



## UNE FORME EXPLOSIVE!

PAR FRANCINE SAVARD, THÉRAPEUTE DU SPORT/NATUROTHÉRAPEUTE/ProActifFitness

Ce mois-ci, sautez sur l'occasion de vous mettre en mégaforme avec les exercices de type plyométriques, c'est-à-dire des mouvements explosifs afin de développer votre puissance (force-vitesse) musculaire. Ce type d'exercices peut être fait soit pour les leviers supérieurs, inférieurs ou le tronc et comprend les variations de cadence, d'amplitude et d'écart de foulée (pour la course), les bonds/rebonds (dans diverses directions) et les sauts sur et par-dessus un obstacle ou encore en utilisant simplement une résistance ajoutée à celui-ci.

Mis à part le fait que tous les exercices plyométriques élèveront votre tension intramusculaire de façon phénoménale, une des meilleures façons

d'améliorer votre performance, peu importe votre sport, sera de pratiquer des levés olympiques (haltérophilie). Par contre, je ne suis pas sans ignorer que vous n'êtes pas tous enclins à exercer ce sport. Alors voici un programme explosif qui saura vous changer le mal de place! Vous bénéficierez d'une puissance musculaire, ainsi que d'une coordination et d'une agilité accrues. En guise d'exemple, vous pourrez changer de direction sans perte de vitesse, et ce, très rapidement. Rien de mieux afin de semer votre ancien chum ou votre pire rivale!

Rappelez-vous que le but est certes de conserver votre technique tout en augmentant votre vitesse, et ce, en haussant graduellement soit votre volume

## PRODUIT DU MOIS



Spécialement formulé pour elle, Opti-Women est un complexe de nutriments avec plus de 40 ingrédients actifs tels les vitamines, les minéraux, les antioxydants et des herbes spécifiques. Opti-Women contribue à produire plus d'énergie, renforcer le système immunitaire et augmenter la vivacité.

d'entraînement (nombre de séries) et/ou l'intensité (la charge utilisée, l'amplitude ou la complexité d'un mouvement).

Avant d'entamer votre session, je vous conseille de toujours vous échauffer huit à dix minutes sur un vélo stationnaire, par exemple. Poursuivez avec une dizaine de rotations des bras (avant et arrière), balanciers des jambes multidirectionnels (latéral, avant et arrière) et entre quatre et six répétitions de chaque mouvement à 40 % d'effort. Prenez une pause de 60 secondes et attellez-vous pour une super session! Et que ça saute!

# FONDATION SOLIDE POUR UNE SANTÉ DE FER!



Trop souvent, nous voulons le supplément le plus *hot* sur le marché. Mais ce n'est qu'une partie de la solution, car si votre alimentation n'est pas solide, vous ne bénéficierez pas à 100 % des suppléments de performances. Les plus grandes carences alimentaires sont souvent au niveau des protéines, oméga-3, vitamines, minéraux et antioxydants.



**Les protéines** font partie intégrante d'une bonne alimentation. Les protéines ont un rôle plus structurel. On connaît leur importance pour les muscles, mais elles ont plusieurs autres rôles essentiels : renforcer le système immunitaire, la production d'hormones et d'enzymes, ainsi que la fabrication des tendons, ligaments, organes vitaux, os, cheveux et de la peau.

**L'oméga-3** est un autre macronutriment en carence chez les Québécois. Présent en bonne concentration dans les gras de poissons, l'oméga-3 est un incontournable en raison des bienfaits sur la santé. Il a démontré son efficacité pour contrer les effets du mauvais cholestérol et des maladies cardiovasculaires, en plus de veiller au bon fonctionnement du cerveau, du système nerveux, de la peau et des cheveux, l'oméga-3 a de plus un effet anti-inflammatoire efficace pour la récupération. Que ce soit pour la perte de poids, pour la performance athlétique, pour la récupération ou pour la santé en générale, l'oméga-3 peut améliorer tous ces aspects.



**Les vitamines et les minéraux** sont aussi insuffisants dans notre nutrition. Les vitamines travaillent avec les enzymes du corps pour produire de l'énergie, veillent au bon fonctionnement des organes et à l'équilibre des minéraux. Les minéraux ont plusieurs fonctions : solidifier les os et les dents, combattre l'acidité du corps, coordonner les mouvements musculaires, métaboliser les cellules pour plus d'énergie, maintenir les fluides du corps et j'en passe! Une carence peut diminuer le parfait équilibre du corps.



Enfin, **les antioxydants**. Ces particules retrouvées dans les fruits et les légumes, défendent le corps contre les radicaux libres, molécules destructrices de nos cellules et accélérant le vieillissement, les maladies ainsi qu'une diminution de la qualité de récupération. Les radicaux libres sont l'effet de la pollution, du stress, d'une mauvaise nutrition, d'un entraînement vigoureux et de toutes substances toxiques pour le corps tel que le tabac et l'alcool.

Que ce soit pour la prise de masse, la définition musculaire ou la santé, éliminez vos carences et vous atteindrez vos objectifs!

SEMAINE 1

JOUR 1					
2 À 3 SÉRIES DE 8 À 10 RÉPÉTITIONS					
exercice 01	exercice 02	exercice 03	exercice 04	exercice 05	exercice 06
charge >	charge >	rép. >	rép. >	rép. >	rép. >

JOUR 2					
2 À 3 SÉRIES DE 8 À 10 RÉPÉTITIONS					
exercice 01	exercice 02	exercice 03	exercice 04	exercice 05	exercice 06
charge >	charge >	rép. >	rép. >	rép. >	rép. >

JOUR 3					
2 À 3 SÉRIES DE 8 À 10 RÉPÉTITIONS					
exercice 01	exercice 02	exercice 03	exercice 04	exercice 05	exercice 06
charge >	charge >	rép. >	rép. >	rép. >	rép. >

SEMAINE 2

JOUR 1					
2 À 3 SÉRIES DE 8 À 10 RÉPÉTITIONS					
exercice 01	exercice 02	exercice 03	exercice 04	exercice 05	exercice 06
charge >	charge >	rép. >	rép. >	rép. >	rép. >

JOUR 2					
2 À 3 SÉRIES DE 8 À 10 RÉPÉTITIONS					
exercice 01	exercice 02	exercice 03	exercice 04	exercice 05	exercice 06
charge >	charge >	rép. >	rép. >	rép. >	rép. >

JOUR 3					
2 À 3 SÉRIES DE 8 À 10 RÉPÉTITIONS					
exercice 01	exercice 02	exercice 03	exercice 04	exercice 05	exercice 06
charge >	charge >	rép. >	rép. >	rép. >	rép. >

Faites cette routine à tous les deux ou trois jours et remerciez le ciel d'être légèrement endolorie... C'est signe que vous êtes toujours en vie! Soyez proactive et musculez votre santé!  
 Note : Consultez toujours un professionnel de la santé avant d'entamer quelque programme d'activité.



**EXERCICE 01 : BAS DU CORPS**  
 Saut avec genoux fléchis vers la poitrine

Vous pourriez utiliser une petite charge telle que des poids libres dans vos mains. Assurez-vous de sauter le plus haut possible (relaxez une fois dans les airs) et atterrissez avec contrôle, comme une plume...  
 Temps de repos : 90-120 secondes



**EXERCICE 02 : BAS DU CORPS**  
 Saut sur blocs (hauteur variable)

Vous pourriez utiliser une petite charge telle que des poids libres dans vos mains. Assurez-vous de sauter le plus haut possible (relaxez une fois dans les airs) et atterrissez avec contrôle, comme une plume...  
 Temps de repos : 90-120 secondes



**EXERCICE 03 : HAUT DU CORPS**  
 Pompes (plein levier ou sur les genoux)

Descendez en trois, stoppez pour trois temps et remontez de façon explosive. Vous pourriez augmenter l'intensité de cet exercice en soulevant vos pieds du sol grâce à un step.  
 Temps de repos : 60 secondes



**EXERCICE 04 : HAUT DU CORPS**  
 Lancée du ballon-pesée dans les airs

Étendez-vous sur le dos, pieds à plat et lancez/rattrapez le ballon-pesée vers le plafond de huit à dix fois consécutives. Assurez-vous que vos bras sont fléchis au départ et se déplient complètement, sans claquer vos articulations pour autant, à la fin du mouvement. Autrement dit, ne lancez pas seulement le ballon avec vos poignets.  
 Temps de repos : 60 secondes



**EXERCICE 05 : HAUT DU CORPS**  
 Lancée du ballon-pesée au mur

Faites un *crunch* (flexion du tronc) avec le ballon-pesée derrière la tête ou encore au-dessus (si c'est trop difficile, placez-le à votre poitrine) et une fois à la position supérieure (où la tension abdominale doit toujours régner), lancez-le de toutes vos forces sur le mur ou vers un partenaire d'entraînement. Rattrapez-le et recommencez.  
 Temps de repos : 60 secondes



**EXERCICE 06 : HAUT DU CORPS**  
 Lancée du ballon-pesée par-dessus les épaules, dos au mur

Fléchissez vos genoux légèrement et lancez le ballon avec puissance par-dessus vos épaules.  
 Temps de repos : 60 secondes

SEMAINE 3

JOUR 1					
3 À 4 SÉRIES DE 8 À 12 RÉPÉTITIONS					
exercice 07	exercice 08	exercice 09	exercice 10	exercice 11	exercice 12
rép. >	rép. >	charge >	rép. >	rép. >	rép. >

JOUR 2					
3 À 4 SÉRIES DE 8 À 12 RÉPÉTITIONS					
exercice 07	exercice 08	exercice 09	exercice 10	exercice 11	exercice 12
rép. >	rép. >	charge >	rép. >	rép. >	rép. >

JOUR 3					
3 À 4 SÉRIES DE 8 À 12 RÉPÉTITIONS					
exercice 07	exercice 08	exercice 09	exercice 10	exercice 11	exercice 12
rép. >	rép. >	charge >	rép. >	rép. >	rép. >

SEMAINE 4

JOUR 1					
3 À 4 SÉRIES DE 8 À 12 RÉPÉTITIONS					
exercice 07	exercice 08	exercice 09	exercice 10	exercice 11	exercice 12
rép. >	rép. >	charge >	rép. >	rép. >	rép. >

JOUR 2					
3 À 4 SÉRIES DE 8 À 12 RÉPÉTITIONS					
exercice 07	exercice 08	exercice 09	exercice 10	exercice 11	exercice 12
rép. >	rép. >	charge >	rép. >	rép. >	rép. >

JOUR 3					
3 À 4 SÉRIES DE 8 À 12 RÉPÉTITIONS					
exercice 07	exercice 08	exercice 09	exercice 10	exercice 11	exercice 12
rép. >	rép. >	charge >	rép. >	rép. >	rép. >

Photographe : Nicolas Dupéré – www.nico-world.com  
Mannequin : Isabelle Rochon



**EXERCICE 07 : BAS DU CORPS**

Saut sur deux blocs consécutifs

Placez deux steps de suite afin d'exécuter les sauts sans perdre de temps au sol. N'oubliez pas d'atterrir en douceur!

Temps de repos : 90-120 secondes



**EXERCICE 08 : BAS DU CORPS**

Saut (à cheval sur deux steps)

Placez-vous au sol entre les deux steps, sautez simultanément sur les deux et atterrissez à l'aide d'une jambe seulement. Vous devez penser à changer votre jambe d'atterrissage à chaque fois. Exécutez de huit à dix séquences.

Temps de repos : 90-120 secondes



**EXERCICE 09 : HAUT DU CORPS**

Pousser-récupérer sur ballon suisse avec poids libre

Exécutez entre huit et douze répétitions par bras. Simultanément, poussez de façon explosive votre poids libre vers le plafond et votre coude opposé dans le ballon suisse. Vous devriez vous élever et votre corps devrait être en légère rotation. Revenez à la position initiale (pont sur le ballon) en trois secondes.

Temps de repos : 75-90 secondes



**EXERCICE 10 : HAUT DU CORPS**

Pompes explosives entre deux steps

Peut être fait sur vos genoux ou plein levier. Faites une pompe large, les mains sur les steps, puis faites-en une autre en atterrissant entre les steps. Par la suite, repoussez-vous sur les steps.

Temps de repos : 75-90 secondes



**EXERCICE 11 : HAUT DU CORPS**

Fentes latérales alternées avec ballon-pesée

Faites de huit à douze répétitions par côté. Vous devez simuler une lancée du ballon tout en pratiquant une fente latérale. Arrêtez le momentum du poids utilisé en contractant vos abdos et en maintenant une extension du dos. Dirigez votre élan vers le sol environ à la mi-mollet. Ce mouvement est excellent afin d'améliorer vos coups lors d'une partie de volley!

Temps de repos : 60 secondes



**EXERCICE 12 : HAUT DU CORPS**

Coup de genou et «brise le bloc»

Amenez votre genou vers l'épaule opposée et simultanément vos bras (en pleine extension) vers l'extérieur de ce genou. Tout en utilisant un ballon-pesée, réalisez avec intensité de huit à douze mouvements de chaque côté. Fendez l'air en diagonale vers le genou opposé et arrêtez ce mouvement complètement avant de le reprendre.

Temps de repos : 30 secondes