

Muscler les obliques

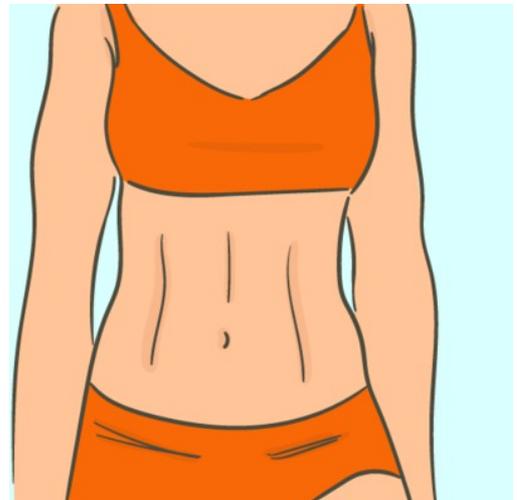
Débutant

Introduction

Les « abdos » traditionnels renforcent en priorité le grand droit, le muscle principal du ventre, qui, bien travaillé, fait peu à peu apparaître les fameuses tablettes de chocolat...

Une alimentation saine et équilibrée permet certes d'obtenir un ventre plat, mais pour affiner votre taille vous devez solliciter les muscles obliques, situés de part et d'autre du grand droit.

Voici une sélection d'exercices ciblés pour muscler les obliques et complémentaires des exercices de musculation des abdominaux plus généraux.



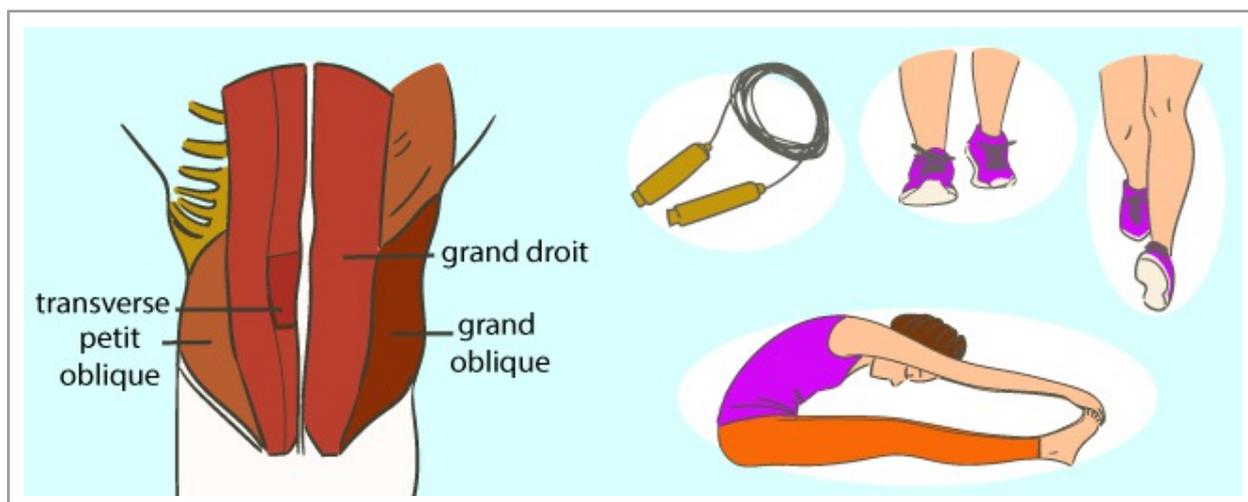
Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://musculation.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Zoom sur les exercices de musculation des obliques



Les abdominaux obliques

La sangle abdominale est constituée de 4 groupes musculaires : transverse, grand droit, petit et grand oblique de l'abdomen (ce dernier faisant partie des muscles de la région lombaire). Ils sont parmi les muscles les plus importants de votre corps puisqu'ils vous maintiennent debout ou assis et assurent la position droite de votre colonne vertébrale, sa torsion ou son inclinaison vers le bas.

Les abdominaux profonds, ou transverses, gignent le corps, d'où leur appellation de ceinture abdominale ; les grands droits, les plus superficiels des abdominaux et fléchisseurs les plus directs du tronc, rapprochent le thorax du bassin. Les muscles petit et grand obliques interviennent dans le fléchissement du buste et du bassin, et dans la rotation du buste.

Les abdominaux obliques, notamment les grands obliques, avec leur forme arrondie sur le côté et le devant, permettent d'affiner la taille et de retendre la peau du ventre de manière plus efficace que le grand droit.

Vous pouvez muscler efficacement votre oblique sans avoir recours systématiquement à un matériel adapté.

Bienfaits des exercices de musculation des obliques

Les exercices de musculation des obliques permettent d'obtenir une taille plus fine et plus tonique.

Ce renforcement des petit et grand obliques est complémentaire, dans ce but, des exercices de musculation du transverse et des exercices de gainage en musculation isométrique (en statique) pour perdre du ventre.

Échauffement - récupération

Avant toute séance de musculation, échauffez-vous de manière complète et progressive pour préparer votre corps à l'effort.

Vous pouvez vous échauffer à l'aide d'activités générales comme la marche, le footing, des sauts à la corde ou plus ciblées avec d'exercices préparant la partie du corps qui va le plus travailler.

Les étirements sont essentiels pour une pratique de culture physique ou sportive sans blessure. À titre d'échauffement avant vos exercices de musculation des obliques, ils sont aussi utiles en cours de pratique après un effort particulier mais également en fin de pratique, pour conserver une musculature souple et limiter le risque de douleurs dorsales.

En parallèle, étirez également vos ischio-jambiers (muscles postérieurs de la jambe), souvent liés au mal de dos : s'ils sont trop raides, ils limitent la flexion de la hanche, et obligent une compensation au niveau de la colonne vertébrale lombaire.



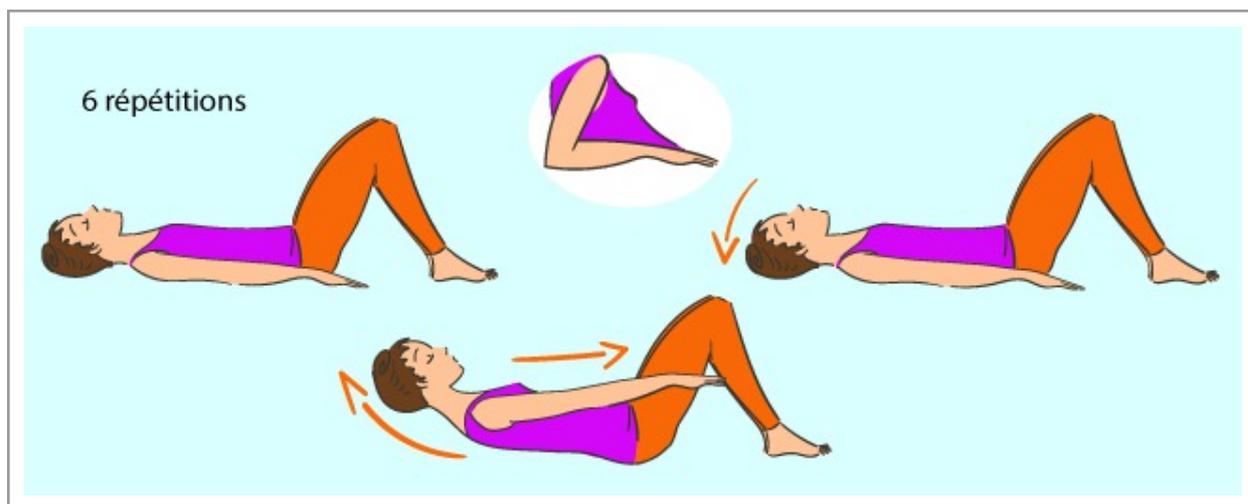
Exercices de renforcement musculaire lombaire

1. Des levés de buste pour muscler vos obliques

Demi-relevés jambes fléchies ou tendues, avec ou sans rotation... La tonification des obliques renforce la sangle abdominale. Les exercices suivants s'adressent aux débutants.

Conseil : une bonne respiration durant ces exercices est gage de leur efficacité. La contraction des abdominaux accompagne une expiration lente, longue et complète en rentrant le ventre notamment sous le nombril et en aplatissant la région lombaire jusqu'à ce que la cambrure naturelle disparaisse. L'inspiration correspond au relâchement musculaire entre 2 temps d'effort.

Levé tête épaules

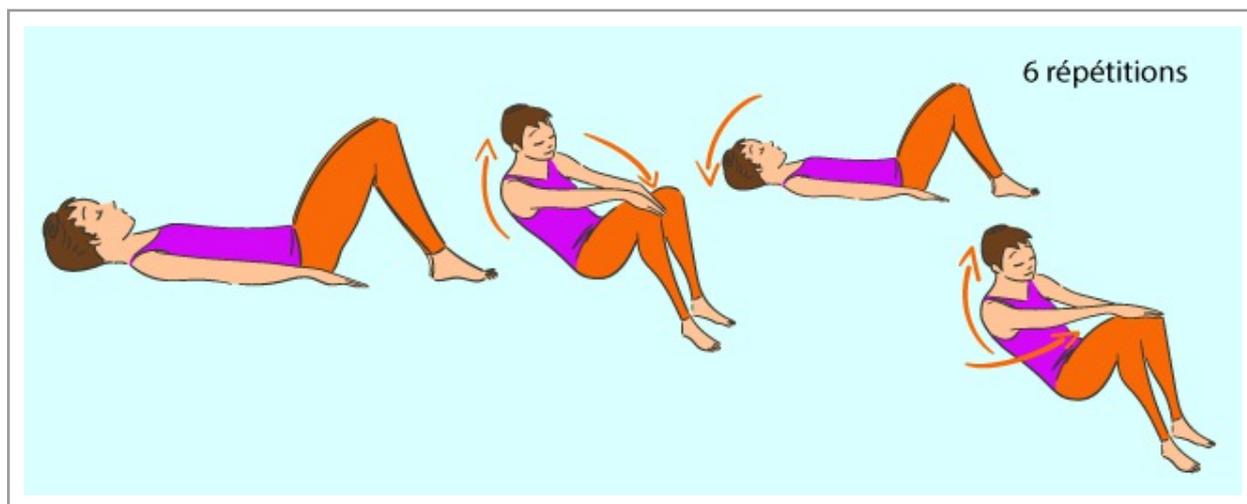


- Vous êtes couché sur le dos, jambes repliées pieds à plat sur le sol et bras le long du corps. Rentrez le menton.
- Sur une lente expiration, soulevez d'abord la tête, puis les épaules et les bras pour contracter le ventre en fin d'expiration.
- Décollez les bras à l'horizontale.
- Sur une inspiration, retrouvez la position initiale, couché sur le dos.
- Faites 6 répétitions pour commencer, 10 par la suite.

Variante plus facile : vous pouvez toutefois garder les coudes et les avant-bras au sol si l'effort à fournir vous est trop important.

Variante plus difficile : si, au contraire, l'exercice vous est aisé, vous pouvez introduire, au moment du soulevé des tête-épaules-bras, une flexion latérale du buste à droite puis à gauche avant de reposer la tête au sol, ce qui contribuera à solliciter les abdominaux obliques.

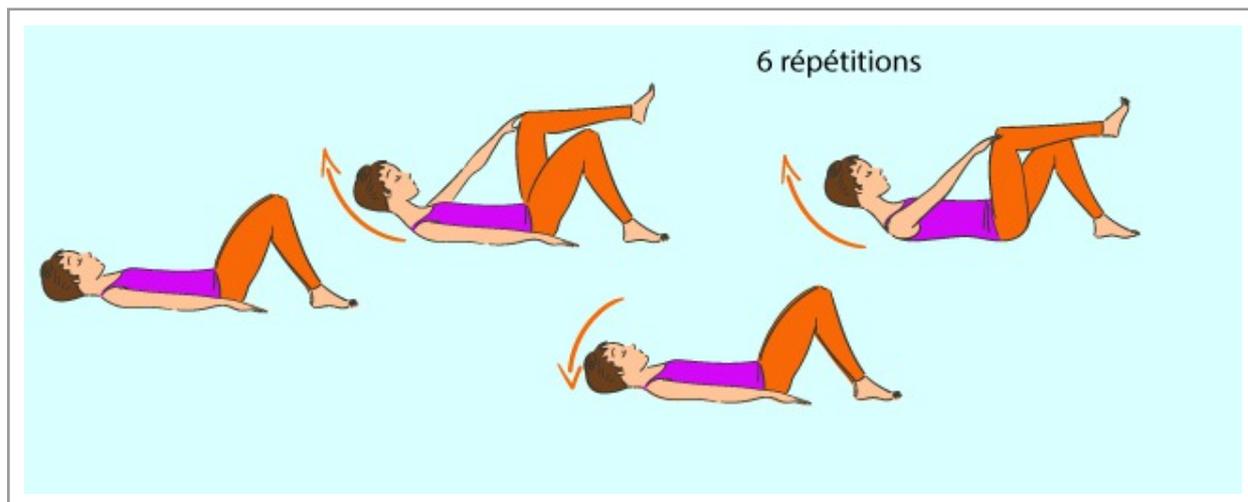
Demi-relevé croisé



Le demi-relevé croisé est un exercice de musculation pour les abdominaux qui sollicite le haut des obliques. Il doit s'effectuer en alternant un croisé à droite puis un croisé à gauche.

- Vous êtes couché sur le dos, jambes repliées pieds à plat sur le sol et bras le long du corps. Rentrez le menton.
- Sur une lente expiration, soulevez tête, épaules et haut du dos jusqu'à ce que les omoplates (l'omoplate est l'un des 3 os de l'épaule, avec l'humérus et la clavicule) quittent le sol.
- Dirigez vos 2 mains vers le genou droit jusqu'à la fin de l'expiration.
- Sur une inspiration, retrouvez la position initiale, couché sur le dos.
- Durant la répétition suivante, dirigez vos 2 mains vers le genou gauche.
- Faites 6 répétitions pour commencer, 10 par la suite.

Pousser-retenir



- Vous êtes couché sur le dos, jambes repliées pieds à plat sur le sol et bras le long du corps. Rentrez le menton.
- Soulevez en premier la jambe gauche du sol, et appuyez-y la main droite en poussant sur le genou qui résiste à la pression.
- Expirez en comptant jusqu'à 6.
- Sur une inspiration, retrouvez la position initiale, couché sur le dos.
- Durant la répétition suivante, reproduisez l'exercice en appuyant la main gauche sur la jambe droite.
- Faites 6 répétitions par série pour commencer, allez jusqu'à 10 par la suite.

2. Des rotations pour muscler vos obliques

Tout exercice en « rotation » fait travailler les obliques.

Voici 3 exemples d'exercices parfaits pour muscler vos obliques.

Levé tête-épaules jambes à demi fléchies sur le côté



- Vous êtes couché sur le dos, jambes à demi fléchies.
- Placez les mains sous la nuque et abaissez les jambes vers un côté. Le coude du côté des jambes est levé tandis que l'autre reste au sol.
- Sur une lente expiration, soulevez tête et épaules en gardant les mains à la nuque et les bras dans la position de départ. Contractez le ventre en fin d'expiration.
- Gardez le buste dans l'axe de la hanche. Le coude levé vous y aide.
- Sur une inspiration, retrouvez la position initiale, couché sur le dos.
- Réalisez 6 à 10 mouvements ainsi.
- Puis 6 à 10 autres, après avoir inversé les positions des coudes et des jambes.
- Récupérez 1 minute.
- Faites cet exercice 3 fois.

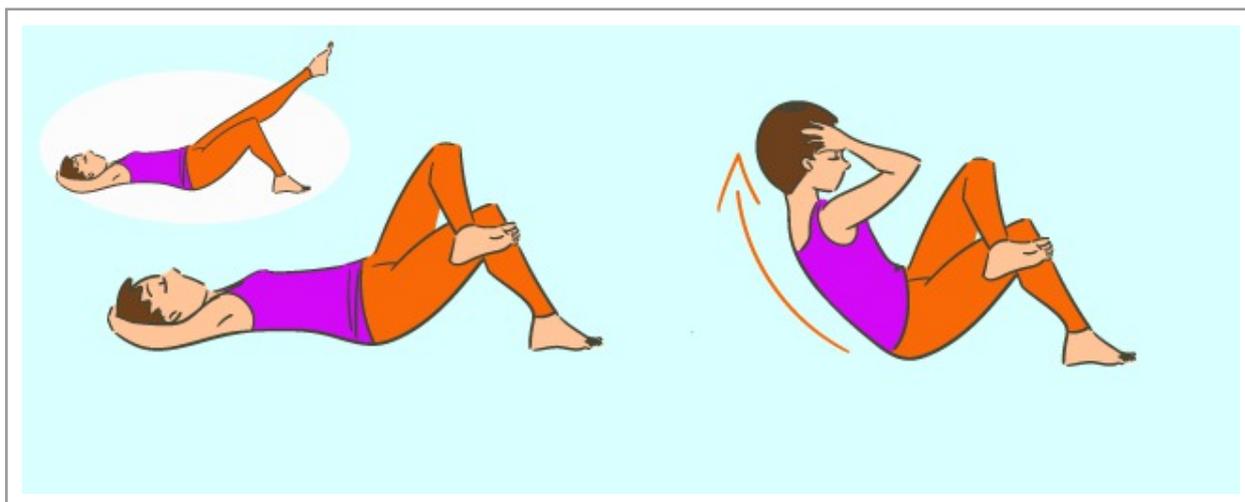
Torsions jambes en équerre



La difficulté de cet exercice réside dans le fait que vous ne devez pas cambrer les lombaires, ce qui vous donnerait des maux de dos. Assurez-vous d'un bon gainage avant de commencer.

- Vous êtes couché sur le dos. Placez les bras tendus mains un peu plus haut que les épaules, paumes vers le sol pour vous assurer une bonne tenue au sol lors des mouvements que vous allez effectuer.
- Levez vos jambes à la verticale (en équerre).
- Sur une lente expiration, abaissez les jambes tendues vers un côté. Contractez le ventre en fin d'expiration.
- Sur une inspiration, relevez vos jambes à la verticale.
- Sur l'expiration suivante, abaissez les jambes de l'autre côté. Contractez le ventre en fin d'expiration.
- Prenez soin de bien laisser le haut du dos plaqué au sol lors de ces mouvements. Pour ce faire, la position des mains paumes vers le sol vous y aide.
- Faites 10 mouvements à droite et à gauche en alternance, sans abaisser les jambes vers le sol.
- Récupérez 1 minute allongé sur le dos.
- Faites cet exercice 3 fois.

Toucher coude-genou opposé



Le toucher coude-genou opposé est un exercice assez éprouvant destiné aux pratiquants de niveau intermédiaire.

- Vous êtes couché sur le dos, mains au niveau des oreilles (ou tenant la nuque), jambe droite repliée et pied gauche calé sur le genou droit.
- Soulevez tête, épaules et haut du dos afin que les omoplates quittent le sol.
- Sur une lente expiration, dirigez le coude droit vers le genou gauche.
- Sur une inspiration, retrouvez la position initiale, couché sur le dos.
- La série s'exécute toujours du même côté pour toutes les répétitions.
- Changez de côté quand la première série est terminée.
- Faites 4 fois les 2 séries au début, pour aller jusqu'à 6 fois les 2 séries.

Variante : au lieu de caler le pied sur le genou opposé, levez la jambe tandis que vous soulevez tête, épaules et haut du dos pour amener le coude en contact avec le genou opposé, celui de la jambe levée.

À noter : il existe 2 variantes plus difficiles pour cet exercice. Il s'agit du sit-up croisé (les pieds ne décollent pas du sol) et du crunch-abdos croisé ou crunch-twist (pas de retour à la position couchée après rotation du buste).

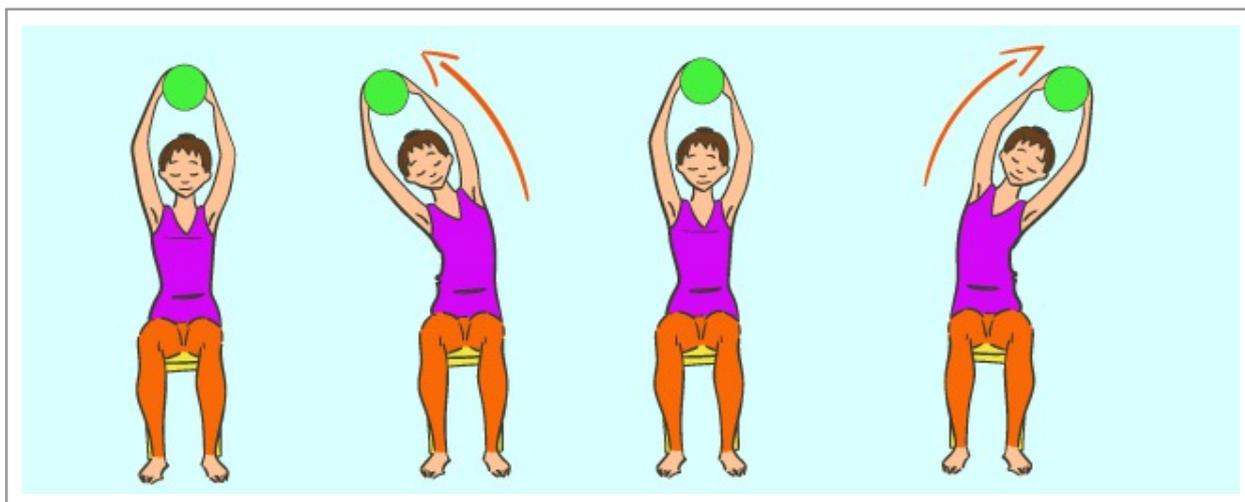
3. Utilisez un ballon pour affiner votre taille et muscler vos obliques

Avec un ballon de gym il est possible de faire travailler vos obliques.

Ces exercices simples, utilisés par de nombreux coachs sportifs, réalisés régulièrement, musclent vos obliques et affinent votre taille.

Conseil : ces exercices de musculation nécessitent de suivre certaines règles : il vous est recommandé de les pratiquer sous les conseils d'un professionnel si vous voulez vous muscler correctement et éviter de vous faire mal.

Exercice assis pour affiner votre taille

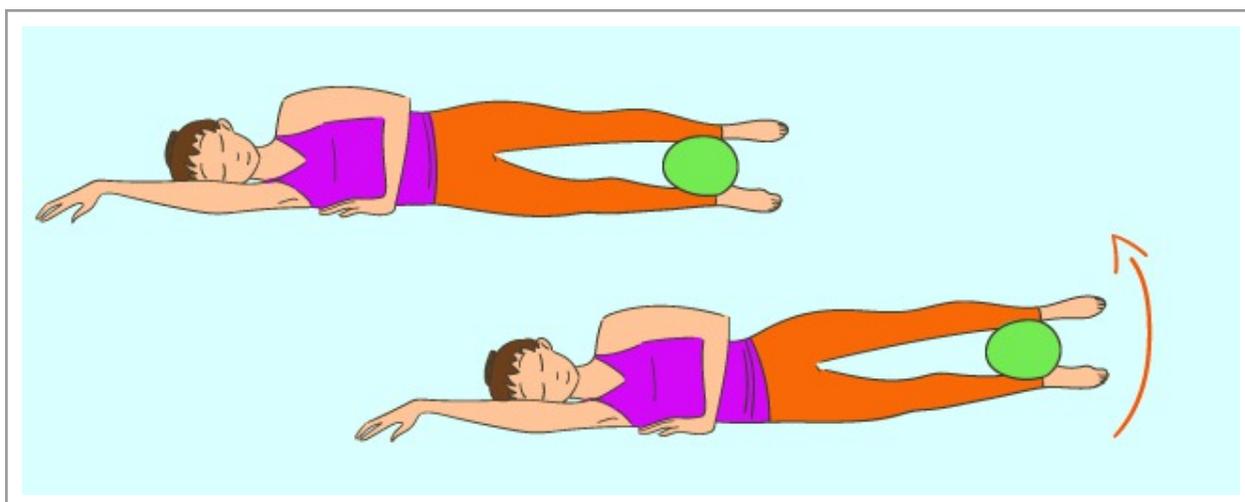


Cet exercice assis nécessite l'utilisation d'une chaise ou d'un banc et bien sûr d'un ballon.

- Assis sur le bord du siège, tendez le ballon bien haut entre vos mains.
- Rentrez le ventre, grandissez-vous au maximum.
- Alternez des flexions de buste à droite et à gauche en portant le ballon le plus loin possible.
- Expirez lors de chaque flexion. Vous pouvez souffler par la bouche.
- Réalisez 10 flexions de chaque côté. Soit 20 flexions pour une série.
- Récupérez 1 minute.
- Faites cet exercice 3 fois.

Variantes plus difficiles : remplacez le ballon par des poids plus lourds, augmentez le nombre de séries.

Exercice allongé pour muscler vos obliques



Cet exercice allongé sur le côté ne nécessite guère que l'utilisation d'un ballon, éventuellement d'un tapis de sol.

- Allongé sur le côté, bras et jambes tendus pour aligner votre corps, placez le ballon entre vos chevilles.
- En expirant, décollez vos jambes vers le haut.
- Aidez-vous de votre main au sol pour réaliser ce mouvement bien dans l'axe.
- Réalisez 10 mouvements d'un côté.
- Puis 10 autres de l'autre côté.
- Récupérez 1 minute.
- Faites cet exercice 3 fois.

Variantes plus difficiles : remplacez le ballon par des lestés à chaque cheville, réalisez l'exercice plus lentement, augmentez le nombre de répétitions ou de séries.

4. Faites des gainages statiques pour muscler vos obliques

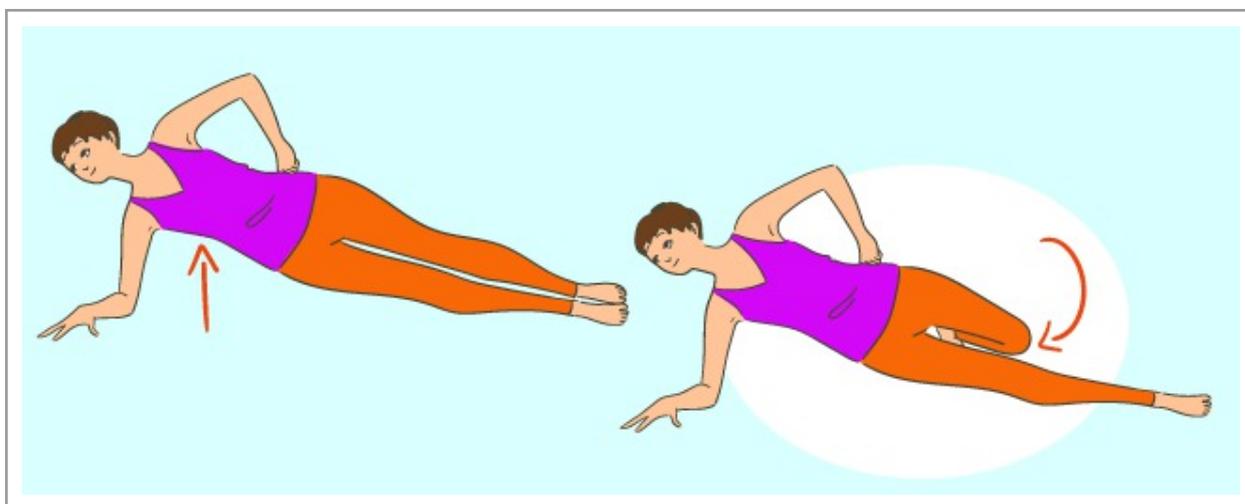
Pendant un exercice isométrique, le gainage statique, les muscles travaillent sans créer de mouvement, sans changer de longueur. Le gainage permet le renforcement des abdominaux profonds (grands droits, transverse, obliques) et des muscles du dos (dorsaux, lombaires) en contraction musculaire isométrique.

Comme les exercices de musculation dynamique des abdominaux, la musculation statique du gainage a un rôle d'équilibration du corps en mouvement et favorise la transmission des forces d'impulsion pour courir, sauter, lancer. En prévention, le gainage protège les disques intervertébraux en assurant une tonicité globale du tronc et limite les blessures qui pourraient survenir en sport. Le gainage est par ailleurs utile pour avoir un ventre plat.



[Faire des exercices de gainage](#)

Gainage latéral statique sur un bras tendu ou un coude



Ce gainage latéral statique sollicite particulièrement les obliques et permet d'affiner la taille.

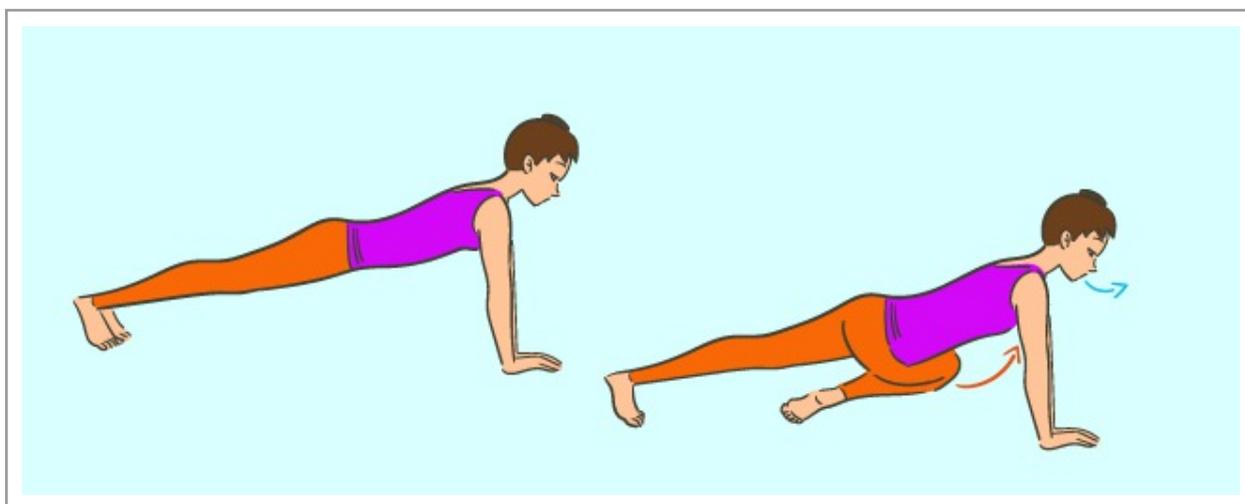
Pour un entretien musculaire dans le but d'affiner la taille, la fréquence idéale de cet exercice de gainage est de 3 fois par semaine.

- En appui sur la tranche d'un pied et sur le coude ou un bras tendu, décollez le bassin afin d'obtenir un segment jambes/bassin/tronc aligné.
- Maintenez cette position latérale : il s'agit de tenir en appui uniquement sur le coude ou le bras tendu et sur la tranche du pied.
- Reprenez de l'autre côté avec le même maintien pour une même durée : un côté puis l'autre représentent 1 série.
 - Faites 3 séries au début, avec maintien immobile de 30 secondes et récupération de 30 secondes entre les séries.
 - Progressivement, vous vous rapprochez de 6 séries, avec maintien immobile de 1 minute et récupération de 30 secondes entre les séries.

Conseil : attention à ne pas vous cambrer, ni pointer les fesses vers l'arrière, ni pencher vers l'avant, **votre corps doit rester aussi droit que possible.**

Variante : après vous être mis en position de gainage latéral, faites **des mouvements de pédalage** avec la jambe du dessus.

Gainage oblique pour une taille fine



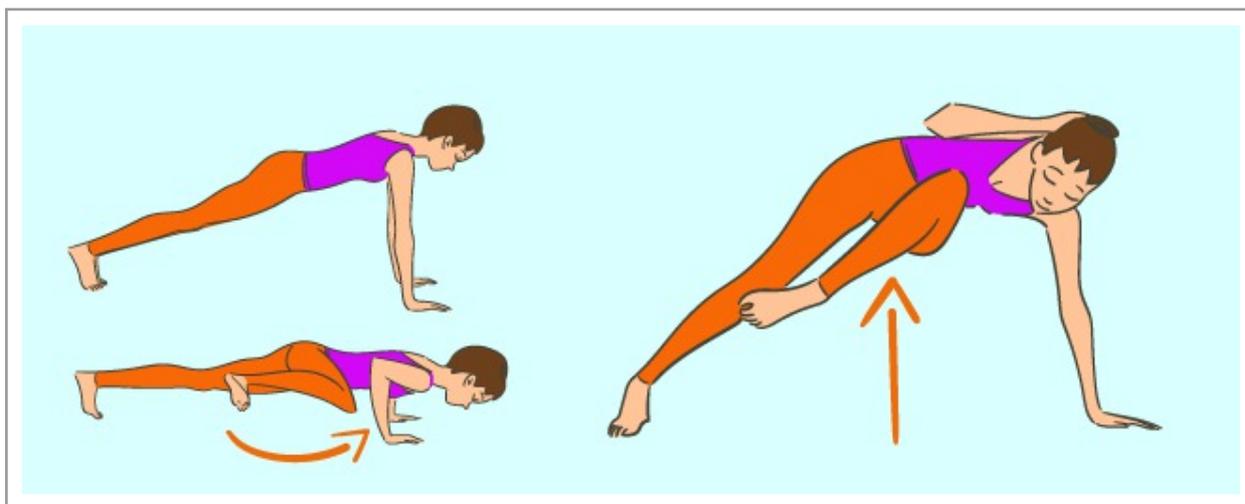
Si vous souhaitez tonifier et affiner votre taille rapidement, réalisez cet exercice, avec 2 ou 3 autres visant le même objectif, au minimum 3 fois par semaine. Pensez également à pratiquer une activité cardio régulièrement et à adopter une alimentation saine et équilibrée.

- Vous êtes face au sol, en appui sur les mains, qui sont à l'aplomb des épaules, et les pointes de pieds.
- Jambes tendues, fessiers contractés, ventre rentré pour ne pas cambrer, regard vers le sol, votre corps est aligné.
- En expirant, amenez votre genou vers le coude opposé en croisant le plus possible pour solliciter vos obliques en priorité. Vous pouvez souffler par la bouche.
- Alternez les mouvements avec la jambe droite / la jambe gauche.

- Faites 10 mouvements de chaque côté en alternance.
- Récupérez 1 minute.
- Faites cet exercice 3 fois.

Variantes plus difficiles : ralentissez le mouvement, augmentez le nombre de répétitions ou de séries.

5. Des pompes et gainages dynamiques pour muscler vos obliques



Les pompes et les gainages dynamiques sont également des exercices utiles pour muscler vos obliques.

Pompes araignée



Les pompes Spiderman push-up, ou pompes araignée, exercices au poids du corps, renforcent les bras, les pectoraux, les épaules mais aussi les obliques.

- Mettez-vous à 4 pattes, donc ventre face au sol, en appui sur les mains et la pointe des pieds, corps parallèle au sol, sans cambrer ni pointer les fesses vers le haut.

Conseil : il est possible que dans cette position vous ressentiez des douleurs dans le dos, entre les omoplates : ne creusez surtout pas le dos à ce niveau. Il vous faut un appui ferme sans arrondir exagérément votre dos. Pour sentir cet appui, vous pouvez au préalable vous placer à 4 pattes sur les genoux et pratiquer un petit moment l'exercice de musculation fine dit « dos rond-dos creux », aussi connu en yoga sous le nom de posture du Chat Mârjârâsana ou « Chien et Chat ».

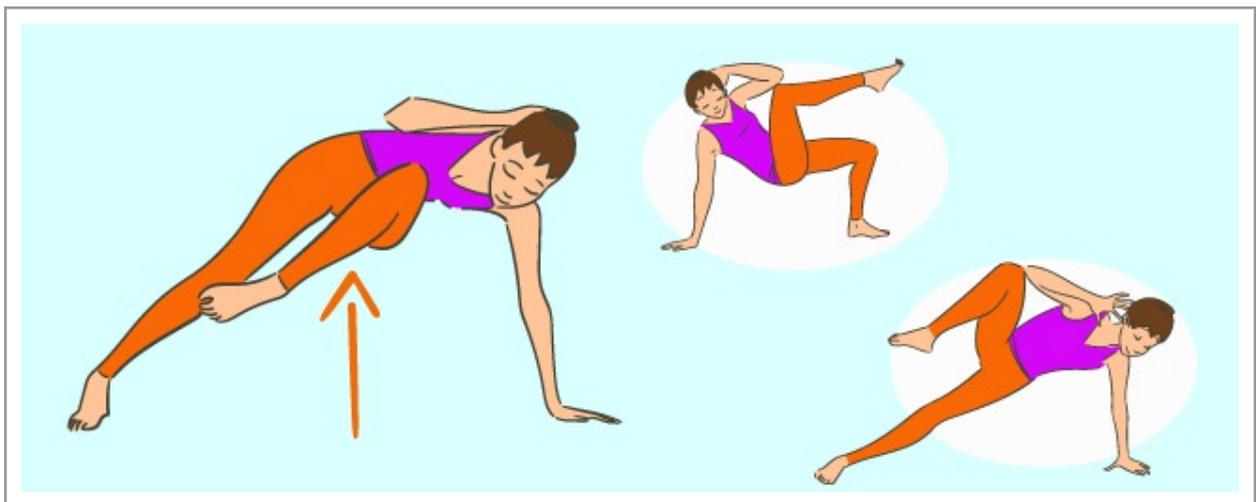
Marjarâsana : la posture du chat



- En expirant lentement, tendez les bras de façon à ce que votre corps, droit des pieds à la tête, forme une ligne droite oblique par rapport au sol.
- Sur une inspiration, fléchissez simultanément les 2 bras et 1 jambe en approchant au mieux le genou vers l'épaule.
- À chaque nouvelle flexion des bras, changez la jambe qui fléchit.
- Commencez par 4 séries de 6 répétitions, sachant qu'une pompe à droite puis une à gauche égalent 1 répétition. Prenez alors 1 minute de pause entre chaque série.
- Commencez lentement pour réaliser et assimiler les bons mouvements.
- Augmentez progressivement la vitesse avant d'augmenter le nombre de pompes, jusqu'à atteindre 3 séries de 12 répétitions, avec 1½ minute de pause entre chaque série.

Faire des pompes

Gainage dynamique en appui costal



Cet exercice excellent combine les avantages de la musculation statique (gainage) au niveau des adducteurs (muscles de la partie interne de la cuisse) de la jambe d'appui et des muscles de l'épaule, et les avantages de la musculation dynamique pour les obliques.

- Vous êtes en appui costal (sur le côté) sur une main bras tendu et les 2 pieds.

- Repliez le bras du dessus, main à plat sur la tête, vers l'oreille. Inspirez.
- Sur l'expiration, fléchissez la jambe du dessous pour approcher son genou du coude opposé (bras replié).
- Rentrez le ventre en fin d'expiration. Maintenez un équilibre stable sur une main et un pied.
- Réalisez 5 répétitions du même côté, puis 5 autres de l'autre côté, pour réaliser une série.
- Récupérez 1 minute.
- Faites cet exercice 3 fois, soit 3 séries.
- Avec un entraînement progressif, vous pourrez atteindre 10 séries de 30 répétitions de chaque côté, à raison de 1½ minute de récupération entre les séries.

Variante plus facile : fléchissez la jambe d'appui. Attention toutefois à ne pas laisser « tomber » le bassin : rentrez bien le ventre !

Variante plus difficile au niveau de l'équilibre : rapprochez le genou du coude du même côté. Pour plus d'aisance, placez vers l'oreille les doigts de la main du dessus au lieu de la paume.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Bien étirer ses bras](#)
- [Bien étirer ses cuisses](#)
- [Étirer ses mollets](#)
- [Bien se muscler](#)
- [Bien muscler ses abdominaux](#)
- [Bien muscler ses biceps](#)
- [Bien muscler ses cuisses](#)
- [Bien muscler ses dorsaux](#)
- [Bien muscler ses mollets](#)
- [Bien muscler ses épaules](#)
- [Bien muscler ses pectoraux](#)
- [Bien muscler ses triceps](#)
- [Lutter contre les crampes](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Port de Seine - 21400 Bèze - Bèze - Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact