

# SOMMAIRE

|                   |   |
|-------------------|---|
| INTRODUCTION..... | 8 |
|-------------------|---|

|   |    |
|---|----|
|  <b>VOTRE MISSION : UN VENTRE PLAT ET DE BELLES FESSES EN 3 MOIS</b> ..... | 10 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| <b>5 conseils de pro pour démarrer dans de bonnes conditions</b> ..... | 12 |
|--|----|

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 1. La motivation est essentielle..... | 12 |
|---------------------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| 2. Il n'est jamais trop tard pour remodeler votre corps..... | 13 |
|--|----|

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 3. Le sport, c'est la santé..... | 14 |
|----------------------------------|----|

|   |    |
|---|----|
| 4. Soyez à l'écoute de votre corps..... | 14 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| 5. Faites du sport pour être belle..... | 15 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| <b>L'hygiène alimentaire, base du bien-être</b> ..... | 16 |
|---|----|

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Règles de nutrition..... | 16 |
|--------------------------|----|

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Les nutriments énergétiques..... | 19 |
|----------------------------------|----|

|   |    |
|---|----|
| <b>Comment bien travailler les muscles fessiers et abdominaux</b> ..... | 24 |
|---|----|

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Galbez vos fessiers..... | 24 |
|--------------------------|----|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Sculptez vos abdominaux..... | 27 |
|------------------------------|----|

|   |    |
|---|----|
| <b>En finir avec la cellulite</b> ..... | 31 |
|---|----|

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Les deux types de cellulite..... | 31 |
|----------------------------------|----|

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Les facteurs d'apparition..... | 31 |
|--------------------------------|----|

|   |    |
|---|----|
| Comment lutter contre la cellulite..... | 33 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
|  <b>OBJECTIF N° 1 : AFFINER LA TAILLE</b> ..... | 36 |
|--|----|

|   |    |
|---|----|
| Étirement de la taille en statique..... | 38 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| Étirement de la taille en bascule..... | 40 |
|--|----|

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Rotation du buste avec bâton..... | 42 |
|-----------------------------------|----|

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Rotation du bassin au sol..... | 44 |
|--------------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| Gainage de la sangle abdominale et du dos..... | 46 |
| La nage.....                                   | 48 |

 **OBJECTIF N° 2 : RENFORCER LES ABDOMINAUX** ..... **50**

|   |    |
|---|----|
| Crunch ou enroulement vertébral, pieds au sol.....      | 52 |
| Crunch ou enroulement vertébral, jambes relevées.....   | 54 |
| Relevé du buste, pieds au sol.....                      | 56 |
| Crunch ou enroulement vertébral, pieds sur un banc..... | 58 |
| Crunch oblique, pieds au sol ou sur un banc.....        | 60 |
| Crunch oblique, jambes relevées.....                    | 62 |
| Extension des jambes au sol.....                        | 64 |
| Élévation du bassin.....                                | 66 |
| Pédalage.....   | 68 |
| Pédalage en oblique.....                                | 70 |
| Le sphinx.....  | 72 |

 **OBJECTIF N° 3 : SCULPTER LES FESSIERS** ..... **74**

|   |     |
|---|-----|
| Levé de jambe latéral.....                        | 76  |
| Levé de jambe, sur le ventre.....                 | 78  |
| Levé de jambe, sur les genoux.....                | 80  |
| Levé de jambe, genou fléchi.....                  | 82  |
| Bras et jambe opposés, à l'horizontale.....       | 84  |
| Levé de jambe latéral, sur les genoux.....        | 86  |
| Relevé du bassin au sol.....                      | 88  |
| Relevé du bassin, pieds sur un banc.....          | 90  |
| Relevé du bassin, sur une jambe.....              | 92  |
| Étirement de l'arrière de la jambe au sol.....    | 94  |
| Étirement des fessiers.....                       | 96  |
| Extension de la jambe vers l'arrière.....         | 98  |
| Extension de la jambe sur le côté.....            | 100 |
| Extension et flexion de la jambe sur le côté..... | 102 |

## **OBJECTIF N° 4 : GAINER LES JAMBES** ..... 104

|   |     |
|---|-----|
| Relevé de cuisse.....                               | 106 |
| Flexion des cuisses.....                            | 108 |
| Soulevé de terre.....                               | 110 |
| Squat avec bâton.....                               | 112 |
| Squat jambes écartées.....                          | 114 |
| « Good morning » avec bâton.....                    | 116 |
| Montée sur un banc.....                             | 118 |
| Fente avant.....                                    | 120 |
| Fente avant avec haltères.....                      | 122 |
| Fentes alternées sur le côté.....                   | 124 |
| Étirement de l'arrière de la jambe debout.....      | 126 |
| Étirement de l'arrière de la jambe sur un banc..... | 128 |
| Extension des pieds.....                            | 130 |
| Extension d'un pied avec haltère.....               | 132 |
| Étirement du mollet.....                            | 134 |

## **ÉLABOREZ VOTRE PROGRAMME PERSONNALISÉ** ..... 136

|  |     |
|--|-----|
| <b>Connaître son corps pour bien s'entraîner</b> ..... | 137 |
| Les prédominances constitutionnelles.....              | 137 |
| Une aide à la personnalisation de l'entraînement.....  | 138 |
| <b>Définir son programme</b> .....                     | 139 |
| Morphologie A : programmes.....                        | 139 |
| Morphologie B : programmes.....                        | 140 |
| Morphologie C : programmes.....                        | 142 |