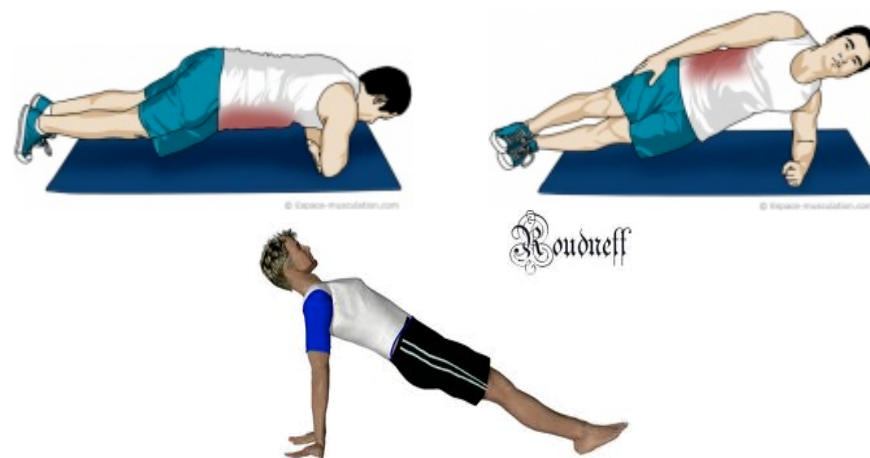
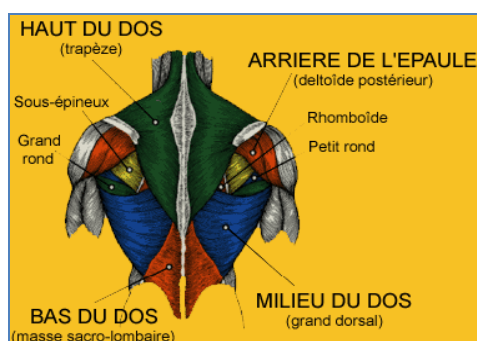
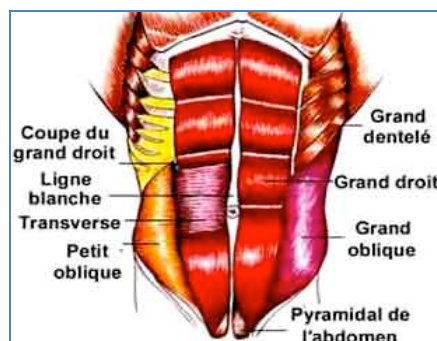


# ATELIER BLEU

## ABDOMINAUX-LOMBAIRES

Grands droits, Obliques, muscles Sacro-Lombaires

### Exercice 1 (gainage ventral, latéral et dorsal)



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

Restez immobile en appui sur les avant-bras et les pieds (gainage ventral et latéral), en appui sur les mains et les pieds (gainage dorsal). Le corps doit rester aligné (épaules, bassin, pieds).

Enchaîner les 4 positions en restant 15'' par position (ventral, latéral droit et gauche, dorsal)

#### **Consignes de sécurité :**

**Ne pas creuser les lombaires (bas du dos)**

#### **Principes de respiration :**

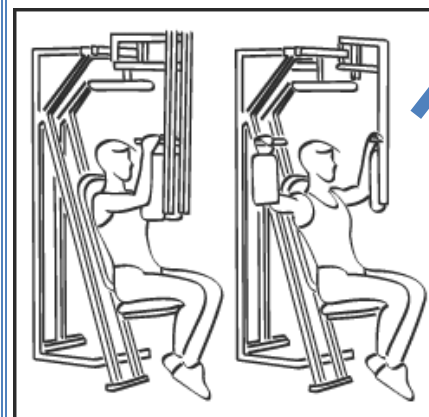
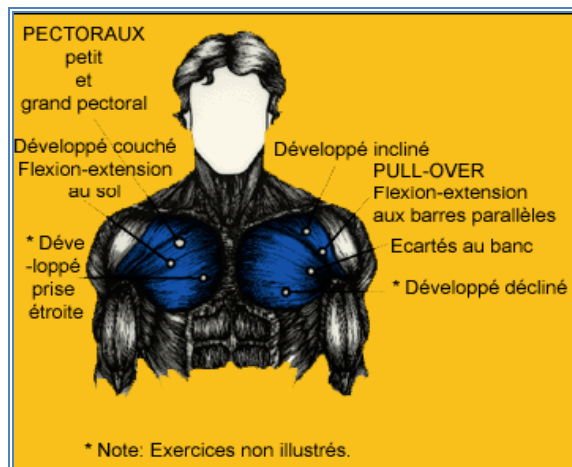
- 1) Souffler sur la fermeture thoracique
- 2) Si pas de fermeture thoracique, souffler sur l'effort (contraction du muscle ciblé)

# ATELIER BLEU

## BUSTE

### Grand Pectoral

## Exercice 2 (Butterfly à la machine)



**Garder le dos  
Contre le dossier  
(Épaules et Lombaires)  
Garder les bras  
horizontaux**

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

Assis(e), le dos en appui sur le dossier (bien plaquer vos lombaires sur le banc), les bras sont écartés, les coudes au niveau des épaules, les mains posées sur les poignées se trouvant sur les côtés et les avant-bras en appui sur les supports.

Ramener les coudes l'un contre l'autre sans choc. Revenez lentement à la position de départ en freinant le mouvement.

### **Consignes de sécurité :**

**Ne pas creuser les lombaires (bas du dos).**

**Ne pas décoller les épaules du dossier**

**Pousser avec les coudes**

### **Principes de respiration :**

1) Souffler sur la fermeture thoracique

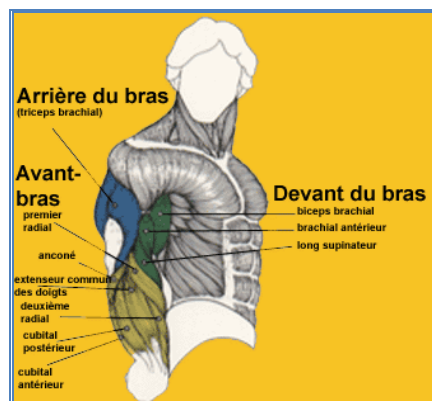
2) Si pas de fermeture thoracique, souffler sur l'effort (contraction du muscle ciblé)

# ATELIER BLEU

## BRAS

### Biceps

## Exercice 3 (Flexion au banc avec barre)



**Bras en appuis,  
Fléchir le coude sans  
bouger les épaules**

### Ce que vous devez faire :

Se placer : assis sur le banc, pieds à plat au sol, poitrine en appuis sur le banc, dos plat (régler la hauteur du pupitre), charger la barre poignets gainés, bras légèrement fléchis.

Fléchir complètement les bras en gardant les coudes en appuis, puis contrôler la descente sans atteindre l'extension complète.

### Consignes de sécurité :

**ne pas décoller les fesses du banc pendant la flexion, ne pas réaliser une extension complète des bras.**

**Parade obligatoire : donne la barre, contrôle l'extension maximale et pose la barre en fin de série.**

### Principes de respiration :

1) Souffler sur la fermeture thoracique

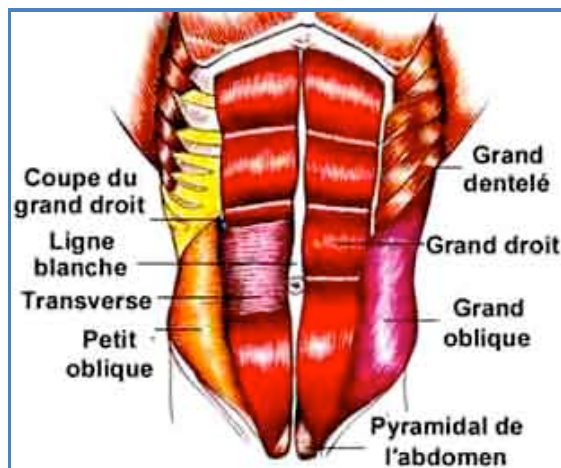
2) Si pas de fermeture thoracique, souffler sur l'effort (contraction du muscle ciblé)

# ATELIER BLEU

## ABDOMINAUX

### Grand droit inférieur

## Exercice 4 (relevé de jambes à la machine)



### Ce que vous devez faire :

Se placer : Prenez appuis sur les coudes, dos calé à plat sur le dossier, en saisissant les poignées. Placez les cuisses à l'horizontale. Relevez vos genoux à la poitrine avec un enroulement du dos.

Revenez à la position de départ en contrôlant, **sans descendre les genoux en dessous du bassin** (cuisses horizontales)

### Consignes de sécurité :

Dos droit, collé au dossier

### Principes de respiration :

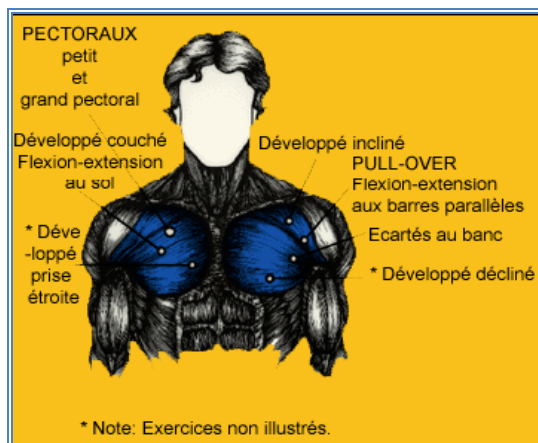
- 1) Souffler sur la fermeture thoracique
- 2) Si pas de fermeture thoracique, souffler sur l'effort (contraction du muscle ciblé)

# ATELIER BLEU

## BUSTE

### Grand Pectoral

## Exercice 5 (Développé couché)



Parade permanente  
obligatoire  
Aide pour placer  
la barre en début et  
fin d'exercice



Jambes  
fléchies, pieds  
croisés en l'air  
afin de garder  
les lombaires  
collées au banc

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

Allongé(e) sur le dos sur un banc horizontal, une barre droite dans les mains, celles-ci écartées un peu plus que la largeur des épaules (repère sur la barre). Tendez les bras au-dessus des épaules. Pliez les bras et laissez redescendre lentement et progressivement la barre jusqu'à toucher la poitrine (sans la faire rebondir sur la poitrine).

Remontez lentement la barre par extension des bras, sans décoller les omoplates.

### **Consignes de sécurité :**

**Replier les jambes et croiser les pieds en hauteur, le bas du dos repose sur le banc.**

**Un partenaire vous assiste pendant l'exécution de vos séries en se plaçant derrière vous, prêt à intervenir (aide ou parade) dès qu'il y a difficulté à remonter la barre.**

**Pour replacer la barre sur le socle : la coller contre le montant avant de la caler dans les encoches avec l'aide du partenaire en parade.**

### **Principes de respiration :**

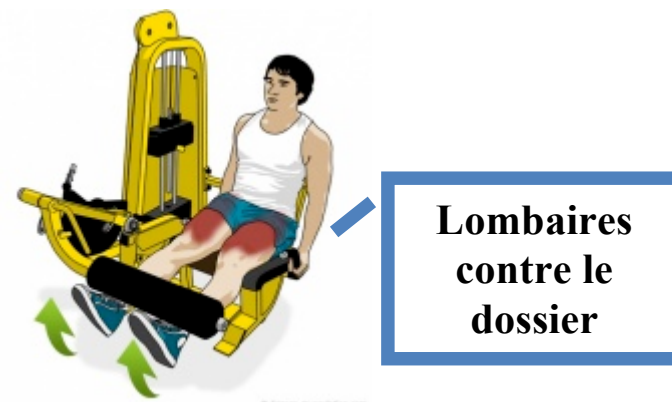
1) Souffler sur la fermeture thoracique

2) Si pas de fermeture thoracique, souffler sur l'effort (contraction du muscle ciblé)

# ATELIER BLEU

## JAMBES Quadriceps

### Exercice 6 (Extension à la machine)



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

Se placer : assis(e) sur le siège, dos contre le dossier, mains sur les poignées latérales, pieds coincés sous les rondins  
En contractant les muscles des cuisses, levez les pieds en tendant les jambes jusqu'à les placer parallèles au sol. Revenez lentement à la position de départ en freinant le mouvement. Les fesses ne décollent pas de l'assise.

#### **Consignes de sécurité :**

**Ne pas creuser le dos, maintenir les lombaires contre le dossier**

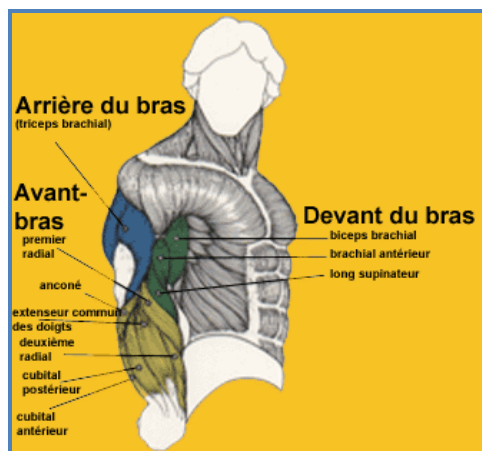
#### **Principes de respiration :**

- 1) Souffler sur la fermeture thoracique
- 2) Si pas de fermeture thoracique, souffler sur l'effort (contraction du muscle ciblé)

# ATELIER BLEU

## BRAS Triceps

### Exercice 7 (TRICEPS A LA BARRE)



**Parade permanente obligatoire**  
**Placer la barre dans les mains, puis récupérer la barre en fin de série pour la poser au sol**



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

Se placer : Allongé sur le banc, jambes repliées, omoplates en appuis sur le banc, le pareur place la barre dans les mains de son binôme qui a les bras tendus. Il reste vigilant toute la réalisation du mouvement. (exécution et parade)  
Fléchir les bras en gardant les bras verticaux (coudes hauts), et en contrôlant la descente.

#### **Consignes de sécurité :**

**Ne pas bouger les coudes lors de l'exécution du mouvement, rester gainé(e).**

#### **Principes de respiration :**

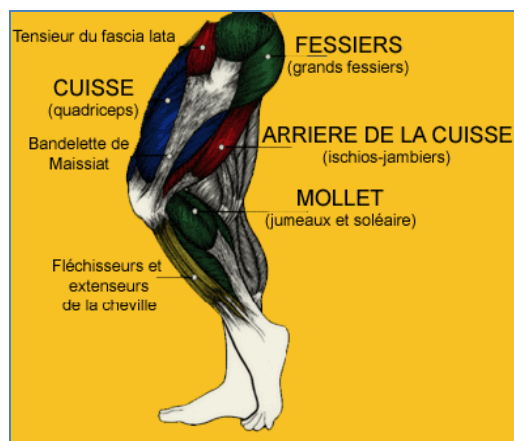
- 1) Souffler sur la fermeture thoracique
- 2) Si pas de fermeture thoracique, souffler sur l'effort (contraction du muscle ciblé)

# ATELIER BLEU

## JAMBES

### Quadriceps

## Exercice 8 (Presse inclinée)



**Genoux à 90° max.  
Lombaires contre  
le dossier**

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

Se placer : assis(e) sur le siège, dos contre le dossier, mains sur les poignées latérales.

Mettre le plateau en charge en tendant les jambes, enlever la sécurité.

Descendre en contrôlant jusqu'à fléchir les genoux à 90°, remonter selon les modalités du mobile.

Les fesses ne décollent pas de l'assise.

### **Consignes de sécurité :**

**Ne pas creuser le dos, maintenir les lombaires contre le dossier, NE PAS FLECHIR PLUS DE 90°.**

### **Principes de respiration :**

1) Souffler sur la fermeture thoracique

2) Si pas de fermeture thoracique, souffler sur l'effort (contraction du muscle ciblé)