



LES PETITS

Plaisirs de la Vie

—> ÊTRE UN ESPRIT LIBRE DANS UN CORPS SAIN <—



Programme Musculation Femme

ABDOS-CUISSSES-FESSIERS

En 15 min/jour

Caroline SAVOLDELLI

Naturopathe

Coach Nutrition, Santé, Bien-être

www.lespetitsplaisirsdelavie.fr



Le principe du programme

Tout d'abord, chère femme, je te souhaite la bienvenue !

Le programme que je te propose ici consiste en un enchaînement d'exercices variés, ciblant :

- ✓ Les abdominaux (grand droit, obliques)
- ✓ Les muscles des cuisses (quadriceps, ischio-jambiers)
- ✓ Et les muscles des fesses (grand fessier, moyen fessier et petit fessier)

La durée ? 15 minutes/jour. Le temps de pratique peut te sembler court, mais ce qui fait l'efficacité de ce programme c'est la régularité : quotidienne !

En effet, si tu fais ces exercices avec assiduité, tu verras les résultats à partir de 2-3 semaines :

- ✓ fesses musclées, plus fermes, plus arrondies
- ✓ abdominaux musclés et gainés, diminution du volume du ventre
- ✓ cuisses musclées, plus fermes, muscles dessinés

Il faut savoir que ce programme vise à améliorer ta musculature. Il n'est donc pas élaboré pour perdre du poids. Tu peux avoir des abdos musclés sous une "couche de graisse" (expression peu attrayante, je te l'accorde).

Si tu souhaites perdre du poids, je t'invite à pratiquer plutôt un sport cardio qui utilise les graisses stockées dans le tissu adipeux : course à pied, marche rapide, vélo, natation, zumba, etc. Et à revoir ton [alimentation](#).

Le moment idéal pour pratiquer ? Le matin, au saut du lit ! Règle ton réveil un quart d'heure avant ton heure de lever habituelle et hop, gagne du temps sur ta journée !

Les exercices

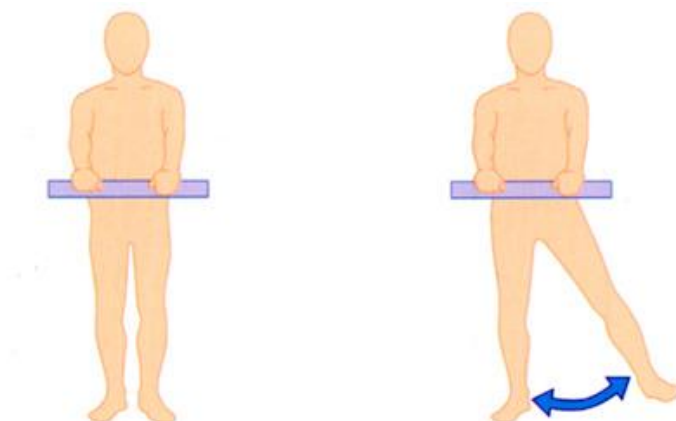
Voici donc le programme que je te propose pour obtenir des abdos, des cuisses et des fessiers plus musclés. Il s'agit d'un enchaînement de 10 exercices, qui dure environ 1 minute. D'où le fait, que l'ensemble du programme dure en moyenne 15 minutes.

Personnellement je le pratique tous les matins, avant mon yoga. Je te parle d'ailleurs de cette routine matinale dans mon article [Le Miracle Morning](#).

Comment je le pratique ? En leggings et débardeur, pieds nus sur un tapis de yoga. Mais tu peux aussi le faire en baskets dans ton salon, ton jardin ou dans un parc. Prête ? C'est parti !



EXERCICE N°1 : *Abduction de la jambe debout*



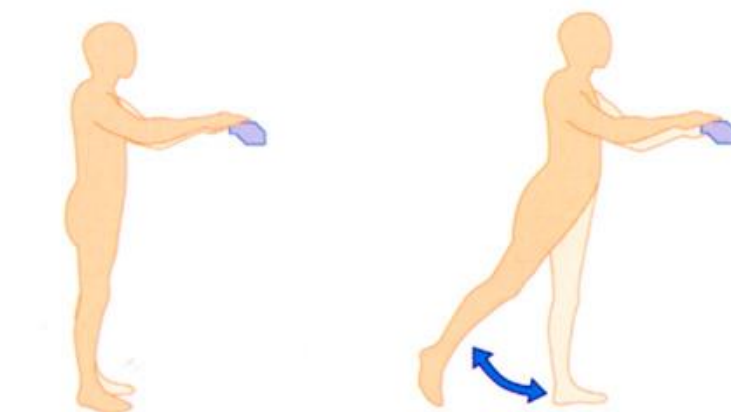
Source Image : [Orthopédie-Brest](#)

Position de départ : Debout, droite, jambes serrées, bras le long du corps (ou posés sur un meuble si tu manques totalement d'équilibre).

Écarte ta jambe tendue sur le côté, le plus loin possible, en gardant le dos bien droit. Puis reviens lentement à la position de départ → 30 répétitions à droite + 30 répétitions à gauche

Muscles concernés : Le grand fessier et le moyen fessier.

EXERCICE N°2 : *Levée de jambes*



Source Image : [Orthopédie-Brest](#)

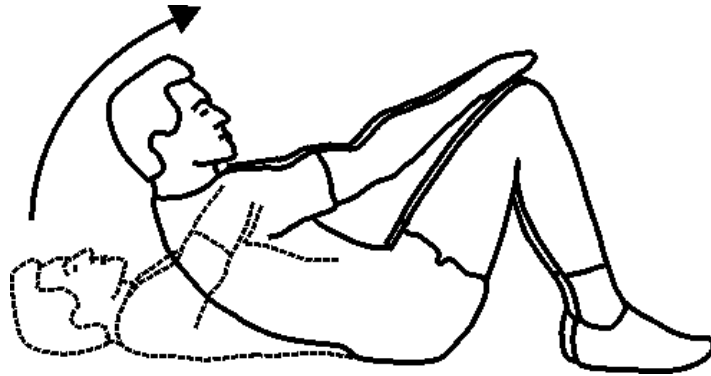
Position de départ : Debout, droite, jambes serrées, bras le long du corps (ou posés sur un meuble si tu manques totalement d'équilibre).

Plie ta jambe devant toi (cette étape n'est pas sur l'image), puis tends-la en la descendant et en la poussant vers l'arrière (*cf. image*) → 30 répétitions à droite + 30 répétitions à gauche

Muscles concernés : Le grand fessier et le moyen fessier.



EXERCICE N°3 : *Le Crunch*



Source Image : [Sport Club](#)

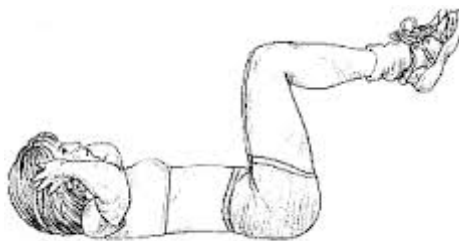
Position de départ : Allongée sur le dos, jambes pliées à la largeur des hanches, pieds au sol, mains derrière les oreilles (pas sur la nuque, tes mains ne doivent pas tirer ton cou !).

Soulève ton buste et tends ta main droite à droite de ta jambe droite, et ta main gauche entre tes deux jambes, reste une seconde. Puis ramène ta main droite entre tes deux jambes, reste une seconde. Enfin, passe ta main gauche à gauche de ta jambe gauche et reste une seconde. Puis reviens à la position de départ, mains derrière les oreilles. Tu restes donc 3 secondes avec le buste relevé. Seules tes mains bougent → 10 répétitions (démarré une fois à droite, une fois à gauche)

Muscle concerné : Le grand droit (partie haute).

EXERCICE N°4 : *Descente de jambes*

Position de départ : Allongée sur le dos, jambes pliées à 90° perpendiculaires au sol (*cf. image*).



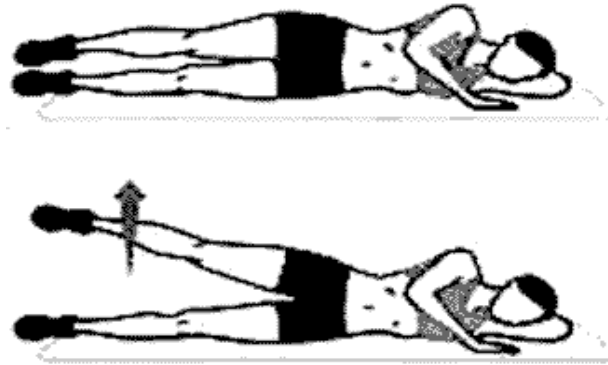
Source Image : [Programme Abdominaux](#)

Descends doucement ta jambe droite jusqu'à ce que la pointe de ton pied touche le sol. Puis reviens à la position de départ. Alterne jambe gauche et jambe droite. Ici, il faut bien contracter les abdos pour ne pas courber le dos, c'est le but principal de l'exercice → 20 répétitions

Muscle concerné : Le grand droit (partie basse).



EXERCICE N°5 : *Abduction de la jambe allongée*



Source Image : [Entraînement Sportif](#)

Position de départ : Allongée sur le côté, jambes tendues, tête posée sur l'avant-bras.

Soulève la jambe externe vers le ciel, puis ramène-la doucement en position de départ sans toucher la jambe restée au sol → 30 répétitions à gauche + 30 répétitions à droite.

Muscles concernés : Moyen fessier et abdominaux obliques.

EXERCICE N°6 : *Le demi-pont*



Source Image : [Muscultation](#)

Position de départ : Allongée sur le dos, jambes pliées à la largeur des hanches, pieds au sol, bras le long du corps.

Décolle le bassin et soulève les fesses jusqu'à ce que ton corps forme une ligne droite (alignement buste - fesses - genoux). Contracte bien tes fessiers et ne cambre pas le dos → Reste 1 minute dans la position (bassin soulevé). Puis enchaîne avec 10 répétitions de soulèvement de bassin.

Muscles concernés : Grand fessiers, moyen fessier, ischio-jambiers (arrière des cuisses).



EXERCICE N° 7 : *Le Gainage*



Source Image : [Infos Maintenant](#)

Position de départ : Allongée sur le ventre, jambes tendues, bras pliés devant le visage.

Soulève l'ensemble de ton corps à environ 20 cm du sol en t'appuyant sur tes avant-bras et tes pieds. Ton corps doit former une ligne droite. Regarde bien tes avant-bras afin de que la nuque soit alignée avec le buste → Reste 1 minute dans cette position.

Muscles concernés : Abdominal grand droit, abdominaux obliques mais aussi, par la contraction totale du corps : fessiers, muscles intervertébraux, cuisses, bras, épaules.

EXERCICE N°8 : *Les Squats*



Source Image : [MedicActu](#)

Position de départ : Debout, droite, jambes écartées à la largeur des épaules, bras tendus devant toi.

Fléchis les jambes et pousse les fesses vers l'arrière, jusqu'à ce que tes cuisses soient parallèles au sol. Tes genoux ne doivent pas dépasser le bout de tes orteils. Ensuite, contracte les fessiers pour revenir en position de départ → 20 répétitions

Muscles concernés : Moyen fessier, grand fessier, cuisses.

Aller + loin : Fais l'exercice avec un poids dans chaque main (2kg pour démarrer). Garde alors les bras pliés près du buste, avec les mains au niveau des épaules.



EXERCICE N°9 : *Gainage en mouvement*



Source Image: [Fitness for men and women](#)

Position de départ : Allongée sur le ventre, jambes tendues, bras pliés devant le visage.

Soulève ton bassin, comme pour le gainage classique. Une fois en position, ramène doucement ton genou droit jusqu'à ton coude droit, en baissant légèrement ton bassin vers le sol. Puis reviens doucement en position de départ. Fais la même chose côté gauche → 5 répétitions de chaque côté

Muscles concernés : Abdominaux obliques, abdominal grand droit, cuisses, fessiers, muscles intervertébraux, bras, épaules.

Aller + loin : Fais 5 cycles de 10 répétitions avec 25 secondes de repos entre chaque cycle.

EXERCICE N°10 : « *Fire-hydrant* » ou « *chien qui fait pipi* »



Source Image : [Pinterest](#)

Position de départ : À quatre pattes, mains posées sur le sol, jambes pliées à 90°, buste parallèle au sol.

Soulève la cuisse droite sur le côté et écarte le genou droit jusqu'à ce que la jambe soit parallèle au sol.
→ 20 répétitions à droite + 20 répétitions à gauche

Muscle concerné : Moyen fessier.



Bonus - Variantes

Voici 2 exercices supplémentaires. Tu peux les ajouter au programme ci-dessus ou les utiliser en variante à la place d'un autre exercice.

BONUS N°1 : Variante de l'abduction de la jambe

Position de départ : Debout, jambes tendues, buste pliés à 90° vers l'avant, bras tendus devant posés sur le dossier d'une chaise ou sur un meuble.



Source Image : [Sain et Naturel](#)

Cet exercice est le même que l'abduction de jambe debout. Hormis le fait que le buste est plié vers l'avant. Il s'agit donc d'écartier la jambe tendue sur le côté, puis de la ramener doucement en position de départ.

→ 10 répétitions à droite + 10 répétitions à gauche

Fais ensuite le même exercice en écartant la jambe sur le côté, tout en gardant le dos bien droit.

→ 10 répétitions à droite + 10 répétitions à gauche

Muscles concernés : Grand fessier et moyen fessier.

BONUS N°2 : Les fentes



Source Image : [Manger Vivant](#)

Position de départ : Debout, jambes écartées à la largeur des hanches, bras sur la taille.

Fais un grand pas en avant. Puis descend sur un axe vertical jusqu'à ce que ta jambe avant fasse un angle de 90°. Ton genou ne doit pas dépasser le bout de tes orteils. Ta jambe arrière doit être parallèle au sol en appui sur la pointe de pied → 10 répétitions de chaque côté

Muscles concernés : Quadriceps (muscle avant des cuisses), grand fessier et ischio-jambiers (arrière de la cuisse).



À toi de jouer !

Tu es arrivée à la fin de la lecture du programme, et il s'agit maintenant de le mettre en pratique. Mais tu manques encore un peu de motivation ?

Première astuce : change tout de suite l'heure de ton lever. Empoigne ton réveil (ou ton téléphone portable, s'il te sert de réveil), et recule l'heure de 15 minutes. C'est déjà le premier pas vers un corps plus musclé.

Dans un deuxième temps, il est important d'adopter une alimentation saine en parallèle de ce programme. Afin de mettre toutes les chances de ton côté pour obtenir des abdos, des cuisses et des fesses plus musclées.

En effet, consommer une alimentation saine est une composante indispensable pour :

- ✓ diminuer ta masse grasseuse
- ✓ augmenter ta masse musculaire
- ✓ et rester en plein de forme et en bonne santé

Deuxième astuce : Pour cela, je t'invite à consulter la partie [nutrition](#) du blog et plus précisément les quatre articles suivants :

- [7 erreurs à ne pas commettre quand on adopte une alimentation saine](#)
- [Alimentation saine : Les 30 conseils les plus importants](#)
- [Principe de base d'une alimentation saine](#)
- [Le petit-déjeuner sain du Dr Curtay](#)

Enfin, voici quelques citations motivantes que j'aime beaucoup et qui j'espère t'aideront à te lancer et rester motivée.

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. » (Sénèque)

« Ma plus grande découverte a été de prendre conscience que dans ma vie, la plupart des barrières, c'est moi qui les avais érigées. » (Cheryl Jarvis)

« Don't compare your life to others. There is no comparison between the sun and the moon. They shine when it's their time. » (Inconnu)

« Si vous voulez que votre vie change selon vos aspirations, vous devez développer la capacité de vous sentir maintenant comme si vous aviez déjà la vie dont vous rêvez pour demain. Car ce que vous serez demain dépend de comment vous vous sentez aujourd'hui. » (D. Komsji)

« La folie c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent. » (Albert Einstein)

« Be a flamingo in a flock of pigeons. » (Inconnu)

« Impose ta chance, serre ton bonheur, va vers ton risque. À te regarder, ils s'habitueront. » (René Char)

