

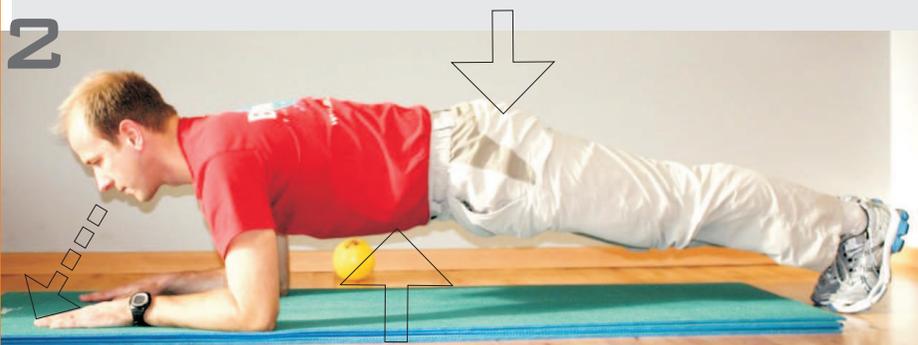
FICHE 1 : LE GAINAGE

OBJECTIF : TAILLE, BAS VENTRE, BAS DOS



placez vos épaules au-dessus des coudes, allongez un maximum votre corps, regard vers le bas.
1 genou au sol, l'autre jambe tendue.

INSPIREZ



EXPIREZ et,
- rentrez le ventre,
- serrez les fessiers
- tendez la jambe.
Alignez tronc-cuisses, et restez dans cette position.

DÉBUTANT

AVANCÉ

CONFIRMÉ

VARIANTE

4x15SEC

5x20SEC

5x30SEC

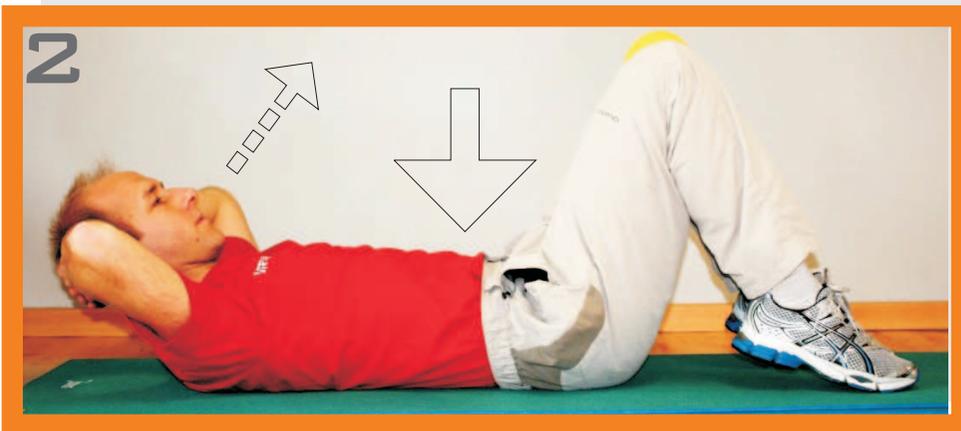
SUR LES MAINS

FICHE 2 : BAS VENTRE, INTÉRIEUR CUISSSES

OBJECTIF VENTRE PLAT



Allongez-vous sur le dos,
- mains derrière la tête,
- jambes fléchies pieds au sol.
- une balle ou un essuie entre les genoux
INSPIREZ



EXPIREZ et
- serrez la balle progressivement
- décollez les épaules sans tirer sur la nuque, regard dirigé vers la balle.

Descendez lentement avec contrôle.
Relâchez et recommencez.

DÉBUTANT

3x15

AVANCÉ

3x20

CONFIRMÉ

20-25-30

VARIANTE

DÉCOLLER LES
TALONS

FICHE 3 : LES OBLIQUES : PARTIE LATÉRALE DU VENTRE

OBJECTIF : DIMINUER LES BOURRELETS



Allongez-vous sur le dos,
- mains derrière la tête,
- 1 jambe fléchie pied au sol,
- l'autre pied sur le genou.

INSPIREZ



EXPIREZ et
- rentrez le ventre,
- décollez l'épaule opposée au genou de la
jambe fléchie vers l'intérieur, regard dirigé vers
le genou. Ne pas tirer sur la nuque!!!

Descendez lentement avec contrôle. Relâchez
en inspirant et recommencez.

DÉBUTANT

3x10

AVANCÉ

3x15

CONFIRMÉ

4x20

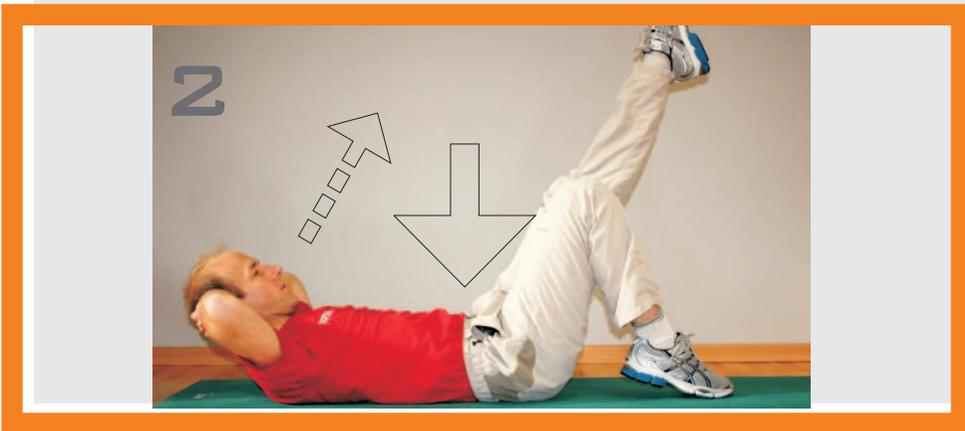
FICHE 4 : STABILISATION DU BASSIN

OBJECTIF : AFFINER LE BAS VENTRE



Allongez-vous sur le dos,
- mains derrière la tête,
- jambes fléchies pieds au sol.

INSPIREZ



EXPIREZ en rentrant le ventre et :
- décollez les 2 talons, sans mettre de poids sur les pointes de pieds.
- tendez une jambes vers le haut
- décollez les épaules, regard vers les genoux

Déposez pointe de pied, talons, épaules.
Inspirez et recommencez lentement.

DÉBUTANT

3x15

AVANCÉ

3x20

CONFIRMÉ

20-25-30

VARIANTE

tendre la jambe vers l'avant

FICHE 5 : LES FESSIERS

OBJECTIF : DESSINER VOS FESSIERS

1



Couchez-vous latéralement,
- jambes fléchies,
- talon contre talon.
- tête-bassin-talons dans l'alignement.

INSPIREZ

2



EXPIREZ et
- décollez le genoux tout en gardant talon contre talon.
- Descendez lentement,
- inspirez et recommencez.

DÉBUTANT

3x12

AVANCÉ

3x20

CONFIRMÉ

3x30

VARIANTE

5 à 10 insistances au dessus

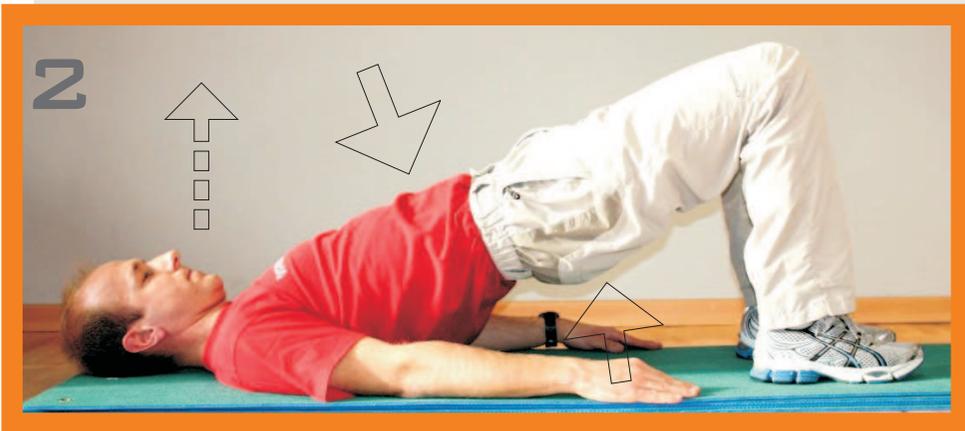
FICHE 6 : BAS DU DOS, FESSIERS

OBJECTIF : renforcer le bas du dos et fessiers



Couchez-vous sur le dos,
- jambes fléchies,
- pieds posés pas trop loin des fessiers.
- bras le long du corps.

INSPIREZ



EXPIREZ et
- décollez le bassin.
- Alignez tronc - cuisses, poids du corps
vers les genoux.

Une fois au dessus, maintenez la position
10 - 15 - 20 - ... secondes sans bouger.

DÉBUTANT

AVANCÉ

CONFIRMÉ

3x15SEC

3x20SEC

20-25-30

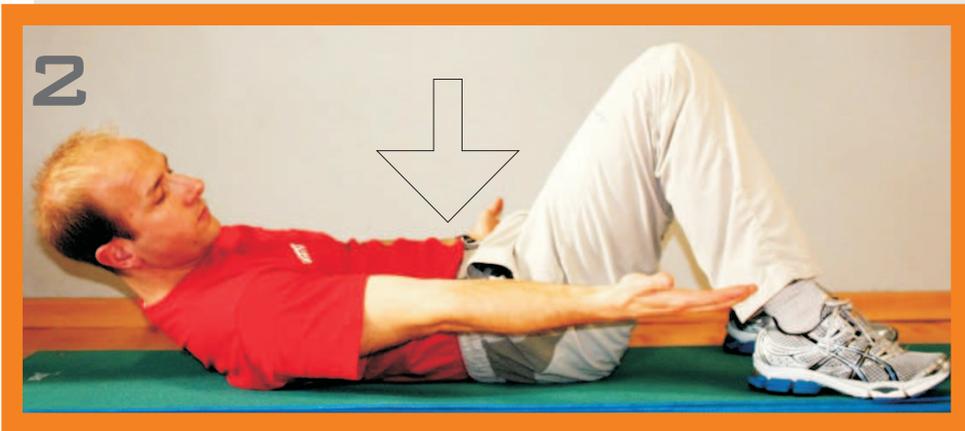
FICHE 7 : LE COMPLET



OBJECTIF : affiner l'ensemble du ventre



Inspirez puis soufflez lentement en rentrant le ventre
Décollez les épaules, regards vers les genoux.



Tout en soufflant et en gardant le ventre rentré, allez toucher le talon gauche avec votre main gauche, puis alternez dr-g, dr-g,... durant toute la phase d'expiration.

DÉBUTANT

4x10

AVANCÉ

4x15

CONFIRMÉ

4x30

VARIANTE

uniquement 1 côté
xfois, puis changer

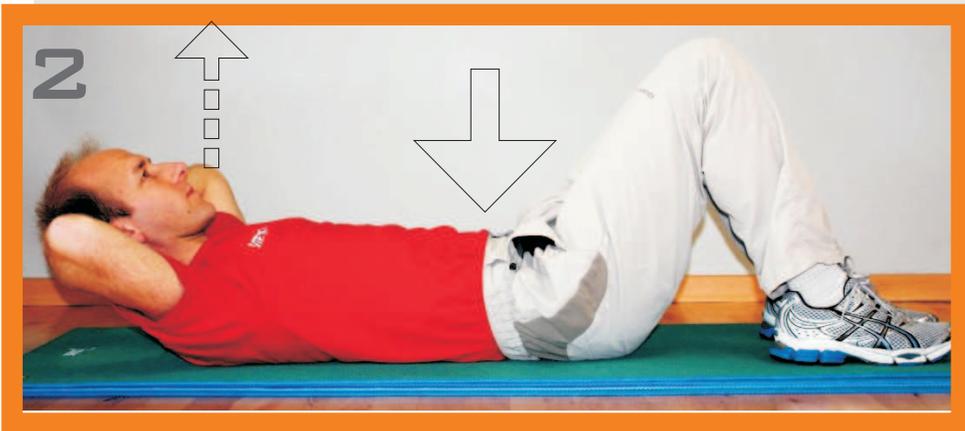
FICHE 8 : LE CLASSIQUE

OBJECTIF : affiner le ventre et bas ventre



Allongez-vous sur le dos,
- mains derrière la tête,
- jambes fléchies pieds au sol.

INSPIREZ



EXPIREZ en rentrant le ventre et :
- décollez les épaules sans tirer sur la nuque, regard dirigé vers les genoux.
- Descendez lentement avec contrôle.

Relâchez et recommencez lentement.

DÉBUTANT

3x15

AVANCÉ

3x20

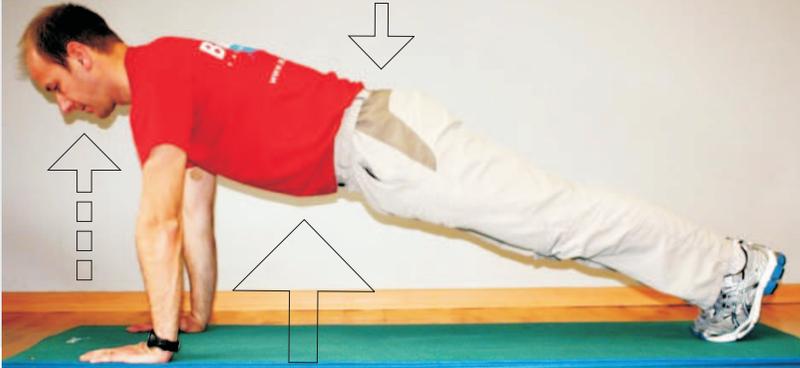
CONFIRMÉ

5x30

FICHE 9 : LE GAINAGE SUR 3 APPUIS

OBJECTIF : muscler l'ensemble du corps

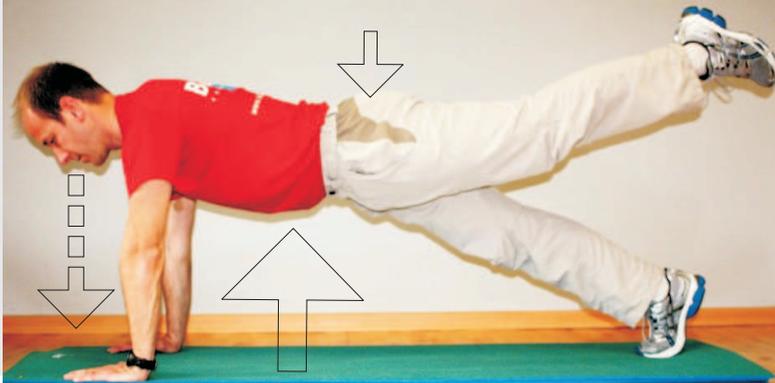
1



- placez vos épaules au-dessus de vos poignets,
- allongez un maximum votre corps,
- regard vers le bas.

INSPIREZ

2



- EXPIREZ et ,
- rentrez le ventre,
 - serrez les fessiers
 - levez une jambe tendue.
 - alternez gauche - droite

DÉBUTANT

3x15

AVANCÉ

3x20

CONFIRMÉ

5x30

VARIANTE

sur les coudes

FICHE 10 : LE CROISÉ

OBJECTIF: affiner la taille, le bas ventre



1 Sur le dos, mains derrière la tête, jambes fléchies genoux au dessus du nombril. **INSPIREZ**

2 **EXPIREZ** en rentrant le ventre, dirigez un coude vers le genou opposé tout en allongeant l'autre jambe.



Alternez gauche-droite, en gardant le ventre rentré (ventre fort). Attention de ne pas tirer sur la nuque, utilisez vos abdos!!!

DÉBUTANT

AVANCÉ

CONFIRMÉ

3x10

4x15

5x30

FICHE 11 : FESSIERS

OBJECTIF : galber les fessiers, muscler bas dos

1

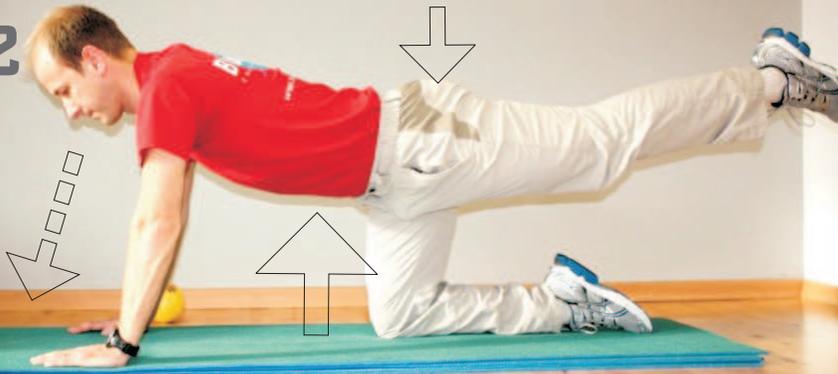


Placez vous à 4 pattes.

- Bassin au dessus des genoux.
- Relâchez votre dos.

INSPIREZ

2



EXPIREZ en rentrant le ventre et
- tendez une jambe vers l'arrière.

Durant cette phase gardez le ventre et les fessiers contractés.

En inspirant, fléchissez la jambe et recommencez en expirant.

DÉBUTANT

3x15

AVANCÉ

3x20

CONFIRMÉ

5x30

VARIANTE

maintenir jambe tendue 5sec

FICHE 12 : TRANSVERSE ET GD DROIT

OBJECTIF : sculpter le ventre et bas ventre

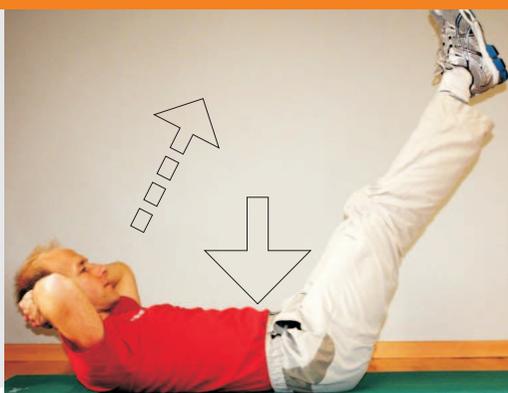
1



Sur le dos,
- mains derrière la tête,
- jambes fléchies genoux au dessus du nombril.

INSPIREZ

2



EXPIREZ en rentrant le ventre, et
- décollez les épaules
- allongez les 2 jambes vers le haut.

ATTENTION : votre bassin ne doit pas bouger!!!

DÉBUTANT

AVANCÉ

CONFIRMÉ

VARIANTE

3x15

3x20

5x30

1 jambe puis l'autre

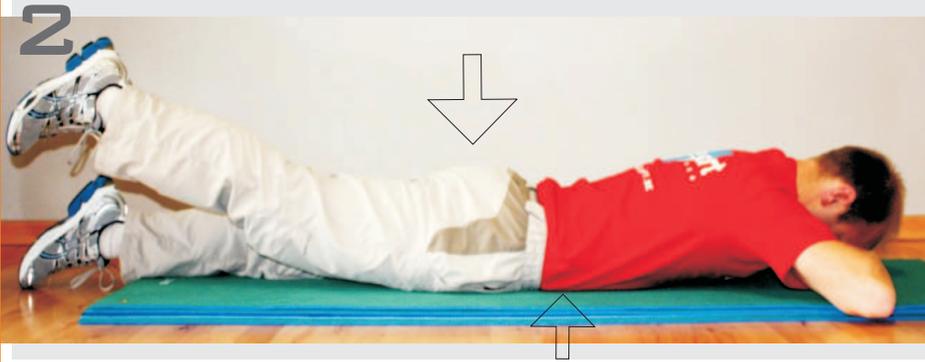
FICHE 13 : BAS DOS ET FESSIERS

OBJECTIF : éviter les maux de dos



Allongez-vous sur le ventre,
- front sur les mains,
- pieds joints.
Pensez à allonger le corps : sommet de la tête vers l'avant et les jambes vers l'arrière.

INSPIREZ



EXPIREZ en rentrant le ventre et
- serrez les fessiers
- décollez une jambes à la force du ventre et des fessiers.

IMPORTANT : ne relâchez pas le ventre.

DÉBUTANT

3x15

AVANCÉ

3x20

CONFIRMÉ

20-25-30

FICHE 14 : LES OBLIQUES

OBJECTIF : éliminer les bourrelets



Allongez-vous sur le dos,
- mains derrière la tête.
- une jambe tendue,
- l'autre fléchie pied au sol.

INSPIREZ



EXPIREZ en rentrant le ventre et,
- dirigez le coude opposé vers le genou de
la jambe fléchie.
- Revenez lentement (accompagnez le
mouvement),
- inspirez et recommencez.

DÉBUTANT

AVANCÉ

CONFIRMÉ

3x10

4x15

5x30

FICHE 15 : LA GRANDE OUVERTURE

OBJECTIF: dessiner l'ensemble du ventre



Allongez-vous sur le dos,
- jambes fléchies,
- genoux au-dessus du nombril,
- bras tendus vers le haut.

INSPIREZ



EXPIREZ en rentrant le ventre et :
- décollez les épaules
- amenez les bras tendus vers l'arrière
- tendez les jambes vers le haut

Revenez en position 1

DÉBUTANT

3x10

AVANCÉ

3x20

CONFIRMÉ

5x30

VARIANTE

bras croisés sur le ventre

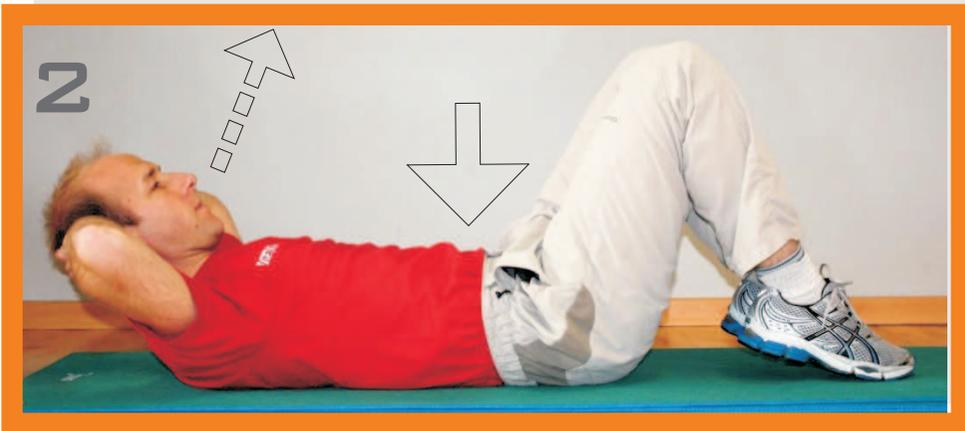
FICHE 16 : TRANSVERSE, GD DROIT

OBJECTIF: éliminer les bourrelets du bas ventre



Allongez-vous sur le dos,
- mains derrière la tête,
- jambes fléchies pieds au sol.

INSPIREZ



EXPIREZ en rentrant le ventre,
- décollez les épaules
- décollez les talons sans mettre de poids
sur les pointes de pieds.
- restez dans cette position durant toute la
phase d'expiration.

DÉBUTANT

3x15

AVANCÉ

3x20

CONFIRMÉ

20-25-30

FICHE 17 : LES OBLIQUES

OBJECTIF : affiner la partie latérale du ventre

1



Allongez-vous sur le dos,
- jambes fléchies
- déposez une cheville sur le genou de l'autre jambe.
- placez la main opposée sur le genou.

INSPIREZ

2



EXPIREZ en rentrant le ventre et :
- exercez une légère pression* main-genou
- décollez les épaules

*La pression est progressive, gardez bien votre ventre rentré (fort) durant toute l'expiration

DÉBUTANT

3x15

AVANCÉ

3x20

CONFIRMÉ

5x30

VARIANTE

sans décoller les épaules

FICHE 18 : FESSIERS ET ABDUCTEURS

OBJECTIF: affiner les hanches et ext. des cuisses

1



Allongez-vous latéralement :

- pieds joints,
- tronc-cuisses-jambes dans l'alignement.

INSPIREZ

2



EXPIREZ en rentrant le ventre et:

- soulevez la jambe du dessus vers le haut.
- descendez sans toucher l'autre pied et remontez.

Inspirez en descendant et soufflez en montant la jambe.

DÉBUTANT

3x15

AVANCÉ

3x20

CONFIRMÉ

5x30

VARIANTE

5 à 10 petites insistances
au-dessus

FICHE 19 : DOS - FESSIERS - BAS VENTRE

OBJECTIF: renforcer votre colonne vertébrale

1



Placez vous à 4 pattes
- bassin au dessus des genoux.
- relâchez votre dos.

INSPIREZ

2



EXPIREZ en rentrant le ventre,
- allongez une jambe vers l'arrière.
- allongez le bras opposé vers l'avant.
Durant cette phase gardez le ventre et les fessiers contractés.

Revenez en position 1 et recommencez

DÉBUTANT

3x15

AVANCÉ

3x20

CONFIRMÉ

20-25-30

FICHE 20 : BAS-DOS, FESSIERS

OBJECTIF: prévenir contre les douleurs de dos

1

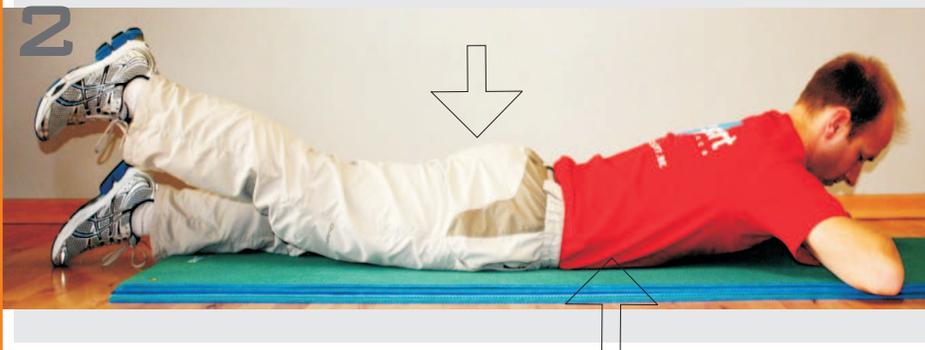


Allongez-vous sur le ventre,
- front sur les mains,
- pieds joints.

Pensez à allonger le corps : sommet de la tête vers l'avant et les jambes vers l'arrière.

INSPIREZ

2



EXPIREZ en rentrant le ventre et
- serrez les fessiers et le ventre,
- décollez une jambes et le tronc.

IMPORTANT : allongez le corps et surtout ne relâchez pas le ventre.
Alternez gauche-droite.

DÉBUTANT

AVANCÉ

CONFIRMÉ

3x15

3x20

20-25-30