

Renforcement des fessiers



Stabilité lombo-pelvienne et de la chaîne postérieure

Objectifs: développer la force relative et d'endurance des fessiers.

Matériel: aucun, bande longue ou mini-bande.

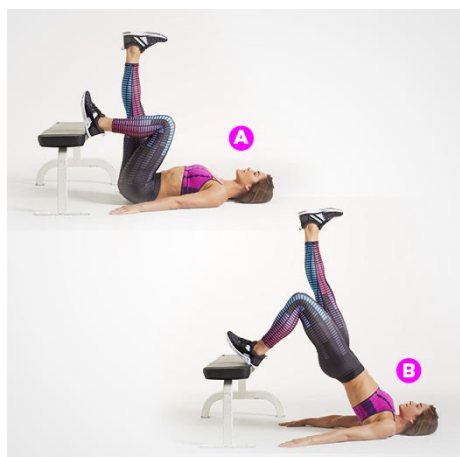
Fréquence: 2 à 3 séances par semaine.

1. Exercices

Exercice 1: Hip thrust unipodal surélevé avec bande (Single-leg elevated hip thrust)

2x10x | Haut du dos calé contre un support stable (banc, chaise, canapé), une seule jambe en appui au sol, pied sous le genou. L'autre jambe est ramenée en flexion stricte de hanche à 90° (jambe armée) avec une bande élastique tendue entre les deux genoux ou sous le pied d'appui

Pousser agressivement à travers le talon d'appui pour amener la hanche en extension complète. Le tibia reste vertical. Marquer une contraction volontaire maximale de 3 secondes en position haute en écrasant le fessier, puis descendre sur un tempo excentrique contrôlé de 4 secondes.



V1 (Tempo 4-2-1 strict) : 3 séries de 8 à 10 répétitions par côté.

V2 (Double élévation) : Pied d'appui également surélevé de 15-20 cm (marche ou bloc) pour augmenter considérablement l'amplitude de flexion et la tension d'étirement.

V3 (Iso-burn 10" + pompage) : 6 répétitions lentes, blocage 10 secondes en haut, enchaîné directement avec 6 répétitions explosives (2x par côté).

Exercice 2: Skater squat / Airborne squat

2x3x8x | Debout sur une jambe, bras tendus devant pour contrebalancer. La jambe arrière est pliée, genou fléchi à 90° sans que le pied arrière ne touche jamais le sol.

Descendre en charnière contrôlée sur la jambe d'appui en envoyant le bassin vers l'arrière jusqu'à ce que le genou arrière vienne juste effleurer le sol (sans s'y reposer) derrière le talon d'appui. Remonter immédiatement en poussant fort sur l'ensemble du pied d'appui.



V1 (Descente excentrique 4 secondes) : 3 séries de 6 à 8 répétitions par jambe.

V2 (Déficit de hauteur) : Réaliser l'exercice avec le pied d'appui surélevé d'une marche de 10 cm pour forcer une amplitude encore plus profonde.

V3 (Avec élastique sous le pied avant tenu aux épaules) : Résistance élastique progressive à la remontée (3x5 par côté).

Exercice 3: Planche Copenhagen latérale avec élastique

2x3x30" | En planche latérale sur le coude, corps rigide et aligné des pieds à la tête. Un élastique résistant placé autour des chevilles ou des tibias.

Lever la jambe supérieure en abduction maximale contre la tension de la bande tout en maintenant le bassin haut et projeté vers l'avant (pas de fermeture de l'angle de tronc).



V1 (Abduction isométrique haute) : Maintenir la jambe supérieure levée sous tension pendant 25 à 30 secondes (3 séries par côté).

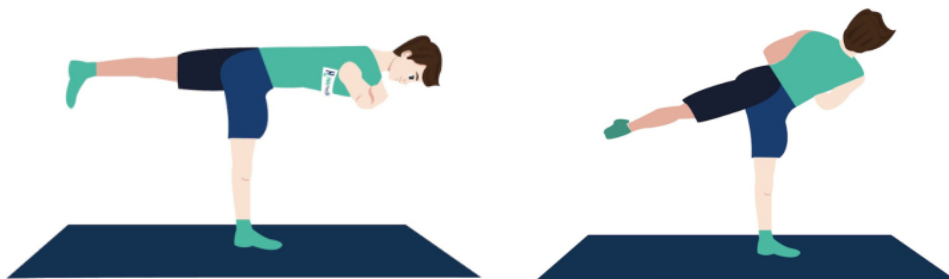
V2 (Dynamique avec tempo lent) : Lever en 1 seconde, bloquer 2 secondes, descendre en 3 secondes sans poser le pied (3x10 par jambe).

V3 (Rotations de cheville en crête) : En maintien d'abduction haute, dessiner 8 petits cercles vers l'arrière avec le talon (3 séries par côté).

Exercice 4 : Charnière unilatérale avec rotation pelvienne (Hip abduction airplane)

2x15" | Debout sur une jambe, buste incliné vers l'avant à l'horizontale en position de RDL unipodal, bras en croix pour l'équilibre ou tenant un point fixe du bout des doigts si nécessaire.

En gardant la jambe d'appui immobile et le genou verrouillé (à 10-15° de flexion), pivoter l'ensemble du bassin et du torse vers l'intérieur pour fermer la hanche sur le genou d'appui, puis ouvrir puissamment le bassin vers l'extérieur pour dépasser l'horizontale.



V1 (Avec contact doigt au mur) : Focus strict sur l'amplitude d'ouverture et de fermeture (3 séries de 6 répétitions lentes de 5 secondes par côté).

V2 (En totale autonomie tempo lent) : Sans aucun support, contrôle proprioceptif complet (3x6 par côté).

V3 (Avec résistance élastique) : Élastique ancré sur le côté opposé tirant le bassin en rotation interne (3x5 par côté).

Exercice 5 : A-Switch dynamique avec élastique en tension constante

3x10x | Mini-bande forte placée autour de l'avant des pieds (au niveau des métatarses). Corps parfaitement droit, gainé en tige de fer.

Passer d'un appui unipodal à l'autre par un échange ultra-rapide et violent des jambes (*switch*). La jambe libre monte en flexion vive à 90° contre la résistance de l'élastique, tandis que la jambe d'appui s'écrase dans le sol avec extension et verrouillage immédiat du grand et moyen fessier (*hip lock*). Le tronc ne bouge absolument pas.



V1 (Switch simple avec blocage 2") : Échange explosif suivi d'une stabilisation immédiate comme une statue (3 séries de 10 échanges)

V2 (Double switch dynamique) : Droite-gauche-droite rapide et blocage net (3x8 enchaînements).

V3 (Switch continu à haute cadence) : Enchaînement cadencé pendant 15 secondes à 100% de vitesse sans perdre la verticalité du bassin (3x15").

Exercice 6: Fente sautée explosive avec décélération isométrique (Split squat jump to stick)

3x10 | En position de fente basse, buste légèrement penché vers l'avant pour maximiser le bras de levier sur le fessier avant.

Extension violente et maximale pour se projeter verticalement. Inverser les jambes en vol et se réceptionner en fente basse du côté opposé, en absorbant instantanément l'impact sans aucun affaissement du genou ni oscillation du bassin. Bloquer 3 secondes en bas avant de repartir.



V1 (Saut alterné avec arrêt 3") : 3 séries de 6 à 8 réceptions impeccables.

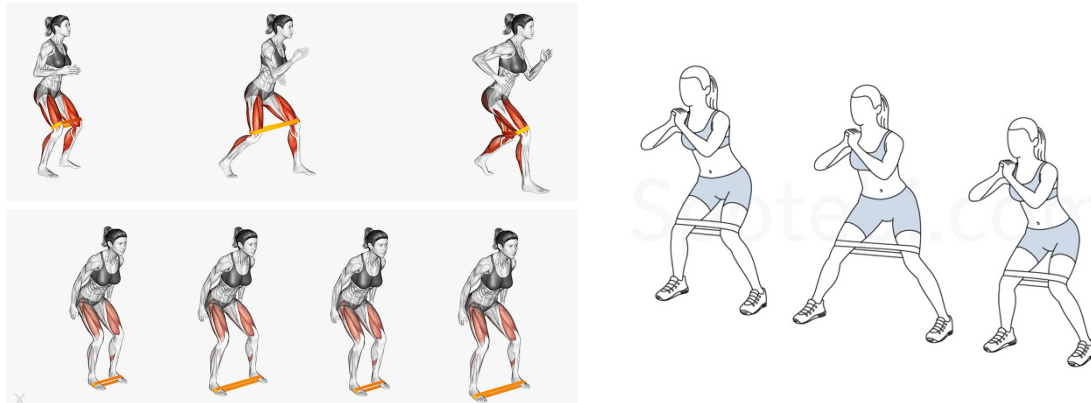
V2 (Même jambe continue) : Propulsion et réception sur la même jambe pour accumuler la charge unilatérale (3x5 par jambe).

V3 (Avec mini-band aux cuisses) : Force le maintien d'un écartement strict lors de la phase d'envol et d'atterrissage pour empêcher tout valgus de genou.

Exercice 7: Marche en crabe mini-bande (Monster Walk)

3x10 | Mini-bande forte placée autour des chevilles ou des genoux. Fléchir les hanches et les genoux à environ 30° en posture de quart de squat, bassin neutre et buste gainé (interdiction formelle de se redresser).

Effectuer des pas latéraux lents en maintenant une largeur d'écartement constante (l'élastique ne doit jamais se détendre). Le contrôle excentrique de la jambe suiveuse est capital : la ramener lentement sans qu'elle ne soit "aspirée" par l'élastique. Le haut du corps ne doit pas se balancer de gauche à droite et le bassin doit rester sur le même plan horizontal.



V1 (Marche latérale) : 3 séries de 12 pas à droite puis 12 pas à gauche, tempo 2-0-2.

V2 (Marche walk en diagonale) : Déplacement en diagonale à 45° vers l'avant sur 10 pas, puis retour en diagonale arrière sur 10 pas (3 séries).

V3 (Marche latérale + arrêt isométrique unipodal) : À chaque pas, maintenir l'appui unipodal 2 secondes genou armé avant de poser le pied (3x10 pas).