

# Coach Sportif

#

=====

==

# FICHER RAG – PLAN D'ENTRAÎNEMENT DÉTAILLÉ – TEXTE

#

=====

==

# ID : RAG-PT-2025-COMPLET

# Titre : Fichier RAG – Exercices avec descriptions approfondies, muscles ciblés, vidéos

# Description : Documentation exhaustive de chaque exercice du programme, classée par groupes musculaires, avec instructions et vidéos.

# Langue : Français

# Version : 1.0

# Date de création : 2025-08-13

#

=====

==

## ## INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

- Toujours commencer par un échauffement de 10–15 min (rameur, vélo, mobilité).
- Exécuter chaque mouvement lentement, avec contrôle.
- Respecter la respiration : inspirez en phase excentrique, expirez en phase concentrique.
- Prioriser la technique et éviter les charges excessives.
- Arrêter immédiatement en cas de douleur.

---

## Catégorie : Cuisses / Fessiers / Ischio-jambiers

### ### Leg Press

\*\*Muscles sollicités\*\* : Quadriceps, fessiers, ischio-jambiers

\*\*Instructions\*\* : Voir description précédente (Leg Press)

\*\*Vidéo\*\* : [COMMENT FAIRE | LEG PRESS | Éconofitness](<https://www.youtube.com/watch?v=qXhYBzp1w9w> )

### ### Hip Thrust

\*\*Muscles sollicités\*\* : Fessiers, ischio-jambiers, abdominaux

\*\*Instructions\*\* : Voir description précédente (Hip Thrust)

\*\*Vidéo\*\* : [How To: Hip Thrust](<https://www.youtube.com/watch?v=SEdqd1n0cvg&vl=en> )

### Fentes bulgares avec haltères

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Quadriceps, fessiers, ischio-jambiers, gainage  
**\*\*Instructions\*\*** : Voir description précédente (Fentes bulgares)  
**\*\*Vidéo\*\*** : [Fentes bulgares avec haltères | Teladoc Health Canada](<https://www.youtube.com/watch?v=TTnTXZymUCg> )

### ### Leg Curl allongé (machine)

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Ischio-jambiers, mollets  
**\*\*Instructions\*\*** : Voir description précédente (Leg Curl allongé)  
**\*\*Vidéo\*\*** : [ISCHIOS-JAMBIERS : Leg curl allongé – Team SuperPhysique] (<https://www.youtube.com/watch?v=UHGYDxCQPoc> )

### ### Leg Curl assis (machine)

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Ischio-jambiers  
**\*\*Instructions\*\*** : Voir description précédente (Leg Curl assis)  
**\*\*Vidéo\*\*** : ([https://www.tiktok.com/@alangrz\\_/video/7303624897278872864](https://www.tiktok.com/@alangrz_/video/7303624897278872864) )

---

## ## Catégorie : Mollets

### ### Mollets debout (machine ou à la presse)

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Gastrocnémien, soléaire  
**\*\*Instructions\*\*** (générale) :  
1. Placez la voûte plantaire sur un rebord stable, talons dans le vide, charge adaptée.  
2. Montez sur la pointe des pieds en expirant, contractez les mollets.  
3. Redescendez lentement sans relâcher les talons.  
**\*\*Vidéo\*\*** : (<https://www.youtube.com/watch?v=1NafDWa0Hlo> )

---

## ## Catégorie : Dos (Haut du corps)

### ### Tirage vertical (Lat Pulldown) machine

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Grand dorsal, grand rond, rhomboïdes, trapèzes, biceps  
**\*\*Instructions\*\*** :  
- Asseyez-vous, cuisses calées sous boudins, haltère prise en pronation. Inclinez légèrement le buste, poitrine sortie. Tirer la barre vers le thorax, coudes vers le bas, contracter les omoplates, relâcher en contrôle. :contentReference[oaicite:0]{index=0}  
**\*\*Vidéo\*\*** : [Comment utiliser le TIRAGE VERTICAL (Lat Pulldown) Matrix de ...] (<https://www.youtube.com/watch?v=QCt8kf-4iml> ) :contentReference[oaicite:1]{index=1}

### ### Tirage assis (poulie basse)

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Grand dorsal, trapèzes, rhomboïdes, biceps  
**\*\*Instructions\*\*** (générale) : Assis, buste légèrement incliné, tirer la poignée

vers le nombril, omoplates serrées, relâcher en contrôlé.

**\*\*Vidéo\*\*** : (<https://www.youtube.com/watch?v=6rMrnmN-wf0> )

### ### Row (machine ou TRX)

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Grand dorsal, trapèzes, rhomboïdes, deltoïdes postérieurs

**\*\*Instructions\*\*** (générale) : Buste incliné, dos droit, tirer la charge ou les sangles vers le buste, omoplates serrées, relâchement maîtrisé.

**\*\*Vidéo\*\*** : <https://www.youtube.com/watch?v=7sNrzeJeDW8>

### ### Tirage corde visage (face pull)

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Deltoïdes postérieurs, trapèzes, rhomboïdes

**\*\*Instructions\*\*** (générale) : À la poulie haute, corde, tirer vers le visage, coudes hauts, contraction scapulaire, libération contrôlée.

**\*\*Vidéo\*\*** : <https://www.youtube.com/watch?v=FXLrxK-PnK8>

### ### Élévations postérieures (machine ou haltères)

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Deltoïdes postérieurs, trapèzes moyens

**\*\*Instructions\*\*** (générale) : Penché, bras fléchis, relever les poids latéralement en gardant coudes hauts, descendre lentement.

**\*\*Vidéo\*\*** : <https://www.youtube.com/watch?v=m5QVmWq3Zvg>

---

## ## Catégorie : Pectoraux / Épaules (Antérieurs) / Triceps

### ### Développé couché (machine ou barre)

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Pectoraux, deltoïdes antérieurs, triceps

**\*\*Instructions\*\*** : Allongé, pieds stables, dos en position neutre, saisie pronation légèrement écartée, barre à hauteur des tétons, descendre contrôlé, remonter en contraction. Respiration : inspirez en descente, expirez en montée, sécuriser avec spotter et stop-disques. :contentReference[oaicite:2]{index=2}

**\*\*Vidéo\*\*** : [Comment faire du développé couché ? Technique, placement (Exemple)](<https://www.youtube.com/watch?v=feWp7jZopI8> ) :contentReference[oaicite:3]{index=3}

### ### Développé couché à la machine convergente

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Pectoraux, deltoïdes antérieurs, triceps

**\*\*Instructions\*\*** : Allongé(e), pieds stables, cage thoracique sortie, pousser les poignées, contraction pectoraux, retour contrôlé. :contentReference[oaicite:4]{index=4}

**\*\*Vidéo\*\*** : <https://www.youtube.com/watch?v=xVttwYOBp18>

### ### Développé épaules (haltères ou machine)

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Deltoïdes antérieurs et moyens, triceps

**\*\*Instructions\*\*** (générale) : Assis, dos droit, pousser les haltères au-dessus de la tête, contrôler la descente, éviter hyperextension retenue, ne faire que si indolore.

**\*\*Vidéo\*\*** : <https://www.instagram.com/reel/DCME1mztzsh/>

### ### Élévations latérales (machine ou haltères)

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Deltôïdes moyens

**\*\*Instructions\*\*** (générale) : Debout, haltères latéraux, lever jusqu'à l'horizontale sans balancer, descendre lentement en contrôlé.

**\*\*Vidéo\*\*** : <https://www.youtube.com/watch?v=b-rs6anDr6M>

### ### Pec fly (machine ou poulies)

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Grand pectoral, deltoïde antérieur

**\*\*Instructions\*\*** (générale) : Assis, bras légèrement fléchis, rapprocher les poignées en contraction pectoraux, revenir en contrôle.

**\*\*Vidéo\*\*** : <https://www.tiktok.com/@nicolasloibaldii/video/7420405764306619680>

### ### Extension triceps corde

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Triceps

**\*\*Instructions\*\*** (générale) : Debout à la poulie haute, corde prise en pronation, repousser vers les cuisses, contraction triceps, revenir contrôlé.

**\*\*Vidéo\*\*** : <https://www.youtube.com/watch?v=5Yv-2CCMqxm>

---

## ## Catégorie : Biceps / Bras

### ### Curl biceps haltères

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Biceps brachial, brachial antérieur

**\*\*Instructions\*\*** (générale) : Debout, haltères, coudes serrés, fléchir jusqu'à épaule, descente contrôlée.

**\*\*Vidéo\*\*** : <https://www.youtube.com/watch?v=83pwAoCOhEs>

### ### Curl pupitre (machine ou banc)

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Biceps

**\*\*Instructions\*\*** (générale) : Appui bras, fléchir en direction du visage, maîtrise à la baisse, contraction biceps.

**\*\*Vidéo\*\*** : <https://www.youtube.com/watch?v=DMNfqE14oyU>

---

## ## Catégorie : Core (Abdominaux)

### ### Planche

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Grand droit, transverse, obliques, lombaires, épaules

**\*\*Instructions\*\*** (générale) : En appui sur avant-bras, corps aligné, tenir 30-45 s, gainage engagé.

**\*\*Vidéo\*\*** : <https://www.youtube.com/watch?v=qRUioGwKRCY>

### ### Planche latérale

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Obliques, transverse, épaules

**\*\*Instructions\*\*** (générale) : En appui sur avant-bras, corps latéral, tenir 30 s/côté, gainage actif.

**\*\*Vidéo\*\*** : <https://www.youtube.com/watch?v=ceOlzA6bVOE>

### ### Russian Twists

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Obliques, transverse, grand droit

**\*\*Instructions\*\*** (générale) : Assis, buste incliné, pieds décollés, rotation tronc avec ou sans poids, contrôle du mouvement.

**\*\*Vidéo\*\*** : <https://www.youtube.com/shorts/KUsvxImpPol>

### ### Relevés de genoux suspendus ou allongés

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Grand droit, flexions de hanche

**\*\*Instructions\*\*** (générale) : En suspension ou allongé, remonter genoux vers poitrine en contrôlé.

**\*\*Vidéo\*\*** : <https://www.youtube.com/watch?v=cu1SX3MfF6s>

### ### Crunch vélo

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Obliques, grand droit

**\*\*Instructions\*\*** (générale) : Allongé, mains tête, amener coude-opposé vers genou opposé en pédalant, contraction abdos.

**\*\*Vidéo\*\*** : <https://www.youtube.com/watch?v=h9h15hpp-90>

### ### Mountain climbers

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Abdos, gainage, cardio

**\*\*Instructions\*\*** (générale) : Position planche haute, ramener genou vers coude en alternance rapide, garder gainage.

**\*\*Vidéo\*\*** : <https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk>

---

## ## Catégorie : Cardio / Conditioning

### ### HIIT (rameur ou vélo)

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Cardio, jambes, gainage

**\*\*Instructions\*\*** (générale) : 5 min échauffement, 10-15 cycles 30 s intensif / 60 s récupération, 5 min retour au calme.

### ### Conditioning rameur

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Cuisses, dos, cœur, cardio

**\*\*Instructions\*\*** (générale) : Sprint 250 m, 60 s repos x4-5

### ### Cardio continu sans impact

**\*\*Muscles sollicités\*\*** : Système cardio, jambes

**\*\*Instructions\*\*** (générale) : 30-40 min vélo, rameur ou elliptique modéré

(65-75 % FC max), suivi ou non d'un travail de mobilité ou gainage.

---

## Catégorie : Mobilité / Récupération / Yoga

**\*\*Activités\*\*** : Marche douce, yoga, étirements ciblés (dos, pectoraux, épaules, hanches)

**\*\*Instructions\*\*** (générale) :

- Maintenir chaque étirement 20-30 s, respirer profondément.
- Prioriser détente, extension légère sans douleur.
- Yoga doux selon des postures de récupération (chat-vache, rotations thoraciques, ouvertures de poitrine).

---