

7

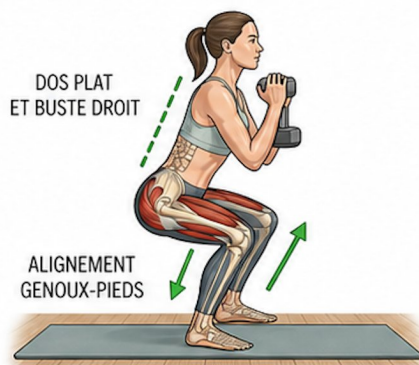
EXERCICES

# Programme musculation

spécial femme 40+

Contre la fonte musculaire hormonale

## 1. SQUAT GOBLET



### MUSCLES CIBLÉS

Quadriceps · fessiers · os du bassin

### RÉPÉTITIONS

Débutante : 3 x 8 rép. · Intermédiaire : 3 x 12 rép. · Avancée : 4 x 15 rép.

### COMMENT FAIRE ?

Tiens un haltère verticalement contre ta poitrine, pieds écartés à largeur d'épaules. Descends en pliant les genoux jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, puis remonte en poussant dans les talons. Garde le buste droit tout au long du mouvement.

### POIDS SELON TON NIVEAU

Débutante : 1 haltère de 4 à 6 kg · Intermédiaire : 8 à 10 kg · Avancée : 12 kg et plus

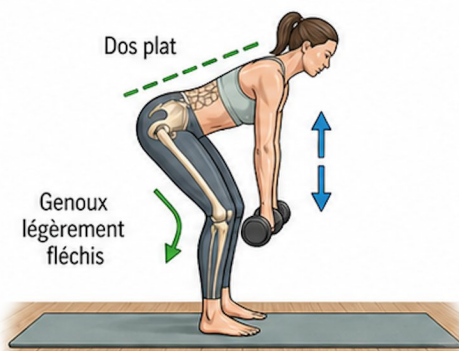
### POURQUOI CET EXERCICE ?

Après 40 ans, la chute des oestrogènes fragilise les os du bassin et fait fondre la masse musculaire des jambes. Le squat gobelet est l'exercice le plus efficace pour travailler simultanément les quadriceps, les fessiers et la densité osseuse du bassin. En portant le poids contre la poitrine, tu maintiens le buste droit naturellement — ce qui protège le dos et maximise le travail des jambes.

### POINT CLÉ

Garde les genoux dans l'axe des orteils, dos droit.

## 2. SOULEVÉ DE TERRE ROUMAIN



### MUSCLES CIBLÉS

Chaîne postérieure · lombaires

### RÉPÉTITIONS

Débutante : 3 x 8 rép. · Intermédiaire : 3 x 10 rép. · Avancée : 4 x 12 rép.

### COMMENT FAIRE ?

Tiens un haltère dans chaque main devant les cuisses, pieds à largeur de hanches. Glisse les haltères le long des jambes en penchant le buste vers l'avant, dos plat, genoux légèrement fléchis. Descends jusqu'à sentir l'étirement dans les ischio-jambiers, puis remonte en contractant les fessiers.

### POIDS SELON TON NIVEAU

Débutante : 2 x 4 kg · Intermédiaire : 2 x 6 à 8 kg · Avancée : 2 x 10 kg et plus

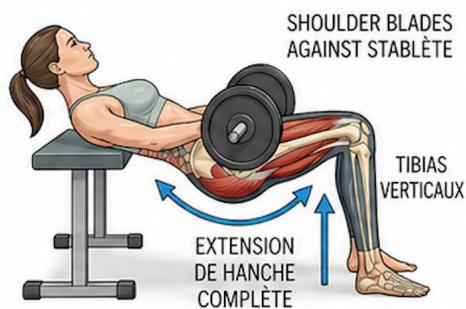
### POURQUOI CET EXERCICE ?

La chaîne postérieure — ischio-jambiers, fessiers, érecteurs du rachis — est l'une des premières zones à perdre en force avec la baisse hormonale. Le soulevé de terre roumain la cible en intégralité. Il renforce aussi les lombaires, dont l'élasticité dépend en partie des oestrogènes. Un dos fort protège contre les douleurs chroniques qui apparaissent souvent en périménopause.

### POINT CLÉ

Dos plat à tout moment. Genoux légèrement fléchis.

### 3. HIP THRUST



#### MUSCLES CIBLÉS

Grand fessier · stabilité du bassin

#### RÉPÉTITIONS

Débutante : 3 x 10 rép. · Intermédiaire : 3 x 12 rép. · Avancée : 4 x 15 rép.

#### COMMENT FAIRE ?

Appuie le haut de ton dos contre ton canapé ou un banc — pas besoin de salle de sport. Pieds à plat au sol, un haltère posé sur le bas du ventre si tu veux ajouter de la charge. Pousse les hanches vers le haut en contractant les fessiers jusqu'à former une ligne droite genoux-hanches-épaules. Redescends lentement et recommence.

#### POIDS SELON TON NIVEAU

Débutante : poids du corps uniquement · Intermédiaire : 1 haltère de 4 à 6 kg · Avancée : 8 à 10 kg

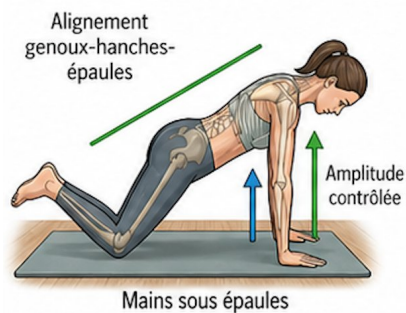
#### POURQUOI CET EXERCICE ?

Le hip thrust est l'exercice qui active le grand fessier de façon la plus intensive. Ce muscle stabilise le bassin, soutient le plancher pelvien et protège les genoux et le bas du dos — zones particulièrement vulnérables quand les oestrogènes fluctuent. Une extension de hanche complète à chaque répétition est indispensable pour en tirer le maximum.

#### POINT CLÉ

Extension de hanche complète en haut. Tibias verticaux.

## 4. POMPES (VARIANTE GENOUX)



## MUSCLES CIBLÉS

Pectoraux · épaules · triceps

## RÉPÉTITIONS

Débutante : 3 x 6 rép. · Intermédiaire : 3 x 10 rép. · Avancée : 4 x 12 rép.

## COMMENT FAIRE ?

En appui sur les genoux et les mains, place les mains directement sous les épaules. Garde les genoux, les hanches et les épaules alignés — pas les fesses en l'air. Descends la poitrine vers le sol en pliant les coudes à 45 degrés, puis repousse. Aucun matériel nécessaire.

## POIDS SELON TON NIVEAU

Débutante : variante genoux · Intermédiaire : pompes standard · Avancée : pompes lentes (4 sec descente)

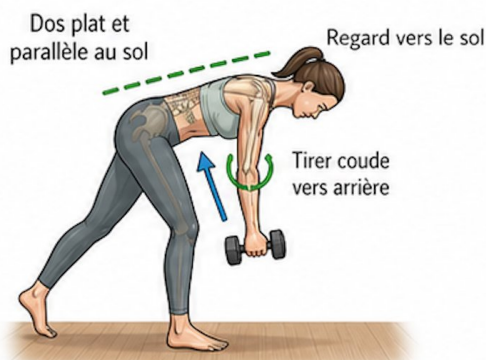
## POURQUOI CET EXERCICE ?

La perte de masse musculaire ne touche pas que les jambes. Le haut du corps perd lui aussi en force et en densité osseuse — épaules, avant-bras, sternum. Les pompes sont le seul exercice qui charge ces trois zones sans matériel. La variante genoux permet de doser l'intensité en partant de zéro. L'objectif à terme : passer aux pompes standard complètes.

## POINT CLÉ

Alignement genoux-hanches-épaules. Mains sous les épaules.

## 5. ROW AVEC HALTÈRE



### MUSCLES CIBLÉS

Dos · posture · vertèbres dorsales

### RÉPÉTITIONS

Débutante : 3 x 8 rép./côté · Intermédiaire : 3 x 10 rép./côté · Avancée : 4 x 12 rép./côté

### COMMENT FAIRE ?

Pose un genou et la main du même côté sur un banc ou une chaise solide. L'autre main tient un haltère, bras tendu. Tire le coude vers l'arrière et vers le haut en gardant l'épaule basse et le buste immobile. Redescends lentement. Fais toutes les répétitions d'un côté avant de changer.

### POIDS SELON TON NIVEAU

Débutante : 4 à 5 kg · Intermédiaire : 6 à 8 kg · Avancée : 10 à 12 kg

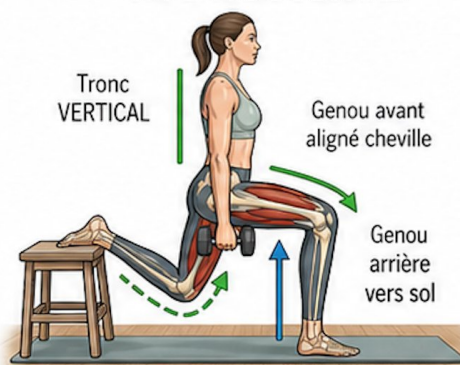
### POURQUOI CET EXERCICE ?

La déminéralisation des vertèbres dorsales est l'une des conséquences silencieuses de la baisse des oestrogènes. Un dos musclé compense cette fragilité et maintient une posture droite. Le row unilatéral renforce les muscles du dos en profondeur tout en travaillant la stabilité du tronc. Il corrige aussi les déséquilibres gauche-droite fréquents après des années de posture asymétrique.

### POINT CLÉ

Dos plat et parallèle au sol. Regard vers le sol.

## 6. FENTE BULGARE



## MUSCLES CIBLÉS

Quadriceps · fessiers · équilibre

## RÉPÉTITIONS

Débutante : 3 x 6 rép./jambe · Intermédiaire : 3 x 8 rép./jambe · Avancée : 4 x 10 rép./jambe

## COMMENT FAIRE ?

Place le pied arrière sur une chaise ou ton canapé. Le pied avant est avancé d'un grand pas. Descends le genou arrière vers le sol en gardant le tronc vertical et le genou avant au-dessus de la cheville. Remonte en poussant dans le talon avant. Tu peux tenir un haltère dans chaque main pour ajouter de la charge.

## POIDS SELON TON NIVEAU

Débutante : poids du corps · Intermédiaire : 2 x 4 à 6 kg · Avancée : 2 x 8 à 10 kg

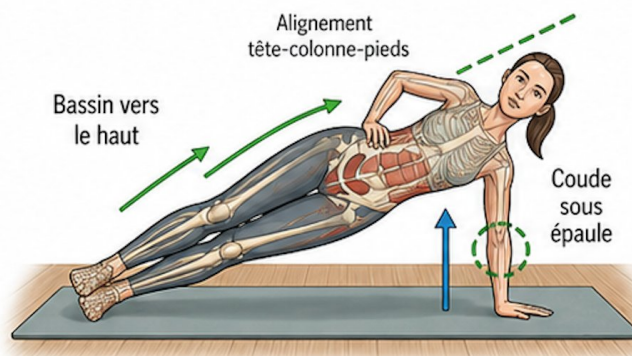
## POURQUOI CET EXERCICE ?

Le risque de chute augmente significativement après 45 ans, notamment à cause de la perte d'équilibre liée aux fluctuations hormonales. La fente bulgare entraîne chaque jambe indépendamment, ce qui développe la force fonctionnelle et l'équilibre en même temps. C'est l'exercice le plus proche des mouvements du quotidien — monter des escaliers, se lever d'une chaise, marcher en terrain irrégulier.

## POINT CLÉ

Tronc vertical. Genou avant aligné avec la cheville.

## 7. GAINAGE LATÉRAL



### MUSCLES CIBLÉS

Obliques · sangle abdominale · stabilité

### RÉPÉTITIONS

Débutante : 3 x 20 sec/côté · Intermédiaire : 3 x 30 sec/côté · Avancée : 3 x 40 sec/côté

### COMMENT FAIRE ?

Allonge-toi sur le côté, coude posé au sol directement sous l'épaule, pieds superposés. Soulève le bassin pour former une ligne droite de la tête aux pieds. Maintiens la position sans laisser la hanche descendre. Aucun matériel nécessaire — c'est un exercice de stabilité pure au poids du corps.

### POIDS SELON TON NIVEAU

Débutante : genoux au sol, 20 sec · Intermédiaire : pieds superposés, 30 sec · Avancée : hanche pulsée, 40 sec

### POURQUOI CET EXERCICE ?

Les fluctuations hormonales favorisent la redistribution des graisses vers l'abdomen. La sangle abdominale s'affaiblit, ce qui déstabilise le tronc et surcharge le dos. Le gainage latéral cible les obliques et les muscles profonds du tronc — là où le gainage frontal ne va pas. Une sangle latérale forte protège la colonne, améliore la posture et soutient tous les autres exercices de ce programme.

### POINT CLÉ

Bassin vers le haut. Coude sous l'épaule. Corps aligné.

# Ton programme en un coup d'oeil

2 à 3 séances par semaine · charge progressive · régularité avant tout

- |    |                          |                 |
|----|--------------------------|-----------------|
| 01 | Squat gobelet            | 10–15 rép.      |
| 02 | Soulevé de terre roumain | 10–12 rép.      |
| 03 | Hip thrust               | 12–15 rép.      |
| 04 | Pompes                   | 8–12 rép.       |
| 05 | Row avec haltère         | 10–12 rép./côté |
| 06 | Fente bulgare            | 8–10 rép./jambe |
| 07 | Gainage latéral          | 20–40 sec./côté |

**Tu veux aller plus loin ?**

Abonne-toi sur [pasencorevieille.com](https://pasencorevieille.com)