

# CORE PROGRAMME



Renforce ta sangle abdominale  
en profondeur

# INTRODUCTION

---

Tout d'abord MERCI pour votre soutien et votre confiance en mon travail.

J'ai beaucoup travaillé pour vous présenter les programmes les plus qualitatifs possible, j'espère qu'ils vous plairont et qu'ils vous aideront à atteindre vos objectifs.

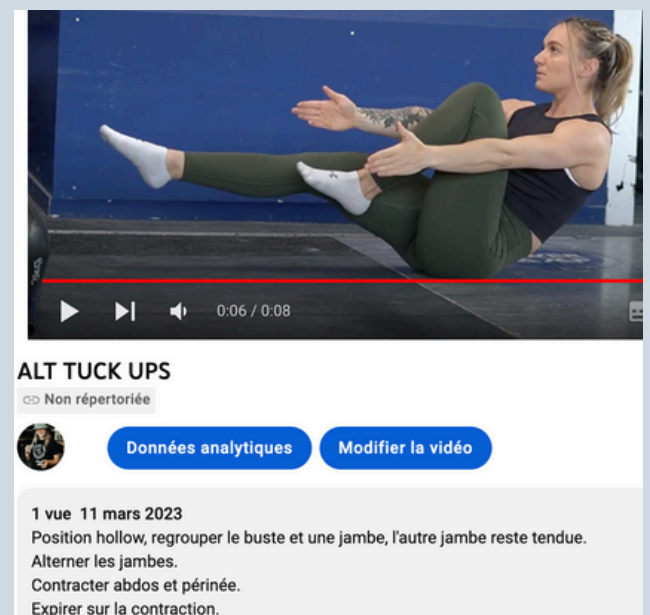
N'hésitez pas à taguer @jounslifters, et @camllejoun sur vos story/publications pour que je puisse voir vos évolutions, vous corriger si besoin et vous repartager !

## VIDÉOS

**Chaque mouvement** comporte une vidéo, il te suffit de cliquer sur l'image à côté de son nom et cela va te rediriger vers Youtube.

Si tu n'arrives pas à accéder aux vidéos, essaye en changeant de navigateur ;) Tu as également un lexique d'exercice disponible gratuitement sur mon site.

Par exemple :

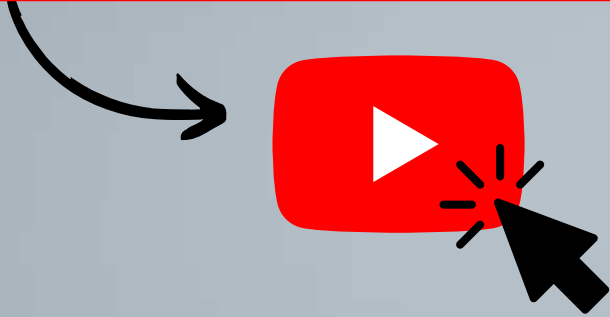


**Beaucoup d'autres informations indispensables se trouvent à la fin du PDF, je t'invite à t'y rendre avant de commencer le programme.**

# LE PROGRAMME

---

**VIDÉO DE PRÉSENTATION**



## MOUVEMENTS DE QUALITÉ ET CONTRACTION VOLONTAIRE

Ce sont LES consignes à retenir!

Ce programme a été conçu pour renforcer votre "CORE" vos muscles profonds et tous les muscles qui forment la sangle abdominale, ce ne sont pas des séances à faire le plus rapidement possible ou en faire le plus possible. Mieux vaut moins de temps/répétitions mais plus qualitatives que beaucoup mais bâclées ou sans engagement.

Si vous y mettez de l'intention et que vous respectez les consignes les résultats seront au rendez vous!

Toutes les informations se trouvent à la fin du PDF, je t'invite à t'y rendre avant de commencer le programme.

LET'S  
**GO!**

# SEMAINE 1

## JOUR 1

### 3 TOURS

Reposez-vous uniquement lorsque cela est nécessaire

Hollow Hold, accumulez 1 min



Superman Hold avec PVC prise Jerk, accumulez 1 min



Planche lestée, accumulez 1 min



Heel Drops, accumulez 50 reps



## JOUR 2

### 3 TOURS, 30 secondes ON/30 secondes OFF :

Pas de repos entre les tours

Sit Up Slides



Swimmer kicks



Alt. Leg Lowers



Planche (poids du corps)



Planche chinoise au sol



@jounslifters



# JOUR 3

## PLANCHE LESTÉE

**4 TOURS**, 30 secondes ON/30 secondes OFF



| 4 SETS   | 1  | 2  | 3  | 4  |
|----------|----|----|----|----|
| SECONDES | 30 | 30 | 30 | 30 |
| POIDS    |    |    |    |    |

Relevés de jambes fléchies 3x10  
1 min de récupération entre les séries



Abdos à la roulette (ou barre) 3x10  
1 min de récupération entre les séries



OH Banded Deadbug 3x12 (total)  
1 min de récupération entre les séries



# JOUR OFF

# JOUR 4

## 5 TOURS

Ne vous reposez qu'en cas de besoin.

Gainage Copenhagen x 20sec/côté



Hollow Hold Lesté x20sec (poids sur les tibias)



Strict Reverse Crunch x 5 avec 5 sec excentrique



# JOUR 5

**3 TOURS** de 30 secondes chacun (pas de repos entre les mouvements)  
1 min de récupération entre les tours.

Alt Toe Touche



Gainage latéral, droite



Gainage latéral, gauche



Heel tap

Extensions thoracique (avec poids possible)



# OFF



# SEMAINE 2

## JOUR 1

### 5 TOURS

Repos uniquement en cas de besoin

Planche Excentrique sur banc x 6



Hollow Banded Pull x 10



Medball Deadbug x 12 (total, 6/côté)



## JOUR 2

**2 TOURS** 30 secondes ON/30 secondes OFF

Pas de repos entre les rounds.

Planche Lestée



Hollow Hold



Gainage sur medball 1 bras, droit

Gainage sur medball 1 bras, gauche



Heel Tap



Bird Dog



@jounslifters

# JOUR 3

SEMAINE 2

**PLANCHE LESTÉE** : 3 x 30 sec, 30sec de repos.

| 3 SETS | 1 | 2 | 3 |
|--------|---|---|---|
| POIDS  |   |   |   |



**PLANCHE CHINOISE** : 3 x 30 sec, 30sec de repos.

| 3 SETS | 1 | 2 | 3 |
|--------|---|---|---|
| POIDS  |   |   |   |



Pallof Press en instabilité 3 x 10/12 par côté, pas de repos.



Plank Plate Pull 3 x 10 (total), 1mn de repos.



## JOUR OFF

# JOUR 4

**3 TOURS**

1 min de récupération entre les tours.

10 Seated Tuck Ups



20 Bird Dog



30 Supermans



40 Touché genou / coude en planche



@jounslifters

# JOUR 5

**2 TOURS**, 50 secondes ON / 10 secondes OFF

Pas de repos.

Leg Lower Combo (alt, puis les deux)



Gainage Latéral, droite



Gainage Latéral, gauche



Supermans Pieds Écartés



Heel Tap



# OFF



# SEMAINE 3

## JOUR 1

Hollow Hold 3x30sec  
1 min de repos



Planche Copenhagen 3x20 à 30 sec/côté (option sur le genou)  
Pas de repos



Pallof Press (en fente genou surélevé) 3x10/côté  
Pas de repos



## JOUR 2

**3 TOURS**, 40 secondes ON /20 secondes OFF.  
Pas de repos

Planche (poids du corps)



Legs lowers



Ganaige sur medball



Russian Twist (poids du corps)



# JOUR 3

SEMAINE 3

**3 TOURS**, 1mn de repos entre les tours.

Planche excentrique sur banc x 8



Hollow Hold Barbell Press x 10



Planche lestée x 30 secondes



**10 fois par côté** : 20 secondes ON / 20 secondes OFF

Gainage latéral sur GHD



## JOUR OFF

# JOUR 4

**5 TOURS**

Ne vous reposez qu'en cas de besoin.

Dead bug (1rep = 1 expiration totale) x 10



Plank Plate Pull x 10 (total)



Extension GHD x 6 + 6 inclinaisons + 6 rotations + Maintien de 10 secondes



@jounslifters

# JOUR 5

**3 TOURS** 30 secondes ON/30 secondes OFF

Pas de repos entre les rounds.



Alt. Tuck Ups



Flutter Kicks



Abdos à la Roulette



Leg Lowers

Hold Hollow Banded Pull



# DAY OFF

# SEMAINE 4

## JOUR 1

### 4 TOURS

Ne vous reposez qu'en cas de besoin.

Deadbug lesté OH x 12 (total, 6/côté)



Medball Plank Knee Drives x 12



Strict Reverse Crunch x 6 avec 5 sec excentrique



Planche latérale coude/genou x 8/side



## JOUR 2

### 3 TOURS 30 secondes ON/30 secondes OFF

Pas de repos entre les rounds.

Bird dog genou décollé



Flutter Kicks



Leg Lower Combo (alt, puis les deux)



Planche genou/coude



Superman



@jounslifters

**JOUR 3****5 TOURS**

Ne vous reposez qu'en cas de besoin.

Side Bend x8



Planche latérale + montée de jambe x8/côté



Planche Copenhagen x40sec



Planche lestée : accumule 3 minutes.

Poids :

**JOUR OFF****JOUR 4****3 TOURS**

Ne vous reposez qu'en cas de besoin.

Planche chinoise lestée x 45s



Extension GHD Hold lesté x 45s



Medball Deadbug x 10 avec pause de 3s



Pallof Press + Rotations x 8/côté



# JOUR 5

**3 TOURS**, 30 sec chacun (pas de repos entre les mouvements)  
Repos 1 min entre les rounds.

Hollow Hold



Planche genou/coude opposé



Extension thoracique



Side to Side Plank



Dead bug



# OFF





# INFORMATIONS

## SANGLE ABDOMINALE

### CE QU'IL FAUT SAVOIR :

Les abdominaux sont composés du : grand droit de l'abdomen, muscle oblique externe de l'abdomen, muscle oblique interne de l'abdomen et du muscle transverse de l'abdomen. Il faut ajouter le diaphragme et le périnée, qui « ferment » en haut et en bas l'abdomen, pour former le caisson abdominal.

Leurs rôles : respiratoire, circulation sanguine, statique générale en association avec la colonne vertébrale, moyens d'unions entre les os du bassin, de la colonne vertébrale et la cage thoracique. Ils ont donc un rôle essentiel dans la mobilité du tronc.

Il est donc primordial de contrôler les exercices d'abdominaux tout du long.

Contraction permanente et volontaire des abdominaux et du périnée (se retenir de faire ses besoins). Le transverse est le muscle le plus profond du caisson abdominal. En se contractant, ses fibres réduisent le périmètre abdominal.

Le transverse maintient les viscères = « ventre plat ».

L'auto-grandissement évite les pressions importantes sur la colonne vertébrale (C.V.) en permettant un étirement de celle-ci, qui évite les compressions sur les disques intervertébraux (conserver lombaires en position « neutre ») = On évite donc de trop cambrer mais aussi de rétroverser.

On évite de raccourcir le droit de l'abdomen (tablette de chocolat) qui ne favorisent pas le travail du transverse et une bonne posture.

### LA ZONE LOMBAIRE :

Le travail de la chaîne postérieure en renforçant la zone lombaire est obligatoire pour ne pas générer de déséquilibre entre l'avant et l'arrière.

La CV est comme un mat de bateau. Il faut respecter l'équilibre entre les abdominaux et la zone lombaire (vulgairement appelée « les lombaires »).

**Vous avez un ebook abdos et alimentation sur mon site [camillejoun.com](http://camillejoun.com) et un ebook complet sur les abdos hypopressifs.**



**Abdos et alimentation**

**Ebook abdos hypopressif**



@jounslifters

# INFORMATIONS

## CONSIGNES À RETENIR

Le travail des abdominaux ne doit pas devenir une torture pour les cervicales!

Eviter de croiser les mains derrière la tête.

Garder les coudes ouverts ou bien les mains à côté des tempes.

Ne pas enrouler excessivement les cervicales (maintenir l'équivalent d'un poing sous menton) Ne pas tirer sur la tête avec les bras.

Toujours s'assurer que le bassin est stabilisé et les abdominaux contractés pour éviter « d'hyperlordoser » le dos.

Contracter le transverse avant d'engager toute autre action.

### **IDEES RECUES :**

« Plus je réalise vite et plus je suis efficace »: faux! Plus je risque de me blesser en étirant trop brusquement les antagonistes et donc les muscles du dos.

Le travail du grand droit ne permet pas de réduire le diamètre de la taille, bien au contraire! A l'inverse du transverse qui joue ce rôle.

### **MOTS CLES :**

- Respect des placements
- Auto agrandissement Respiration
- Contrôle
- Contracter le transverse Contracter le périnée

Les exercices doivent être effectués avec une bonne technique, si la technique se dégrade avec la charge ou la fatigue, décharger ou utiliser des options.

Rien ne vaut une bonne technique, une amplitude complète et une bonne posture! IMPORTANT : Il faut contrôler les mouvements de renforcement pour stimuler les muscles profonds. Le travail de mobilité est d'autant plus efficace s'il s'effectue pieds nus.

### **Les muscles de la posture**

Constituée des muscles:

- extenseurs profonds des membres inférieurs
    - rotateurs externes des ceintures
  - extenseurs de l'axe vertébral ou para vertébraux. L'action de ces extenseurs est complétée, pour l'autograndissement de l'axe, par celle de deux muscles antérieurs : le long du cou et le psoas
    - ceinture abdominaux-lombaire
    - ceinture pelvienne
  - Les pieds avec plus de 26 muscles Les pieds envoient des sensations proprioceptives qui permettent grâce aux voutes plantaires de bien répartir le poids du corps dans tout le corps.
- La posture va être essentiellement déterminée par les points d'appuis qu'elle met en jeu avec son support (le sol...), ainsi que par sa « dynamique ».



# INFORMATIONS

## CONSIGNES À RETENIR

### Placement du dos et articulations

C'est un réflexe que nous avons depuis l'enfance, nous devons continuer à le stimuler.

Le renforcement musculaire de la C.V. se fera automatiquement si vous respectez ses courbures pendant les exercices.

C'est un point clé pour une bonne réalisation technique car c'est le dos qui transmet la force entre les deux ceintures (hanches-épaules).

La souplesse des articulations est importante (épaules, hanches, chevilles), elle permettra d'exploiter la meilleure technique des mouvements possible, ainsi qu'un meilleur étirement des muscles.



## LA SOUPLESSE, LES ÉTIREMENTS, LA MOBILITÉ

L'amplitude du geste est très importante dans les mouvements.

Un muscle s'étire jusqu'à 120% et se raccourcit de 50%.

Plus la distance de contraction est grande plus il développe de la force.

La souplesse de la cheville est le garant d'une bonne stabilité et d'une bonne transmission des forces.

Les genoux, les hanches, la ceinture scapulaire et les bras sont utilisés en extension et en flexion complète, d'où un travail important dans l'ouverture. (haltérophilie)

Les étirements (allongement musculaire) permettent de gagner en souplesse musculaire, mais aussi en amplitude articulaire.

Sportif ou non s'étirer favorise le relâchement des tensions musculaires engendrées par le stress et la prise de mauvaises positions prolongées (assis au bureau, dans la voiture...).

Souvent le mal de dos et les douleurs cervicales sont dues à l'accumulation de tensions (jusqu'aux mollets).

S'étirer en fin de journée est une solution efficace pour détendre les muscles et diminuer/éliminer ces douleurs.

Peut-on étirer un muscle à froid ? Oui.

Peut-on s'étirer après tous les entraînements ? Non, pas après un travail de force ou hypertrophie myofibrillaires (prise de masse musculaire) attendre 24 à 72h.

Faut-il aller au-delà de la douleur ? Non, car c'est un système de protection, le muscle va se contracter pour se protéger. Il faut sentir l'étirement mais il doit rester supportable.

Faut-il faire des étirements longs (+10'') avant un entraînement ? Non, car cela entraînera une réaction du muscle plus lente et perte de sa puissance pendant l'entraînement. Mais on peut exécuter des étirements de - 10''.



# INFORMATIONS

## QUE FAIRE APRÈS AVOIR FINI LE PROGRAMME ?

Il est important de faire le point sur ton utilisation du programme : penses-tu avoir respecté toutes les consignes et exploité chaque semaine efficacement ?

Si ce n'est pas le cas, tu peux le recommencer en gardant les mêmes exercices.

Tu peux le recommencer en sélectionnant de nouvelles variantes d'exercices suggérées.

Sinon, tu peux varier en changeant de méthode : surcharge progressive sans difficulté supplémentaire, c'est-à-dire en te concentrant uniquement sur l'augmentation des charges et la baisse des répétitions.

Exemple : reprendre les mêmes exercices du programme et le même nombre de répétitions sans prendre en compte les techniques d'intensifications (isométrie, excentrique, superset...). Tu verras que tu pourras mettre beaucoup plus lourd !

## COMMENT TE CONTACTER SI J'AI UNE QUESTION, UN RETOUR, UNE TRANSFORMATION A TE PARTAGER ?

Tu peux me contacter sur instagram. Je mets en général 2-5 jours maximum à répondre. Si tu n'as pas de réponse dans ce laps de temps, tu peux me relancer.

Pour partager ta transformation, adopte la même position et le même angle sur les 2 photos.



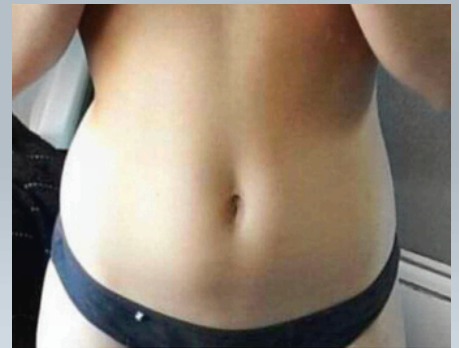
# A BIENTOT !

N'hésitez pas à m'envoyer vos retours sur ma page pro instagram :  
**@JOUNSLIFTERS**

Si tu veux me suivre sur Youtube et sur Instagram : **CAMILLEJOUN**

Retrouve mes autres programmes sur mon site : [camillejoun.com](http://camillejoun.com)

Coucou Camille juste un petit message pour te dire MERCI, merci pour tes programmes haltero et périnée, je me suis loupée sur un jeté et je pense vraiment que le travail depuis plusieurs semaine avec le transverse et Périné m'a sauvé le dos aujourd'hui ! Et puis sans ça je vois la différence sur bcp de choses ! Alors merci encore pour toute la qualité que tu y mets et qui fait du bien !



Bonjour Camille ! Petit retour vite fait sur le début du programme abdos hypopressifs.  
Je fais du crossfit depuis 2 ans, j'ai toujours eu des soucis sur les DU avec des fuites urinaires, très gênant comme tu peux douter...  
j'en ai parlé à mon gynéco, après m'avoir examiner vite fait il m'a dit que c'était sans doute un soucis anatomique. Je pensais donc être "condamnée" aux fuites. Et puis voilà 3 semaines que je fais ton programme, et ce soir j'ai fait un wod avec des DU... aucun soucis !  
Alors je crois que ça nécessite un merci ! 😊

Camille !!!!

Merci pour ce ebook qui m'a permise de me connaître, d'apprendre à respirer correctement, à me servir de mon périnée !!

Ventre plat et ferme mais aussi une meilleure posture et plus de douleurs de dos

C'est incroyable merci merci merci 🙏  
👍👍👍

