



PROGRAMMES ***GLUTES***

SANS MATÉRIEL (PREMIÈRE PARTIE)
AVEC MATÉRIEL (DEUXIÈME PARTIE)

PAR
CAMILLE JOUN

PROGRAMME 4 SEMAINES

SANS MATERIEL

À TRÈS VITE AVEC D'**ÉNORMES** FESSES

ASTUCE

SI TU N'AS PAS D'ÉLASTIQUE UTILISE UN COLLANT !

SEMAINE 1.

JOUR 1

PAS CHASSÉS POSITION SQUAT - MOUNTAIN CLIMBER

4 SÉRIES DE 10M ALLER + 10M RETOUR + 20 MOUNTAIN CLIMBER
1' DE RÉCUPÉRATION

FENTES ALTERNÉES PIEDS SURÉLEVÉS

4 SÉRIES DE 16 RÉPÉTITIONS
1'30" À 2' DE RÉCUPÉRATION

GOBLET SQUAT 5" DE DESCENTE

4 SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS
1'30" À 2' DE RÉCUPÉRATION

PISTOLS SQUAT - SOULEVÉ DE TERRE

4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS
1'30" À 2' DE RÉCUPÉRATION

[LIEN YOUTUBE](#)



JOUR 2

ABDUCTION DE HANCHE AVEC ÉLASTIQUE GAINAGE HOLLOW

4 SÉRIES DE 10 PAR CÔTÉ + 20 À 30"
1' DE RÉCUPÉRATION

EXTENSIONS MOLLETS - SISSY SQUAT

4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS
1'30" À 2' DE RÉCUPÉRATION

HIP THRUST UNILATÉRAL ISOMÉTRIE 20" PAR CÔTÉ SQUAT STATO DYNAMIQUE

ÉLASTIQUE SOUS LES GENOUX
4 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS
1'30" À 2' DE RÉCUPÉRATION

ABDOS - 3 TOURS

20 DEAD BUG
10 EXTENSIONS THORACIQUE
20 GAINAGE SPIDERMAN
1'30" À 2' DE RÉCUPÉRATION

HIP THRUST DOUBLE CONTRACTION ÉLASTIQUE AU-DESSUS DES GENOUX

4 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS
1'30" À 2' DE RÉCUPÉRATION

[LIEN YOUTUBE](#)



SEMAINE 2.

JOUR 1

PAS CHASSÉS POSITION SQUAT - MOUNTAIN CLIMBER

4 SÉRIES DE 10M ALLER + 10M RETOUR + 40 MOUNTAIN CLIMBER
1' DE RÉCUPÉRATION

FENTES ALTERNÉES PIEDS SURÉLEVÉS

5 SÉRIES DE 16 RÉPÉTITIONS
1'30" À 2' DE RÉCUPÉRATION

GOBLET SQUAT 5" DE DESCENTE

4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS
1'30" À 2' DE RÉCUPÉRATION

PISTOLS SQUAT - SOULEVÉ DE TERRE

4 SÉRIES DE 14 RÉPÉTITIONS
1'30" À 2' DE RÉCUPÉRATION

JOUR 2

ABDUCTION DE HANCHE AVEC ÉLASTIQUE GAINAGE HOLLOW

4 SÉRIES DE 12 PAR CÔTÉ + 30"
1' DE RÉCUPÉRATION

HIP THRUST UNILATÉRAL ISOMÉTRIE 20" PAR CÔTÉ SQUAT STATO DYNAMIQUE

ÉLASTIQUE SOUS LES GENOUX
5 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS
1'30" À 2' DE RÉCUPÉRATION

HIP THRUST DOUBLE CONTRACTION ÉLASTIQUE AU-DESSUS DES GENOUX

4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS
1'30" DE RÉCUPÉRATION

EXTENSIONS MOLLETS - SISSY SQUAT

3 SÉRIES DE 25 RÉPÉTITIONS
+ 12 REPETITIONS
1' DE RÉCUPÉRATION

ABDOS - 3 TOURS

30 DEAD BUG
15 EXTENSIONS THORACIQUE
30 GAINAGE SPIDERMAN
1'30" À 2' DE RÉCUPÉRATION

SEMAINE 3.

JOUR 1

FENTE LATÉRALE À VIDE GAINAGE DYNAMIQUE 30"

4 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITION + 30"
1' DE RÉCUPÉRATION

SCHIOS ISOMÉTRIE SUR BANC/SWISS BALL

4 SÉRIES DE 20 À 30" PAR JAMBE
1'30" DE RÉCUPÉRATION

SPANISH SQUAT (5" DE DESCENTE) ÉLASTIQUE SOUS LES GENOUX

4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS
1'30" DE RÉCUPÉRATION

FENTES BULGARES

4 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS PAR JAMBE
1'30" DE RÉCUPÉRATION

REVERS HYPERS GAINAGE ADDUCTEURS

4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS +
20" GAINAGE ADDUCTEURS
1'30" DE RÉCUPÉRATION

[LIEN YOUTUBE](#)



JOUR 2

MARCHE DU CANARD SQUAT JUMP GAINAGE ARCH 30"

4 SÉRIES DE 5M + 15 RÉPÉTITIONS + 30"
1' DE RÉCUPÉRATION

HIP THRUST UNILATÉRAL ÉLASTIQUE AUX GENOUX PAUSE EN HAUT ÉLASTIQUE SOUS LES GENOUX

4 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS PAR JAMBE
1'30" DE RÉCUPÉRATION

SET UP

4 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITIONS
1'30" DE RÉCUPÉRATION

MOYENS FESSIERS CONTRE LE MUR OU AU SOL SOULEVÉ DE TERRE UNE JAMBE HIP THRUST EN ISOMÉTRIE

4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS PAR CÔTÉ
+ 12 RÉPÉTITIONS PAR JAMBE + 30"
1'30" DE RÉCUPÉRATION

ABDOS - 3 TOURS

20" GAINAGE HOLLOW
20 SWING RUSSE
30" DE GAINAGE LATÉRALE DYNAMIQUE
(PAR CÔTÉ)
1' DE RÉCUPÉRATION

[LIEN YOUTUBE](#)



SEMAINE 4.

JOUR 1

FENTE LATÉRALE À VIDE GAINAGE DYNAMIQUE 30"

4 SÉRIES DE 20 RÉPÉTITION + 30"
1' DE RÉCUPÉRATION

SCHIOS ISOMÉTRIE SUR BANC/SWISS BALL

4 SÉRIES DE 20 À 30" PAR JAMBE
1'30" DE RÉCUPÉRATION

SPANISH SQUAT (5" DE DESCENTE) ÉLASTIQUE SOUS LES GENOUX

4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS
1'30" DE RÉCUPÉRATION

FENTES BULGARES

4 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS PAR JAMBE
1'30" DE RÉCUPÉRATION

REVERS HYPERS GAINAGE ADDUCTEURS

4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS +
20" GAINAGE ADDUCTEURS
1'30" DE RÉCUPÉRATION

JOUR 2

MARCHE DU CANARD SQUAT JUMP GAINAGE ARCH 30"

4 SÉRIES DE 5M + 15 RÉPÉTITIONS + 30"
1' DE RÉCUPÉRATION

HIP THRUST UNILATÉRAL ÉLASTIQUE AUX GENOUX PAUSE EN HAUT ÉLASTIQUE SOUS LES GENOUX

4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS PAR JAMBE
1'30" DE RÉCUPÉRATION

SET UP

4 SÉRIES DE 28 RÉPÉTITIONS
1'30" DE RÉCUPÉRATION

MOYENS FESSIERS CONTRE LE MUR OU AU SOL

SOULEVÉ DE TERRE UNE JAMBE HIP THRUST EN ISOMÉTRIE

4 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS PAR CÔTÉ
+ 12 RÉPÉTITIONS PAR JAMBE + 45"
1'30" DE RÉCUPÉRATION

ABDOS - 3 TOURS

30" GAINAGE HOLLOW
25 SWING RUSSE
45" DE GAINAGE LATÉRALE DYNAMIQUE
(PAR CÔTÉ)
1' DE RÉCUPÉRATION

PROGRAMME 4 SEMAINES

AVEC MATÉRIEL

INTRODUCTION

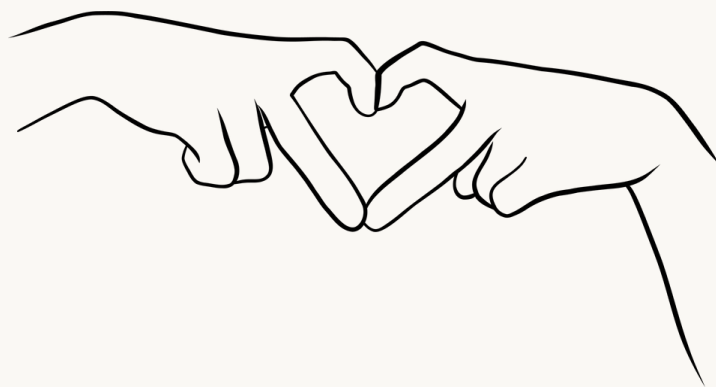


TOUT D'ABORD MERCI POUR VOTRE SOUTIEN ET VOTRE CONFIANCE EN
MON TRAVAIL.

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 @CAMILLEJOUN SUR VOS
STORY/PUBLICATIONS !



**N'oubliez pas : il y a des vidéos
pour chaque séance :)**

ECHAUFFEMENT

01 Échauffement cardio-vasculaire

7 minutes de cardio à intensité légère afin d'augmenter la température corporelle, apporter du sang dans les muscles et du liquide synovial (agissant comme du lubrifiant) dans les articulations.

02 Échauffement articulaire, mobilité et étirements

Se focus sur les zones tendues, raideur, déséquilibres musculaires... Masser avec un rouleau/balle afin de préparer les muscles à l'effort. Des « étirements correctifs » sont à effectuer avant l'échauffement dynamique, afin d'éviter les blessures. Chevilles ? Chaîne postérieure ? Ouverture thoracique ? Épaules ? Poignets ? Pour un total de 5-10 minutes.

03 Échauffement dynamique

Avec des élastiques, au poids de corps, commencer à bouger en dynamique en activant les muscles, en faisant un focus sur ceux que vous allez solliciter pendant votre entraînement.

04 Échauffement spécifique

Avec barre, ou matériel spécifique à la séance, effectuez toutes les variations dont vous avez besoin avant de vous sentir assez bien pour commencer l'entraînement! (tirage, press, squat..)

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

SEMAINE 1.

SÉANCE 1

4 TOURS AVEC 1' DE RÉCUP ENTRE CHAQUE TOUR :

15 SQUATS (ELASTIQUE SOUS LES GENOUX)
15 HOLLOW ROCK
20 SEC ARCH HOLD
1' DE RÉCUPÉRATION

SOULEVÉS DE TERRE SUMO TEMPO EXCENTRIQUE

4 X 8 - 1'30 À 2'30 REST

FENTES BULGARES + SWING PUISSANT

5 X 10/JAMBE + 12 - 1'30 À 2 REST

HIP THRUST TEMPO UNILATÉRAL

4 X 12/JAMBE - 1'30 REST

[LIEN YOUTUBE](#)



FINISHER

15 mn de marche allure soutenue en légère pente ou vélo en aisance respiratoire
5 mn abdos hypopressif

SÉANCE 2

4 TOURS AVEC 1' DE RÉCUP ENTRE CHAQUE TOUR

12 MOYENS FESSIERS AU SOL OU CONTRE MUR
(PAR CÔTÉ)
20" À 30" GAINAGE DYNAMIQUE

SQUAT CONTRÔLÉS (AMPLITUDE MAXIMUM)

4 X 12 - 1'30 À 2' REST

FENTES LATÉRALES + SOULEVÉ DE TERRE UNILATÉRAL

4 X 10/JAMBE + 10/JAMBE - 1'30 À 2 REST

EXTENSIONS MOLLETS + SQUAT JUMPS AVEC BARRE

(EXTENSION/HAUTEUR MAXIMUM)
3 X 25 + 10 - 1'30 REST

E. 3 ROUNDS - 1' REST

16 STEP UP (KB, BARRE...)
20 RUSSIAN TWISTS
10 EXTENSIONS THORACIQUES
20" GAINAGE LATÉRAL AVEC POIDS PAR
CÔTÉ

[LIEN YOUTUBE](#)



SEMAINE 2.

SÉANCE 1

4 TOURS AVEC 1' DE RÉCUP ENTRE CHAQUE TOUR :

15 SQUATS (ELASTIQUE SOUS LES GENOUX)
15 HOLLOW ROCK
20 SEC ARCH HOLD
1' DE RÉCUPÉRATION

SOULEVÉS DE TERRE SUMO TEMPO EXCENTRIQUE

4 X 8 - 1'30 À 2'30 REST

FENTES BULGARES + SWING PUISSANT

5 X 8/JAMBE + 10 - 1'30 À 2 REST

HIP THRUST TEMPO UNILATÉRAL

4 X 12/JAMBE - 1'30 REST

[LIEN YOUTUBE](#)



FINISHER

15 mn de marche allure soutenue en légère pente ou vélo en aisance respiratoire
5 mn abdos hypopressif

SÉANCE 2

4 TOURS AVEC 1' DE RÉCUP ENTRE CHAQUE TOUR

12 MOYENS FESSIERS AU SOL OU CONTRE MUR
(PAR CÔTÉ)
20" À 30" GAINAGE DYNAMIQUE

SQUAT PAUSE EN BAS 2"

4 X 12 - 1'30 À 2' REST

FENTES LATÉRALES + SOULEVÉ DE TERRE UNILATÉRAL

4 X 12/JAMBE + 12/JAMBE - 1'30 À 2 REST

EXTENSIONS MOLLETS + SQUAT JUMPS AVEC BARRE

(EXTENSION/HAUTEUR MAXIMUM)
4 X 25 + 10 - 1'30 RESTE

E. 3 ROUNDS - 1' REST

16 STEP UP AVEC POIDS (KB, BARRE...)
10 PALLOF PRESS PAR CÔTÉ
10 EXTENSIONS THORACIQUES + PAUSE
EN CONTRACTION
10 TOES TO BAR OU 20 REMONTÉES DE
JAMBES

5 min Abdos Hypopressifs

[LIEN YOUTUBE](#)



SEMAINE 3.

Jour 1

4 TOURS AVEC 1' DE RÉCUP ENTRE CHAQUE TOUR

15 HIP THRUSTS UNILATÉRAUX AU SOL
30' GAINAGE DYNAMIQUE

HIP THRUST PAUSE EN CONTRACTION

4 X 12 - 1'30 À 2'

SOULEVÉ DE TERRE TRADI EN DÉFICIT (ATTENTION PLACEMENT DU DOS)

4 X 10 - 1'30 À 2'30 REST

ISCHIO AU RAMEUR/SWISSBALL

4 X 8 À 10 - 1'30 REST

FENTES SUR PLACE

5 X 12/JAMBE - 1'30REST

[LIEN YOUTUBE](#)



FINISHER

15 mn de marche allure soutenue en légère pente ou vélo en aisance respiratoire
8 à 10 mn abdos hypopressif

Jour 2

4 TOURS AVEC 1' DE RÉCUP ENTRE CHAQUE TOUR

5M MARCHÉ DU CANARD
15 SQUAT JUMP
30" ARCH HOLD

HIP THRUST UNILATÉRAL ISOMÉTRIE

3 X 20" - 1 À 1'30 REST

FRONT SQUAT

4 X 10 - 1'30 REST

TABATA GAINAGE HOLLOW

PEDANT 4' : 20" DE TRAVAIL 10" DE RÉCUP

STEP UP + GOBLET SQUAT SUMO

4 X 10/JAMBE + 8 - 1'30 REST

GOOD MORNING + DEAD BUG

3 X 10 + 20 - 1' REST

8 à 10 min Abdos Hypopressifs

[LIEN YOUTUBE](#)



SEMAINE 4.

Jour 1

4 TOURS AVEC 1' DE RÉCUP ENTRE CHAQUE TOUR

15 HIP THRUSTS UNILATÉRAUX AU SOL
30' GAINAGE DYNAMIQUE

HIP THRUST PAUSE EN CONTRACTION

4 X 12 - 1'30 À 2'

SOULEVÉ DE TERRE TRADI EN DÉFICIT (ATTENTION PLACEMENT DU DOS)

4 X 10 - 1'30 À 2'30 REST

ISCHIO AU RAMEUR/SWISSBALL

4 X 8 À 10 - 1'30 REST

FENTES SUR PLACE

5 X 12/JAMBE - 1'30 REST

[LIEN YOUTUBE](#)



FINISHER

15 mn de marche allure soutenue en légère pente ou vélo en aisance respiratoire
8 à 10 mn abdos hypopressif

Jour 2

4 TOURS AVEC 1' DE RÉCUP ENTRE CHAQUE TOUR

5M MARCHÉ DU CANARD
15 SQUAT JUMP
30" ARCH HOLD

HIP THRUST UNILATÉRAL ISOMÉTRIE

3 X 20" - 1 À 1'30 REST

FRONT SQUAT

4 X 10 - 1'30 REST

TABATA GAINAGE HOLLOW

PEDANT 4' : 20" DE TRAVAIL 10" DE RÉCUP

STEP UP + GOBLET SQUAT SUMO

4 X 10/JAMBE + 8 - 1'30 REST

GOOD MORNING + DEAD BUG

3 X 10 + 20 - 1' REST

8 à 10 min Abdos Hypopressifs

[LIEN YOUTUBE](#)



INFORMATIONS

LE PROGRAMME

Les actions fondamentales

- Vaincre l'inertie du système barre athlète.
- Imprimer une trajectoire à la barre en recherchant en permanence l'alignement des centres de gravité.
- Générer des accélérations dans les différentes phases des mouvements.
- Conserver et maintenir un équilibre.

LES CHARGES DE TRAVAIL

Les prises de mains

Prise d'arraché : prendre une prise large, quand vous êtes debout la barre doit avoir un contact au niveau du pubis.

Prise d'épaulé : largeur un peu plus large que les épaules.

LE CROCHETAGE

EXACTEMENT LE MÊME PRINCIPE QU'UN CROCHET

Pour commencer, quand vous réglez votre prise, poussez la partie de votre main entre le pouce et l'index aussi profondément que possible sur la barre, puis enroulez votre pouce avec les autres doigts.

Au début cela n'est pas agréable mais on s'y habitue très rapidement.

Cela permet un relâchement de l'avant bras tout en maintenant la barre.

Le meilleur moyen d'y arriver est simplement d'utiliser la prise crochet dès que vous tirez.

Vos pouces s'étireront un peu et vos mains se feront à cette position. Vous commencerez ainsi à vous sentir plus confortable.

LA 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 d'aller aux WC).

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 CORE (noyau / abdos ++) sur mon site et un ebook complet sur les abdos hypopressifs.

CORE / Abdos



Ebook abdos hypopressif : périnée / transverse



CONSIGNES A 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.

Idées reçues

« 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 Clés

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!

Il faut **contrôler** les mouvements de renforcement pour **stimuler les muscles profonds**.

CONSIGNES A RETENIR

Les muscles de la posture :

- 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 ».

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** (qui vous sont propres) 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.

Le travail de mobilité est d'autant plus efficace s'il s'effectue pieds nus.

Programme d'étirements et mobilité à mettre en place si vous n'êtes pas à l'aise dans certaines positions et/ou pour l'exécution de certains mouvements.

Semaine 1 et Semaine 3 : Mobilité hanches/chevilles

Semaine 2 et Semaine 4 : Mobilité thoracique



Ce sont **des exemples** de routines, de mouvements à effectuer, cependant nous avons tous **nos lacunes et nos ressentis** vis à vis des exercices de mobilités/étirements.

Vous pouvez donc, une fois les lacunes cernées, mettre en place une routine de 15mn à 1h à faire le plus souvent possible dans la semaine !

Si vous êtes très mobile et n'avez aucun problème de placement, vous pouvez réduire la fréquence de ces étirements passifs et vous concentrer sur des étirements dynamiques avant vos séances :

l'objectif n'étant plus de gagner en souplesse, mais de la **maintenir** !

QUAND ?

Les jours d'entrainement :

Force (ex : haltérophilie, powerlifting)

- Avant : échauffement dynamique (pas d'étirements statiques)
- Après : étirements légers ou mobilité ciblée si besoin de récupération/articulations raides

👉 ne pas inhiber la force avant, récupérer après

Hypertrophie (prise de masse)

- Avant : échauffement dynamique + activation
- Après : 24h après la séance

👉 laisser un temps de récupération aux muscles sollicités durant la séance avant de venir les étirer.

Endurance

- Avant : échauffement progressif + mobilité articulaire active
- Après : étirements statiques ou mobilité douce pour faire redescendre la FC

👉 relâchement, récupération, prévention courbatures

Les jours off :

Le mieux est de s'étirer après **une douche ou un bain chaud**, ou assez tard dans la journée (le matin, la souplesse est très limitée et les étirements auront moins d'effet) les **muscles sont à chauds** et vont être réceptifs à l'adaptation apportée par les étirements.

Durée ?

- Maintenir 30" à 1'30" par étirement.
- Ou faire 3 fois 30" par position.

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 entrainements ?

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 entrainement ?

Non, car cela entrainera une réaction du muscle plus lente et perte de sa puissance pendant l'entrainement. Donc plutôt des étirements de - 10".

Les méthodes d'étirements

- Méthodes passives: la gravité, l'élastique, la serviette...
- Méthodes actives: le relâchement, la contraction et l'étirement.
- Méthodes balistiques: en mouvement.
- Activo-dynamique: : le relâchement, la contraction , l'étirement suivi d'une stimulation.
- C.R.A.C. (contracté relâché contraction de l'antagoniste)

Pliométrie

On peut penser que les exercices de sauts sont « faciles » et demandent peu d'effort :

FAUSSE IDEE!

- C'est une excellente façon **d'améliorer sa puissance.**
- Ils apportent de bons résultats rapidement.
- Les exercices sont stimulants à faire.
- Les exercices de plus faible intensité sont une excellente façon de commencer un entraînement efficacement!
- Les exercices de haute intensité sont très exigeants sur le système nerveux, ils demandent beaucoup de temps de récupération post entraînement
- Il existe des risques traumatiques au niveau tendineux. Pour éviter cela, du renforcement "prévention blessure / fonctionnel" est mis en place : Peterson step-ups, renforcement ischios, muscles profonds...

A RETENIR

Une programmation n'est pas établi au hasard ;

Chaque exercice à sa place et son importance, d'où l'obligation de respecter les **consignes et techniques**, d'utiliser les options si besoin et de **récupérer correctement**.

Si la programmation est suivie, vous ne pouvez **que progresser**, atteindre vos objectifs et en plus de ça **vous éclater !**

FORMULE DE BRZYCKI

Charge Maximale Estimée (R.M) = Charge Optimale I (1.0278 - 0.0278 x Nombre de répétitions)

Nombre de répétitions

KG Charge maximale estimée

1R.M	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CHARGES INDICATIVES (arrondies au kilogramme supérieur)														
100	97	94	92	89	86	83	81	78	75	72	69	76	64	61
97,5	95	92	89	87	84	81	79	76	73	70	68	65	62	60
95	92	90	87	84	82	79	77	74	71	69	66	63	61	58
92,5	90	87	85	82	80	77	74	72	69	67	64	62	59	56
90	87	85	82	80	77	75	72	70	67	65	62	60	57	55
87,5	85	83	80	78	75	73	70	68	66	63	61	58	56	53
85	83	80	78	76	73	71	68	66	64	61	59	57	54	52
82,5	80	78	76	73	71	69	66	64	62	60	57	55	53	50
80	78	76	73	71	69	67	64	62	60	58	56	53	51	49
77,5	75	73	71	69	67	65	62	60	58	56	54	52	49	47
75	73	71	69	67	65	62	60	58	56	54	52	50	48	46
72,5	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44
70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43
67,5	66	64	62	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43	41
65	63	61	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43	42	40
62,5	61	59	57	56	54	52	50	49	47	45	43	42	40	38
60	58	57	55	53	52	50	48	47	45	43	42	40	38	37
57,5	56	54	53	51	50	48	46	45	43	42	40	38	37	35
55	53	52	50	49	47	46	44	43	41	40	38	37	35	34
52,5	51	50	48	47	45	44	42	41	39	38	36	35	34	32
50	49	47	46	44	43	42	40	39	37	36	35	33	32	31
47,5	46	45	44	42	41	40	38	37	36	34	33	32	30	29
45	44	42	41	40	39	37	36	35	34	32	31	30	29	27
42,5	41	40	39	38	37	35	34	33	32	31	30	28	27	26
40	39	38	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	26	24
37,5	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23
35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
32,5	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	23	20	19	18
30	29	28	27	27	26	25	24	23	22	22	21	20	19	18
27,5	27	26	25	24	24	23	22	21	21	20	19	18	18	17
25	24	24	23	22	22	21	20	19	19	18	17	17	16	15
22,5	22	21	21	20	19	19	18	17	17	16	16	15	14	14
20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	14	14	13	13	12

Cette formule permet de donner une estimation de la charge maximale développée (1RM).

EXEMPLE N°1 (rouge): Atelier développé / couché, réalisation d'une série de 12 répétitions à 50kg,

cela correspond à une charge maximale estimée de 72,5kg.

EXEMPLE N°2 (vert): Atelier triceps, réalisation d'une série de 8 répétitions à 40 kg,

cela correspond à une charge maximale estimée de 50kg.

ATTENTION : pour être fiable, la charge choisie ne doit pas permettre la réalisation de plus de 15 répétitions, la toute dernière répétition doit être difficile à réaliser voir impossible. La qualité d'exécution est primordiale la série doit être continue.

À BIENTÔT !

Si tu veux me suivre sur Youtube et sur Instagram **@camillejoun**

Retrouve mes autres programmes sur mon site : **camillejoun.com**

Et quelques codes pour te faire plaisir !

COMPLEMENTS
ALIMENTAIRES
NUTRIPURE

CODE
'CAMILLEJOUN'

BOISSONS ENERGETIQUES
ET HYDRATATION
HOLY SQUAD

5€ "CAMILLE5"
POUR LA PREMIÈRE COMMANDE
PUIS -10% AVEC LE
CODE "CAMILLEJOUN"

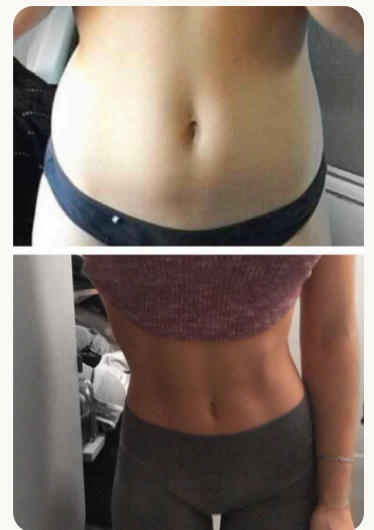
EQUIPEMENT
D'ENTRAINEMENT
KINGSBOX

CODE
'CAMILLEJOUN'

N'HÉSITEZ PAS À M'ENVOYER VOS RETOURS SUR MA PAGE PRO INSTAGRAM
@JOUNSLIFTERS



Bonjour Camille ! Petit retour vite fait sur le debut du programme abdos hypopressifs.
Je fais ducrossfit depuis 2 ans, j'ai toujours eu des soucis sur les DU avec des fuites urinaires, tres genant comme tu peux t'en douter...
J'en ai parlé à mon gényc, après m'avoir examinée vite fait, il ma dit que c'était sans doute un soucis anatomique. Je pensais être 'condamnée' aux fuites. Et puis voilà 3 semaines que j'ai fait ton programme, et ce soir j'ai fait un WOD avec DU...aucun soucis !
Alors je crois que ca necessite un merci !



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

Merci pour ce Ebook qui m'a permis 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 au dos.
C'est incroyable merci merci merci !!