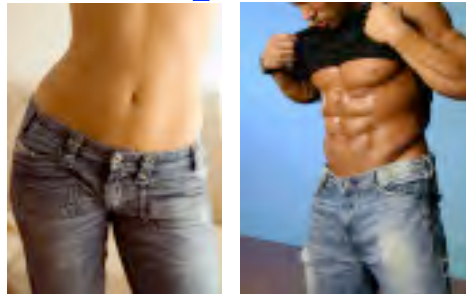




# NOUVEAU !

## Le Best Seller de Mike Geary

### Est désormais disponible en Français !



Découvrez les 5 points essentiels que vous devez absolument connaître si vous désirez vraiment perdre votre excédant de graisse au niveau de l'estomac et avoir de superbes abdos.

[CLIQUEZ ICI](#)





Exercices avec le poids du corps  
**Un impact total sur votre condition physique**

Knockout-Coaching.net

EXTRAIT DU LIVRE  
« COMMENT ACQUERIR UNE  
CONDITION PHYSIQUE  
COMPLETE »

PREPARATION PHYSIQUE  
SANS EQUIPEMENT  
Gadget non autorisé

Par Dominique Paris  
Professeur EPS, Préparateur physique, Coach

Avertissement !

Intégrez dans votre programme d'entraînement quelques-uns des exercices décrits dans ce livre et observez au bout de quelques semaines l'impact sur votre condition physique.

<http://www.compusport.net>

<http://www.knockout-coaching.net>

***Du même auteur:***

***La préparation physique pour les Sports de combat,  
Chiron Editeur, 2002***

***Stability ball et Préparation physique,  
<http://www.compusport.net>, 2005***

***Gladiator Training (E-book), 2006***

<p>L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité en cas d'incidents ou d'accidents survenant à l'occasion de l'exécution de l'ensemble des techniques contenues dans cet ouvrage. Il est fortement conseillé de consulter un médecin avant de démarrer tout programme d'exercices physiques.</p>
---

***ISBN: 2-9523193-2-4***

**© Dominique Paris 2008**

**Knockout-Coaching LLC**

**Tout droit de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays**

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que se soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



Exercices avec le poids du corps  
**Un impact total sur votre condition physique**

Knockout-Coaching.net

## Table des matières

### Introduction

La nécessité d'améliorer la maîtrise du poids du corps

Les jambes : retour aux sources

Le haut du corps : une totale synergie

Special pushups pour les boxeurs et les combattants

Athlètes de haut niveau : testez et améliorez votre gainage

Abdominaux, lombaires et encore du gainage !

3 exercices hors catégories pour la condition physique

Le pouvoir des Sprints



# Introduction

Si vous êtes à la recherche de l'efficacité pour votre condition physique, vous allez trouver ici des exercices que l'on a tendance à oublier ou à délaissier mais exceptionnellement efficaces. Depuis des années on cherche à compliquer les choses et on se donne des obligations pour utiliser les dernières technologies ; et si la condition physique et la performance n'est pas au rendez-vous on trouve des excuses !

Voici donc quelques conseils :

- Ne compliquez pas les choses, privilégiez la simplicité et allez à l'essentiel.
- A l'entraînement, concentration, concentration !
- Recherchez l'intensité et optimisez la récupération.
- Ne jamais sacrifier la qualité à la quantité !
- Rejetez les gadgets !
- Ne travaillez pas votre force et puissance sur des machines !
- Ne travaillez pas l'endurance en salle : allez sur le stade pour de l'interval-training.
- Faites des séances en plein air, et pas seulement des footings : tous les exercices de ce livre peuvent se pratiquer à l'extérieur.
- Vos performances ne dépendent pas seulement de votre entraînement mais aussi de votre nutrition.
- Repos et récupération doivent être intégré au programme d'entraînement.
- Entraînez-vous avec des gens positifs ; si votre entraîneur est négatif, virez le ou changez de club !
- Visez haut, ayez de l'ambition !



**« Votre condition physique vous appartient, décidez et faites le boulot, personne d'autre ne le fera à votre place, jamais d'excuses ! »**

*Dominique Paris*

# La nécessité d'améliorer la maîtrise du poids du corps

Les exercices présentés ici représentent l'essentiel de ce qu'un sportif bien préparé et en bonne condition physique devrait maîtriser.

Au fil des années, ayant observé et entraîné de nombreux sportifs et notamment dans des disciplines très exigeantes comme les sports de combat, j'ai constaté des lacunes étonnantes dans la maîtrise de certains exercices basiques (attention, basique ne veut pas dire toujours facile) : il s'agit pourtant d'exercices avec le poids du corps uniquement!

Le problème que je me pose est le suivant : comment se fait-il que des sportifs entraînés soient en difficulté sur des exercices qui demandent une maîtrise de son propre corps !

Cette maîtrise me semble tellement essentielle et évidente !

J'ai travaillé il y a quelques années avec un poids lourd du Kick-boxing : cet athlète s'est révélé incapable de réaliser 3 répétitions correctes de l'exercice pompe sur un bras alors qu'il pouvait soulever 150 kg en développé couché !

Certes il y a bien sûr la spécificité de l'exercice : sans pratique régulière sur un exercice, il est logique de ne pas être très performant. Mais alors pourquoi chercher à être performant en développé couché ? Y a-t-il une discipline qui demande une performance de force dans cette position ? Oui, le développé couché lui-même.

Votre poids du corps est sur un banc et vous devez contrôler une charge extérieure contre la gravité, ce qui est très spécifique ! Vous développez une force localisée sur des groupes musculaires bien précis : pectoraux et triceps.

Par contre, la pompe sur un bras demande une force sans doute moins intense sur ces groupes musculaires mais une force qui doit s'exprimer de manière coordonnée avec le reste du corps ! Car le poids du corps n'est pas supporté.

Si le développé couché est intéressant pour la force musculaire spécifique, les pompes sur un bras seront plus efficaces pour développer une force au service de tout le corps.

Il faut absolument saisir ce concept : un sportif est plus performant s'il s'entraîne sur des mouvements que s'il entraîne des muscles ! Des exercices complets avec le poids du corps entraînent les muscles à travailler ensemble, ce qui n'est pas le cas d'exercices spécifiques avec charges ou sur des machines.

Entraîner la force musculaire de manière coordonnée en cherchant la maîtrise de son corps va permettre de développer une force beaucoup plus fonctionnelle et donc plus efficace pour de nombreux gestes sportifs.

En introduisant des exercices avec le poids du corps dans votre programme, vous développez les connexions entre système nerveux et muscles : vous allez améliorer le rapport poids puissance, la flexibilité et l'agilité, le gainage, la stabilisation et l'équilibre.

**Et tout ceci sans aucun équipement ! En fait vous apprenez à vous servir d'une machine exceptionnelle : votre propre corps !**

Les exercices suivants ne sont bien sûr pas exhaustifs ; de nombreuses variantes peuvent être utilisées.

Tous les exercices peuvent être facilités ou intensifiés en modifiant un ou plusieurs paramètres : amplitude de mouvement, tempo, position statique, appui sur un seul membre, inclinaison ou déclinaison, nombre de répétitions, super sets, durée de récupération, etc... Les possibilités sont nombreuses allant de l'exercice le plus facile à des exercices très athlétiques.

Si votre programme actuelle repose sur des exercices qui demandent beaucoup d'équipement, vous allez probablement être à la peine pour accomplir certains des exercices décrits ici. Mais ayez conscience que vous pouvez améliorer votre condition physique en quelques semaines en les appliquant.

Les exercices sont regroupés en 3 catégories :

- Les jambes
- Le haut du corps
- La charnière abdos lombaire

**Faites de votre corps une parfaite  
machine !  
Commandez maintenant !**

## Pour commander le livre en format PDF, cliquez sur le logo ci-dessous

Une fois votre paiement effectué, vous recevez un email avec le lien pour télécharger le ebook, ceci prend normalement quelques minutes; lors de votre paiement soyez sûr d'utiliser une adresse email valide. L'email que vous allez recevoir provient de Compusport.net: [dom@compusport.com](mailto:dom@compusport.com) , si vous avez des filtres de réception d'emails, vérifiez que cette adresse email soit acceptée.



**TELECHARGEZ!**



<http://www.compuport.net>  
<http://www.knockout-coaching.net>

## **Abdominaux, lombaires et encore du gainage ! (EXTRAIT)**

Il est essentiel de posséder une charnière abdos-lombaire solide. Voici quelques exercices sans équipement parmi ceux que je préfère de par leur intensité et résultats. Mais tout d'abord il ne faut pas oublier l'importance de la mobilité de cette région (core en anglais). Intégrez dans votre échauffement ces 3 basiques mais excessivement importants exercices :

Faire 2 à 3 séries de chaque exercice, 8-12 reps.

**Extension du buste et flexion** : contracter les abdos lors de la flexion et souffler (expiration forcée).



### Stretch latéral avec contraction isométrique



Lors de la flexion latérale, contractez les abdominaux et les obliques en utilisant une expiration forcée.

**Rotations du buste :** recherchez progressivement une grande amplitude





**Crunch complet :**

Groupez en ramenant simultanément le buste et les jambes. Cherchez à exercer une pression au sol avec les lombaires par la contraction des abdominaux.



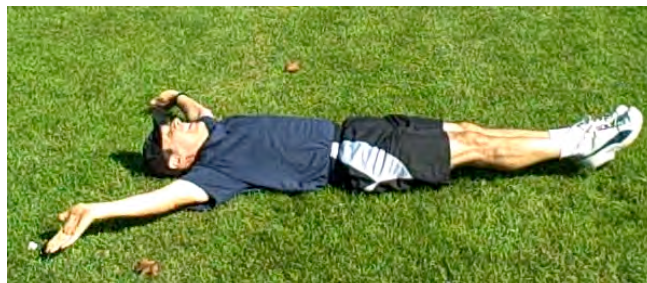
### **Crunch complet avec extension des jambes :**

Augmentez la difficulté avec l'extension des jambes ; vous devez contrôler la lordose lombaire par l'action des abdominaux : cherchez à exercer une pression au sol avec les lombaires.



### **V-Sit ups :**

Force et coordination sont nécessaires pour réaliser correctement cet exercice : vous devez relever simultanément buste et jambes tendues. L'objectif est de toucher les pieds avec les mains. Le début du mouvement est contrôlé par un gainage général.





### **Equilibre fessier abdos-obliques**

Contrôlez la position en équilibre ; tournez le buste d'un côté tandis que vous tournez les jambes et le bassin du côté opposé.





Augmentez la difficulté avec une extension des jambes en fin de rotation.



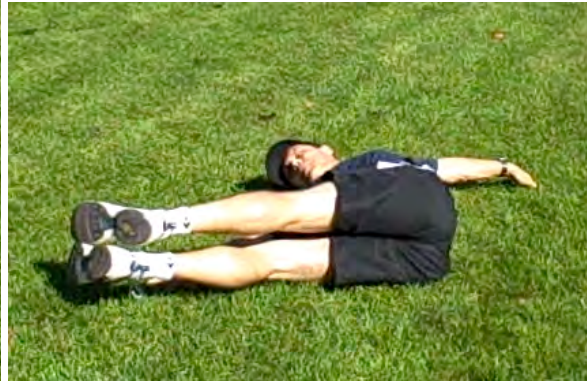
### **Relevé des jambes :**

Jambes tendues, les amener au-dessus de la tête avec élévation du bassin et du dos ; contrôlez le retour par un gainage total. Recherchez l'amplitude du mouvement ; pour accentuer la difficulté, ralentissez la descente des jambes ; celles-ci doivent rester tendues. Par la contraction des abdos, exercez une pression des lombaires au sol.



### **Obliques jambes tendues :**

C'est un classique pour les obliques. Gardez les jambes tendues. Lors de la rotation, l'épaule opposée doit rester en contact avec le sol.



*Comment acquérir  
une condition physique  
complète*



*Préparation Physique  
sans Equipement  
Gadgets non effortés!*

[www.C2000sports.com](http://www.C2000sports.com)

**TELECHARGEZ!**





## “Découvrez Le Programme Naturel **De Perte De Poids Le Plus Puissant** Pour Avoir Des Abdominaux Définis!”

Que vous soyez un homme ou une femme, voici ce que vous devez savoir si vous voulez perdre du poids ou simplement avoir des super abdominaux!



**TELECHARGEZ!**