

Jambe légère et fessier de fer



FRANCINE SAVARD,
NATUROTHÉRAPEUTE/THÉRAPEUTE DU SPORT C.P.M.D.Q.
COACH EN FORCE ET GAIN MUSCULAIRE P.I.C.P.

Jupes courtes, petits shorts sexy et bikinis assortis... tous ces vêtements vous motivent ou vous donnent envie de vous dégoûter afin de mieux les revêtir? Alors, à vous de jouer!

PHOTOS : TZARA MAUD

Afin de faire honneur à la saison et de vous éviter la monotonie d'une routine de gym, voici un programme élaboré pour les 3 semaines à venir. N'êtes pas cet entraînement plus que nécessaire. Vous risqueriez de vous blesser, car votre corps s'adaptera et, par conséquent, vous stagnerez. Cette stagnation amènera une surutilisation des muscles sollicités et pourra vous mener directement au pays des tendinites et compagnie. Vous aurez ainsi la recette parfaite pour connaître une régression plutôt qu'une progression.

Vous pourrez pratiquer ce programme de 1 à 2 fois par semaine. Aussi, prenez bien soin d'attendre de 3 à 5 jours (cette récupération variera selon votre niveau de *fitness*) afin de bien récupérer entre chacune de vos séances.

Cet entraînement misera sur les parties inférieures de votre corps et travaillera principalement votre endurance au lactate. Autrement dit, combien de temps êtes-vous capable de soutenir vos efforts malgré votre souffrance? C'est ce qu'on appelle la tolérance à l'acide lactique (produit chimique sécrété par vos muscles lors d'un effort soutenu).

J'ai construit ce programme afin qu'il soit équilibré et qu'il mette l'emphase sur les parties de votre anatomie qui sont bien souvent négligées, soit parce que vous ne les voyez pas ou simplement parce que, de nos jours, nous passons la majorité de notre temps assis dessus, parfois par choix et parfois par simple paresse. Alors, à vous de décider de la suite!



Selon votre point de départ ou, en d'autres termes, votre âge de *fitness*, vous bénéficierez grandement de ce programme, car vous en retirez une tonicité accrue au niveau des jambes, des fessiers, du bas du dos et des abdominaux. Par contre, je vous suggère de toujours consulter un professionnel de la santé avant d'entamer tout programme d'entraînement. Vous pourrez également constater une progression au niveau de l'intensité de votre programme.

SEMAINE 1

Faites 2 ou 3 séries (ou plus, si vous êtes un peu crinquée sur les bords!) de 15-20 répétitions, avec un temps sous tension de 2-0-1-0 (soit 2 secondes pour descendre et 1 pour remonter à la position initiale) exécutées en circuit (aller d'un exercice à l'autre), tout en prenant soin de sauter à la corde pendant 1 minute (vous pouvez exécuter des jeux de pieds ou encore utiliser une corde pesée afin d'augmenter la difficulté) entre chacun des exercices. Le temps de repos alloué après la corde à danser (vous pourriez substituer cette activité par le vélo) est de 30 secondes avant d'entamer votre deuxième exercice. Le temps de repos entre votre exercice et votre segment cardiovasculaire est de 15 secondes.

SEMAINE 2

Faites 3 séries de 12 à 15 répétitions exécutées avec un tempo de 3-0-1-0, et ce, toujours en circuit. La diminution des répétitions vous invite à augmenter vos charges. Cette fois-ci, vous exécuterez votre portion cardiovasculaire (corde à danser ou vélo) à la fin de chaque circuit, et ce, pour une durée de 2 minutes. En ce qui concerne le temps de récupération entre chaque exercice, vous bénéficierez de 30 à 60 secondes entre chacun de ceux-ci.

SEMAINE 3

Faites 3 séries de 10 à 12 répétitions exécutées avec un tempo de 4-0-1-0 et, bien sûr, en circuit. Comme indiqué au préalable, le fait de diminuer le nombre de répétitions vous engage à augmenter vos charges. Aussi, vous aurez droit à 60 secondes de repos entre chaque station. À la toute fin de vos circuits, vous pourrez pratiquer de 15 à 20 minutes d'un exercice cardiovasculaire au choix.

Alors voilà, mesdames! Votre démarche devrait dorénavant être légèrement différente, et ce, dans le meilleur des sens, bien entendu! Je vous incite par contre à entraîner tout de même les parties supérieures afin de travailler votre corps dans toute sa globalité, et ce, afin de miser sur une symétrie améliorée du corps.

Soyez proactives! Muscliez votre santé!

VOS SÉQUENCES

A • EXTENSION DU DOS À REVERS - BALLON SUISSE

Installez votre abdomen sur le ballon suisse et tenez-vous bien sur les rebords du banc, tout en serrant un petit «ballon-pesée» entre vos jambes (ceci est optionnel la première semaine). Levez les jambes en 1 et redescendez en 2.

B • FENTES AVANT ET ARRIÈRE - POIDS LIBRE

Regardez droit devant vous, gagnez vos abdos et maintenez votre posture. Descendez votre genou en 2 et remontez en 1. Chaque fente compte pour une répétition.

C • FLEXION DES GENOUX/ EXTENSION ET FLEXION DES HANCHES - AVEC PETITS BALLONS

Couchée sur le dos, gagnez vos abdos, maintenez les bras à l'écart et tournez vos paumes vers le plafond. Tirez les ballons vers vos fessiers en 1, descendez les fessiers au sol (touchez le sol) et remontez en 1. Rallongez les jambes en 2.

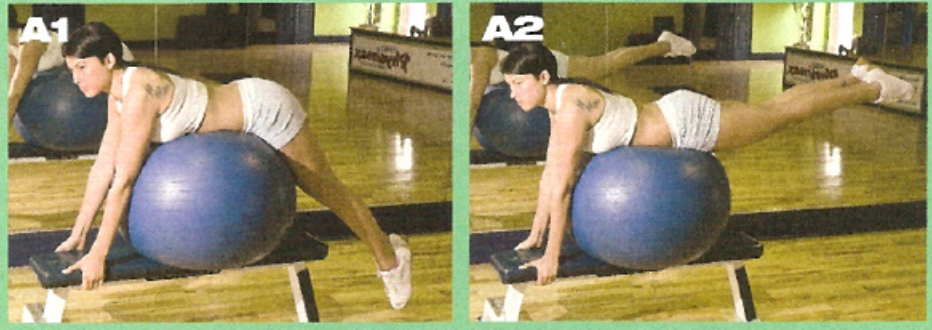
D • PINCE DE CÔTÉ - COUCHÉE SUR LE CÔTÉ

Placez un bras pour supporter votre tête et l'autre le long de votre corps. Si vous éprouvez des difficultés, aidez-vous en plaçant celui-ci au sol, devant vous, afin de bénéficier d'un meilleur appui. Montez une jambe après l'autre et redescendez les deux en même temps.

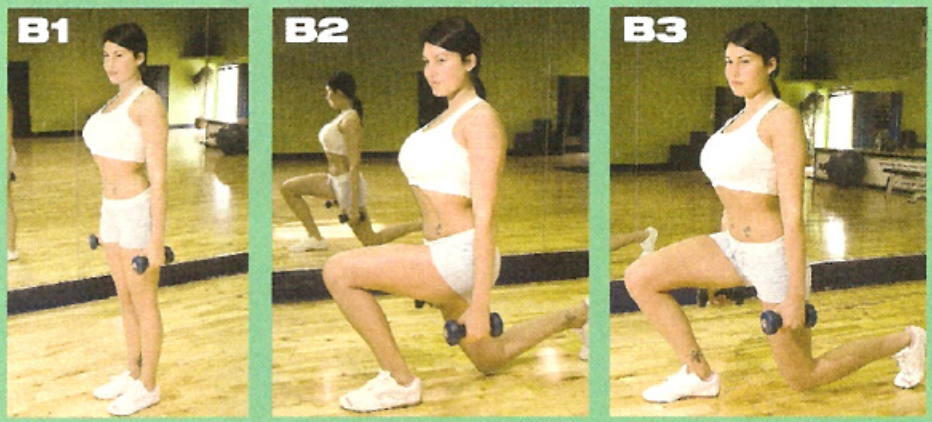
E • PLANCHE DE CÔTÉ - SUR LE COUDE - AVEC ABDUCTION DE LA JAMBE

Commencez dans une position stable, maintenue pendant 15 secondes par côté. Chaque semaine, essayez d'élever votre temps de 15 secondes. Si cette position est trop avancée, simplement redescendez votre jambe sur l'autre et maintenez votre position en gagnant vos abdos, serrant vos fessiers et votre poing. Conservez votre tête alignée avec votre colonne vertébrale et regardez droit devant.

EXTENSION DU DOS À REVERS



FENTES AVANT ET ARRIÈRE - POIDS LIBRE



FLEXION DES GENOUX/EXTENSION ET FLEXION DES HANCHES



PINCE DE CÔTÉ - COUCHÉE SUR LE CÔTÉ



PLANCHE DE CÔTÉ - SUR LE COUDE - AVEC ABDUCTION DE LA JAMBE

