

Fiche 6 – Programme d'exercices physiques quotidiens pour la virilité

Objectifs

- Stimuler naturellement la testostérone.
- Améliorer la circulation sanguine vers le bassin (meilleures érections).
- Renforcer les jambes, hanches, ventre et dos (endurance, stabilité, contrôle).
- Réduire le stress et augmenter l'énergie.

 **Sécurité** : si vous avez des douleurs importantes, une maladie cardiaque, ou plus de 45 ans sans activité, consultez un médecin avant de commencer.

Règles de base (simples et indispensables)

- **Échauffement 5 min** : marcher rapidement sur place, tourner les bras, faire 10 cercles de hanches, balancer les jambes d'avant en arrière, puis 20 squats lents.
- **Respiration** : inspirez (par le nez) quand vous descendez ou pendant la partie facile. Soufflez (par la bouche) quand vous poussez ou montez.
- **Posture** : tenez-vous droit, ventre légèrement rentré, dos ni trop cambré ni arrondi.
- **Progression** : commencez doucement. Quand ça devient facile → augmentez les répétitions ou ajoutez une variante plus difficile.
- **Repos** : 1 minute entre les séries.

Bloc A – Bas du corps (moteur hormonal & circulation)

1) Squat au poids du corps

- **Zones** : cuisses (quadriceps), fessiers, hanches, tronc (gainage).
- **Pourquoi utile** : grand mouvement polyarticulaire → dépense énergétique élevée, stimulation hormonale (testostérone), meilleure circulation dans le bassin (utile pour les érections).
- **Exécution pas-à-pas**
 1. Mets-toi debout, pieds écartés à la largeur des épaules, pointes légèrement tournées vers l'extérieur.
 2. Garde le dos droit et le regard à l'horizon.
 3. Inspire, puis pousse les hanches en arrière comme si tu voulais t'asseoir sur une chaise.
 4. Plie les genoux en descendant lentement jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol (ou plus haut si tu manques de souplesse).

5. Garde les talons bien au sol.
6. Expire en poussant fort dans tes talons pour remonter à la position debout.

- **Réglages** : 3 séries de 12–20 répétitions.
- **Erreurs fréquentes** : genoux qui rentrent vers l'intérieur, dos arrondi, talons qui se décollent.
- **Progression** : squat avec pause (reste 2–3 secondes en bas), squat saut léger (si aucune douleur), squat bulgare (un pied posé sur une chaise derrière).
- **Astuce** : tends les bras devant toi pour garder l'équilibre ; imagine que tu « ouvres les genoux » vers l'extérieur en descendant.

2) Fente avant (alternée)

- **Zones** : cuisses, fessiers, stabilisateurs du bassin.
- **Pourquoi utile** : développe la force jambe par jambe, équilibre du bassin, circulation sanguine améliorée dans chaque jambe.
- **Exécution pas-à-pas**
 1. Debout, fais un grand pas en avant avec la jambe droite.
 2. Fléchis les deux genoux : l'avant descend jusqu'à $\sim 90^\circ$ (cuisse parallèle au sol), l'arrière s'approche du sol.
 3. Garde le buste droit et les épaules au-dessus des hanches.
 4. Pousse fort dans le talon avant pour revenir en position debout.
 5. Change de jambe et recommence.
- **Réglages** : 3 séries de 10–12 répétitions par jambe.
- **Erreurs fréquentes** : genou avant qui dépasse trop loin, tronc penché en avant, talon arrière qui s'écarte trop.
- **Progression** : fente arrière (plus douce pour les genoux), fente marchée (enchaîner plusieurs pas), fente sautée (pour explosivité).
- **Astuce** : fixe un point devant toi pour garder l'équilibre ; contracte les abdos pour stabiliser le bassin.

3) Pont fessier (Hip bridge)

- **Zones** : fessiers, ischios (arrière cuisses), plancher pelvien.
- **Pourquoi utile** : active les muscles qui soutiennent directement le bassin et renforcent l'érection.
- **Exécution pas-à-pas**
 1. Allonge-toi sur le dos, genoux pliés, pieds à plat sous les genoux.
 2. Place les bras le long du corps.
 3. Inspire, puis en expirant, pousse fort dans les talons pour décoller le bassin.
 4. Monte jusqu'à aligner épaules–bassin–genoux.
 5. Contracte les fessiers 1–2 secondes en haut.

6. Redescends lentement en contrôlant.

- **Réglages** : 3 séries de 15–20 répétitions.
- **Erreurs fréquentes** : cambrer le bas du dos, pousser avec les orteils au lieu des talons.
- **Progression** : pont sur une jambe, tenir la position 5–10 secondes en haut.
- **Astuce** : place un coussin ou un livre sur ton ventre pour sentir la contraction.

4) Soulevé de terre “charnière de hanche” (Hip-hinge au balai)

- **Zones** : ischios, fessiers, bas du dos.
- **Pourquoi utile** : apprend à utiliser les hanches (puissance, prévention lombaires).
- **Exécution pas-à-pas**
 1. Debout, pieds largeur hanches, place un balai ou tes mains le long de tes cuisses.
 2. Inspire et pousse les fesses vers l’arrière comme si tu voulais fermer une porte avec elles.
 3. Penche-toi en avant avec le dos plat, genoux légèrement pliés.
 4. Descends jusqu’à sentir un étirement à l’arrière des cuisses.
 5. Expire en contractant les fessiers pour remonter.
- **Réglages** : 3 séries de 12–15 répétitions.
- **Erreurs fréquentes** : arrondir le dos, plier trop les genoux, descendre trop bas.
- **Progression** : descente plus lente (3 s), ajouter un sac chargé (riz, livres).
- **Astuce** : garde la poitrine ouverte, imagine que tu veux toucher un mur derrière avec les fesses.

5) Montée de marche (Step-up)

- **Zones** : cuisses, fessiers, équilibre.
- **Pourquoi utile** : mouvement fonctionnel (comme monter des escaliers), force jambe par jambe, circulation pelvienne.
- **Exécution pas-à-pas**
 1. Place une chaise solide ou une marche devant toi.
 2. Pose le pied droit dessus.
 3. Pousse fort dans le talon pour monter tout le corps.
 4. Redescends lentement.
 5. Change de jambe.
- **Réglages** : 3 séries de 10–12 par jambe.
- **Erreurs fréquentes** : se hisser avec l’élan, appuyer sur les orteils au lieu du talon.
- **Progression** : chaise plus haute, pause de 2 secondes en haut.
- **Astuce** : serre les abdos pour garder l’équilibre.

□ Bloc B – Tronc & plancher pelvien (contrôle, endurance, érections)

6) Planche ventrale

- **Zones** : abdos profonds, gainage total, bassin.
- **Pourquoi utile** : stabilise le tronc → endurance et meilleure transmission de force.
- **Exécution pas-à-pas**
 1. Mets-toi au sol, coudes sous les épaules, avant-bras au sol.
 2. Étends les jambes, appuie-toi sur la pointe des pieds.
 3. Aligne épaules–bassin–chevilles (dos droit, ni cambré ni relevé).
 4. Contracte les abdos et respire calmement.
- **Réglages** : 3 séries de 30–60 secondes.
- **Erreurs fréquentes** : creuser le dos, relever les fesses, bloquer la respiration.
- **Progression** : lever une jambe ou un bras en alternance.
- **Astuce** : imagine que tu tires ton nombril vers la colonne.

7) Planche latérale

- **Zones** : obliques, hanches.
- **Pourquoi utile** : renforce la stabilité latérale du bassin.
- **Exécution pas-à-pas**
 1. Allonge-toi sur le côté, coude sous l'épaule.
 2. Aligne épaules–bassin–chevilles.
 3. Décolle le bassin du sol, corps en ligne droite.
 4. Tiens la position en respirant normalement.
- **Réglages** : 3 séries de 20–45 secondes par côté.
- **Progression** : lever la jambe du dessus.
- **Astuce** : place les pieds l'un devant l'autre si tu es débutant.

8) Dead bug

- **Zones** : abdos profonds, coordination.
- **Pourquoi utile** : protège le dos, renforce la stabilité.
- **Exécution pas-à-pas**
 1. Allonge-toi sur le dos, bras vers le plafond.
 2. Plie les genoux à 90°.
 3. Inspire, puis en expirant, tends la jambe gauche et le bras droit.
 4. Reviens lentement et alterne.
- **Réglages** : 3 séries de 10–12 par côté.
- **Erreurs fréquentes** : cambrer le dos, aller trop vite.
- **Astuce** : colle ton bas du dos au sol pendant l'exercice.

9) Oiseau-chien (Bird-dog)

- **Zones** : dos, abdos, fessiers.
- **Pourquoi utile** : coordination et stabilité du bassin.
- **Exécution pas-à-pas**
 1. Mets-toi à quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches.
 2. Inspire, puis tends le bras gauche et la jambe droite en même temps.
 3. Garde le bassin bien droit.
 4. Tiens 2 secondes, puis reviens.
 5. Alterne les côtés.
- **Réglages** : 3 séries de 10–12 par côté.
- **Erreurs fréquentes** : lever trop haut, basculer le bassin.
- **Astuce** : fixe un point au sol pour garder l'équilibre.

Bloc C – Haut du corps (poussée/traction)

10) Pompes classiques

- **Zones** : pectoraux (poitrine), triceps (arrière des bras), épaules, gainage (abdos).
- **Pourquoi utile** : exercice complet sans matériel → développe force, endurance, posture.
- **Exécution pas-à-pas**
 1. Mets-toi au sol, mains posées légèrement plus larges que les épaules.
 2. Tends les jambes, appuie-toi sur la pointe des pieds, corps bien droit (comme une planche).
 3. Inspire et fléchis les coudes pour descendre la poitrine vers le sol (sans poser le ventre).
 4. Descends jusqu'à ce que le nez ou la poitrine frôle presque le sol.
 5. Expire en poussant fort dans les mains pour remonter.
- **Réglages** : 3 séries de 10–20 répétitions.
- **Erreurs fréquentes** : dos cambré, fesses trop hautes, coude trop ouvert sur le côté.
- **Régressions (plus facile)** : pompes sur les genoux, ou contre un mur.
- **Progressions (plus difficile)** : pompes diamants (mains serrées), pompes déclin (pieds sur chaise).
- **Astuce** : serre le ventre et les fessiers pour rester solide comme une planche.

11) Pompes “pike” (épaules)

- **Zones** : épaules, haut du dos, triceps.
- **Pourquoi utile** : prépare à renforcer les épaules et la posture.
- **Exécution pas-à-pas**

1. Mets-toi en position de pompe mais lève les fesses vers le haut → ton corps forme un V inversé.
2. Les mains restent sous les épaules ou un peu en avant.
3. Inspire, puis plie les coudes pour descendre la tête vers le sol, entre les mains.
4. Expire en poussant fort pour remonter.

- **Réglages** : 3 séries de 8–12 répétitions.
- **Erreurs fréquentes** : dos trop arrondi, mouvement trop rapide, poids trop sur les talons.
- **Progression** : rapproche les pieds des mains pour augmenter la pente.
- **Astuce** : imagine que tu veux “planter” la tête doucement devant les mains, pas entre les bras.

12) Tractions inversées maison (sous une table solide)

- **Zones** : haut du dos (grand dorsal, trapèzes), biceps, avant-bras.
- **Pourquoi utile** : équilibre avec les pompes, posture (dos droit, épaules ouvertes).
- **Exécution pas-à-pas**

1. Trouve une table solide (ou une barre horizontale). Allonge-toi dessous.
2. Saisis le bord avec les mains en pronation (paumes vers l’avant).
3. Corps en ligne droite, talons au sol.
4. Inspire, tire la poitrine vers la table (ou la barre).
5. Expire en redescendant lentement.

- **Réglages** : 3 séries de 8–12 répétitions.
- **Régressions** : plie les genoux pour réduire la charge.
- **Progressions** : jambes tendues, pieds surélevés.
- **Astuce** : serre les omoplates comme si tu voulais coincer un stylo entre elles.

□ Bloc D – Cardio & puissance contrôlée

13) Montées de genoux (sur place)

- **Zones** : cardio, hanches, abdos, cuisses.
- **Pourquoi utile** : stimule la circulation, brûle la graisse, dynamise le corps.
- **Exécution pas-à-pas**

1. Mets-toi debout, mains à hauteur du nombril (comme une cible pour les genoux).
2. Monte alternativement les genoux jusqu’à toucher les mains.
3. Bras actifs (mouvements de course).
4. Respire régulièrement, cadence soutenue.

- **Réglages** : 30–45 secondes × 3–5 séries.
- **Erreurs fréquentes** : pencher le dos en arrière, mouvements mous sans énergie.

- **Progression** : aller plus vite, lever les genoux plus haut.
- **Astuce** : imagine que tu cours sur place dans une flaque d'eau → rebonds légers mais énergiques.

14) Sauts sur place modérés

- **Zones** : mollets, cuisses, cardio, coordination.
- **Pourquoi utile** : développe puissance légère, circulation sanguine dans les jambes.
- **Exécution pas-à-pas**
 1. Mets-toi debout, pieds joints.
 2. Saute légèrement sur place, 10–15 cm maximum.
 3. Atterris doucement, genoux légèrement fléchis.
 4. Utilise les bras pour donner du rythme.
- **Réglages** : 20–30 sauts × 3–4 séries.
- **Erreurs fréquentes** : sauter trop haut, atterrir lourdement, bloquer la respiration.
- **Alternative** : élévations sur la pointe des pieds (3×20) si sauts interdits.
- **Astuce** : fais des atterrissages silencieux → signe que tu contrôles ton mouvement.

15) Shadow sprint (sprint simulé sans choc)

- **Zones** : cardio, hanches, tronc, vitesse.
- **Pourquoi utile** : active le système nerveux, prépare au sprint réel (fiche 8).
- **Exécution pas-à-pas**
 1. Mets-toi debout, buste légèrement incliné vers l'avant.
 2. Fais de tout petits pas très rapides sur place, en bougeant les bras comme dans un sprint.
 3. Accélère comme si tu courais, mais sans avancer.
 4. Respire fort et régulier.
- **Réglages** : 10–20 secondes d'effort → récupération 40–60 secondes → répéter 6–8 fois.
- **Erreurs fréquentes** : pas trop grands (ça fatigue vite), oublier les bras, retenir la respiration.
- **Astuce** : pense à “fouetter” l'air avec les bras pour donner du rythme.

☐ Bloc E – Mobilité ciblée (prévention & performance)

16) Étirement fléchisseur de hanche

- **Zones** : hanches, quadriceps.
- **Pourquoi utile** : des hanches souples = bassin mobile, moins de cambrure, plus d'endurance sexuelle.

- **Exécution pas-à-pas**

1. Mets-toi en position de fente au sol, genou arrière posé.
2. Place les mains sur la hanche avant.
3. Rentre légèrement les fesses (bascule bassin vers l'avant).
4. Avance doucement le bassin jusqu'à sentir un étirement à l'avant de la hanche arrière.
5. Tiens la position 30–45 secondes.

- **Réglages** : 2 séries par jambe.
- **Erreurs fréquentes** : cambrer le bas du dos, pousser trop fort.
- **Progression** : lever le bras du côté étiré vers le ciel.
- **Astuce** : contracte légèrement la fesse arrière pour accentuer l'étirement.

17) Ouverture adducteurs (rock-back / “grenouille”)

- **Zones** : adducteurs (intérieur des cuisses), hanches, bas du dos.
- **Pourquoi utile** : ouvre les hanches, réduit la tension sur le bassin, améliore l'amplitude de mouvement pour les squats, fentes et actes sexuels (meilleure mobilité pelvienne).
- **Exécution (pas à pas très simple)**
 1. Mets-toi à quatre pattes (mains sous les épaules, genoux sous les hanches).
 2. Écarte lentement tes genoux vers l'extérieur autant que le permet ta souplesse, pieds orientés vers l'arrière (position « grenouille »).
 3. Inspire profondément, puis en expirant, recule lentement tes fesses vers tes talons (mouvement de « rock-back ») jusqu'à sentir un étirement doux dans l'intérieur des cuisses.
 4. Reste 2–3 secondes dans la position reculée, puis reviens en position neutre et répète le mouvement contrôlé.
- **Réglages** : 8–10 bascules (rock-back) lentes × 2 séries.
- **Erreurs** : ouvrir les genoux trop vite, forcer jusqu'à douleur aiguë, arrondir excessivement le dos.
- **Progression** : augmenter l'amplitude (écarter davantage) petit à petit ; tenir 10 s au point le plus bas avant de revenir.
- **Astuce** : si les genoux font mal, place une serviette sous eux ; respire profondément pendant l'étirement pour détendre les muscles.

18) 90/90 hanches (mobilité rotative)

- **Zones** : rotateurs de hanche (externe/interne), fessiers, adducteurs, mobilité pelvienne.
- **Pourquoi utile** : améliore la rotation interne/externe des hanches, équilibre la mobilité entre les deux jambes et facilite les positions sexuelles et les transitions de mouvement.
- **Exécution (pas à pas très simple)**

1. Assieds-toi au sol. Place la jambe gauche devant toi, genou plié à $\sim 90^\circ$ (pied gauche à l'extérieur devant toi). Place la jambe droite à côté, genou plié à 90° , tibia derrière toi (position 90/90).
 2. Garde le dos droit ; appuie tes mains au sol pour l'équilibre.
 3. En expirant, penche-toi doucement vers la jambe avant (sinon tourne le buste vers cette jambe) pour sentir une ouverture autour de la hanche avant.
 4. Reviens au centre, puis incline-toi lentement vers la jambe arrière pour sentir la rotation externe de l'autre hanche.
 5. Alterne 2–3 répétitions de chaque côté avant de changer de jambe.
- **Réglages** : tenir 20–30 s sur chaque inclinaison $\times$ 2 séries par côté ; ou 6–8 répétitions (inclinaison avant + arrière) $\times$ 2.
 - **Erreurs** : arrondir le dos, forcer la rotation en tirant sur le genou, maintenir la tête en tension.
 - **Progression** : augmenter le temps d'inclinaison (45 s) et travailler en mouvement plus lent et contrôlé ; ajouter un léger appui sur la cuisse pour intensifier le stretch.
 - **Astuce** : respire profondément et visualise la hanche qui « s'ouvre » à chaque expiration pour relâcher les tensions.

19) Mobilité cheville (dorsiflexion / fente mur)

- **Zones** : cheville (dorsiflexion), mollets, stabilité du genou et posture du squat.
- **Pourquoi utile** : une bonne dorsiflexion permet des squats profonds, réduit la tension au genou et améliore la transmission de force vers les hanches (utile pour puissance et endurance).
- **Exécution (pas à pas très simple)**
 1. Face à un mur, place un pied devant (environ 10–15 cm du mur) et l'autre jambe en arrière.
 2. Fléchis le genou avant vers le mur en gardant le talon avant au sol. Essaie de toucher le mur avec le genou sans lever le talon.
 3. Si tu touches facilement, recule légèrement le pied et recommence pour augmenter l'amplitude.
 4. Maintiens la position 1–2 secondes puis reviens.
- **Réglages** : 10–12 répétitions $\times$ 2 séries par jambe.
- **Erreurs** : lever le talon, arrondir le dos, avancer trop le pied arrière (comme si tu poussais avec l'orteil).
- **Progression** : faire l'exercice avec une légère charge (sac léger) ou placer un rouleau sous le talon pour travailler l'équilibre ; augmenter les répétitions à 15.
- **Astuce** : si le genou ne touche pas le mur, place un petit repère (bouteille) et vise-le ; ceci aide à mesurer la progression.

20) Étirement ischios “dos plat” (hamstring stretch dos plat)

- **Zones** : ischio-jambiers (arrière des cuisses), bas du dos (stabilisation).
- **Pourquoi utile** : assouplit l’arrière des cuisses sans forcer le bas du dos ; réduit la tension qui tire sur le bassin et améliore la posture et le schéma de levée (sprint, squat, pont).
- **Exécution (pas à pas très simple)**
 1. Place un pied sur une marche basse, un banc ou une chaise stable : jambe de travail tendue, pied à plat.
 2. Place tes mains sur ta cuisse avant pour garder le dos droit.
 3. En gardant le dos **plat** (ne pas arrondir), penche-toi doucement vers l’avant depuis la hanche (charnière de hanche) jusqu’à sentir un étirement derrière la cuisse.
 4. Tiens la position sans forcer la nuque ; si tu ne sens rien, rapproche le pied légèrement.
- **Réglages** : tenir 30–45 secondes × 2 par jambe.
- **Erreurs** : arrondir le dos pour « aller plus loin », tirer avec les bras, forcer jusqu’à douleur.
- **Progression** : avancer légèrement le buste tout en maintenant le dos plat pour accroître l’étirement ; tenir 60 s si toléré.
- **Astuce** : contracte brièvement le quadriceps (muscle avant de la cuisse) pour « libérer » l’ischio et améliorer l’étirement (contraction-relâche).

Plan de 30 jours

☞ **Fréquence** : 6 jours par semaine (1 jour de repos actif : marche, étirements légers).

☞ **Structure** :

- Échauffement → Exercices principaux (Bloc A + B + C + D) → Étirements (Bloc E) → Respiration calme (fiche 1).

Niveau Débutant (≈ 25 à 30 min)

- **Jour 1** : Squats + Pont fessier + Planche ventrale.
- **Jour 2** : Fentes + Pompes + Montées de genoux.
- **Jour 3** : Bird-dog + Planche latérale + Sauts sur place.
- **Jour 4** : Step-up + Traction inversée + Dead bug.
- **Jour 5** : Squats + Pompes pike + Shadow sprint.
- **Jour 6** : Circuit léger : faites 1 série de chaque exercice (1 à 12).
- **Jour 7** : Repos actif (marche, mobilité).

☞ **Progression semaine après semaine** :

- Semaine 1 : 2 séries/exercice.

- Semaine 2 : 3 séries.
- Semaine 3 : 3 séries + descente plus lente (2–3 secondes).
- Semaine 4 : 3 séries enchaînées en circuit (4 à 6 exercices d'affilée).

⚡ Niveau Intermédiaire (≈ 35 à 40 min)

- S1–S2 : 3 séries/exercice + variantes (pauses en bas, mouvements plus lents).
- S3–S4 : circuits complets (6 à 8 exercices, 2 à 3 tours).
 ☞ Exemple de circuit :
 Squat 15 → Pompes 12 → Pont fessier 20 → Rowing table 10 → Planche 40s →
 Montées de genoux 40s → Fentes 10/jambe → Bird-dog 10/côté.
 Repos 2 min → répéter 2 à 3 fois.

☐ Option Express (5 à 10 min pour journées chargées)

- **Jour A** : Squat 20 + Pompes 12 + Planche 40s → 2 tours.
- **Jour B** : Pont fessier 20 + Fentes 10/jambe + Montées de genoux 40s → 2 tours.
- **Jour C** : Hip-hinge 15 + Rowing 10 + Planche latérale 25s/côté → 2 tours.

🔑 Conseils clés

- Faites **qualité avant quantité** : mieux vaut 10 mouvements parfaits que 20 mal faits.
- Effort perçu : vous devez sentir un effort **6 à 8/10** à la fin de chaque série.
- Pas de trous : 30 jours de suite. Si vous manquez une séance, reprenez normalement le lendemain (ne doublez pas).
- Hydratez-vous bien + dormez 7 à 8h/nuît.
- Combinez ce programme avec la **fiche 1 (respiration)**, la **fiche 4 (alimentation testostérone)** et la **fiche 9 (exercices de Kegel)** pour maximiser les résultats.

✓ Résultats attendus en 30 jours

- Plus d'énergie, meilleure endurance.
- Circulation sanguine améliorée = érections plus fermes.
- Meilleur contrôle du bassin et du corps.
- Sensation de virilité et vitalité accrue au quotidien.