

LE GUIDE DES

20



SCC

SYSTEM COACH

COACHING SPORTIF

Exercices

FONDAMENTAUX

Dos plat voir légèrement arrondi mais ne doit pas monter avec les impulsions

Les fesses ne montent pas avec les impulsions

Alignement bras / poignets. Possibilité d'avoir les épaules un peu avancées en fonction de la morphologie

Abdominaux engagés et serrés

Alternar la montée du genou vers le coude avec une impulsion

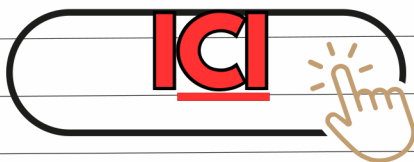


EXPLICATIONS

Dans ce guide des Fondamentaux, tu trouveras les principaux exercices techniques rencontrés dans mes programmes. Il en existe d'autres bien entendu.

L'exercice est illustré avec la posture à avoir. De plus les indications sur le mouvement à réaliser sont expliquées. Certaines consignes permettent d'accentuer l'effort ou éviter de se faire mal.

Si tu rencontres des problèmes prends contact avec moi



1 LES FENTES CLASSIQUES

Très bon exercice pour muscler les cuisses et les fessiers. Plus le buste sera droit plus les fessiers seront sollicités.

Dos plat, légèrement penché vers l'avant pour ne pas cambrer

Abdominaux engagés et serrés

C'est le bassin qui descend pour ensuite amener le genou arrière vers le sol

Genou et talon avant aligné le plus possible en cherchant à pousser sur le talon lors de la montée



2 LES POMPES CLASSIQUES

- **Très bon exercice pour muscler le haut du buste, bras compris.**
- **Surélevez les mains pour moins de difficulté ou posez les genoux au sol.**
-
-
-

Les coudes près de corps accentuent plus le travail des triceps

Abdominaux engagés et serrés



Alignement bras / poignets.
Possibilité d'avoir les
épaules un peu avancées en
fonction de la morphologie

Bras écartés un plus
que la largeur des
épaules

3 LE HIP THRUST

- **Très bon exercice pour muscler les fessiers. Avec charges ou résistance d'un élastique,**
- **poussez avec les talons dans le sol.**

Haut du dos (omoplates) en contact avec le banc

Abdominaux engagés et serrés

Pieds écartés de la largeur du bassin ou épaules

le dos reste plat

Fessiers verrouillés lors de la montée

Talons en contact avec le sol alignés avec les genoux



4 LE MOUNTAIN CLIMBER

L'exercice par excellence pour travailler les épaules, le cardio et les abdominaux.

Dos plat voir légèrement arrondi mais ne doit pas monter avec les impulsions

Les fesses ne montent pas avec les impulsions

Abdominaux engagés et serrés

Jambes solides

Alignement bras / poignets. Possibilité d'avoir les épaules un peu avancées en fonction de la morphologie

Alternar la montée du genou vers le coude avec une impulsion



5 LES SQUATS CLASSIQUES

● Exercice pour muscler les cuisses
● et les fessiers. Variez la position
● des pieds pour travailler
● différemment, et changer la
● difficulté.

Regard vers
l'horizon

Cage thoracique
ouverte

Abdominaux
engagés
et serrés

Pieds écartés
de la largeur
des épaules

Dos plat aligné
avec la nuque

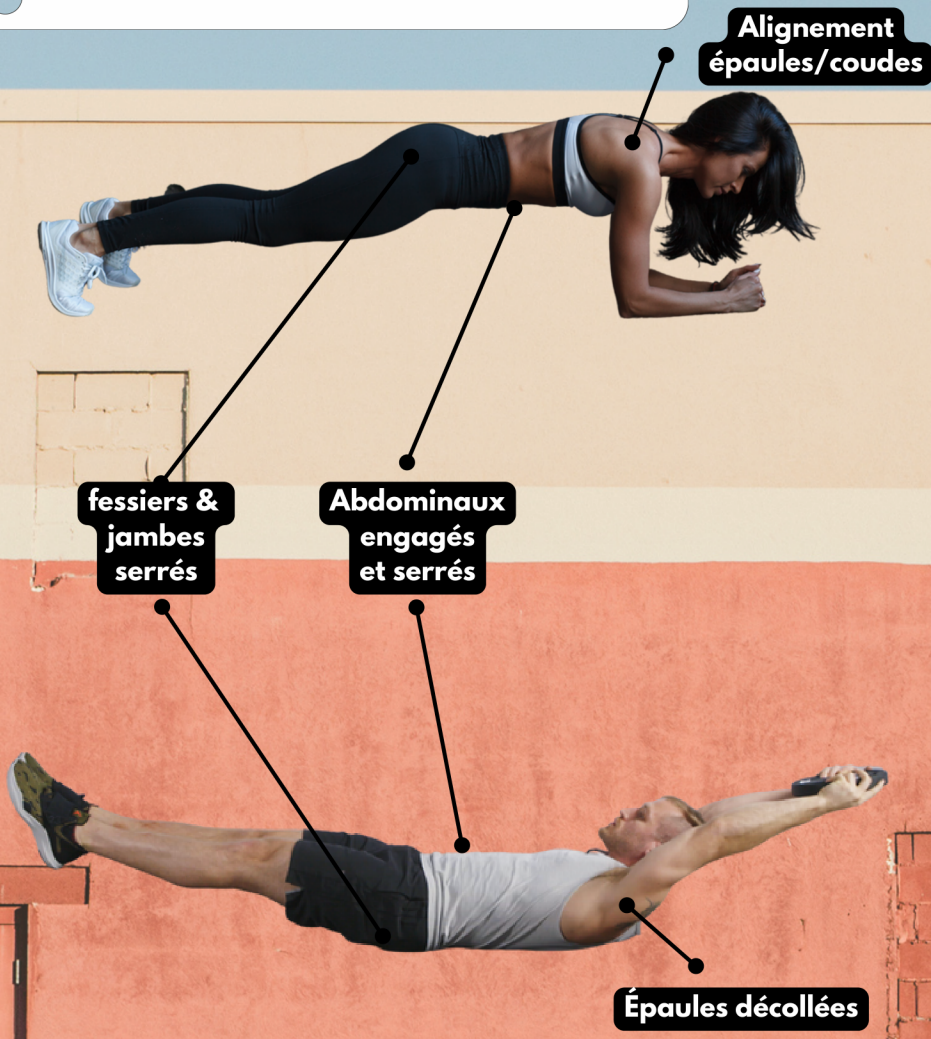
Fesses en
arrières

Talons en contact
avec le sol



6 LES ABDOS GAINAGE

- Très bon exercice pour
- renforcer les abdos et garder un
- bon maintien du corps. La 2e
- version offre selon moi un
- meilleur résultat.



7 LES JUMPING JACK

Très bon exercice cardio avec impacts. Pensez à garder les abdos engagés pour ne pas subir les chocs des impacts.



8 BICEPS TRX

● Exercice très fonctionnel car il
● travaille avec le poids de
● corps et donc facilement
● ajustable.

Les coudes toujours devant du
début à la fin du mouvement

Amener les mains vers le front en
fléchissant et tendant uniquement les
avant-bras

Abdominaux
engagés
et serrés

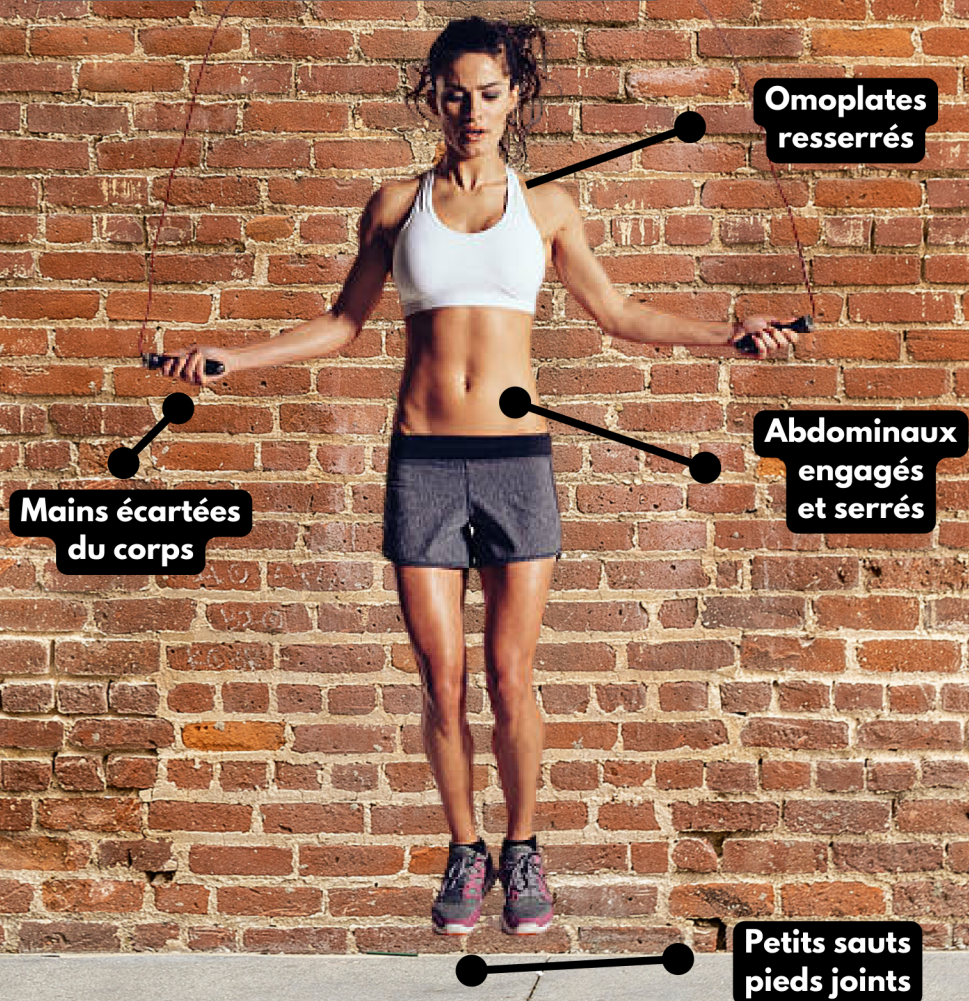
Dos plat sans pousser
les fesses en arrière



9 LA CORDE À SAUTER

SC
SYSTEMCOACH
SPORT & SANTÉ

Très bon exercice cardio avec impacts. Pensez à garder les abdos engagés pour ne pas subir les chocs des impacts. Se fait très bien sans corde.



10 **TIRAGE DOS TRX**

- Exercice fonctionnel au
- poids de corps, donc
- ajustable à souhait.
- Renforce le dos pour une
- meilleure posture.

Le regard
devant avec le
menton décollé
du buste

Coudes à hauteur des
épaules voire un peu en
dessous

Abdominaux
engagés
et serrés

Epaules abaissées
et
omoplates
resserrés

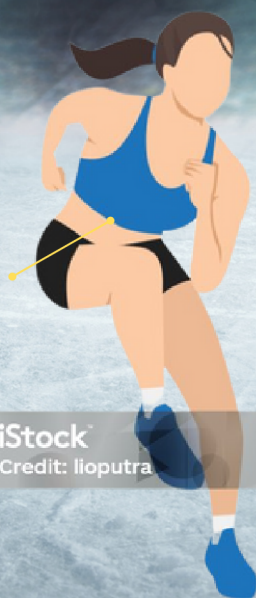


11 MOUVEMENT DU PATINEUR

- Très bon exercice cardio avec impacts. Pensez à garder les
- abdos engagés pour ne pas subir
- les chocs des impacts.
- Le mouvement est technique, il
- faut garder le buste légèrement
- penché et les fesses en arrière.



**Abdominaux
engagés
et serrés**



iStock
Credit: lioputra

**Jambe d'appui
fléchie et solide**

12 SQUAT TO TOUCH THE FLOOR

- Exercice alliant cardio et renforcement des jambes.
- Venir faire une transition pieds joint un peu dans l'idée de la marelle.



13 ISCHIOS GLISSÉS

- Exercice permettant de travailler le gainage mais surtout les ischios jambiers.
- Très efficace pour faire le ménage en même temps ;)



**Abdominaux
engagés
et serrés**

**Les pieds sur une
serviette pour faire
glisser les talons
vers les fesses**

**Tendre les jambes en
glissant les talons sur la
serviette. Les fesses restent
toujours décollées**



14 LE KICK BOXE

- Exercice permettant de
- travailler le gainage et
- l'explosivité. Enchaînez les
- mouvement en revenant pieds
- joints à chaque fois.

Ouverture de hanche
jambe fléchie avant de
tendre totalement la jambe

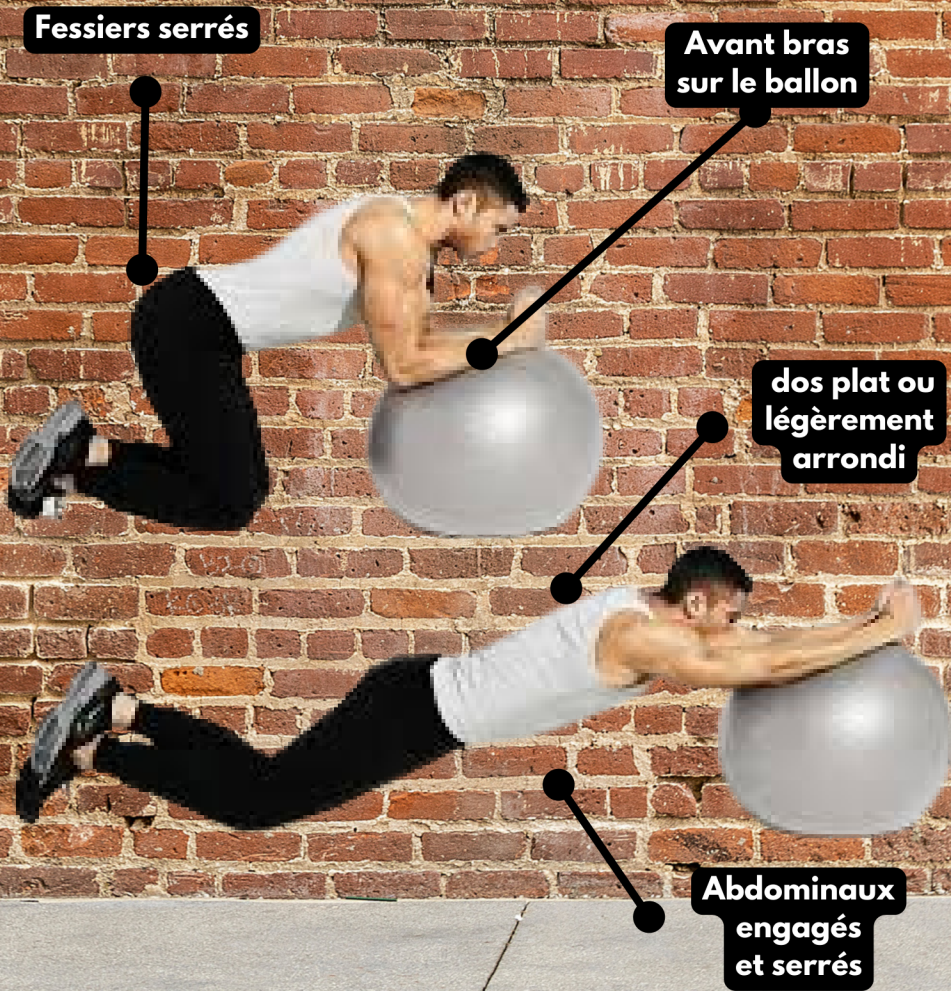
Abdominaux
engagés
et serrés

Jambe d'appuis
solide



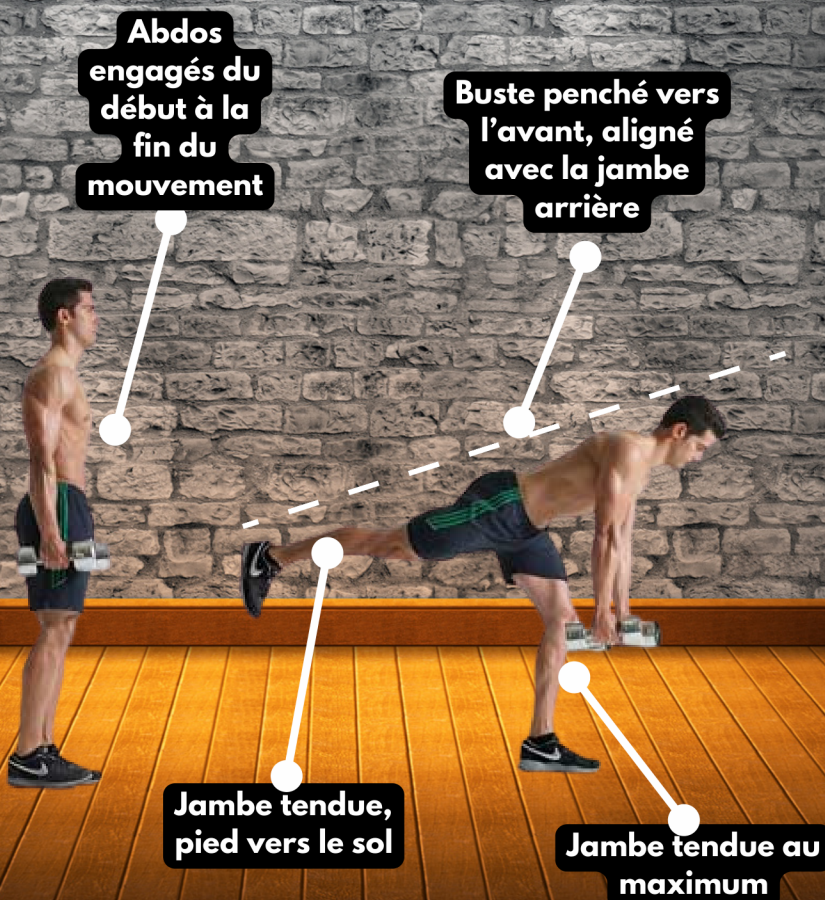
15 ABDOS BALL

Exercice pour les abdos façon gainage. Solide sur les bras et ventre rentré pour sécuriser le dos.



16 DEAD LIFT

- Exercice pour les ischios
- jambiers. Plus la jambe reste
- tendue et le bassin en
- retroversion, plus l'exercice
- sera bénéfique.



17 "W-Y"

- Exercice pour le haut du dos
- mais aussi la chaîne
- postérieure. Renforce les
- muscles érecteurs du rachis et
- donc de la posture.

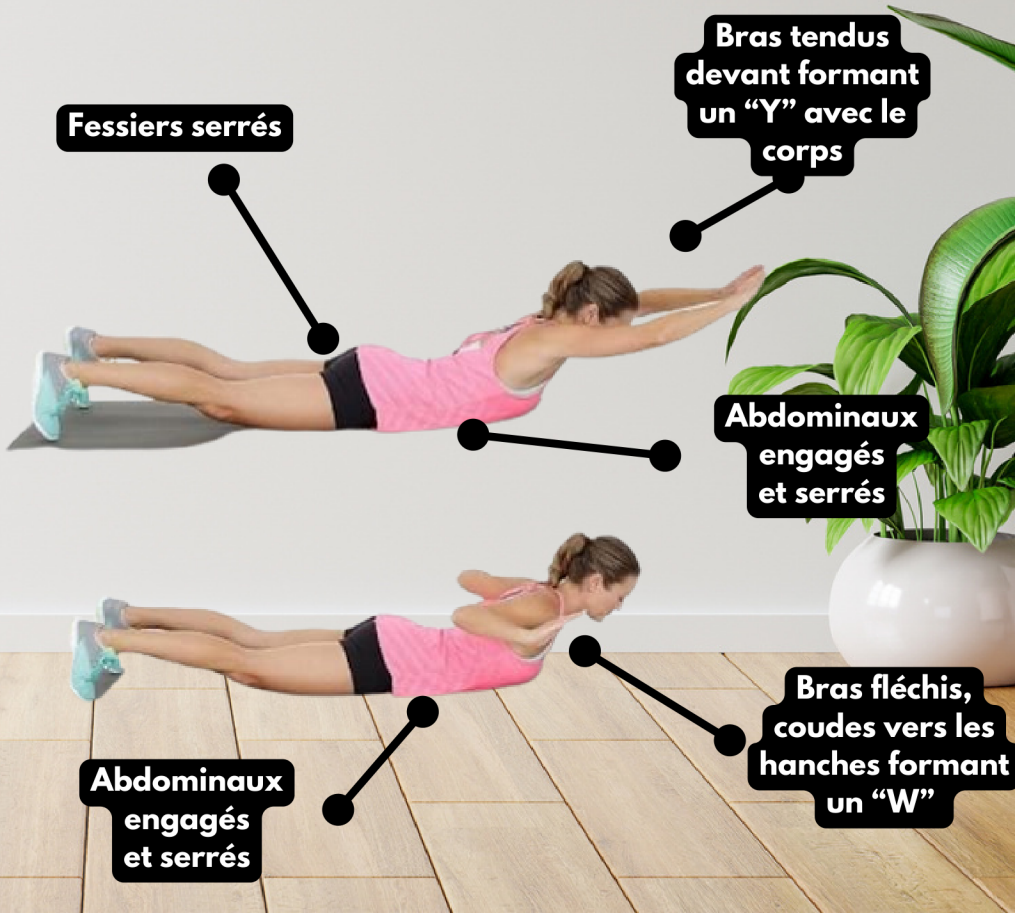
Fessiers serrés

**Bras tendus
devant formant
un "Y" avec le
corps**

**Abdominaux
engagés
et serrés**

**Abdominaux
engagés
et serrés**

**Bras fléchis,
coudes vers les
hanches formant
un "W"**



18

BURPEES



**Extension
lors du saut**

**Impulsion passage
Squat**

● Exercice hautement redouté
● partant d'une position de
● pompe, puis avec une impulsion
● un passage en squat avant
● d'effectuer un saut. Repeat!

Position Pompe

19 MOBILITÉ DES HANCHES

Exercice de mobilité pour une souplesse au niveau des hanches, adducteurs, abducteurs. À faire notamment en routine quotidienne ou séance off.



**Jambes à 45°
devant et
derrière**

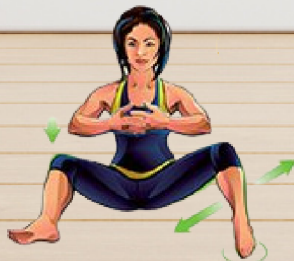


**Penchez le buste vers l'avant
(refaire de l'autre côté)**

**Basculer les
genoux à droite**

**Position assise pieds
écartés plus larges
que les épaules**

**Basculer les
genoux à gauche**



20 MOBILITÉ SACRO-ILLIAQUE

- Exercice de mobilité du bas du dos pour une souplesse au niveau des lombaires. À faire notamment en routine quotidienne ou séance off.
-

Jambes à 90°
comme une
queue de

“scorpion”, venir
poser le pied en
direction du sol

Alternez jambe
droite puis
gauche

Les bras et le
buste restent au
sol lors du
mouvement des
jambes

