rapproche la cage thoracique du pelvis en un mouvement fluide et contrôlé (B). Revenez à la position de départ en évitant de reposer la pile contrepoids entre les séries pour garder la tension des muscles des abdominaux (A). Effectuez le mouvement lentement. Inspirez et expirez.

Muscles ciblés: Grand droit



Ex: A20: Crunch inversé sur plan incliné:

Départ: En décubitus dorsal sur un plan incliné, agrippez le haut du banc des deux mains.

Exécution: Décollez les fessiers et le bas du dos en ramenant les genoux au dessus de la poitrine(A). Revenez lentement à la position de départ en contrôlant le mouvement. Inspirez à la montée et expirez au retour.

Muscles ciblés: Grand droit



Ex: A21: Crunch pieds au sol:

Départ: Allongez vous sur le dos sur le sol, les mains sont légèrement au contact de la nuque, pieds à plat au sol, genoux fléchis à 60° (A).

Exécution: Remontez le buste au maximum sans jamais décoller la région lombaire du sol (B). Inspirez à la montée et expirez au retour (A).

Muscles ciblés: Grand droit

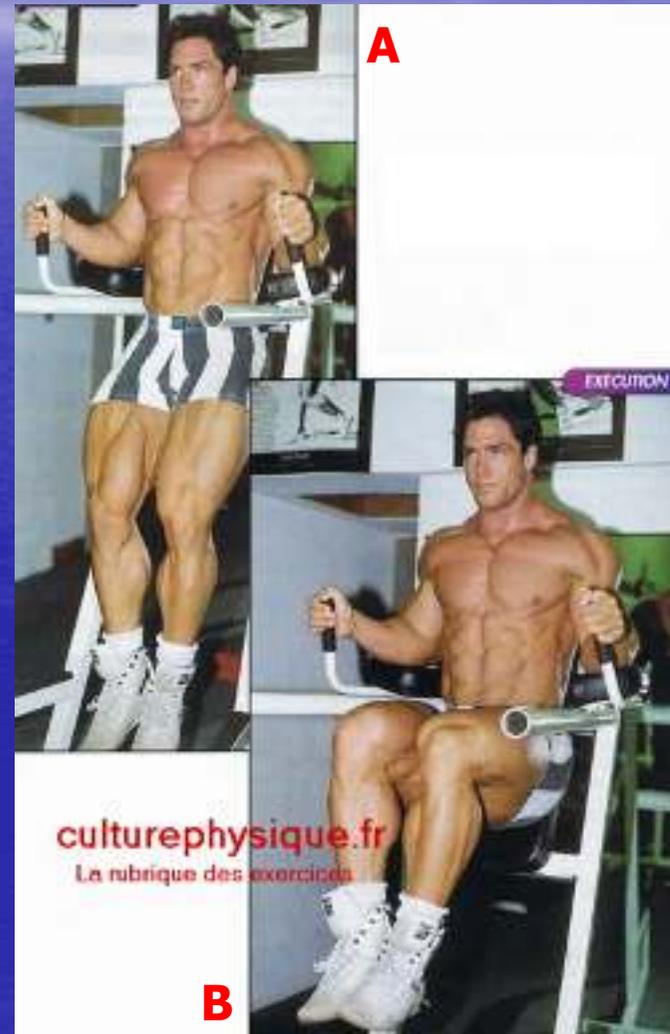


Ex: A22: Relevé de genoux à la chaise romaine où aux barres parallèles:

Départ: Saisissez les poignets, gardez le dos et les avants bras fermement au contact des appuis (A).

Exécution: Fléchissez les genoux en les ramenant vers votre poitrine (B).
A la fin du mouvement, Enroulez le bassin pour le faire basculer en arrière.
En haut, contractez les abdominaux, puis descendez lentement les genoux (A).
Recommencez ensuite et évitez de vous balancer.
Inspirez et expirez.

Muscles ciblés: Grand droit



Ex: A 23: Relevé de jambes tendues:

Départ: Accrochez vous à une barre fixe, jambes tendues vers le sol, genoux légèrement fléchis (A).

Exécution: A la force des abdominaux, enrroulez le bassin pour le faire pivoter, montez les jambes le plus haut possible et contractez les abdominaux en haut du mouvement (B). Redescendez les jambes à l'horizontale (A). Recommencez. ensuite, Inspirez à la montée et expirer au retour. Ce mouvement est très difficile il ne pourra être destiné pour un niveau confirmé en raison de ça difficulté.

Muscles ciblés: Grand droit

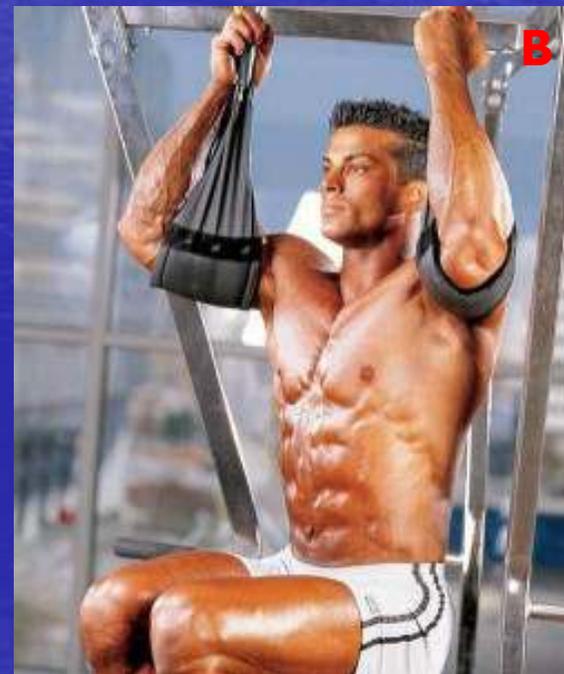


Ex: A 24: Relevé de genoux suspendu avec crochets:

Départ: Accrochez vous à une barre fixe, bras placés dans les crochets fixés à la barre fixe. Fléchissez les genoux et les hanches. Tournez les pieds vers l'intérieur (A).

Exécution: Montez lentement les genoux vers la poitrine en enroulant la colonne vertébrale du bas vers le haut en essayant de monter les cuisses le plus haut possibles que l'horizontale (B) puis, revenez (A). Inspirez à la montée et expirez au retour.

Muscles ciblés: Grand droit



Ex: A 25: Ab roller a genoux où barre:

Départ: Saisissez l'accessoire avec les deux mains, agenouillez vous sur le sol. Placez le rouleau AB sur le sol en face de vous (A).

Exécution: Roulez lentement l'accessoire en étirant votre corps dans une position droite (B). Puis, revenez à la position de départ (A).

Astuce: Allez aussi loin que vous pourrez, sans toucher le sol avec votre corps. Respirez pendant cette partie du mouvement. Après une pause à la position d'étirement, commencer à vous tirer vers la position de départ que vous expirez. Allez-y lentement et gardez vos abdos serrés en tout temps. inspirez à la monter et expirez au retour. Si vous êtes avancé, vous déplacerez le rouleau d'ab sur les côtés en diagonale. Cette version met davantage l'accent sur les obliques (C).

Muscles ciblés: Grand droit, Obliques

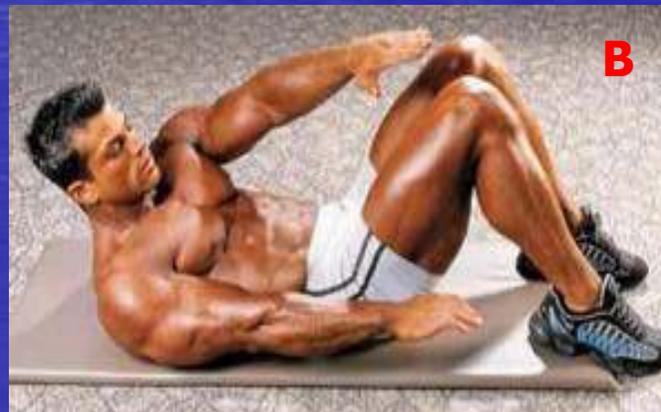
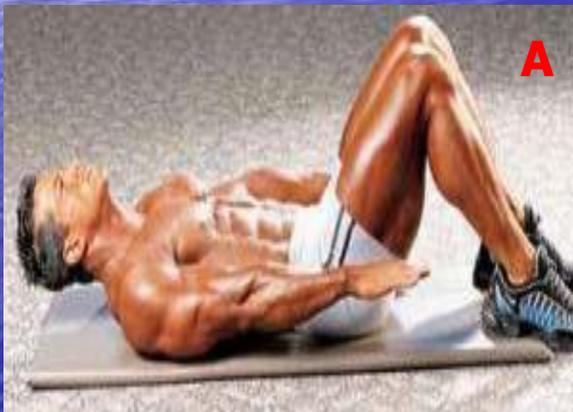


Ex: A 26 Crunch avec flexion latérale:

Départ: Allongez vous sur le dos sur le sol, genoux fléchis, bras tendus (A).

Exécution: A la force des abdominaux, relevez le buste au maximum avec une mains (B). Où des deux mains (C). Afin de venir toucher l'extérieur d'un genou (B) où (C). Alternez droite, gauche où effectuer toutes les répétitions d'un seul côté. Passez ensuite à l'autre côté. Inspirez et expirer.

Muscles ciblés: Grand droit, Obliques



Ex: A 27 Crunch pieds au sol avec appareil à abdos:

Départ: Allongez vous sur le dos sur le sol, genoux fléchis pieds au sol, mains posées sur les manchons de l'appareil

Exécution: A l'aide de l'appareil, montez le buste vers le haut et maintenez la position quelques secondes (A). Puis, revenez à la position de départ lentement et recommencez. Inspirez à la montée et expirer au retour. Effectuer le mouvement lentement.
Pour travailler les obliques alterné de droite à gauche où effectuer une série complète puis passer de l'autre côté.

Muscles ciblés: Grand droit, Obliques



Ex: A 27 BIS Crunch pieds surélevés avec appareil à abdos:

Départ: Allongez sur le dos sur l'appareil, genoux fléchis, jambes croisées décollées du sol, mains posées sur les manchons de l'appareil.

Exécution: A l'aide de l'appareil, montez le buste vers le haut et maintenez la position quelques secondes (A). Revenez à la position de départ lentement puis recommencez. Inspirez à la montée et expirer au retour. Effectuez le mouvement lentement. Pour travailler les obliques alterné de droite à gauche où effectuer une série complète puis passer de l'autre côté (A).

Muscles ciblés: Grand droit, Obliques



Ex: A 28: Ab coaster;

Départ: A genoux sur l'appareil, les mains posées sur le guidon, dos droit regard devant vous.

Exécution: A l'aide de l'appareil, effectuez un mouvement de va et viens, genoux vers la poitrine (A). Puis, redescendez lentement et recommencez.

Muscles ciblés: Grand droit



Ex: A29: Abdos machine à air:

Départ: Installez vous sur la machine, mains en appuis où placées sur les poignets. Pieds crochetés sous les manchons. Réglez la pression en appuyant sur la manette pour diminuer où augmenter la pression.

Exécution: Descendez le buste le plus bas possible en sentant bien les abdominaux en rapprochant vers la cage thoracique du pelvis en un mouvement fluide et contrôlé. Revenez à la position de départ en évitant de reposer la pile contrepoids entre les séries pour garder la tension des muscles des abdos. Effectuez le mouvement lentement. Inspirez et expirez.

Muscles ciblés: Grand droit



Ex: A30: Crunch pieds au sol mains croisées

Départ: Allongez vous sur le dos sur le sol, les mains sont au contact de la poitrine où sur les épaules. Croisez les, pieds à plat au sol, genoux fléchis à 60°.

Exécution: Remontez le buste au maximum sans jamais décoller la région lombaire du sol (A). Inspirez à la montée et expirez au retour..

Muscles ciblés: Grand droit



Ex: A 31: Crunch + ciseau alterné sans interruption:

Départ: Allongez vous sur le sol, les genoux fléchies à environ 60°, les pieds à plat au sol. Placez les deux mains sur votre nuque.

Exécution: Par un mouvement croisé, ramenez le coude droit et l'épaule à l'oblique du buste. Avancez le coude pour toucher la face externe du genou en même temps (A) Puis, revenez à la position de départ. Inspirez à la montée et expirez en repartant et, passez immédiatement de l'autre côté. Effectuez un mouvement en continu sans interruption.

Muscles ciblés: Obliques



Ex: A32: Crunch pieds sur banc plat:

Départ: Allongez vous sur le dos sur un banc plat, les mains sont légèrement au contact de la nuque, pieds à plat sur le sol, genoux fléchis à 60°.

Exécution: Remontez le buste au maximum sans jamais décoller la région lombaire du banc (A). Inspirez à la montée et expirez au retour.

Muscles ciblés: Grand droit



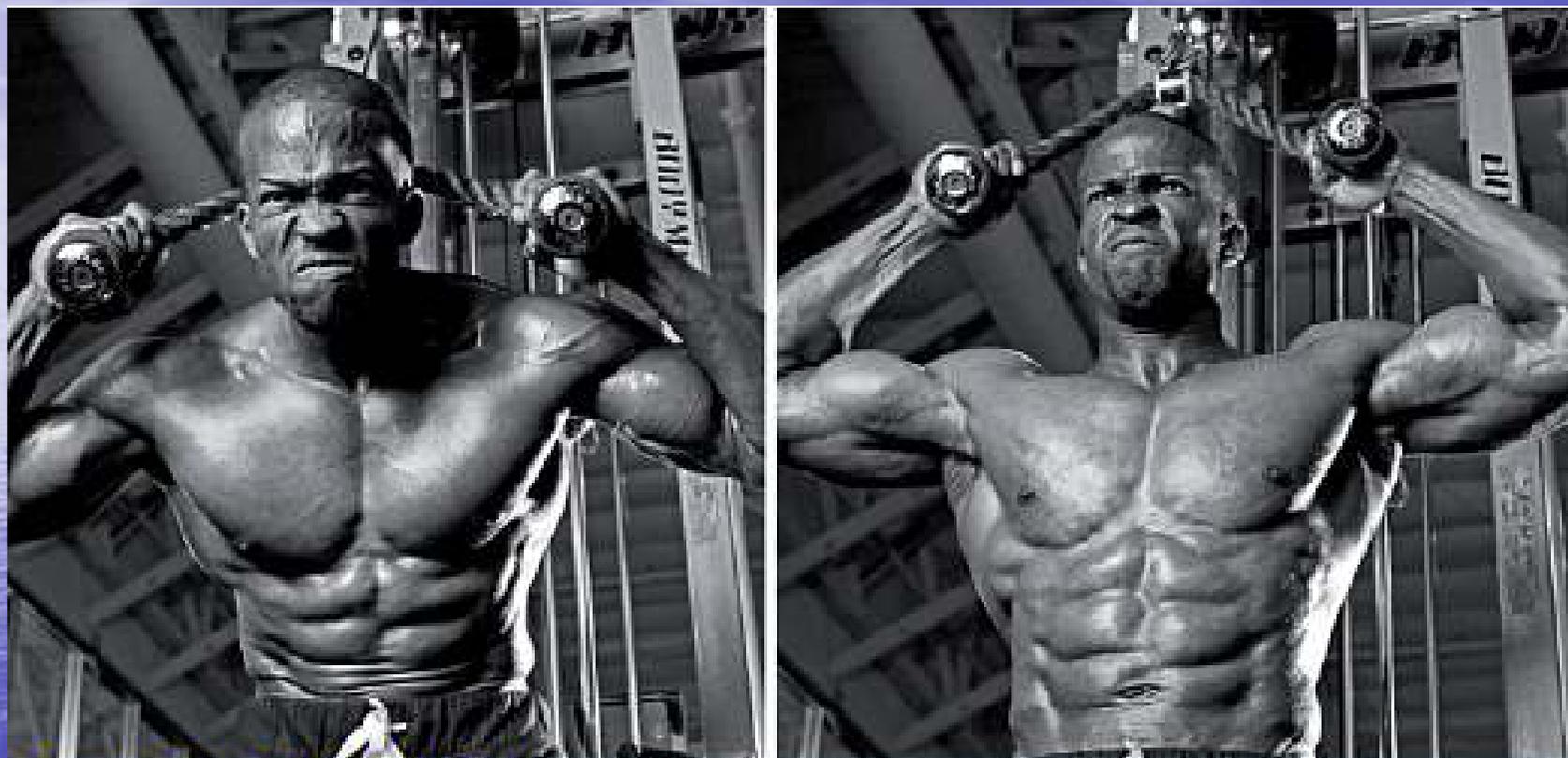
Ex: A33: Crunch oblique à la poulie haute avec corde:



CRUNCHS OBLIQUE À LA POULIE

- Placez-vous dos à une poulie haute avec corde. Les jambes doivent être écartées de la largeur des épaules. Mettez une main sur une hanche et attrapez la corde avec l'autre, puis amenez-la jusqu'au niveau de l'oreille. Maintenez la main dans la même position durant tout le mouvement. Contractez les obliques vers le côté du bras soutenant la corde, en rapprochant le coude de la hanche, mais sans que la main ne s'éloigne de l'oreille. Après avoir effectué les répétitions prévues, changez de bras puis recommencez.
- **Conseil :** même si vous travaillez les obliques avec une quantité de répétitions élevée, vous pouvez toujours stimuler davantage de fibres musculaires en utilisant la résistance. Ceux qui ne sont pas habitués à travailler les obliques avec poids doivent commencer avec moins de répétitions et les augmenter jusqu'à la quantité indiquée.

Ex: A34 Crunch debout à la poulie haute avec corde:



CRUNCHS AVEC CÂBLE, DEBOUT

■ Placez-vous dos à une poulie où vous aurez accroché une corde à la sortie supérieure du câble de la machine. Attrapez les extrémités de la corde avec les mains et placez-les sur les côtés de la tête (près des oreilles). Choisissez une résistance vous obligeant à atteindre la faillite avec la quantité de répétitions indiquée. En maintenant les prises de la corde sur les côtés de la tête, c'est-à-dire, sans tirer sur le câble avec les bras, penchez-vous vers l'avant comme vous feriez dans un crunch à la poulie. Arrêtez au point bas puis revenez au début.

■ **Conseil :** même si en général plus le parcours est grand, plus la résistance l'est aussi, dans ce cas, si vous descendez de trop, vous pouvez perdre un peu de la traction que le câble exerce, donc n'atteignez jamais la ligne horizontale.

Ex: A35: Flexion du buste à la machine:

Départ: Installez vous sur le siège de la machine. Mains en appuis où placées sur les poignets. Pieds crochetés sous les manchons.

Exécution: Descendez le buste le plus bas possible en sentant bien les abdominaux qui rapproche la cage thoracique du pelvis en un mouvement fluide et contrôlé (A). Revenez à la position de départ en évitant de reposer la pile contrepoids entre les séries pour garder la tension des muscles des abdominaux. Effectuez le mouvement lentement. Inspirez et expirez.

Muscles ciblés: Grand droit

