

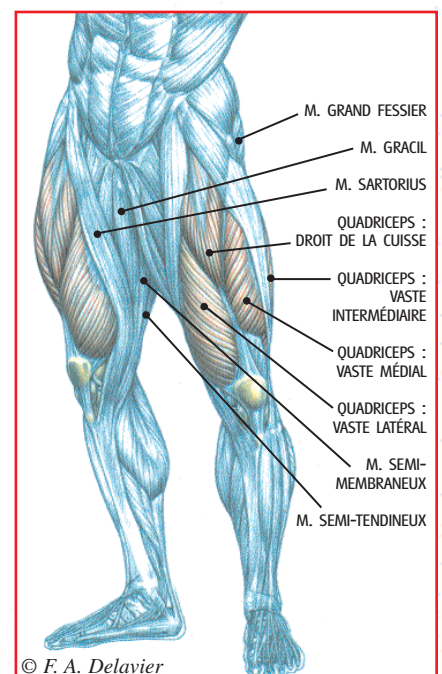
1 MUSCLE, 1 CHAMPION

Mettez du **PUNCH** dans vos séances de **CUISSÈS**

Avec Peter Foucaux,
champion international IFBB,
sélectionné pour l'Arnold Classic
et l'Olympia amateur 2011

Texte et photographies : David Andrieu,
diplômé d'Etat de culturisme et de musculation,
finaliste à Mr Univers, coach privé
et préparateur physique

Photographies d'entraînement réalisées
au Battling Club de Paris (75)
Remerciements : Fred Mompou



© F. A. Delavier



1A

« J'aime faire cet exercice en superset avec les fentes aux haltères. Serrage de dents garanti ! »



1B

REMARQUE
Ce travail à la machine est idéal après une blessure dans le prolongement d'une rééducation post-traumatique, en méthode isométrique en particulier. Intéressant aussi en musculation sportive, il sert aussi à améliorer la résistance à l'acide lactique.

ASTUCE
Bloquez une à deux seconde entre chaque répétition, jambes tendues, pour tonifier vos cuisses et renforcer vos genoux de manière plus efficace.

Les exercices de cuisses, chacun d'entre nous les connaît. Mais tout le monde les fait-il vraiment régulièrement ? Et met-on l'intensité nécessaire pour un résultat optimal ? Pour des progrès constant, il faut savoir se faire mal ! Cette séance va vous permettre de créer un choc musculaire dans vos cuisses, et d'apporter du punch dans votre entraînement. Vous voulez mettre vos quadriceps KO ? Alors suivez Peter Foucaux, plusieurs fois champion national de bodybuilding, et qui s'est illustré à de nombreuses reprises sur les scènes internationales. Le Lillois vous aidera, avec ses précieux conseils, à venir à bout des fibres récalcitrantes au niveau de vos membres inférieurs, en deux temps, trois mouvements. Pas besoin de crochets ni d'uppercuts, mais seulement beaucoup de répétitions, en enchaînant, tout d'abord, les extensions à la machine et les fentes avec haltères. Allez, on se bouge, les cuisses, c'est loin d'être la galère !

I. EXTENSION DES JAMBES À LA MACHINE

MUSCLES CIBLÉS : Quadriceps

EXÉCUTION DE L'EXERCICE : S'asseoir sur l'appareil en tenant les poignées latérales ou le siège, placer ses chevilles sous les " boudins " en ayant les genoux fléchis (1A). Tendre complètement ses jambes en inspirant, et expirer à la fin de chaque répétition (1B-1C). Fléchir ensuite ses jambes lentement, et de manière contrôlée, pour revenir à la position de départ.

ANALYSE TECHNIQUE : Appelé aussi " leg extension ", c'est le meilleur exercice d'isolation pour la partie antérieure de la cuisse, lorsque la flexion est incomplète au début, et que le genou est verrouillé à la fin. Utilisé seul, ou en complément de mouvements essentiels, il est incontournable pour améliorer la plastique de la jambe et renforcer son articulation majeure.

LE CONSEIL DE PETER :
" C'est un exercice très efficace car il permet de concentrer énormément de sang dans les quadriceps. J'aime faire cet exercice en super-set avec les fentes aux haltères. Serrage de dents garanti ! "



1C

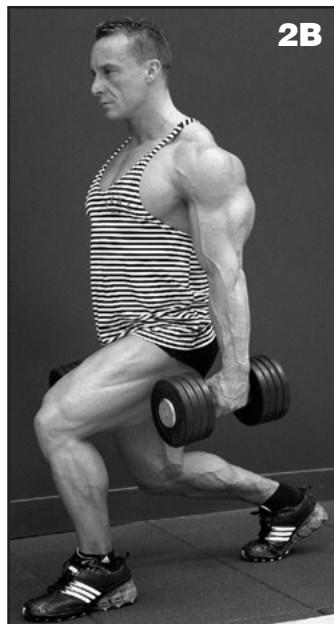
NIVEAU DÉBUTANT
Si vous arrivez dans un club, cet exercice est fait pour vous ! Pratiquez- le seul pour stimuler la partie avant de vos cuisses pendant 2 à 3 semaines. Réalisez 3 à 4 séries de 15 à 20 répétitions, deux séances par semaine, en utilisant toujours des charges légères.

1 MUSCLE, 1 CHAMPION

2. FENTE AVEC HALTÈRES

MUSCLES CIBLÉS : quadriceps et grands fessiers principalement

EXÉCUTION DE L'EXERCICE : Debout, les jambes légèrement écartées, un haltère tenu en semi-pronation dans chaque main, inspirer et effectuer un pas vers l'avant avec une des deux jambes. Fléchir les genoux en conservant le dos le plus droit possible. Revenir en position de départ et changer de jambe avant. Reposez-vous à la fin du travail de la seconde jambe.



ANALYSE TECHNIQUE : Variante du travail avec la barre, l'utilisation des haltères permet un meilleur équilibre pour l'exécution de ce geste. Enchaîné en superset avec le leg extension, cet exercice mettra du punch dans votre séance de cuisses, voire, vos quadriceps, complètement KO !

LE CONSEIL DE PETER :

" C'est un mouvement parfait pour les cuisses car les ischio-jambiers, mais surtout les quadriceps sont mis à rude épreuve, surtout lorsqu'il est réalisé juste après une série de leg extension! Veillez à vous protéger en gardant le dos bien droit tout au long du mouvement. Relâchez vos épaules et ne vous crispez pas sur les haltères. "



Après une série de superset, leg extension/fentes avec haltères, les quadriceps de Peter sont congestionnés et bien veinés...

« C'est un mouvement parfait pour les cuisses où les quadriceps sont mis à rude épreuve, surtout lorsqu'il est réalisé juste après une série de leg extension ! »

REMARQUE

Lors de cet exercice avec des charges lourdes, et en superset, un simple pas sera fait, et non un grand pas vers l'avant. Ce détail technique permettra de conserver un poids important et un équilibre indispensable à l'excellente réalisation de cet exercice, choisi en seconde position, la place la plus difficile dans un enchaînement...

3. FLEXION DES JAMBES ALLONGÉ À LA MACHINE

MUSCLES CIBLÉS : Ischio-jambiers et jumeaux

EXÉCUTION DE L'EXERCICE : Allongé à plat ventre sur l'appareil, les mains aux poignées, les jambes tendues, les chevilles sous les boudins (3A), fléchissez complètement vos deux jambes, en même temps, tout en inspirant (3B). Lorsque le boudin touche le haut de vos cuisses, relâchez lentement, en contrôlant bien la charge et revenez à la position de départ

ANALYSE TECHNIQUE : Couramment utilisé dans les salles de gym, cet exercice ne nécessite pas une charge importante pour être efficace. Mono-articulaire, il sollicite pleinement l'arrière de vos cuisses. Il est conseillé de l'utiliser deux fois par semaine dans vos programmes de cuisses pour obtenir des résultats significatifs.



« La qualité d'exécution de cet exercice sera impérative pour obtenir une congestion maximale »



LE CONSEIL DE PETER :

" J'aime ce mouvement particulièrement en séries de 20 répétitions dont 10 répétitions pieds droits, puis 10 répétitions, pointes de pieds vers l'extérieur. La qualité d'exécution de cet exercice sera impérative pour obtenir une congestion maximale ."



ATTENTION

Evitez d'exagérer la cambrure ou de décoller les abdos de l'appareil, vous risquez de vous faire mal au dos !



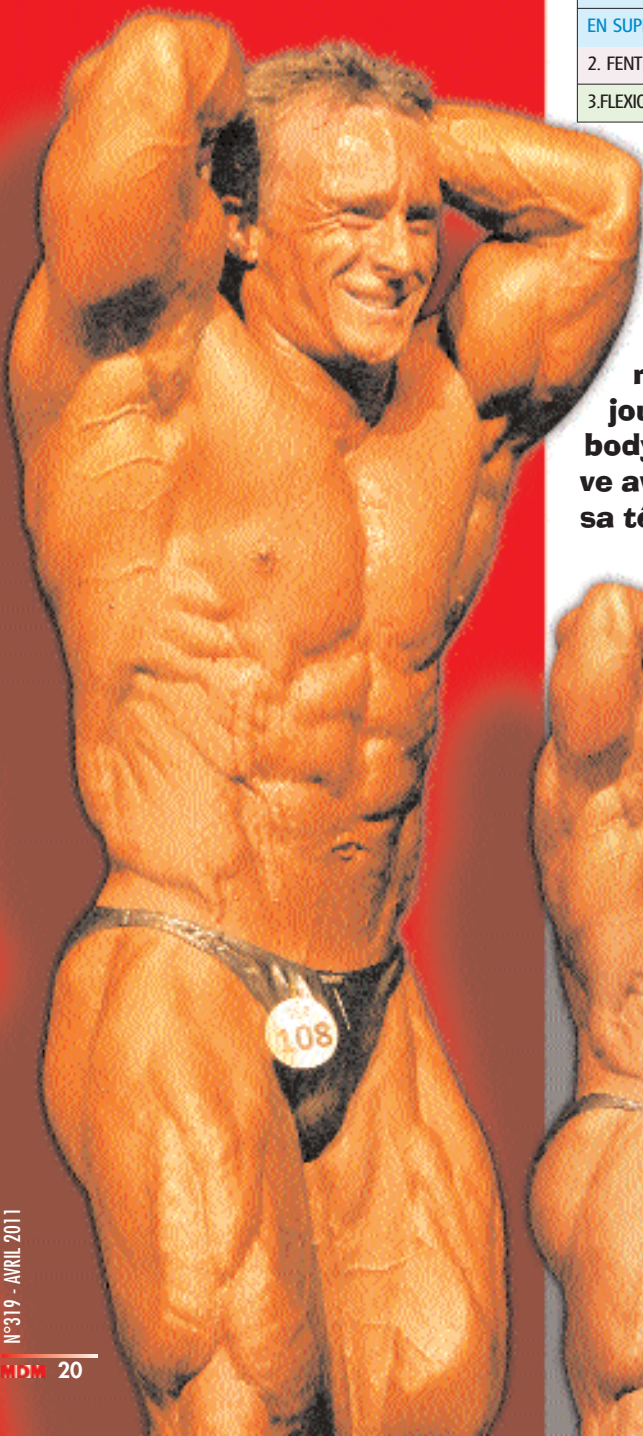
ASTUCE

Si vous voulez accentuer le travail des ischios-jambiers, gardez bien les pointes de vos pieds vers le sol, les chevilles en flexion. Mais si vous voulez sentir davantage vos mollets, tendez plutôt vos pointes de pied.

SÉANCE DE CUISSES DE PETER FOUCAUX

EXERCICES	SÉRIES	REPS	CHARGE	REPOS
1. EXTENSION DES JAMBES A LA MACHINE	4	15	80 KG	30 "
EN SUPERSET AVEC LES				
2. FENTES AVEC HALTÈRES	4	15	22 KG	0 "
3.FLEXION DES JAMBES ALLONGÉ À LA MACHINE	4	20	40 KG	1'30

Cet entraînement complet des cuisses vous permettra de solliciter intégralement les quadriceps et les ischio-jambiers, en utilisant un excellent compromis charges/intensité. Pas de perte de temps, du punch dans votre séance, on est pas au gym pour discuter ou se détendre... Chaque minute au club doit être bénéfique, si vous voulez un jour être sur scène plutôt que dans les cordes! Un bodybuilder construit son physique, sa carrière sportive avec des haltères et des machines, mais surtout avec sa tête. Ce type de séance réfléchi, et construite, peut vous apporter beaucoup pour les cuisses, souvent un point faible chez beaucoup d'athlètes. Alors, si vous voulez suivre les traces de Peter Foucaux, écoutez ses conseils, et prenez en exemple cet enchaînement, vous ne serez pas déçus ! ■



Les magnifiques cuisses de Peter Foucaux, ajoutées à sa symétrie, à sa ligne et à son volume musculaire général, en font un redoutable compétiteur sur les podiums internationaux.