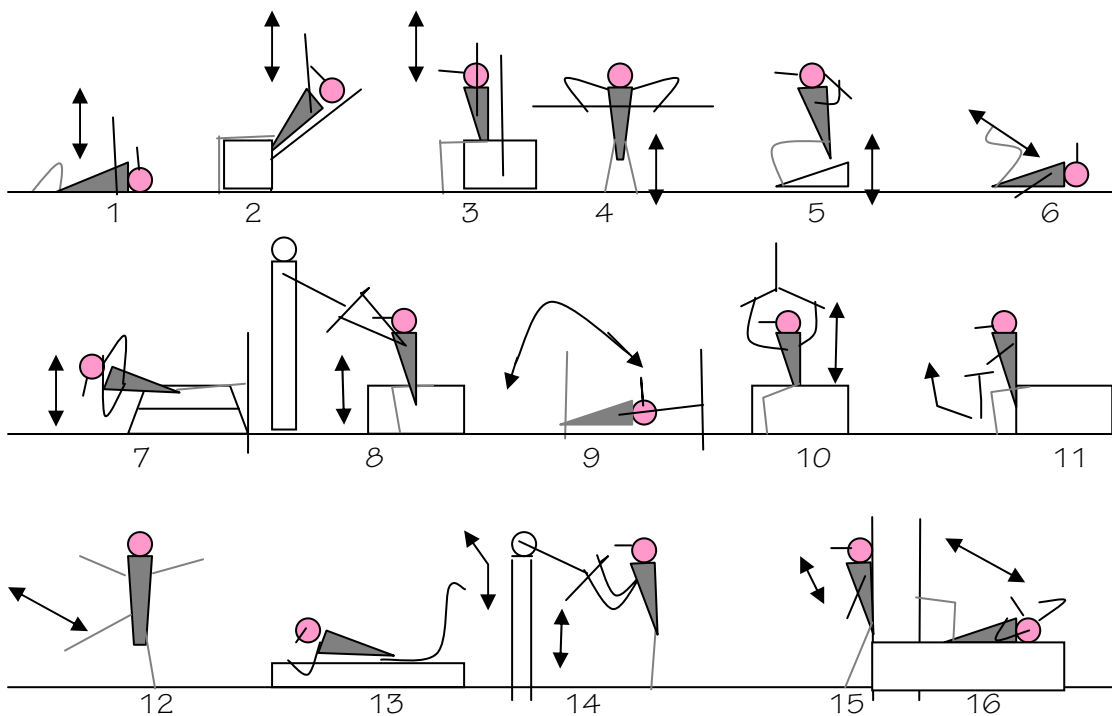


LEÇON DE MUSCULATION

- 1) **Connaissance des exercices – leurs objectifs.**
- 2) **Connaissance des techniques de musculation** (comment les exécuter correctement ? Placement du corps).
- 3) **L'emploi des engins.**
- 4) **Placement de la respiration** : en général l'expiration lors de l'effort et l'inspiration sur le retour. Cependant l'inverse lors d'exercice d'ouverture de la cage thoracique, exemple : lors du développé assis on peut inspirer au moment de l'élévation de la charge et expirer sur le retour.
- 5) **La récupération** : assouplissement – relâchement entre les séries.
- 6) **Détermination de la charge** exacte de travail et connaissance de cette charge pour chaque exercice.
- 7) **Succession des exercices** (alternance des grands groupes musculaires), pas de spécialisation pour les débutants).



- | | |
|--|--|
| 1) Développé couché (Pectoraux). | 9) Abdominaux (Grands droits, obliques). |
| 2) Développé oblique (Pectoraux, épaules). | 10) Traction (Dorsaux). |
| 3) Développé assis (Épaules). | 11) Extension des Jambes (Quadriceps). |
| 4) Tirage (Épaules). | 12) Adduction/Abduction (Adducteurs – fessiers). |
| 5) Squat (Quadriceps). | 13) Flexion des jambes (Ischio-jambiers). |
| 6) Presse (Quadriceps). | 14) Extension des bras (Triceps). |
| 7) Dorsaux, transverses. | 15) Flexion des bras (Biceps). |
| 8) Rétro pulsion (Deltôïdes). | 16) Abdominaux (Grands droits, obliques). |

CHANUF Hassan
EDPH

LEÇON DE MUSCULATION
OBJECTIF : Condition physique.

Endurance

1^{er} circuit :

- Dorsaux
- Saut à la corde
- Triceps
- Epauler
- Fente avant gauche – droite
- Abdominaux
- Tirage
- Suspension dorsale / él. Gx. (Psoas)
- Ecartés (Pectoraux)

Principe de travail:

- Une fois le circuit.
- Travail pendant 20" et changement tout de suite.
- Prise de conscience des exercices.
- Une deuxième fois le circuit : travail 40" ; récupération 40" (changement de poste).

2^{ème} circuit :

- Développé couché
- Développé assis
- Abdominaux
- Squats
- Dorsaux
- Développé écarté

Principe de travail:

- Travail par deux élèves : le 1^{er} travaille, le 2^{ème} récupère activement en s'étirant.
- Travail en fonction de son degré d'entraînement, travail à 40-50% du maximum avec +/- 20 répétitions soit 5 séries, soit 8 à 10 séries, travail à 60-65% du maximum avec 13 à 20 répétitions et 3 à 5 séries.

Retour au calme :

- Étirements.
- Relaxation.

CHANUF Hassan
EDPH

LEÇON DE MUSCULATION
OBJECTIF : Condition physique.

Résistance

1^{er} circuit :

- Développé oblique
- Dorsaux
- Chandelle /ab. Js. et retour
- Suspension dorsale / él. Gx. (Psoas)
- Bc. - st. deb. 1P sur bc. / chgt. Js.
- St. ass. / éc. Bs. lat. (él.)
- Abdominaux Ps. él. non fixés
- Rec - susp. av., Ps. au sol Ms. supin. / fl. ; ext. Bs.
- Abdominaux : droits, obliques
- Soulever de terre
- Triceps

Principe de travail :

- Une fois le circuit (échauffement).
- Travail pendant 30" et changement tout de suite.
- Prise de conscience des exercices.
- Activation fonctionnelle sur circuit (rythme libre).
- Une deuxième fois le circuit : travail 40" ; récupération 20" (changement de poste).

2^{ème} circuit : résistance – puissance.

- Développé couché
- Triceps
- Biceps
- Squats
- Bc. - st. deb. 1P sur bc. / chgt. Js.
- Abdominaux : droits, obliques

Principe de travail :

- 6 séries de 8 à 10 répétitions (75 à 79% du maximum). La 1^{ère} série est toujours d'échauffement.

Retour au calme :

- Étirements.
- Relaxation.

LEÇON DE MUSCULATION
OBJECTIF : Condition physique.

Puissance - Force

1^{er} Circuit : **travail en pyramidal endurance - force**

- Développé couché
- Triceps
- Biceps
- Squats
- Dorsaux
- Abdominaux : droits, obliques

Principe de travail:

- 1 série de 20 - 1 série de 15 - 1 série de 10 - 1 série de 6 - 1 série.
- Bonne préparation au travail lourd (séries diminuent et les charges augmentent).

2^{ème} Circuit : **travail en ½ pyramidal**

- Développé couché
- Développé assis
- Abdominaux
- Squats
- Dorsaux
- Développé écarté

Principe de travail:

- 1 série de 10 - 1 série de 8 - 1 série de 6 - 3 séries de 3 à 5 répétitions.
- Une récupération complète entre les séries.

3^{ème} Circuit : **travail en pyramidal inversé**

- Développé couché
- Développé assis
- Abdominaux
- Squats
- Dorsaux
- Développé écarté

Principe de travail:

- 1 sér de 10 - 1 sér de 3 - 1 sér de 9 - 2 sér de 3 - 1 sér de 8 - 3 sér de 5 - 1 sér de 7.
- Permet de soulever des charges importantes sans trop d'accumulation de fatigue.

LEÇON DE MUSCULATION
OBJECTIF : Condition physique.

Force

1^{er} Circuit : **exercices complémentaires d'un même groupe musculaire**

- **Pectoraux** : développé couché ; développé couché Bs. écartés ; susp. /traction Bs. Ms. en pronation ; esp. + élastique – assis Bs. à l'horizontal / ramener les Bs. en av. et r.
- **Deltoïdes** : développé assis ; st. assise Bs. éc. lat. / él. Bs. ; développé Nuque ; esp. – ATR dors. Js. fl. / fl. Bs. et r.
- **Quadriceps** : soulever de terre ; épauler ; squats ; sauts.
- **Dorsaux** : traction Nuque ou devant ; esp. + bc. + élastique – st. ass. / ab. Bs. ; traction Bs. ou N. ; esp. + bc. + élastique – c. dors. / adduction des Bs.
- **Abdominaux** : esp. – susp. dors. / él. Js. ; esp. – c. dors. / redress. Tr. ; esp. + plint – c. costal / ab. et él. du Tr. ; 2 caisses de plint – Ps. dessus, c. dors. / redress. Tr.

Principe de travail :

- 8 répétitions de chaque exercice et 3 séries sachant qu' 1 série = 8.8.8.8. donc total = à 128.

2^{ème} Circuit : **travail par antagoniste**

- Abdominaux / grand dorsal
- Squats / ischio-jambiers
- Biceps / triceps

Principe de travail :

- 10 répétitions agoniste + 10 répétitions antagoniste = 1 série
- 3 séries

3^{ème} Circuit : **travail en fractionné**

- Biceps
- Squats
- Abdominaux

Principe de travail :

- On fractionne le mouvement en 3 parties : ½ inférieur, ½ supérieur et le mvt complet.
- 1 série = 8.8.8. faire 3 séries.
- Le travail peut se faire avec le poids du corps.