

# Sommaire

Introduction .....	7
--------------------	---

## **PARTIE 1** **Les 20 étapes pour élaborer son programme d'abdos** ..... 9

1. Définir ses objectifs .....	10
2. Combien de séances d'abdos par semaine ? .....	10
3. Quels jours s'entraîner ? .....	11
4. Faut-il s'entraîner une ou deux fois par jour ? .....	11
5. Quand s'entraîner dans la journée ? .....	11
6. Combien de séries d'abdos dois-je faire ? .....	12
7. Flexibilité et adaptabilité .....	12
8. Combien d'exercices par séance ? .....	13
9. Quand renouveler les exercices ? ..	14
10. Combien de répétitions par série d'abdos ? .....	14
11. À quelle vitesse exécuter les répétitions ? .....	15
12. Amplitude des mouvements .....	17
13. Combien de temps doit durer un entraînement ? .....	18
14. Quel temps de repos entre deux séries ? .....	18
15. Déterminer la charge la plus appropriée à chaque mouvement ...	20
16. Quand augmenter la charge ? .....	20
17. Temps de repos entre les différents exercices .....	21
18. Apprendre à sélectionner les exercices qui vous conviennent .....	22
19. Quand changer de programme ? .....	23
20. Prendre des vacances ? .....	23
Tenez un cahier d'entraînement .....	24
Rythmes de progression .....	25

## **PARTIE 2** **Augmenter la visibilité de ses abdos** ..... 27

Faire des abdos pour perdre du ventre ? .....	28
L'intensité avant tout ! .....	28
L'alimentation comme moyen d'affiner la taille .....	28
Synergie régime + entraînement .....	29
Comment optimiser l'efficacité de son régime ? .....	29
Rôle des compléments alimentaires .....	29
BCAA : pour perdre du ventre .....	29
Calcium : le minéral anti-ventre .....	30

## **PARTIE 3** **Exercices fondamentaux pour sculpter ses abdos** ..... 33

Considérations anatomiques .....	34
Attention aux faux exercices d'abdominaux ! .....	36
Attention si vous avez une hernie inguinale, crurale et/ou abdominale ! ..	38
<b>Exercices du grand droit</b> .....	40
Crunches .....	40
Relevés de jambes au sol .....	46
Relevés de jambes assis .....	50
<b>Exercices d'obliques</b> .....	52
La lyre apollinienne .....	52
Crunches latéraux .....	54
Relevés latéraux du buste .....	56
<b>Exercices de gainage</b> .....	58
Stabilisation statique, dos au mur .....	58
Gainage statique .....	60
<b>Exercices respiratoires pour augmenter la performance sportive</b> .....	63
Gonflements thoraciques au sol avec un poids .....	63
Contraction du diaphragme .....	64
<b>Étirement des abdominaux</b> .....	66
Sur ballon de gymnastique .....	66
<b>Étirement des fléchisseurs de hanches</b> .....	67
L'inclinaison du bassin .....	67
L'équilibre abdomino-lombaire .....	67
Les fentes .....	68
<b>Étirements lombaires</b> .....	70
Prévenir les douleurs lombaires .....	70
Relaxation sur ballon de gymnastique .....	71
Suspension à la barre fixe .....	72

**PARTIE 4**  
**Exercices et techniques avancés** ..... **75**

Les 3 difficultés des abdos ..... 76  
Comment isoler le travail du haut des abdos de celui du bas ? ..... 76  
Pourquoi le bas des abdos est-il si difficile à développer ? ..... 76  
1. Une plus grande difficulté de recrutement ..... 76  
2. Un manque de force ..... 76  
3. Une difficulté d'isolation ..... 77  
4. Un manque de robustesse ..... 77  
5. Des exercices inappropriés ..... 77  
Les 3 angles d'attaque pour un développement complet ..... 78  
Importance relative de chaque angle ..... 78  
Stratégie de devancement de la récupération ..... 78  
Mouvements pour le haut des abdominaux ..... 79  
Crunches à double contraction ..... 79  
Relevés de buste (sit-ups) ..... 80  
Mouvements pour le bas des abdominaux ..... 88  
Rétroversion du bassin à la barre fixe ..... 88  
Relevés de jambes ..... 89  
Relevés de jambes à la barre fixe ..... 90  
Mouvements pour les obliques ..... 96  
Relevés de jambes latéraux à la barre fixe ..... 96  
Rotations du bassin au sol ..... 98

**PARTIE 5**  
**Exercices d'abdos sur machines et accessoires** ..... **101**

Intérêts des accessoires de « maison » ..... 102  
Les machines de type professionnel ..... 102  
Mouvements pour le haut des abdominaux ..... 103  
Machines à crunches ..... 103  
Crunches sur ballon de gymnastique (Swissball) ... 104  
Crunches sur appareil basculant ..... 106  
Crunches à la poulie haute ..... 108  
Mouvements pour le bas des abdominaux ..... 110  
Ab Coaster ..... 110  
Mouvements pour les obliques ..... 112  
Rotations latérales au câble ou à la machine ..... 112  
Flexions latérales du buste ..... 114

**PARTIE 6**  
**Programmes d'entraînement pour les abdominaux** ..... **119**

Programmes « tablettes de chocolat » ... 120  
Programmes débutants ..... 120  
Programmes avancés ..... 121  
Programmes très avancés ..... 122  
Programmes avec accessoires d'appartement ..... 124  
Programmes en salle sur machines ..... 126  
Programmes anti-graisse abdominale ..... 127  
Programmes anti-poignées d'amour ..... 128  
Programmes de mise en valeur de la lyre apollinienne ..... 129  
**Programmes bien-être** ..... 129  
Programmes de santé cardio-vasculaire ..... 129  
Programmes de relaxation lombaire avant d'aller dormir ..... 130  
Programmes de protection lombaire ..... 132  
Programmes contre les ballonnements et les troubles digestifs ..... 133  
**Programmes d'abdos spécifiques à votre sport** ..... 133  
Phase 1 : conditionnement musculaire de base pour débutants ..... 134  
Phase 2 : évolution vers un entraînement en circuit ..... 135  
Phase 3 : entraînements de qualités physiques globales ..... 135  
Phase 4 : vers un entraînement plus spécifique ..... 137

**Index des exercices** ..... 144