

# FESSIERS / Fascias- Lata & ISCHIOS :

1) Fessiers / Ischios 1

2) Étirements + Fascia-Lata 11

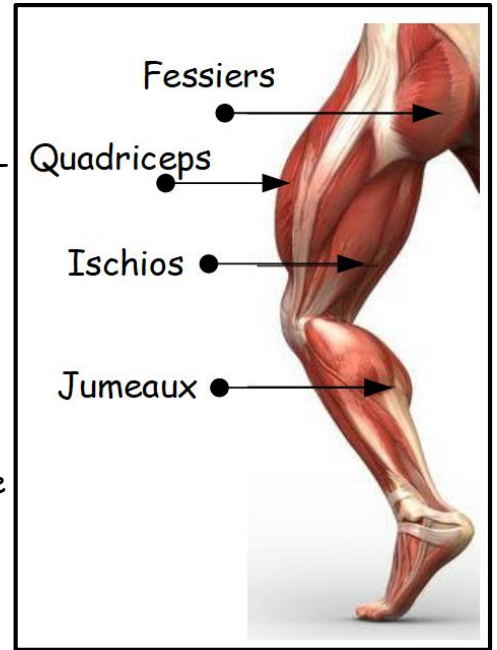


# ISCHIOS & FESSIERS

Lorsque vous voulez développer vos Cuisses, vous pouvez anticiper des problèmes récurrents liés aux genoux :

- ✓ **Les quadriceps** : Renforcent la stabilité du genou.
- ✓ **Les vastes internes et externes** : Stabilisent certains tendons du genou.

Lorsque la blessure au genou nous le permet, il est chaudement recommandé de pratiquer une activité sportive ! L'usure du cartilage étant associée à une fonte musculaire, tonifier ses membres inférieurs diminue la douleur tout en restaurant la mobilité de cette articulation. De même, une rotule qui n'est pas dans l'axe, comme dans le syndrome fémoro-patellaire, engendre une souffrance qui deviendra supportable, voire imperceptible, si l'on renforce correctement ses cuisses.



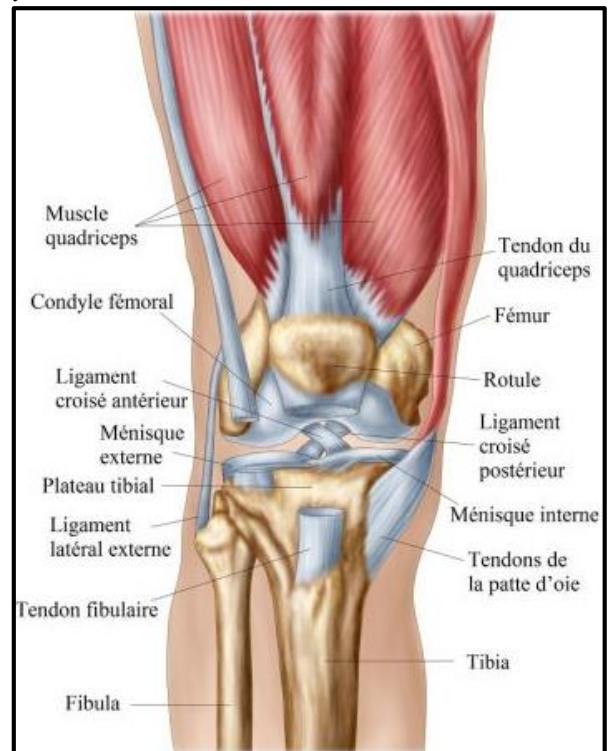
Difficultés de travailler les ischios (l'arrière des cuisses) :

À part avec la fameuse machine, leg-curl couché, lorsqu'on pratique sans matériel, les quadriceps ont tendance également à être sollicités malgré des exercices spécifiques ischio.

Les fessiers :

Lorsque vous travaillez les fessiers, les muscles des cuisses (Quadriceps & Ischios) sont également mobilisés.

**De façon générale, lorsque votre intention est de travailler les cuisses, faites principalement **les fessiers** puisque les Quadriceps & Ischios seront quand même sollicités.**



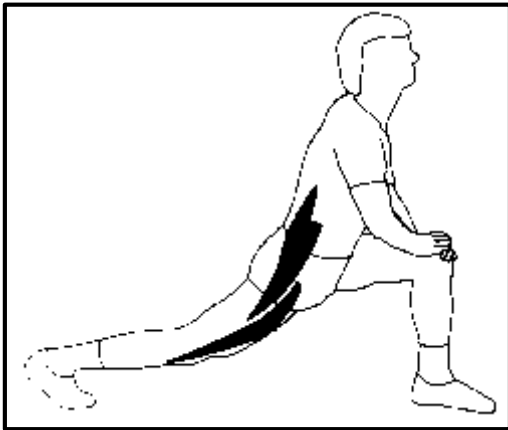
Au même titre que les dorsaux, les muscles des cuisses sont à mon sens des « Muscles très utiles » qu'il faut penser à développer avant de subir un jour des blessures et traumatismes car lorsqu'ils surviennent, il est plus compliqué d'essayer de renforcer cette région musculaire. Il faudrait davantage consolider cette zone « utile » mais souvent on ne s'en rend compte que passée l'âge de la quarantaine, lorsqu'apparaissent, pour nos proches ou nous-même, les premiers soucis.

# Échauffements Cuisses & Fessiers (suivre ces 4 mvts) ...

1) Trottiner pendant 10 minutes.

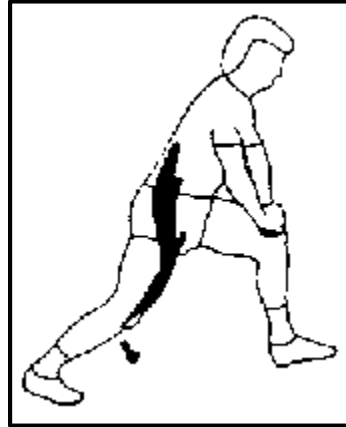
2) Puis, faire 4 fois ces mouvements de contractions décontractions :

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



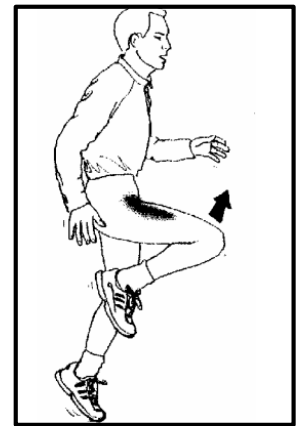
### 1<sup>er</sup> Temps :

- Pousser les hanches vers l'avant en gardant le haut du corps bien droit.
- On doit sentir la tension dans les hanches.
- Le stretching peut augmenter jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol.



### 2<sup>ème</sup> Temps :

- Se tenir un pied en arrière en fente.
- Les mains en appui sur le genou.
- Appuyer au maximum la jambe arrière vers le sol.



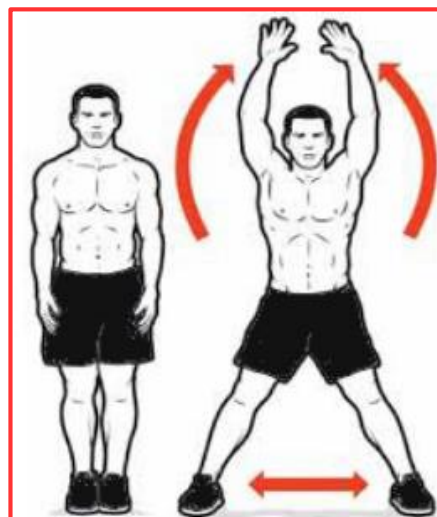
### 3<sup>ème</sup> Temps :

Genoux / Poitrine.

3) Faire des mouvements de Talons/Fesses pendant 2 minutes :



4) Le Jumping-Jack pendant 2 minutes :



# Fessiers & Ischios

Dans tous les exercices de flexions des jambes des pages précédentes, lorsque vous voulez travailler les fessiers ou les Ischios, il s'agira de descendre davantage, c'est-à-dire que le haut des cuisses sera plus bas que son niveau parallèle au sol.



## Sans matériel

### 1 ) Un travail en flexion :



### 2 MUSCLE L'ARRIÈRE DES CUISSES LE PONT SUR UNE JAMBE

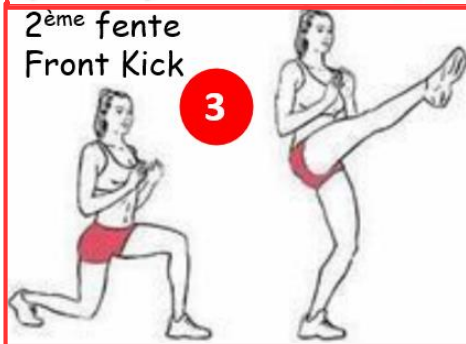
> **POSITION DE DÉPART**  
ALLONGÉE sur le dos, bassin soulevé, jambes fléchies et écartées de la largeur d'un poing, les bras étendus de part et d'autre du corps. Sur une inspiration, allonger la jambe droite au-dessus du sol en conservant le pied pointé, puis la tendre en direction du ciel.

> **MOUVEMENT**  
EXPIRER et descendre la jambe, pied pointé vers le sol, un peu plus bas que

le niveau des hanches. Contracter fortement les muscles abdominaux et fessiers, ainsi que l'arrière des cuisses, pour assurer la stabilité du bassin et garder les hanches alignées. INSPIRER et fléchir le pied vers soi (en position flex), puis ramener la jambe énergiquement vers le ciel.

> **LA BONNE FRÉQUENCE :**  
3 à 5 battements par jambe.

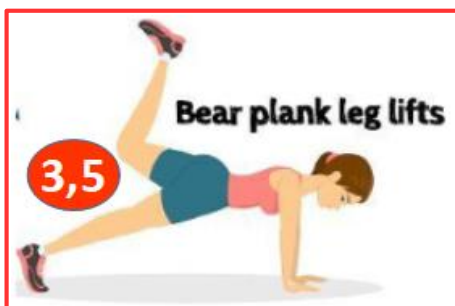
**LE CONSEIL D'EXPERTE.** Réaliser l'exercice lentement en respectant la synchronisation de la respiration et du mouvement.



2ème fente  
Front Kick



### 2 ) Un travail en gainage dynamique :



Bear plank leg lifts



Donkey Kick





### 1 Leg bridge (pont fessier deux jambes) :

si le pont fessier est trop facile, et que vous pouvez faire 30 répétitions, passez au single.

Au lieu d'avoir le poids sur 2 jambes, vous le faites sur une.

Plantez le talon dans le sol, la force doit venir de la fesse, pas de la cuisse (ni du quadriceps devant, un peu des ischios). Si vous avez du mal à sentir cette contraction, faites quelques mouvements d'activation vus dans le chapitre 8 sur la tendinite du genou. 4 à 20 répétitions à gauche et à droite, 1 minute de repos. 4 séries.

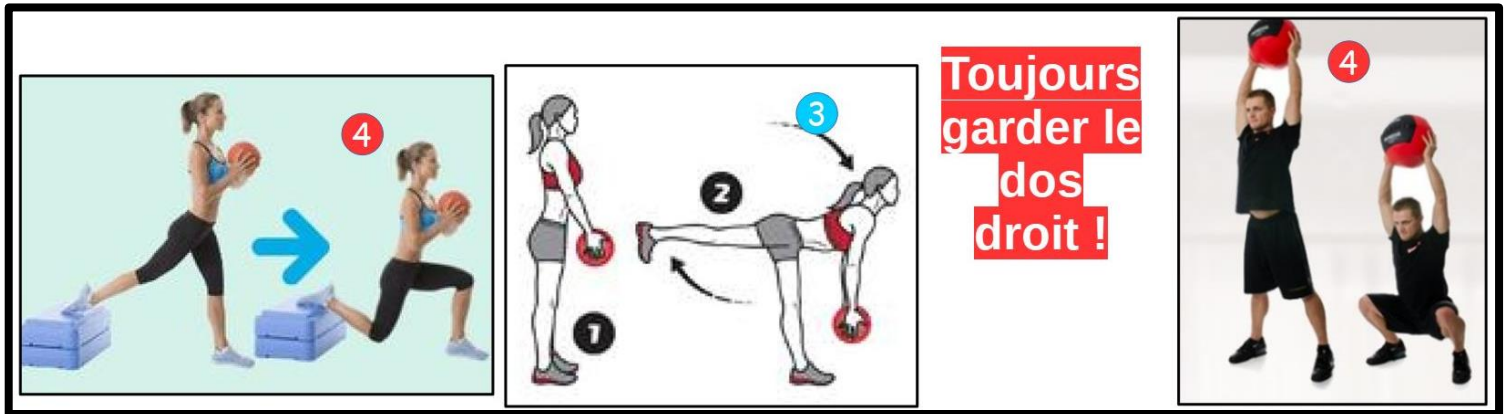


# Fessiers & Ischios

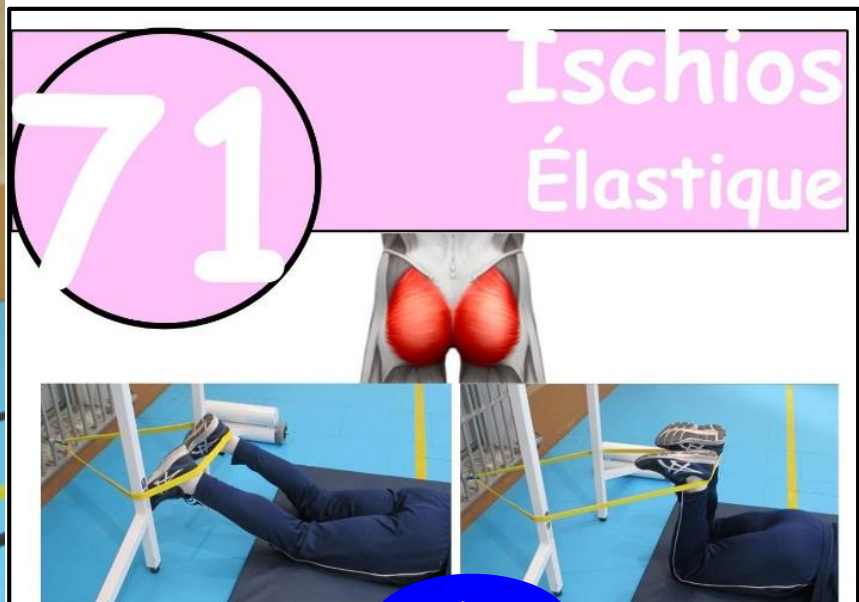
## Avec un peu de matériel

Medecine-Ball + Sangle TRX + Elastiques

### Medecine-Ball



### TRX



# 10 exercices + 1 Activation des fessiers contre le Syndrôme des fesses mortes



Montée de marche avec haltères



Squat bulgare avec haltères



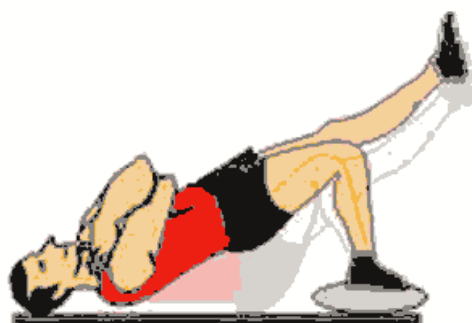
Inclinaison du buste sur une jambe



Saut sur une jambe



Flexion latérale sur une jambe



Soulevé de fesses sur une jambe



Fente de courtoisie



Oscillation antéro-postérieure sur une jambe



Fentes sautées alternées



Flexion costale complète



Double fente avec haltères



<https://entrainement-sportif.fr/fesses-plates-amnesie-fessier.htm>

#

Tu n'auras pas le boulot de tes rêves  
EN RESTANT ASSIS(E) DESSUS.

## - Fessier béton -

Un programme dédié au renforcement musculaire du fessier.  
Les exercices sont à enchaîner sans temps de pause.

Matériel nécessaire : un tapis de sol - 2 altères de 1 à 2 kg.

### Squats



20 répétitions

Dos droit - Poids sur talons

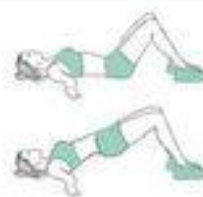
### Sumo squats



20 répétitions

Jambes écartées - Poids  
sur les talons.

### Pont



20 répétitions

Contracter fessier

### Pont 1 jambe



20 répétitions / côté

Contracter fessier

### Donkey kicks



30 répétitions / côté

Dos droit

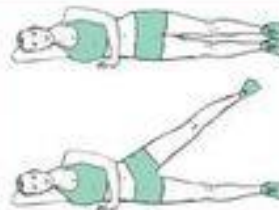
### Fire hydrant



30 répétitions / côté

Dos droit

### Lever de jambe



30 répétitions / côté

Corps aligné

### Fentes altères



20 répétitions / côté

Dos droit - Genou 90°

### Fentes côté altères



20 répétitions / côté

Buste gainé

### Fentes croisées



20 répétitions / côté

Dos droit

### Chaise



45 secondes

Genoux 90°

### Planche



45 secondes

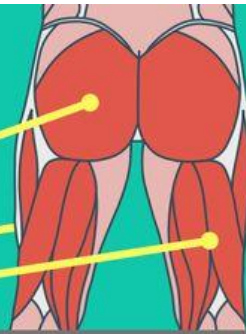
Corps aligné - Pas de  
fesses courbées



# MUSCLER

FESSIERS

CUISSES



WOD N° 517 LITOBX.COM



Faire le circuit, avec une bonne technique.

Débutant 15 reps • Intermédiaire 30 reps • Avancé 50 reps

[?](#) [cliquez-ici pour plus d'infos](#)

[COMMENTAIRES](#) | [RÉSULTATS](#) | [TECHNIQUES](#)



ENTRAÎNEMENT AU FORMAT A4  
Téléchargez gratuitement la fiche au format A4  
pour l'imprimer avant l'entraînement

# TRAINING SPÉCIAL FESSIERS

SUPERTRAINERS

SANS MATÉRIEL



1 RELEVÉS DE BASSIN

15 RÉPÉTITIONS



2 SQUATS BULGARES

10 RÉPÉTITIONS/JAMBE



3 SQUATS SUMO

12 RÉPÉTITIONS



4 DONKEY KICKS

15 RÉPÉTITIONS/JAMBE



5 ABDUCTION JAMBE

15 RÉPÉTITIONS/JAMBE



6 FENTES MARCHÉES

10 RÉPÉTITIONS/JAMBE



POPOTIN MALIN

2 TOURS



PÊCHE FRAÎCHE

3 TOURS



FESSIER D'ACIER

5 TOURS



BOULE QUI CHAMBOULE

7 TOURS

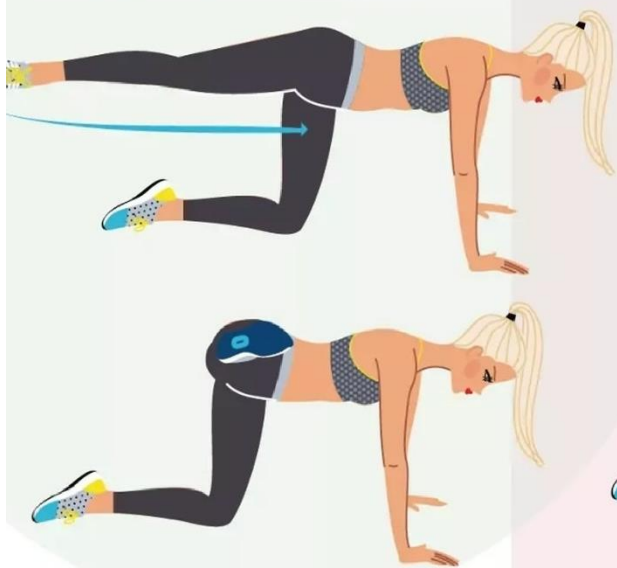
# JE PIMPE MES FESSES

## 2 LE CHIEN EN EXTENSION

**ZONE CIBLÉE :** petits et moyens fessiers.

**EN PRATIQUE :** placez-vous à quatre pattes sur votre tapis, le dos est neutre, les fesses ne doivent pas être cambrées. Levez une jambe à l'équerre de votre buste. Vérifiez votre parallélisme épaules/bassin avant d'amener votre jambe vers l'arrière dans le prolongement de la colonne, puis de revenir sur le côté. Le pied doit être flex pour bien engager les muscles des fesses.

**RÉPÉTITIONS :** 10 de chaque côté.



## 1 LE PONT UNIJAMBISTE

**ZONES CIBLÉES :** les grands fessiers, la banane sous-fessière et l'arrière des cuisses.

**EN PRATIQUE :** allongée jambes pliées sur le sol, dos et bassin bien à plat. Levez le bassin dans le ciel et accompagnez le mouvement en tendant une jambe, pied pointé. Gardez la jambe tendue, reposez puis montez de nouveau le bassin. À chaque montée, levez les bras tendus vers le ciel. À chaque descente, laissez-les revenir au sol.

**RÉPÉTITIONS :** 10 ou 20 de chaque côté, selon votre forme.



## 3 LE BALANCIER

**ZONE CIBLÉE :** petits, moyens et grands fessiers.

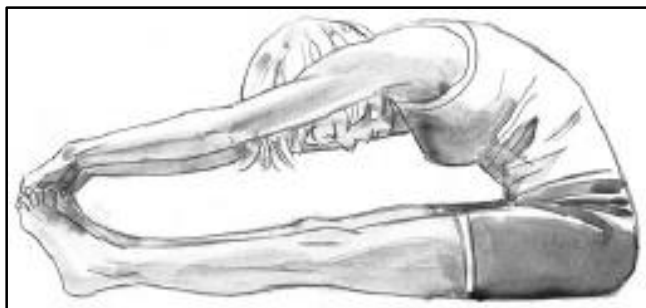
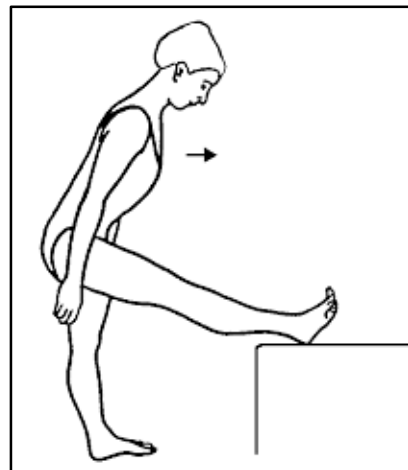
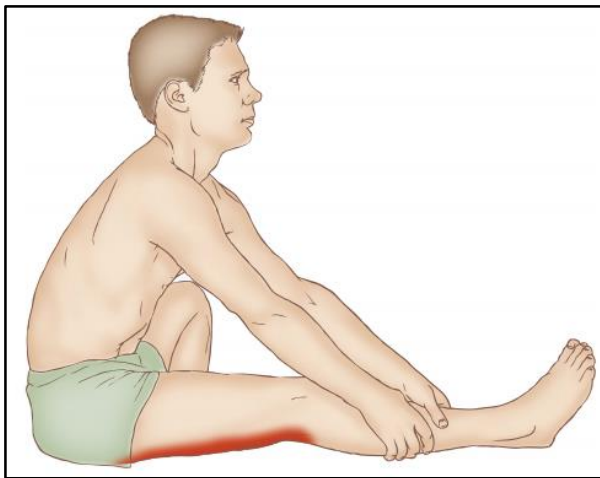
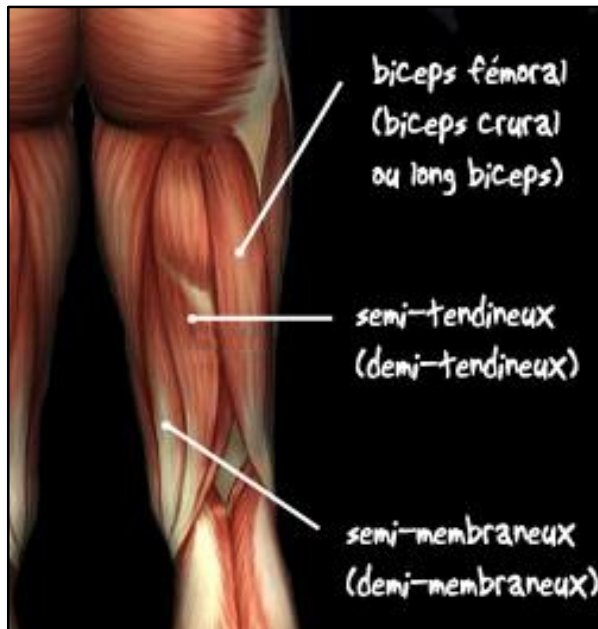
**EN PRATIQUE :** mettez-vous debout, pieds de la largeur du bassin, un haltère de 5 ou 10 kg dans les mains. Penchez le buste en avant à 90 degrés et levez une jambe vers l'arrière. Gardez les hanches face au sol. Effectuez 3 battements de jambes vers le haut, puis relevez-vous sans poser le pied au sol pour amener votre genou vers la poitrine. Pour corser l'exercice, vous pouvez l'effectuer sur une plateforme instable afin de travailler votre proprioception (avec ou sans haltère).

**RÉPÉTITIONS :** 10 combinaisons de chaque côté (3 battements + la montée).



# Ischios

## Étirements passifs



Consigne :

- Jambes tendues à plat.
- Inclinez votre buste en avant en essayant d'attraper vos orteils ou votre voûte plantaire ou l'arrière de vos genoux si vous n'êtes pas très souple.
- Maintenez cette position 30 à 40 secondes en prenant le temps de respirer profondément pour vous détendre.

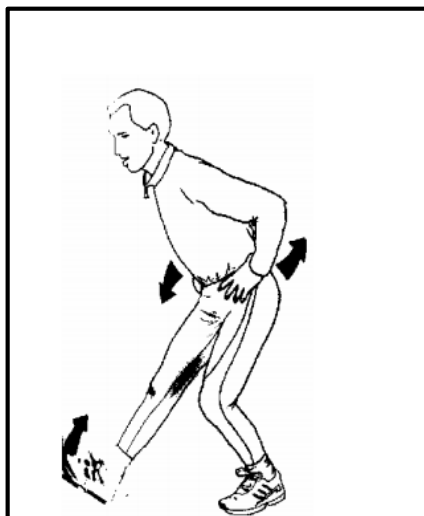


- ✓ Expirez.
- ✓ Montez sur la pointe des pieds et poussez le bassin vers le haut en tendant les jambes de manière à ce que le corps forme un « V » inversé.
- ✓ Lorsque vous allez baisser les talons, pressez les mains sur le sol.
- ✓ Restez dans cette position pendant 5 à 10 respirations.

# Étirements Activo-dynamique

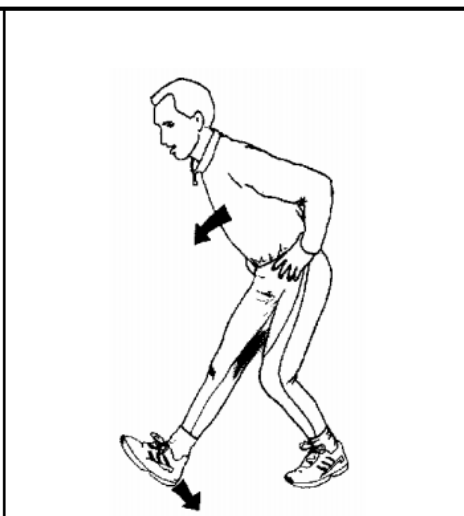
Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



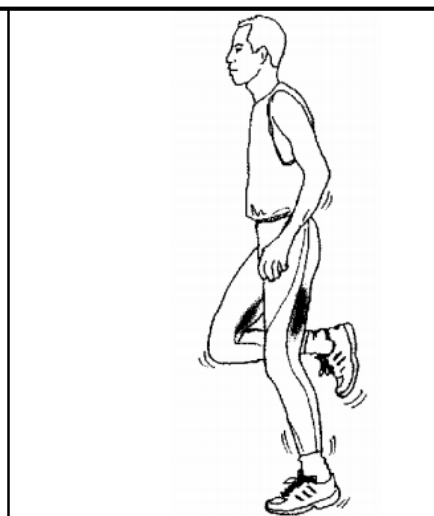
## 1<sup>er</sup> Temps :

Talon au sol, montez la pointe du pied vers le ciel en avançant le buste et sortant les fesses.



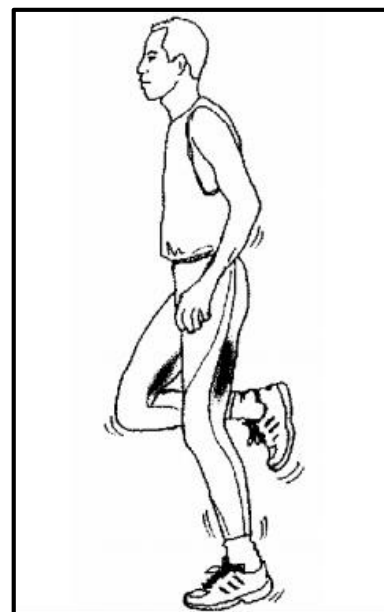
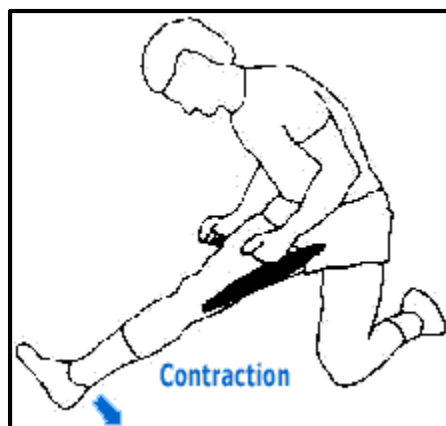
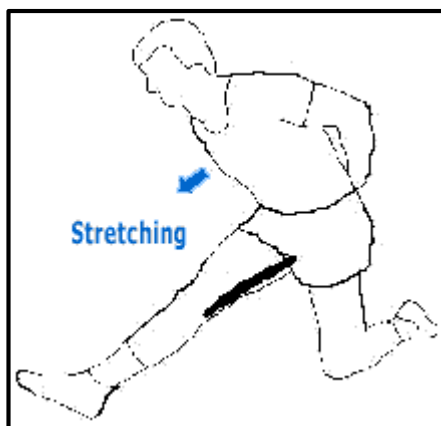
## 2<sup>ème</sup> Temps :

Faites mines d'enfoncer le talon dans le sol tout en avançant légèrement le buste.

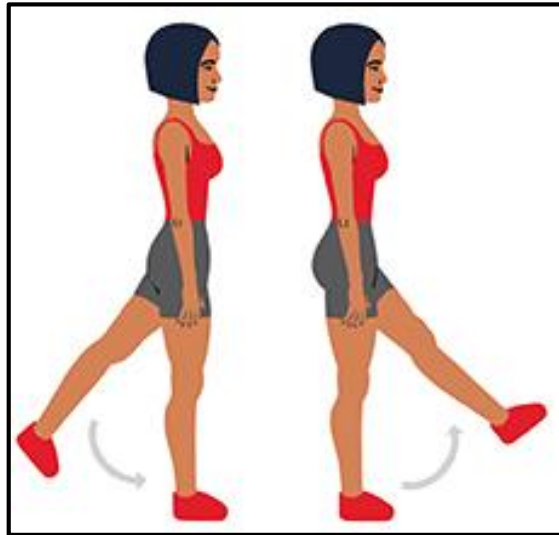


## 3<sup>ème</sup> Temps :

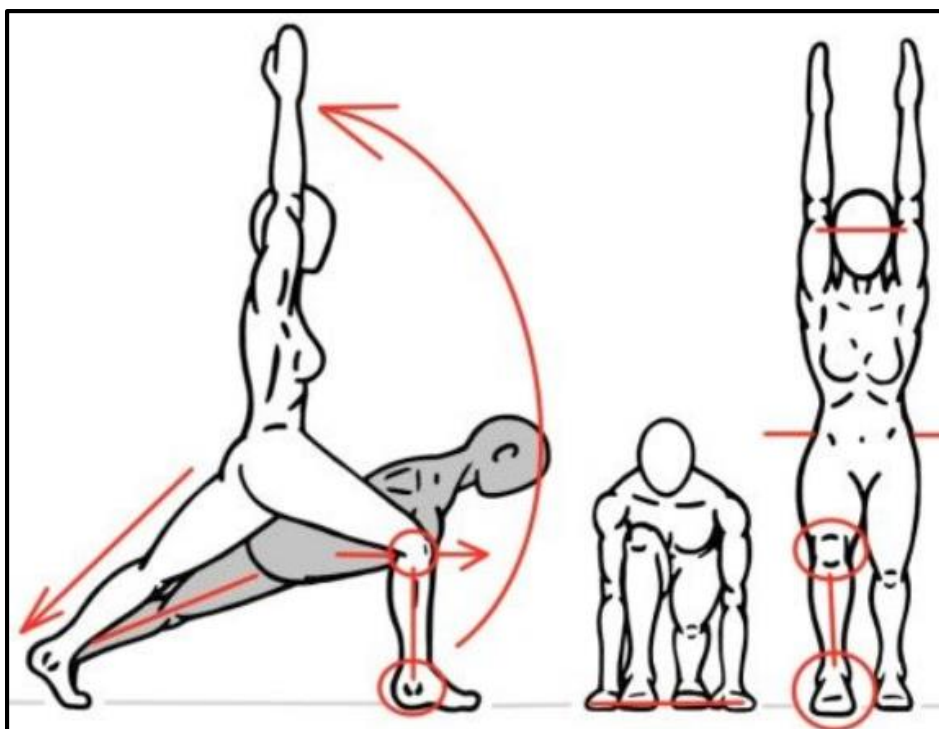
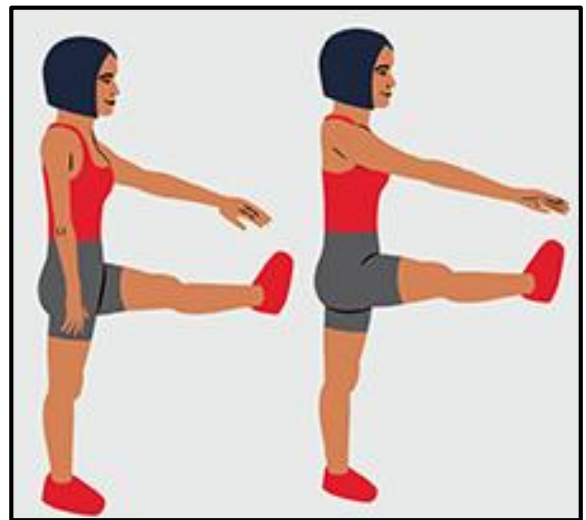
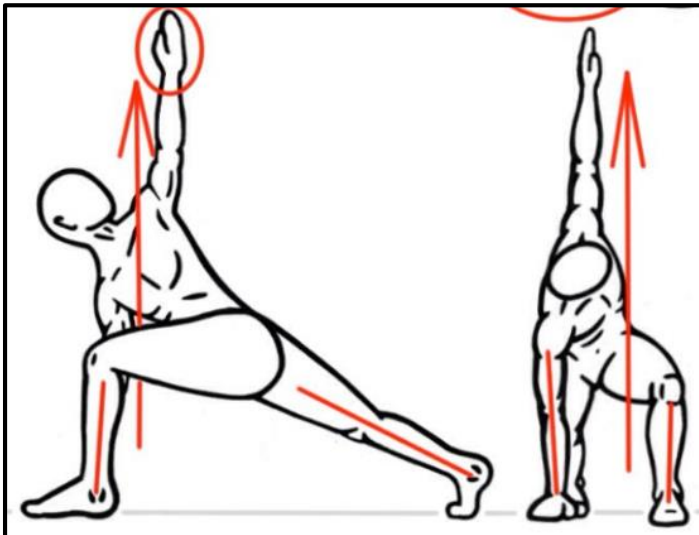
Talons/Fesses.



## Étirement dynamique :

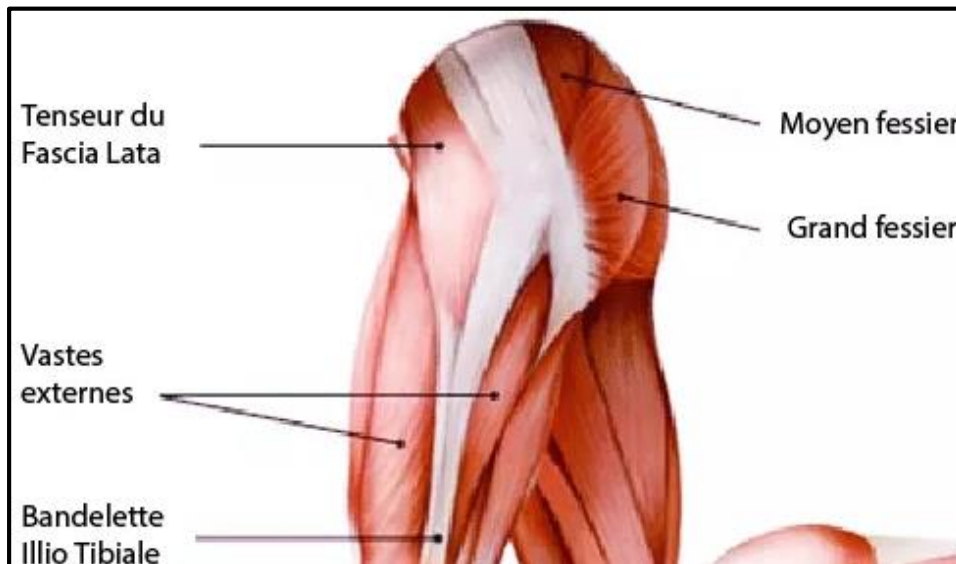


## Étirements actifs :

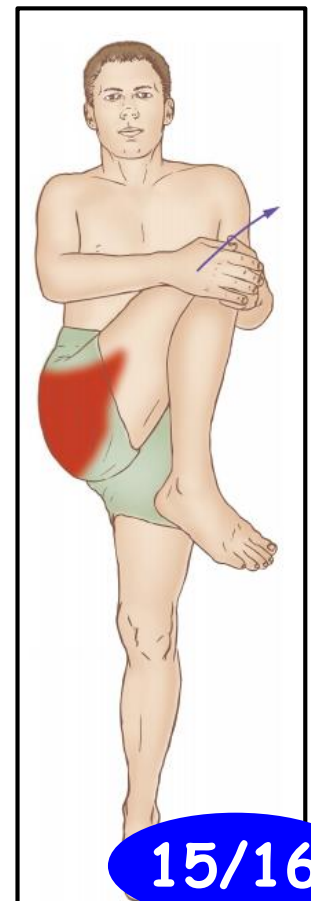
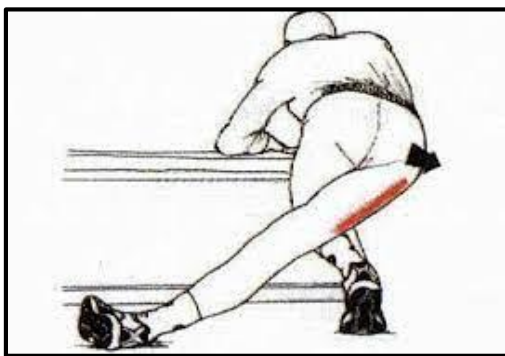


# Fessiers & Fascia Lata

## Étirements passifs



### 1) Étirer le Fascia Lata :





## 2) Étirer les fessiers :



Consigne :

- Jambes serrées, genoux fléchis contre poitrine.
- Mains posées contre tibia et doigts entrecroisés.
- Décollez vos pieds du sol et trouvez votre équilibre.
- Respirez profondément.



Consigne :

- Expirez en rentrant le ventre, tout en arrondissant le dos.
- A l'inspiration, basculez vers l'arrière en contrôlant le mouvement grâce aux muscles abdominaux.



Consigne :

- Basculez jusqu'à ce que vos omoplates touchent le sol, les pieds en extension vers le ciel.
- Expirez et basculez en avant pour retrouver votre position de départ.
- Le ventre toujours rentré, le dos toujours arrondi.

Lorsque vous travaillez sur les étirements pour la sciatique, vous étirez également les fessiers