



Mise en situation pédagogique : Bibliothèque abdominaux et membres inférieurs



Bloc de compétence :

Objectif du cours : Faire évoluer sa bibliothèque d'exercices pratiques en renforcement musculaire, spécifiques sur les membres inférieurs et les abdominaux

Moyens :

- Powerpoint de présentation des objectifs
- Réalisation d'un cours pratique
- Présentation des fiches de séance que nous mettrons en lien avec l'objectif

Prérequis :

Avoir déjà effectuer un cours collectif en renforcement musculaire avec du matériel adapté

Compétences transversales :

Public
Musique
Les méthodes de STEP
Le rôle modèle de l'éducateur
Sécurité

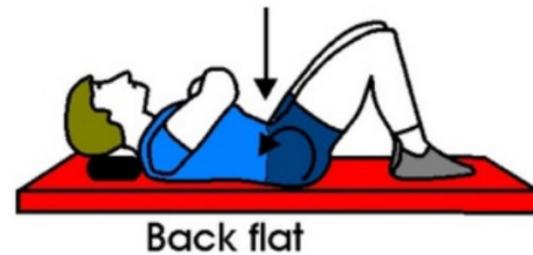
Évaluation du bloc :

Le :

Par :

BIBLIOTHEQUE ABDOMINAUX

Transverse (stomach vacuum) :



consignes de placement	consignes d'exécution
<p>Dos et tête au sol + difficile = jambes tendues sinon, jambes pliées pieds au sol (= permet de limiter l'antéversion du bassin)</p>	<p>Rentrer le nombril vers la colonne le + possible. Faire un cycle de respiration en inspirant et expirant par la bouche en essayant de garder le ventre rentré tout le long du cycle de respiration. Garder la rétroversion du bassin et les courbures anatomiques de la colonne vertébrale.</p>



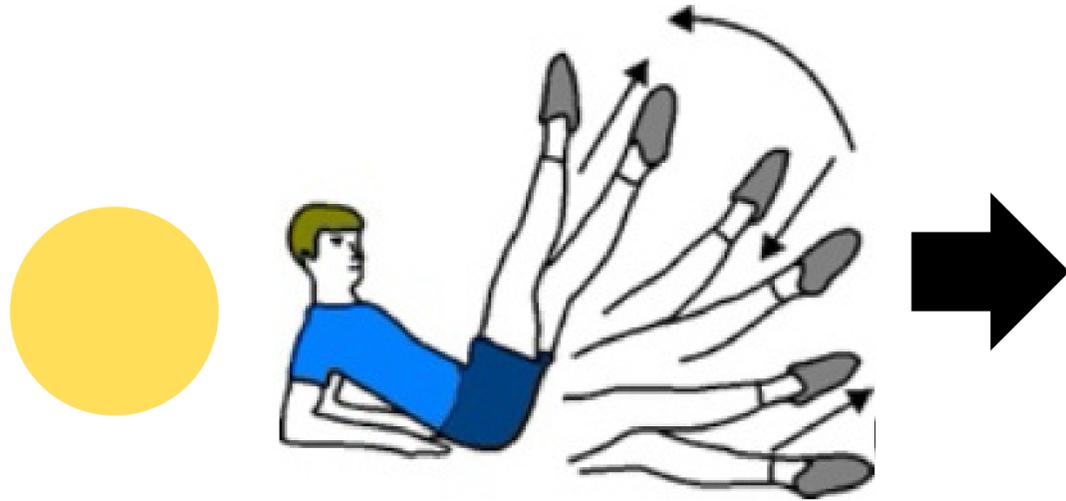
Sur cet exercice seul le transverse a une action motrice :

À l'inspiration, le diaphragme se contracte et met de la pression dans l'abdomen : le fait de garder le ventre rentré va faire travailler le transverse afin de résister à la pression pour ne pas gonfler le ventre.

L'inspiration agit donc comme charge externe sur cet exercice.

BIBLIOTHEQUE ABDOMINAUX

Hypopressifs :



Fessiers au sol, jambes tendues sur le sol, pointes de pieds vers l'avant. Les bras fléchis sont en maintien sur le sol avec les avants bras au sol

En gardant les jambes tendues, envoyer les pieds vers le plafond puis faites revenir les jambes vers le sol. Le dos est droit, tête dans l'alignement du dos. Peu de pression au niveau de la respiration. Possibl de bloquer la respiration et souffler en relevant les jambes vers le plafond



Fessiers au sol, jambes fléchies pieds au sol. Les bras sont tendus, mains au sol pour maintenir le haut du corps. La tête est dans l'alignement du dos.

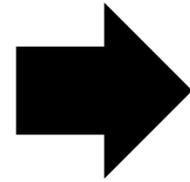
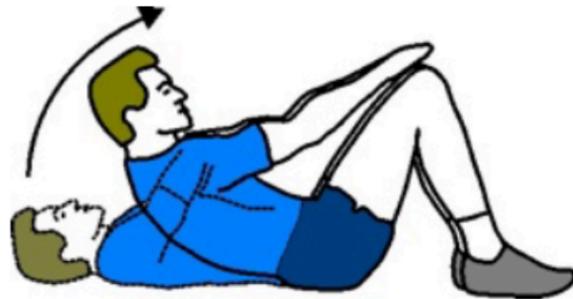
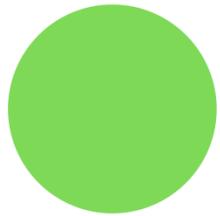
En gardant le haut du corps fixe, venir tendre les jambes puis le réfléchir et ainsi de suite. Le dos reste droit et ne bouge pas. Respirer de façon régulière avec peu d'amplitude (donc peu de pression).



Sur les hypopressifs, on travaille en isométrie sur le grand droit de l'abdomen, car on met en tension les fléchisseurs de hanche (psoas, iliaque, droit fémoral) => comme ils sont antéverseurs, les abdominaux luttent contre l'action des fléchisseurs de hanche

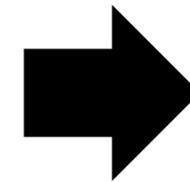
BIBLIOTHEQUE ABDOMINAUX

**Flexion de buste/crunch (point mobile =
tronc / point fixe = les jambes) :**



Dos au sol, jambes fléchies et pieds au sol. Les
bras sur les cuisses. La tête au sol

En gardant les jambes fléchies et les pieds ancrés au
sol, effectuer une flexion de buste en décollant les
épaules du sol. La tête reste dans l'alignement du dos
et les mains glissent le long des cuisses



Dos au sol, les bras tendues au dessus de la tête.
Les jambes sont fléchies et les pieds au sol

En gardant les jambes fléchies, venir décoller les
épaules en gardant un alignement hanche/
épaules/coudes/mains tout le long du mouvement. La
tête reste dans l'alignement du dos.



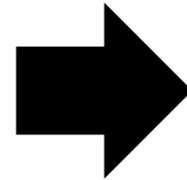
Expiration à l'effort : lors de la flexion du tronc, il est important d'expirer pour que le diaphragme remonte, et ainsi, diminuer la pression lors de la flexion puisqu'on réduit la place dans le caisson abdominal.

**En emphase : contracter les fessiers => amorce la contraction des muscles du plancher pelvien
contracter le périnée => pression intra-abdominale excessive qui se dirige vers le bas = pression sur le plancher pelvien = relâchement musculaire, fuites urinaires (voire descente d'organes)
rentre le nombril vers la colonne => engage le transverse**

Sur le 2ème exercice, l'exécution est plus difficile : on augmente la distance du bras de levier

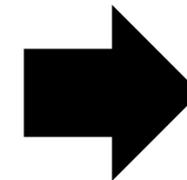
BIBLIOTHEQUE ABDOMINAUX

Flexion de buste/crunch inversé (point mobile = jambes / point fixe = le tronc) :



Dos au sol, jambes tendues et pieds vers le plafond.
Les mains sont au sol (attention de ne pas exercer de force au sol) ou sur le ventre

En gardant les jambes tendues vers le plafond, décoller le bassin du sol. Garder les tête et les épaules au sol.



Dos au sol, les bras tendus le long du corps Les jambes sont fléchies et les pieds au sol.

En gardant les jambes fléchies, venir décoller les fessiers du sol. Garder la tête et les épaules au sol

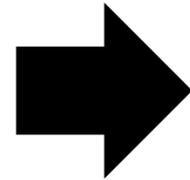
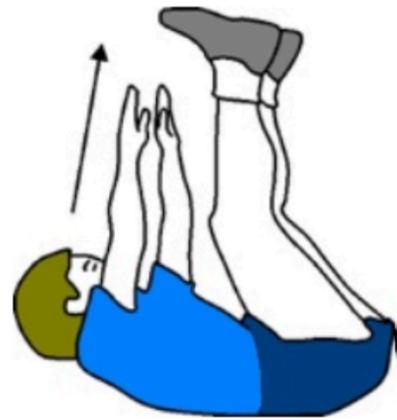
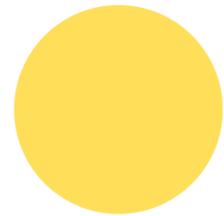


Expiration à l'effort : lors de la flexion du tronc, il est important d'expirer pour que le diaphragme remonte, et ainsi, réduire la pression lors de la flexion puisqu'on réduit la place dans le caisson abdominal.

**En emphase : contracter les fessiers => amorce la contraction des muscles du plancher pelvien
contracter le périnée => pression intra-abdominale excessive qui se dirige vers le bas = pression sur le
plancher pelvien = relâchement musculaire, fuites urinaires (voire descente d'organes)
rentre le nombril vers la colonne => engage le transverse**

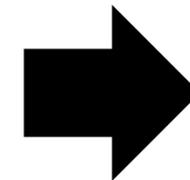
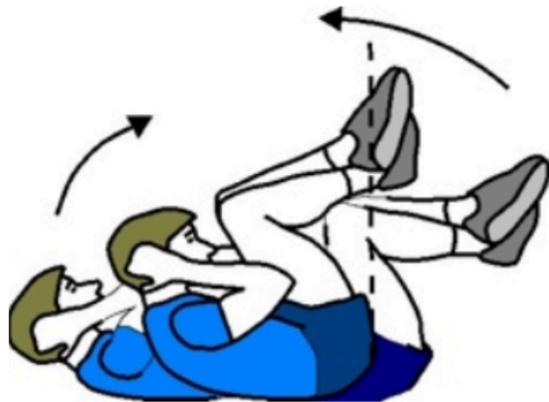
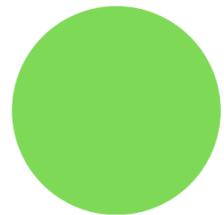
BIBLIOTHEQUE ABDOMINAUX

**Flexion de buste (tronc et jambes
points mobiles) :**



Dos au sol, les jambes sont tendues pieds vers le plafond, et les bras sont tendus vers le plafond également.

Décoller de façon simultanée les épaules et le bassin du sol. Viser le plafond avec les pieds et les mains. Attention à garder la tête dans l'alignement du dos



Dos au sol, jambes fléchies à 90° et mains au niveau des tempes.

En gardant les jambes fléchies, décoller en même temps les épaules et le bassin du sol.

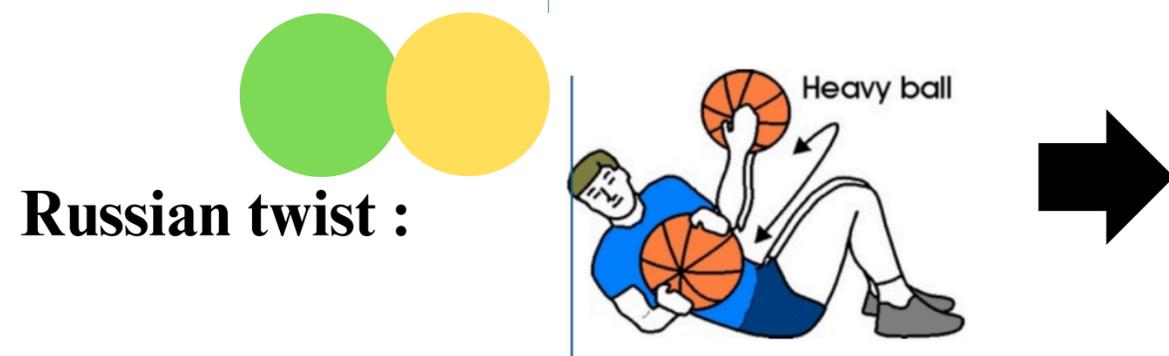
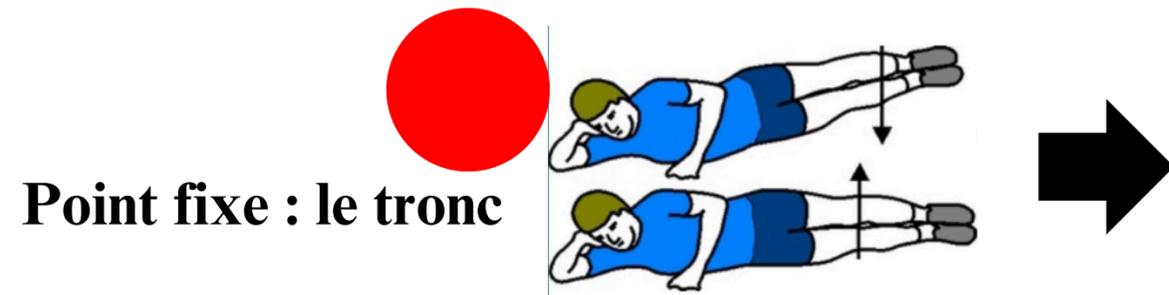
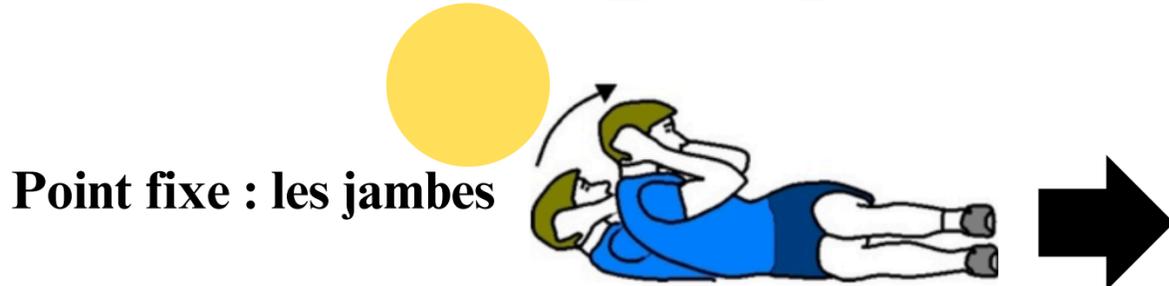
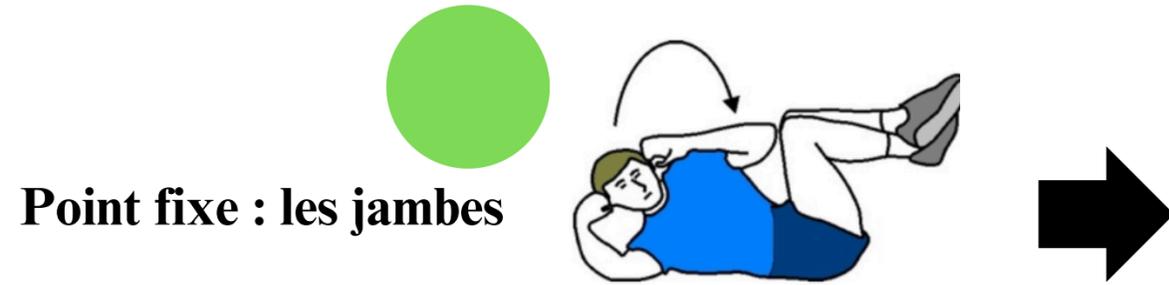


Expiration à l'effort : lors de la flexion du tronc, il est important d'expirer pour que le diaphragme remonte, et ainsi, réduire la pression lors de la flexion puisqu'on réduit la place dans le caisson abdominal.

**En emphase : contracter les fessiers => amorce la contraction des muscles du plancher pelvien
contracter le périnée => pression intra-abdominale excessive qui se dirige vers le bas = pression sur le
plancher pelvien = relâchement musculaire, fuites urinaires (voire descente d'organes)
rentre le nombril vers la colonne => engage le transverse**

BIBLIOTHEQUE ABDOMINAUX

Inclinaison et torsion du tronc :



consignes de placement	consignes d'exécution
Dos au sol, les jambes sont à 90° et les mains sur les tempes. Épaules décollées du sol	De façon alternée, venir chercher à l'extérieur du genou droit avec le coude gauche, et inversement. La tête reste dans l'alignement du dos et le regard en direction du mouvement
De profil, jambes fléchies à 90°, les deux épaules au sol, mains sur les tempes	Décoller les deux épaules du sol, en gardant la position de profil. Le regard en direction du mouvement. ne Pas pousser sur la nuque avec les mains.
De profil, une main tient la tête, l'autre main sert d'appui au sol. Les jambes sont tendues au sol	En gardant cette position et les jambes tendues, venir décoller les jambes du sol
Fessiers en appui sur le sol. Plus facile = pied au sol. Garder jambes fléchies et le dos droit.	Avec une charge dans les mains, venir effectuer des rotation thoracique de gauche à droite. Garder le buste fier et bomber le torse. La tête et le regard en direction du mouvement

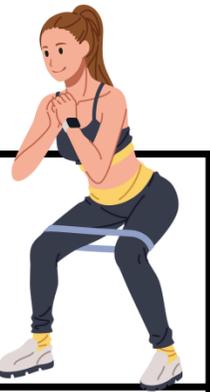


Expirer à l'effort, c'est à dire en décollant soit le tronc, ou soit les jambes. L'oblique interne travaille d'un côté, pendant que l'oblique externe travaille de l'autre côté, sauf pour l'exercice où le tronc est fixe. C'est un exercice en synergie.

exemple : si on fait une rotation + flexion de tronc à *droite*, la contraction simultanée de l'oblique interne *droit* et oblique externe *gauche* se fera

Sur le russian twist : la respiration est libre avec de faibles amplitudes thoraciques. Le grand droit travaille en isométrie et les obliques travaillent seulement s'il y a de la charge !

BIBLIOTHEQUE MEMBRES INFÉRIEURS : LES SQUATS



VARIANTES D'EXERCICES	CONSIGNES DE PLACEMENT	CONSIGNES D'EXECUTION	
BACK SQUAT	<p>Se tenir debout, pieds largeur de hanche, épaules redressées et pointes de pieds tournées vers l'extérieur. Tenir la barre et positionnez la au niveau des trapèzes supérieurs, regarder droit devant et redresser les épaules.</p> <p>Contracter la sangle abdominale</p>	<p>Effectuer une flexion de hanche et de genou et de chevilles. Garder le buste fière, les épaules redressées et les genoux en direction des pointes de pieds.</p> <p>Garder la sangle abdominale engagée tout le long du mouvement. Veiller à ce que les talons restent fermement ancrés au sol ainsi que les orteils.</p>	<p>barre située sur les trapèzes = sollicitation plus importante des extenseurs de hanche (loi polyarticulaire)</p> <p>tendance des pratiquants à effectuer un good morning + qu'un squat lorsque l'effort devient difficile : attention aux consignes de sécurité notamment pour les courbures lombaires</p>
FRONT SQUAT	<p>Idem ; prendre la barre en pronation et la positionner cette fois-ci au niveau des clavicule</p>	<p>Effectuer une flexion de hanche et de genou et de chevilles. Garder le buste fière, les épaules redressées et les genoux en direction des pointes de pieds.</p> <p>Garder la sangle abdominale engagée tout le long du mouvement. Veiller à ce que les talons restent fermement ancrés au sol ainsi que les orteils. Ne pas se laisser emporter par la poids de la barre vers l'avant.</p>	<p>Barre située sur les trapèzes = sollicite davantage les extenseurs du genou (loi polyarticulaire)</p> <p>oblique à garder le tronc plus droit, donc bien pour la posture attention mobilité poignets et épaules</p>
GOBLET SQUAT	<p>Pieds pas plus larges que les hanches, poids (haltères, kettlebell) maintenu par les deux mains, les coudes vers le bas. Le poids est proche de la poitrine</p>	<p>Effectuer une flexion de hanche, genoux, chevilles en gardant la poitrine ouverte et le dos droit. Descendre au moins afin d'avoir les cuisses parallèles au sol. Les genoux sont dans l'axe des pointes de pieds</p>	<p>Pieds+ rapprochés = moins grande sollicitation des adducteurs</p> <p>une plus grande flexion de hanche =: permet d'étirer davantage les Ischios et grands fessiers donc le sollicite davantage (loi de l'étirement)</p>
KOZAK SQUAT	<p>Pieds plus larges que les épaules, orteils tournées vers l'extérieur. Dos droit, tête dans l'alignement du dos</p>	<p>Fléchir un seul genou vers l'extérieur, en gardant l'autre jambe tendue sur le côté, talon au sol avec possibilité de décoller les orteils. Pousser les hanches vers l'arrière, les épaules peuvent aller en avant afin d'accentuer la flexion, en gardant le dos droit. Pousser avec le pied de la jambe qui est fléchié pour revenir en position initiale</p>	<p>Les adducteurs sont davantage sollicités</p> <p>Exercice utile pour travailler mobilité de hanche et de cheville</p>
SQUAT EN DÉPLACEMENT LATÉRAL	<p>Pieds Écartés largeur de hanche. Possibilité d'avoir un élastique au dessus des genoux. Se positionner en position de squat statique. Pointes de pieds pas trop écartées vers l'extérieur, et genoux dans le même alignement que les pointes de pieds</p>	<p>En gardant cette position, effectuer des pas latéraux, en gardant cuisses proches de la parallèles du sol. Faire trois pas en droite et trois pas à gauche. Les hanches doivent être poussées vers l'arrière et et les genoux écartés.</p>	<p>Activation plus importante des muscles abducteurs (petits et moyen fessiers)</p> <p>position de squat maintenue = augmente sollicitation musculaire tout le long du mouvement</p>



BIBLIOTHEQUE MEMBRES INFÉRIEURS

LES FENTES

VARIANTES D'EXERCICES	CONSIGNES DE PLACEMENT	CONSIGNES D'EXECUTION	
FENTES CLASSIQUES	Se tenir debout, un pied à l'avant un pied à l'arrière (largeur de hanche) de sorte à former des angles droit avec les genoux en fin de phase excentrique. Barre au niveau ds trapèzes ou poids dans les mains le long des hanches	Effectuer une flexion de hanche, de genoux et de chevilles. Envoyer le genou arrière en direction du sol, et les fessiers légèrement vers l'arrière. Garder le dos droit, les épaules redressées. La sangle abdominale est engagée tout au long du mouvement.	attention, cette fente ne vient pas cibler que le recrutement musculaire de la jambe à l'avant. mais recrutement différent pour chaque jambe : le droit fémoral et le triceps sural sont bien plus étirés sur la jambe arrière
FENTES AVANT SUR LE STEP	Même position, mais le pied avant est positionné sur le step	idem. Attention a rester sur la pointe de pied avec le pied arrière. Et à descendre le plus "droit" possible.	Grâce au step, on augmente l'amplitude du mouvement et donc la flexion de genou. On étire davantage le quadriceps qui est donc plus sollicité.
SQUAT BULGARE SUR LE STEP	Pieds arrière sur le step, l'autre pieds un pas vers l'avant, bien ancrés au sol. Barre sur les trapèzes ou poids de chaque côté des mains	Descendre afin d'envoyer le genou arrière vers le sol, et les fessiers vers l'arrière. Garder le dos droit, en penchant légèrement les épaules vers l'avant afin de solliciter davantage les fessiers. Pousser sur le pied avant + que sur le pied qui est sur le STEP. Maintenir un angle à 90° avec le genou avant.	On accentue la flexion de hanche, donc l'étirement du grand fessier (loi de l'étirement). Augmente l'intensité sur le grand fessier et Ischios jambiers. Attention : public débutant, vont avoir tendance à avoir + de déséquilibre. Ne pas hésiter À rappeler l'espacement des pieds
FENTES REVERENCES	même position de départ que la fente classique. Néanmoins, on viendra placer la jambe arrière de l'autre côté du pied avant,. Le buste reste fier et les hanches droites.	Effectuer une flexion de hanche, de genoux et de chevilles. Envoyer le genou arrière en direction du sol, et les fessiers légèrement vers l'arrière. Garder le dos droit, les épaules redressées. La sangle abdominale est engagée tout au long du mouvement.	Travail très actif sur le grand fessier de la jambe arrière car forte extension de hanche. sollicite davantage le travail des adducteurs, mais également des petits et moyens fessiers en stabilisateurs.
FENTES LATÉRALES SUR LE STEP	Se positionner sur le côté du step. Pieds largeur d'épaules, un pied sur le step, l'autre au sol. Les hanches restent bien au milieu des pieds	Effectuer une triple flexion hanche, genoux, chevilles, en envoyant les fessiers vers l'arrière et le buste fier. Remonter en gardant les hanches au centre du polygone de sustentation et une flexion de la jambe qui est sur le step	Cette position permet un travail plus important de la jambe qui est sur le STEP, du fait qu'elle soit toujours plus fléchie que l'autre jambe. Intéressant pour les personnes qui manquent d'équilibre.

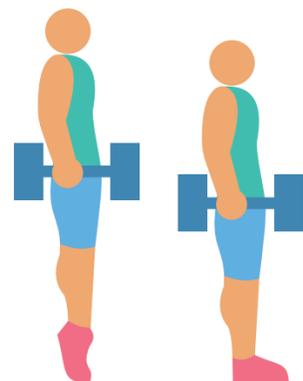


BIBLIOTHEQUE MEMBRES INFÉRIEURS

L'EXTENSION DE HANCHE



VARIANTES D'EXERCICES	CONSIGNES DE PLACEMENT	CONSIGNES D'EXECUTION	
Relevé de bassin	<p>Sur le dos, plier les genoux pour avoir les pieds à plat proches des fessiers. (possible de décoller les pointes de pieds pour solliciter davantage les muscles de la chaîne postérieure), largeur de hanche.</p> <p>Contracter la sangle abdominale.</p> <p>Les bras sont le long du corps, la tête posée au sol le regard vers le plafond.</p>	<p>Venir contracter les fessiers pour effectuer une extension de hanche. Les hanches doivent être alignées aux genoux et aux épaules.</p> <p>Option : Lors de la phase excentrique, veiller à ne pas laisser toucher le sol avec les fessiers afin de maintenir une tension musculaire continue.</p> <p>Garder le dos droit et les abdominaux engagés.</p> <p>Attention à ne pas effectuer d'hyper-lordose en fin de phase concentrique.</p>	Maintenir le gainage pour éviter hyperlordose
Relevé de bassin sur STEP	Idem, avoir les pieds sur le step. Bien rapprocher les fessiers du step	Idem	Ici, + d'amplitude. Le grand fessier est davantage étiré. flexion de genou réduite, donc meilleur recrutement des ischios jambiers
Relevé de bassin unilatéral	Idem, avec un pied soit sur la cuisse de la jambe qui travaille, soit jambe tendue sur le plafond.	Idem	On focus le travail sur un jambe. + de travail sur les muscles stabilisateurs du fait qu'on soit sur une seule jambe.
Kick unilatéral debout	Debout, genoux légèrement fléchis, en appui sur une jambe, se tenir a quelque chose de solide. Les dos est droit, les épaules légèrement penchées vers l'avant. Les courbures anatomiques du dos sont conservées.	Ramener le genou vers la poitrine en effectuant une flexion de hanche et de genou, puis effectuer une extension de hanche en soufflant et en contractant le grand fessier. Le dos ne bouge pas et ne s'incline pas.	Charge limitée (élastique, leste de chevilles) moins d'amplitude qu'en quadrupédie facteur limitant : instabilité
Kick unilatéral en quadrupédie	En quadrupédie, mains sous les épaules, genoux sous les hanches	Venir effectuer le même mouvement que précédemment, mais en quadrupédie. Étirer le grand fessier en effectuer une flexion de hanche et emmener le genou vers la poitrine, puis effectuer une extension de hanche en tendant la jambe vers le plafond	Risques d'hyperlordose : garder courbure du dos neutre et abdos engagés. meilleure stabilité. moins de travail pour les stabilisateurs de la hanche , petit et moyen fessiers
Kick allongé	Allongé sur le ventre, jambe tendue.	Effectuer une extension de hanche avec une jambe, en gardant la jambe tendue et sans reposer le pied par terre.	Fort travail de contraction musculaire, mais très faible étirement. TSTT plus important. Travail davantage les ischios jambiers car la jambe reste tendue. garder abdos engagés pour éviter une l'hyperlordose



BIBLIOTHEQUE MEMBRES INFÉRIEURS

ABDUCTION DE HANCHE ET AUTRES



VARIANTES D'EXERCICES	CONSIGNES DE PLACEMENT	CONSIGNES D'EXECUTION	
Abduction de hanche debout	Debout, genoux légèrement fléchis, en appui sur une jambe, se tenir a quelque chose de solide. Les dos est droit, Les courbures anatomiques du dos sont conservées.	En gardant cette position en effectuant une flexion de hanche. Souffler en effectuant l'abduction, tout en gardant le dos droit et la tête dans l'alignement du dos. Ou plus d'étirement, faite passer le pied de la jambe qui travaille devant l'autre en fin de phase excentrique, pour étirer davantage petits et moyens fessiers.	Muscles moteurs : petits, moyens fessiers et deltoïde fessier (plan superficiel de grand fessier et TFL) Maintenir le gainage pour éviter hyperlordose. Les petits et moyens fessiers et le TFL participent à la rotation interne de la hanche => ne pas hésiter à pointer les orteils vers l'intérieur pour engager davantage ce travail et recruter davantage les muscles concernés !
Abduction de hanche en quadrupédie	En quadrupédie, mains sous les épaules, genoux sous les hanches	Venir effectuer le même mouvement que précédemment, mais en quadrupédie. attention à bien garder le même angle de travail et à bien venir chercher sur le côté avec le genou en angle à 90°, et non pas vers l'extérieur	Une nouvelle fois, il est préférable d'orienter le pied vers l'intérieur pour solliciter la rotation interne. Meilleure stabilité. penser à garder abdos engagés pour conserver les courbures anatomiques du dos neutres.
Abduction de hanche allongé sur le côté	Allongé sur le coté, jambe du dessous fléchie et jambe du dessus tendue. La tête tient sur l'avant bras, ou est totalement reposée sur le bras a plat.	Avec la jambe tendue, venir effectuer une abduction de hanche vers le plafond. Pointes de pied vers le sol. Garder abdos engagés et souffler lors de l'abduction	Les muscles stabilisateurs du tronc sont moins engagés. Moins de risques d'hyperlordose, donc mieux pour un public débutant.
Calf extension	Jambes tendues genoux déverouillés sur le step. Faire dépasser le talon pour garder les pointes de pieds sur le step. Possibilité de prendre un pois dans chaque main ou une barre sur les trapèzes	Effectuer une flexion de cheville pour diriger les talons vers le sol, puis effectuer une extension afin de se mettre sur les pointes de pieds. Garder le dos droit, regard loin devant et ne pas effectuer de compensation en fléchissant les hanches et les genoux.	Exercice possible à faire sur le sol : mais moins d'étirements du triceps sural, donc moins de sollicitation des gastronémiens et soléaires.