

NOTE aux EDUCATEURS

Programme Taille, cuisses, fessiers

▪ INTRODUCTION

Les femmes ont parfois des réticences à utiliser les machines de musculation, ainsi que les barres.

Or, les méthodes de musculation sont très diversifiées et peuvent répondre à tous les publics. En effet, « musculation » ne veut pas forcément dire « prise de volume musculaire ».

Le rôle des éducateurs est primordial, à ce sujet. Ils doivent expliquer et rassurer les femmes quant aux bénéfices de l'activité, notamment sur leur silhouette.

En adaptant les différents paramètres de travail, la musculation est parfaitement appropriée pour le public féminin. **C'est même le meilleur outil pour tonifier les cuisses et les fessiers, ainsi que les abdominaux.**

▪ GRANDS PRINCIPES

Ce programme associe **des exercices globaux** qui induisent une forte dépense énergétique (pendant et après la séance), **des mouvements analytiques** (pour un travail parfaitement localisé = ce qui est une spécificité et un gros avantage de la musculation) et un **travail aérobic** pour prolonger la lipolyse.

→ **Renforcement musculaire**

On tourne sur toute la jambe avec :

- des exercices complets (squat et fentes)
Le squat avant permet un travail encore plus intense au niveau des quadriceps.
Le déplacement en fente ajoute un côté ludique : l'exercice consiste à se déplacer à travers la salle, en faisant de grands pas en avant : pour un travail des cuisses et des fessiers, avec une forte activation « cardio » ;
- des exercices localisés sur les différentes parties des cuisses : quadriceps, ischios, adducteurs et abducteurs.

Après le renforcement des membres inférieurs, on place la séquence « abdominaux ».

Elle se déroule en circuit, et elle propose un travail complet de la sangle abdominale en ciblant :

- Les grands droits ;
- Les obliques ;
- Le transverse.

On combine exercices dynamiques et isométriques.

→ **Activité cardio-vasculaire**

On place du cardio-training à la fin de chaque séance.

Le travail se fait à faible intensité : environ 60% de la FC max pour cibler la lipolyse. La durée du cardio-training doit être de 20 minutes minimum.

▪ **COMMENT METTRE EN PLACE LE PROGRAMME ?**

Le programme est constitué d'une séance à faire 2 fois par semaine. On placera une ou 2 autre(s) séance (s) dans la semaine pour le travail du haut du corps. On peut également programmer, en fonction des disponibilités du pratiquant, une séance uniquement « cardio ».

Exemple de répartition des séances sur une semaine:

Lundi : **séance « taille, cuisses, fessiers »**

Mardi : séance « haut du corps »

Mercredi : repos

Jeudi : **séance « taille, cuisses, fessiers »**

Vendredi : séance cardio en extérieur ou à la salle (exemple : footing 30 à 45')

La fiche « programme » est donnée au pratiquant. Son nom est inscrit sur la fiche, ainsi que le nom du club.

Il peut y inscrire les charges utilisées, ce qui lui donne un point de repère pour les séances suivantes, et lui permet de mesurer ses progrès au fur et à mesure.

Les photos donnent une indication sur le mouvement à réaliser, afin que les pratiquants se repèrent plus facilement et visualisent l'exercice. Cela permet d'identifier plus clairement chaque exercice car un même mouvement peut parfois porter plusieurs noms.

Cela n'est pas censé représenter le mouvement parfait. Le rôle de l'éducateur, sur le terrain, est irremplaçable, à ce sujet.

Référent technique :

Pour toute question sur le programme, sa mise en place, ou toute information complémentaire, contactez :

Philippe GEISS

Conseiller technique national à la FFHM

pgeiss@ffhaltero.fr

Tel : 01 55 09 14 25

▪ **RETOUR SUR LE PROGRAMME**

Important : tous les exercices proposés sont de la compétence de l'éducateur sportif.

Les exercices de cette séance type sont des mouvements classiques, réalisables par le plus grand nombre. Mais, bien entendu, cet entraînement peut être modifié en fonction du matériel disponible au club, et en fonction des spécificités de chaque licencié.