

Fente avant : le top pour muscler jambes et fessiers !



Exercice de base en musculation, la fente avant est d'une efficacité redoutable pour raffermir les fesses et se sculpter de belles jambes galbées. Découvrez comment bien réaliser les fentes, ainsi que les variantes de ce mouvement.

La fente avant, un exercice complet !

La fente avant est un mouvement de musculation qui, à l'image du squat, permet de muscler les cuisses et les fessiers. Réalisé simplement au poids du corps ou avec charges (haltères, barre de musculation, ...), cet exercice propose un renforcement ciblé des quadriceps (muscles du devant des cuisses), des grands fessiers (ceux qui donnent l'aspect bombé aux fesses), ainsi que des ischio-jambiers (muscles de l'arrière des cuisses). Plus l'écartement des jambes est important lors de l'exécution ce mouvement, plus les fessiers et les ischio-jambiers sont sollicités. A l'inverse, un écartement plus faible favorisera le travail des quadriceps.

La bonne réalisation des fentes nécessite également un bon gainage des muscles abdominaux et lombaires (bas du dos), particulièrement lorsque l'exercice est réalisé avec des charges, afin de maintenir une bonne posture et de protéger son dos.

De par sa réalisation unilatérale, du fait que chaque jambe soit travaillée indépendamment, l'exercice de fente avant est particulièrement recommandé à celles et ceux qui souhaitent rééquilibrer leur masse musculaire entre la jambe droite et la jambe gauche, suite à une blessure par exemple.

Comment bien faire des fentes ?

D'apparence très simple, la fente avant est en réalité un mouvement technique qui nécessite d'être bien réalisé afin de se muscler efficacement et surtout d'éviter de se blesser. Voici nos conseils pour une bonne exécution de cet exercice, dans sa version traditionnelle (Cf. image de présentation ci-dessus).

Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, dos droit et mains sur la taille, faites un grand pas vers l'avant, puis réalisez une flexion de jambes sur un axe vertical, jusqu'à obtenir un angle de 90° au niveau du genou avant. Dans cette position, votre talon est à l'aplomb de votre genou (celui-ci ne doit surtout pas dépasser votre pointe de pied), et votre jambe arrière est parallèle au sol, en appui sur votre pointe de pied. Enfin, poussez avec votre jambe afin de revenir à la position de départ. Vous pouvez ensuite soit changer de jambe, soit réaliser à nouveau l'exercice du même côté.

IMPORTANT :

- La flexion de jambes est réalisée sur un axe vertical, surtout pas vers l'avant.
- Au niveau de la jambe située devant, prenez au maximum appui sur votre talon.
- Conservez le dos droit, sans pencher les épaules vers l'avant, et regardez en face de vous.
- Soufflez en poussant avec votre jambe.

Variantes de cet exercice

FENTE AVANT AVEC CHARGES

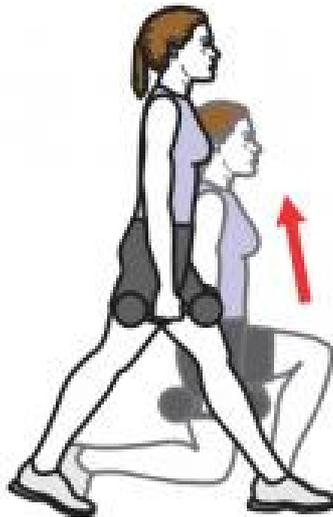
Pour augmenter la difficulté de ce mouvement, il est également possible de le réaliser avec des haltères dans chaque main, bras le long du corps, avec une barre de musculation sur les épaules, à l'image de l'exercice de squat, ou encore en maintenant un poids au-dessus de la tête. Ces variantes nécessitent toutefois une parfaite maîtrise technique de l'exécution des fentes avant, ainsi qu'une musculature abdos/lombaires suffisamment solide, afin de pouvoir réaliser un gainage efficace lors de l'exécution du mouvement.

FENTES AVANT AVEC ÉLASTIQUE

Plutôt que d'utiliser des haltères ou une barre de musculation pour augmenter la difficulté, il est également possible de réaliser des fentes avant avec élastique.

FENTES SUR PLACE

Ici, le mouvement est réalisé avec les deux pieds ancrés au sol. Jambes plus ou moins écartées, l'exercice est répété plusieurs fois sur une jambe.



FENTES PIED ARRIÈRE SURÉLEVÉ

Également connue sous le nom de squat bulgare, cette variante consiste à poser le pied de la jambe arrière sur un support, afin d'augmenter le poids du corps sur la jambe avant. Cet exercice, plus difficile que le mouvement traditionnel, propose également un travail d'équilibre important. Les fentes pied arrière surélevé peuvent être réalisées à l'aide d'un banc, d'une chaise, d'un ballon de gym, ou encore d'un TRX.



FENTES MARCHÉES / SAUTÉES

Les fentes marchées consistent à avancer pas à pas plutôt que de revenir à la position initiale lors de chaque répétition.

Les fentes avant sautées consistent quant à elles à alterner les flexions de jambes gauche et droite en bondissant.

C'est le type d'exercice idéal pour perdre du poids !

FENTES DE COTÉ

Variante éloignée de la fente avant, ce mouvement, qui se rapproche beaucoup de l'exercice de squat, consiste à réaliser des flexions de jambes sur les côtés. Niveau musculaire, les fentes de côté sollicitent particulièrement les muscles abducteurs des cuisses, dont notamment le moyen fessier (partie latérale des fesses).



Important : Si l'exercice de fente avant permet de muscler vos jambes et vos fesses, il est important de bien étirer ces groupes musculaires après l'entraînement.