

Les bons sports pour des fesses musclées

Nos fesses sont faites essentiellement de muscles, raison pour laquelle il est essentiel de les faire travailler pour les galber. Voici une sélection d'activités sportives et d'exercices pour muscler notre séant !

Caroline Langlois

Sommaire

- ▶ Des grands fessiers sculptés
- ▶ Des petits et moyens fessiers rebondis

Nous possédons deux groupes musculaires distincts et ô combien complémentaires. Le grand fessier part du bas du dos et descend s'accrocher sur le haut de la cuisse. C'est le muscle le plus gros et le plus puissant du corps humain : nous lui devons la station debout et notre statut d'*Homo erectus*. De chaque côté

s'attache un groupe de deux muscles : le petit et le moyen fessier. Leur fonction première est de permettre l'élévation latérale de la jambe. « L'aspect rebondi de la fesse, c'est eux », indique [Julie Ferrez](#), coach sportive et auteure de *Comment avoir un corps de déesse quand on n'est pas la fille de Vénus* (Marabout, 2013).

Des grands fessiers sculptés

Pour lutter contre l'amollissement qui conduit inéluctablement à la chute, notre allié, c'est le grand fessier. Régulièrement sollicité, ce très grand muscle nous assure des fesses bien hautes et bien dures.

Quelles pratiques ?

- **La marche nordique**. Cette activité venue de Finlande consiste à marcher énergiquement en s'appuyant sur des bâtons de ski. Le secret ? Faire de grandes enjambées, afin d'assurer une ouverture ample de la hanche, et bien enfoncer les talons dans le sol à chaque pas.
- **Le dos crawlé avec des palmes courtes**. Non seulement les grands fessiers sont sollicités en résistance, donc plus longtemps, mais l'ensemble de la chaîne musculaire dorsale aussi, ce qui assure notre maintien.
- **Le vélo**. À condition de le pratiquer en danseuse, sinon on se muscle les mollets et on écrase ses petits fessiers – très mauvaise idée. Cette position des fesses au-dessus de la selle fait travailler l'ensemble de la chaîne musculaire et garantit un derrière de (petite) reine.

Des grands fessiers sculptés

Pour lutter contre l'amollissement qui conduit inéluctablement à la chute, notre allié, c'est le grand fessier. Régulièrement sollicité, ce très grand muscle nous assure des fesses bien hautes et bien dures.

Quelles pratiques ?

- **La marche nordique.** Cette activité venue de Finlande consiste à marcher énergiquement en s'appuyant sur des bâtons de ski. Le secret ? Faire de grandes enjambées, afin d'assurer une ouverture ample de la hanche, et bien enfoncer les talons dans le sol à chaque pas.
- **Le dos crawlé avec des palmes courtes.** Non seulement les grands fessiers sont sollicités en résistance, donc plus longtemps, mais l'ensemble de la chaîne musculaire dorsale aussi, ce qui assure notre maintien.
- **Le vélo.** À condition de le pratiquer en danseuse, sinon on se muscle les mollets et on écrase ses petits fessiers – très mauvaise idée. Cette position des fesses au-dessus de la selle fait travailler l'ensemble de la chaîne musculaire et garantit un derrière de (petite) reine.

Des petits et moyens fessiers rebondis

A lire aussi

Notre article [Fesses : pourvu qu'elles soient fermes ! Rondes mais dodues, imposantes mais rebondies... La tendance est aux fesses voluptueuses. Cela peut-il nous réconcilier avec la partie la moins visible de notre anatomie ?](#)

Peu importe la circonférence de nos fesses, dès lors qu'elles sont joliment bombées. Pour obtenir ce résultat, c'est aux petits et moyens fessiers de travailler.

Quelles pratiques ?

- **Le roller.** C'est l'activité reine en la matière. Pour avancer, vous devez pousser sur vos jambes vers l'extérieur. C'est ce mouvement qui fait tout. Il suffit de deux balades par semaine, sans forcer, pour voir le résultat.
- **La danse africaine.** La position de base, les jambes pliées et légèrement écartées, maintient nos deltoïdes (nom donné au duo petit et moyen fessiers) engagés en permanence.
- **« Le chien qui fait pipi ».** Pas très élégant dans sa nomination mais redoutablement efficace. À quatre pattes (en position dite « du chien »), levez et abaissez vingt fois une jambe pliée sur le côté, puis l'autre. Ce mouvement simple, à faire chez soi à raison de deux ou trois fois par semaine, est ce qui se fait de mieux pour les moyens fessiers.