



## Séance AFC (Abdos • Fessiers • Cuisses)

### SÉANCE 3



#### Objectif de la séance

Renforcer les abdos  
et tonifier les cuisses



#### Nombre de séances

2 séances dans la semaine  
en respectant une récupération  
d'au moins 24h entre chaque séance



#### Durée de la séance

30 minutes



#### Matériel nécessaire

Une tenue de sport, des baskets  
et une bouteille d'eau  
(si vous possédez un tapis  
de sport, c'est parfait !)

## Échauffement (8 minutes)

### Commencez par réveiller toutes vos articulations (poignets, coudes, épaules, hanches, genoux et chevilles)

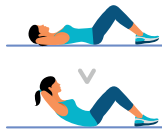
- Roulis des poignets en joignant vos doigts → dans un sens puis dans l'autre
- Roulis des épaules / rotation des bras à l'horizontal → dans un sens puis dans l'autre
- Flexions/extensions des coudes → une main sur le coude opposé, l'autre main passe sur, puis sous le bras
- Rotations de bassin en amplitude + contrôle du mouvement → dans un sens puis dans l'autre
- Flexions/extensions des jambes → mains sur les genoux, dos à plat, fléchir et tendre les jambes dans l'axe
- Roulis des chevilles → pointe de pied au sol, tourner dans un sens puis l'autre
- **5 minutes de corde à sauter ou de petites foulées**



# Circuit Abdos Fessiers Cuisses (30 minutes)

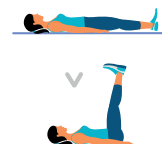
## Exercice 1 → CRUNCH

- Levez le buste en fixant un point au plafond
- Vous pouvez soutenir votre tête sans tirer dessus afin de ne pas fragiliser vos cervicales
- Soufflez en montant



## Exercice 2 → RELEVÉ DE JAMBES

- Allongez-vous et mettez vos bras le long de votre corps.
- Tendez vos jambes à la perpendiculaire de votre corps et baissez-les le plus bas possible en veillant ce qu'elles restent droites
- Contractez vos abdominaux et veillez à ce que le bas de votre dos soit toujours en contact avec le sol pour protéger vos lombaires
- Soufflez en descendant



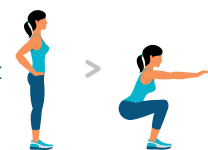
## Exercice 3 → GAINAGE

- 45 secondes d'exercice
- Restez dans cette position statique de façon à ce que votre corps reste droit
- Aspirez le nombril, ne montez pas les fesses



## Exercice 4 → SQUAT

- Pieds écartés dans l'alignement du bassin
- Baissez les fesses vers l'arrière comme si vous vouliez vous assoir et formez un angle droit avec vos genoux
- Remontez en conservant une légère flexion des genoux qui ne doivent pas dépasser les orteils
- Soufflez en montant et serrez les fessiers



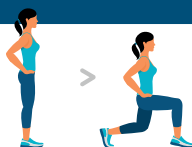
## Exercice 5 → EXTENSIONS JAMBE TENDUE

- Tendez votre jambe vers l'arrière en contractant votre fesse et ramenez-la dans la position initiale
- Soufflez en tendant



## Exercice 6 → FENTES

- Mettez une jambe devant pied au sol et une jambe derrière en appui sur les orteils
- Les jambes doivent être écartées dans l'alignement du bassin
- Baissez votre jambe arrière comme si vous vouliez toucher le sol avec votre genou. Chaque jambe doit former un angle droit. Et remontez !
- Soufflez en montant



## LES CONSIGNES POUR CHAQUE EXERCICE

30 répétitions d'exercice (de chaque côté le cas échéant)

Enchaîner chaque exercice dans l'ordre

Effectuer 4 tours (6 exercices = 1 tour)

Prendre 1 minute de repos entre chaque tour

Premier tour : rythme lent puis augmenter le rythme à chaque tour

Penser à bien s'hydrater

**BONNE SÉANCE**

## Retour au calme & étirements (5 minutes)

- Chaque étirement dure en moyenne 20 secondes, en respirant bien lorsque l'on s'étire et sans à-coups.
- Chaque exercice peut être répété deux à trois fois.

### RESPECTEZ :

- le positionnement des articulations
- les mouvements cohérents pour le dos
- la chronologie des exercices
- et alternez (si on étire à droite, on étire à gauche !)