

10^e Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

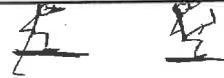
Mercredi 4 et 5 septembre 2013

Musculation

Formateur : L. Dufour



EXERCICES DE MUSCULATION EN SALLE DE GYM / SANS GROS MATÉRIELS

	EXERCICES	MUSCLES	DESSINS, EXPLICATION	Nbre REPET.	REUSSI
1	Anneaux : tractions	dorsaux, biceps, delt, trapeze		Max avec poids du corps	
2	Anneaux: descente latérale	Pectoraux		Max avec poids du corps	
3	Fitball, squat	Quadri, Fessier		15-20	
4	Déplacement latéral-viper	Fessier		20-30/ côté	
5	Bâtement assis	Psoas, couturier, abdo		3x15	
6	Repousser pied contre mur	Fessier		10/ jambe	
7	Fente + saut	Fessier, ischio, quadri		10 pas/ jambe	
8	monter sur banc unipodal, dynamique	Fessier, quadri, PIED		10/ jambe	
9	Pyramide de pompes	pec, triceps, épaule		1,1..2,1..2..31....10	
10	Duo pompes avec bâton	Pec, épaule		10-15/JAMBE	
11	Presse humaine sur 1 jambe / à 2	quadri, fessier, ischio		10-15/jambe	
12	Abo trois contraction	abdo droit, bas et oblique		en groupe, suivre	
13					

Nom :	séance n° 1 (au moins 4 fiches / 8) Quel Projet ? : 1 ou 2 ?		séance n° 2 (au moins 5 fiches / 8) Projet : 1 ou 2 ?		séance n° 3 (au moins 5 fiches / 8) Projet : 1 ou 2 ?		séance n° 4 (au moins 5 fiches / 8) Projet : 1 ou 2 ?		séance n° 5 (au moins 5 fiches / 8) Projet : 1 ou 2 ?	
	On souligne le projet choisi On écrit la charge utilisée, le nombre de répétition ou la durée de l'exercice		On souligne le projet choisi On écrit la charge utilisée, le nombre de répétition la durée selon l'exercice		On souligne le projet choisi On écrit la charge utilisée, le nombre de répétition la durée selon l'exercice		On souligne le projet choisi On écrit la charge utilisée, le nombre de répétition la durée selon l'exercice		On souligne le projet choisi On écrit la charge utilisée, le nombre de répétition la durée selon l'exercice	
FICHE 1 : CUISSES/FESSIERS Sélectionnez sur la fiche 1 le (les) mouvements que vous choisissez et inscrivez ici la lettre qui correspond (ex: 1 A)	projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"	
FICHE 2 : TAILLE HANCHES Sélectionnez sur la fiche 2 le (les) mouvements que vous choisissez et inscrivez ici la lettre qui correspond	projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"	
FICHE 3 : DOS EPAULES Sélectionnez sur la fiche 3 le (les) mouvements que vous choisissez et inscrivez ici la lettre qui correspond	projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"	
FICHE 4 : ABDOMINAUX Sélectionnez sur la fiche 4 le (les) mouvements que vous choisissez et inscrivez ici la lettre qui correspond	projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"	
FICHE 5 : PECT, EPAULES Sélectionnez sur la fiche 5 le (les) mouvements que vous choisissez et inscrivez ici la lettre qui correspond	projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"	
FICHE 6 : EPAULES DOS Sélectionnez sur la fiche 6 le (les) mouvements que vous choisissez et inscrivez ici	projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"	
FICHE 7 : BRAS AVANT-BRAS Sélectionnez sur la fiche 7 le (les) mouvements que vous choisissez et inscrivez ici la lettre qui correspond	projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"		projet 1: 2 séries de 20 à 30 charges légères projet 2: 1 série de 10 à 12 charges "lourdes"	
8 CORDE A SAUTER (jambes) projet 1 : sauts sur 2 jambes projet 2 : sauts sur 1 jambe (à faire pour chaque jambe)	projet 1: 2 X maxi sur 2 jambes projet 2: 1 X maxi sur 1 jambe (chaque jambe)		projet 1: 3 X maxi sur 2 jambes projet 2: 2 maxi sur 1 jambe (chaque jambe)		projet 1: 3 X maxi sur 2 jambes projet 2: 2 maxi sur 1 jambe (chaque jambe)		projet 1: 3 X maxi sur 2 jambes projet 2: 2 maxi sur 1 jambe (chaque jambe)		projet 1: 3 X maxi sur 2 jambes projet 2: 2 maxi sur 1 jambe (chaque jambe)	

- **PROJET 1 SANTE et ENTRETIEN PHYSIQUE: 3 à 6 séries de 25 répétitions (ou plus) avec des charges modérées** (avec bracelets lestés, bande élastique, petites haltères, balle lestée, ...) soit environ 30% - 50 % de la charge maxi [1RM].
2 à 3 séances par semaine. Elles développent l'**endurance musculaire**, la **tonification des muscles** et contribuent à **brûler des graisses**.
- **PROJET 2 VOLUME et FORCE: 2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions avec des charges lourdes** : celles qui permettent au moins 8 répétitions, mais qui ne permettent pas plus de 12 répétitions, soit environ à 70% - 75% de la charge maxi.
2 séances par semaine. Elles développent la **densité osseuse**, la **force**, le **volume musculaire** (assez facile chez les garçons grâce à leur testostérone).

Attention aux accidents et blessures possibles avec les charges lourdes. => **ECHAUFFEZ VOUS SERIEUSEMENT AU DEBUT DE LA SEANCE** (AJOUTEZ 1 SÉRIE LONGUE SANS CHARGE AU DÉBUT DE CHAQUE ATELIER). Ces exercices sont facilités par l'étirement préalable des muscles antagonistes. Les plus « raides » sont généralement les fessiers et les ishios-jambiers)

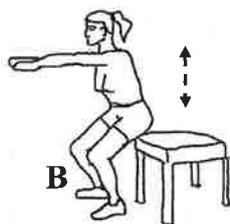
NE BLOQUEZ PAS VOTRE RESPIRATION : EXPIREZ PENDANT LE MOUVEMENT

PENSEZ A BOIRE DE L'EAU REGULIEREMENT - PENSEZ AUX ETIREMENTS EN FIN DE SEANCE

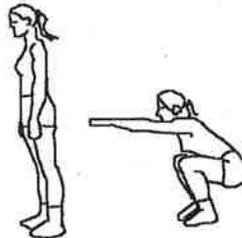
Les cuisses : le Quadriceps fémoral et les Ischios jambiers, les fessiers, les Adducteurs (dessins D, N, O, P)



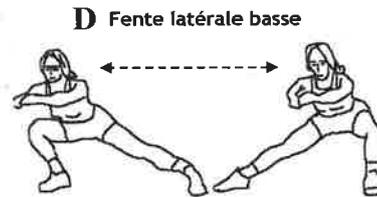
Enchaîner des montées-descentes avec **complète extension** de la jambe lors de la montée) (on peut porter des bracelets lestés, et empiler 2 steps)



B Dos plat, regard horizontal, bras allongés devant
Descendre les fesses jusqu'au contact du rebord du siège et remonter



Descendre **bas** en flexion, dos plat, bras et regard horizontaux



D Fente latérale basse

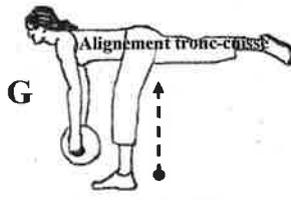
Descendre **bas** en flexion, dos plat, bras et regard horizontaux



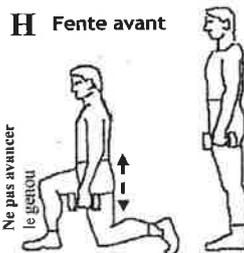
E Dos appuyé sur le mur
Rester en position « assise » sans s'aider des bras (isométrie)



F Descendre et se relever avec la jambe avant sur place (sans ou avec charges légères)



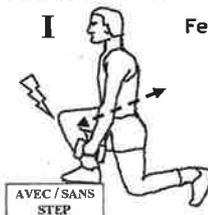
G Descendre sur place en fléchissant la jambe avec charge (ballon lesté, haltère légère) L'autre jambe reste tendue en balancier
Penser aux étirements avant l'exercice



H Fente avant

Descendre sur place
Se relever en se repoussant avec la jambe avant

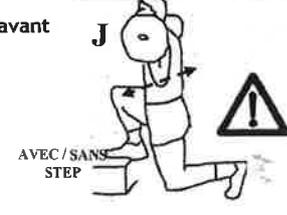
A éviter si genou fragile



I Fente avant

Descendre en fente avant avec charge légère.
Se relever en se repoussant avec la jambe avant
Faire des étirements de l'arrière des cuisses AVANT cet exercice

Avec partenaires pour charger et décharger la barre

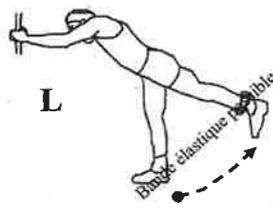


J Descendre en fente avant sur un contre haut
Faire des étirements de l'arrière des cuisses AVANT cet exercice
Ce mouvement doit s'apprendre avec une barre vide

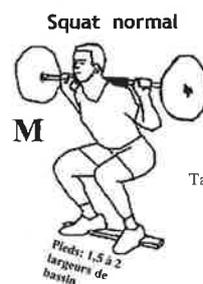
Les Ishios-jambiers et les fessiers



K Epaules-Dos-Bassin fixés. Départ à genoux, en appui sur les avant-bras
Avec ou sans charge à la cheville
Monter le genou haut, (mais ne pas creuser le dos), jambes pliées



L Epaules-Dos-Bassin fixés (ne pas creuser le dos)
Avec charge à la cheville ou bande élastique



M Squat normal

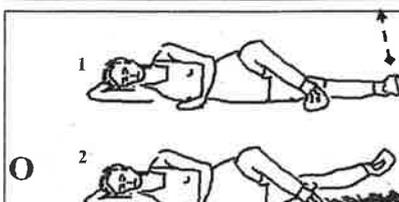
Talons légèrement surélevés et appuyés sur une cale rigide
Avec 2 partenaires ou repose-barre
Attention : mouvements techniques qui doivent être appris soigneusement avec un bâton ou une barre vide.



N Squat jambes écartées (quadriceps + adducteurs)

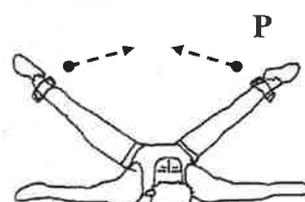


Pieds : 3 largeurs de bassin



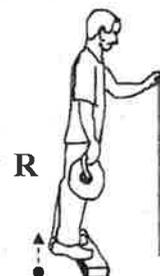
O Allongé de profil, caler la tête sur le bras replié, l'autre main et le pied avancé bien en appui au sol : Soulever la jambe tendue (avec ou sans charge cheville)

Les adducteurs



P Avec ou sans charge à la cheville

Les mollets



Q
1. Saut à la corde sur 2 jambes
2. Saut à la corde sur une jambe, puis sur l'autre
Avant pieds sur un contre-haut, monter sur la pointe des pieds et redescendre le plus bas possible : talons au contact du contrebas (1 charge tenue à la main ou 2 charges légères reliées par une sangle autour du cou)

• **PROJET 1 SANTE et ENTRETIEN PHYSIQUE: 3 à 6 séries de 25 répétitions (ou plus) avec des charges modérées** (avec bracelets lestés, bande élastique, petites haltères, balle lestée, ...) soit environ 30% - 50 % de la charge maxi [1RM]).
2 à 3 séances par semaine. Elles développent l'**endurance musculaire**, la **tonification** des muscles et contribuent à **brûler des graisses**.

• **PROJET 2 VOLUME et FORCE: 2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions avec des charges lourdes** : celles qui permettent au moins 8 répétitions, mais qui ne permettent pas plus de 12 répétitions, soit environ à 70% - 75% de la charge maxi.
2 séances par semaine. Elles développent la **densité osseuse**, la **force**, le **volume musculaire** (assez facile chez les garçons grâce à leur testostérone).

Attention aux accidents et blessures possibles avec les charges lourdes. => **ECHAUFFEZ VOUS SÉRIEUSEMENT AU DÉBUT DE LA SÉANCE** (AJOUTEZ 1 SÉRIE LONGUE SANS CHARGE AU DÉBUT DE CHAQUE ATELIER). Ces exercices sont facilités par l'étirement préalable des muscles antagonistes. Les plus « raides » sont généralement les fessiers et les ischios-jambiers)

NE BLOQUEZ PAS VOTRE RESPIRATION : EXPIREZ PENDANT LE MOUVEMENT

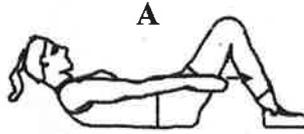
PENSEZ A BOIRE DE L'EAU REGULIEREMENT - PENSEZ AUX ETIREMENTS EN FIN DE SEANCE

Les abdominaux droits

Facile ←

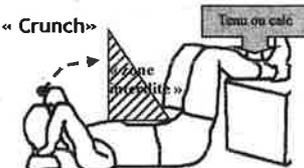
→ Plus difficile

A



Bras tendus devant
Décoller la tête, puis un peu les épaules
Le bas du dos reste au sol
Aller toucher ses mollets ou le tibia

B « Crunch »



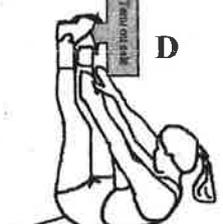
Mains croisées sur la nuque
Décoller la tête et les épaules
Et arrondir le haut du dos vers l'avant
Le bas du dos reste collé au sol

C



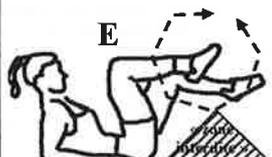
Tête et épaules restent décollées
Les coudes vont toucher les cuisses
Pieds tenus par un partenaire ou calés
Au départ, on peut appuyer ses épaules sur un support surélevé pour ne pas être dans la « zone interdite »

D



Les mains vont toucher les genoux ou les tibias ou les chevilles
Pensez aux étirements des dorsaux et des ischios-jambiers pour faciliter cet exercice

E



Bien appuyé sur les coudes
Le pédalo avant
Le pédalo arrière
(bracelets lestés aux chevilles: possible)

F



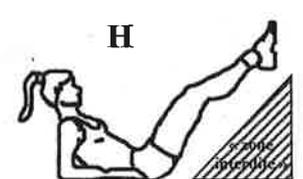
Tronc légèrement incliné vers l'arrière, jambes fléchies: échanger des passes avec une balle ou un ballon lesté

G



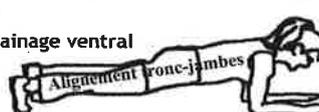
Fixer les épaules (ex: tenir un support)
Jambes fléchies, amener et fixer les genoux au dessus de la poitrine :
Décoller le bassin du sol, puis le redescendre au contact du sol
Pensez aux étirements des dorsaux et des ischios-jambiers pour faciliter cet exercice

H



Bien appuyé sur les coudes
Tenir en isométrie (position figée) avec 2 angles différents (10 sec à 60 sec)
Sans ou avec charges aux chevilles
Pensez aux étirements des fessiers et des ischios-jambiers pour faciliter cet exercice

I Gainage ventral



Alignement tronc-jambes
Gainage ventral en appui sur les avant bras: tenir 20 à 60 sec (isométrie)
EN RESPIRANT

J



Tête, épaules, bras et pieds décollés du sol, tenir 20 à 60 sec (isométrie)
EN RESPIRANT
(charge aux chevilles: possible)

Les abdominaux obliques (et le carré des lombes : K)

Facile ←

→ Plus difficile

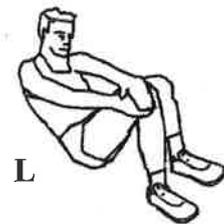
Avec prudence en cas de mal au dos :

K



Décoller la tête du sol,
Aller toucher sa cheville gauche avec la main gauche, puis la cheville droite avec la main droite

L



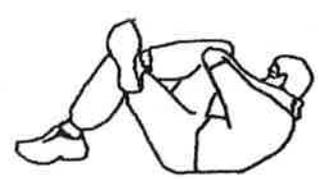
Décoller la tête et les épaules du sol, rester en position décollée :
Aller toucher avec les 2 mains l'extérieur du mollet gauche, puis celui du mollet droit

M



Par 2, dos à dos, jambes tendues ou fléchies : se passer le ballon ou la balle lestée par le côté

N « Crunch » oblique



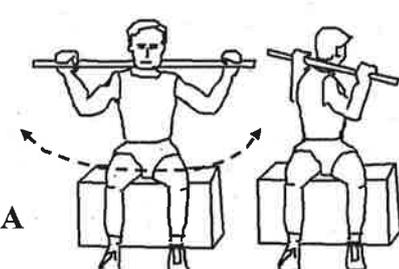
Décoller la tête et les épaules et rester en position décollée :
Aller toucher l'intérieur du genou droit avec le coude gauche
Puis inverser la position pour une 2eme série genou gauche-coude droit
Inspirer au sol et Expirer en remontant

- **PROJET 1 SANTE et ENTRETIEN PHYSIQUE: 3 à 6 séries de 25 répétitions (ou plus) avec des charges modérées** (avec bracelets lestés, bande élastique, petites haltères, balle lestée, ...) soit environ 30% - 50 % de la charge maxi [1RM]).
2 à 3 séances par semaine. Elles développent l'**endurance musculaire**, la **tonification des muscles** et contribuent à **brûler des graisses**.
- **PROJET 2 VOLUME et FORCE: 2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions avec des charges lourdes** : celles qui permettent au moins 8 répétitions, mais qui ne permettent pas plus de 12 répétitions, soit environ à 70% - 75% de la charge maxi.
2 séances par semaine. Elles développent la **densité osseuse**, la **force**, le **volume musculaire** (assez facile chez les garçons grâce à leur testostérone).

Attention aux accidents et blessures possibles avec les charges lourdes. => **ECHAUFFEZ VOUS SERIEUSEMENT AU DEBUT DE LA SEANCE** (AJOUTEZ 1 SÉRIE LONGUE SANS CHARGE AU DÉBUT DE CHAQUE ATELIER). Ces exercices sont facilités par l'étirement préalable des muscles antagonistes. Les plus « raides » sont généralement les fessiers et les ishios-jambiers)

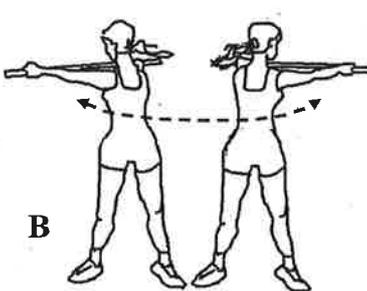
NE BLOQUEZ PAS VOTRE RESPIRATION : EXPIREZ PENDANT LE MOUVEMENT
PENSEZ A BOIRE DE L'EAU REGULIEREMENT - PENSEZ AUX ETIREMENTS EN FIN DE SEANCE

La taille , les hanches : les abdominaux obliques



A

Assis, tronc droit , menton rentré :
Se tourner à droite et à gauche en tenant un bâton
ou une barre très légère (maximum = 5 kg)
Rechercher progressivement l'amplitude,
mais sans lancer le mouvement
Séries longues (au moins 30 répétitions)

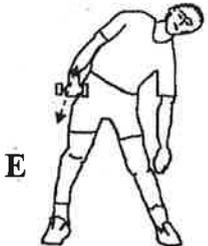


B

Debout, un bâton dans les mains, bras tendus devant .
Se tourner du côté gauche , puis du côté droit
Rechercher progressivement l'amplitude,
mais sans lancer le mouvement
Séries longues (au moins 30 répétitions)

Avec prudence.
Exercices
déconseillés
en cas de
mal au dos

La taille , les hanches : les abdominaux obliques, les petit et moyen fessiers , le carré des lombes



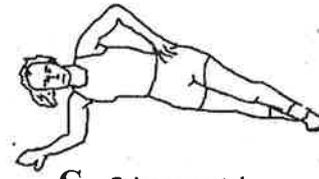
E

S'incliner latéralement,
la charge reste au contact
de la cuisse



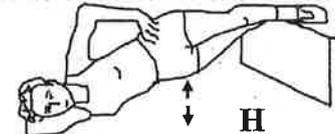
F Gainage costal « court »

En appuis sur l'avant-bras et les genoux
Tenir 20-60 sec immobile
(isométrie)
EN RESPIRANT



G Gainage costal

En appuis sur l'avant-bras et
les 2 pieds décalés
tenir 20-60 sec immobile
(isométrie)
EN RESPIRANT



H

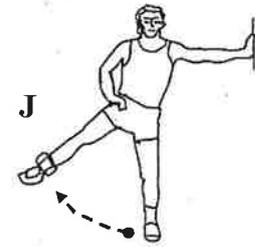
Bien décaler les pieds sur l'appui
surélevé pour se stabiliser de profil,
Redescendre toucher le sol , remonter et fixer
5 sec, puis redescendre etc
(stato dynamique)

La taille , les hanches : les petit et moyen fessiers, le tenseur du fascia lata



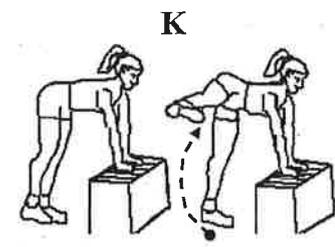
I

Sans ou Avec charge à la cheville ou élastique
Bien caler la tête dans la main,
l'autre main en appuis au sol
Le bassin reste de profil
pendant le mouvement



J

Sans ou Avec charge à
la cheville ou bande
élastique



K

Sans ou Avec charge à la cheville
ou avec élastique
Bien en appui sur 1 pied et 2 mains :
Monter la jambe sur le côté, semi fléchie [facile] ou tendue
[plus intense], en évitant de tourner le bassin

- **PROJET 1 SANTE et ENTRETIEN PHYSIQUE: 3 à 6 séries de 25 répétitions (ou plus) avec des charges modérées** (avec bracelets lestés, bande élastique, petites haltères, balle lestée, ...) soit environ 30% - 50 % de la charge maxi [1RM]).
2 à 3 séances par semaine. Elles développent l'endurance musculaire, la tonification des muscles et contribuent à brûler des graisses.
- **PROJET 2 VOLUME et FORCE: 2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions avec des charges lourdes** : celles qui permettent au moins 8 répétitions, mais qui ne permettent pas plus de 12 répétitions, soit environ à 70% - 75% de la charge maxi.
2 séances par semaine. Elles développent la densité osseuse, la force, le volume musculaire (assez facile chez les garçons grâce à leur testostérone).

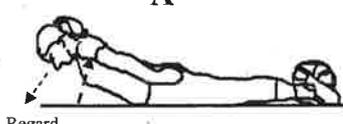
Attention aux accidents et blessures possibles avec les charges lourdes. => **ECHAUFFEZ VOUS SÉRIEUSEMENT AU DÉBUT DE LA SÉANCE** (AJOUTEZ 1 SÉRIE LONGUE SANS CHARGE AU DÉBUT DE CHAQUE ATELIER). Ces exercices sont facilités par l'étirement préalable des muscles antagonistes. Les plus « raides » sont généralement les fessiers et les ischios-jambiers)

NE BLOQUEZ PAS VOTRE RESPIRATION : EXPIREZ PENDANT LE MOUVEMENT

PENSEZ A BOIRE DE L'EAU REGULIEREMENT - PENSEZ AUX ETIREMENTS EN FIN DE SEANCE

Le bas du dos : les lombaires, le grand fessier, les ischios-jambiers

A



Regard fixé vers le sol
Caler ses pieds (ex: en serrant une balle lestée)
Décoller la poitrine et les mains du sol, rapprocher les omoplates, rentrer le menton (regarder le sol devant soi)
Tenir 20 à 60 sec (isométrie)
EN RESPIRANT

B Gainage dorsal court



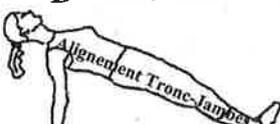
Alignement Tronc-cuisse
Soulever les hanches du sol
Rester immobile 20 à 60 sec (isométrie)
EN RESPIRANT

C Extension au banc incliné



Regard dirigé vers le sol
Remonter à l'alignement Jambes-Dos
Regard vers le sol
Mains croisées sur les fessiers
On peut se faire tenir les pieds ou s'accrocher au banc incliné

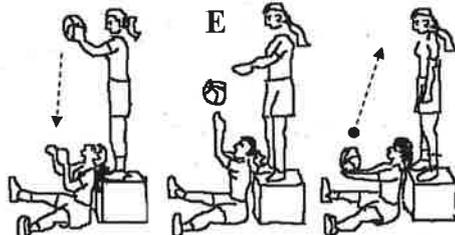
D Gainage dorsal



Alignement Tronc-Jambes
Se placer en position bien alignée, menton rentré, fixer le corps par un gainage dorsal : tenir 20 à 60 sec (isométrie)
EN RESPIRANT

Le dos : le trapèze, le grand dorsal, le rhomboïde et le deltoïde postérieur

E



Par deux :
Jambes semi fléchies ou tendues, dos plat
Passe vers le haut et l'arrière d'une balle lestée

F « Rowing » assis pronation



Regard fixé
Avec élastique et bâton
Jambes semi fléchies, dos plat
Tirer les coudes (hauts) vers l'arrière

G « Rowing » assis supination



Regard fixé
Avec élastique et bâton
Jambes semi fléchies, dos plat
Les coudes restent collés au corps
Tirer les coudes (bas) vers l'arrière

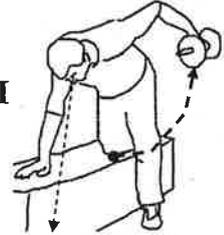
H



Regard fixé
Bien en appui sur main + genou, poitrine et regard vers le sol :
Monter le coude verticalement sans tourner les épaules vers le haut

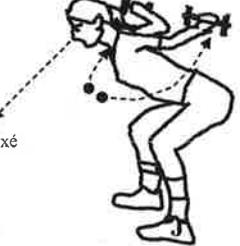
Développe, en plus, les biceps

I



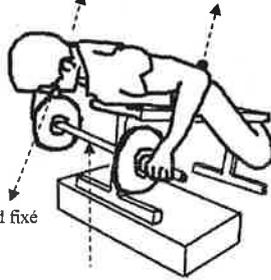
Regard et épaules fixés
Bien en appui sur main + genou, regard fixé vers le sol :
Ecarter le coude du tronc avec un mouvement circulaire vers le haut sans tourner les épaules vers le haut

J « Oiseau » incliné debout



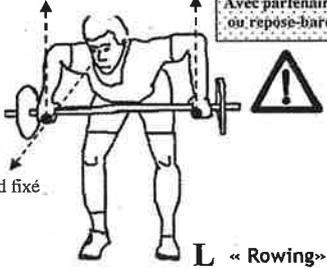
Regard fixé
Se placer en position tronc incliné (environ 45° vers l'avant), DOS PLAT, fixer le tronc et la tête, jambes semi fléchies,

K « Rowing » couché



Regard fixé
Se placer sur le banc incliné, Épaules et pectoraux au-dessus du « vide », fixer la tête, jambes semi fléchies pour s'accrocher sous le banc
Barre départ au sol, Monter la barre verticalement jusqu'à la poitrine en « tirant vers l'arrière avec les coudes »

L « Rowing »



Regard fixé
Se placer en position tronc incliné à 45° vers l'avant, DOS PLAT, jambes semi fléchies, fixer le tronc et la tête :
Traction de barre en montant les coudes
Attention : mouvement très technique qui doit être appris soigneusement avec un bâton, puis une barre vide

- **PROJET 1 SANTÉ et ENTRETIEN PHYSIQUE: 3 à 6 séries de 25 répétitions (ou plus) avec des charges modérées** (avec bracelets lestés, bande élastique, petites haltères, balle lestée, ...) soit environ 30% - 50 % de la charge maxi [1RM]).
2 à 3 séances par semaine. Elles développent l'endurance musculaire, la tonification des muscles et contribuent à brûler des graisses.
- **PROJET 2 VOLUME et FORCE : 2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions avec des charges lourdes** : celles qui permettent au moins 8 répétitions, mais qui ne permettent pas plus de 12 répétitions, soit environ à 70% - 75% de la charge maxi.
2 séances par semaine. Elles développent la densité osseuse, la force, le volume musculaire (assez facile chez les garçons grâce à leur testostérone).

Attention aux accidents et blessures possibles avec les charges lourdes. => **ECHAUFFEZ VOUS SERIEUSEMENT AU DEBUT DE LA SEANCE** (AJOUTEZ 1 SÉRIE LONGUE SANS CHARGE AU DÉBUT DE CHAQUE ATELIER). Ces exercices sont facilités par l'étirement préalable des muscles antagonistes. Les plus « raides » sont généralement les fessiers et les ischios-jambiers)

NE BLOQUEZ PAS VOTRE RESPIRATION : — EXPIREZ PENDANT LE MOUVEMENT

PENSEZ A BOIRE DE L'EAU REGULIEREMENT - PENSEZ AUX ETIREMENTS EN FIN DE SEANCE

Le haut du dos et le cou : le Trapèze supérieur, le Rhomboïde - Les épaules : le Dectoïde

A Développé alterné debout



Dos gainé,
jambes légèrement fléchies
Peut aussi se réaliser assis sur un banc

B Elévation frontale en appui



Dos calé sur le mur
on peut monter des charges « moyennes »
au dessus du niveau de la tête
Mouvement simultané

C Elévation frontale debout

« zone interdite avec charges « lourdes » »



Dos vertical, gainé, 1 jambe avancée
Inverser la jambe avant à chaque série
Mouvement alterné ou simultané

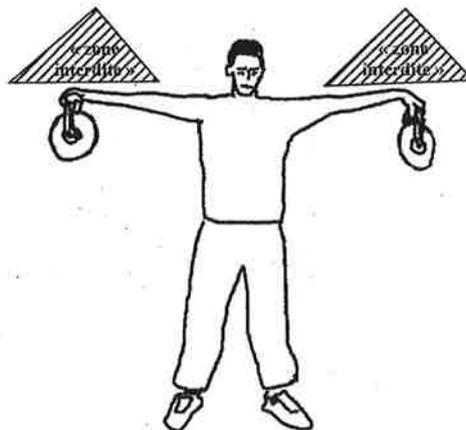
D « Rowing menton » debout



Avec partenaires
ou repose-barre
pour des charges
plus lourdes

Départ barre sur les cuisses:
On monte les coudes sur les côtés, la
barre frotte les cuisses et le tronc
et ne va pas plus haut que le menton.
En montant sur la pointe des pieds,
on tonifie en plus les mollets

E Elévation latérale debout



Ne pas creuser le dos,
monter les charges latéralement
Ne montez pas les bras
au dessus de l'horizontale
avec des charges
(possible sans charge)

Avec prudence en cas d'épaule fragile

Avec partenaires



F Développé nuque assis

Ne pas creuser le dos
Barre appuyée sur la nuque
et les épaules,
développer au dessus de la tête
Commencer par apprendre
le mouvement avec une barre vide
ou un bâton

- **PROJET 1 SANTÉ et ENTRETIEN PHYSIQUE: 3 à 6 séries de 25 répétitions (ou plus) avec des charges modérées** (avec bracelets lestés, bande élastique, petites haltères, balle lestée, ...) soit environ 30% - 50 % de la charge maxi [1RM]).
2 à 3 séances par semaine. Elles développent l'endurance musculaire, la tonification des muscles et contribuent à brûler des graisses.
- **PROJET 2 VOLUME et FORCE: 2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions avec des charges lourdes** : celles qui permettent au moins 8 répétitions, mais qui ne permettent pas plus de 12 répétitions, soit environ à 70% - 75% de la charge maxi.
2 séances par semaine. Elles développent la densité osseuse, la force, le volume musculaire (assez facile chez les garçons grâce à leur testostérone).

Attention aux accidents et blessures possibles avec les charges lourdes. => **ECHAUFFEZ VOUS SÉRIEUSEMENT AU DÉBUT DE LA SÉANCE** (AJOUTEZ 1 SÉRIE LONGUE SANS CHARGE AU DÉBUT DE CHAQUE ATELIER). Ces exercices sont facilités par l'étirement préalable des muscles antagonistes. Les plus « raides » sont généralement les fessiers et les ischios-jambiers)

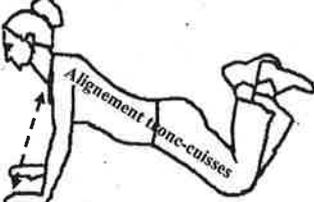
NE BLOQUEZ PAS VOTRE RESPIRATION : EXPIREZ PENDANT LE MOUVEMENT

PENSEZ A BOIRE DE L'EAU REGULIEREMENT - PENSEZ AUX ETIREMENTS EN FIN DE SÉANCE

Le Deltôïde antérieur, les Pectoraux, Le Triceps (A et B), Le Biceps, le Grd dorsal et le Grd dentelé (D et E)

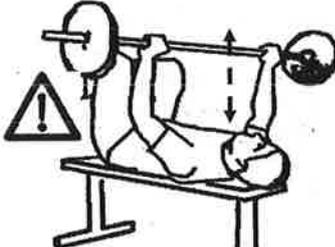
Avec partenaires et/ou repose-barre

A « Pompes courtes »



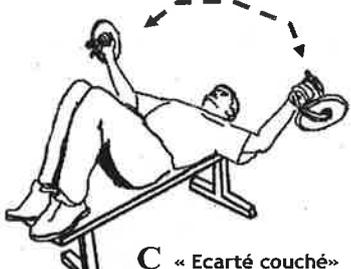
En appui sur les mains et les genoux (pieds crochetés et rapprochés des fesses),
Appuis manuels plus écartés que la largeur des épaules :
Flexions - extensions de bras (« pompes ») **sans creuser le dos**
Charge déplacée = environ 45 % du poids du corps

B « Développé couché »



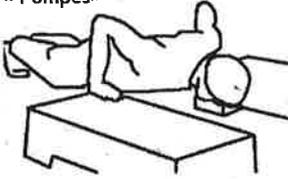
En appui sur le dos, (pieds crochetés et les genoux au dessus du bassin), prise de barre plus large que la largeur des épaules :
Extensions de bras pour repousser la barre
Commencer par apprendre le mouvement avec une barre vide

C « Ecarté couché »



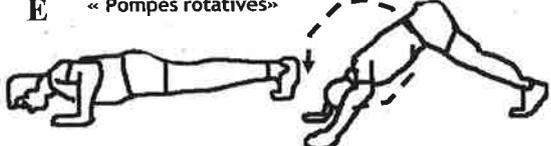
En appui sur le dos, pieds sur le banc
2 haltères (ou 2 disques avec cordes)
Remonter les 2 charges au-dessus de la poitrine

D « Pompes »



En appui sur les mains et les pieds
Flexions - extensions de bras (« pompes ») avec mains sur 2 contre-hauts écartés
Descendre la poitrine le plus bas possible
Il existe plusieurs variantes de cet exercice
Charge déplacée = environ 50 à 60 % du poids du corps

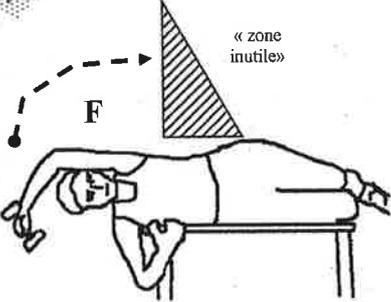
E « Pompes rotatives »



Départ à plat au sol, se repousser vers l'arrière et le haut, puis redescendre au sol vers l'avant par un mouvement circulaire

Le Grand dorsal - Le Grand dentelé - Le Triceps - Les Pectoraux - Le Rhomboïde

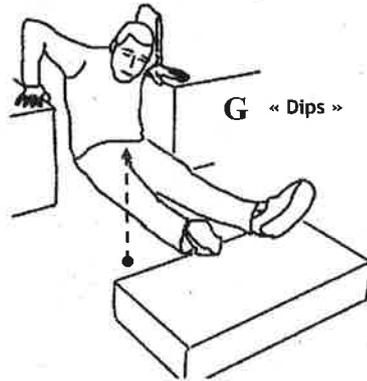
F



« zone inutile »

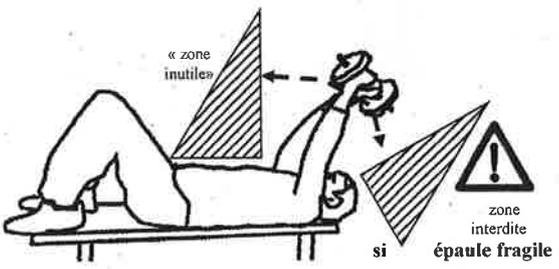
Pour « élargir » le dos : muscler le **grand dorsal**
L'épaule inférieure reste collée au banc

G « Dips »



Descendre les fesses vers le contact du sol, et remonter complètement sur bras tendus
Descendre et remonter de quelques cm seulement si les épaules sont fragiles
Charge déplacée = environ 70 % du poids du corps

H « Pull over »



« zone inutile »
zone interdite si épaule fragile

Pas de pieds au sol, pas de dos creusé pendant le mouvement (on peut ramener et croiser les jambes au dessus du ventre)

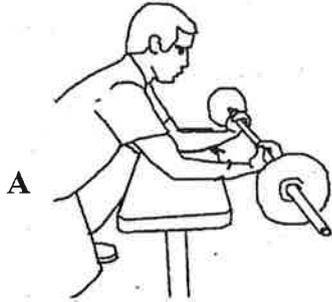
Avec prudence en cas d'épaule fragile

- **PROJET 1 SANTE et ENTRETIEN PHYSIQUE: 3 à 6 séries de 25 répétitions (ou plus) avec des charges modérées** (avec bracelets lestés, bande élastique, petites haltères, balle lestée, ...) soit environ 30% - 50 % de la charge maxi [1RM]).
2 à 3 séances par semaine. Elles développent l'**endurance musculaire**, la **tonification** des muscles et contribuent à **brûler des graisses**.
- **PROJET 2 VOLUME et FORCE: 2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions avec des charges lourdes** : celles qui permettent au moins 8 répétitions, mais qui ne permettent pas plus de 12 répétitions, soit environ à 70% - 75% de la charge maxi.
2 séances par semaine. Elles développent la **densité osseuse**, la **force**, le **volume musculaire** (assez facile chez les garçons grâce à leur testostérone).

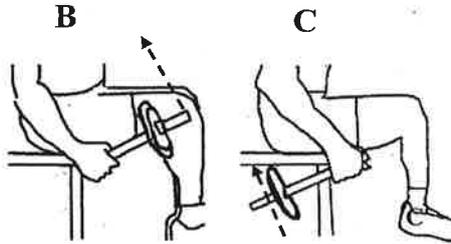
Attention aux accidents et blessures possibles avec les charges lourdes. => **ECHAUFFEZ VOUS SERIEUSEMENT AU DEBUT DE LA SEANCE** (AJOUTEZ 1 SÉRIE LONGUE SANS CHARGE AU DÉBUT DE CHAQUE ATELIER). Ces exercices sont facilités par l'étirement préalable des muscles antagonistes. Les plus « raides » sont généralement les fessiers et les ishios-jambiers)

NE BLOQUEZ PAS VOTRE RESPIRATION : EXPIREZ PENDANT LE MOUVEMENT
PENSEZ A BOIRE DE L'EAU REGULIEREMENT - PENSEZ AUX ETIREMENTS EN FIN DE SEANCE

Les avant-bras



Les avant-bras restent bien appuyés sur le banc :
Fléchir les poignets pour rapprocher la barre vers la poitrine



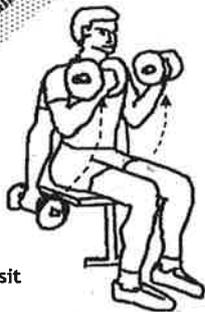
Prise de barre « en marteau »
Sans fléchir les bras,
fléchir le poignet pour remonter la barre



D **Poulie Andrieux**
Monter sur un contrehaut, la charge est posée au sol au bout de son filin
Remonter la charge en enroulant le filin sur son support tubulaire : par l'action des avant bras et des poignets (les bras restent allongés le long du corps)

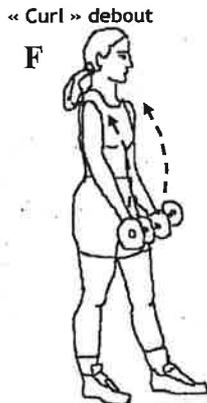
Les bras: le biceps et le brachial

Bien s'échauffer les biceps :
risque de crampes



E
« Curl » assis

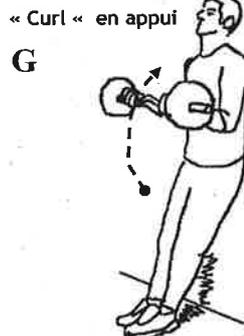
Assis sur un banc ou une chaise:
Fixer le dos plat
Mouvement complet
(bras allongés-relâché au départ, puis contraction jusqu'au contact des épaules)



« Curl » debout

F

1 jambe avancée pour éviter de creuser le dos
Tronc droit, menton rentré
Avec 1 paire d'haltères ou avec une barre à biceps



« Curl » en appui

G

Les épaules restent plaquées au mur, les pieds sont avancés (30 à 50 cm)
Le bassin peut être décollé du mur avec les épaules bien plaquées au mur

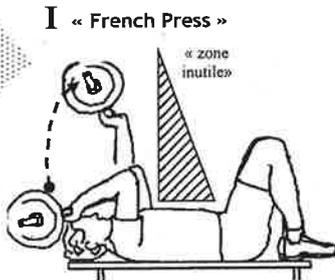


H « Curl » assis

Coude appuyé sur le banc ou sur la cuisse
Remonter la charge verticalement vers le visage
La main « libre » s'appuie fermement sur le genou pour alléger la charge sur la colonne vertébrale

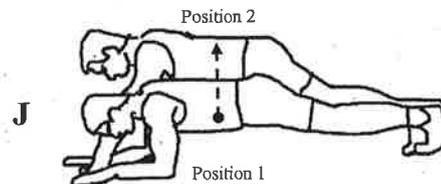
Les bras: le triceps

Bien s'échauffer les triceps :
risque de crampes



I « French Press »

Fixer les bras : les coudes serrés restent à la verticale des épaules
Développer la barre ou les haltères doubles au dessus des épaules et redescendre la barre vers le front
Barre à vide pour apprendre le geste



J
Position 1- Départ avant-bras bien parallèles, coudes au sol, tronc-bassin-cuisses gainés
Position 2- Développé simultanément des 2 bras vers l'appui bras tendus, puis redescendre coudes au sol, avant-bras bien parallèles,

