

EPS

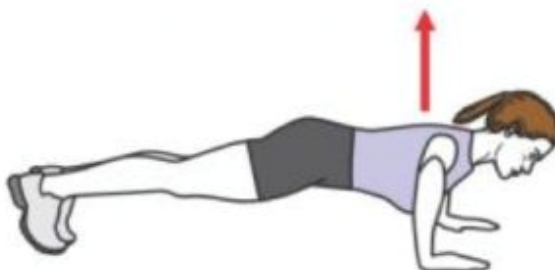
ACTIVITE : MUSCULATION au poids de corps

Pratique recommandée :

- **une ou deux fois par semaine (4 à 10 exercices)**
- **S'échauffer (5mn de footing et/ou corde à sauter)**
- **Faire 8 à 15 répétitions (mouvements successifs) et 3 à 5 séries (une minute de récupération entre les séries)**

1. Pompes posées

Principaux muscles sollicités : pectoraux, triceps.



Lorsque l'on fait **du sport chez soi sans matériel**, difficile de passer à côté des pompes. Cet exercice au poids de corps est incontournable pour **muscler ses pectoraux** et offre de nombreuses possibilités. Parmi elles, connaissez-vous les pompes posées ? Il s'agit de **réaliser une pompe**, de poser la poitrine au sol en levant brièvement les mains, et de pousser avec les bras afin de revenir à la position initiale. Le fait de poser le torse au sol va augmenter l'intensité et la **conservation d'étirement**

2. Rowing inversé en pronation

Principaux muscles sollicités : grand dorsal, grand rond, trapèzes, deltoïde postérieur (arrière des épaules).



Deux chaises et un manche à balai suffisent pour **muscler son dos** à la maison. Placez-vous entre les deux chaises et saisissez le manche en **prise pronation** (paumes de mains vers le sol). Tirez ensuite avec vos bras et contractez vos dorsaux pour amener votre poitrine au niveau du manche, tout en restant gainé, le dos bien droit.

4. Dips

Principaux muscles sollicités : **triceps**.



L'exercice des dips, mondialement connu pour **muscler les triceps**, se décline à l'infini. Pour le réaliser chez vous, ce mouvement de musculation nécessite de disposer d'1 ou de 2 chaises.

- Pour les **débutants**, placez vos mains à plat sur le rebord d'une chaise et les pieds au sol, puis fléchissez et tendez vos bras.
- Pour les plus **expérimentés**, les pieds pourront également être posés sur le rebord d'une seconde chaise (jambes tendues).

5. La chaise

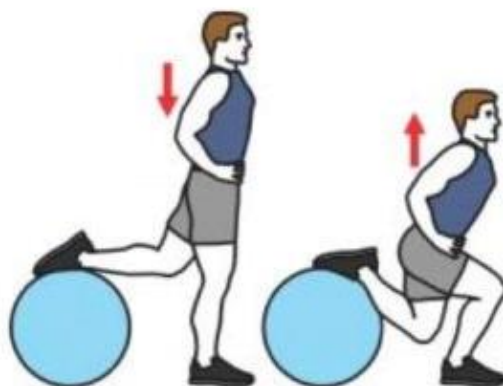
Principaux muscles sollicités : **quadriceps**.



La chaise est un grand classique pour **muscler ses cuisses** (et notamment les muscles quadriceps) à la maison sans matériel. Dans sa version classique, cet exercice est réalisé les 2 pieds aux sols, jambes fléchies à 90° et dos plaqué contre un mur, en contraction isométrique (sans bouger). Il peut également être réalisé sur 1 jambe afin de gagner en intensité.

6. Squat bulgare

Principaux muscles sollicités : ischio-jambiers, fessiers, quadriceps.

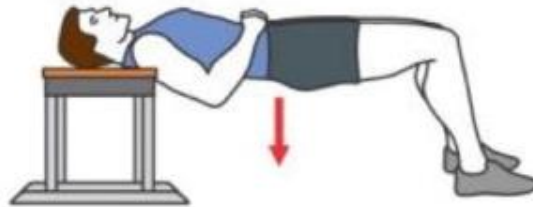


Le principe est le même que pour l'exercice de la chaise. Le **squat classique**, sans charge, est utile mais il est intéressant d'utiliser des variantes pour réellement "choquer" vos muscles et progresser davantage. Pour cela, quoi de mieux que du **squat sur une jambe**. Plus vous avancerez la jambe avant, plus les fessiers et les ischio-jambiers seront sollicités. Si vous manquez d'équilibre, utilisez un manche à balai devant vous pour gagner en stabilité.

A la maison, vous pouvez réaliser cet exercice à l'aide d'une chaise, d'un tabouret, ou encore d'un **swiss ball** pour plus de difficulté (instabilité).

7. Hip Thrust

Principaux muscles sollicités : fessiers.



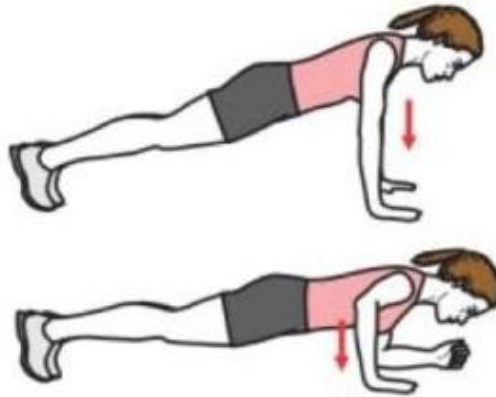
Idéal pour **muscler les fessiers**, l'exercice Hip Thrust est facilement réalisable à la maison. Seul matériel nécessaire : une chaise, un banc ou un canapé.

Haut du dos en appui sur la chaise, élevez vos fesses au maximum, contractez vos grands fessiers pendant 1 à 2 secondes, puis relâchez.

Pour aller plus loin : Le hip thrust, un exercice de référence pour muscler ses fesses

8. Planche militaire

Principaux muscles sollicités : **abdominaux**.

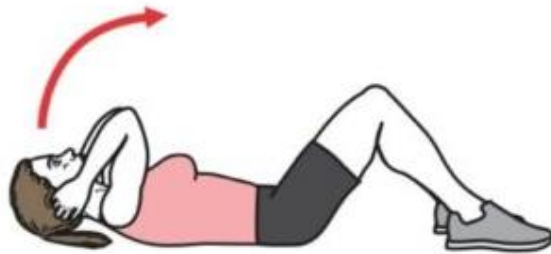


Vous trouvez **le gainage** trop long et ennuyant ? Testez la planche militaire, un exercice sans matériel idéal à réaliser chez soi pour **muscler ses abdominaux**.

Pour bien réaliser ce mouvement, vous devez être positionné en planche, bras tendus, afin de passer sur les coudes, puis bras tendus et ainsi de suite durant le temps imparti. Bien entendu, vos genoux ne devront jamais toucher le sol. Un exercice 2 en 1 pour **muscler ses bras** et ses abdominaux.

9. Crunch

Principaux muscles sollicités : abdominaux.



Le **crunch** est grand classique pour muscler ses abdominaux sans matériel à domicile.

Positionnez-vous sur le dos, jambes fléchies. Placez vos mains sur vos tempes. En contractant vos abdominaux, relevez le buste de quelques centimètres puis revenez à la position initiale en gardant toujours vos abdominaux sous tension. A chaque répétition, vous devez sentir vos abdos travailler.

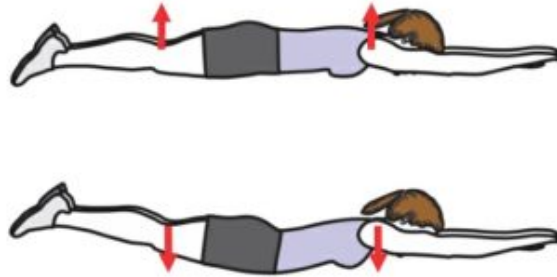
10. Extension Mollets debout

Principaux muscles sollicités : **triceps sural** (mollet).



L'exercice des mollets debout peut être réalisé sur 1 ou 2 jambes simultanément. L'idéal, pour un développement complet, est de réaliser ce mouvement sur le rebord d'un escalier par exemple. Ainsi, le triceps sural pourra être étiré complètement en position basse, au-delà de l'horizontal.

4. Les extensions du dos au sol



Le mal de dos n'épargne personne. De fait, mieux vaut prévenir que guérir en le renforçant grâce à des exercices tels que des extensions de dos au sol. Egalement appelé Superman, cet exercice de **gainage lombaires** au poids du corps permet de cibler précisément les muscles érecteurs du rachis afin d'améliorer sa posture et de **renforcer efficacement son dos**.

A savoir que les extensions lombaires peuvent être réalisées au sol en statique ou en dynamique, mais également sur un banc à lombaire.

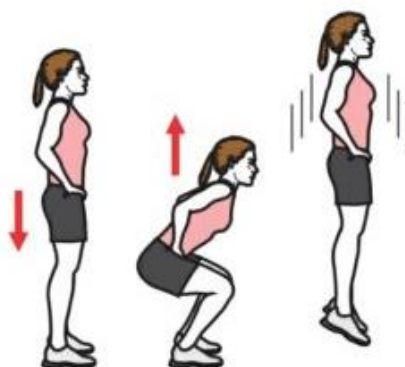
Notre coup de cœur : Le gainage en alternance Statique / Dynamique

Certaines personnes ne parviennent pas à ressentir intensément les lombaires, au détriment des fessiers ou des ischio-jambiers. Après avoir pris le temps de bien maîtriser techniquement ce mouvement, l'idée est d'alterner des extensions dynamiques avec des phases de maintien de 3 secondes en statique en position haute. Cette alternance augmentera la difficulté de l'exercice et les sensations éprouvées.

Musculation au poids du corps : 4 exercices pour le bas !

Si il est plus difficile de prendre de la masse musculaire avec des exercices de musculation au poids du corps pour les jambes, les cuisses et les fessiers, certains exercices vous permettront toutefois de renforcer vos muscles en profondeur et de gagner en tonicité musculaire.

7. Les squats



Pour muscler ses jambes au poids du corps, quoi de mieux que les squats ? Cet exercice et ses variantes permettent de **renforcer les quadriceps, les ischio-jambiers et les fessiers** tout en mettant les abdominaux et le dos à contribution. Bien exécuté, le squat est donc un formidable exercice pour muscler ses membres inférieurs.

8. Les fentes



Les fessiers, les ischio-jambiers ainsi que les quadriceps sont les muscles les plus sollicités lors des fentes. Exercice au poids du corps particulièrement apprécié par les femmes, **les fentes** permettent de **tonifier efficacement ses jambes et ses fessiers**. Il existe différentes variantes de ce mouvement mais le principe est toujours le même, à savoir placer une jambe devant l'autre pour mettre la chaîne musculaire postérieure sous tension.

Variantes des fentes avant : fentes sur place, fentes arrière, fentes sautées, fentes latérales, fentes coup de pied...

Notre coup de cœur : les fentes marchées

On l'oublie parfois mais les fentes peuvent être réalisées en déplacement. Les fentes marchées consistent donc à enchaîner plusieurs fentes avant en ligne droite. Plus l'écartement de vos pas sera grand et plus vous mettrez l'accent sur les fessiers et les ischio-jambiers. A l'inverse, de petits pas permettent de tonifier davantage les quadriceps.

10. Le hip thrust



De plus en plus pratiqué ces dernières années, cet exercice de musculation au poids du corps est loin d'être un effet de mode. Consistant à réaliser des relevés de bassin au poids du corps, le hip thrust est réellement efficace pour **muscler fessiers et ischio-jambiers**. Dans le cadre d'un programme de musculation avec charges additionnelles, on pourra également ajouter une barre au niveau des hanches pour intensifier l'exercice.

Notre coup de cœur : le hip thrust sur une jambe

Plus difficile mais redoutablement efficace, le hip thrust sur 1 jambe consiste, comme son nom l'indique, à réaliser des relevés de bassin en appui sur une seule jambe.