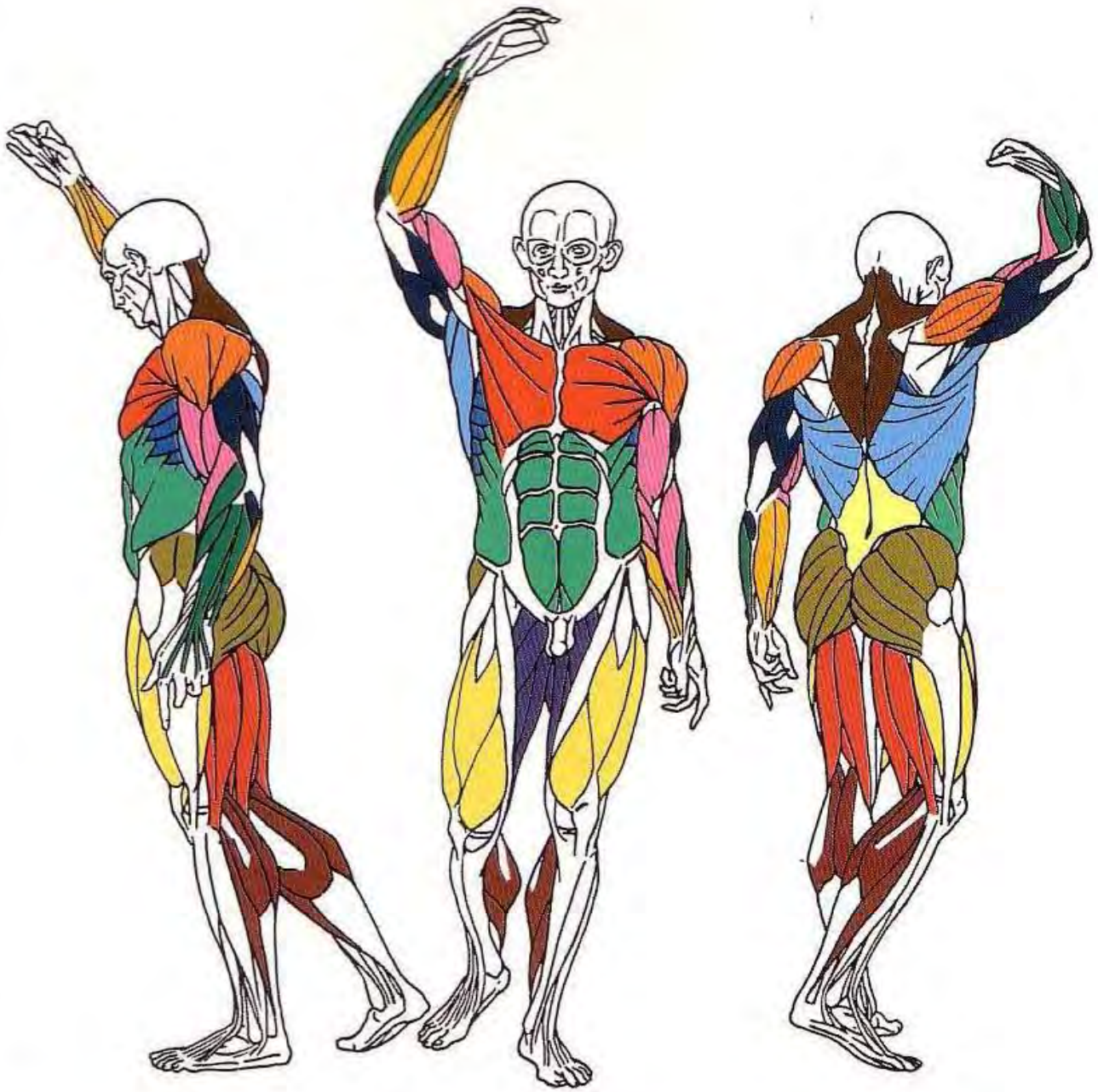


















Les grands principes en MUSCULATION



LES PRINCIPAUX GROUPES MUSCULAIRES

 Abdominaux	 Extenseurs des poignets	 Ischio-jambiers
 Adducteurs	 Fessiers	 Lombaires
 Dorsaux	 Fléchisseurs des bras	 Mollets
 Épaules	 Fléchisseurs des poignets	 Pectoraux
 Extenseurs des bras	 Fixateurs des omoplates	 Quadriceps
		 Trapèzes

Vue de face

Avant bras

Trapèzes sup.

Triceps

Deltoïdes

Grand dentelé

Pectoraux

Biceps

Obliques

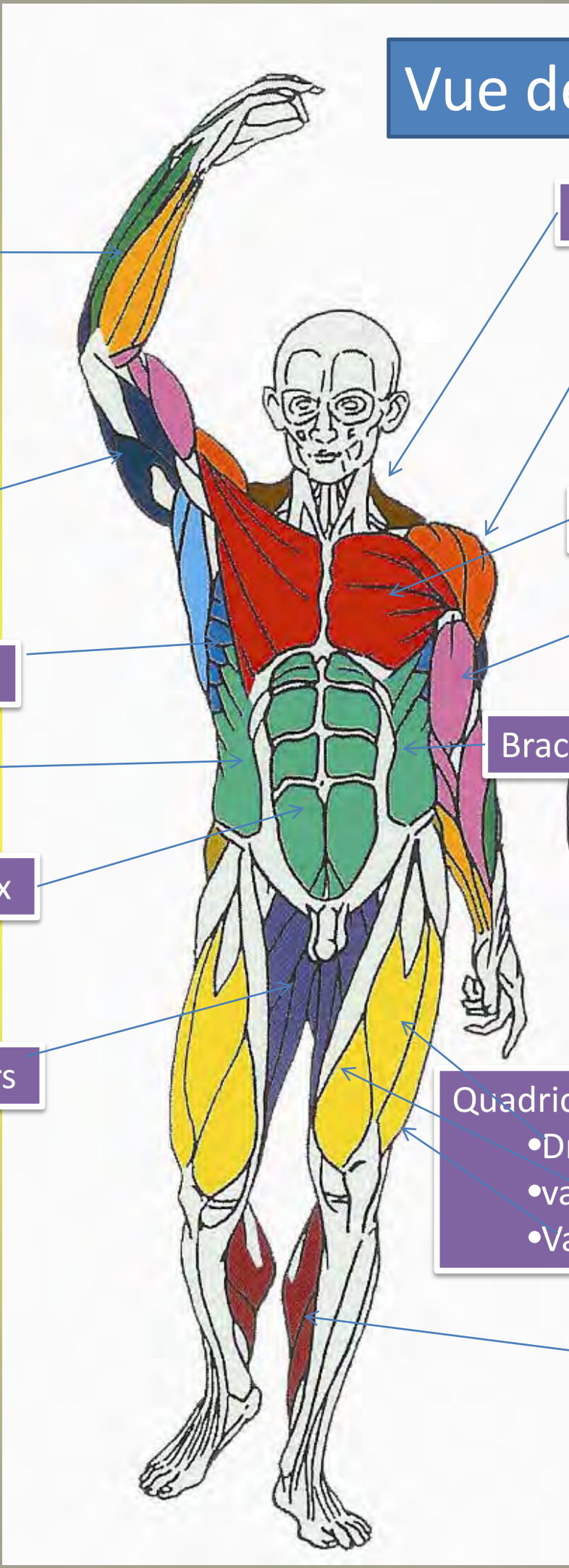
Brachial antérieur

Abdominaux

Adducteurs

Quadriceps :
•Droit antérieur
•vaste interne
•Vaste externe

Mollets



Vue de dos

Trapèzes

Avant bras

Deltoïde postérieur

Rhomboïde

Grand rond

Grand dorsal

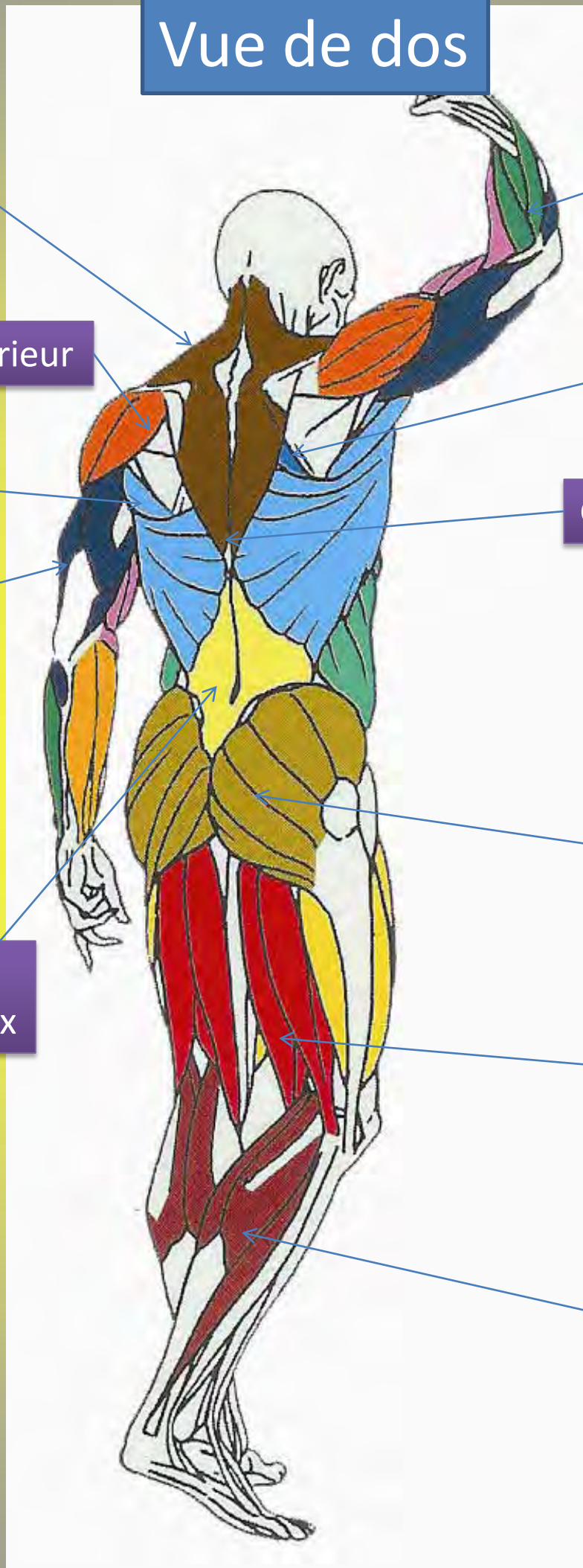
Triceps

Fessiers

Lombaires
para vertébraux

Ischios

Mollets



PRÉPAREZ VOUS À VOUS MUSCLER

Avant tout quelques principes pour se muscler intelligemment

Commencez chaque entraînement par un échauffement :

- Général : vélo ,rameur, course, corde ;de 5 min
- Spécifique : le premier exercice pour un groupe musculaire donné sera précédé de 1 à 2 séries de 12-15 répétitions légères

Ces séries ne sont pas à comptabilisées dans la séance

Les intensités de travail sont basées sur un pourcentage(%) de votre maxi sur une répétition (**1RM**)

Il existe plusieurs méthodes pour connaître son max ,nous expliquons la plus efficace plus loin (tableau de Brzycki)

La séance se construira le plus souvent en partant du

général vers le particulier

Du geste de base qui est poly articulaire et concerne plusieurs groupes musculaires vers un mouvement segmentaire ou d'isolation qui est mono articulaire et concerne un seul muscle

A la fin de chaque séance faites des étirements pour tout le corps pour :

- permettre une meilleure récupération musculaire
- prévenir les blessures par une plus grande souplesse

CLASSIFICATION DES EXERCICES

Du général au particulier

Les exercices de base pour la force :

- Ils mobilisent des chaînes musculaires motrices (pour les déplacements).
- Ils mettent en jeu plusieurs articulations.
- Ce sont des exercices de force où l'on prend des charges lourdes
- Ils sont au nombre de 3 :
- **Le squat – le soulevé de terre – le développé debout**

Les exercices généraux

- Ils sont poly articulaires
- Ils mobilisent plusieurs chaînes musculaires qui ne sont pas forcément motrices
- Ils sont utilisés pour travailler un groupe musculaire en particulier

exemples

- Le développé couché pour les pectoraux
- Les dips pour les triceps

Les exercices d'isolation ou segmentaires .

- Ils sont mono articulaire
- Ils concernent un seul muscle.
- Ils servent à finir le muscle ciblé par des séries plus longues que lourdes

exemples

- Legs extension pour les quadriceps
- Les élévations latérales pour les épaules

Cas particulier de muscles abdominaux et para vertébraux utiliser obligatoirement pour la station debout

Les abdominaux

- Ce sont des muscles centraux qui sont sollicités dans tous les mouvements lourds ou légers.
- L'utilité des abdos réside dans le fait qu'ils servent à contenir les viscères et fixer la position du corps debout.
- De ce fait ils sont peu forts et très endurants
- Par contre leur amplitude de contraction est très courte en permettant uniquement de rapprocher le sternum du pubis .
- De plus ils sont les muscles antagonistes par nature des lombaires.
- Pour tous ces aspects il convient de travailler : en séries longues (+20) ,en gainage, en parallèles des lombaires.

Des séries longues (+ de 20 répétitions) aussi bien en raccourcissement qu'en statique (gainage); à travailler en même temps et souvent (chaque séances)

Les lombaires

- Ce sont également des muscles posturaux et leur fonction de maintien les oblige à rester contractés en permanence.
- Ils sont toniques et leur amplitude de contraction doit être recherchée sans charge lourde et lentement.
- Ils sont érecteurs du rachis et empêchent la flexion du tronc en avant.
- Ils sont les antagonistes des abdominaux.
- Pour toutes ces raisons il faut les travailler de manière statique et dynamique, plus en endurance (12 à 30 répétitions) qu'en force.
- Ils doivent être associés le plus possible au travail des abdominaux.

ORGANISER LA SEANCE

Une séance de musculation est composée de différents exercices agencés dans un ordre particulier en fonction de l'objectif recherché :



recherche de la puissance

recherche du volume

recherche du raffermisssement

Pour atteindre les objectifs fixés, la séance devra jouer sur plusieurs facteurs qui sont

Le nombre de séries

Le nombre d'exercices

Le nombre de répétitions

La charge utilisée exprimée en % de charge maximale

Le temps de récupération entre séries

LES OBJECTIFS ET LES PARTICULARITES POUR CONSTRUIRE SES SEANCES

	Puissance	Volume	Endurance/ raffermissement
% utilisés	75-90	65-85	40-60
% types	85%	75%	50%
Répétitions / séries	2-6	6-12	12-20
Répétitions types	3	10	15
Temps passé sous tension	4s-10s	10s-70s	30s-90s
Vitesse d'exécution	Rapide - dynamique	Variable	Économique & lente
Repos entre séries	5 min	1 min	30 s
Exercices /groupes musculaires	1-2	2-4	1
Séries / exercice	3-6	3-10	3-5
Séances /semaine	1-3	3-6	5-8

Exemple :si je recherche le volume musculaire, ma séance type sera composée :

- 3 exercices /muscles
- 3 séries / exercices
- 8-10 répétitions /séries
- en prenant 1 min de repos entre séries
- avec des charges correspondant à 75% de mon maximum

Les 6 grands régimes de contraction

1°) Concentrique :

Le travail se fait dans le **raccourcissement** du muscle, avec **rapprochement des deux points d'attache** du muscle.

2°) Excentrique :

Le travail se fait dans l'**allongement** du muscle, avec **éloignement des deux points d'attache** du muscle.

3°) Isométrique :

Le travail se fait **sans mouvement** du muscle. On reste **immobile** sous la charge pendant plusieurs secondes dans un angle défini. (charges maximales et supra maximales : 3 à 4 secondes ; charges légères : 20 secondes).

4°) Auxotonique :

Le travail s'effectue par **alternance de phases de raccourcissement et d'allongement** du muscle. C'est le régime de contraction le plus utilisé par les athlètes qui font de la musculation.

5°) Stato-dynamique :

Enchaînement d'un travail **isométrique** (2 à 3 secondes) avec un travail **concentrique** « explosif ».

6°) Pliométrique :

Travail **excentrique enchainé immédiatement par un travail concentrique**. L'énergie emmagasinée pendant la phase excentrique est restituée ensuite pendant la phase concentrique

Les différents programmes liés aux objectifs recherchés

OBJECTIFS	Prise de force et densification des muscles	PUISSANCE FORCE = renforcer la PUISSANCE (F*V) en donnant priorité à la force.	VOLUME	RAFFERMISSEMENT
% DU MAX	80% à 95% de RM	60% à 65% de RM à vitesse maximale	60% à 85% de RM	50% à 60% de RM
NOMBRE DE REPETITIONS	De 4 à 8	De 6 à 8	De 8 à 12	De 12 à 20
NOMBRE DE SERIES	De 5 à 8	De 4 à 6	De 5 à 10	De 8 à 20
TEMPS DE RECUPERATION	5min	3min	De 1min à 1min30	De 15s à 30s
SEANCE TYPE	Les 3 exercices de force sont privilégiés avec quelques exercices d'assistance sur les plus petits muscles	La séance part du général pour aller vers les gestes sportifs que l'on cherche à améliorer Les différents régimes de contraction sont visités Les contrastes de charges sont privilégiés	Partir d'un mouvement général et finir le muscle par un mouvement d'isolation •2 groupes musculaires /séance • séance 3 séries / groupe musculaire •8 – 12 répétitions / séries •Séance d'1h à 1h15 maxi	Tous les grands groupes musculaires sont sollicités dans la même séance Les mouvements sont essentiellement généraux 50min à 1h de travail
EXEMPLE DE TRAVAIL	<ul style="list-style-type: none"> • 5 séries de 5 réps de soulevés de terre •exercices d'assistance pour le dos :3 séries de 8 répétitions en faisant des tirages de barre buste penché 	<p>Amélioration de la frappe de balle au foot</p> <p>Squat en série en alternant lourd – léger</p> <ul style="list-style-type: none"> •Leg extension rapides •Successions de shoot contre un mur en cherchant à faire du bruit 	<ul style="list-style-type: none"> •Squat :3 x 8 à 75% •Presse :3 x 8 à 70% •Leg ext:2 x 12 à 70% 	<ul style="list-style-type: none"> •Circuit training •10 à 15 ateliers avec 45 s d'efforts – 15 s de récup

METHODE POUR CONNAITRE SA FORCE MAXIMALE THEORIQUE SUR UN MOUVEMENT

1R.M	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Charges indicatives (arrondies au kg sup.)									
100	97	94	92	89	86	83	81	78	75
97.5	95	92	89	87	84	81	79	76	73
95	92	90	87	84	82	79	77	74	71
93	90	87	85	82	80	77	74	72	69
90	87	85	82	80	77	75	72	70	67
88	85	83	80	78	75	73	70	68	66
85	83	80	78	76	73	71	68	66	64
83	80	78	76	73	71	69	66	64	62
80	78	76	73	71	69	67	64	62	60
77.5	75	73	71	69	67	65	62	60	58
75	73	71	69	67	65	62	60	58	56
73	70	68	66	64	62	60	58	56	54
70	68	66	64	62	60	58	56	54	52
67.5	66	64	62	60	58	56	54	52	51
65	63	61	60	58	56	54	52	51	49
63	61	59	57	56	54	52	50	49	47
60	58	57	55	53	52	50	48	47	45
58	56	54	53	51	50	48	46	45	43
55	53	52	50	49	47	46	44	43	41
52.5	51	50	48	47	45	44	42	41	39
50	49	47	46	44	43	42	40	39	37
48	46	45	44	42	41	40	38	37	36
45	44	42	41	40	39	37	36	35	34
43	41	40	39	38	37	35	34	33	32
40	39	38	37	36	34	33	32	31	30
38	36	35	34	33	32	31	30	29	28
35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
33	32	31	30	29	28	27	26	25	24
30	29	28	27	27	26	25	24	23	22
27.5	27	26	25	24	24	23	22	21	21
25	24	24	23	22	22	21	20	19	19
23	22	21	21	20	19	19	18	17	17
20	19	19	18	18	17	17	16	16	15

EXEMPLE N°1 (rouge): réalisation d'une série de 4 répétitions à 66kg, cela correspond à une charge maximale estimée de 73kg.

EXEMPLE N°2 (vert): réalisation d'une série de 8 répétitions à 40 kg, cela correspond à une charge maximale estimée de 50kg.

Comment calculer la charge de travail par rapport à son maxi

OBJECTIF	FORCE		VOLUME		ENDURANCE		
	3	6	8	10	12	15	20
Répétitions →							
% Charge maxi →	93%	85%	78%	73%	70%	65%	60%
Charge maxi ↓							
20	18,6	17,0	15,6	14,6	14,0	13,0	12,0
22	20,5	18,7	17,2	16,1	15,4	14,3	13,2
24	22,3	20,4	18,7	17,5	16,8	15,6	14,4
26	24,2	22,1	20,3	19,0	18,2	16,9	15,6
28	26,0	23,8	21,8	20,4	19,6	18,2	16,8
30	27,9	25,5	23,4	21,9	21,0	19,5	18,0
32	29,8	27,2	25,0	23,4	22,4	20,8	19,2
34	31,6	28,9	26,5	24,8	23,8	22,1	20,4
36	33,5	30,6	28,1	26,3	25,2	23,4	21,6
38	35,3	32,3	29,6	27,7	26,6	24,7	22,8
40	37,2	34,0	31,2	29,2	28,0	26,0	24,0
42	39,1	35,7	32,8	30,7	29,4	27,3	25,2
44	40,9	37,4	34,3	32,1	30,8	28,6	26,4
46	42,8	39,1	35,9	33,6	32,2	29,9	27,6
48	44,6	40,8	37,4	35,0	33,6	31,2	28,8
50	46,5	42,5	39,0	36,5	35,0	32,5	30,0
52	48,4	44,2	40,6	38,0	36,4	33,8	31,2
54	50,2	45,9	42,1	39,4	37,8	35,1	32,4
56	52,1	47,6	43,7	40,9	39,2	36,4	33,6
58	53,9	49,3	45,2	42,3	40,6	37,7	34,8
60	55,8	51,0	46,8	43,8	42,0	39,0	36,0
62	57,7	52,7	48,4	45,3	43,4	40,3	37,2
64	59,5	54,4	49,9	46,7	44,8	41,6	38,4
66	61,4	56,1	51,5	48,2	46,2	42,9	39,6
68	63,2	57,8	53,0	49,6	47,6	44,2	40,8
70	65,1	59,5	54,6	51,1	49,0	45,5	42,0

Exemple : si je veux travailler en volume et si mon maxi est de 32kg je dois faire des séries de 10 réps à 23.4kg

LEXIQUE DES TERMES UTILISER EN MUSCULATION

- A
- **Abducteur** (muscle) : muscle qui permet l'éloignement d'une structure osseuse par rapport à la ligne médiale. Exemple : une abduction des cuisses permet l'écartement les jambes.
- **Acides aminés** : petites molécules qui reliés bout à bout constituent une protéine. On distingue deux catégories d'acides aminés : les acides aminés essentiels que l'organisme ne peut pas fabriquer (isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane, valine), et les acides aminés non essentiels que l'organisme peut fabriquer (alanine, arginine, asparagine, acide aspartique, cystéine, glutamine, acide glutamique, glycine, histidine, proline, sérine, tyrosine). Les protéines humaines sont constituées de ces 20 acides aminés, mais il existe plus de 200 acides aminés (non inclus dans les protéines) jouant des rôles importants dans de nombreuses réactions chimiques.
- **Acide lactique** : acide organique provenant de la dégradation anaérobie du glucose.
- **Adducteur** (muscle) : muscle qui permet le rapprochement de deux structures osseuses. Exemple : une adduction des cuisses permet le rapprochement des jambes.
- **Adipocyte** : cellules du tissu adipeux spécialisé dans le stockage de la graisse. Ces cellules contiennent les réserves de lipides de l'organisme.
- **Adrénaline** : hormone sécrétée dans le système nerveux central en réponse à un état de stress (pour faire face au danger) ou en vue d'une activité physique. Sa libération entraîne une accélération du rythme cardiaque, une augmentation de la pression artérielle ainsi qu'une dilatation des bronches et des pupilles.
- **ADN** : macromolécule qui contient toutes les informations génétiques contenues dans les gènes.
- **Aérobie** : filière énergétique qui utilise l'oxygène de l'atmosphère pour transformer l'énergie.
- **Anabolisme** : ensemble des réactions biochimiques entraînant la formation des constituants du corps.
- **Anaérobie** : filière énergétique qui n'utilise pas d'oxygène pour transformer l'énergie.
- **Anconé** : muscle localisé à la face postérieure du coude qui permet l'extension de l'avant-bras sur le bras.
- **Andrieux (bobine d')** : accessoire de musculation de l'avant-bras constitué d'une charge accroché à un tube que l'on doit remonter.
- **Anémie** : manque de globules rouges dans le sang.
- **Antéversion** : inclinaison en avant d'un organe.
- **Aponévrose** : membrane fibreuse enveloppant les muscles.
- **Artère** : vaisseau sanguin qui amène le sang du cœur jusqu'aux organes.
- **Asthénie** : sensation de fatigue non justifiée (par une activité sportive ou intellectuelle).
- **ATP (Adénosine triphosphate)** : molécule riche en énergie, utilisée universellement par les cellules vivantes pour transporter et fournir de l'énergie..
- **Atrophie** : diminution du volume d'un tissu (tissu musculaire par exemple) ou d'un organe.
- B
- **Barre EZ** : Barre de musculation coudée utilisée pour protéger l'articulation des poignets.
- **Barre olympique** : barre de musculation de 2,20 m pesant 20 kg.
- **Bench-press** : terme anglo-saxon désignant le "développé couché".
- **Biceps brachial** : muscle permettant une flexion de l'avant-bras sur le bras.
- **Bisets** : 2 séries cumulées de 2 exercices différents sur le même groupe musculaire.
- **Bodybuilding** : culture physique destinée à développer une masse musculaire esthétique.
- **Bomber** (triceps Bomber) : barre avec 2 poignées parallèles au centre d'un ovale permettant de travailler les triceps.
- **Butterfly** : exercice d'isolation pour les pectoraux

C

Cadence : répétition d'actions, de mouvement qui se succède à intervalles réguliers.

Calories : unité utilisée en nutrition pour mesure la valeur énergétique des aliments.

Cardio-training : activité physique aérobie pour développer ses fonctions cardio-vasculaires et respiratoires.

Cardio-vasculaire : relatif au cœur et aux vaisseaux (artères et veines).

Ceinture scapulaire : os de l'épaule (clavicule, omoplate et l'os coracoïde).

Chaise romaine : appareil de musculation permettant de travailler les abdominaux. Le dos repose sur un support, les bras sont calés. Cela permet de remonter les genoux vers la poitrine sans mouvement de va-et-vient.

Chin up : expression anglo-saxonne qui désigne les tractions sur une barre fixe, mains en supination.

Circuit training : succession d'ateliers que l'on doit enchaîner dans un autre précis avec un temps de travail et de récupération adaptés

Congestionner : provoquer une accumulation excessive de sang dans les vaisseaux d'un organe.

Contraction concentrique : contraction d'un muscle entraînant un mouvement lié à son raccourcissement.

Contraction excentrique : travail d'un muscle accompagné de son allongement au lieu du raccourcissement normal.

Contraction isométrique : contraction musculaire sans mouvement.

Contracture : contraction involontaire, spontanée, durable et douloureuse d'un muscle.

Convergent (machine convergente) : machine de musculation permettant de travailler avec une grande amplitude et qui permet de simuler le mouvement naturel des muscles concernés..

Crampes : contraction involontaire, brutale, intense et douloureuse d'un muscle..

Crunch : exercice de musculation sollicitant les abdominaux avec un rapprochement des jambes par rapport au haut du corps.

Curl : terme anglo-saxon qui désigne le soulèvement d'une charge avec une trajectoire courbée.

D

Dead lift : terme anglo-saxon désignant le soulevé de terre.

Définition musculaire : masse musculaire et avec un faible pourcentage de graisse faisant apparaître plus nettement chaque muscle et ses composants.

Deltoïdes : muscles de l'épaule.

Développé couché (DC): en position couchée, mouvement consiste à abaisser puis remonter une barre chargée ou des haltères.

Développé militaire : exercice de musculation des épaules.

Développé nuque : exercice de musculation des épaules.

Dips : exercice poly articulaire de musculation destiné à développer les triceps, les pectoraux et le deltoïde antérieur avec une flexion et une extension des bras sur des barres parallèles.

Disque olympique : disque de musculation de 51 mm de diamètre.

Dorsal (grand dorsal) : c'est le plus grand et le plus large muscle de notre dos et de notre corps.

E

Échec musculaire négatif : vous avez atteint l'échec musculaire négatif si vous n'arrivez plus à descendre contrôler la descente de la barre.

Échec musculaire positif : vous avez atteint l'échec musculaire positif si vous n'arrivez plus à monter la barre.

Échec musculaire statique : l'échec musculaire statique est atteint lorsque vous n'arrivez plus à maintenir la barre à une position fixe.

Ecorché : superlatif de "sec"; un physique écorché est un physique avec très peu de graisse. Cela met en valeur les muscles et les veines.

Épi : accessoire ou constituant d'une machine constitué d'un tube permettant le stockage ou l'accrochage des disques et/ou des barres.

Ergomètre : machine qui permet de réaliser sur place un mouvement qui devrait permettre un déplacement . Le tapis roulant reproduit par exemple la course à pied, le vélo elliptique reproduit le mouvement du ski de fond.

Expiration : action de faire sortir l'air de ses poumons.

Extension : c'est l'inverse d'une flexion. Une extension est un mouvement qui consiste à éloigner un segment du corps par rapport à l'autre.

- F
- **Fibre musculaire** : cellule du tissu musculaire. Il existe différents types de fibre musculaire : les fibres musculaires striées qui sont soumises au contrôle du système nerveux volontaire; les fibres musculaires myocardique et lisse non soumises au contrôle de la volonté.
- **Flexion** : mouvement contraire à l'extension. Un mouvement d'extension rapproche un segment du corps sur un autre.
- **Force athlétique** : sport dont le but est de soulever la charge la plus lourde sur ces trois exercices: le squat, le développé couché et le soulevé de terre.
- **Fréquence cardiaque** : nombre de battements cardiaques par minute.
- **Fréquence respiratoire** : nombre de cycles respiratoires par unité de temps.
- **Full body** : séance d'entraînement consacrée à l'ensemble du corps.
- G
- **Giant set** : 4 séries cumulées ou plus de 4 exercices différents sur le même muscle. Exemple : [développé couché](#) + [écartés inclinés](#) + [butterfly](#) + [poulies vis à vis](#) [repos]
- **Glucide** : également appelés hydrates de carbone, les glucides sont une source d'énergie pour l'organisme.
- **Glucose** : glucide simple qui est notre source principale d'énergie.
- **Glycémie** : taux de sucre dans le sang. La valeur moyenne normale est de 1 g de sucre par litre de sang (1 g/L). En dessous de cette valeur, une sécrétion de glucagon est faite pour libérer du sucre dans le sang. Ce sucre est apporté grâce aux réserves de glycogène du foie et des muscles. Si la valeur de la glycémie est supérieure à la valeur normale (notamment après un repas), une sécrétion d'insuline est réalisée pour stocker le sucre en excédant sous forme de glycogène et sous forme de graisse.
- **Glycogène** : substance de réserve située surtout dans le foie qui est transformée en glucide suivant les besoins en énergie de l'organisme.
- **Good morning** : exercice de musculation sollicitant les lombaires qui consiste à pencher son buste en avant et à revenir en position droite.
- **Grand droit** : muscle situé au milieu du corps appelé couramment "abdominaux".
- H
- **Home gym** : terme anglo-saxon qui désigne les machines de musculation à charges guidées.
- **Hormone** : messenger chimique produit par une glande endocrine et véhiculé par le sang jusqu'à un tissu distant.
- **Hyperglycémie** : excès/élévation de sucre dans le sang.
- **Hypoglycémie** : manque/diminution de sucre dans le sang.
- **Hypertrophie** : augmentation de volume d'un tissu ou d'un organe; on parle d'hypertrophie musculaire pour l'augmentation du volume d'un ou plusieurs muscles.
- **Hypoxie** : manque d'oxygène dans les tissus. Une hypoxie est la conséquence anoxémie.
- I
- **Ilio-psoas** : muscles fléchisseurs de la cuisse constituée de deux chefs principaux : le muscle grand psoas et le muscle iliaque.
- **Impédance mètre** (balance) : appareil mesurant du taux de graisse contenu dans le corps avec l'étude du temps de parcours d'un courant électrique dans celui-ci.
- **Inspiration** : action de faire entrer de l'air dans ses poumons.
- **Intensité** : niveau d'activité, de puissance momentanément disponible pour effectuer un mouvement.
- **Ischios** : situé à l'arrière de la cuisse, l'ischios est un muscle fléchisseur de la cuisse.
- **Isométrie** : effort musculaire sans mouvement. Il n'y a donc ni flexion, ni flexion du muscle, c'est un travail en statique.
- J
- **Jumeaux** (muscles): muscle des mollets permettant de tendre le pied.

- L
- **Larry Scott** : nom usuel qui désigne le pupitre pour travailler les biceps.
- **Lattissimus** (barre) : barre de tirage droite incurvée à ces deux extrémités permettant le travail des dorsaux.
- **Leg Curl** : exercice de musculation des ischios consistant en un mouvement de flexion de la jambe.
- **Leg extension** : exercice de musculation des quadriceps consistant en une extension de la jambe.
- **Ligament** : tissu conjonctif qui relie les différentes parties d'une articulation, ou des organes.
- **Lipide** : matière grasse des êtres vivants.
- **Lipolyse** : destruction de la graisse (lipides stockés) de l'organisme.
- **Lombaire** : muscles extenseurs de la colonne vertébrale qui se situent en bas du dos.
- **Lombalgie** : douleur située dans la région lombaire.
- M
- **Métabolisme** : ensemble des réactions chimiques qui se produisent au sein de l'organisme par lesquelles certaines substances sont fabriquées (anabolisme) ou sont détruites (catabolisme).
- **Métabolisme de base** ou basal : quantité de chaleur produite par un corps vivant, à jeun et au repos.
- **Militari press** : terme anglo-saxon qui désigne le **développé nuque**.
- **Mitochondrie** : organite à l'intérieur d'une cellule qui fournit de l'énergie à la cellule sous forme d'ATP.
- **Mono-articulaire** : se dit d'un mouvement qui ne fait intervenir qu'une seule articulation.
- **Morphologie** : étude des formes du corps.
- **Muscle agoniste** : muscles qui exécutent le mouvement considéré.
- **Muscle antagoniste** : muscles qui exécutent le mouvement opposé à un mouvement considéré.
- N
- **Neurotransmetteur** : composés chimiques libérées par les neurones agissant sur d'autres neurones ou d'autres types de cellules comme les cellules musculaires.
- O
- **Obliques** : muscle large, pair et symétrique de la paroi latérale de l'abdomen.
- **Estrogènes** : hormones produites par les ovaires et le foie, la surrénale et le tissu adipeux en moindre quantité. Cette hormone joue un rôle dans le développement des caractères sexuels secondaires féminin et à des effets sur le foie et le tissu adipeux (homme et femme).
- P
- **Pectoraux** : groupe de muscles se situant sur la poitrine.
- **Physiologie** : étude de la nature du corps, et plus précisément de la manière dont il fonctionne : fonctionnement et l'organisation mécanique, physique et biochimique.
- **Plan d'entraînement** : définit le déroulement complet de la réalisation des exercices d'une séance. Les exercices réalisés avec le nombre de séries et les répétitions y sont déterminés.
- **Poids de corps sec** : représente le poids du corps sans la graisse.
- **Poly-articulaire** : se dit d'un mouvement qui fait intervenir plusieurs articulations, donc plusieurs muscles.
- **Power lifting** : terme anglo-saxon désignant le sport force athlétique. Le but de ce sport est de soulever la charge maximale sur ces 3 exercices : flexion des jambes (squat), développé couché (Bench press) et soulevé de terre (deadlift).
- **Priorité training** : entraînement des points faibles en premier dans la semaine et en début de séance.
- **Prise marteau** : entre la prise supination et pronation, la prise marteau est la prise d'un haltère avec les paumes regardant vers le corps, comme si vous vouliez donner un coup de marteau.
- **Pronation** : position de la paume des mains vers le bas.
- **Proportion** : grosseur d'un muscle par rapport à un autre.
- **Protéines** : molécules composées d'acides aminés présentes dans tous les organismes vivants.
- **Pull-over** : exercice de musculation visant à l'extension de la cage thoracique
- **Pull-up** : terme anglo-saxon désignant les tractions à la barre fixe, mains en pronation.
- **Pulsomètre** : appareil qui mesure les pulsations cardiaques.
- **Push-up** : terme anglo-saxon désignant le mouvement des pompes (répulsion du sol par la force des triceps et des pectoraux).
- Q
- **Quadriceps** : muscles les plus volumineux du corps humain situés sur l'avant de la cuisse.
- **Qualité** (musculaire) : association de la masse et de la définition musculaire.

- R
- **Rachis** : nom scientifique qui désigne la colonne vertébrale.
- **Récupération active** : récupération réalisée avec une activité modérée qui permet d'accélérer les mécanismes de récupération.
- **Répétition** : pour un exercice de musculation, une répétition correspond à un mouvement complet, une flexion et une extension.
- **Répétitions forcées** : lorsqu'un partenaire aide à effectuer quelques reps supplémentaires en fin de série.
- **Rest pause** : petit temps de repos dans une série afin de resynthétiser des substrats énergétiques pour pouvoir poursuivre l'effort. Exemple : [développé couché](#) 6 reps [4 s de repos] + 4 reps [4 s de repos] + 2 reps.
- **Rétroversion** : inclinaison en arrière d'un organe.
- **Rhomboïde** : muscle plat du dos situé entre le rachis et la scapulaire.
- **RM** : 1 RM (répétition maximale) représente la charge maximale que vous pouvez soulever, tirer, pousser en une répétition.
- **Rowing** : terme anglo-saxon qui désigne le soulèvement d'une charge sur le plan horizontal. Ce mouvement est effectué le plus souvent à la barre ou à l'haltère pour travailler le dos. Voici des exemples de rowing : le [rowing barre](#), le [rowing avec haltère](#).
- S
- **Scapula** : nom scientifique qui désigne l'omoplate.
- **Scoliose** : déviation latérale de la colonne vertébrale.
- **Séance** : correspond au temps consacré à l'entraînement. Une séance est composée d'exercices différents et de périodes de repos entre chaque série d'exercices.
- **Sécher** : perdre de la graisse en gardant le plus possible de masse musculaire. Une "sèche" est associée à un régime et un entraînement spécifique.
- **Série** : ensemble des répétitions sans repos pour un exercice de musculation. Une série est faite de plusieurs répétitions.
- **Séries brûlantes** : action de continuer par des reps partielles quand les mouvements à pleine amplitude deviennent impossible.
- **Séries composées** : enchaînement de deux exercices pour un même muscle avec ou sans repos.
- **Shrugs** : expression anglo-saxonne qui désigne un haussement d'épaules.
- **Smith machine** : terme anglo-saxon qui désigne la barre guidée.
- **Solaire** : puissant muscle situé en arrière de la jambe faisant partie du mollet avec les muscles jumeaux.
- **Soulevé de terre** : mouvement qui permet de travailler presque tous les muscles du corps. Réalisation : soulèvement d'une barre posée au sol avec une flexion des jambes et une contraction des abdominaux et des lombaires.
- **Squat** : terme anglo-saxon qui est traduit textuellement en français par accroupissement. Un squat c'est un accroupissement avec une flexion sur jambes dans le but de développer les muscles des cuisses.
- **Stretching** : étirements musculaires qui permettent de garder la souplesse d'un muscle
- **Sub-maximal** : activité physique pratiquée au-dessous de sa capacité maximale.
- **Substrat énergétique** : élément utilisé par l'organisme dans les processus de transformation d'énergie.
- **Super set** : enchaînement de deux séries d'exercices sollicitant des muscles antagonistes sans temps de repos entre les séries. Exemple : [développé couché](#) + [rowing](#) [repos]
- **Supination** : position de la paume des mains vers le haut.
- **Split** (programme splitté) : vient de l'anglais division. À l'inverse de l'entraînement full body, l'entraînement "splitté" est un entraînement où les muscles ne sont pas travaillés en même temps. Exemple : lundi pectoraux, biceps, mardi jambes, mercredi dos, triceps, vendredi épaule.
- **Surcompensation** : reconstitution des réserves énergétiques à un niveau supérieur au niveau initial.
- **Surentraînement** : altération des performances provoquée par un excès de travail musculaire avec une récupération antérieure insuffisante.
- **Système nerveux central** : correspond anatomiquement à l'encéphale (cerveau, cervelet, tronc cérébral) et à la moelle épinière.
- **Système nerveux périphérique** : correspond anatomiquement aux nerfs : nerfs crâniens, nerfs rachidiens...

- T
- **Temps de repos** : temps de pause entre les séries d'un exercice. Cela permet à votre organisme et plus particulièrement à vos muscles de se recharger en oxygène, en créatine phosphate...
- **Testostérone** : hormone sécrétée par les testicules et par les glandes surrénales en moindre quantité. Celle hormone intervient dans la virilisation (voix, poils, masse musculaire), la libido... .
- **Thermogénèse** : production de chaleur par l'organisme.
- **Trapèze** : grand muscle qui occupe toute la région supérieure du dos qui permet notamment de hausser les épaules et de rapprocher les omoplates de la colonne vertébrale.
- **Tricher** : (en musculation) utilisation d'autres muscles que ceux mobilisés pour effectuer un exercice pour soulever une charge plus lourde.
- **Triceps** : muscle antagoniste du biceps. Sa contraction provoque une extension de l'avant-bras à partir du bras.
- **Tri sets** : 3 séries cumulées de 2 ou 3 exercices sur le même muscle. Exemple : [écartés debout à la poulie](#) + [développé incliné](#) + écartés debout à la poulie [repos] ou [pompes](#) + [butterfly](#) + [écartés incliné avec haltères](#) [repos]
- V.W. Z
- **Veine** : vaisseau sanguin qui ramène le sang pauvre en oxygène (sauf veine pulmonaire) d'un organe jusqu'au cœur.
- **Vertèbres** : os qui constituent la colonne vertébrale.
- **Vitamine** : substance organique nécessaire au métabolisme des organismes vivants. On distingue deux groupes de vitamines: les vitamines hydrosolubles solubles dans l'eau et les vitamines liposolubles solubles dans les graisses.
- **VMA** (Vitesse maximale aérobie) : vitesse de course maximale qu'un athlète peut maintenir en condition aérobie.
- **VO₂ Max** (volume d'oxygène maximal): aptitude maximale (exprimé en millilitre d'O₂ par kilogramme de poids et par minute : ml O₂/kg/min) d'un individu à capter l'oxygène, à le transporter et à l'utiliser au niveau musculaire.
- **Volume d'entraînement** : quantité totale d'énergie dépensée pendant une séance de musculation ou un cycle d'entraînement.

TRAVAIL & NOMBRE REPETITIONS

Répétitions	Zone de travail	Intensité	Effets
1	Travail maximal 1 à 3 répétitions par séries	100%	Recherche de la force maxi et relative
2		95%	
3		90%	
4	Travail sous-maximal haut 4 et 7 répétitions par séries	88%	Recherche de la puissance
5		85%	
6		83%	
7	Travail sous-maximal bas 8 et 12 répétitions par séries	80%	Recherche du gain de masse musculaire (volume)
8		78%	
9		76%	
10		74%	
11		72%	
12	Travail moyen à léger 12 et 20 répétitions par séries	70%	Recherche du raffermissement par un renforcement musculaire général
13		69%	
14		68%	
15		66%	

Avantages & Inconvénients des différents régimes de contraction

Régime de contraction concentrique

Principe : les muscles se contractent en rapprochant les points d'insertion.

- **Avantages**
- force à 6 répétitions : agit sur les mécanismes nerveux
- hypertrophie à 10 répétitions : agit sur l'augmentation de la taille des fibres (volume) et du tissu conjonctif
- endurance à 15 répétitions : coordination intermusculaire

Régime de contraction pliométrique

Principe : cycle «étirement – raccourcissement» : le muscle se contracte, dans un 1er temps de façon excentrique puis se raccourcit et travaille en concentrique.

- **Exemple :** saut en contrebas : l'athlète s'amortit au sol (phase excentrique) puis effectue une extension des jambes (phase concentrique).
- **Avantages**
- action/facteurs nerveux
- force développée supérieure au **Régime de contraction excentrique** maximum concentrique
- sollicite l'élasticité
- intérêt à coupler avec les autres régimes
- nécessite un placement correct

Régime de contraction stato-dynamique

Principe : méthode mixte comportant une phase concentrique et une phase isométrique.

- **Avantages**
- mobilisation importante des mécanismes nerveux
- amener l'athlète en forme
- *Le stato-dynamique en squat*

Régime de contraction isométrique

Principe : les muscles se contractent, les leviers ne bougent pas et les points d'insertion sont fixes.

- **Exemple :** [Gainage](#)
- **Avantages**
- facile à mettre en œuvre;
- travailler les positions difficiles;
- peu d'action sur la masse musculaire;
- pas d'action sur la vascularisation;
- développer 10 % de tension supplémentaire par rapport au concentrique;
- activer les muscles de façon maximale grâce à la fatigue.
- **Inconvénients**
- gain de force (uniquement) dans la position de travail;
- ne peut être utilisé longtemps;
- défavorable à la coordination;
- ne peut être utilisée seule;
- diminue la vitesse de contraction.

Régime de contraction excentrique

Principe : le muscle se contracte, mais les insertions s'éloignent (elles «s'excentrent»).

- **Exemple :** course en descente
- **Avantages**
- tension supérieure de 30 % à l'isométrie;
- sollicitation différente des fibres;
- très efficace couplé avec le concentrique.
- **Inconvénients**
- désadaptation importante;
- récupération longue;
- charges lourdes.

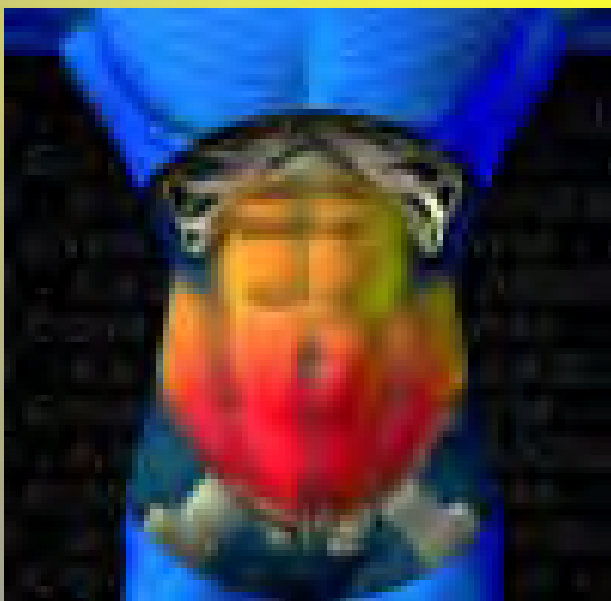
Abdominaux



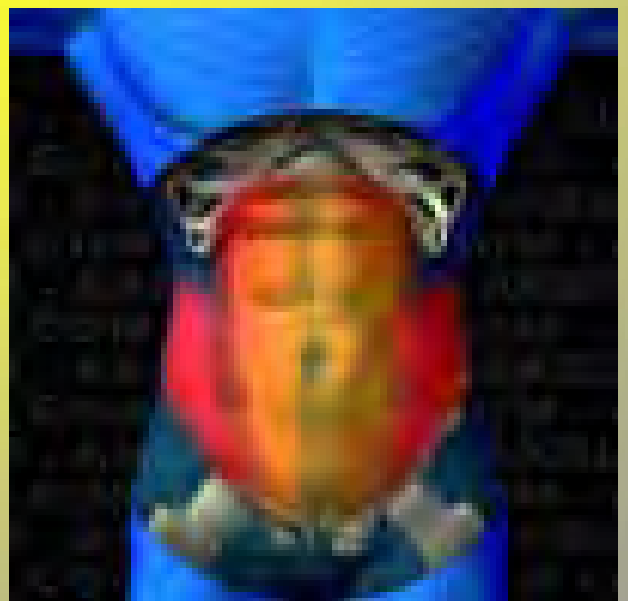
Grand droit



Abdos supérieurs



Abdos inférieurs



Obliques

CRUNCH

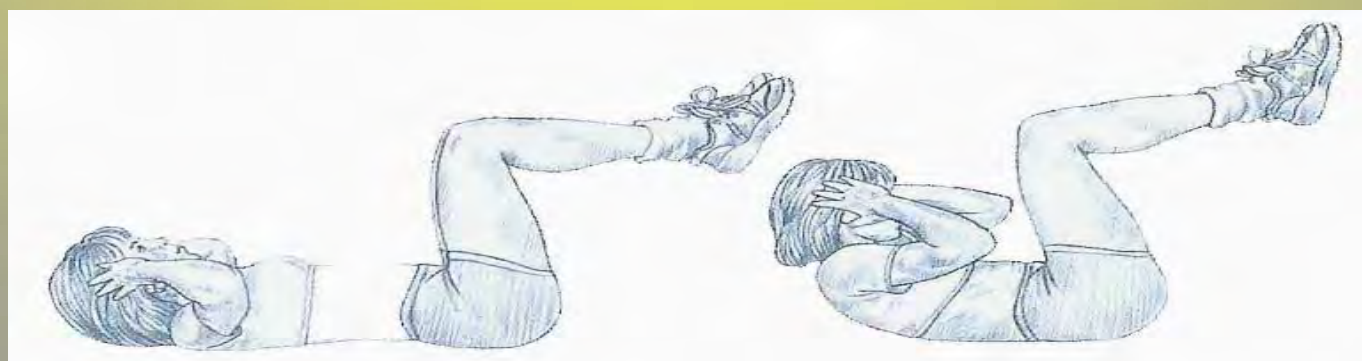
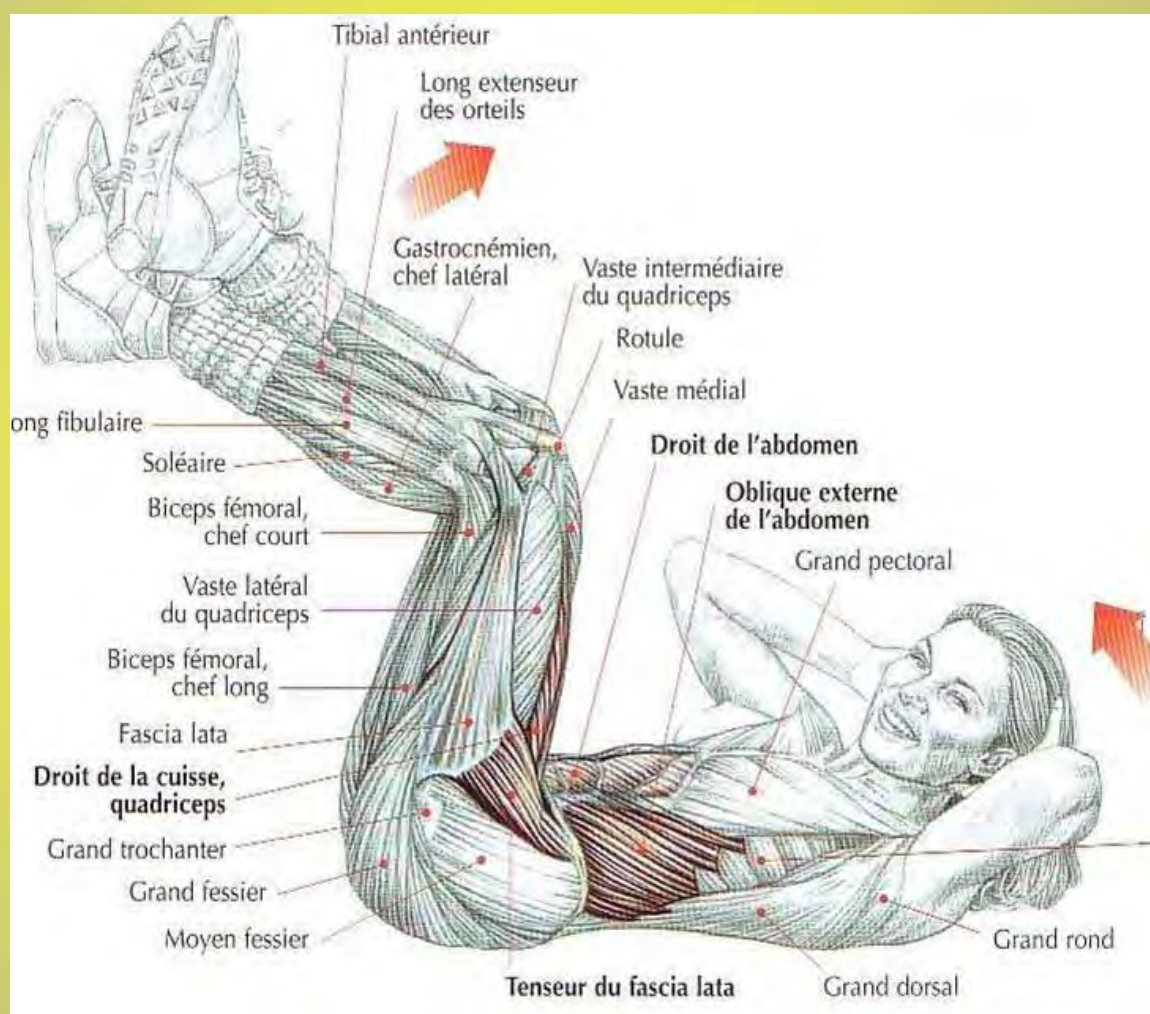
A1

Types
d'exercices

Niveaux

Isolation

Tous



Exécution du mouvement



Rythme d'exécution

Poussée

Contraction

Retour

Repos

Mouvement lent et continu

Ne pas tirer avec les bras
sur la nuque

DESSCRIPTIF

Soufflez (expirez) durant l'effort, basculez votre cage thoracique vers l'avant, inspirez en revenant à la position de départ. Lors de l'exécution du mouvement, il est conseillé de ne pas croiser ses mains derrière la tête pour éviter de tirer excessivement sur la nuque. Placez plutôt vos mains de chaque côté des oreilles ou juste derrière le crâne sans les liées ensemble.

Variantes

Même position avec un poids derrière la tête ou à la poitrine

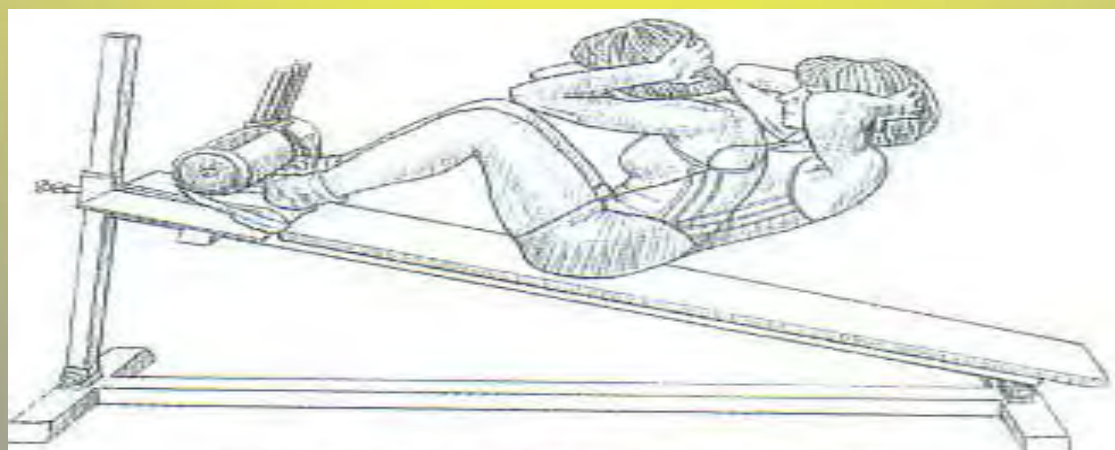
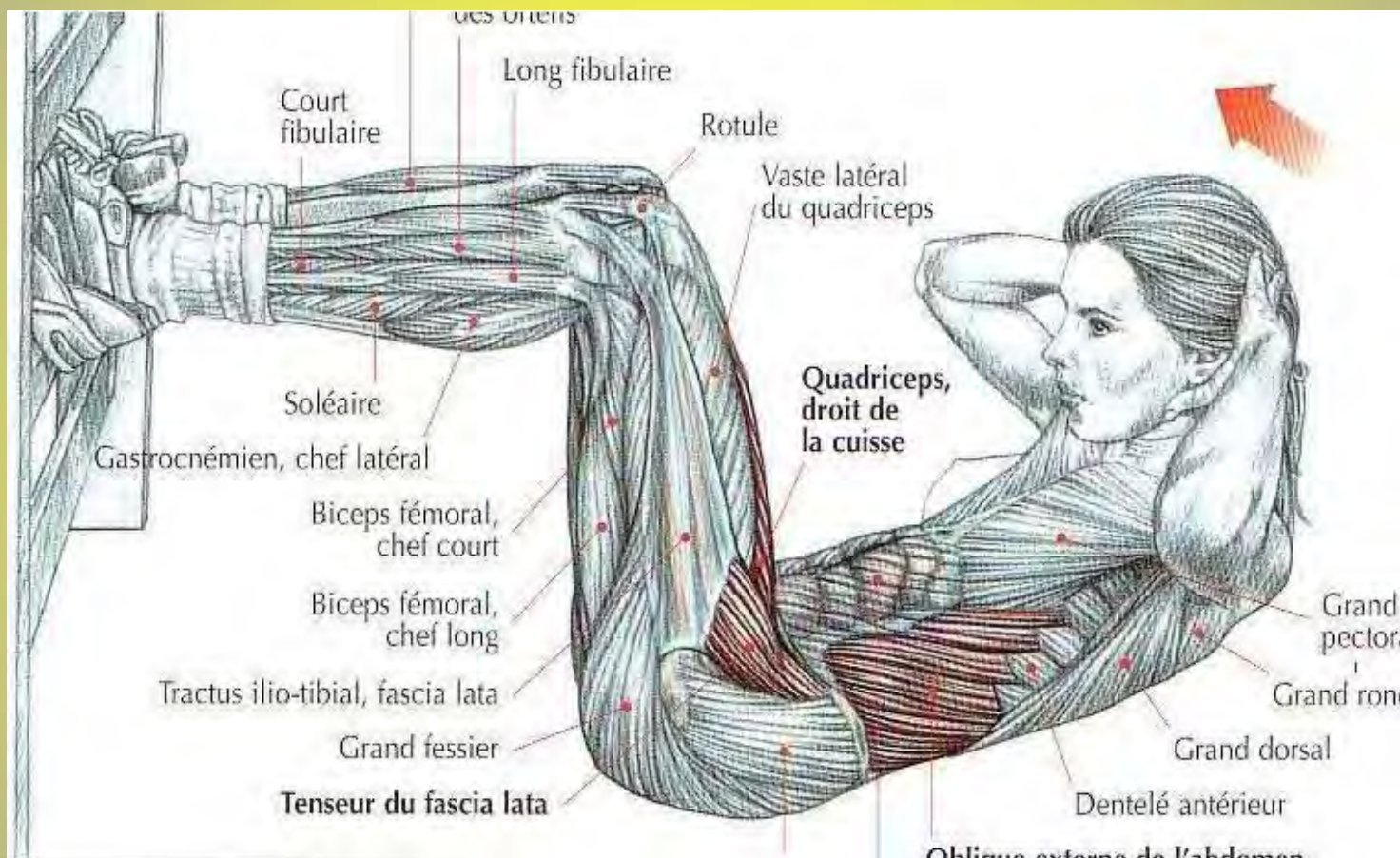
Effets

Permet d'intensifier le mouvement

RELEVÉ DE BUSTE A L'ESPALIER

A2

Types d'exercices	Niveaux
Global	Tous



VARIANTE À LA PLANCHE INCLINÉE
Plus l'inclinaison de la planche sera forte,
plus l'effort sera important.



Rythme d'exécution

Poussée

Contraction

Retour

Repos

Mouvement lent et continu

Ne pas tirer avec les bras sur la nuque. Ne pas cambrer le dos

DESRIPTIF

Les pieds calés dans les supports, les genoux fléchis. Relevez le buste en arrondissant le dos. Redescendez lentement les épaules vers la planche en conservant la position du dos arrondi, ne reposer pas les omoplates sur la planche.

Variantes

Même position avec un poids derrière la tête ou à la poitrine

Même position sur la planche inclinée

Effets

Permet d'intensifier le mouvement

Permet d'intensifier le mouvement

FLEXION DE BUSTE A U TIRAGE HAUT

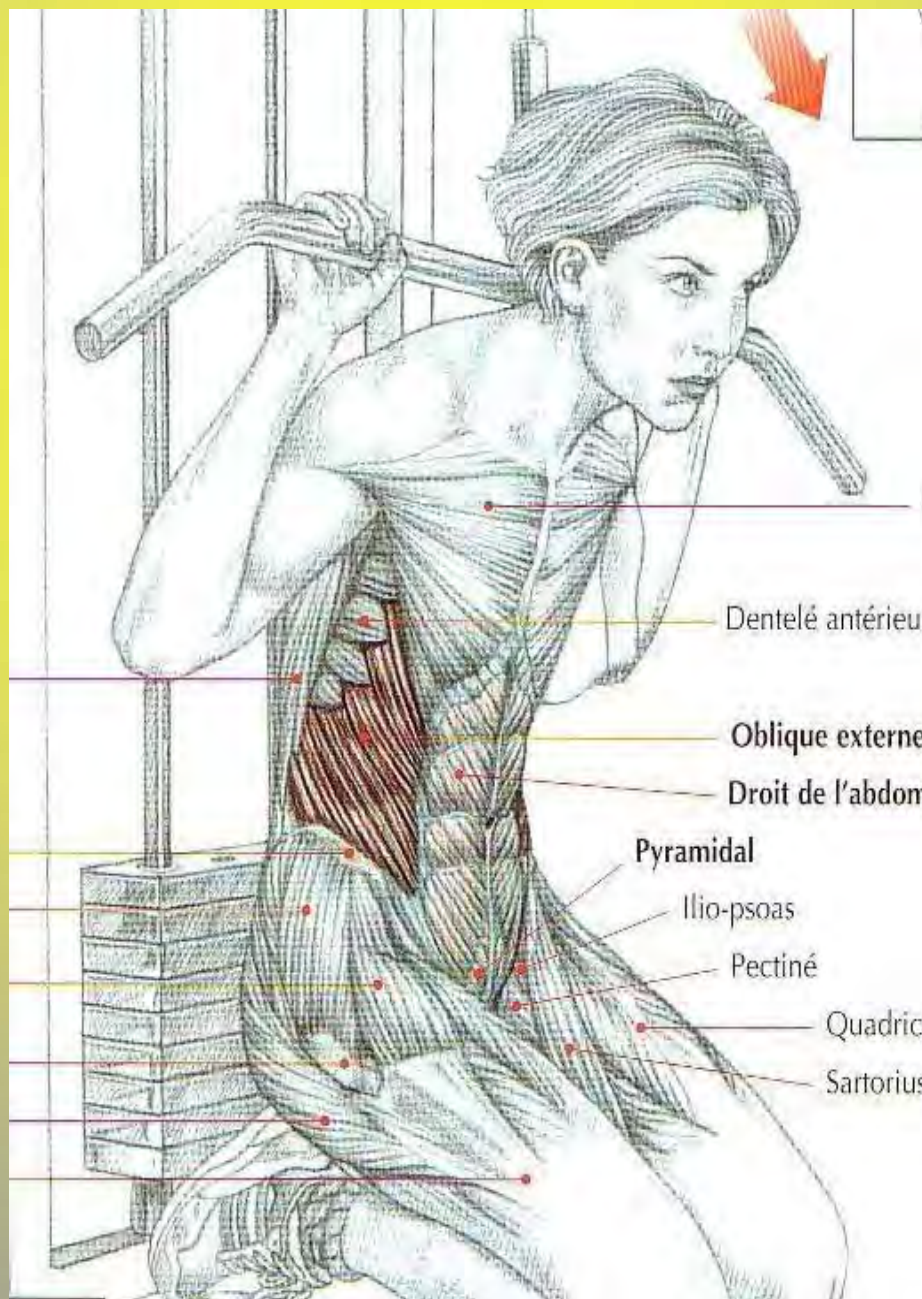
A3

Types
d'exercices

Niveaux

Isolation

Tous





Rythme d'exécution

Poussée

Contraction

Retour

Repos

Mouvement lent et continu

Ne pas tirer avec les bras, ne pas fléchir à partir de la hanche

DESCRIPTIF

Cherchez à abaisser la poitrine au bassin
Le mouvement est très court et correspond à un tassement du buste en rentrant le ventre

Variantes

Même position avec la corde tenue aux oreilles ou au front

Même exercice assis

Effets

Permet d'intensifier le mouvement

Permet de sentir mieux le mouvement en bloquant le bassin

GAINAGE

A4

Types
d'exercices

Niveaux

Général

Tous



mouvement



variante



Rythme d'exécution

Poussée

Contraction

Retour

Repos

Mouvement statique

NE PAS CREUSER LE DOS

DESCRIPTIF

En appui sur les coudes et les pointes de pieds ,contractez les abdos et les fessiers pour garder la position le temps souhaité.

Variantes	Effets
Même position avec un ou deux appuis en moins	Permet d'intensifier le mouvement
Même exercice avec les pieds surélevés	Permet d'intensifier le mouvement
Avec des appuis instables (Médecine Ball + planche)	Permet de travailler la proprioception

RELEVÉS DE BASSIN

A5

Types
d'exercices

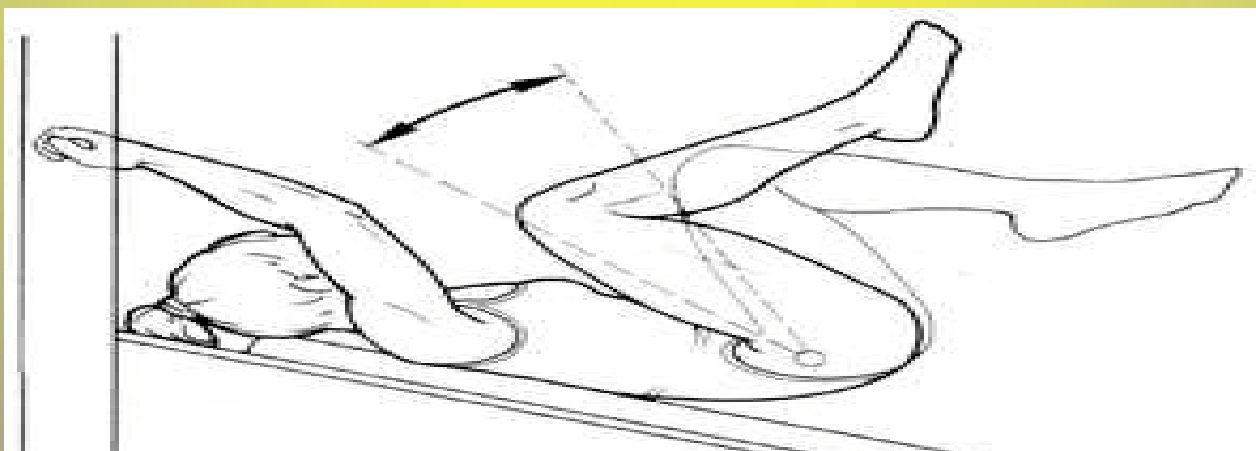
Niveaux

Isolation

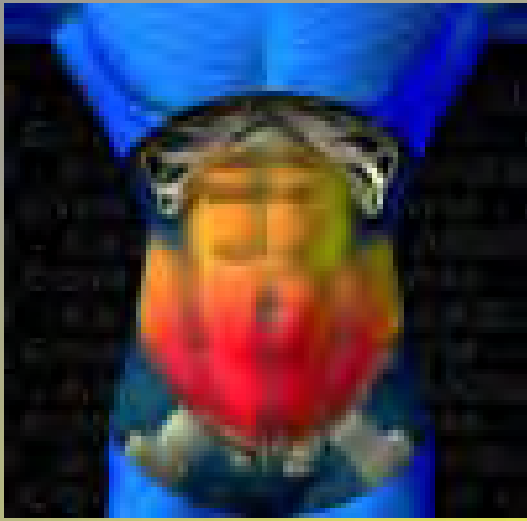
Tous



mouvement



variante



Rythme d'exécution

Poussée

Contraction

Retour

Repos

Mouvement lent et continu

Les jambes ne doivent pas aller vers la tête.

DESCRIPTIF

Allongé(e) sur le dos, les bras posés au sol le long du corps. Les jambes sont parallèles au sol et les pieds sont croisés. Les paumes des mains contre le sol.

Soulevez le bassin et montez les genoux le plus haut possible tout en gardant le milieu du dos au contact du sol, décollez au niveau des lombaires seulement (bas du dos).

Redescendez lentement et progressivement les genoux pour que les lombaires reposent au sol.

Variantes

Même position sur une planche inclinée

Effets

Permet d'intensifier le mouvement

RELEVES DE BASSIN sur banc

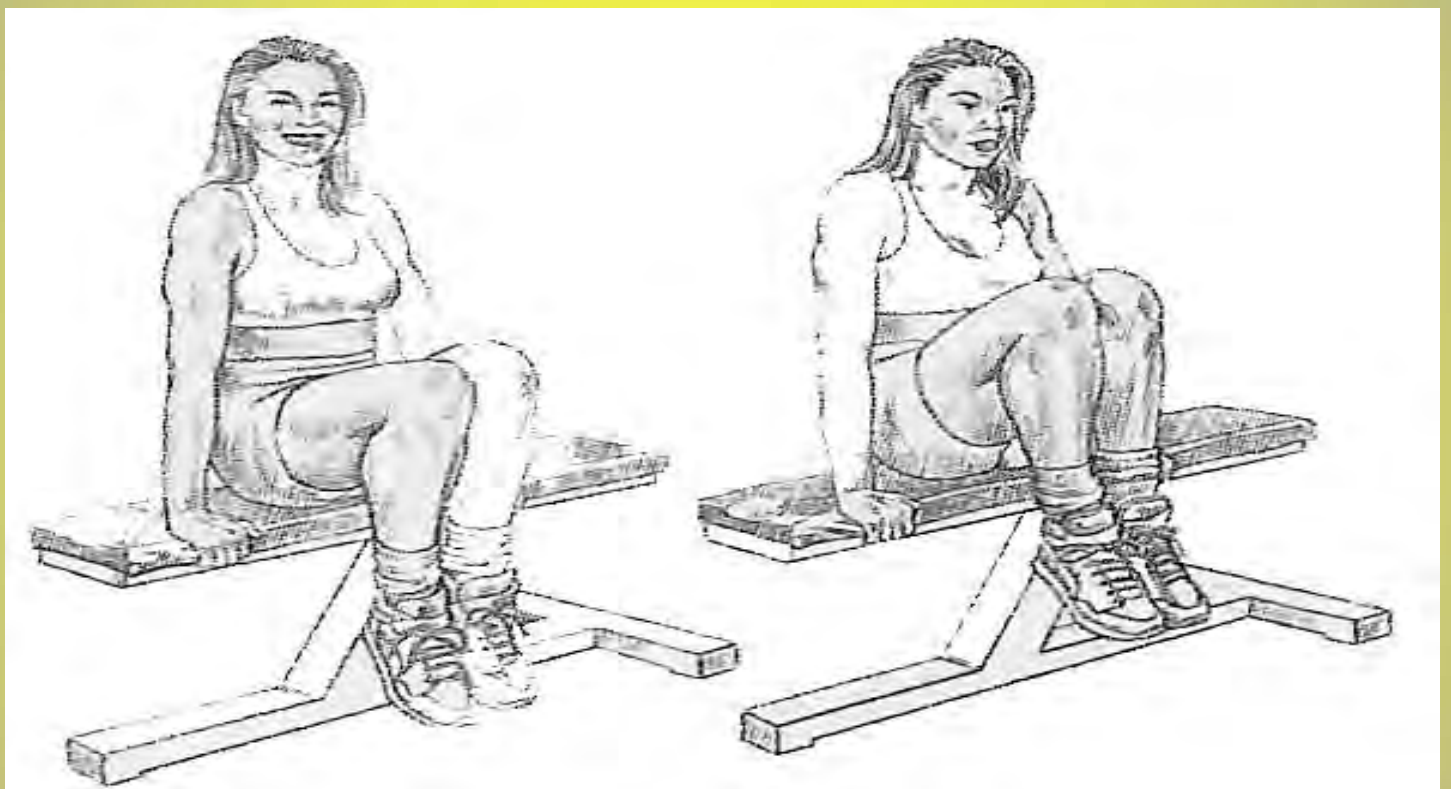
A6

Types
d'exercices

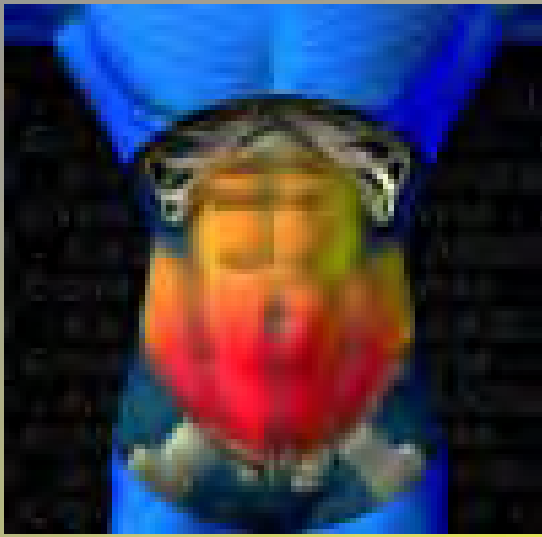
Niveaux

Isolation

Tous



variante



Rythme d'exécution

Poussée

Contraction

Retour

Repos

Mouvement lent et continu

Ne pas travailler trop vite, sans élan.

DESRIPTIF

Assis sur un banc, mains posées de part et d'autre du bassin :
Inspirez et décollez les fesses en montant les genoux vers la poitrine puis revenir à la position initiale
Expirez en fin de mouvement

Variantes

Même position en tendant les jambes et reculant les épaules

Effets

Permet d'intensifier le mouvement

RELEVÉS DE JAMBES ET DE BASSIN EN SUSPENSION

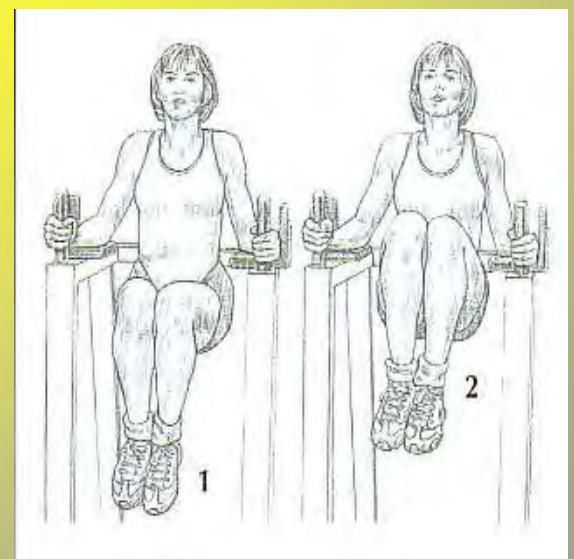
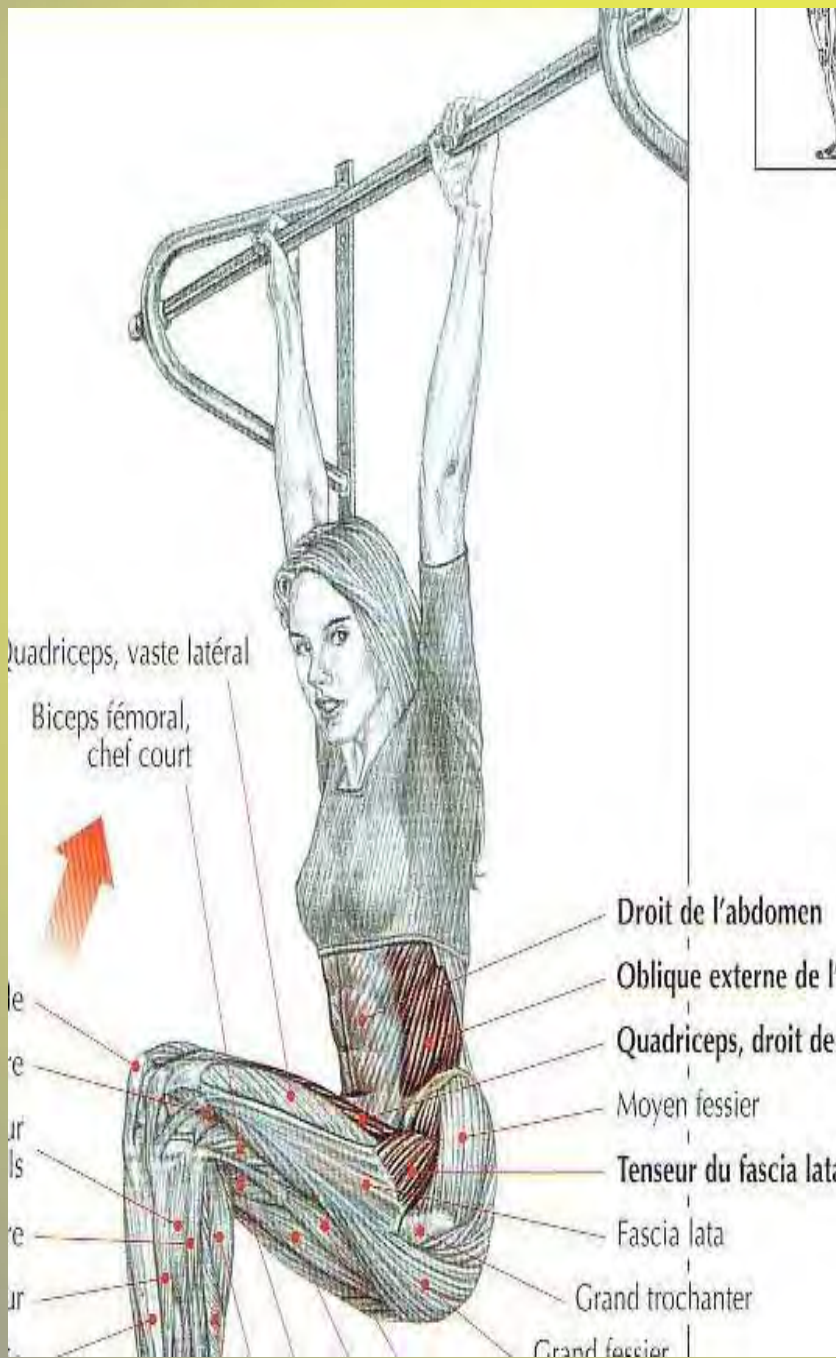
A7

Types
d'exercices

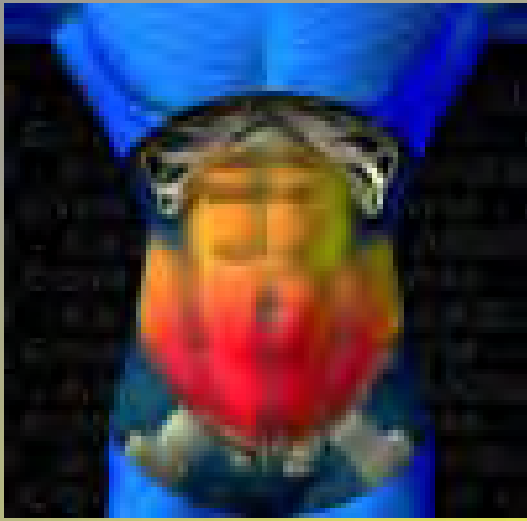
Niveaux

Général

Confirmés



variante



Rythme d'exécution

Poussée

Contraction

Retour

Repos

Mouvement lent et continu

NE PAS REDESCENDRE LES
GENOUX SOUS L'HORIZONTALE

DESCRIPTIF

En suspension à la barre fixe ou en appui sur les coudes (voir variante) :

- Remontez les genoux le plus haut possible en rapprochant le pubis au sternum;
- Pour localiser le travail sur la sangle abdominale, réalisez des petites oscillations de cuisses sans jamais redescendre les genoux sous l'horizontale.

Variantes

Même position en appui sur les coudes

Effets

Position plus confortable

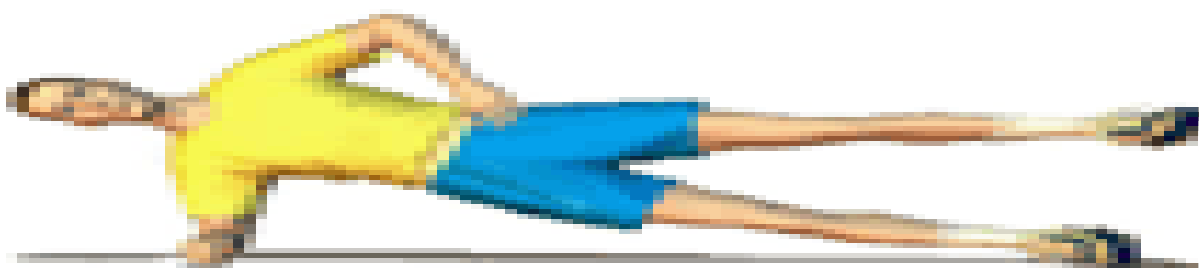
GAINAGE LATÉRAL

A8

Types d'exercices	Niveaux
Général	Tous



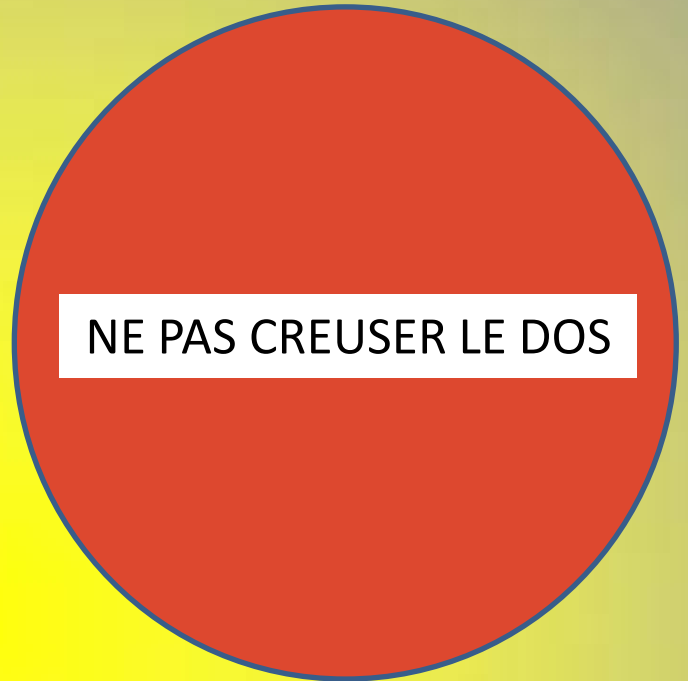
mouvement



variante



Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
Mouvement statique (sauf variante)			



DESCRIPTIF

En appui latéral coude & pied.
 Maintenez le corps gainé en contractant les abdos et fessiers.
 Tenez la position le temps voulu.

Variantes	Effets
Même position avec le bras et la jambe libres en l'air	Permet d'intensifier le mouvement
Même position mais en réalisant des petites oscillations	Permet de travailler les obliques en dynamique



Variante dynamique

CRUNCHS CROISES

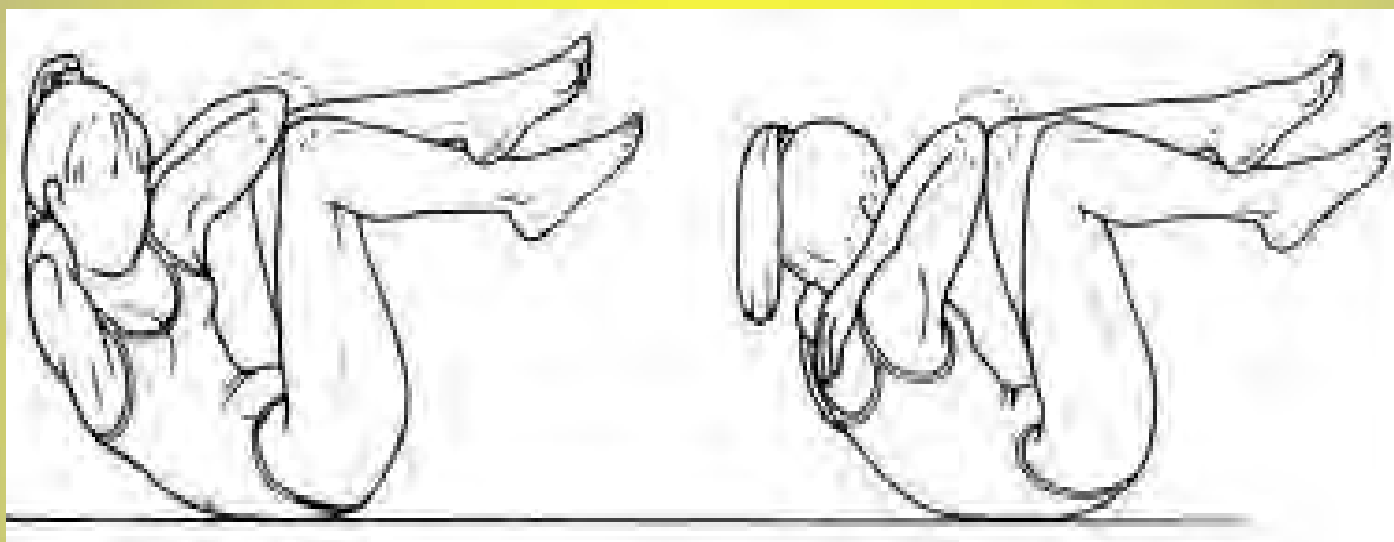
A9

Types
d'exercices

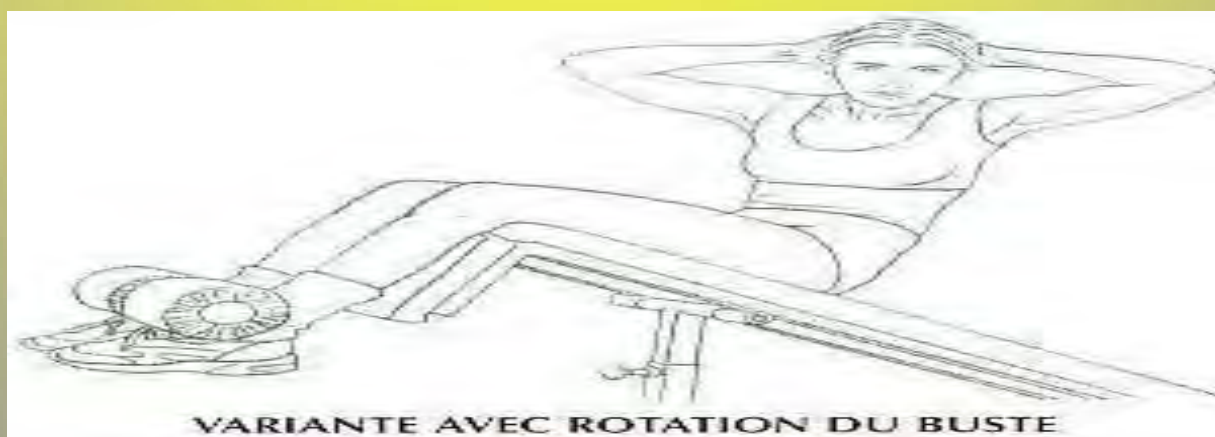
Niveaux

Général

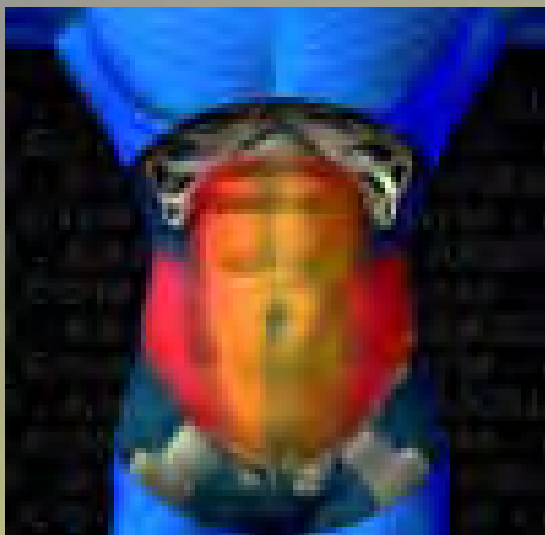
Tous



mouvement



variante



Rythme d'exécution

Poussée	Contraction	Retour	Repos
---------	-------------	--------	-------

Mouvement lent et continu

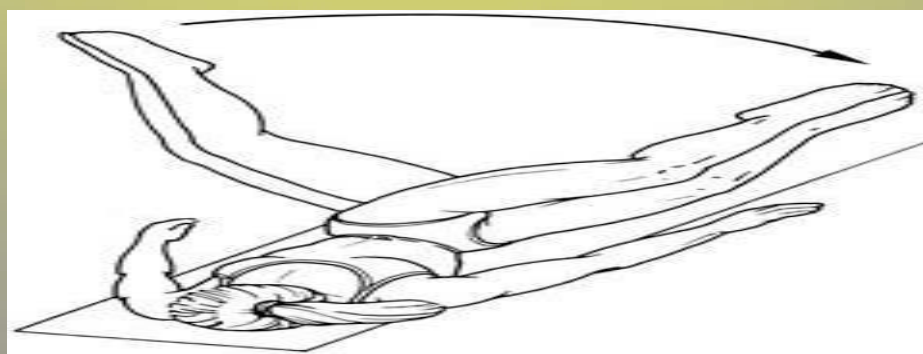
Ne pas tirer avec les bras
sur la nuque

DESCRIPTIF

Il s'agit de toucher son genou avec le coude du côté opposé. Il est important de bien décoller les omoplates.

Variantes	Effets
Même position sur une planche inclinée sans descendre les épaules	Permet d'intensifier le mouvement

On peut le réaliser avec les jambes fléchies (facile) ou tendues (difficile). Il faut bien prendre appui avec les bras pour garder le haut du dos plaqué au sol.



ROTATION DU BUSTE AVEC BATON

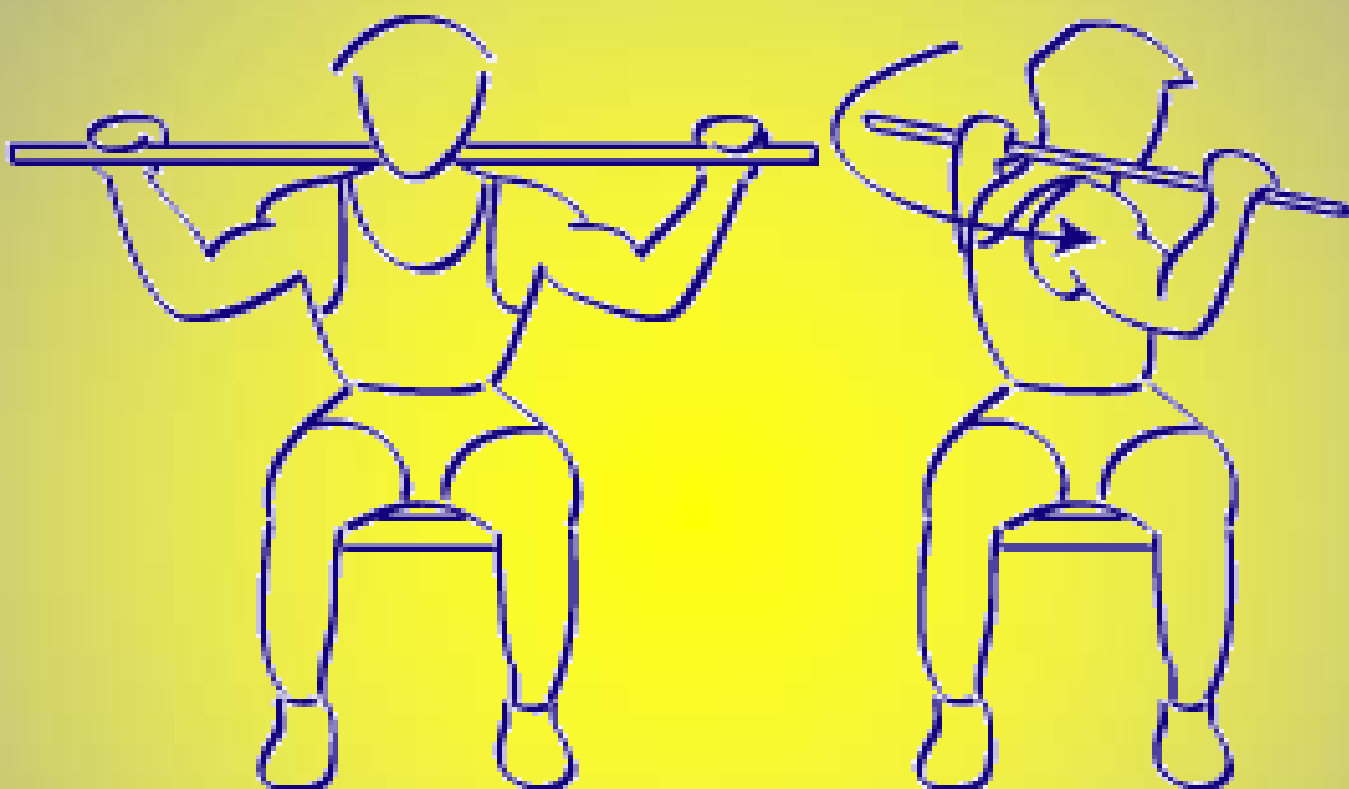
A10

Types
d'exercices

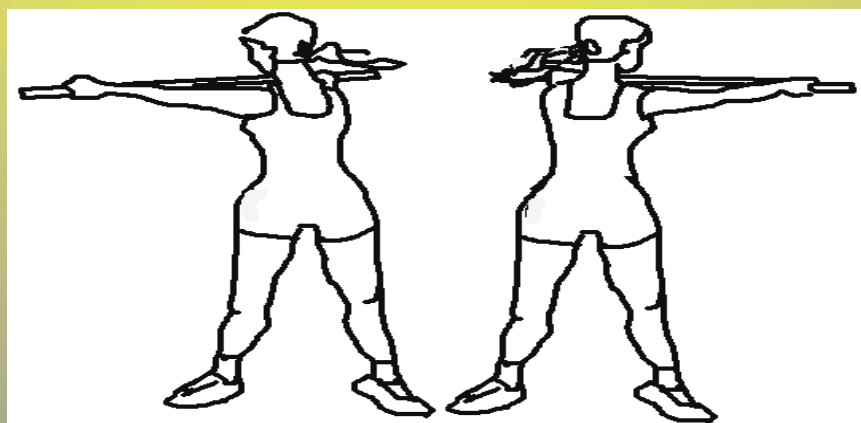
Niveaux

Général

Tous



mouvement



variante



Rythme d'exécution

Poussée	Contraction	Retour	Repos
---------	-------------	--------	-------

Mouvement lent et continu

Ne pas faire de temps de
ressort.

DESCRIPTIF

Assis(e) sur le siège d'un banc, un bâton de danse en bois en appui sur les épaules.

Faites des rotations (1fois à gauche, 1 fois à droite) de chaque côté du buste en pivotant de chaque côté avec un maximum d'amplitude.

Variantes

Debout mais en gardant le bassin fixe

Effets

Permet d'augmenter l'amplitude du mouvement

INCLINAISON DU BUSTE AVEC HALTERE

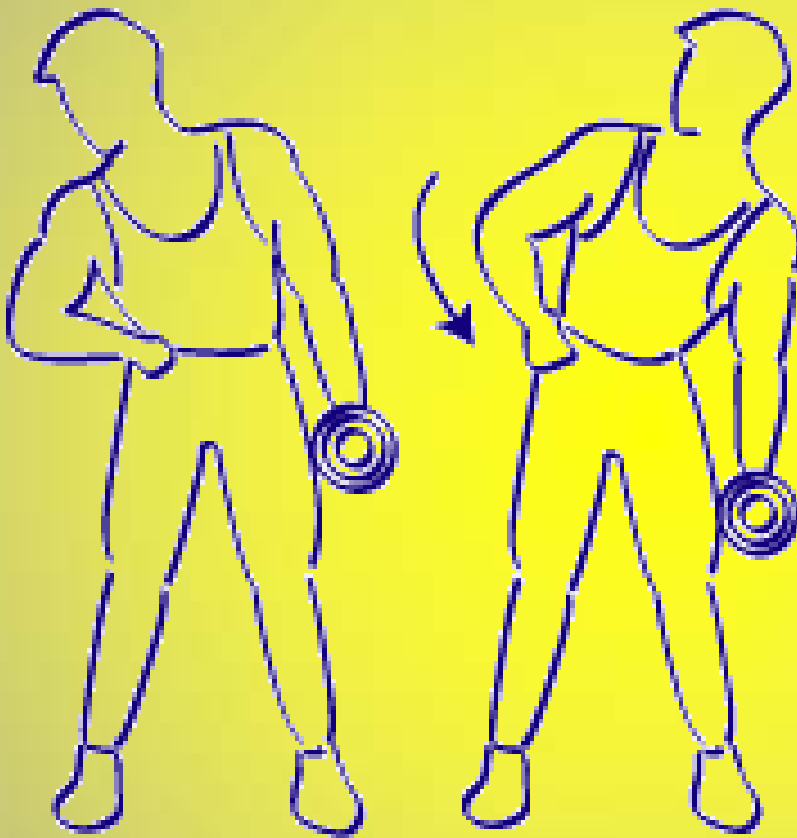
A11

Types
d'exercices

Niveaux

Général

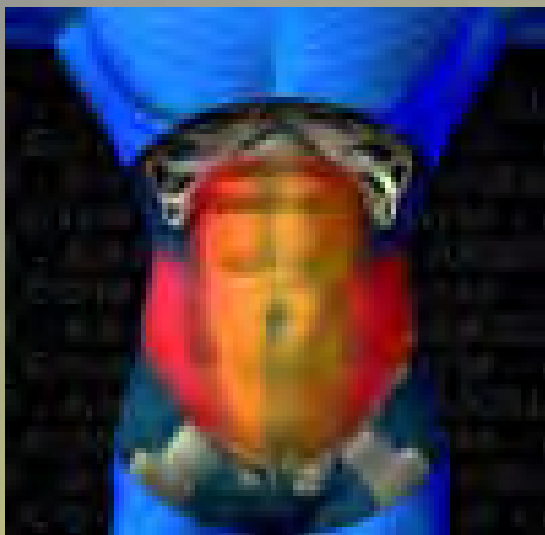
Confirmés



mouvement



variante



Rythme d'exécution

Poussée	Contraction	Retour	Repos
---------	-------------	--------	-------

Mouvement lent et continu

Ne pas se pencher vers l'avant. Ne pas prendre lourd.

DESCRIPTIF

Debout, les pieds écartés, la main droite sur la taille, une haltère dans la main gauche, le bras gauche tendu. Inclinez le buste du côté droit en descendant le plus bas possible. Remontez le buste et descendez le plus bas possible du côté gauche.

Variantes

Avec la poulie basse

Effets

Permet d'avoir un effort continu

RELEVES ET INCLINAISONS DE BASSIN SUSPENDU

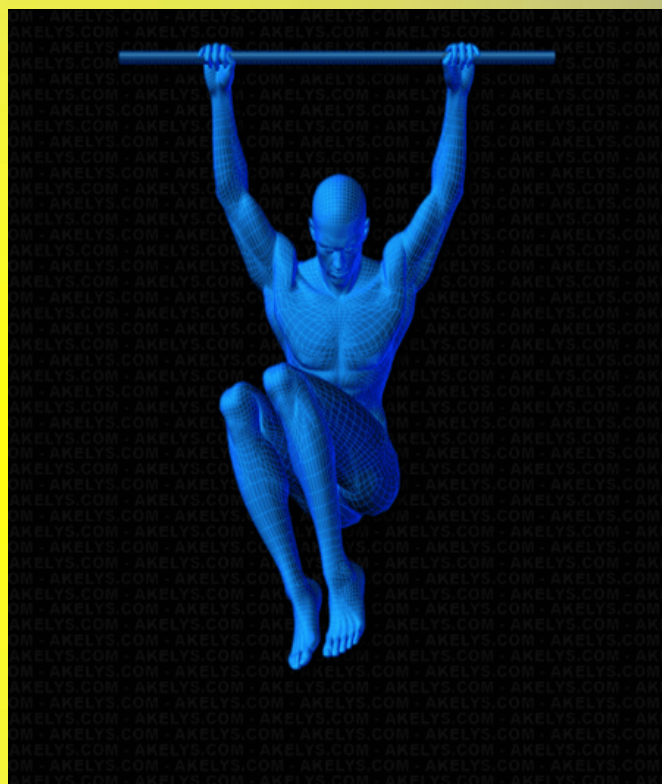
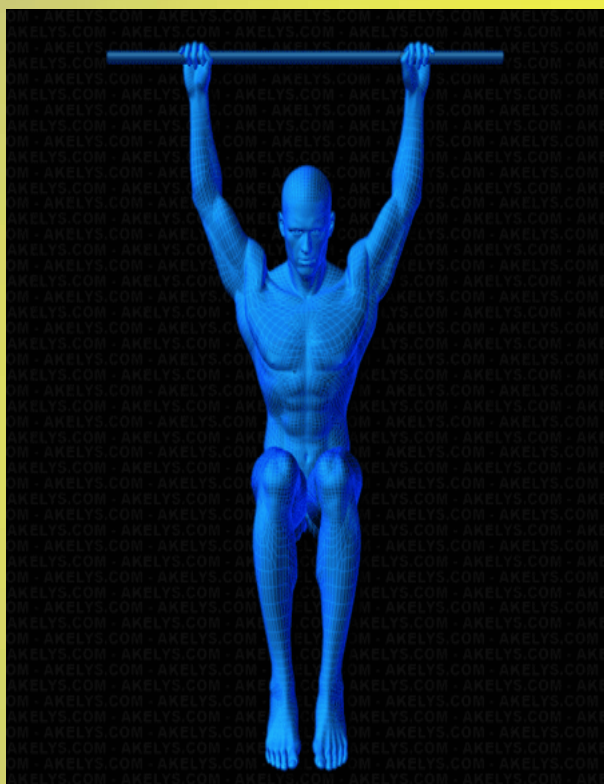
A12

Types
d'exercices

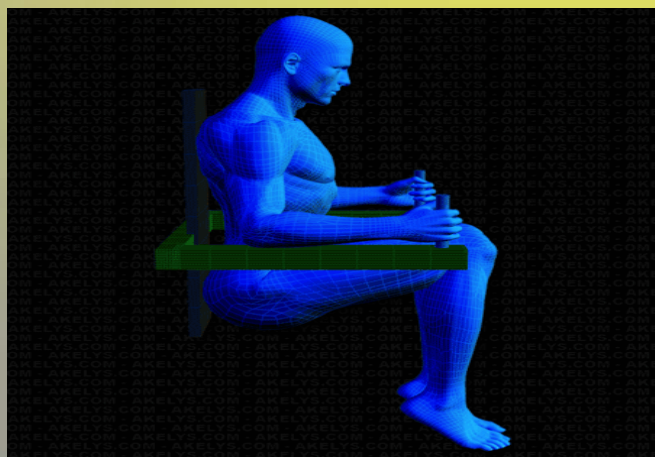
Niveaux

Général

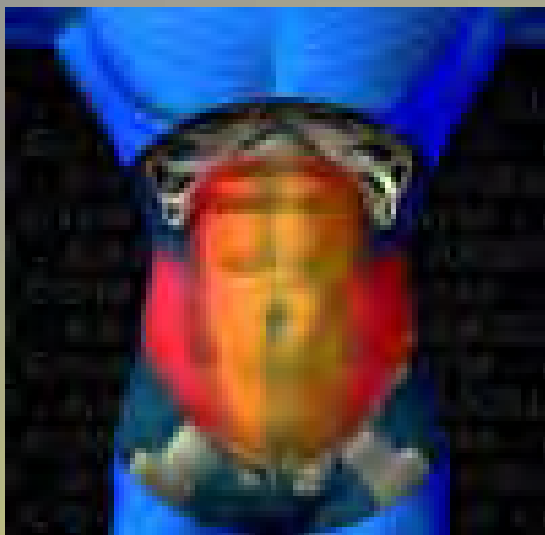
Experts



mouvement



variante



Rythme d'exécution

Poussée

Contraction

Retour

Repos

Mouvement lent et continu

Ne pas donner d'élan.
Effectuer de petites
oscillations.

DESCRIPTIF

Pendez vous, les paumes de main vers l'avant, en suspension à la barre fixe. Pliez les jambes, les cuisses à 45°. Effectuez une rotation du bassin de façon à pivoter les genoux sur votre côté droit. Prenez soin de rapprocher le pubis du sternum durant le mouvement, par un enroulement du buste sur l'abdomen.

Variantes

En appui sur les coudes

Effets

Position plus confortable

FLEXION LATÉRALE DU BUSTE SUR BANC A LOMBAIRES

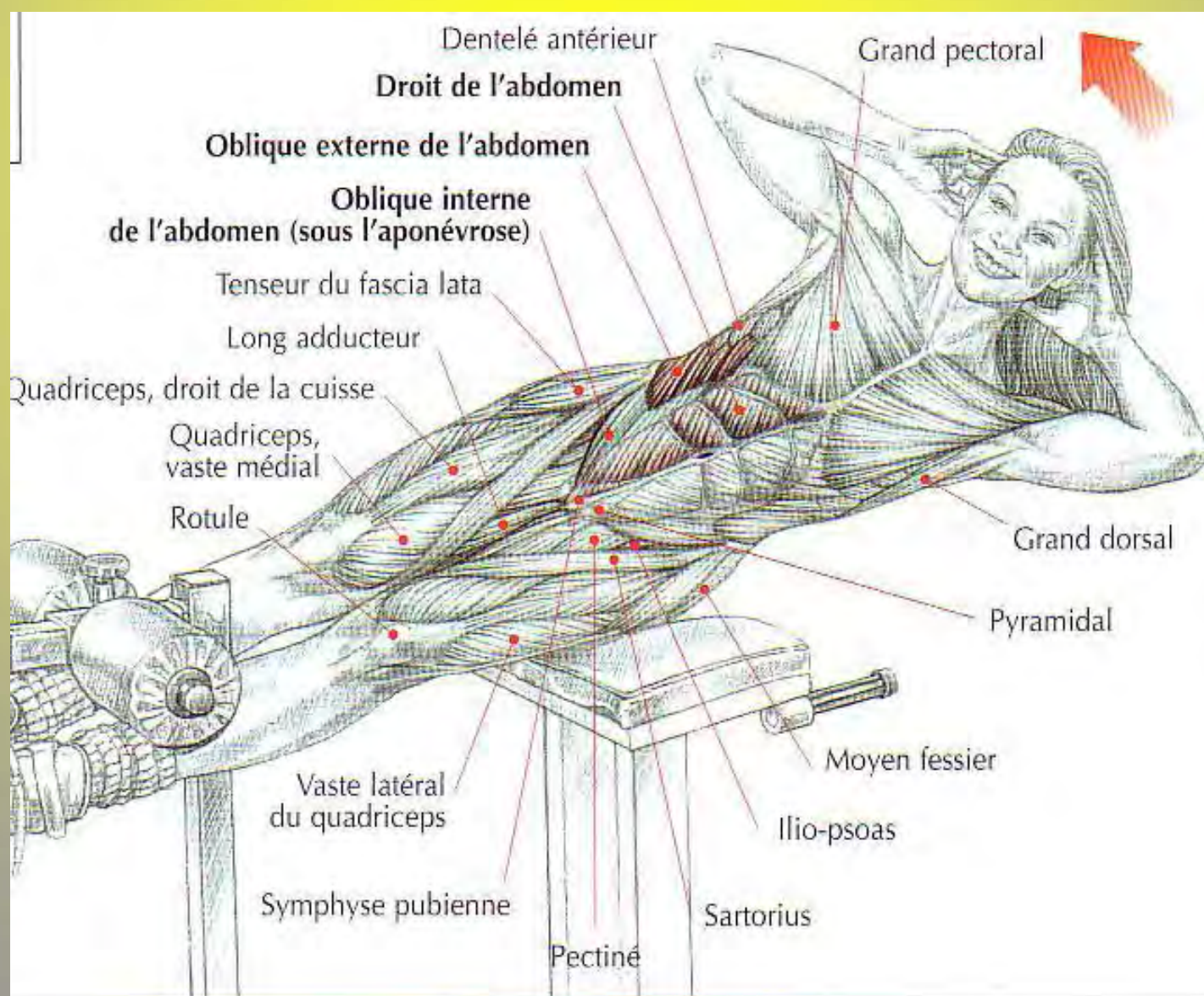
A13

Types
d'exercices

Niveaux

Général

Experts





Rythme d'exécution

Poussée

Contraction

Retour

Repos

Mouvement lent et continu

Ne pas donner d'élan.
Mouvement lent en
continu.

DESCRIPTIF

De côté, la hanche sur le banc, le buste dans le vide, les mains sur la poitrine ou à la tête, pieds décalés sous les boudins. Effectuer des flexions latérales du buste vers le haut, en cherchant une grande amplitude du mouvement.

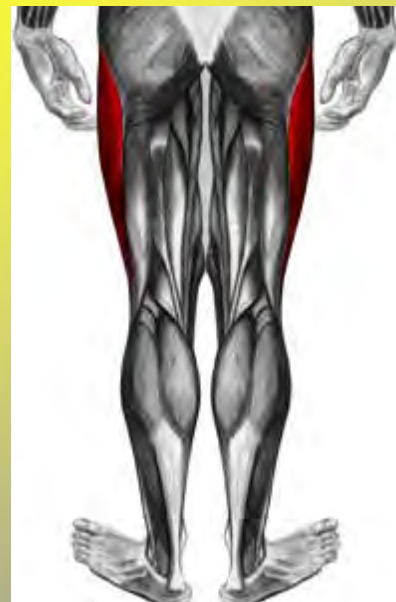
Variantes

Peut se travailler en statique

Effets

Sensation de brûlure

Adducteurs & Abducteurs



FENTES LATERALES

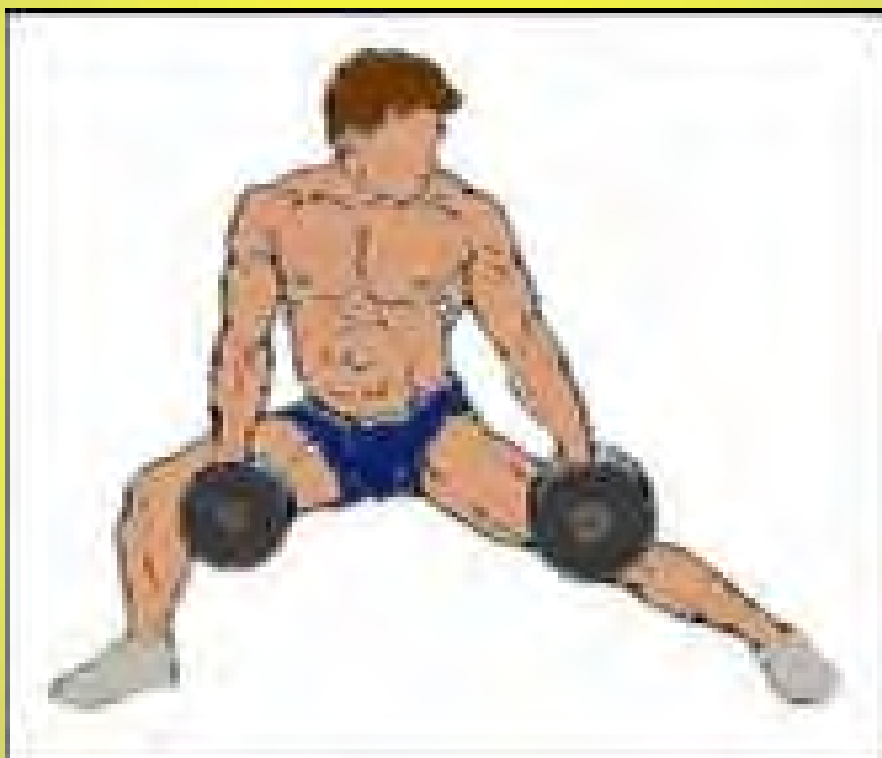
Ad1

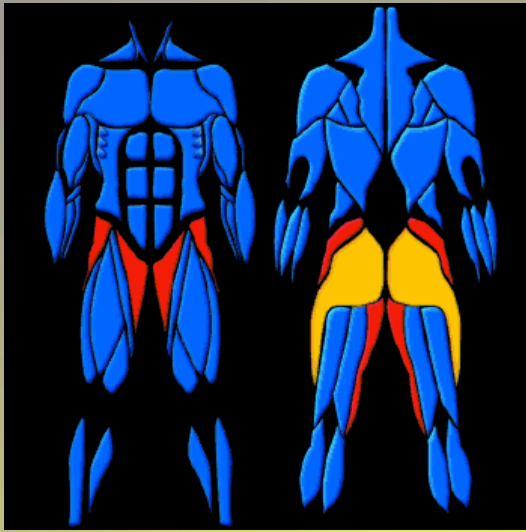
Types
d'exercices

Niveaux

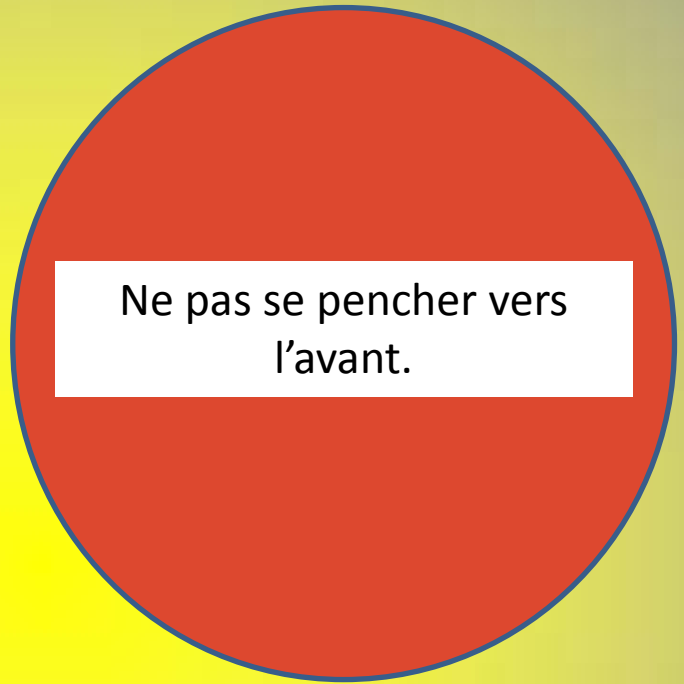
Global

Tous





Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
2s	0 s	lent	0 s



DESRIPTIF

Debout, avec mini-haltères dans chaque mains, pieds écartés de 80 cm environ. Pliez la jambe droite en amenant le genou droit vers le sol.

Variante	Effets
Utiliser avec un bâton sur les épaules	Moins d'intensité

SQUAT JAMBES ECART

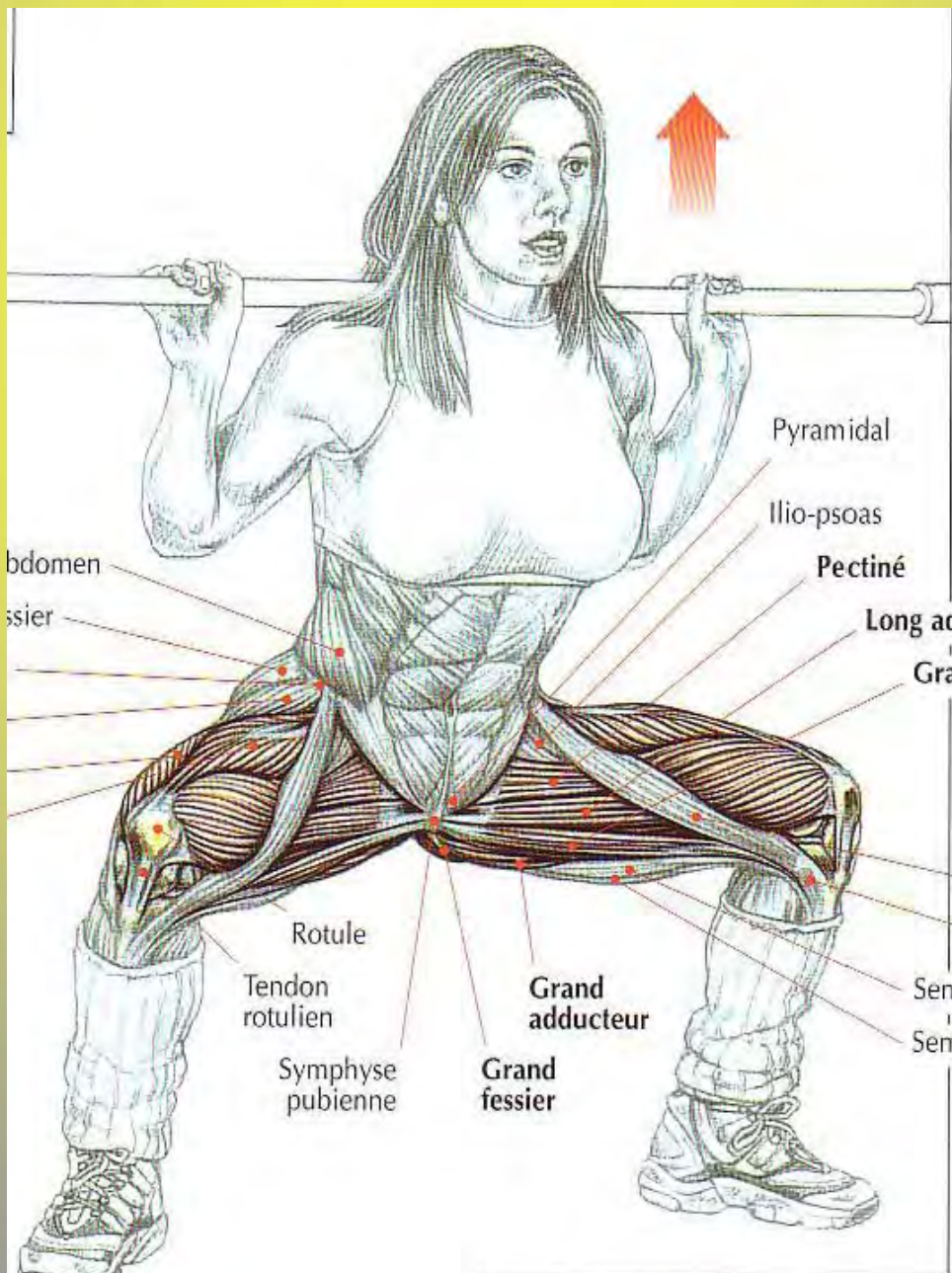
Ad 2

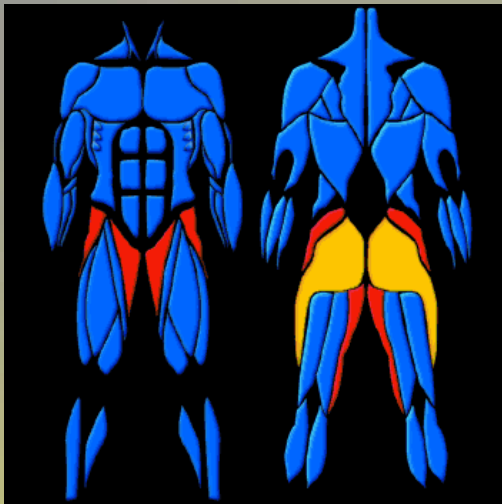
Types
d'exercices

Niveaux

Global

Tous





Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
2s	0 s	lent	0 s

La flexion des cuisses ne doit pas dépasser l'horizontale.

DESCRIPTIF

Cet exercice s'effectue debout avec éventuellement une cale sous vos talons. Prenez une barre, placez-la sur vos épaules, le dos bien droit, jambes écartées. L'écartement des cuisses et des pieds modifie l'efficacité sur les muscles.

Fixez vos yeux sur un point de visée en face de vous (pour maintenir votre dos bien droit). Pliez les jambes, comme pour vous assoir, sans quitter des yeux le point de visée en face. Puis remontez à la position initiale.

Variantes	Effets
Même avec le cadre guide	Permet de travailler en toute sécurité

**ADDUCTEURS
A LA MACHINE**

Ad3

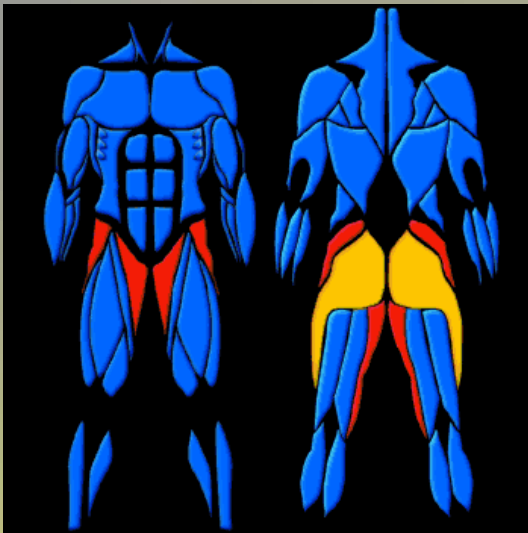
**Types
d'exercices**

Niveaux

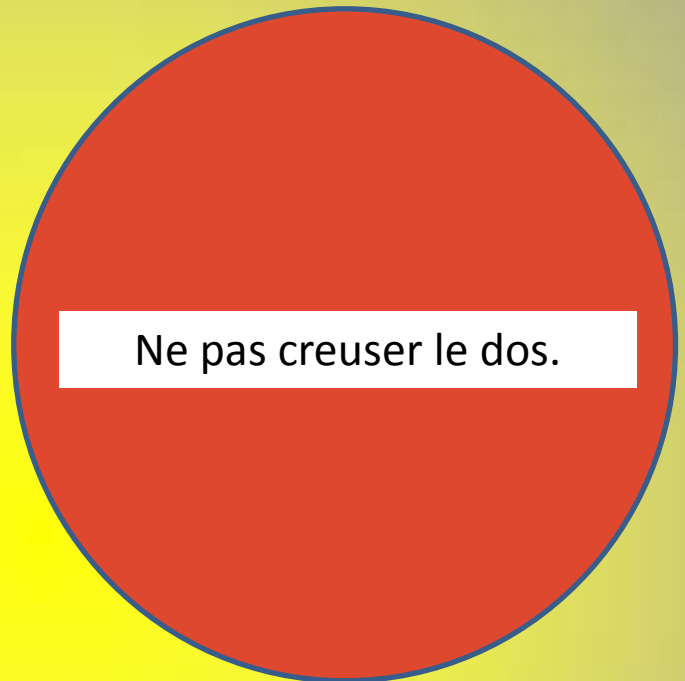
Isolation

Tous





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
2s	2 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

Face à la machine à balancier positionnez le levier avec le boudin à hauteur de la hanche.

Posez l'intérieur du genou sur le boudin et poussez la jambes tendue pour croiser loin devant l'autre jambe.

Variantes	Effets
Hauteur du boudin	Plus il est placé bas plus c'est difficile

ADDUCTEURS A LA POULIE BASSE

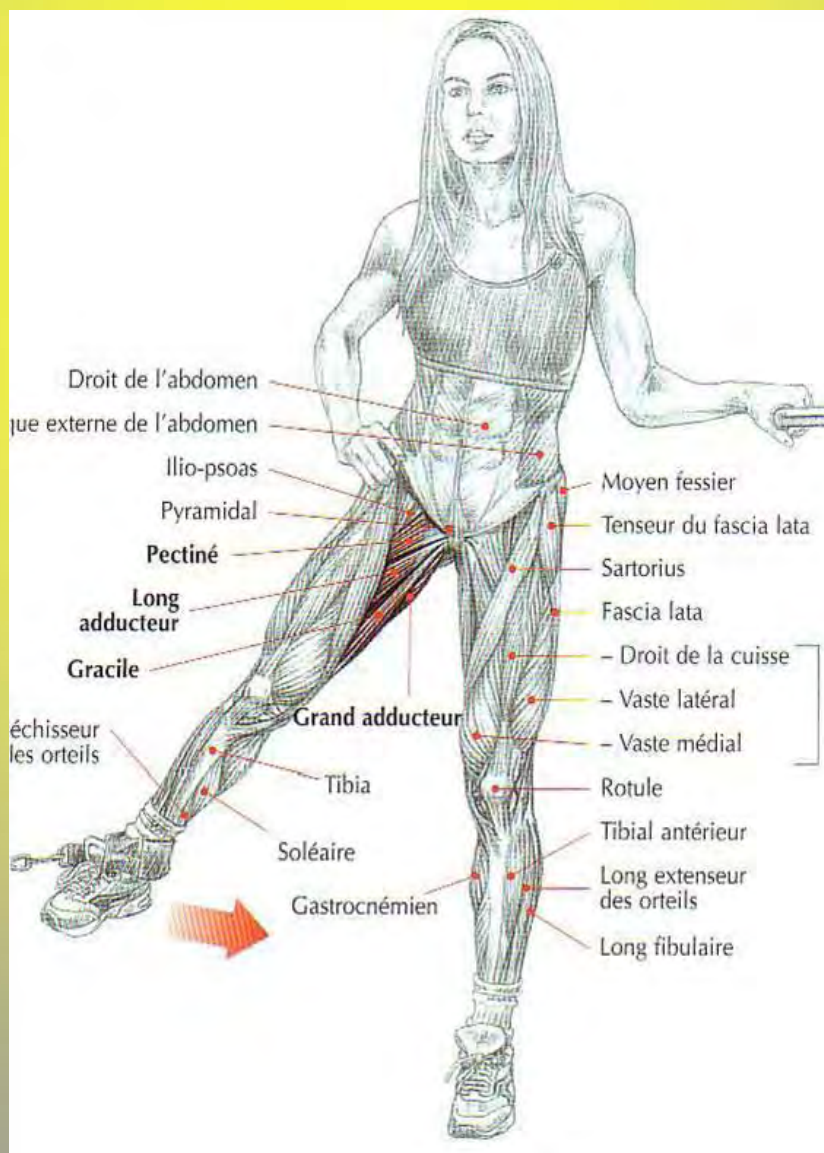
Ad 4

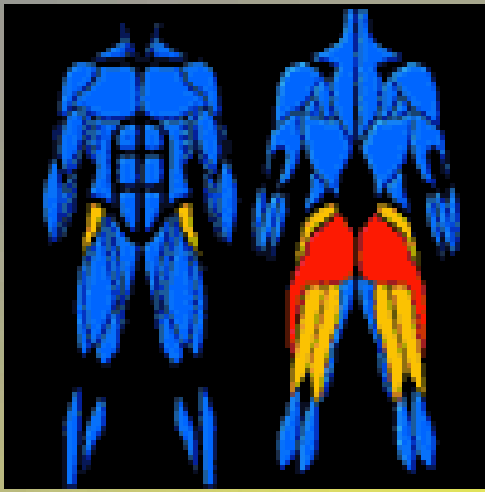
Types
d'exercices

Niveaux

Isolation

Tous





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
2s	2 s	lent	0 s



DESRIPTIF

Attachez la sangle de cheville à la poulie basse. Debout de profil à la machine, sanglez votre cheville. Gardez votre jambe droite et déplacez la sur le côté.

Variantes	Effets
La longueur des séries	Pour obtenir la sensation de brûlure

ABDUCTEURS A LA MACHINE

Abd 1

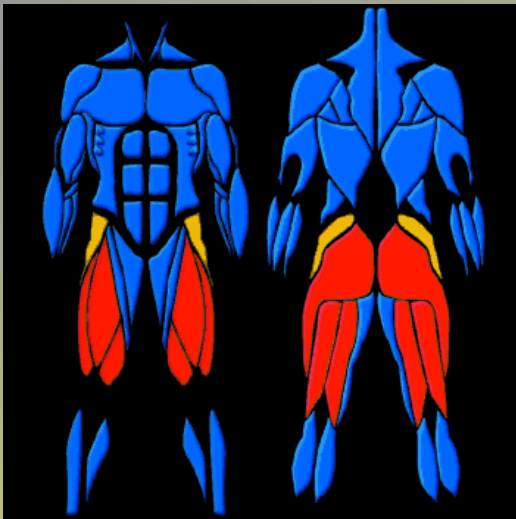
Types
d'exercices

Niveaux

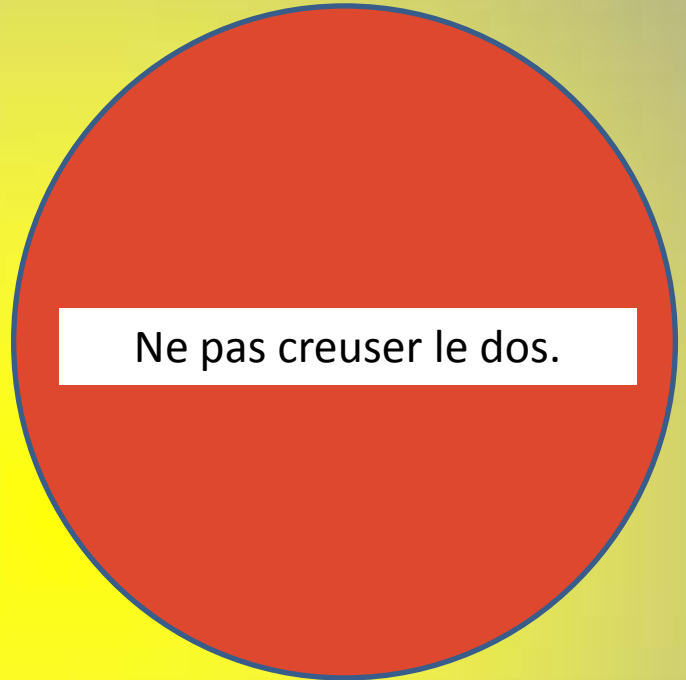
Isolation

Tous





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
2s	2 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

De face à la machine le boudin calé entre l'extérieur de la hanche et du genou.
Effectuez des élévations latérales sans se déhancher.

Variante	Effets
La longueur des séries	Pour obtenir la sensation de brûlure

**ABDUCTEURS
A LA POULIE BASSE**

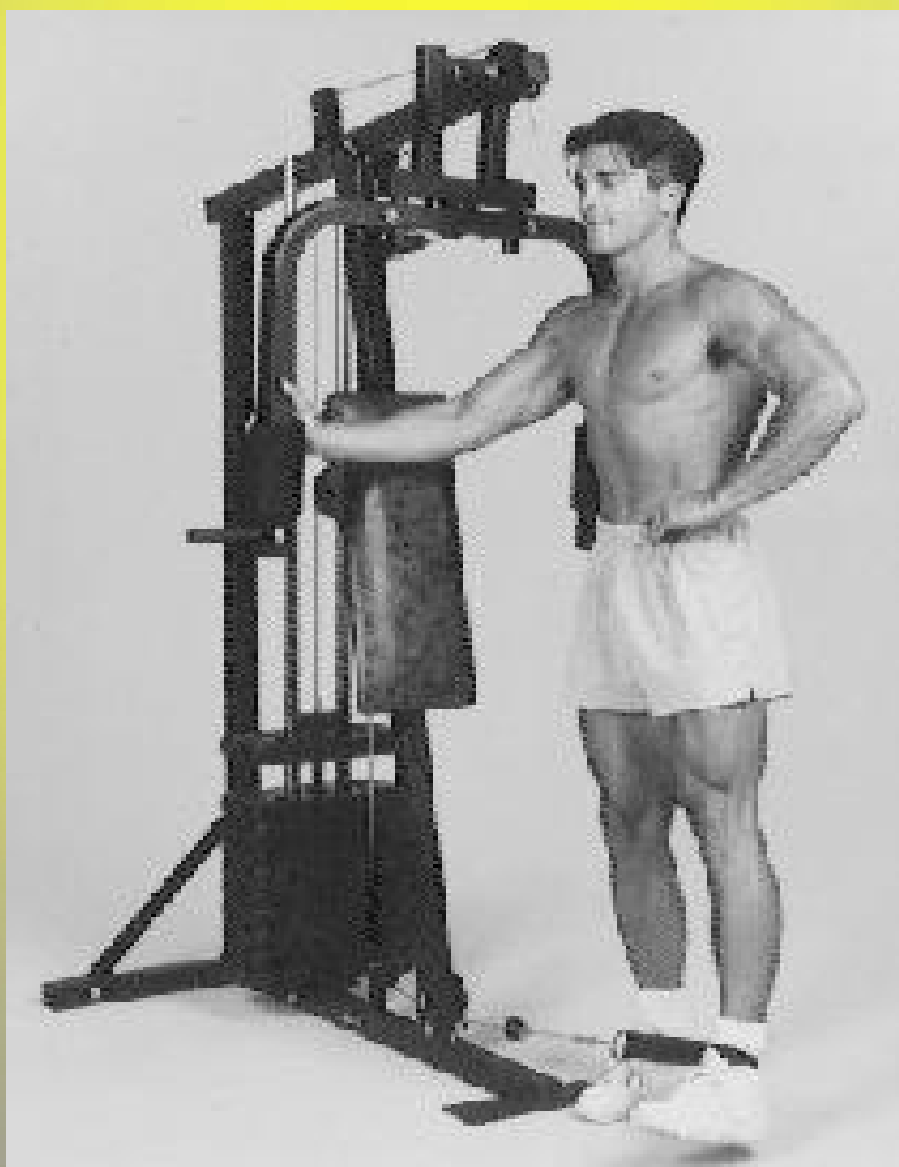
Abd 2

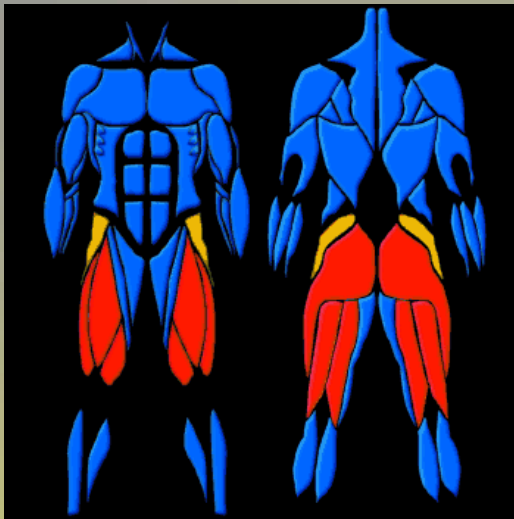
**Types
d'exercices**

Niveaux

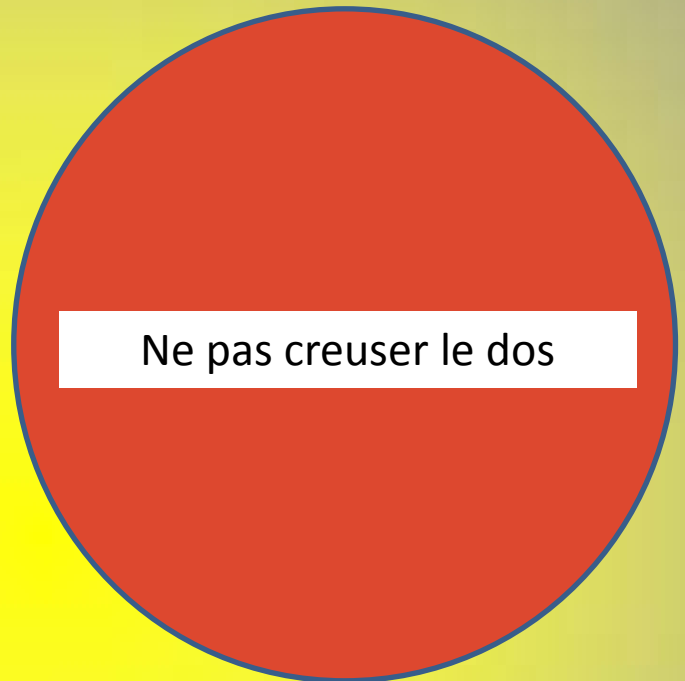
Isolation

Tous





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
2s	2 s	lent	0 s



DESRIPTIF

Attachez la sangle de cheville à la poulie basse. Debout de profil à la machine, attachez la cheville opposée à la machine comme le montre la photo. Gardez votre jambe droite et déplacez la sur le côté. Revenez à la position de départ.

Variantes	Effets
La longueur des séries	Pour obtenir la sensation de brûlure

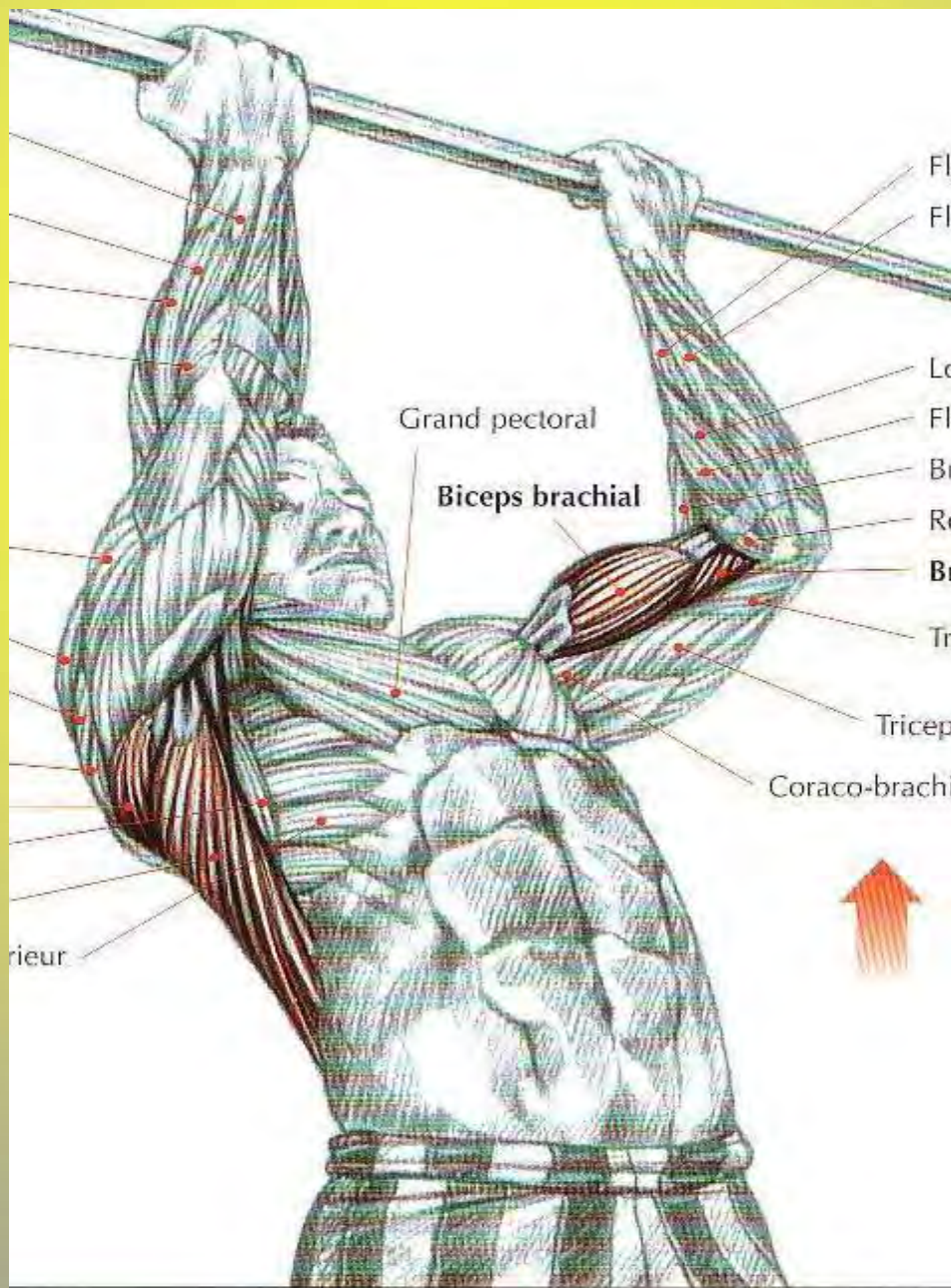
Biceps & avant-bras

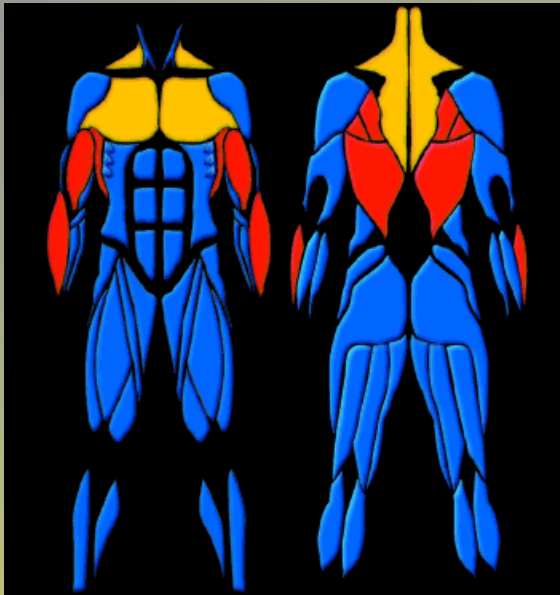


TRACTIONS BARRE FIXE EN SUPINATION

B1

Types d'exercices	Niveaux
Global	confirmés





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
max	1 s	lent	0 s

Ne pas redescendre complètement

DESCRIPTIF

Cet exercice doit se faire avec une barre fixe .
 Saisissez la barre, les bras à la hauteur des épaules, les paumes des mains vers l'arrière (supination).
 Tirez sur vos bras pour remonter votre corps.
 Dans la position finale, la barre doit être au niveau de vos clavicules. Maintenez 1s en haut
 Soufflez durant l'effort, inspirez en revenant à la position initiale.

Variantes

Même exercice à la poulie haute avec la barre courte

Effets

Permet d'effectuer le mouvement sans avoir à soulever son poids

CURL DEBOUT A LA BARRE

B 2

Types
d'exercices

Niveaux

Global

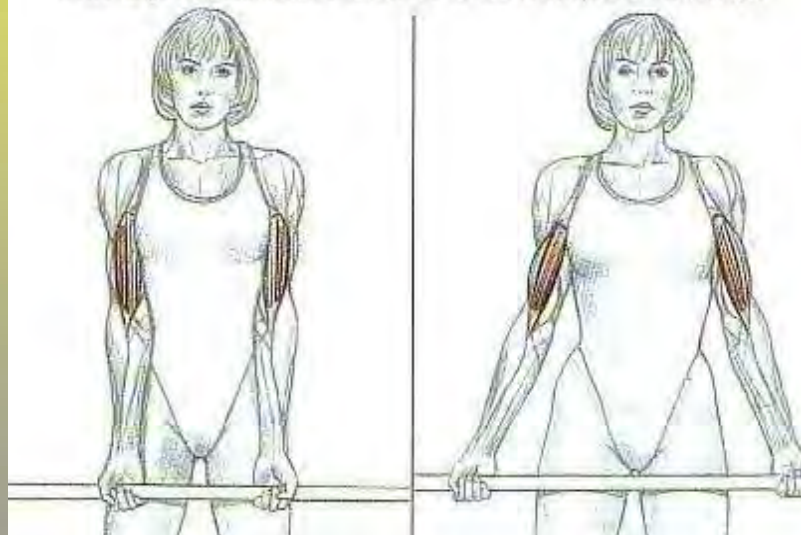
Tous

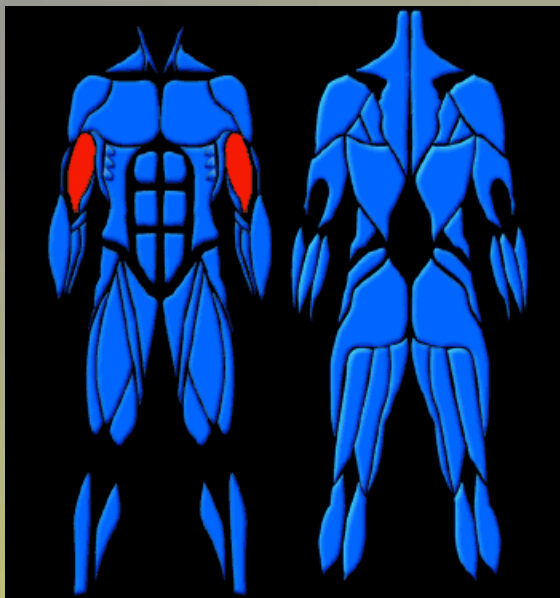


FLEXIONS DES BRAS À LA BARRE

Prise serrée : prédominance du travail de la longue portion du biceps.

Prise large : prédominance du travail de la courte portion du biceps.





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
max	2 s	lent	0 s

Ne pas se balancer vers l'arrière pour monter la charge

DESCRIPTIF

L'exercice s'effectue debout.

Saisissez la barre, vos deux mains écartées dans l'axe des épaules, les paumes vers le haut (supination).

Le dos doit être bien droit et ne pas se voûter durant l'exercice.

Seuls les avant-bras exécutent le mouvement.

Les bras (biceps) doivent rester fixes, le long du corps.

Soufflez en effectuant la flexion des avant-bras

Variante	Effets
Utiliser la barre courbée	Permet de travailler avec moins de stress aux poignets
Même position avec des haltères	Permet de travailler avec moins de stress aux poignets et aux épaules

CURL A LA POULIE BASSE

B 3

Types
d'exercices

Niveaux

Global

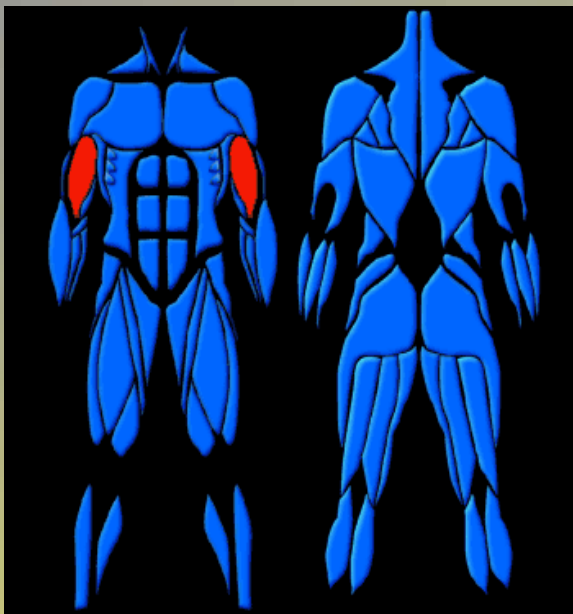
Tous



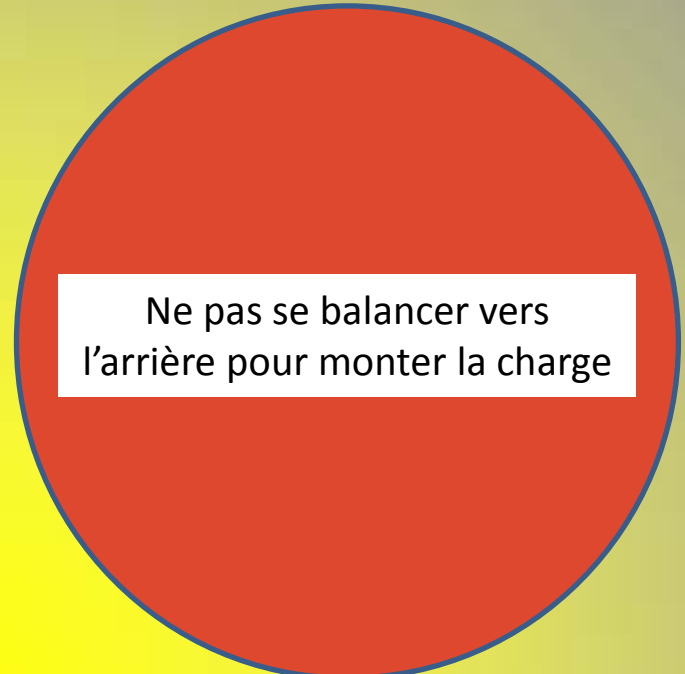
EXÉCUTION DE L'EXERCICE



VARIANTE DE L'EXERCICE
Curl à deux mains à la poulie basse.



Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
max	2 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

L'exercice s'effectue debout. Saisissez la barre fixée à la poulie basse, vos deux mains écartées dans l'axe des épaules, les paumes vers le haut (supination).
 Le dos doit être bien droit et ne pas se vouter durant l'exercice. Seuls les avant-bras exécutent le mouvement, les bras (biceps) doivent rester fixes, le long du corps.
 Soufflez en effectuant la flexion des avant-bras.

Variantes	Effets
Travailler alternativement bras droit- bras gauche	Récupérer les déséquilibres
Même position dos à la poulie basse en alternant gauche - droite	Travail sur une plus grande amplitude

CURL AVEC HALTERES SUR BANC INCLINE

B 4

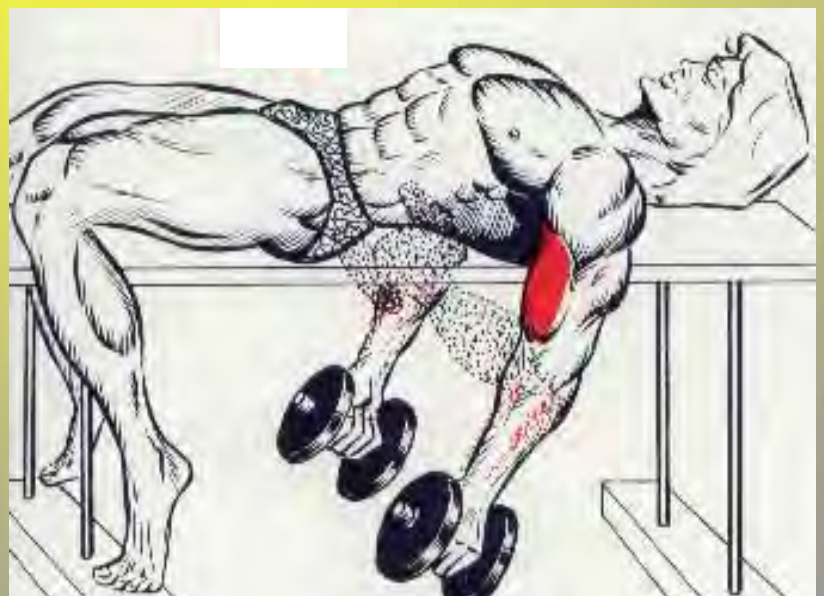


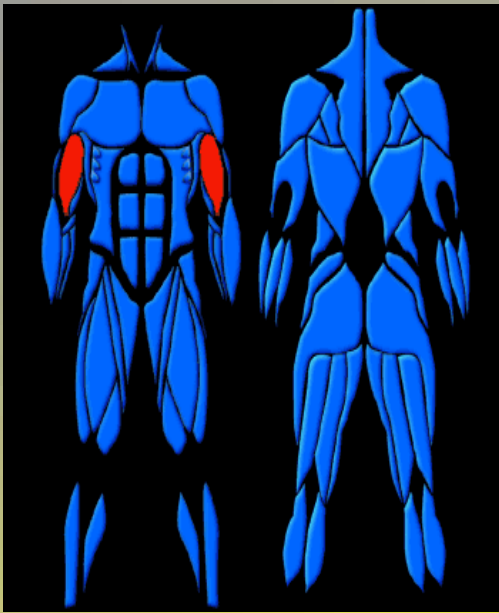
Types
d'exercices

Niveaux

Isolation

Tous





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
max	2 s	lent	0 s

Ne pas balancer les bras pour relever les charges

DESRIPTIF

L'exercice s'effectue assis, sur banc incliné.

Le dos doit être bien droit et ne pas se voûter durant l'exercice. Les bras le long du corps, un haltère dans chaque main. Les paumes des mains vers l'avant (en supination). Seuls les avant-bras exécutent le mouvement. Les bras (biceps) doivent rester fixes, le long du corps.

Soufflez en effectuant la flexion des avant-bras.

Variantes	Effets
Inclinaison du banc	Plus il est horizontal plus cela isole le travail du biceps
Dos à la poulie basse	Augmente l'amplitude de travail

CURL AVEC HALTERES EN CONCENTRATION

B 5

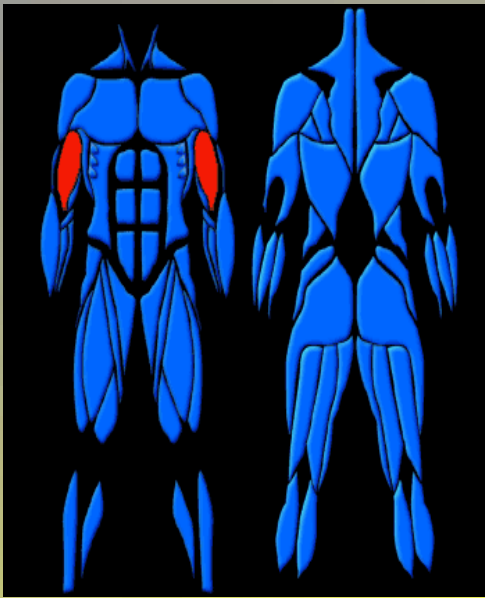
Types
d'exercices

Niveaux

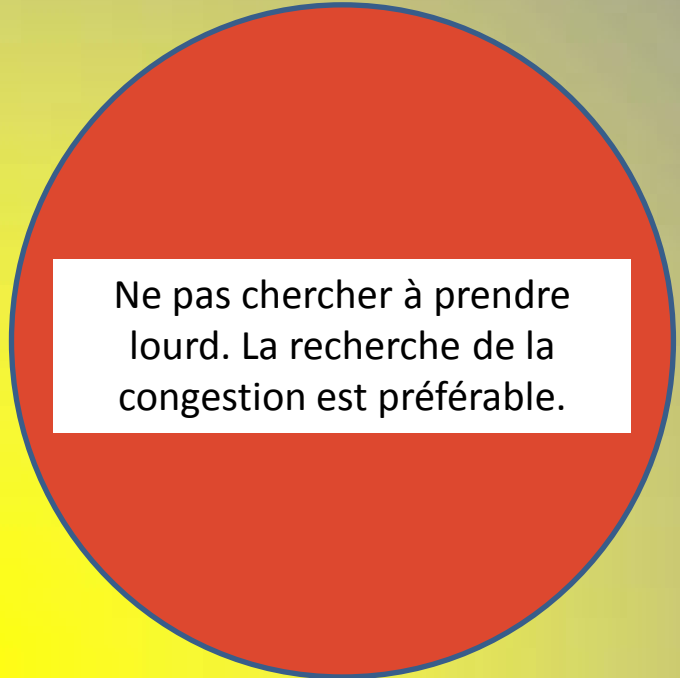
Isolation

Tous





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
max	3 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

Vous devez être assis sur le bord d'un banc droit, le buste incliné, jambes écartées.
 Le bras portant l'haltère, posé sur le coude contre l'intérieur de la cuisse. Seul l'avant-bras exécute le mouvement.
 Soufflez en effectuant la flexion de l'avant-bras.
 En fin de mouvement, l'avant-bras doit être à l'horizontale.
 Le bras libre posé sur la jambe, maintient l'équilibre.
 L'épaule et le bras restent fixes.

Variantes	Effets
La longueur des séries	Pour obtenir la sensation de brûlure
A la poulie basse	La tension est continue

FLEXION EN APPUI SUR PUPITRE

B 6

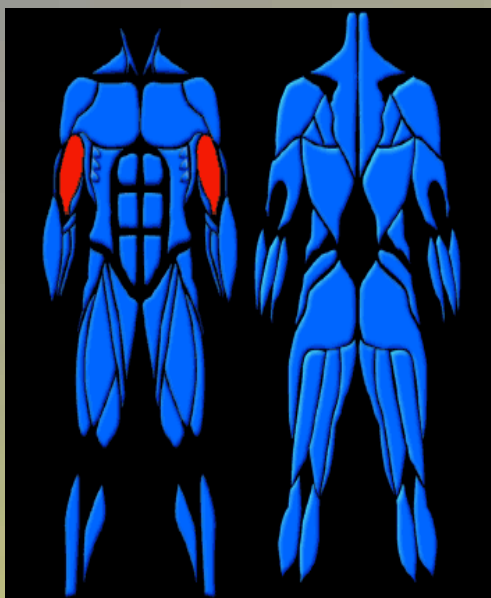
Types
d'exercices

Niveaux

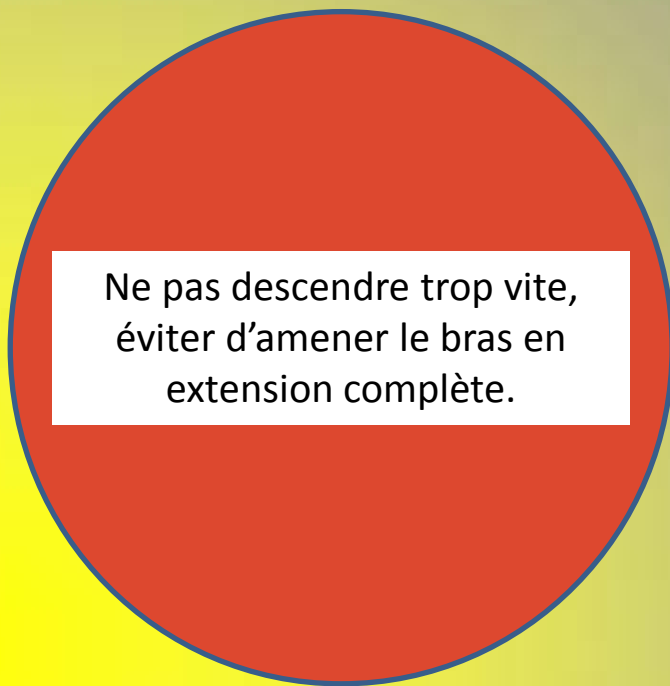
Isolation

Tous





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
max	3 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

Vous devez être derrière le dossier d'un banc très incliné. Le bras portant l'haltère est posé sur le dossier, seul l'avant-bras exécute le mouvement. Soufflez en effectuant la flexion de l'avant-bras. En fin de mouvement, l'haltère vient le plus haut possible.

Maintenez la contraction 2 -3 s. L'épaule et le bras restent fixes.

Variantes	Effets
La longueur des séries	Pour obtenir la sensation de brûlure
L'inclinaison du dossier	Travail du biceps sur plusieurs angles
Face à la poulie basse	La tension est continue

FLEXION A LA BARRE EN APPUI SUR BANC

B 7

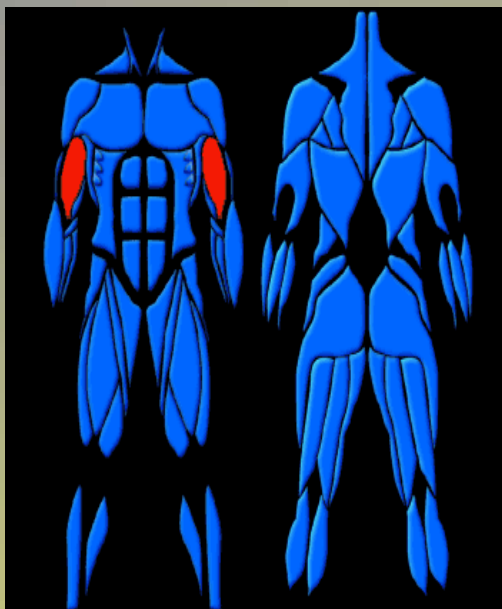
Types
d'exercices

Niveaux

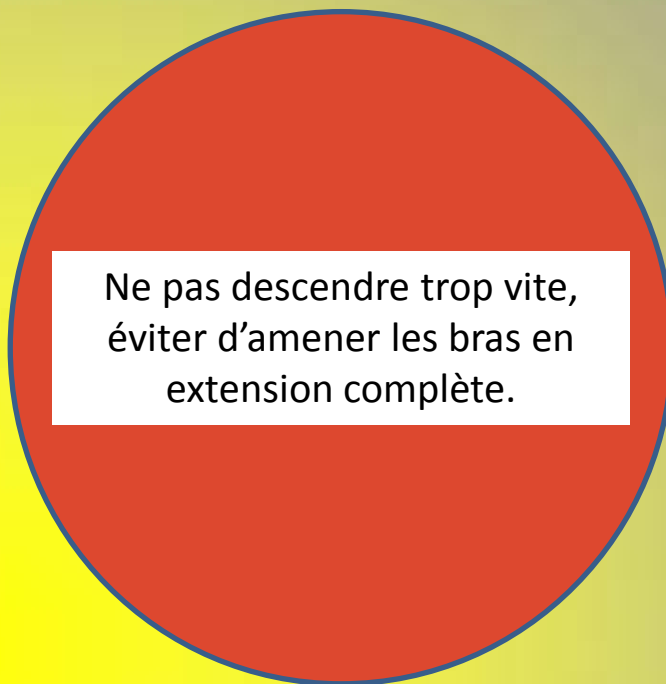
Isolation

Tous





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
max	3 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

Vous devez être en appui sur le dossier d'un banc très incliné. Les bras portant la barre pendant dans le vide, seuls les avant-bras exécutent le mouvement. Soufflez en effectuant la flexion de l'avant-bras. En fin de mouvement, la barre à l'horizontale. Maintenez la contraction 2 -3 s. L'épaule et le bras restent fixes.

Variantes	Effets
La longueur des séries	Pour obtenir la sensation de brûlure
L'inclinaison du dossier	Travail du biceps sur plusieurs angles
Face à la poulie basse	La tension est continue

BRAS EN CROIX A LA POULIE HAUTE

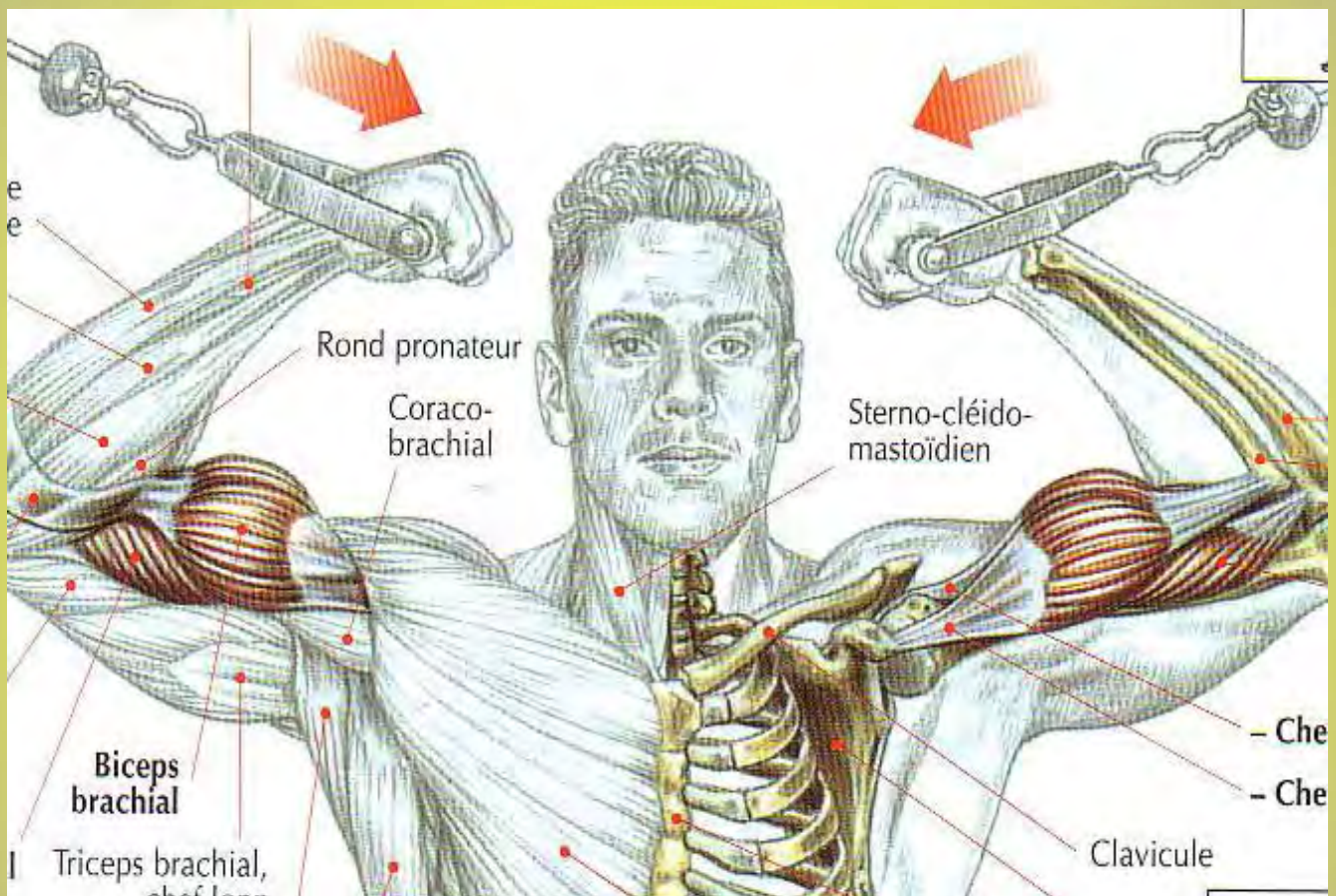
B 8

Types
d'exercices

Niveaux

Isolation

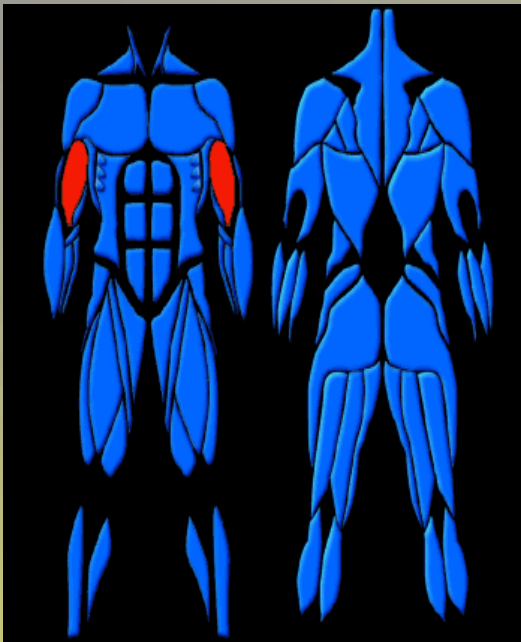
Confirmés



VARIANTE DE L'EXERCICE

Exécution à une main.





Rythme d'exécution

Tirage

Contraction

Retour

Repos

Mouvement lent et continu

Ne pas retenir les charges,
éviter d'amener le bras en
extension complète.

DESCRIPTIF

Debout à coté de la poulie haute ,bras écartés, poignée de la poulie saisie en supination.
Rapprochez la poignée vers l'épaule en maintenant les bras à l'horizontale.

Variantes

La longueur des séries

Effets

Pour obtenir la sensation de brulure

CURL A LA BARRE EN PRONATION

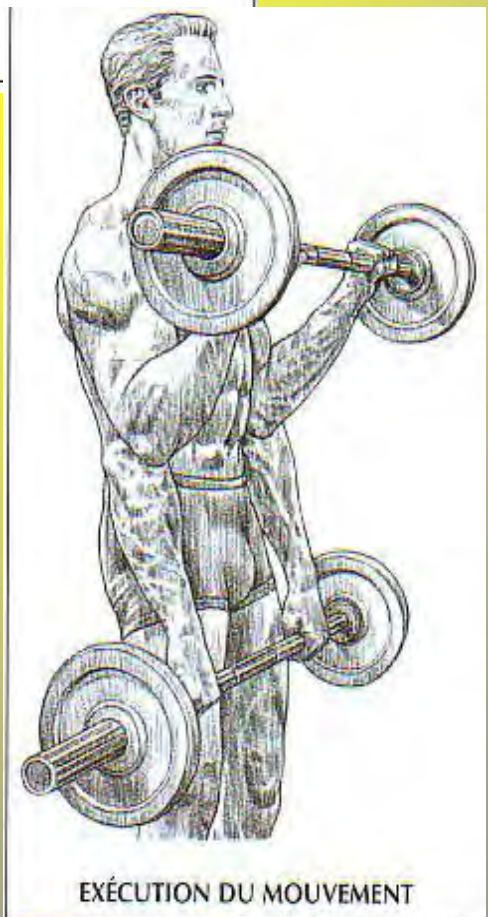
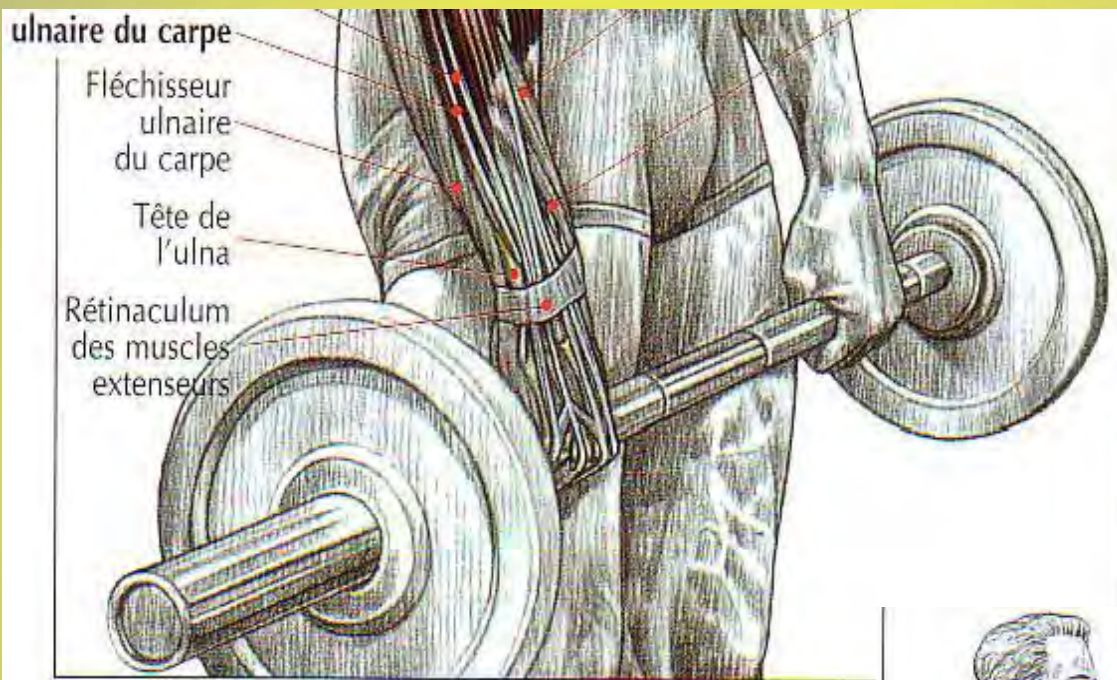
B 9

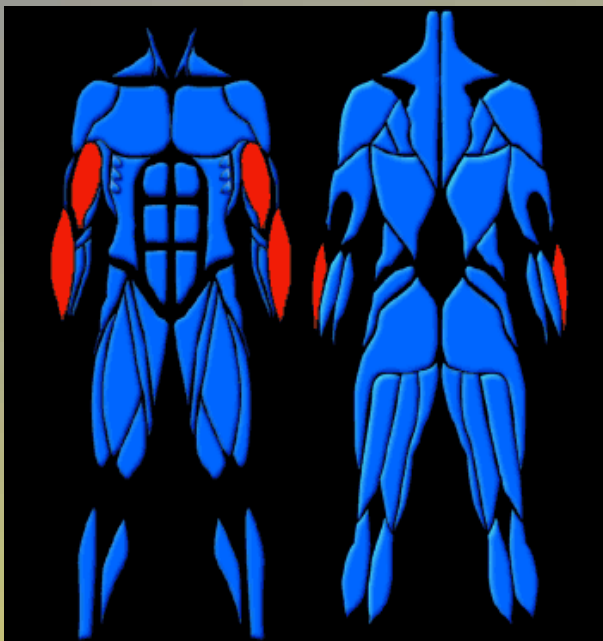
Types
d'exercices

Niveaux

Global

Tous





Rythme d'exécution

Tirage	Contraction	Retour	Repos
max	1 s	lent	0 s

Ne pas descendre trop vite.
Ne pas cambrer le dos
exagérément.

DESRIPTIF

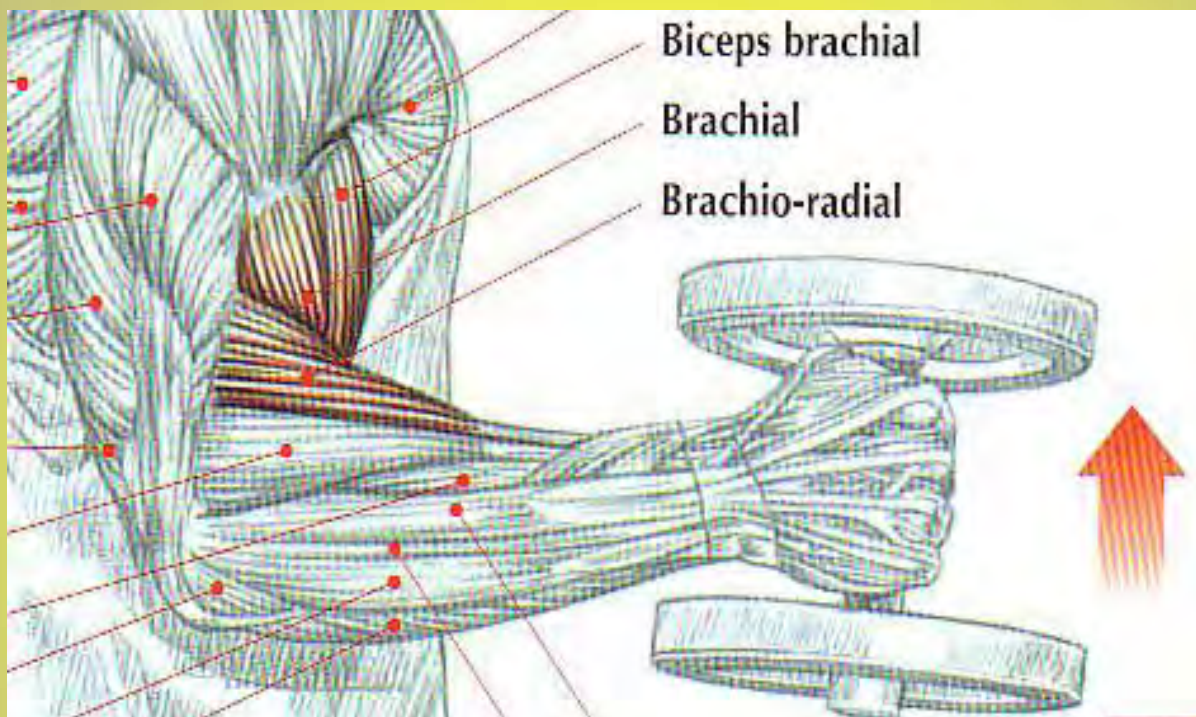
L'exercice peut être effectué debout ou assis.
Le dos doit être bien droit et ne pas se voûter durant l'exercice.
Saisissez la barre, vos deux mains écartées dans l'axe des épaules. Les paumes des mains vers le bas (pronation).
Seuls les avant-bras exécutent le mouvement. Les bras (biceps) doivent rester fixes, le long du corps, les poignets les plus droits possible. Soufflez en effectuant la flexion des avant-bras.

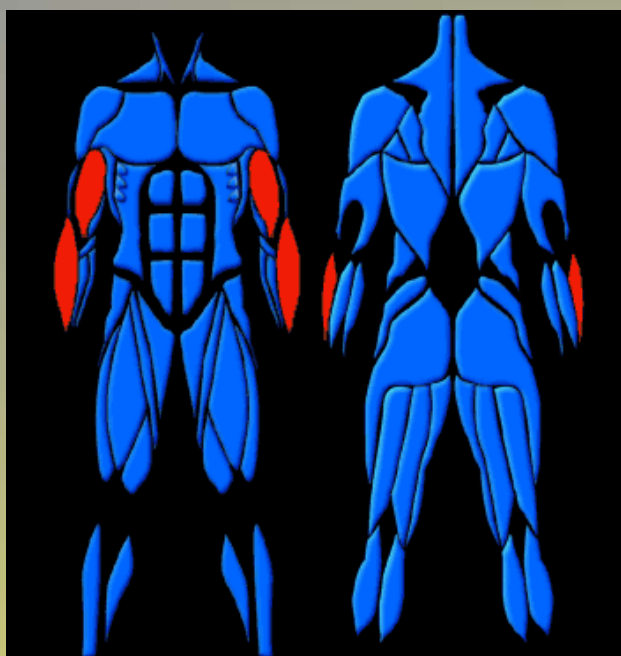
Variantes	Effets
Utiliser une barre courbée	Moins de stress sur les poignets
A la poulie basse de face	Tension constante
Avec des haltères	Plus de liberté articulaire

CURL AUX HALTERES EN PRISE MARTEAU

B 10

Types d'exercices	Niveaux
Global	Tous





Rythme d'exécution

Tirage	Contraction	Retour	Repos
max	1 s	lent	0 s

Ne pas descendre trop vite.
Ne pas cambrer le dos
exagérément.

DESCRIPTIF

L'exercice peut être effectué debout ou assis..
Saisissez les haltères, les paumes des mains vers le corps (pronation). Seuls les avant-bras exécutent le mouvement. Les bras (biceps) doivent rester fixes, le long du corps, les poignets les plus droits possible.
Soufflez en effectuant la flexion des avant-bras.

Variantes

Réaliser une rotation du poignet vers l'extérieur en montant

A la poulie basse de face

Effets

Travail la fonction principale du biceps et du brachial

Tension constante

FLEXION DES POIGNETS A LA BARRE

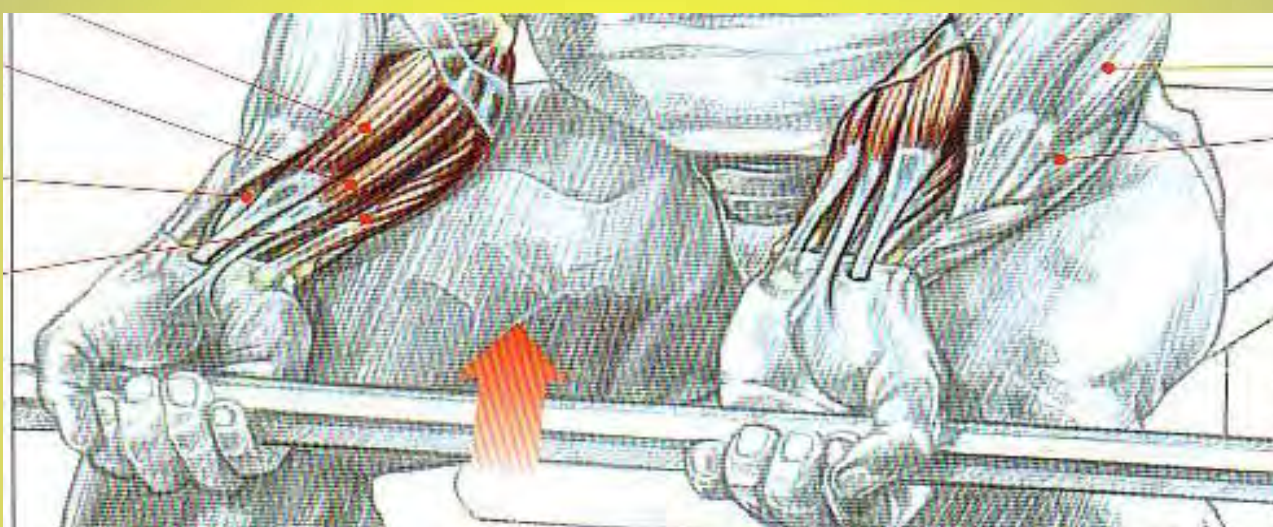
B 11

Types
d'exercices

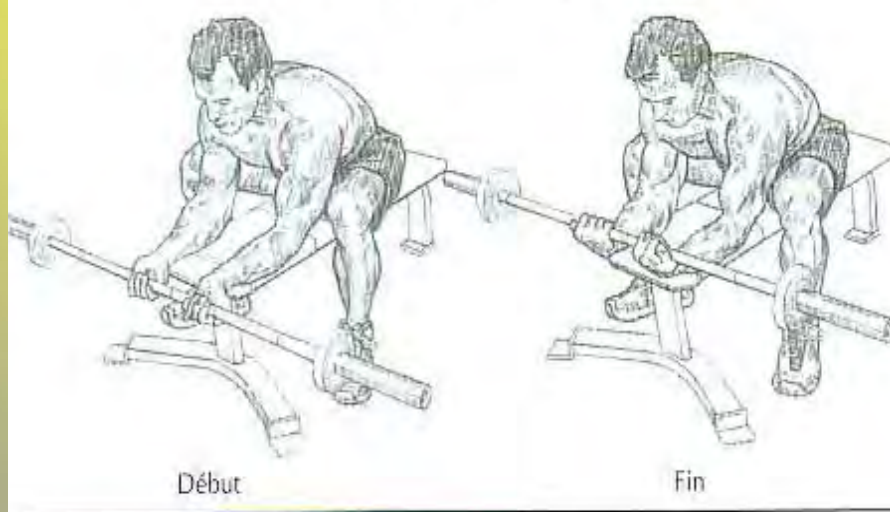
Niveaux

Isolation

Tous



EXÉCUTION DU MOUVEMENT





Rythme d'exécution

Tirage	Contraction	Retour	Repos
--------	-------------	--------	-------

Mouvement lent et continu, peut être se faire en quasi-isométrie

NE PAS PRENDRE TROP LOURD

DESRIPTIF

L'exercice s'effectue assis, sur banc. Cuisses légèrement ouvertes. Placez vos avant-bras sur le bout du banc. La paume des mains vers le haut (supination). La position de départ commence avec les poignets inclinés vers le sol. Pliez complètement vos poignets, en soufflant durant l'effort.

Variantes

La longueur de séries

A la poulie basse de face

Utiliser une barre courbée

Effets

Chercher la sensation de brûlure

Tension constante

Moins de stress aux poignets

FLEXION DES POIGNETS BARRE DANS LE DOS

B 12

Types
d'exercices

Niveaux

Isolation

Tous





Rythme d'exécution

Tirage	Contraction	Retour	Repos
--------	-------------	--------	-------

Mouvement lent et continu, peut être se faire en quasi-isométrie

DESCRIPTIF

Ne pas fléchir les bras.
Ne pas prendre trop lourd.

Placez vous dos à la barre avec une prise en pronation de largeur des épaules.

Par des petites flexions du poignets remontez la barre le plus haut possible.

Maintenez la contraction 3 s.

Variantes

La longueur de séries

Utiliser une barre courbée

Effets

Chercher la sensation de brulure

Moins de stress aux poignets

FLEXION DES POIGNETS AVEC HALTERE

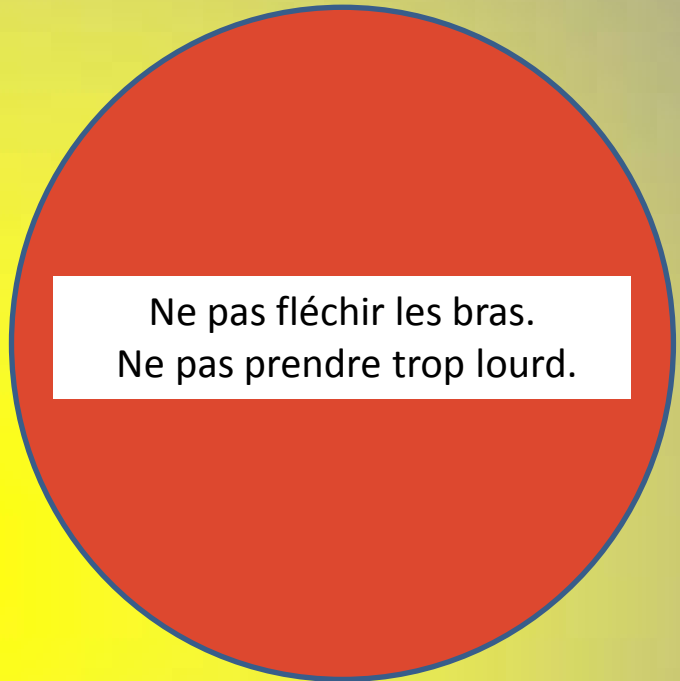
B 13

Types d'exercices	Niveaux
Isolation	Tous





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
Mouvement lent et continu, peut être se faire en quasi-isométrie			



DESCRIPTIF

Prenez un haltère chargé que d'un coté.
 Posez le coude sur un support stable (banc, table, genoux).
 Par des petites flexions du poignets remontez la barre le plus haut possible. Maintenez la contraction 3 s.

Variantes	Effets
La longueur de séries	Chercher la sensation de brulure

EXTENSION DES POIGNETS A LA BARRE

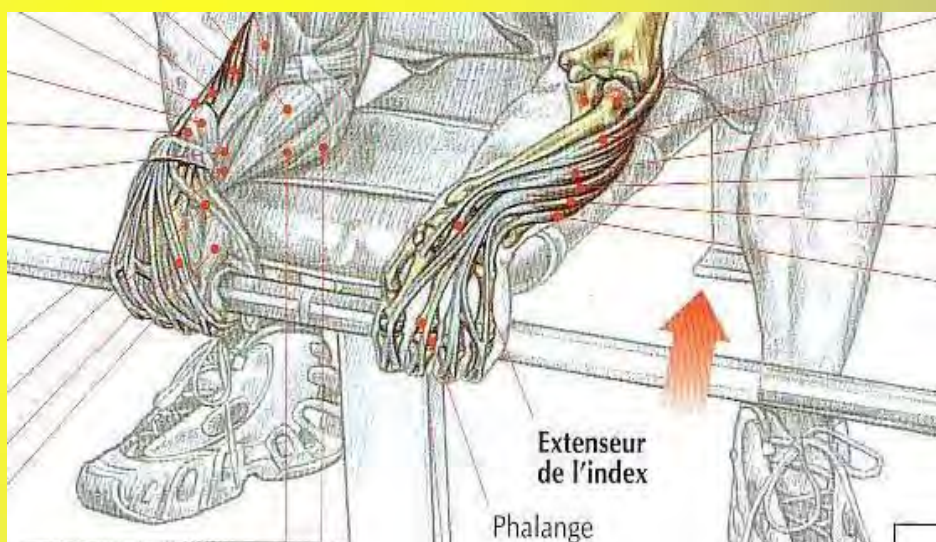
B 14

Types
d'exercices

Niveaux

Isolation

Tous



Variantes

Effets

La longueur de séries

Chercher la sensation de
brulure

A la poulie basse de face

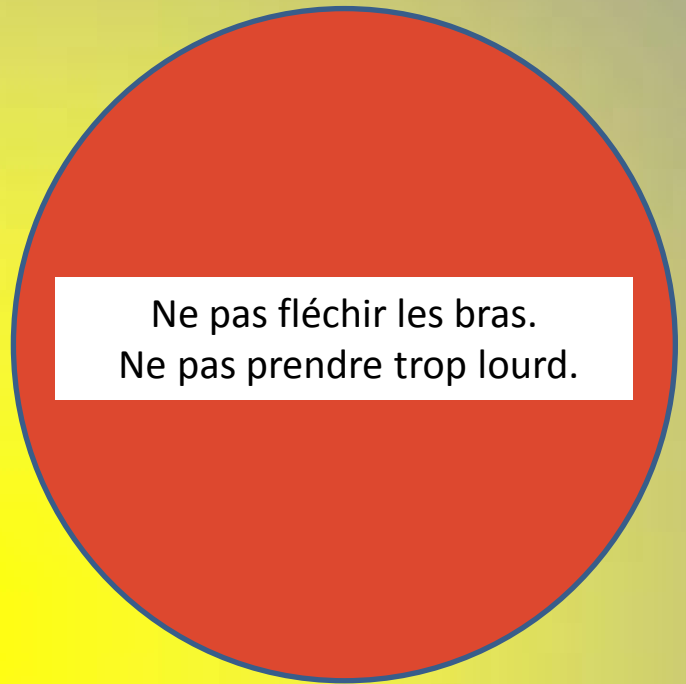
Tension constante

Utiliser une barre courbée

Moins de stress aux poignets



Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
Mouvement lent et continu, peut être se faire en quasi-isométrie			



DESCRIPTIF

L'exercice s'effectue assis, sur banc. Cuisses légèrement ouvertes. Placez vos avant-bras sur le bout du banc. La paume des mains vers le bas (pronation). La position de départ commence avec les poignets incliner vers le sol. Pliez complètement vos poignets, en soufflant durant l'effort.

Variantes	Effets
La longueur de séries	Chercher la sensation de brûlure
A la poulie basse de face	Tension constante
Utiliser une barre courbée	Moins de stress aux poignets

TENUE DE BARRE

B 15

Types d'exercices	Niveaux
Isolation	Tous





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
Mouvement isométrique			



DESCRIPTIF

Prenez une barre chargée à pleine main.
 On comptera jusqu'à 15 . Une fois que l'on sera capable de tenir 25 secondes, on augmentera la charge.

Variantes	Effets
Avec un disque tenu à pleine main	Rechercher la brûlure

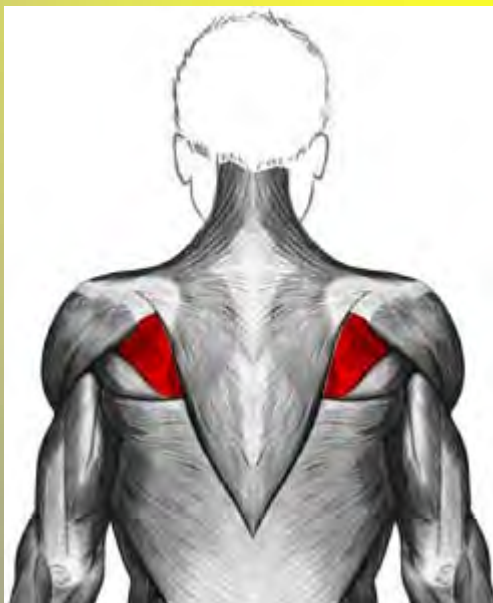
Muscles dorsaux



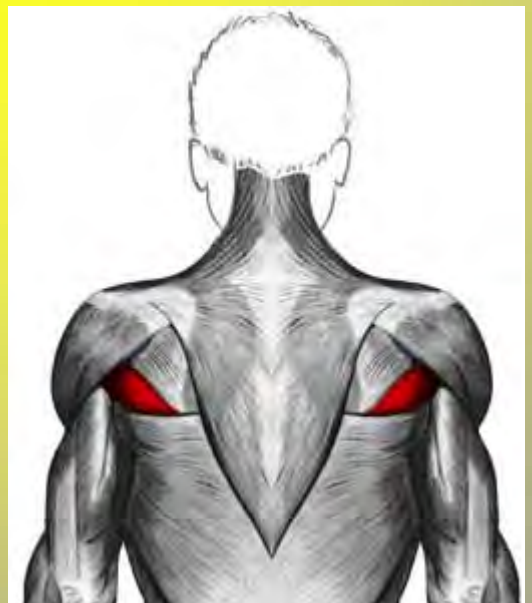
Grand dorsal



Deltoïde postérieur



Rhombôïde



Grand rond

TIRAGE HORIZONTAL A LA BARRE

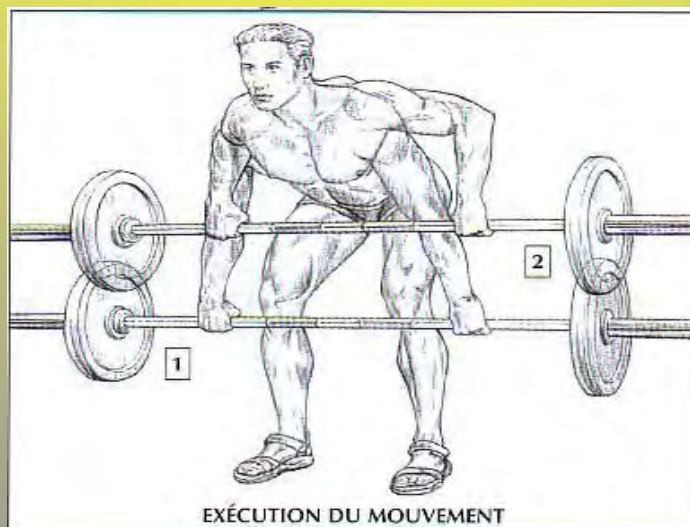
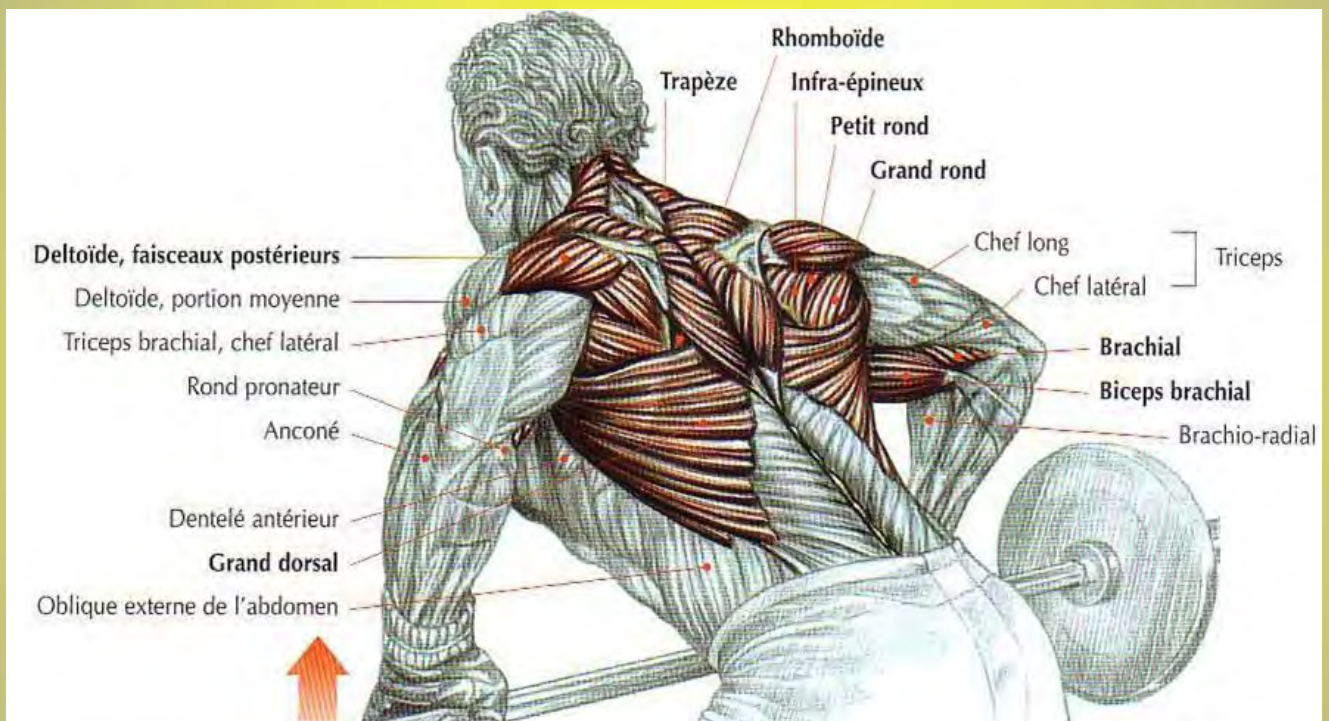
D 1

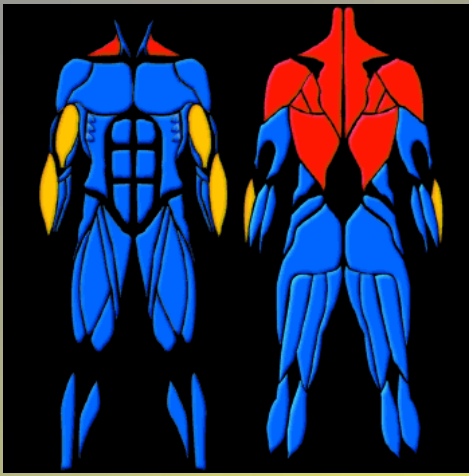
Types
d'exercices

Niveaux

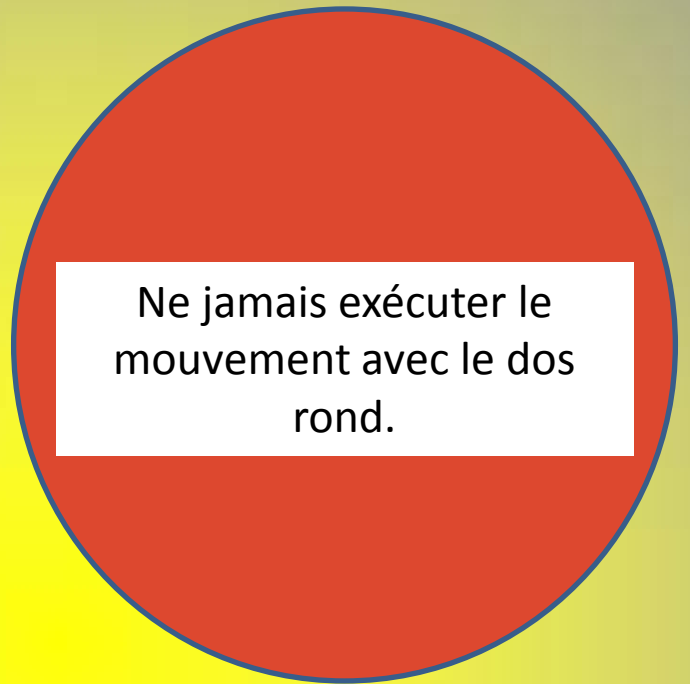
Global

Confirmé





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
max	1 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

Debout les genoux légèrement fléchis, le buste incliné à 45°, dos bien plat et tonique :

- Prenez la barre en pronation, mains écartées de la largeur des épaules.
- Inspirez en tirant la barre au sternum, bloquez la contraction et la respiration en fin de mouvement
- Redescendez la barre lentement en expirant

Variantes	Effets
Prise de la barre en supination moins large que les épaules	Augmente le travail du grand dorsal Augmente le travail du biceps
Variation de l'inclinaison du dos	Permet de travailler le dos sous tous les angles

TRACTION A LA BARRE FIXE

Mains en pronation

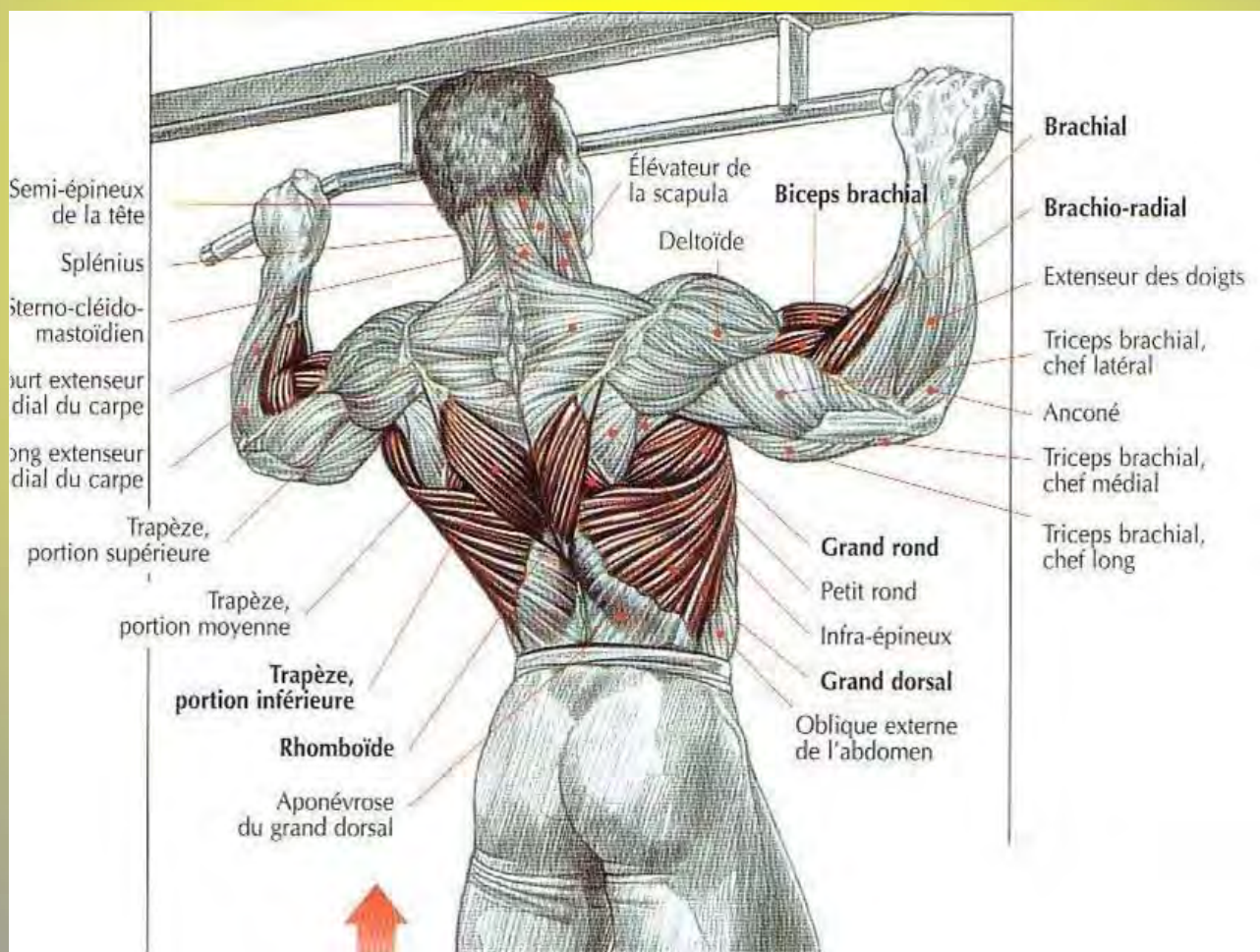
D 2

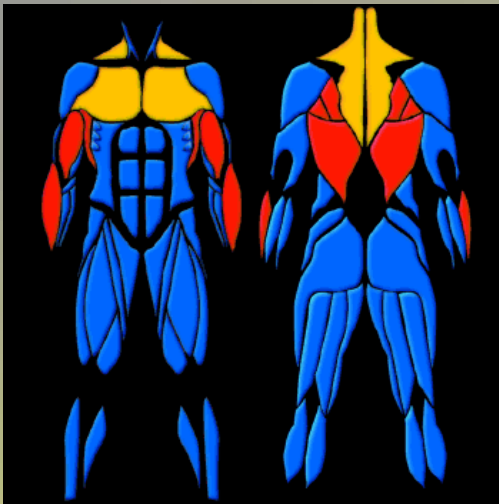
Types
d'exercices

Niveaux

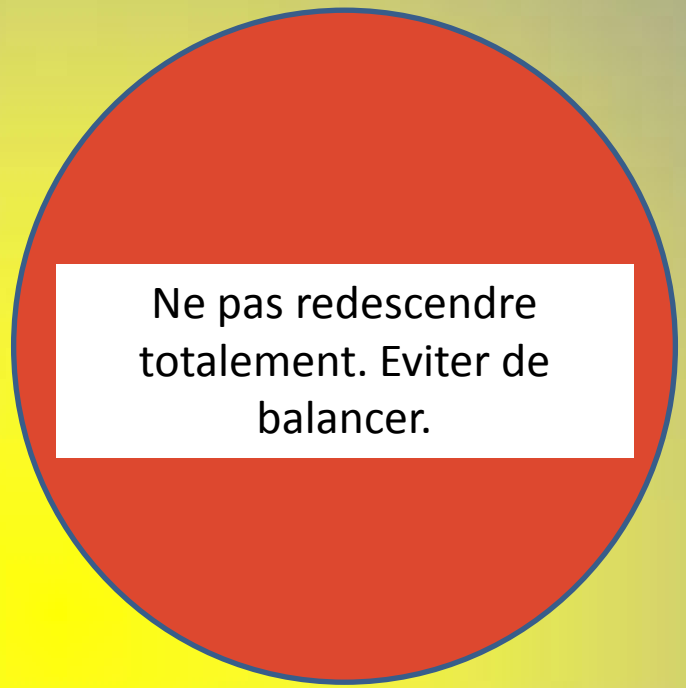
Global

Experts





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
max	1 s	lent	1 s



DESCRIPTIF

En suspension à la barre fixe, mains très écartées en pronation:

- Effectuez une traction pour amener le menton au contact de la barre
- Ralentissez le plus possible le retour à la position de départ

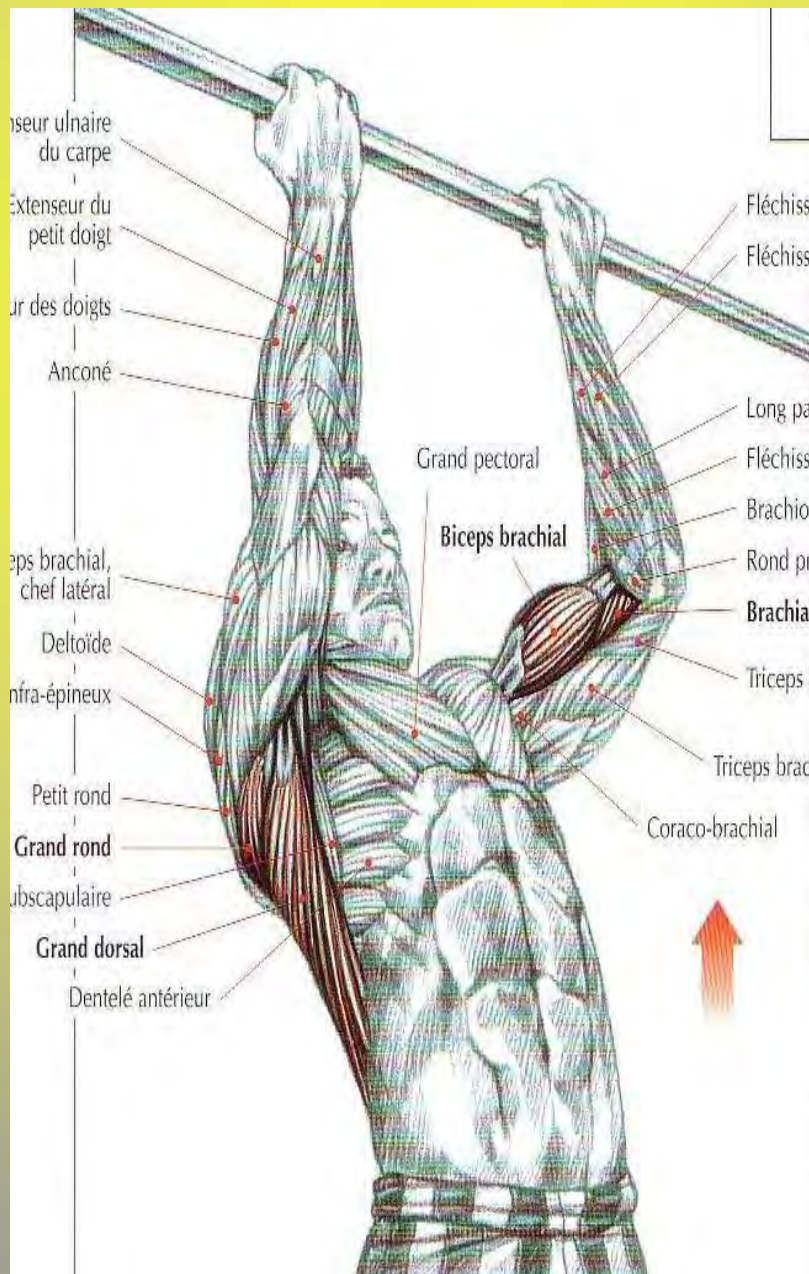
Variantes	Effets
Largeur de la prise	Augmente le travail du grand dorsal ou du grand rond
Amener la barre à la nuque	Augmente le travail du grand dorsal

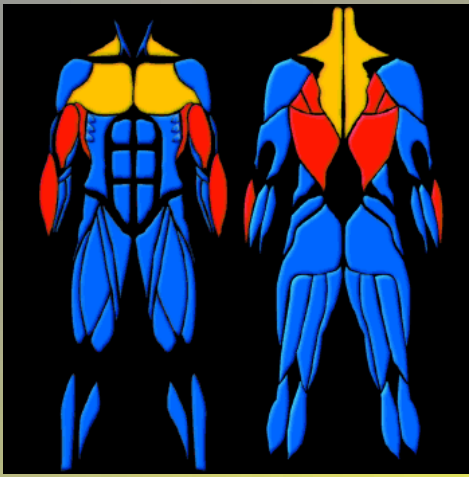
TRACTION A LA BARRE FIXE

Mains en supination

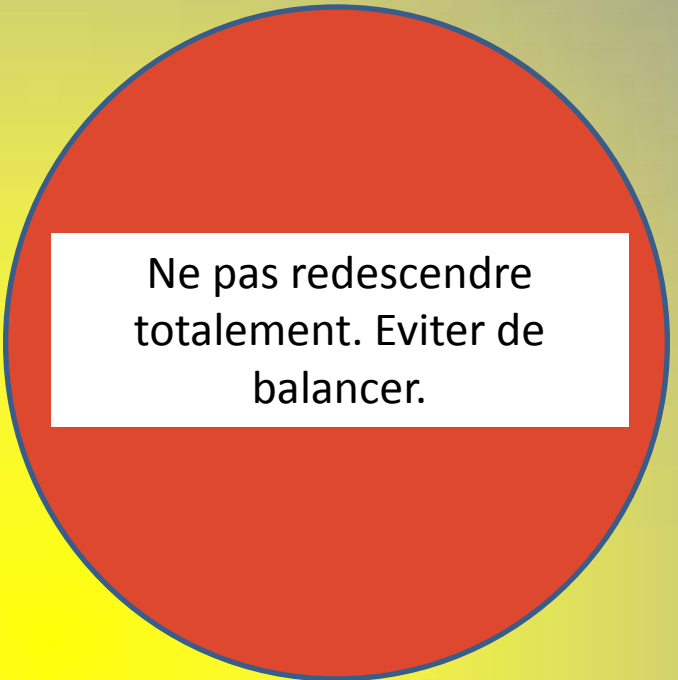
D 2bis

Types d'exercices	Niveaux
Global	Confirmés





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
max	1 s	lent	1 s



DESCRIPTIF

En suspension à la barre fixe, mains à la largeur des épaules en supination:

- Effectuez une traction pour amener le menton au contact de la barre
- Ralentir le plus possible le retour à la position de départ

Variantes	Effets
Largeur de la prise	Augmente le travail du grand rond ou du biceps
Prise mixte	Soulage les tendons du coudes
Amener la barre à la poitrine en cambrant le dos	Augmente le travail du grand dorsal et des biceps

TIRAGE HAUT PRISE SERREE

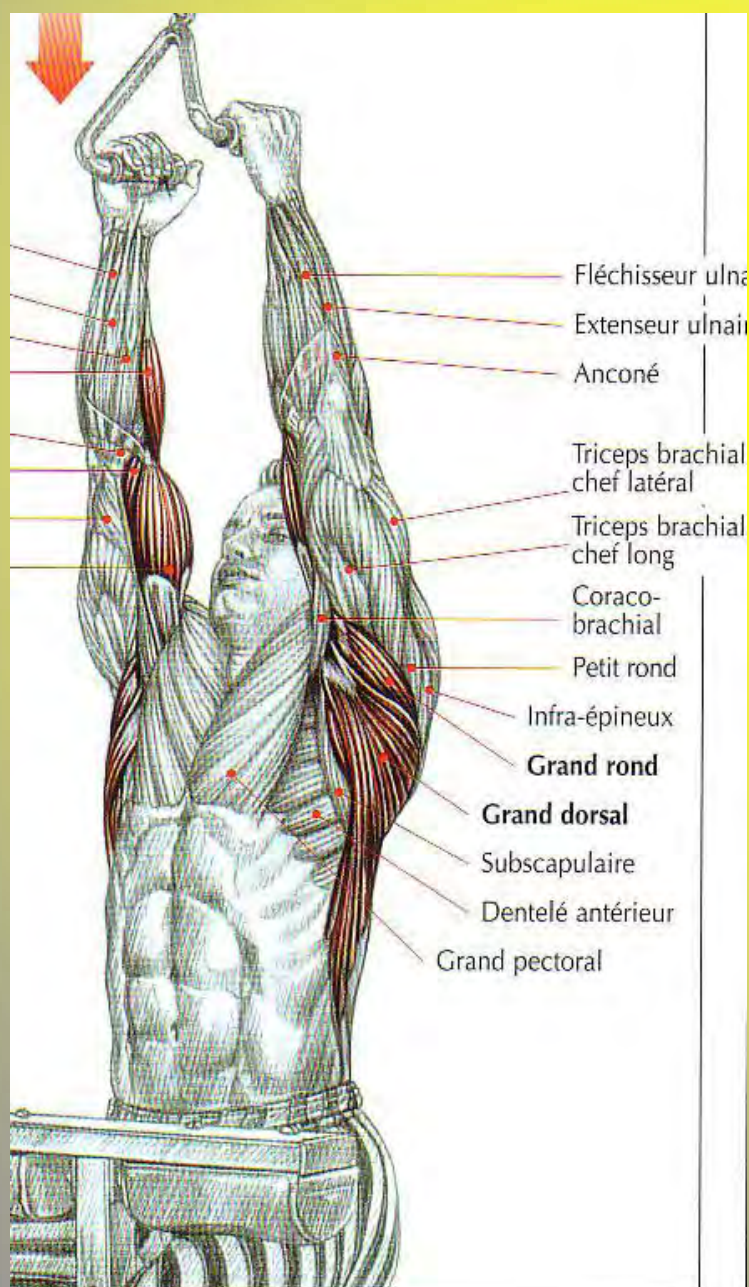
D 3

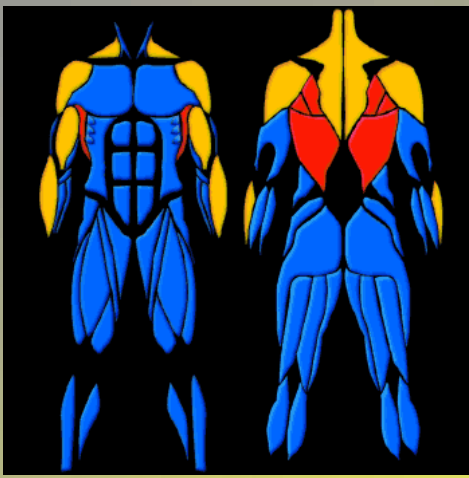
Types
d'exercices

Niveaux

Global

Tous





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
max	1 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

Assis face à l'appareil:

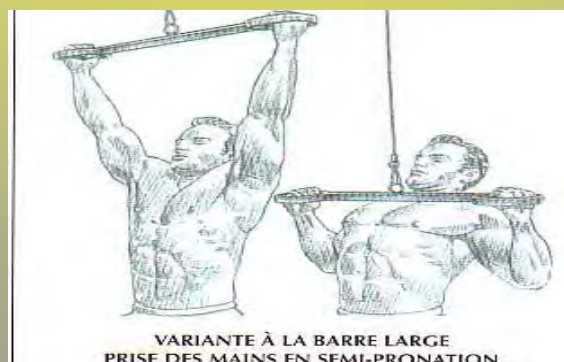
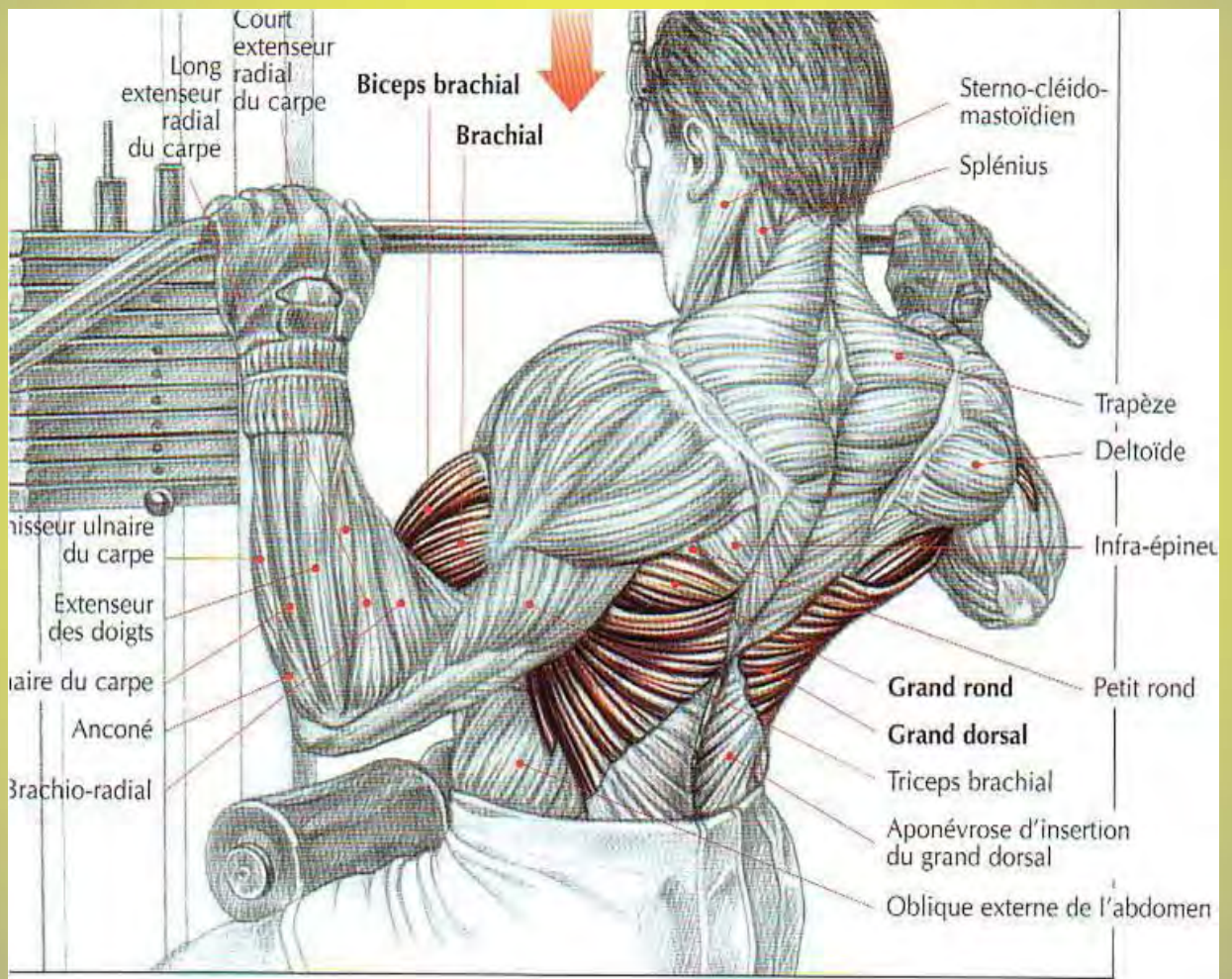
- Inspirez et ramenez la poignée jusqu'au sternum en gonflant la poitrine.
- Maintenez la contraction en cherchant à rapprocher les omoplates.
- Expirez en fin de mouvement

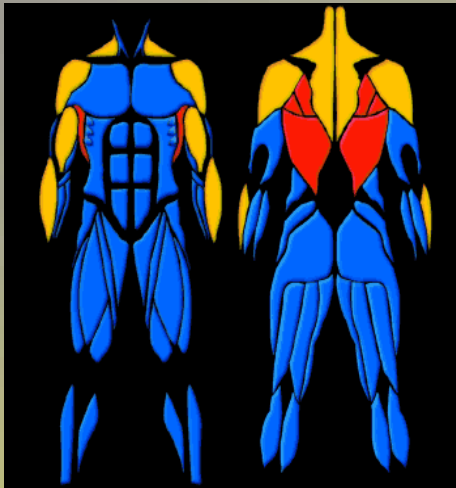
Variante	Effets
Inclinaison du dos	Augmente le travail du grand dorsal
Supination avec barre courte	Augmente le travail du biceps
Utilisation d'une corde	Augmente le travail du grand rond et rhomboïde

TIRAGE – POITRINE A LA POULIE HAUTE

D 4

Types d'exercices	Niveaux
Global	TOUS





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
max	1 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

Assis face à l'appareil ,la barre prise en pronation ,mains très écartées :

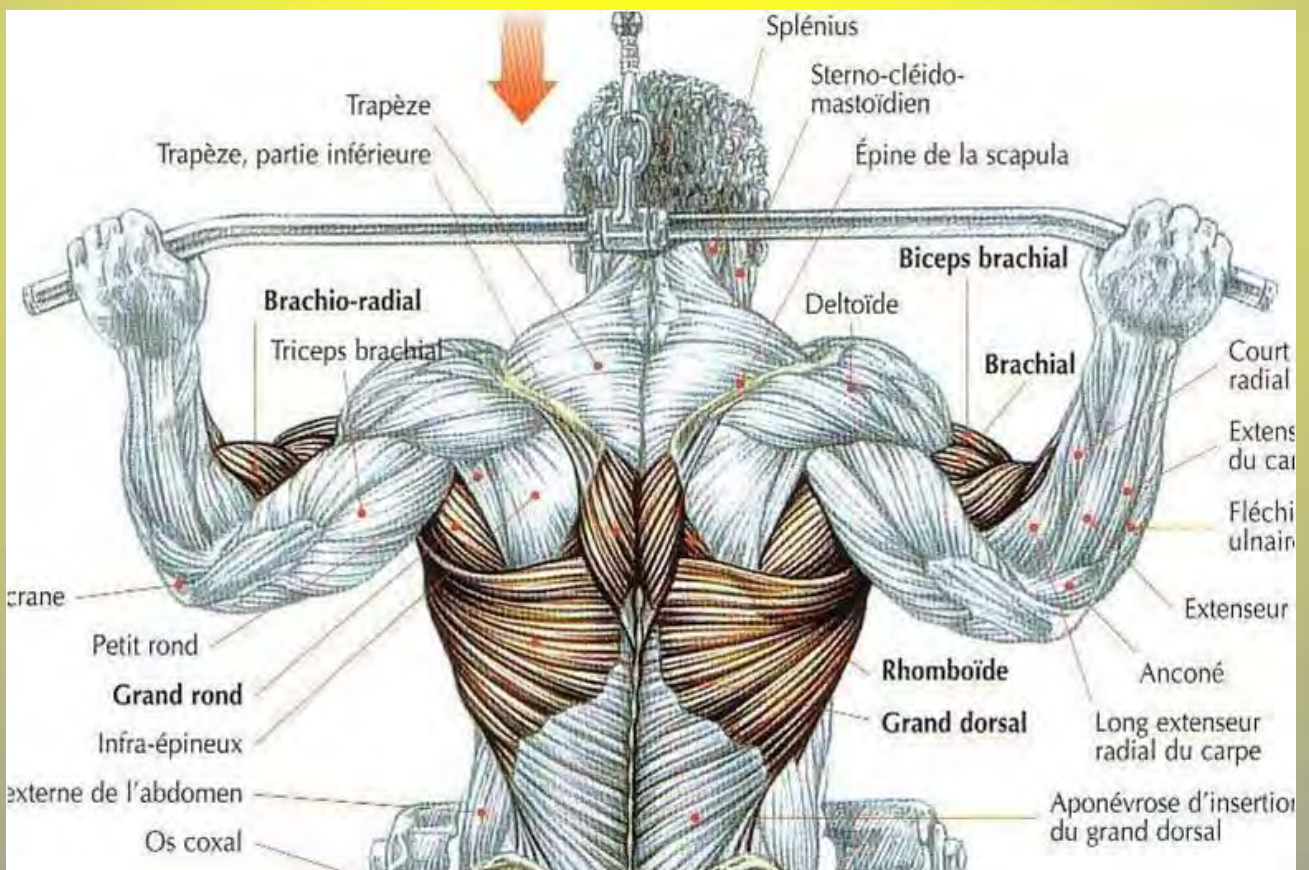
- Inspirez et tirez la barre jusqu'à la poitrine en ramenant les coudes vers l'arrière et le bas
- Bloquez la contraction 1 seconde
- Expirez sur le retour

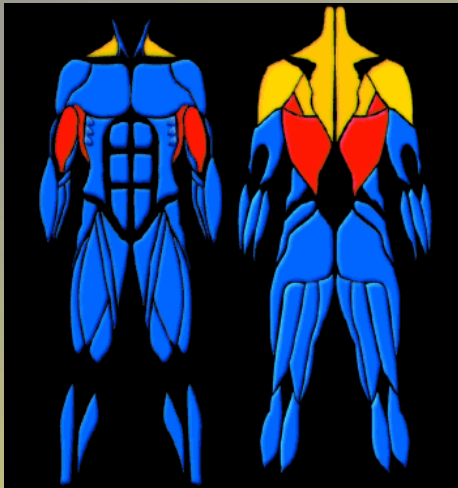
Variantes	Effets
Largeur de la prise	<ul style="list-style-type: none"> •Plus la prise est large plus le grand dorsal est sollicité •Plus elle est serrée plus le grand rond travaille

TIRAGE – NUQUE A LA POULIE HAUTE

D 4 bis

Types d'exercices	Niveaux
Global	TOUS





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
max	1 s	lent	0 s

Ne pas se pencher vers l'avant. Ne pas se relâcher lors de l'extension des bras.

DESCRIPTIF

Assis face à l'appareil ,la barre prise en pronation ,mains très écartées :

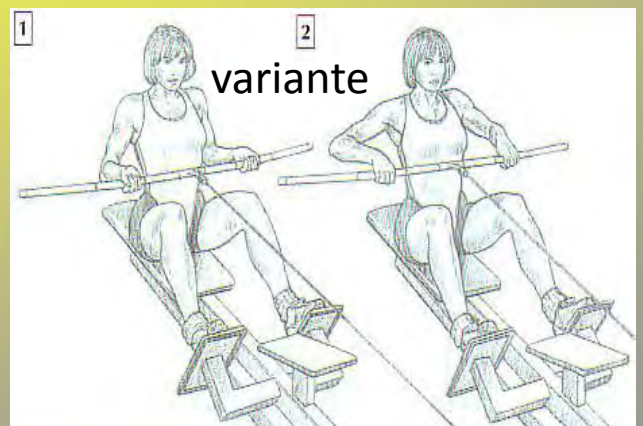
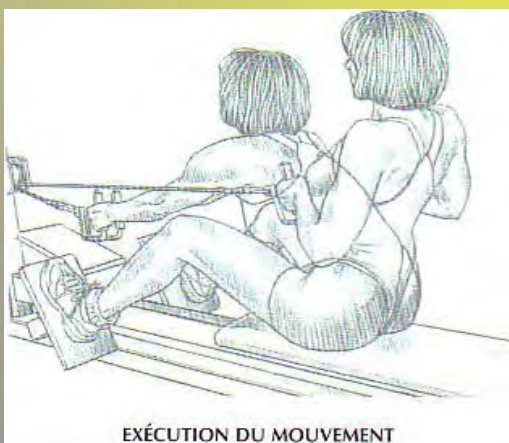
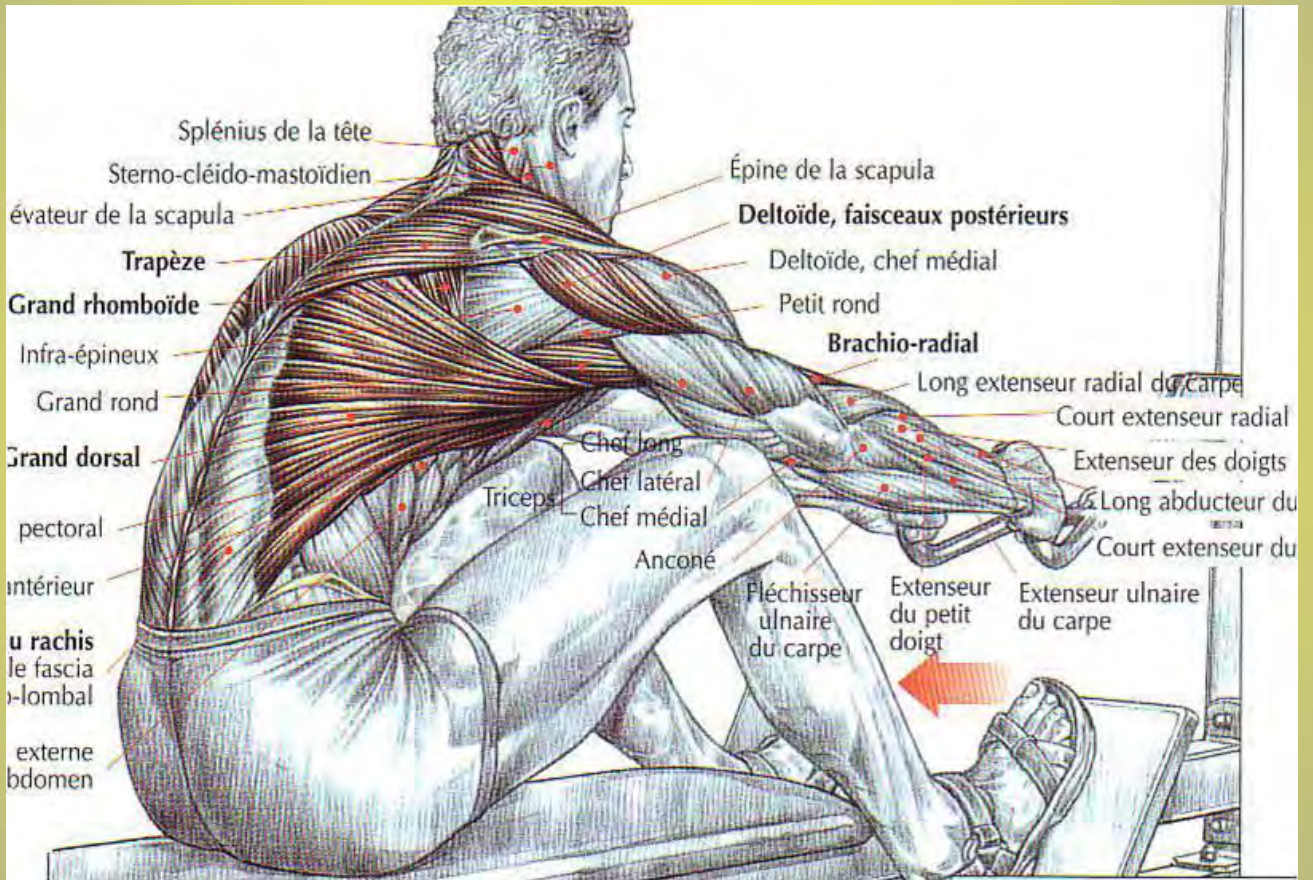
- Inspirez et tirez la barre derrière la tête en ramenant les coudes vers l'arrière et le bas
- Bloquez la contraction 1 seconde
- Expirez sur le retour

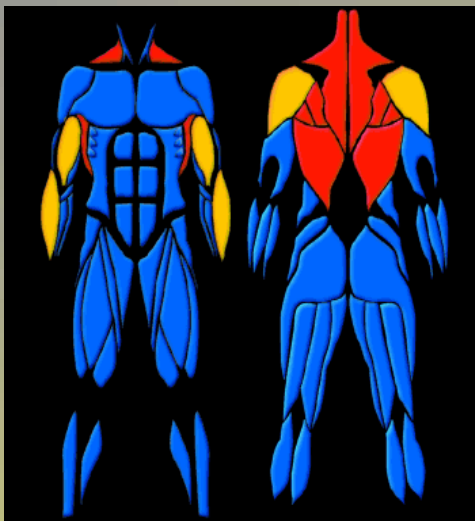
Variantes	Effets
Largeur de la prise	•Plus la prise est large plus le grand dorsal est sollicité

TIRAGE A LA POULIE BASSE

D 5

Types d'exercices	Niveaux
Global	TOUS





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
max	1 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

Assis face à l'appareil ,les pieds calés ,buste légèrement en avant

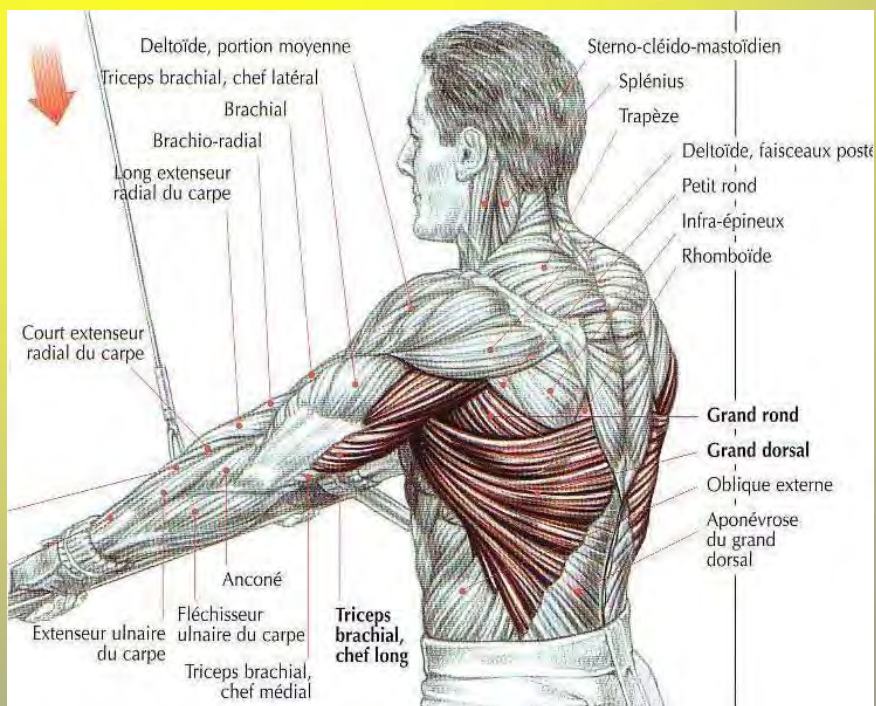
- Ramenez la poignée au nombril en redressant le dos
- Tirez les coudes vers l'arrière et garder la contraction
- Revenez sans à-coups

Variantes	Effets
Prise en pronation avec barre longue	•En ramenant vers la poitrine le travail porte plus sur le deltoïde postérieur
Prise mixte avec la poignée	•En ramenant vers le nombril le travail porte sur le rhomboïde et le biceps

TIRAGE BRAS TENDUS A LA POULIE HAUTE

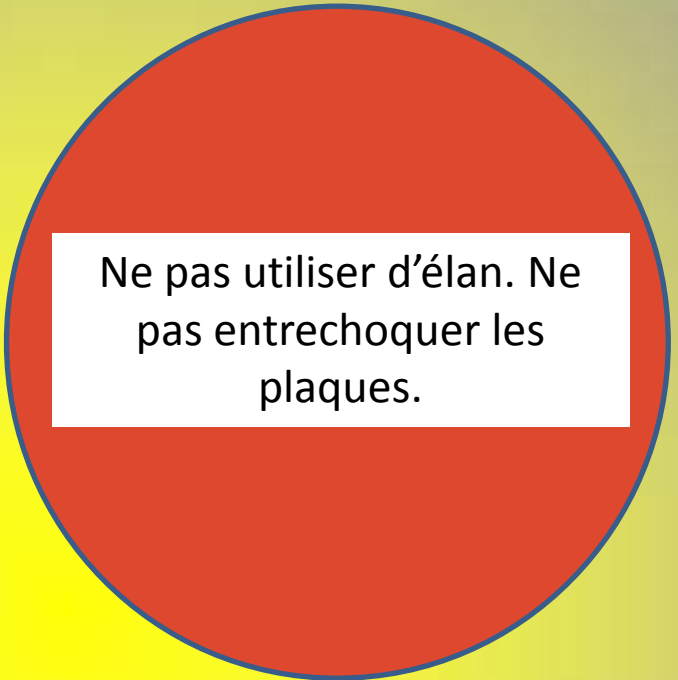
D 6

Types d'exercices	Niveaux
Isolation	Tous





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
max	-	lent	0 s



Ne pas utiliser d'élan. Ne pas entrechoquer les plaques.

DESCRIPTIF

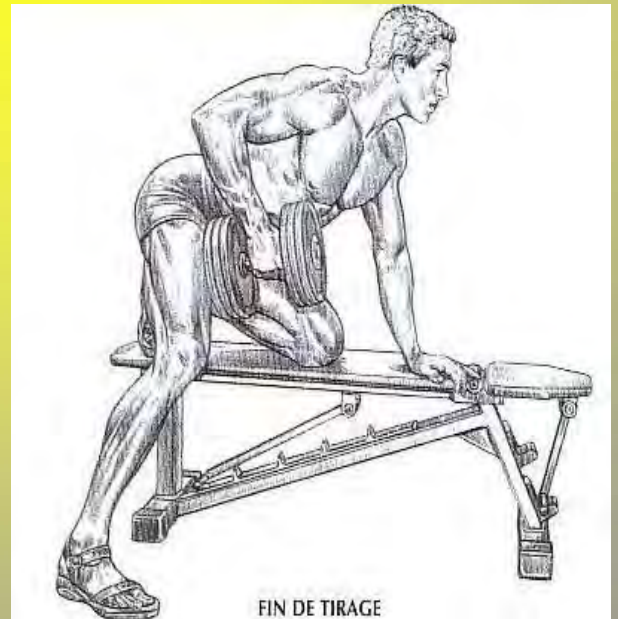
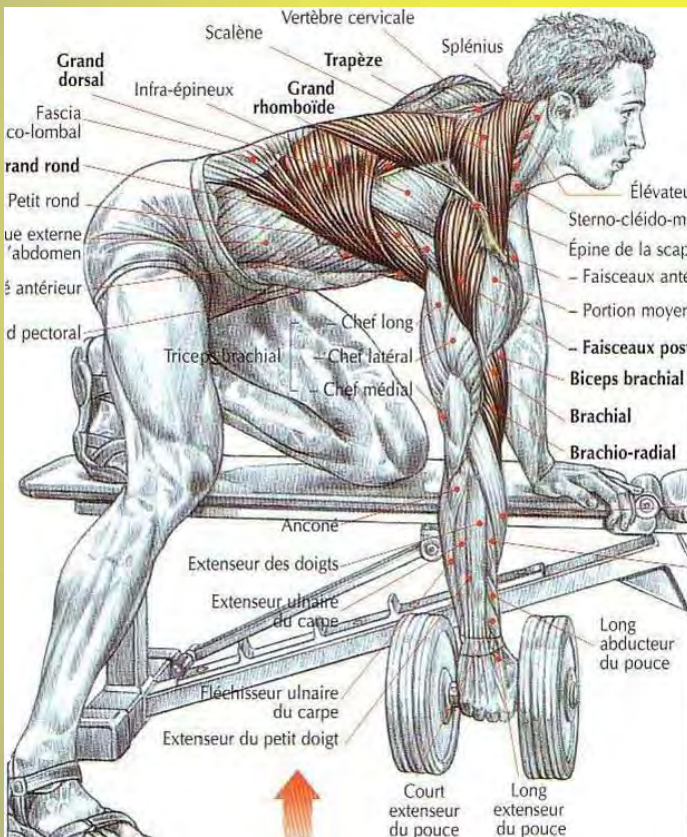
- Debout face à l'appareil , barre saisie en pronation bras tendus, mains largeur d'épaules:
- Dos fixé , abdominaux gainés.
- Amenez la barre jusqu'aux cuisses en fléchissant légèrement les bras
- Expirez pendant la descente

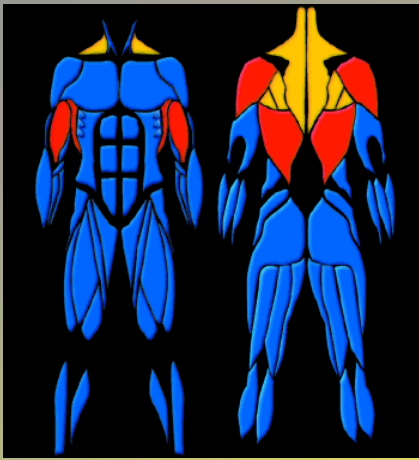
Variantes	Effets
Largeur de prise de la barre	• Permet de solliciter le grand dorsal ou le grand rond et même un peu le biceps
Inclinaison du buste vers l'avant avec la corde	• Permet de solliciter le pectoral

TIRAGE HORIZONTAL AVEC UN HALTERE

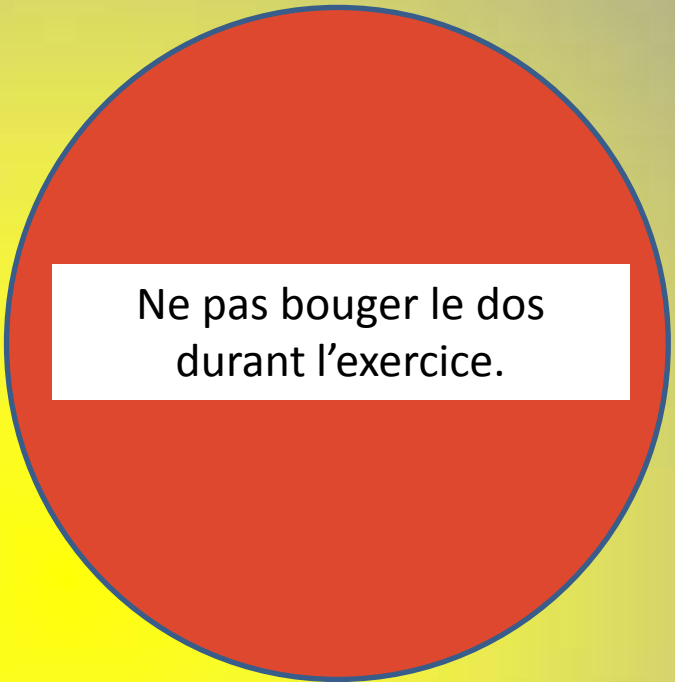
D 7

Types d'exercices	Niveaux
Segmentaire	Confirmé





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
max	2 s	lent	0 s



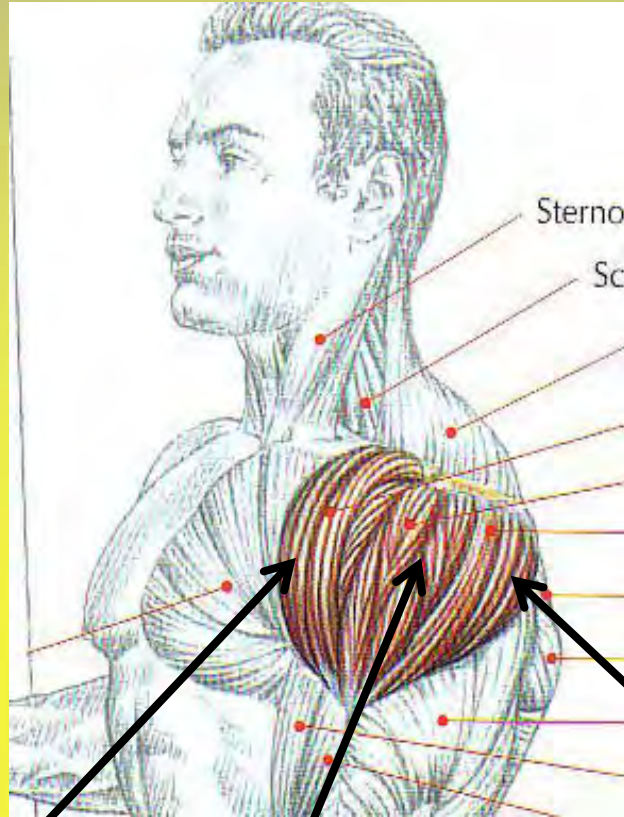
DESCRIPTIF

Buste incliné, dos bien droit, avec un haltère, en plaçant un genou sur un banc droit, conserver l'équilibre avec une main posée sur le banc:

- Pliez le bras dans le prolongement du corps en fléchissant le coude au dessus de la hanche
- Soufflez en montant l'haltère, inspirez en revenant à la position de départ.

Variantes	Effets
Ramener l'haltère au ventre	• Permet de solliciter le grand rond, le rhomboïde plus intensément
Même exercice avec la poulie basse	• Permet d'avoir une tension continue

Deltoïdes



Deltoïde :
Faisceaux antérieurs

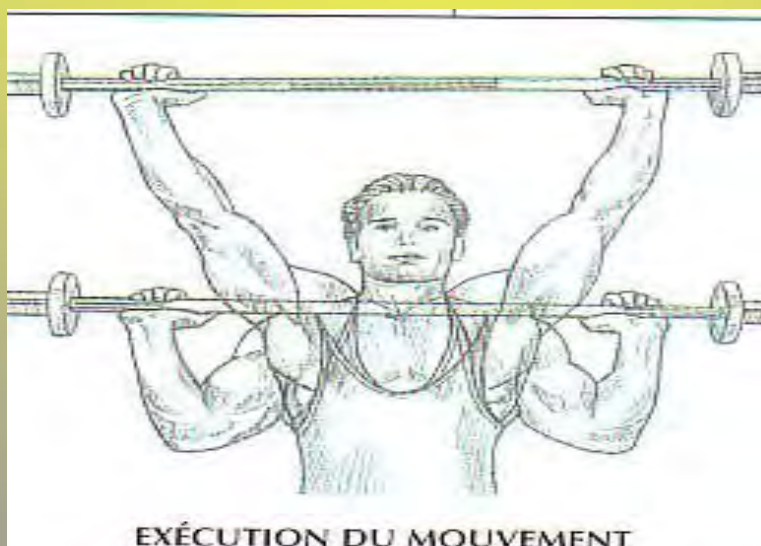
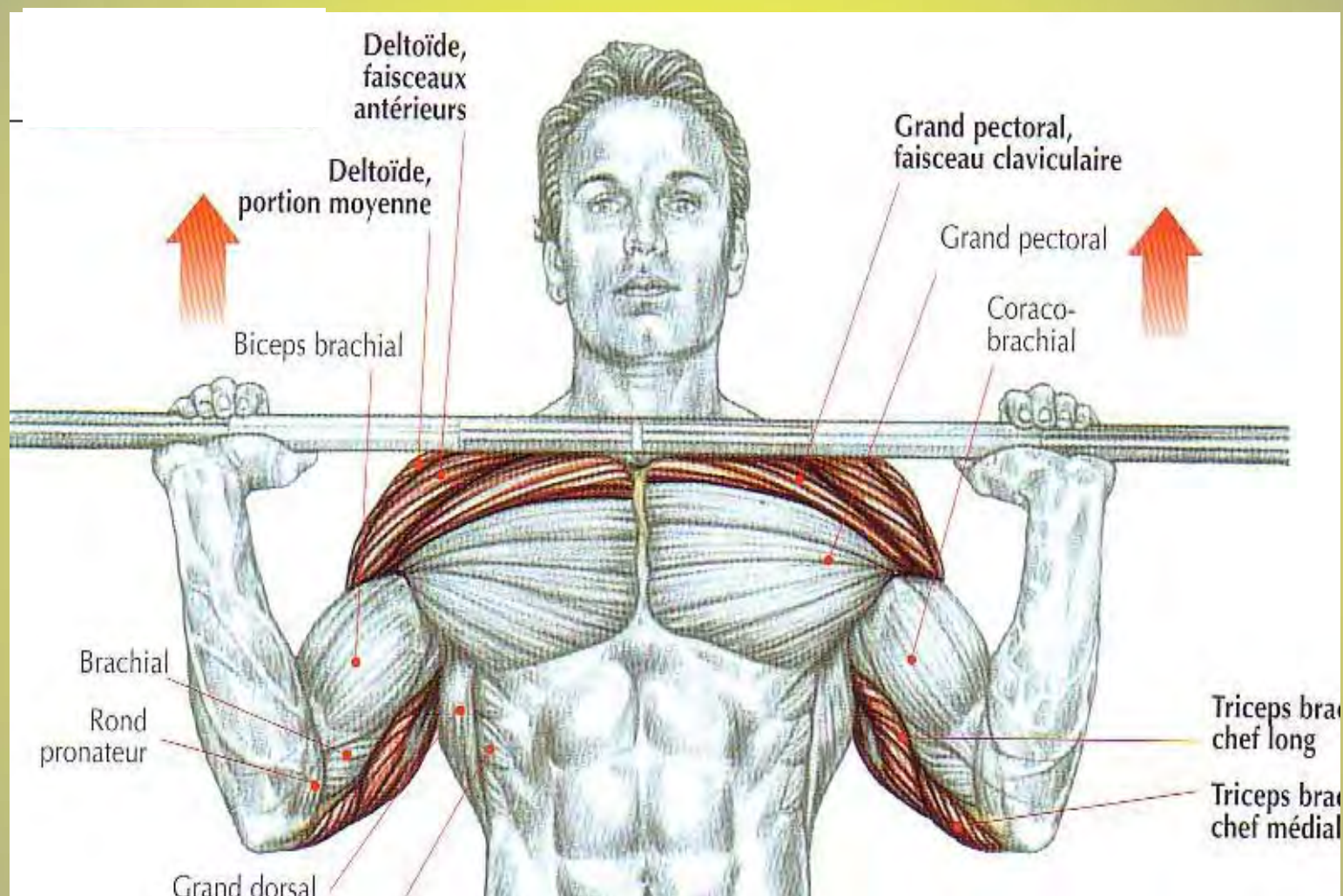
Deltoïde :
Faisceaux postérieurs

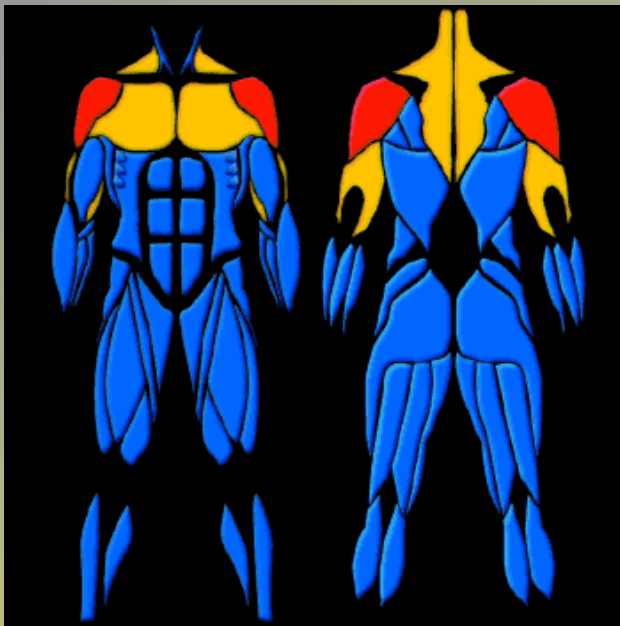
Deltoïde :
portion moyenne

DEVELOPPE VERTICAL A LA BARRE

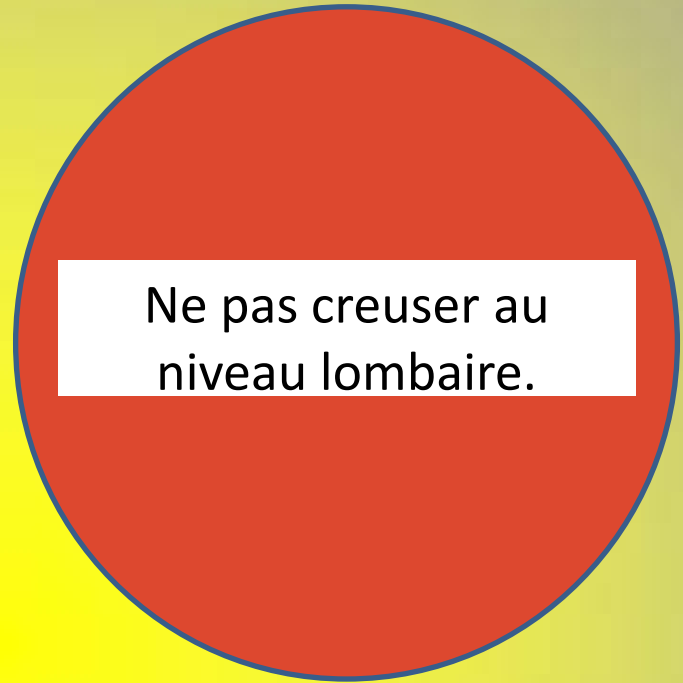
E 1

Types d'exercices	Niveaux
Global	TOUS





Rythme d'exécution			
Poussée	Haut	Retour	Repos
max	1 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

Le mouvement débute à la hauteur des épaules
 Le dos doit être bien droit et ne pas se voûter durant l'exercice.
 Prise large pour les épaules. Poussez les poids vers le haut pour finir bras tendus. Soufflez en montant les poids, Inspirez en descendant.

Variante	Effets
Peut se faire au cadre guidé	Travail en toute sécurité
Variation de l'écartement de la prise de barre	Permet de travailler les épaules sous les faisceaux antérieurs et latéral

DEVELOPPE VERTICAL AVEC HALTERES

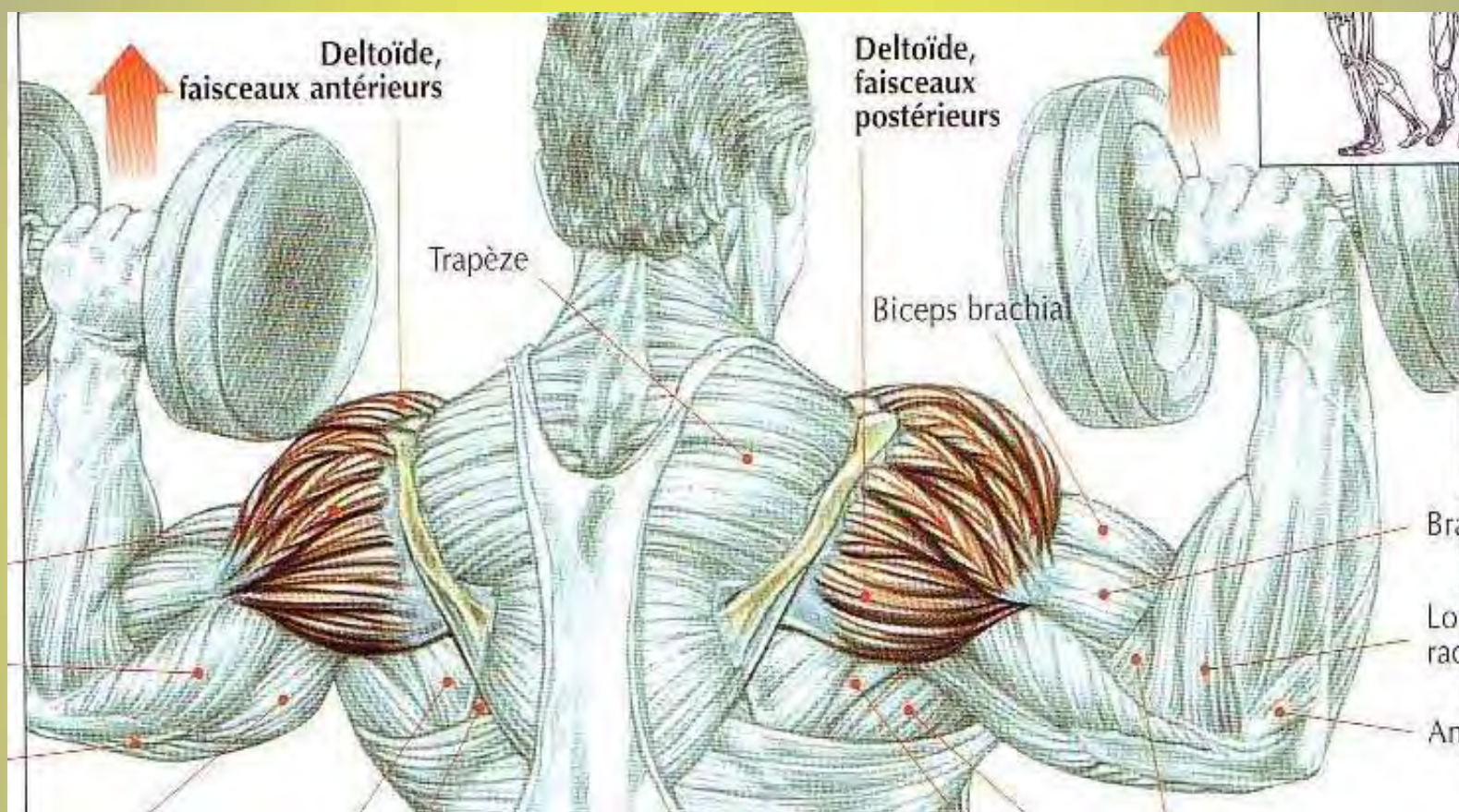
E 2

Types
d'exercices

Niveaux

Global

tous





Rythme d'exécution			
Poussée	Haut	Retour	Repos
max	1 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

L'exercice s'effectue assis, sur banc avec des haltères. Cuisses légèrement écartés. Le dos doit être bien droit et ne pas se voûter durant l'exercice. Prendre un haltère dans chaque main, les bras pliés à la hauteur des épaules. Paume des mains tournées vers le corps (pronation). Dépliez les bras dans un mouvement bien droit, du bas vers le haut. Soufflez durant l'effort.

Variante	Effets
Peut se faire avec les mains en prise neutre	Permet de descendre plus bas
Alterner bras droit – bras gauche	Permet de travailler le gainage latéral

DEVELOPPE DEVANT AVEC HALTERES

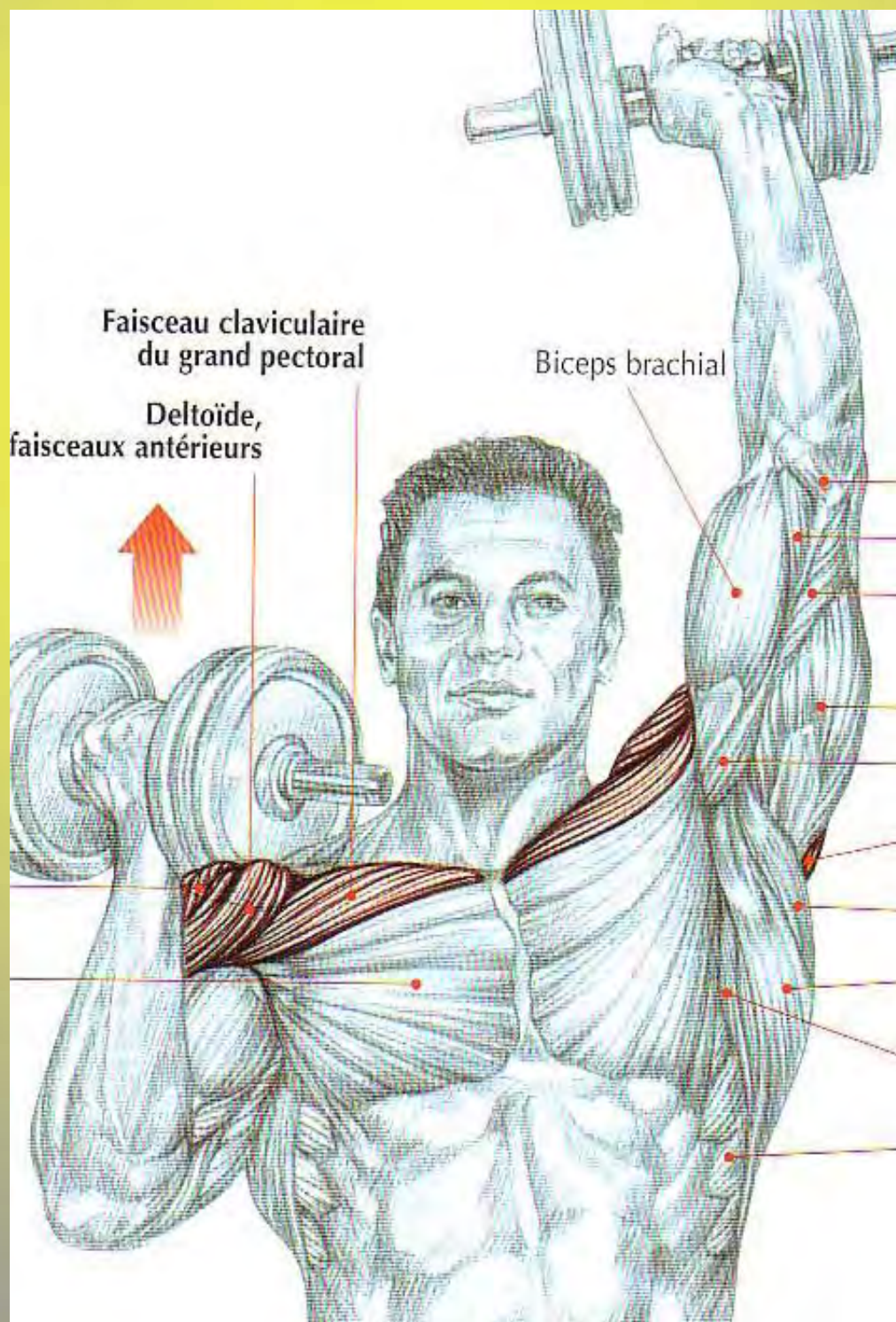
E 2bis

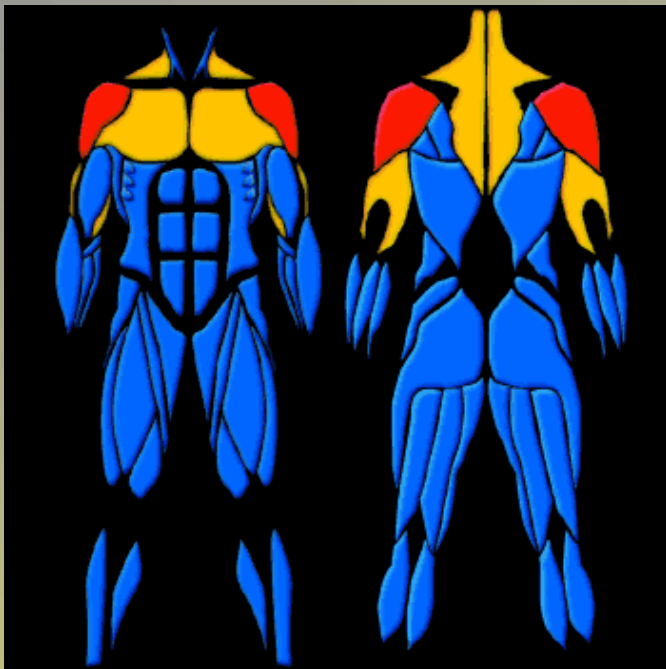
Types
d'exercices

Niveaux

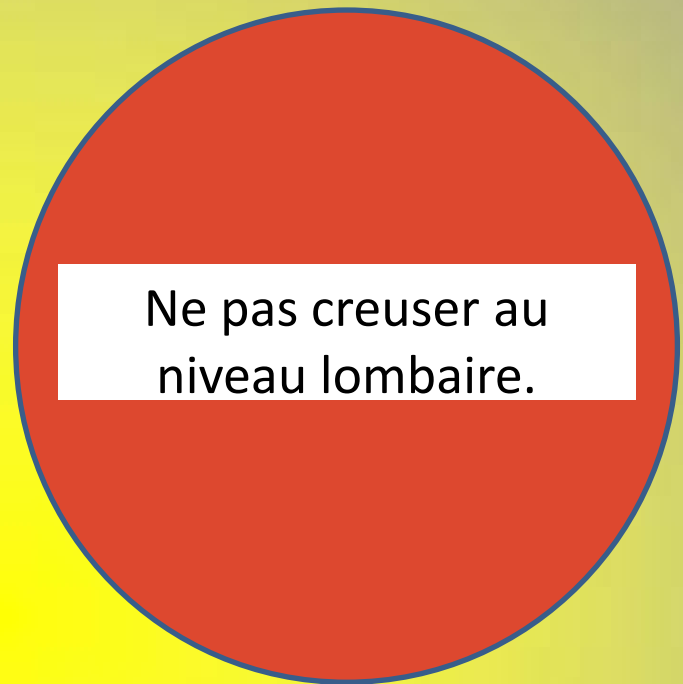
Global

Tous





Rythme d'exécution			
Poussée	Haut	Retour	Repos
max	1 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

Assis sur un banc, les haltères tenus au niveau des épaules, prise en supination. Inspirez et développez alternativement jusqu'à tendre les bras verticalement et devant en effectuant une rotation du poignet de 90° amenant la main en pronation. Expirez en fin de mouvement.

Variante	Effets
Peut se faire sans la rotation du bras	Permet de solliciter que le faisceau antérieur
Peut se faire les 2 bras en simultané	Permet de prendre plus lourd

TIRAGE MENTON

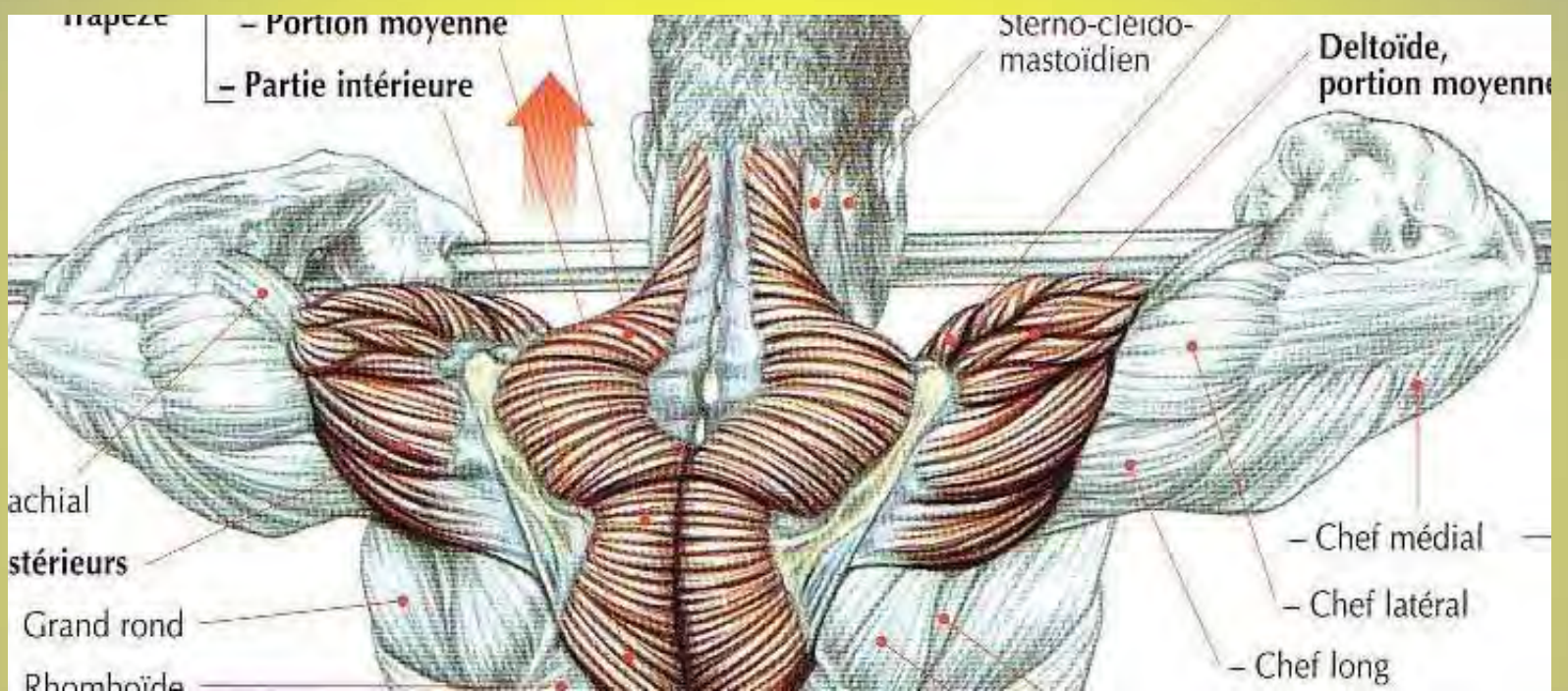
E 3

Types
d'exercices

Niveaux

Global

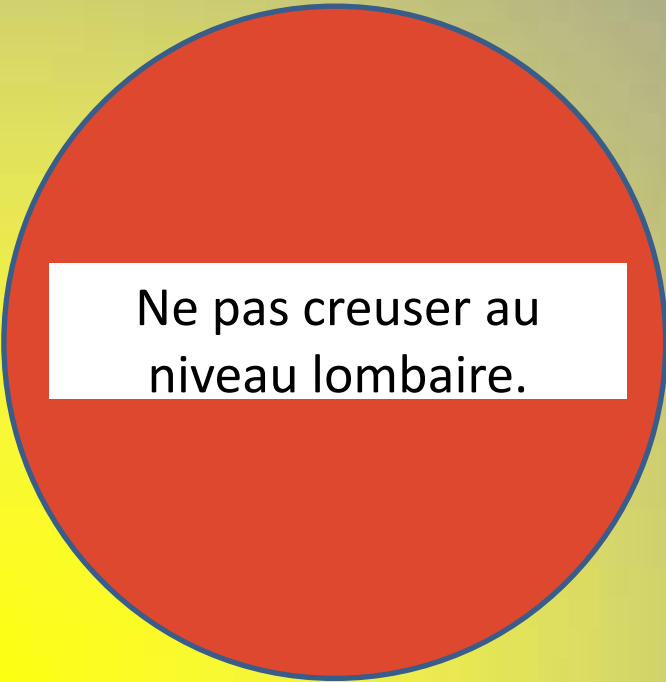
Tous



EXÉCUTION DU MOUVEMENT



Rythme d'exécution			
Tirage	Haut	Retour	Repos
max	2 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

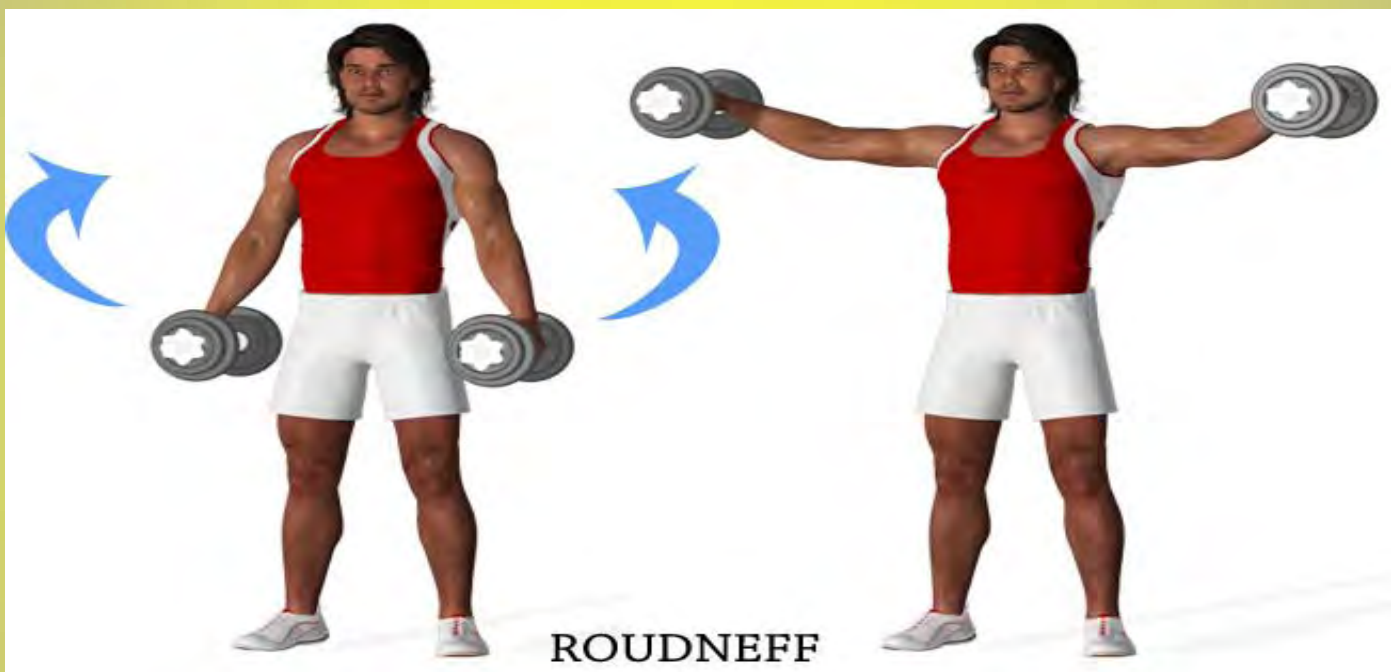
L'exercice s'effectue debout. Cet exercice peut se faire avec une barre ou des haltères. Saisir la barre ou les haltères, Les bras le long du corps, vos deux mains écartées dans l'axe des épaules, les paumes vers l'arrière (pronation). Tirez sur vos poids vers le haut jusqu'au niveau de votre poitrine en remontant vos coudes. Dans la position finale, vos bras et avant-bras doivent être à l'horizontale.

Variantes	Effets
Peut s'effectuer avec la barre courbée	Moins traumatisant pour les articulations
Peut se faire à la poulie basse	Permet d'avoir une tension plus linéaire
Peut se faire avec des haltères	Moins traumatisant pour les articulations

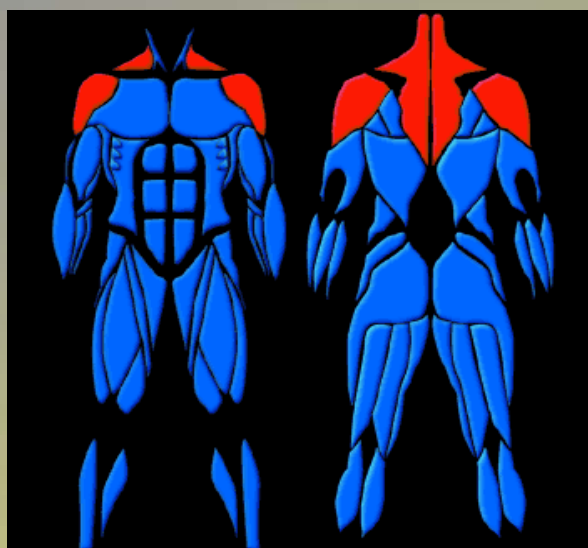
ELEVATION LATÉRALE AVEC HALTERES

E 4

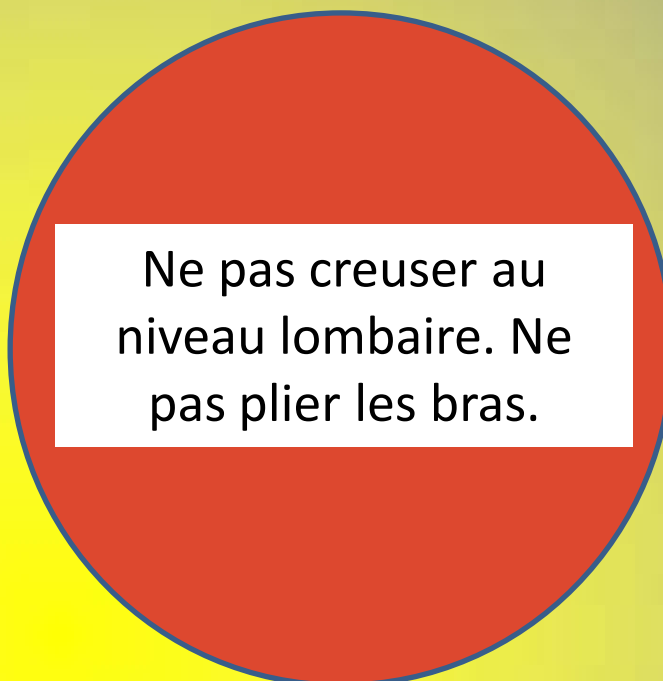
Types d'exercices	Niveaux
Isolation	TOUS



← Variante



Rythme d'exécution			
Tirage	Haut	Retour	Repos
max	2 s	lent	0 s



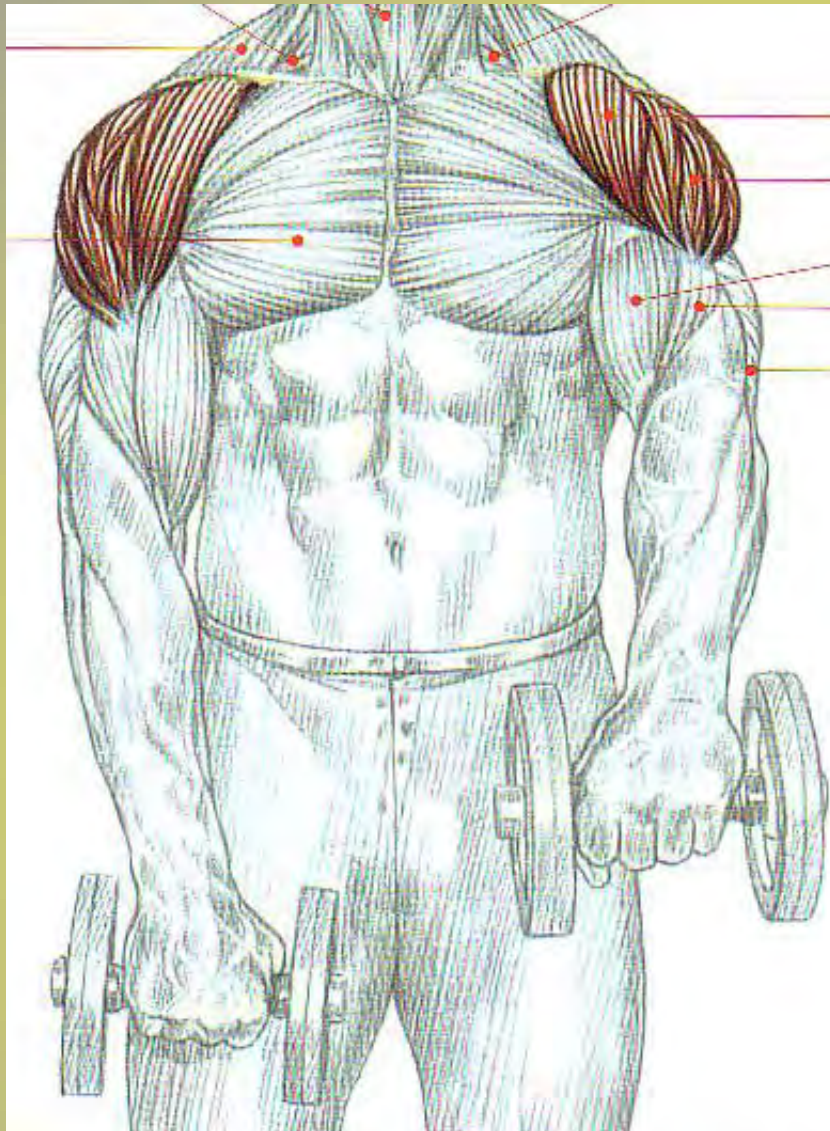
DESCRIPTIF

L'exercice s'effectue debout, les jambes légèrement écartées. Le dos doit être bien droit et ne pas se voûter durant l'exercice. Placez vos bras le long du corps, bras tendus, paumes vers le corps (pronation). Effectuez le mouvement en écartant les bras du corps jusqu'à une position horizontale, à la hauteur des épaules. Soufflez en montant les poids, Inspirez en descendant.

Variantes	Effets
Peut se faire à la poulie basse	Permet d'avoir une tension plus linéaire
Peut se faire un bras après l'autre	Travaille le gainage latéral

ELEVATION FRONTALE AVEC HALTERES

E 5

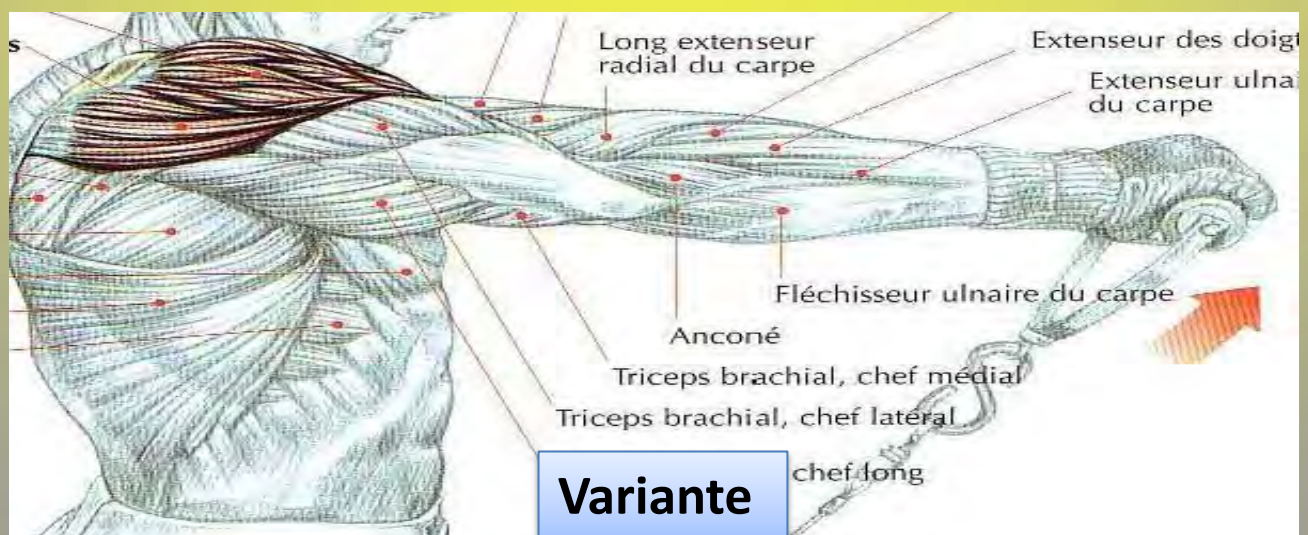


Types
d'exercices

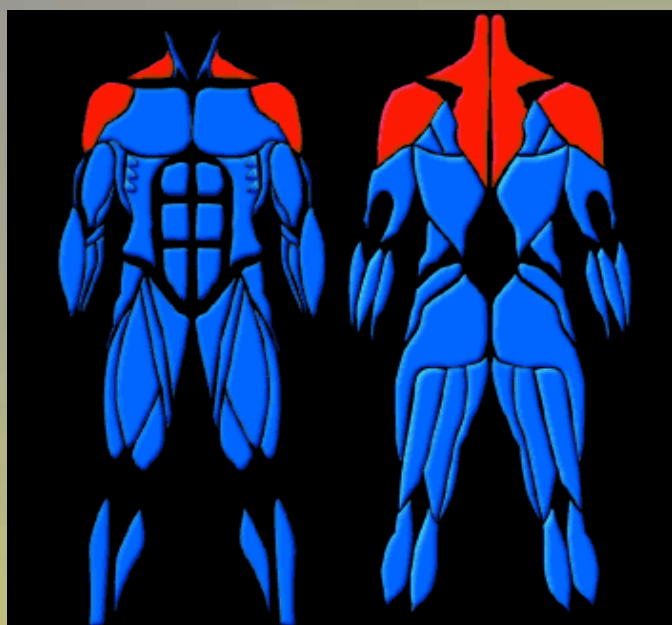
Niveaux

Isolation

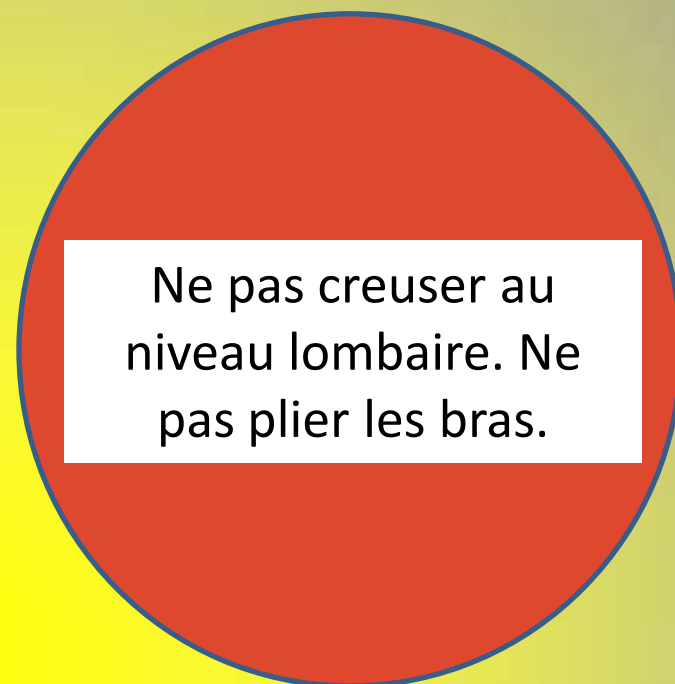
TOUS



Variante



Rythme d'exécution			
Tirage	Haut	Retour	Repos
max	2 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

L'exercice s'effectue debout, les jambes légèrement écartées. Le dos doit être bien droit et ne pas se voûter durant l'exercice. Placez vos bras devant le corps, bras tendus, paumes vers le corps (pronation). Effectuez le mouvement en élevant les bras devant le corps jusqu'à une position horizontale, à la hauteur des épaules. Soufflez en montant les poids, Inspirez en descendant.

Variantes	Effets
Peut se faire à la poulie basse	Permet d'avoir une tension plus linéaire
Peut se faire un bras après l'autre	Travaille le gainage latéral

ELEVATION LATÉRALE BUSTE PENCHE

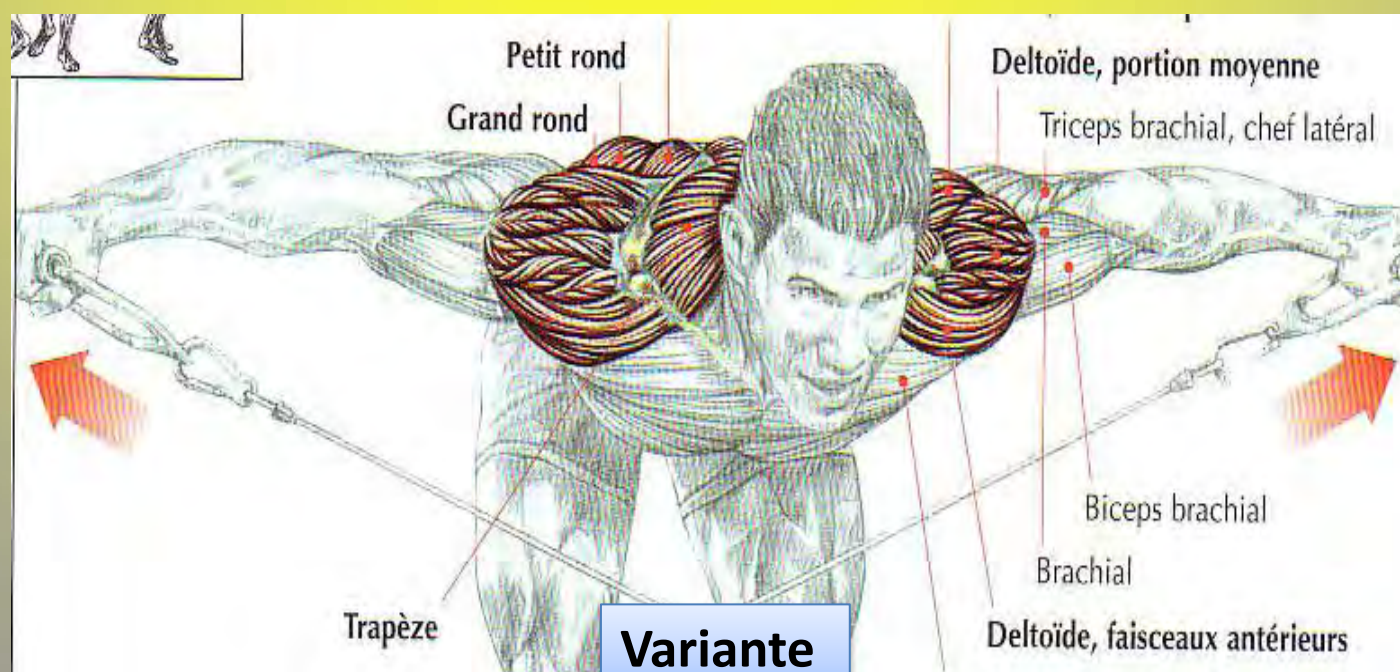
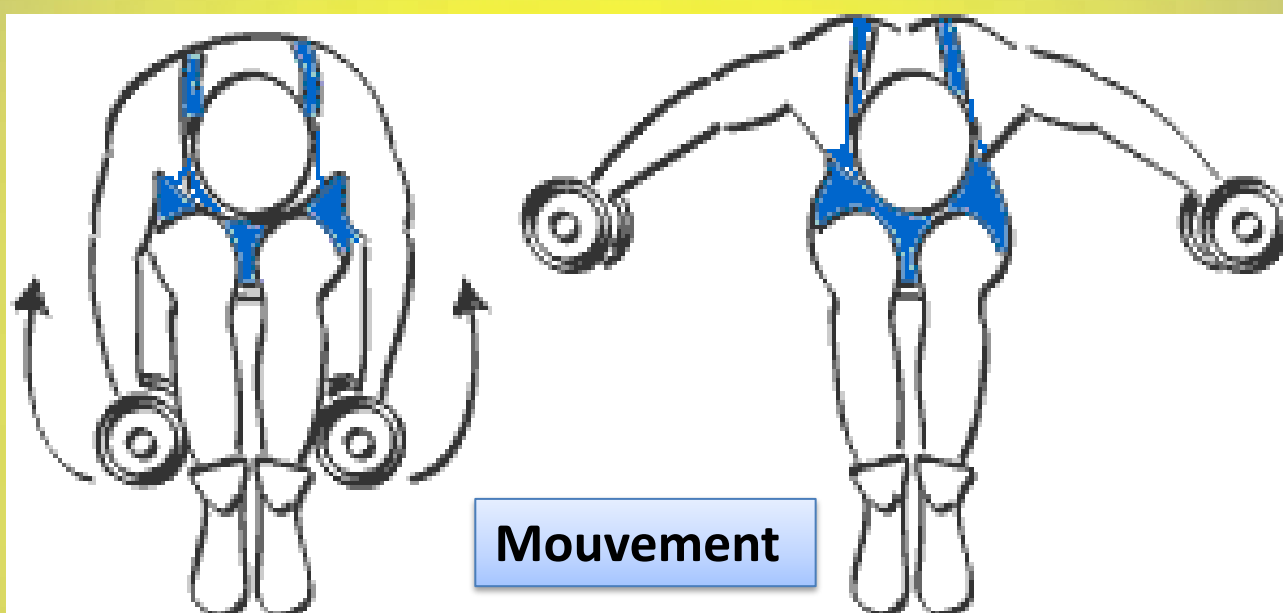
E6

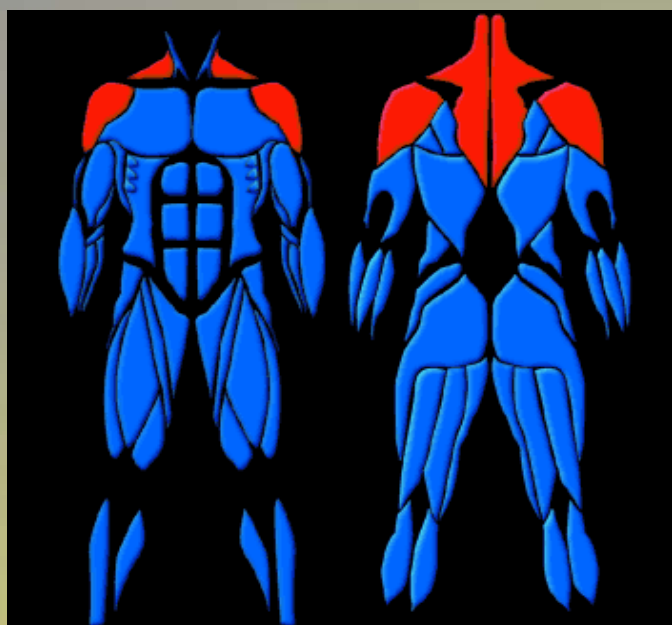
Types
d'exercices

Niveaux

Isolation

TOUS





Rythme d'exécution			
Tirage	Haut	Retour	Repos
max	2 s	lent	0 s

Ne pas creuser au niveau lombaire. Ne pas plier les bras

DESCRIPTIF

L'exercice s'effectue assis sur un banc. Buste incliné vers l'avant, en conservant le dos droit. Placer vos bras tendus vers le sol, coudes légèrement fléchis, paumes vers le corps (pronation). Effectuer le mouvement en écartant les bras jusqu'à l'horizontale, en conservant les coudes légèrement fléchis. Souffler en montant les poids, Inspirer en descendant.

Variantes	Effets
Peut se faire à la poulie basse	Permet d'avoir une tension plus linéaire
Peut se faire allongé à plat ventre sur un banc incliné	Soulage le dos

ELEVATION SUR LE COTE SUR BANC

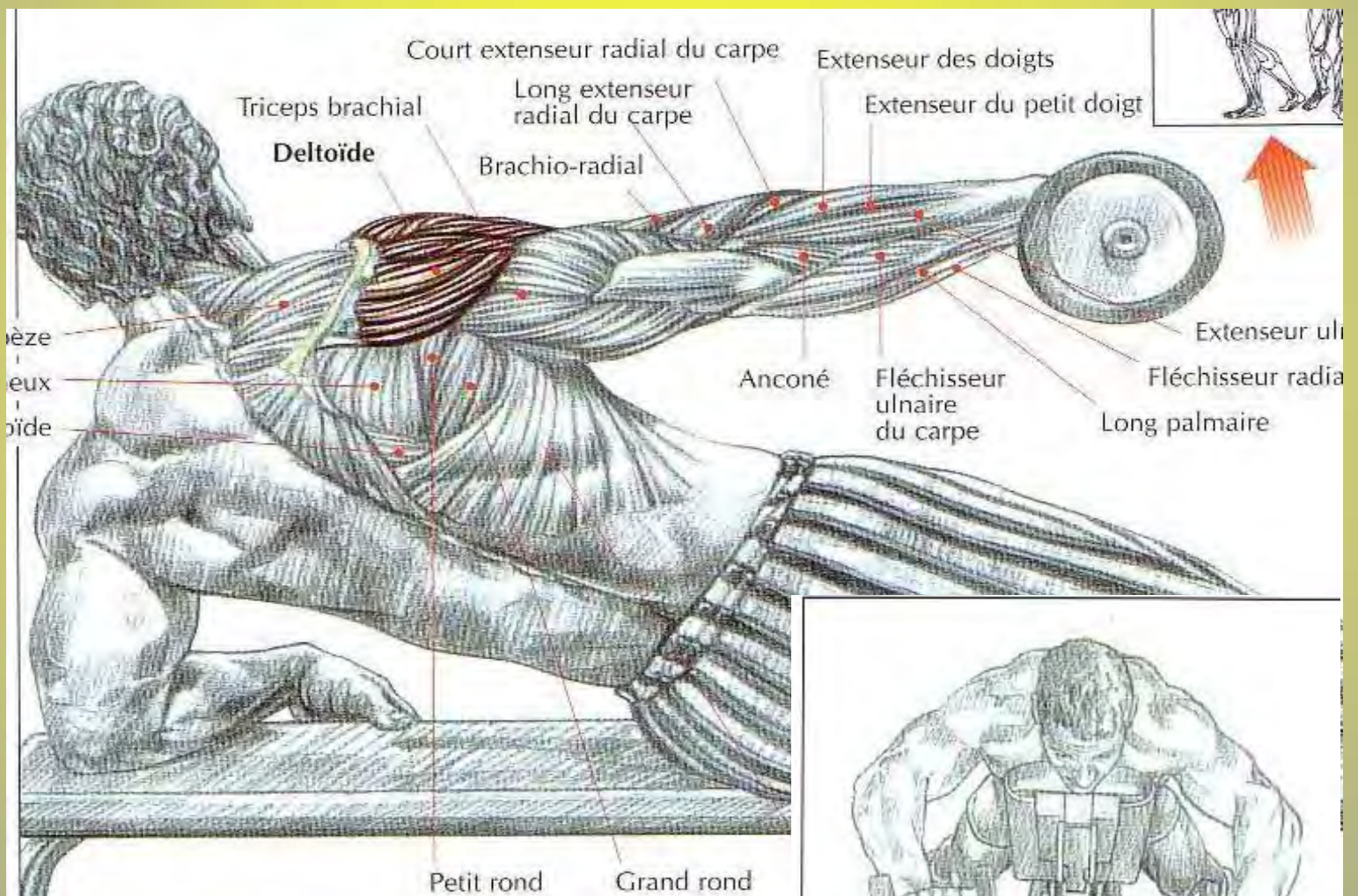
E7

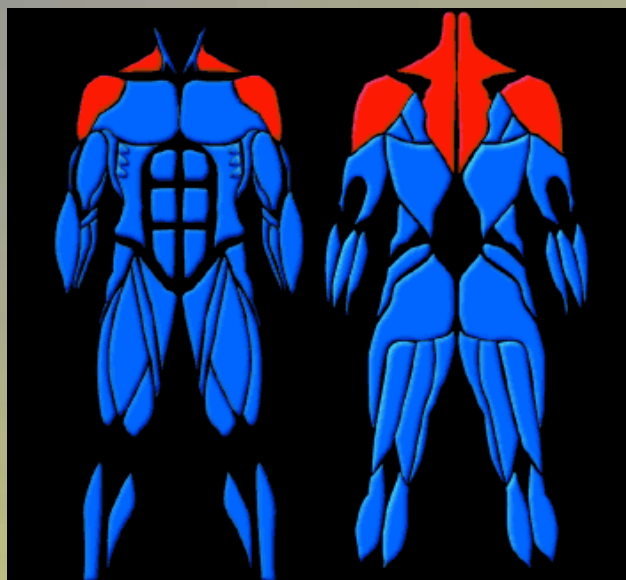
Types d'exercices

Niveaux

Isolation

Tous





Rythme d'exécution

Tirage	Haut	Retour	Repos
--------	------	--------	-------

Mouvement lent et continu

Ne pas prendre trop
lourd.

DESCRIPTIF

Allongez vous au sol ou sur un banc droit. L'exercice s'effectue avec un haltère. Allongez le bras portant l'haltère, le long du corps, au-dessus de la cuisse ou devant. Effectuez le mouvement en relevant l'haltère jusqu'à hauteur des épaules. Soufflez en montant le poids, Inspirez en descendant. Effectuez le mouvement pour l'autre bras en inversant la position.

Variantes

Peut se faire à plat ventre sur banc incliné avec 2 haltères

Effets

Solliciter l'ensemble du deltoïde si vous faites des élévations sur tous les plans

Fessiers



FENTES AVANT AVEC HALTERES

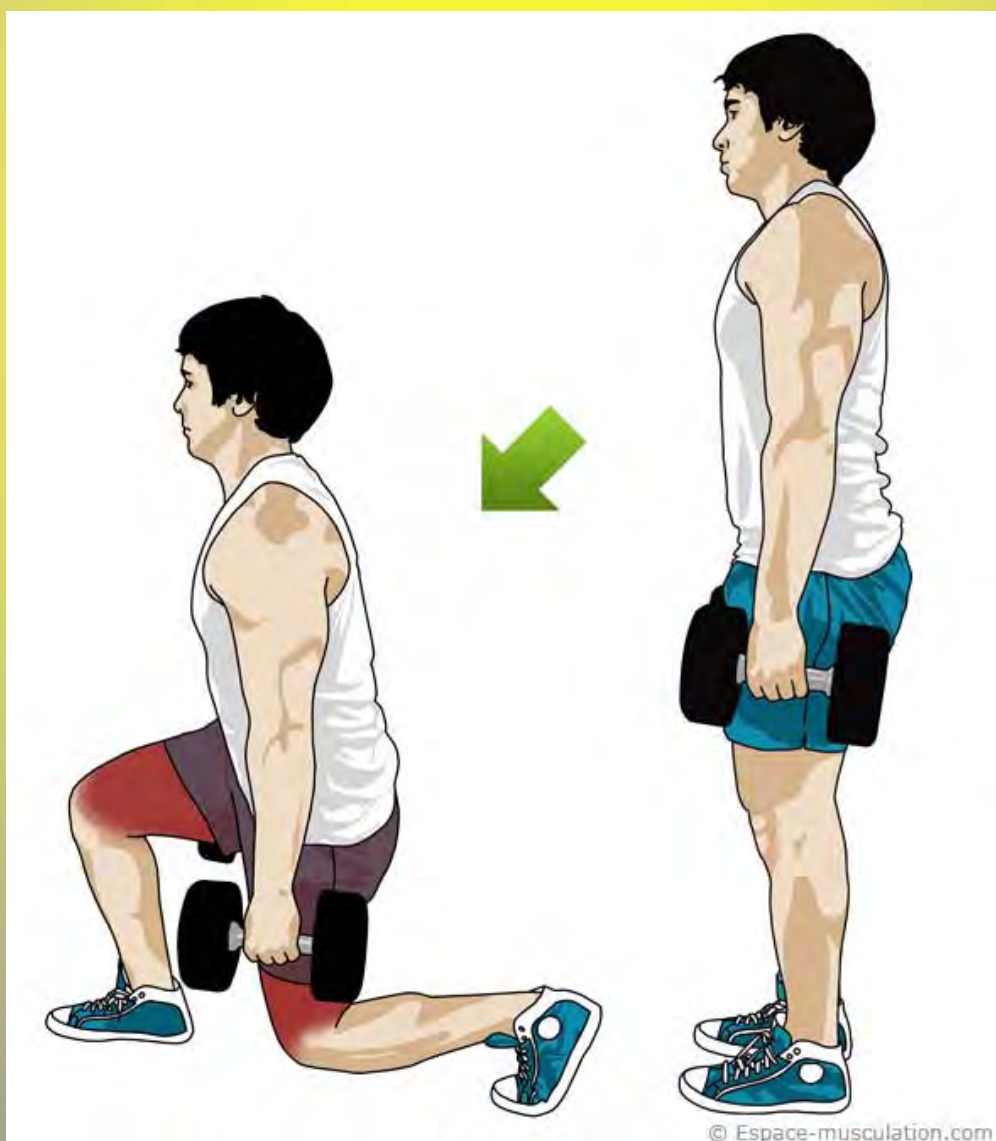
F1

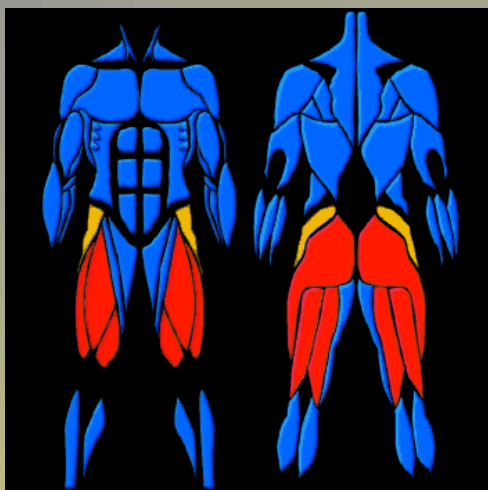
Types
d'exercices

Niveaux

Global

Tous





Rythme d'exécution			
poussée	Contraction	Retour	Repos
max	1 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

L'exercice s'effectue debout, un haltère dans chaque main. Les bras le long du corps, les pieds légèrement écartées. Faites un pas en avant, en plaçant un genou au sol. Revenez à la position initiale en soufflant.

Variantes	Effets
Même exercice en se déplaçant	Plus le pas est grand, plus le muscle fessier est sollicité
Face à la poulie basse	

FENTES AVANT

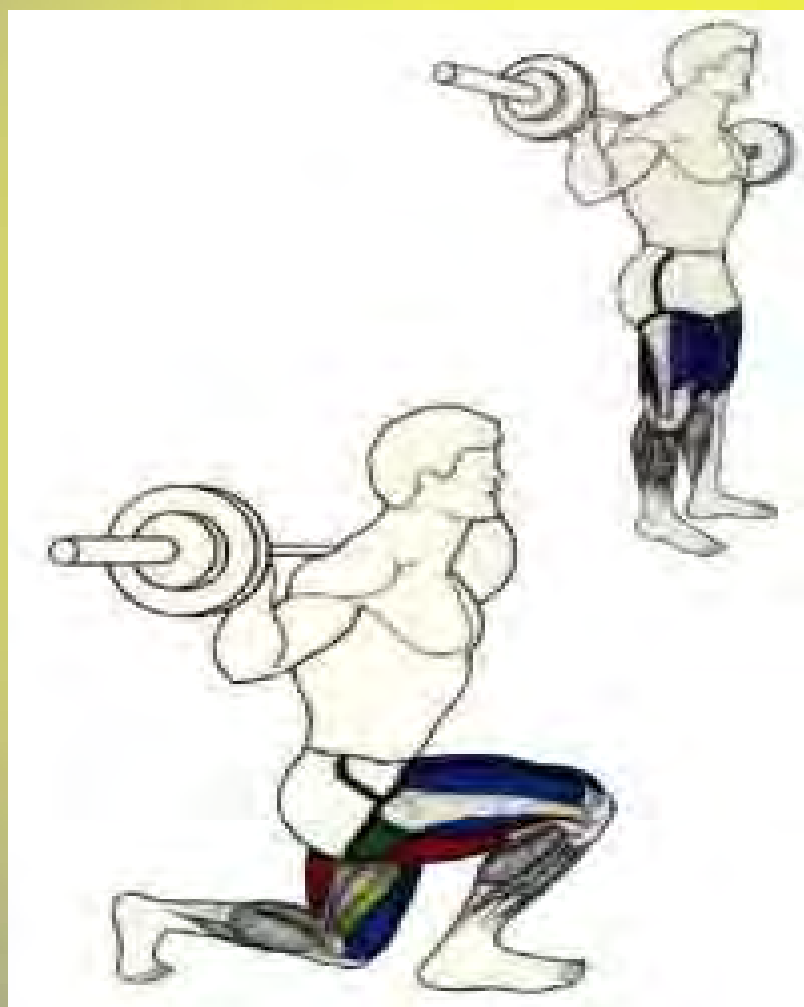
F 2

Types
d'exercices

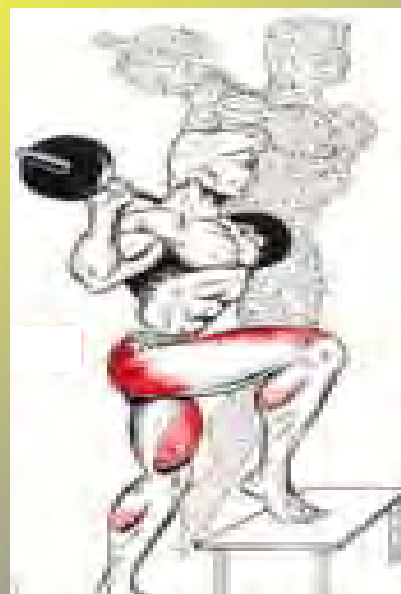
Niveaux

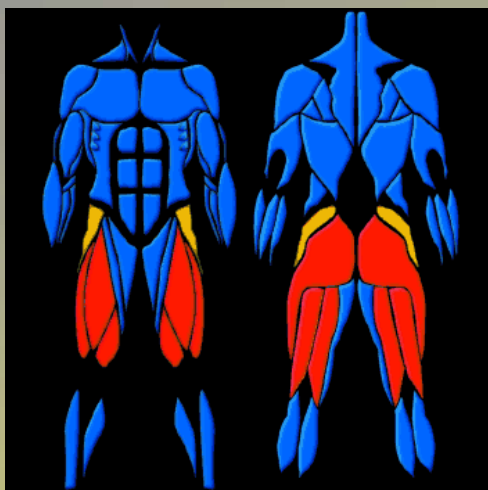
Global

Tous



Variante





Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
2s	0 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

La barre reposant sur les trapèzes, faites un pas en avant et descendez jusqu'à avoir la cuisse parallèle au sol (genou bien fléchi), et se repousser jusqu'à la position debout.

Variantes	Effets
Utiliser un step pour pousser	Travail moins intense
Même avec le cadre guide	Permet de travailler en toute sécurité

RELEVÉ DE BASSIN

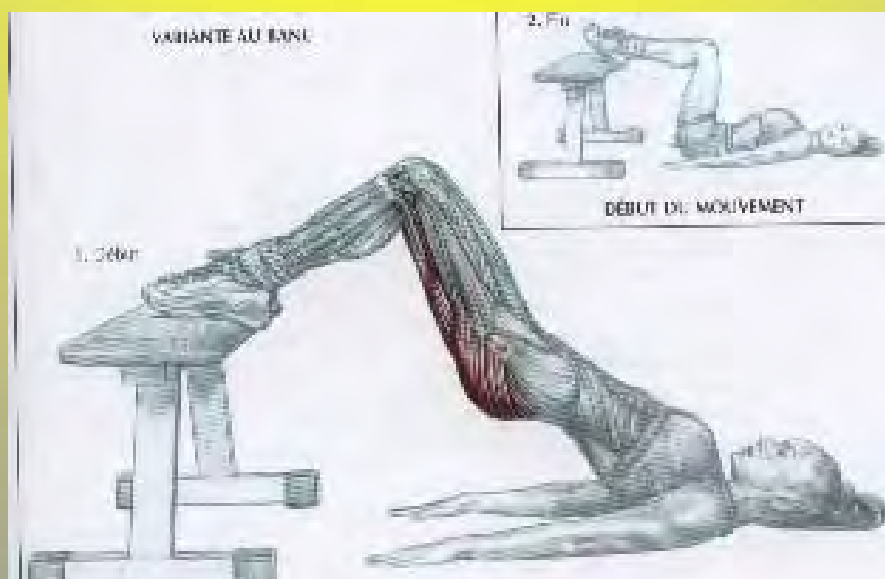
F 3

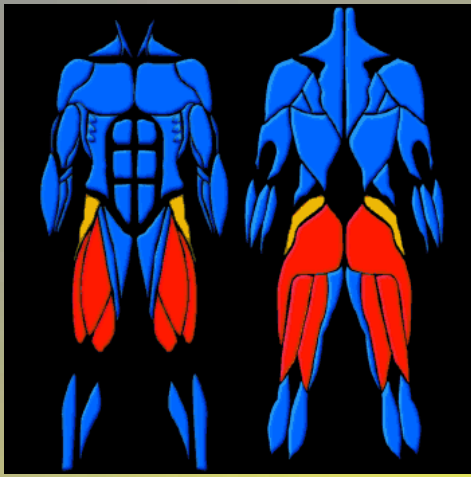
Types
d'exercices

Niveaux

Global

Tous





Rythme d'exécution

Poussée

Contraction

Retour

Repos

Mouvement statique

Ne pas creuser le dos
exagérément.

DESCRIPTIF

L'exercice s'effectue au sol,
Placez vous sur le dos, jambes pliées, les pieds à plat sur le sol.
Poussez sur votre bassin vers le haut.
Soufflez durant l'effort.
Contrôlez votre retour à la position initiale en inspirant.

Variantes

Utiliser un banc

Effets

Plus d'intensité

RELEVÉ DE JAMBES AU BANC A LOMBAIRE

F 4

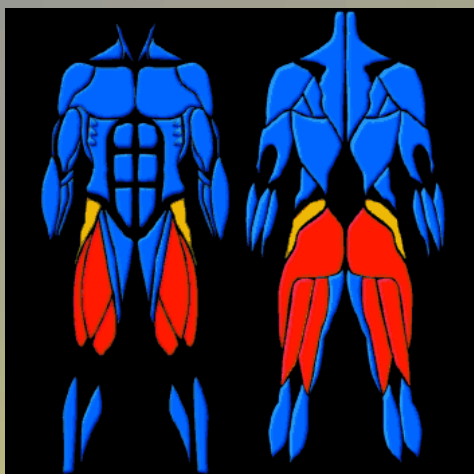
Types
d'exercices

Niveaux

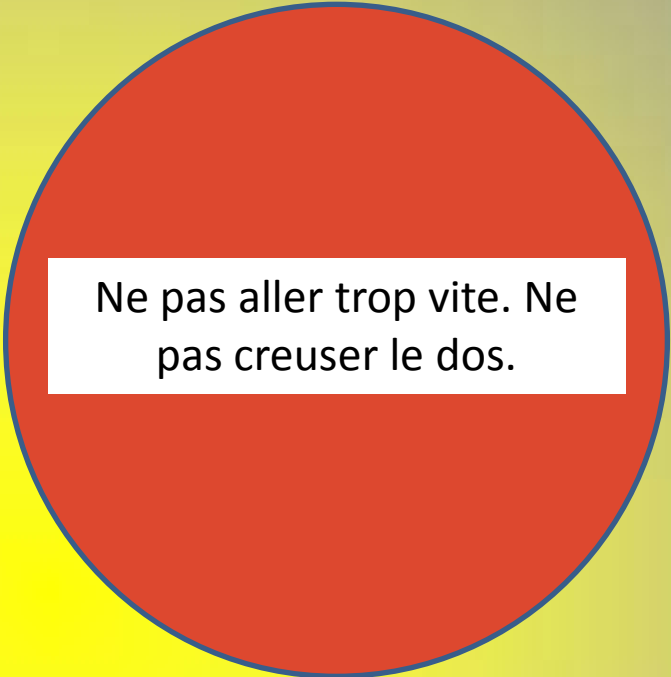
Isolation

Tous





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
2s	2 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

En utilisant le banc à lombaires ou un banc surélevé ,s'agripper fermement avec les mains, laisser les jambes pendre dans le vide, le bassin en appui sur le banc.
 Relevez les jambes jusqu'à l'horizontale et maintenez la contraction .

Variantes	Effets
Avec une haltère coincé entre les pieds	

EXTENSION DES HANCHES A LA MACHINE

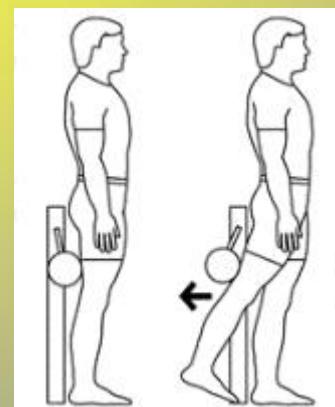
F 5

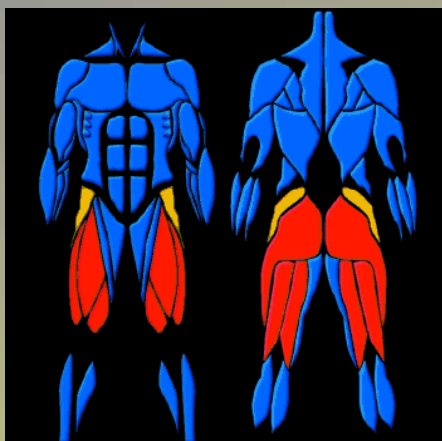
Types
d'exercices

Niveaux

Isolation

Tous





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
2s	2 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

A la machine régler le boudin pour qu'il se trouve entre l'arrière de la cuisse et le mollet.

Le mouvement s'effectue de l'avant vers l'arrière.

Allongez la jambe vers l'arrière sans se pencher en avant.

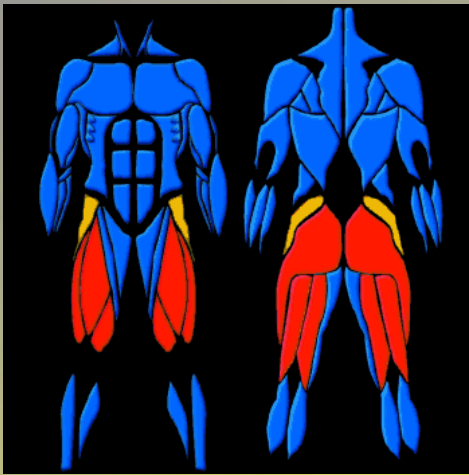
Variantes	Effets
La longueur des séries	Pour obtenir la sensation de brûlure
Hauteur du boudin	Plus il est placé bas plus c'est difficile

EXTENSION DES HANCHES A LA POULIE BASSE

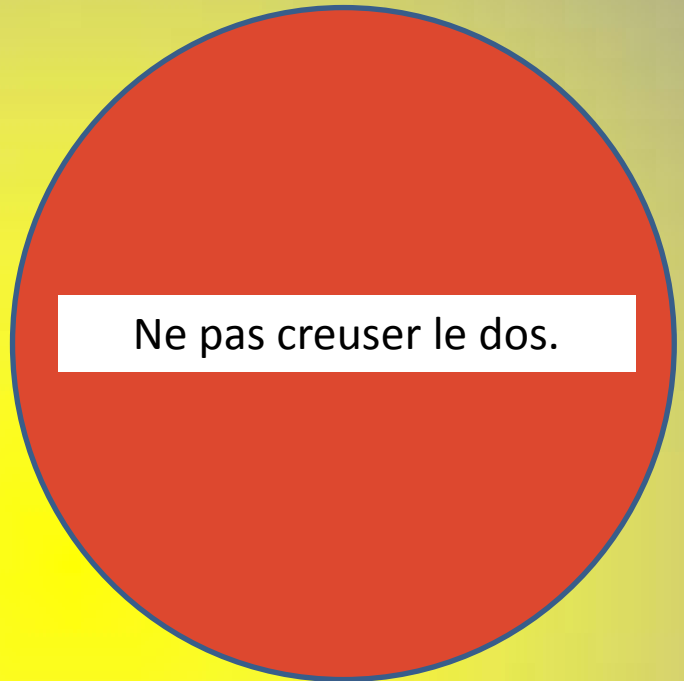
F 6

Types d'exercices	Niveaux
Isolation	Tous





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
2s	2 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

De face à la poulie basse ,la cheville liée par la chevillière.
Effectuez de extensions de jambes vers l'arrière en gardant la
jambe tendue et sans creuser le dos

Variantes	Effets
La longueur des séries	Pour obtenir la sensation de brulure

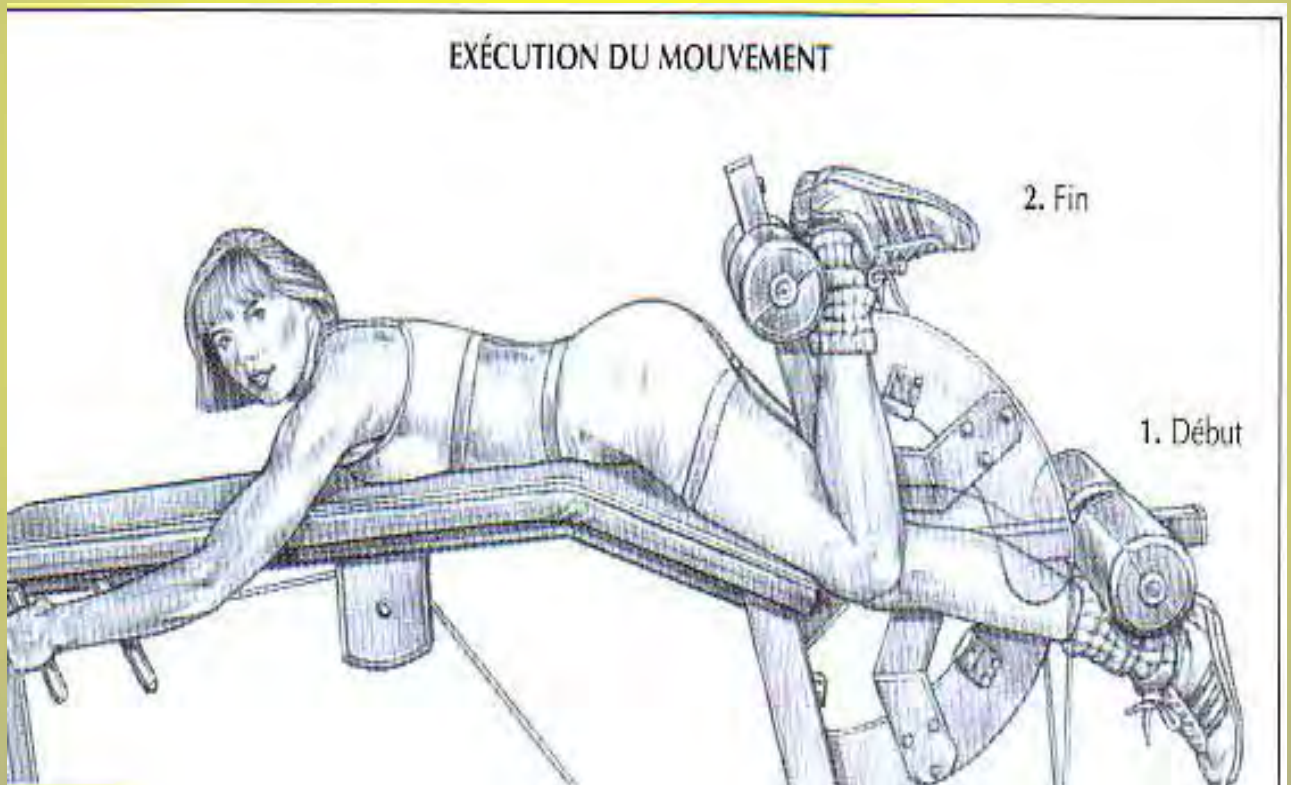
Ischios

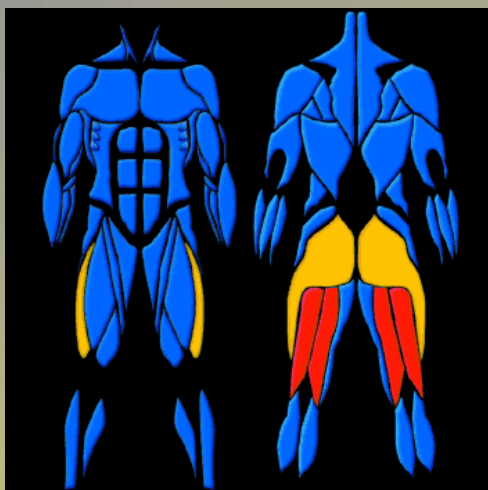


LEG CURL

I1

Types d'exercices	Niveaux
Isolation	Tous





Rythme d'exécution

Tirage	Contraction	Retour	Repos
max	1 s	lent	1s

Ne pas cambrer le dos

DESCRIPTIF

Allongez vous sur le ventre, Jambes droites.

Vos bras doivent vous permettre de rester coller au banc lors du mouvement.

Pliez vos jambes lentement en expirant.

Inspirez en reprenant la position de départ.

Variantes

Pointer les pieds vers le haut

Effets

Intensifie le mouvement

LEG CURL DEBOUT

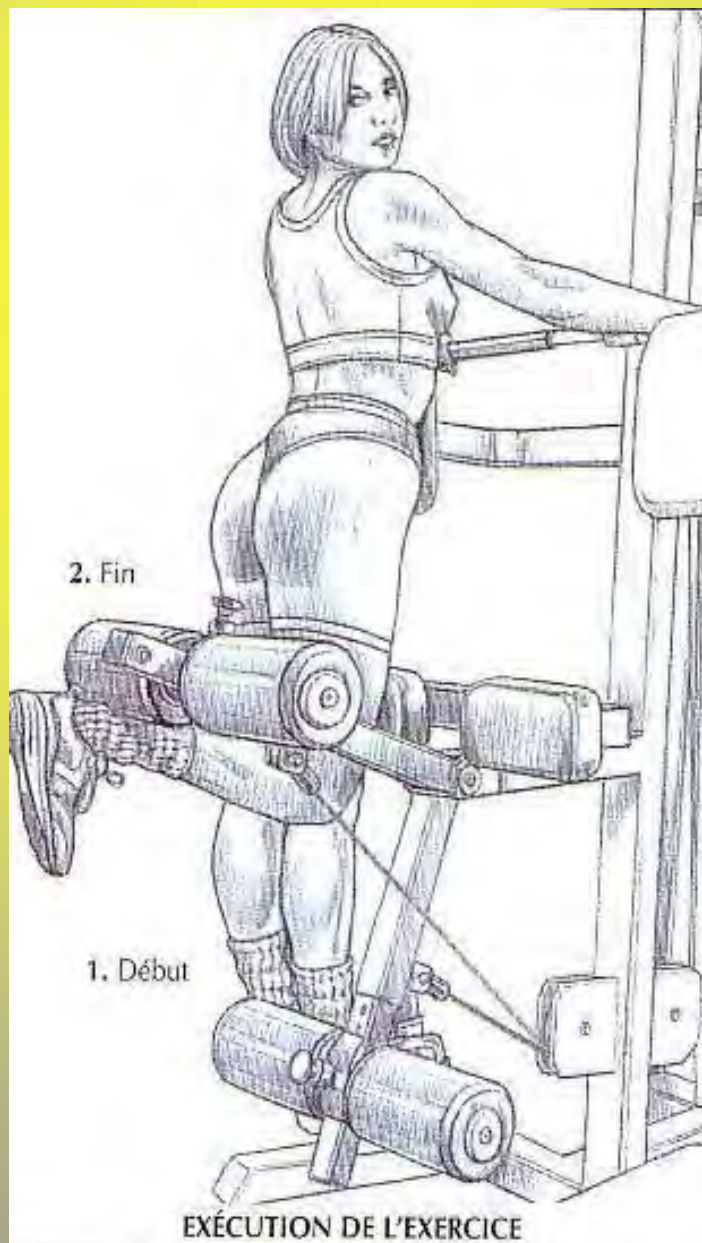
I2

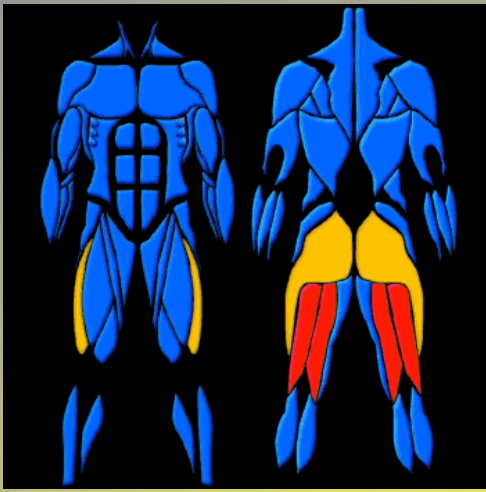
Types
d'exercices

Niveaux

Isolation

Tous





Rythme d'exécution			
tirage	Contraction	Retour	Repos
max	2 s	lent	0 s

Ne pas cambrer le dos

DESCRIPTIF

Tenez vous droit, jambes tendues, pieds légèrement écartés. Les mains sur un support pour maintenir l'équilibre durant le mouvement.

L'exercice consiste à tendre puis à plier votre jambe vers l'arrière, en conservant la cuisse droite.

Soufflez en pliant votre jambe.

Inspirez en retournant vers la position de départ.

Variante	Effets
Inclinez vous vers l'avant	Permet de soulager le dos

SOULEVE DE TERRE JAMBES TENDUES

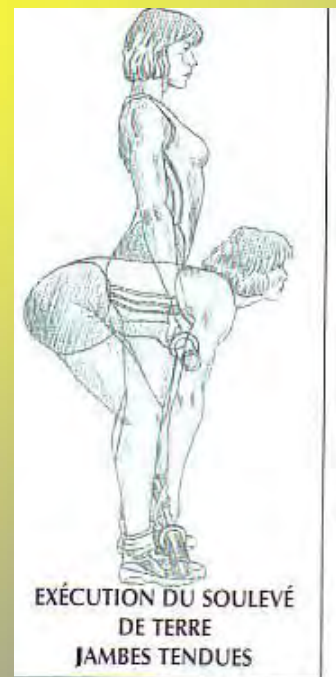
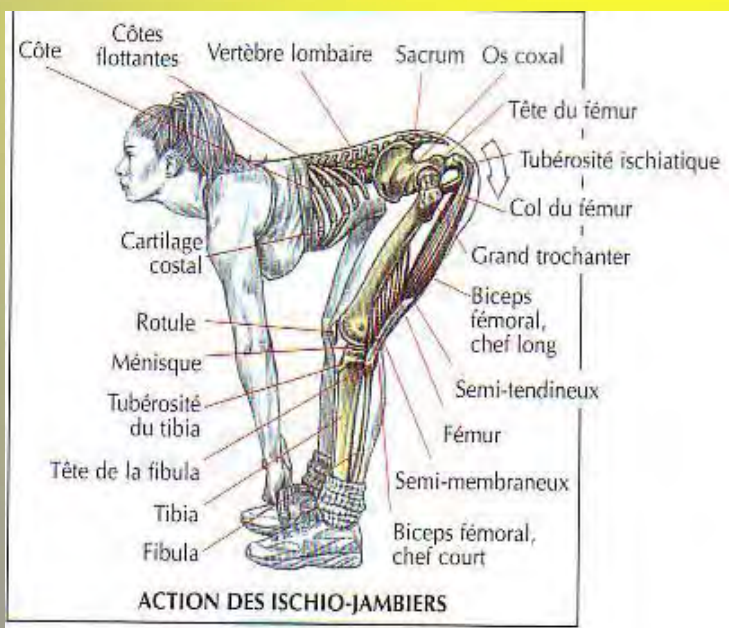
13

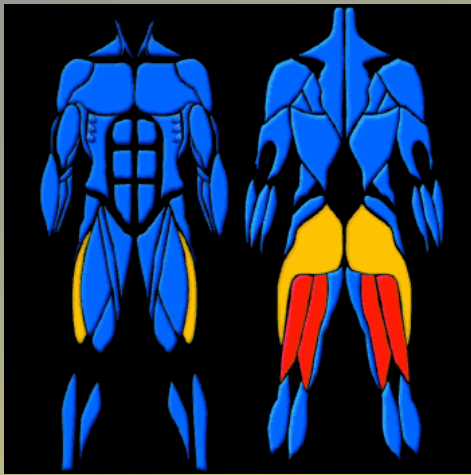
Types
d'exercices

Niveaux

Global

Tous





Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
max	0s	rapide	0 s



NE PAS CREUSER LE DOS

DESCRIPTIF

Pieds proches l'un de l'autre , penchez vous pour ramasser la barre (mains en pronation) qui se trouve au sol . Conservez le dos plat, très légèrement cambré en arrière et les jambes semi-tendues. Redressez-vous à la force des ischios tout en serrant les fesses. Revenez à la position de départ sans poser la barre à terre.

Variantes	Effets
A la poulie basse	Tension continue

**FLEXION DES JAMBES
ALLONGE DOS A LA POULIE**

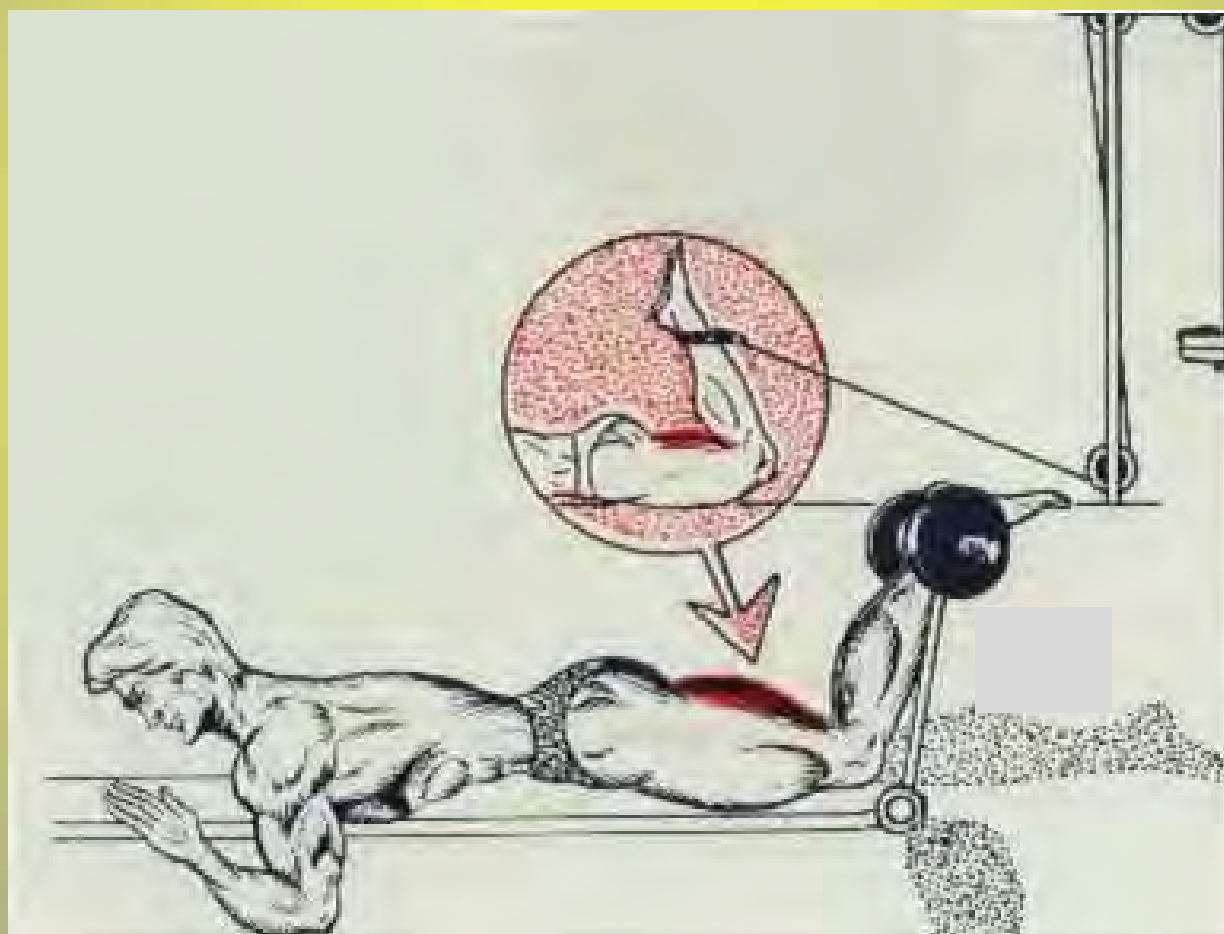
14

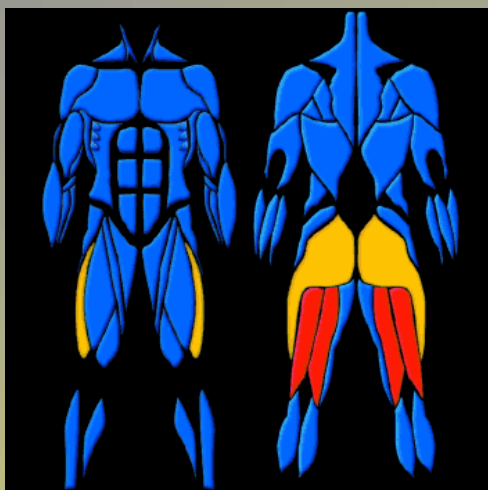
**Types
d'exercices**

Niveaux

Isolation

Tous





Rythme d'exécution

Tirage	Contraction	Retour	Repos
max	0s	rapide	0 s

Ne pas cambrer
excessivement.

DESCRIPTIF

Sur un banc, allongé dos à la poulie, placée à la hauteur du banc. Soit avec un pied soit avec les deux, ramener les talons aux fesses.

Variantes

Avec 1 pied

Effets

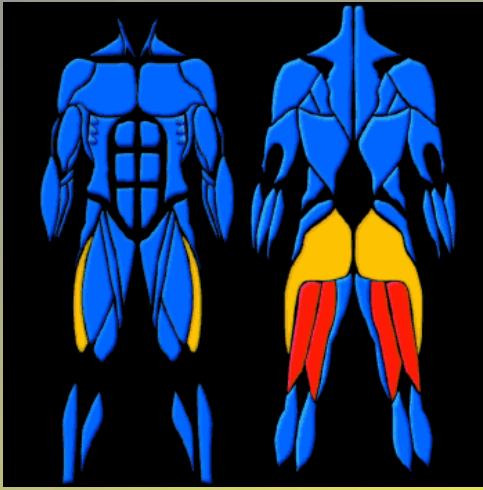
Travail unilatéral

FLEXION DES JAMBES ASSIS FACE A LA POULIE

15

Types d'exercices	Niveaux
Isolation	Tous





Rythme d'exécution

Tirage	Contraction	Retour	Repos
3s	1 s	lent	0 s

Ne pas trop basculer vers l'avant.

DESRIPTIF

Assis sur un banc, face à la poulie, placée à hauteur du banc. Ramenez les talons sous le banc en s'inclinant en fin de mouvement vers l'avant.

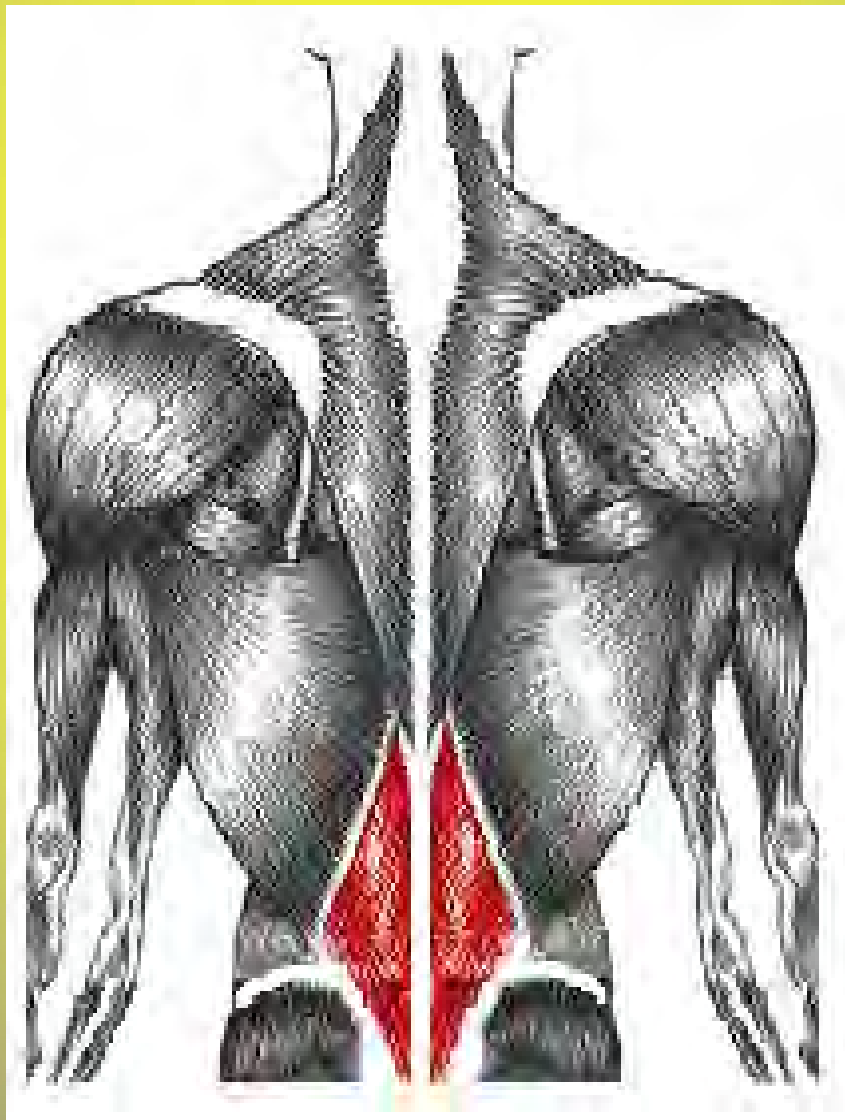
Variantes

Avec un seul pied

Effets

Travail unilatéral

Lombaires & para vertébraux



EXTENSION DU BUSTE AU SOL

L1

Types
d'exercices

Niveaux

Général

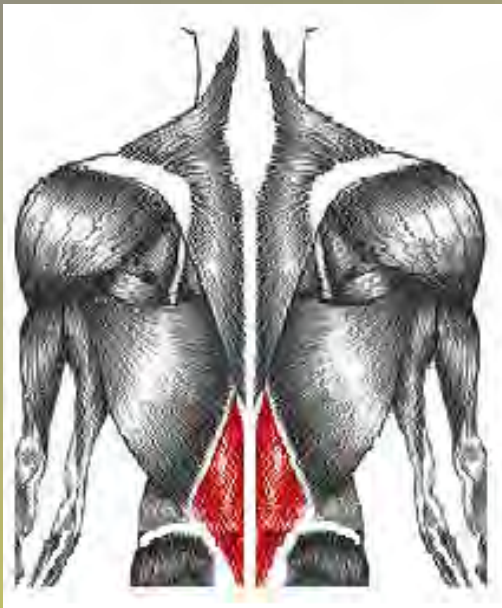
Tous



mouvement



variante



Rythme d'exécution

Poussée	Contraction	Retour	Repos
---------	-------------	--------	-------

Mouvement statique

Ne pas donner d'élan.

DESCRIPTIF

En appui sur le ventre, décollez les épaules et les jambes. Maintenez la position le temps souhaité.

Variantes

Peut se travailler avec des charges tenues à la poitrine

Effets

Sensation de brûlure

EXTENSION DU BUSTE AU BANC A LOMBAIRES

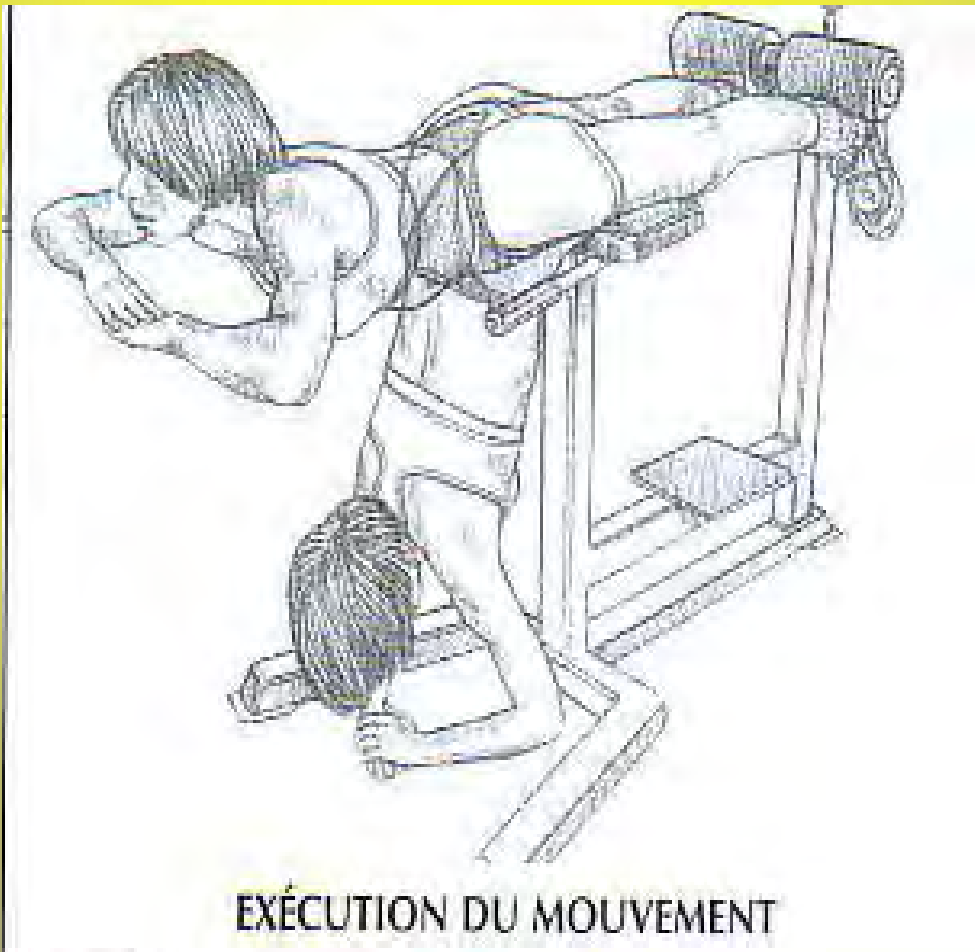
L2

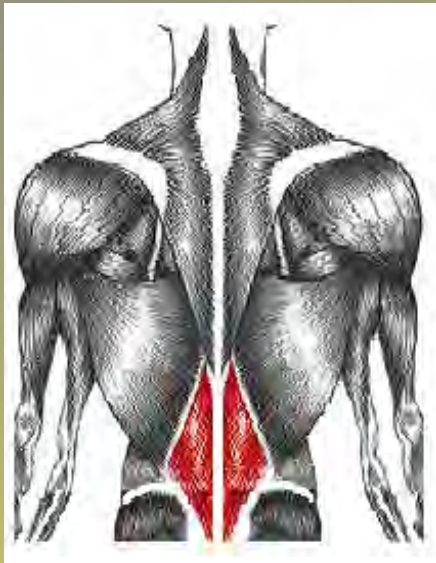
Types
d'exercices

Niveaux

Général

Tous





Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
lent	3 s	lent	0 s

Ne pas dépasser l'horizontale. Ne pas cambrer le dos.

DESCRIPTIF

En appui en position ventrale sur un banc à lombaires. Le buste est fléchi à angle droit vers le bas. Les hanches sont en appui sur le banc et les bras fléchis sont placés derrière le dos.

Commencez par faire le dos rond et remontez progressivement le buste, jusqu'à l'horizontale. Redescendez lentement, sans à-coup, jusqu'à la position de départ.

Variante	Effets
En statique avec de petits enroulés des 1ères vertèbres	Travail des para vertébraux dans leur fonctionnement habituel
Peut se travailler avec des charges tenues à la poitrine	Sensation de brûlure

EXTENSION INVERSEE SUR BANC

L3

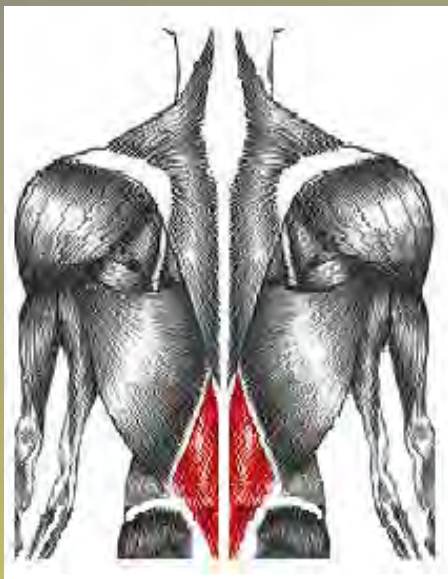
Types
d'exercices

Niveaux

Général

Confirmés





Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
lent	3 s	lent	0 s

Ne pas dépasser l'horizontale. Ne pas cambrer le dos.

DESCRIPTIF

En appui en position ventrale sur un banc avec les hanches en dehors. Relevez les jambes à l'horizontale. Maintenez la contraction le temps voulu. Redescendez lentement, sans à-coup, jusqu'à la position de départ.

Variantes	Effets
En statique avec de petits battements de jambes	Travail des para vertébraux dans leur fonctionnement habituel
Peut se travailler avec des charges tenues entre les pieds	Sensation de brûlure

FLEXION DU BUSTE EN AVANT

« Good Morning »

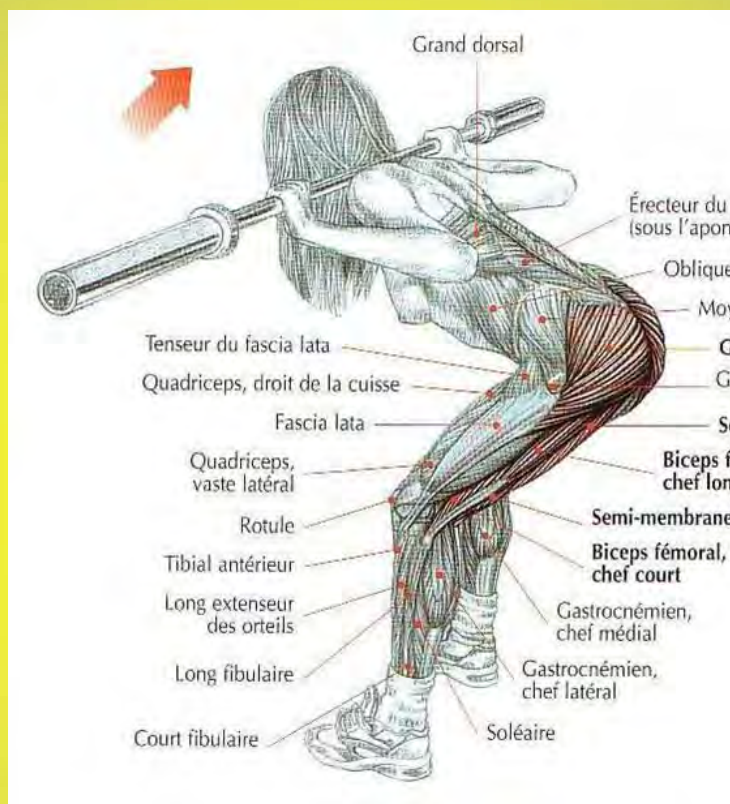
L4

Types
d'exercices

Niveaux

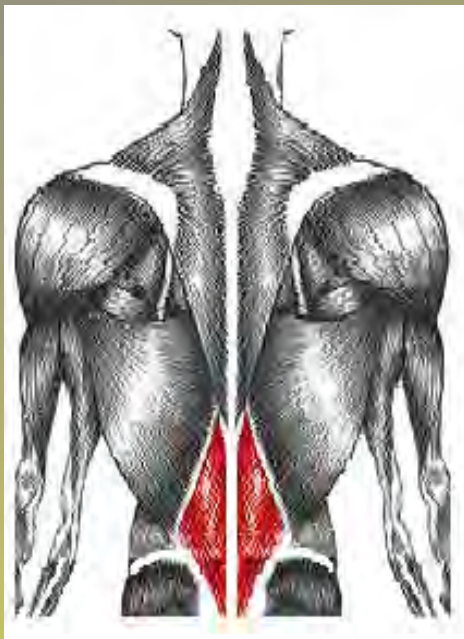
Général

Experts



POSITION DE DÉPART





Rythme d'exécution

Poussée	Contraction	Retour	Repos
lent	3 s	lent	0 s

Ne pas cambrer le dos. Ne pas charger trop lourd.

DESCRIPTIF

Debout, pieds légèrement écartés, la barre reposant sur les trapèzes. Fléchissez le buste en avant jusqu'à l'horizontale en gardant le dos bien plat.

Maintenez la contraction le temps voulu.

Remontez lentement, sans à-coup, jusqu'à la position de départ.

Mollets



EXTENSION A LA BARRE

M1

Types
d'exercices

Niveaux

Isolation

Tous



Variante

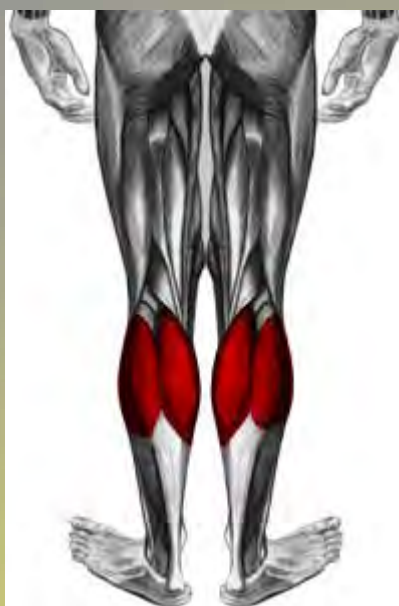


Gastrocnémiens, chefs latéraux



Gastrocnémiens, chefs médiaux





Rythme d'exécution

Poussée	Contraction	Retour	Repos
max	1 s	lent	1s

Ne pas fléchir les jambes au niveau des genoux.

DESCRIPTIF

L'exercice s'effectue debout avec la barre sur les épaules. Placez l'avant de vos pieds (orteils) sur une cale (10 ou 15 cm de hauteur), le talon dans le vide. Dans la position de départ, votre talon est légèrement plus bas que vos orteils. Pour le mouvement, pousser sur vos orteils jusqu'à être sur la pointe des pieds, pour remonter l'ensemble de votre corps le plus haut possible.

Variantes

Avec la barre en main

Effets

Intensifie le mouvement

Même exercice à la poulie basse

Intensifie le mouvement

EXTENSION AVEC HALTERES

M2

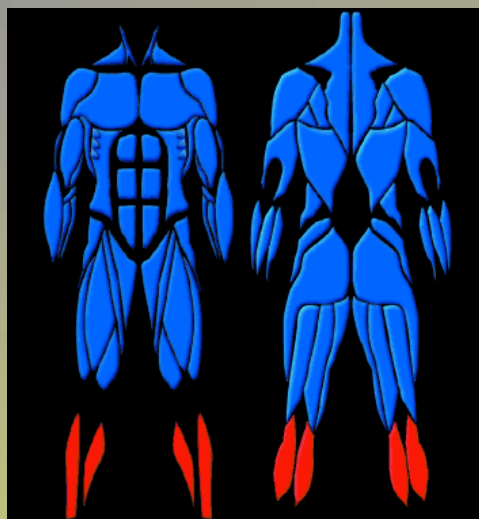
Types
d'exercices

Niveaux

Isolation

Tous





Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
max	2 s	lent	0 s

Ne pas fléchir les jambes
au niveau des genoux.

DESCRIPTIF

Debout sur une jambe, l'avant-pied engagé sur une cale ,une main tenant l'haltère ,l'autre agrippée à un support pour un meilleur équilibre.

Effectuez une extension du pied en maintenant la jambe tendue.

Variantes	Effets
Avec la poulie basse tenue d'un côté	Intensifier le mouvement

SAUT A LA CORDE JAMBES TENDUES

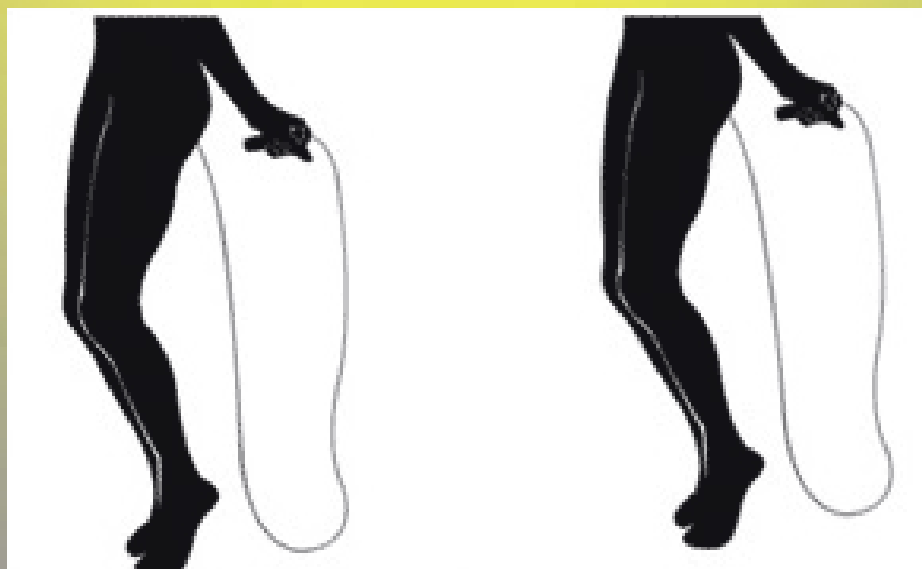
T 3

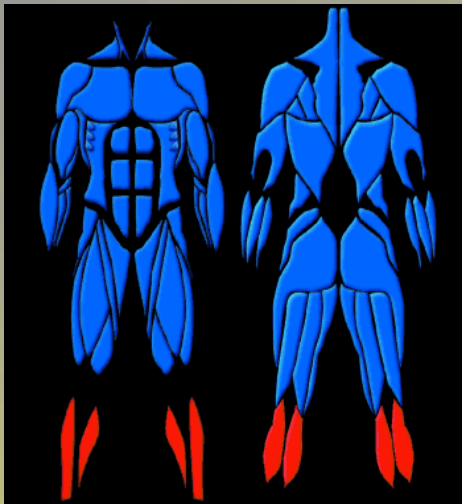
Types
d'exercices

Niveaux

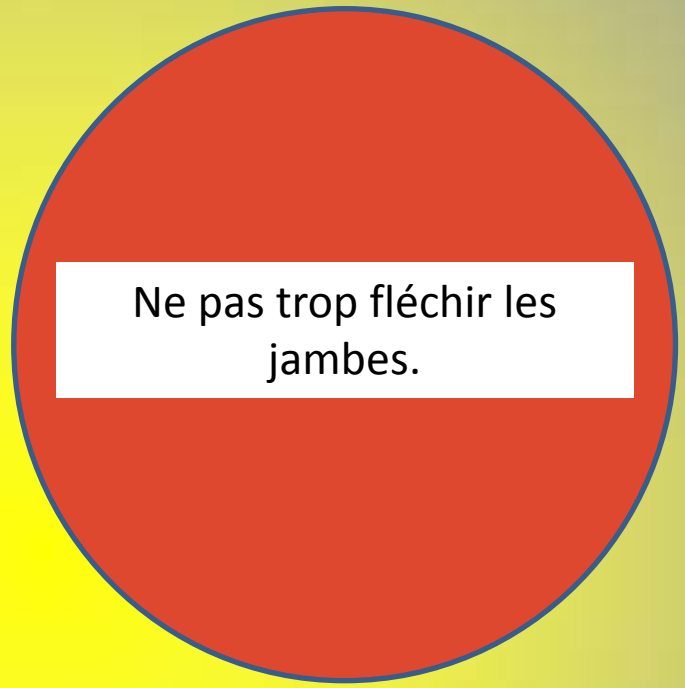
Isolation

Tous





Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
max	0s	rapide	0 s



DESCRIPTIF

Réglez une corde pour avoir les bouts à hauteur des hanches
 En gardant les jambes tendues pour ne rebondir qu'avec les chevilles ; effectuez des séries de sauts au temps.

Variantes	Effets
Jouer sur le temps mini 30 sec	Travail cardio important
Travailler avec du lest	Intensifie le mouvement

EXTENSION DES PIEDS ASSIS A LA BARRE

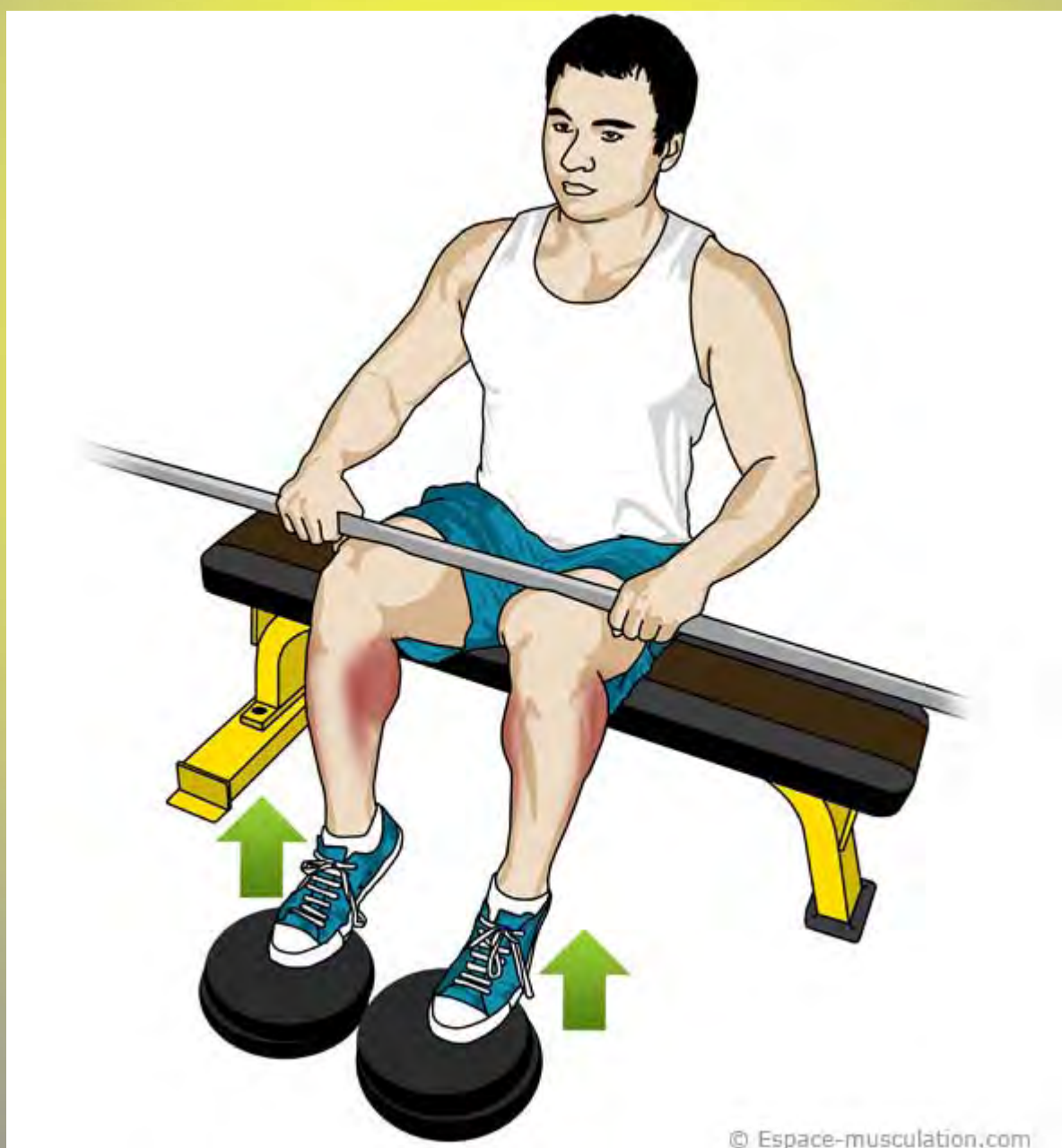
M4

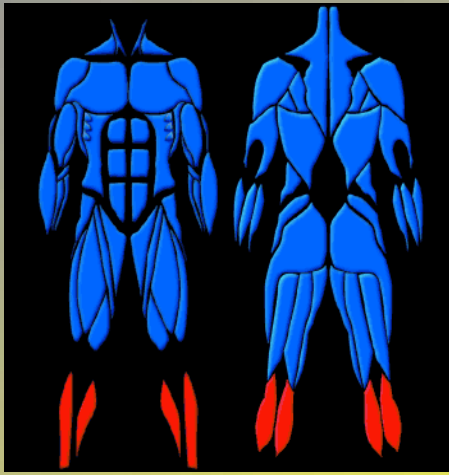
Types
d'exercices

Niveaux

Isolation

Tous





Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
3s	1 s	lent	0 s



Ne pas réaliser cet exercice trop rapidement.

DESCRIPTIF

Assis sur un banc, placez une cale, un step ou des poids empilés sous l'avant-pied. Posez la barre sur le bas des cuisses avec un boudin en caoutchouc sur la barre ou une serviette pliée afin de rendre l'exercice moins douloureux. Effectuez une flexion des pieds (flexion plantaire) en pleine amplitude en appuyant bien sur l'avant-pied, maintenez la contraction, revenez en position de départ.

Variantes	Effets
Face à la poulie basse	Augmente la tension

EXTENSION A LA PRESSE

M 5

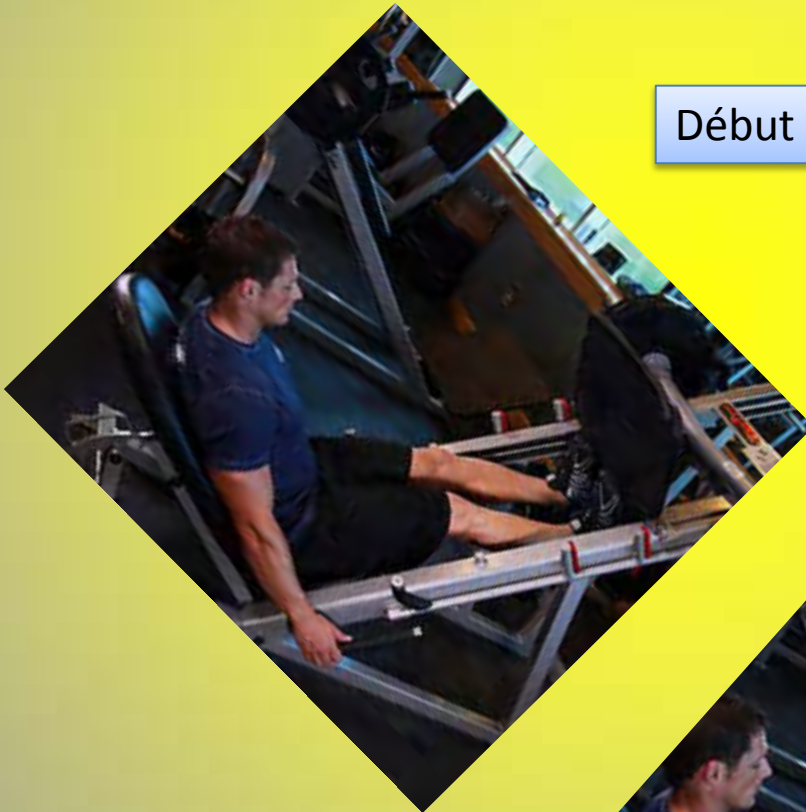
Types
d'exercices

Niveaux

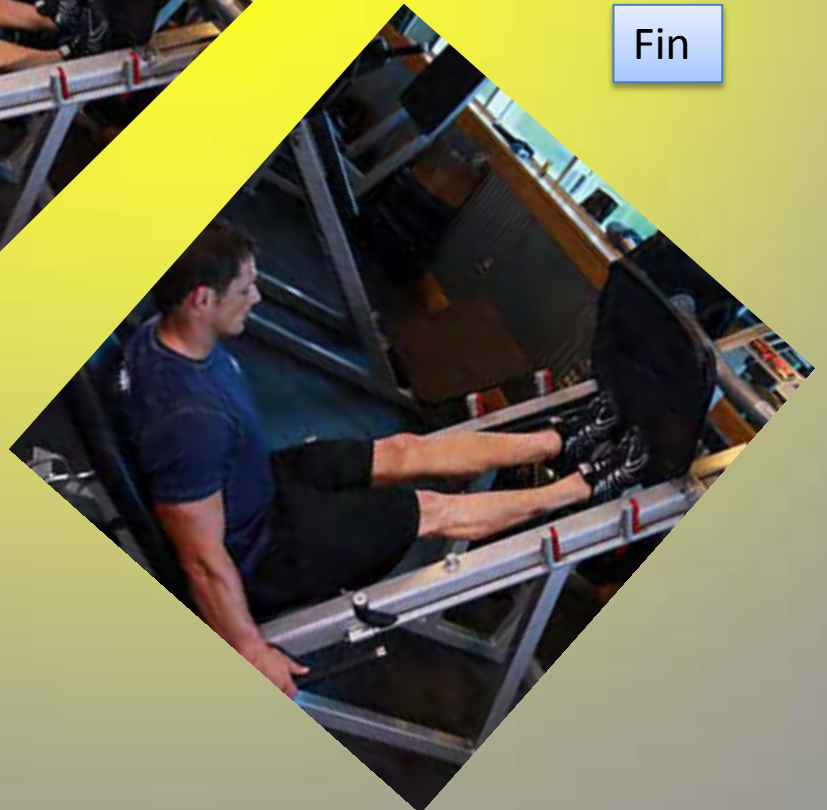
Isolation

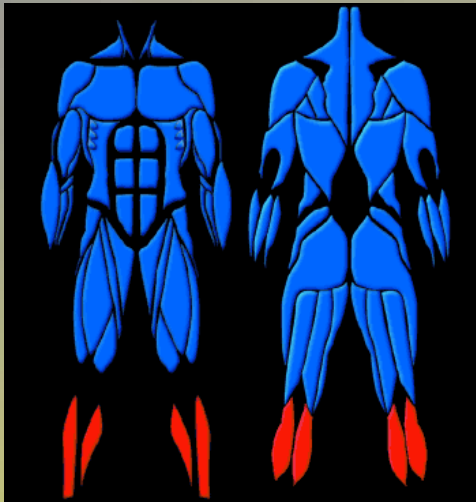
Tous

Début

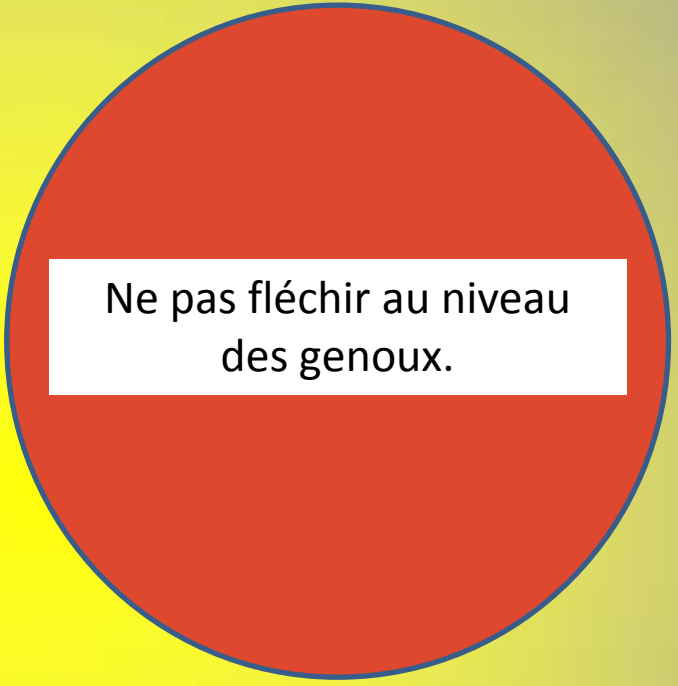


Fin





Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
3s	1 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

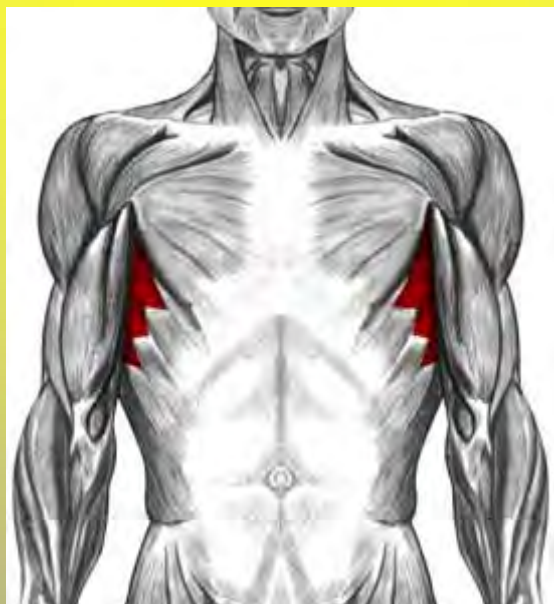
Placez les avants-pieds sur le bord inférieur du plateau. Avec les jambes tendues , poussez la charge uniquement avec l'extension des pieds.

Variante	Effets
Varier l'orientation des pieds	Travail du mollet sur tous les plans

Pectoraux



Grand pectoral & petit pectoral



Grand dentelé

POMPES

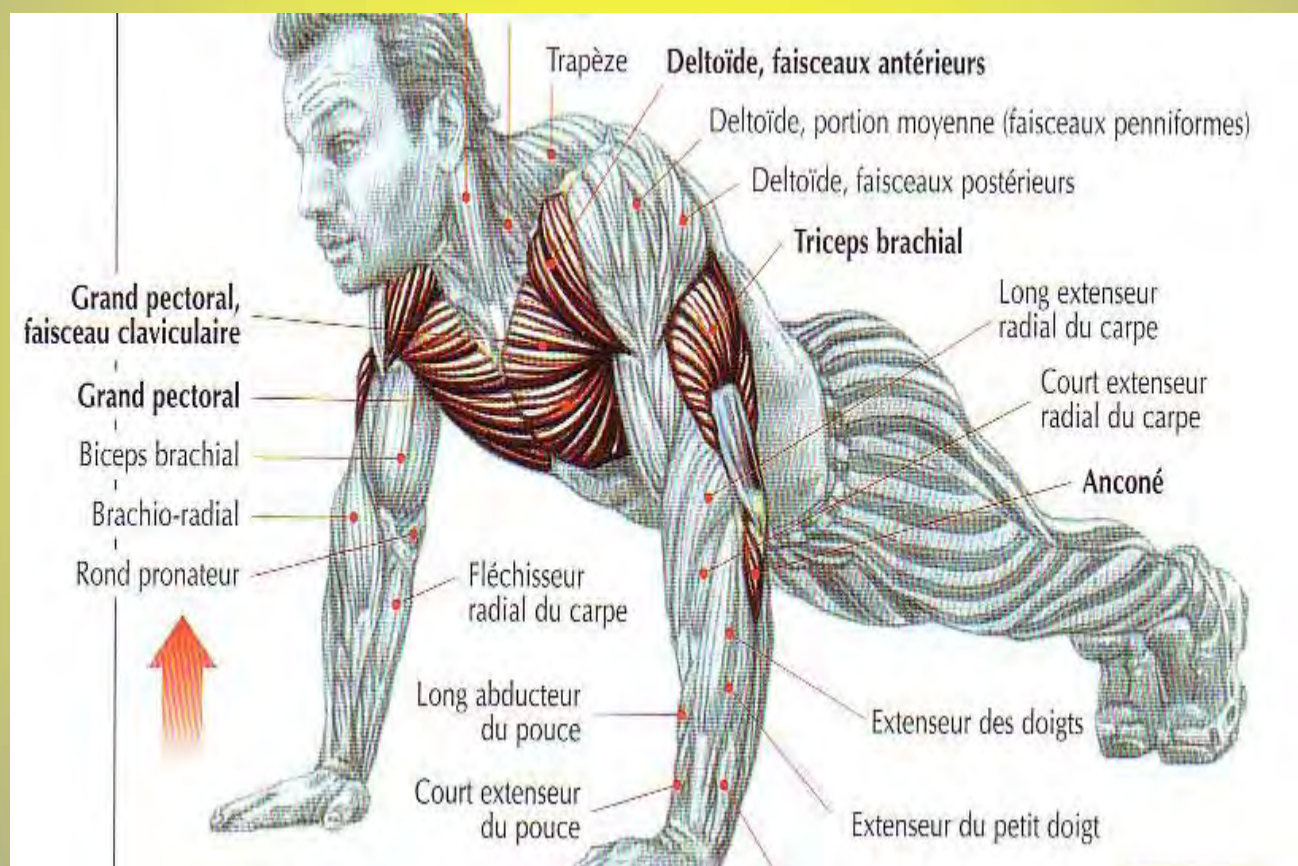
P1

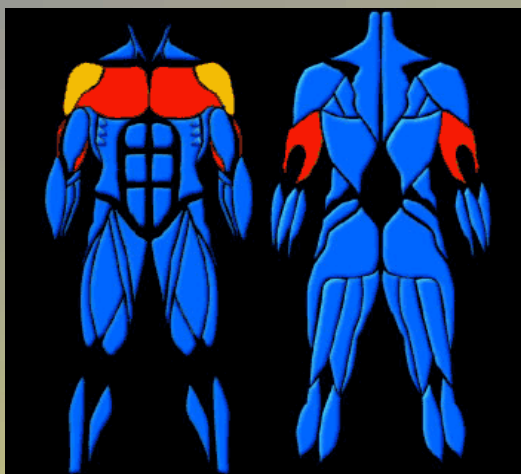
Types
d'exercices

Niveaux

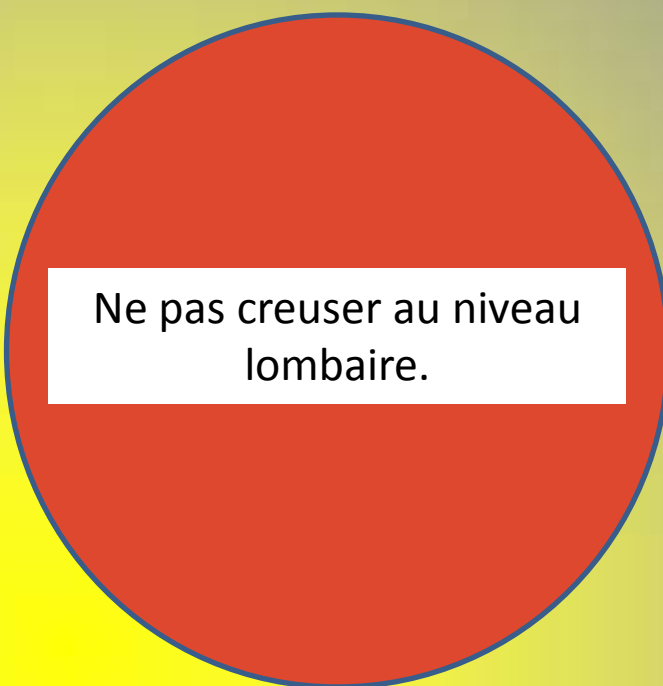
Global

Tous





Rythme d'exécution			
Descente	Point bas	Poussée	Repos
lente	1 s	vite	0 s



DESCRIPTIF

En appui face au sol ,les bras tendus ,mains écartées de la largeur des épaules, les pieds très légèrement écartés, fléchissez les bras pour amener la poitrine près du sol. Poussez jusqu'à l'extension complète des bras.

Variantes	Effets
En posant les genoux à terre	Permet de faciliter le mouvement
En posant les mains plus haut que les pieds (ex: banc)	Permet de faciliter le mouvement
En posant les pieds plus haut que les mains	Permet de localiser le mouvement sur la partie haute du pectoral
En variant l'écart entre les mains	Permet de localiser sur les différents muscles
Pose des mains sur des supports	Permet de descendre plus bas que le plan des mains et de travailler avec plus d'amplitude

DEVELOPPE COUCHE

P2

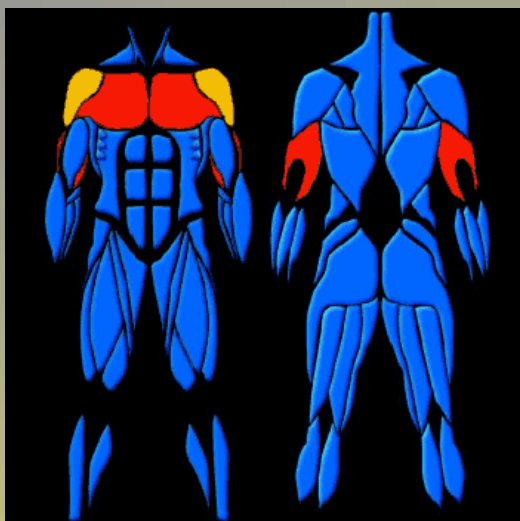
Types
d'exercices

Niveaux

Global

Tous





Rythme d'exécution			
Descente	Point bas	Poussée	Repos
lente	1 s	vite	0 s

Ne pas heurter la poitrine.
Ne pas cambrer. NE JAMAIS
TRAVAILLER SEUL !

DESCRIPTIF

Allongé sur un banc horizontal, les fessiers en contact avec le banc, les pieds sur le banc, au sol ou jambes relevées. Prenez la barre, mains en pronation en prenant un écartement supérieur à la largeur des épaules. Inspirez et descendrez la barre en contrôlant le mouvement jusqu'à la poitrine, développez en expirant en fin d'effort.

Variante	Effets
Peut se faire au cadre guidé	Mêmes effets mais idéal pour débuter
En écartant plus ou moins les mains	Permet de localiser le mouvement sur l'ensemble des muscles sollicités

DEVELOPPE COUCHE AVEC HALTERES

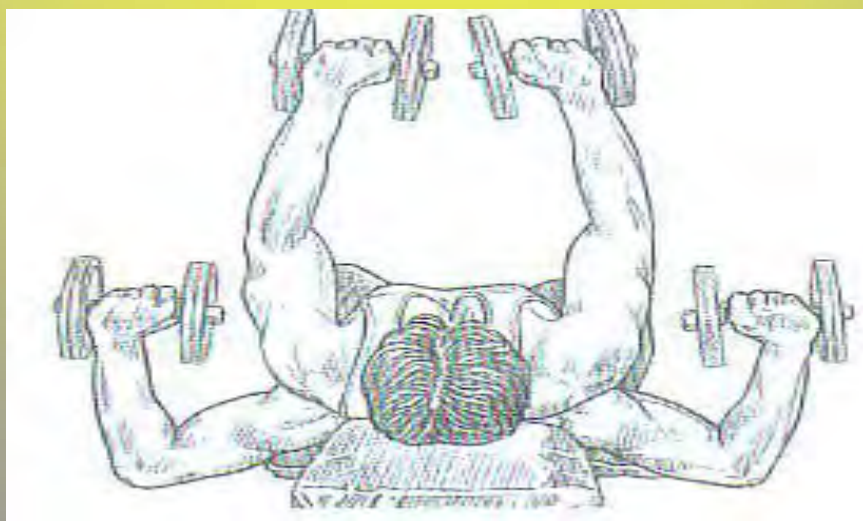
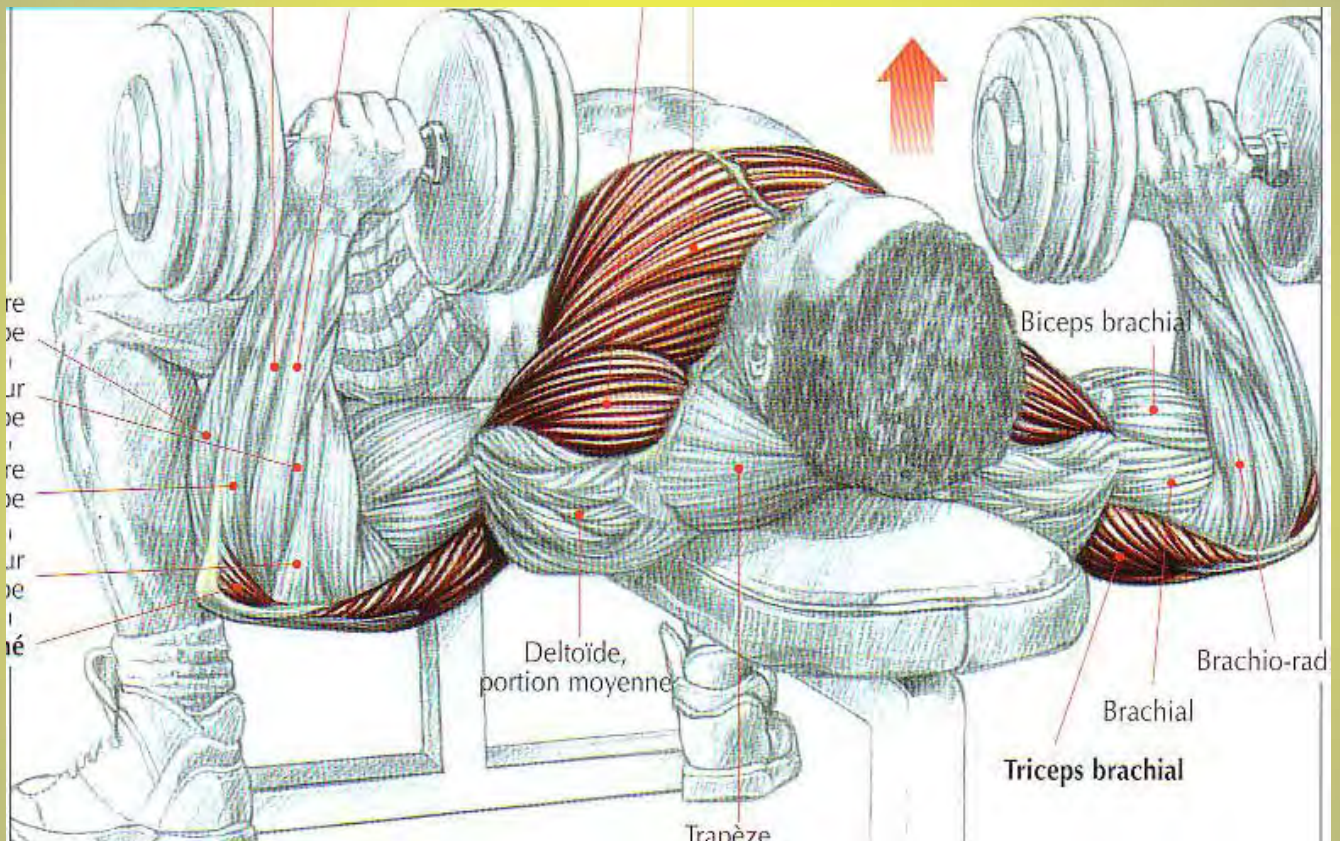
P3

Types
d'exercices

Niveaux

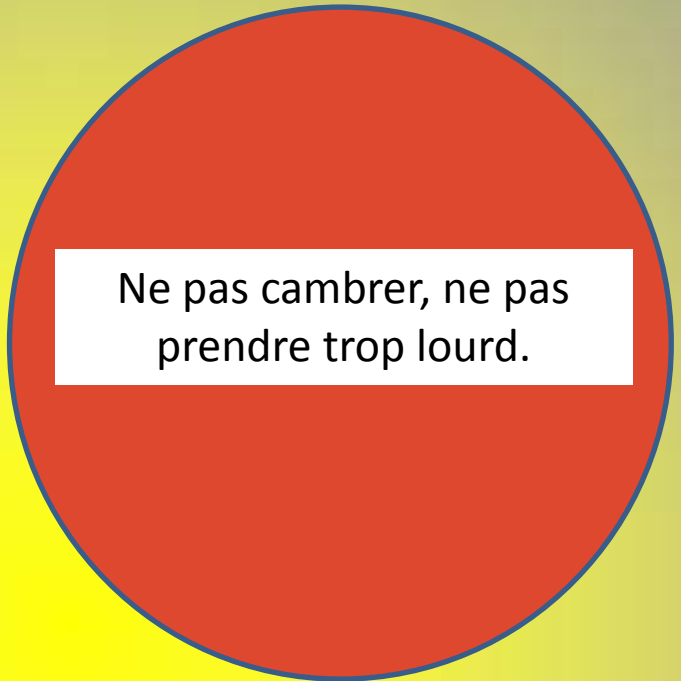
Global

Tous





Rythme d'exécution			
Descente	Point bas	Poussée	Repos
lente	1 s	vite	0 s



DESCRIPTIF

Allongé à plat sur le banc horizontal, les pieds au sol pour assurer la stabilité, coudes fléchis, mains en pronation en tenant les haltères au niveau de la poitrine. Inspirez et tendez les bras verticalement (sans verrouiller les coudes en fin de course) lors de la phase de retour, les coudes doivent être dirigés vers les côtés. Expirez en fin de mouvement. En bas, gardez les charges près du buste.

Variantes	Effets
Même position avec rotations des avants bras pendant la montée	Permet de localiser par une contraction final sur le faisceau interne du pectoral

DEVELOPPE ASSIS A LA PRESSE

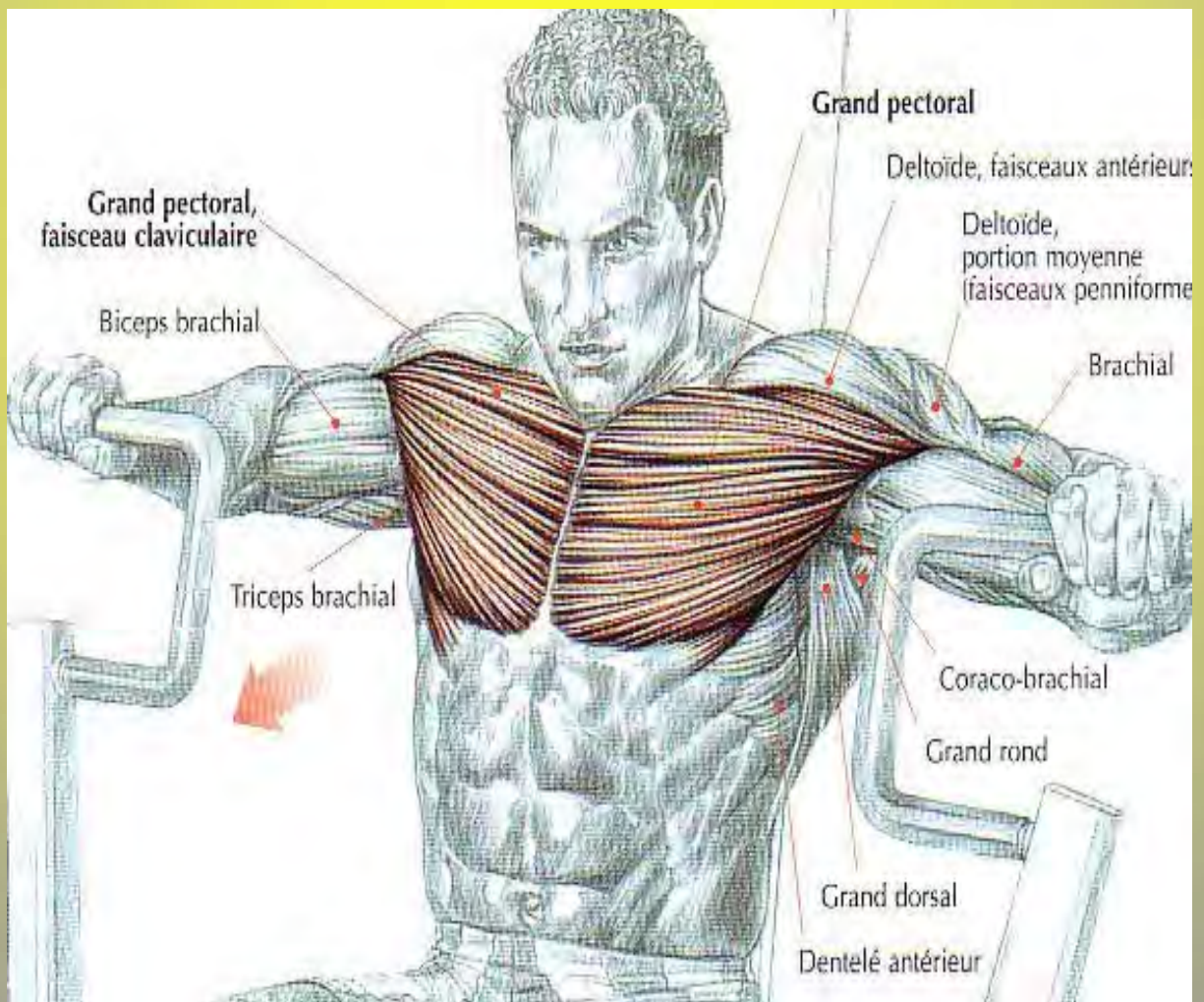
P4

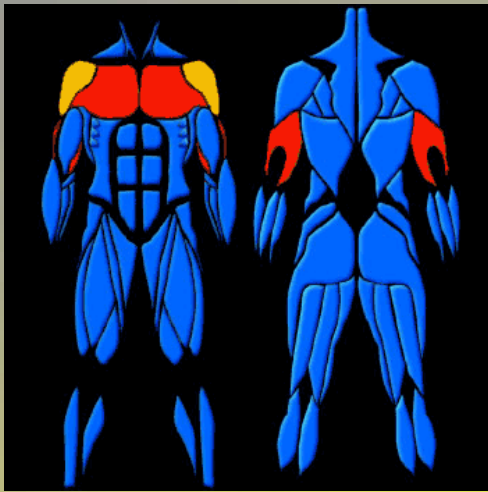
Types
d'exercices

Niveaux

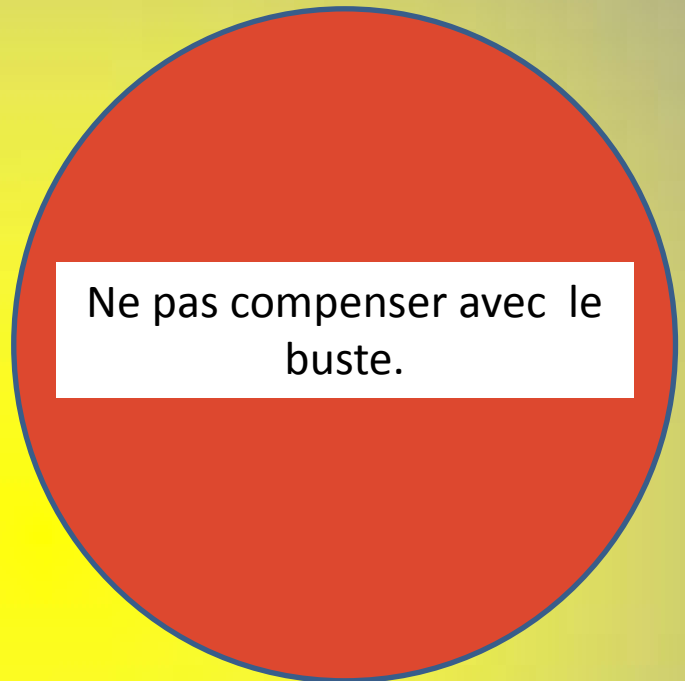
Général

Tous





Rythme d'exécution			
Poussée	milieu	Retour	Repos
vite	2 s	lent	0 s



DESRIPTIF

Assis à la machine ,avec les mains sur les poignets, les bras parallèles au sol. Effectuez une poussée vers l'avant en expirant Retenez la charge sur le retour. Ramenez les mains au moins au niveau de la poitrine.

Variantes	Effets
En changeant la prise des mains : <ul style="list-style-type: none">•Pronation•Supination•Mixte	Permet de travailler les muscles sollicités sous différents angles

DEVELOPPE INCLINE A LA BARRE

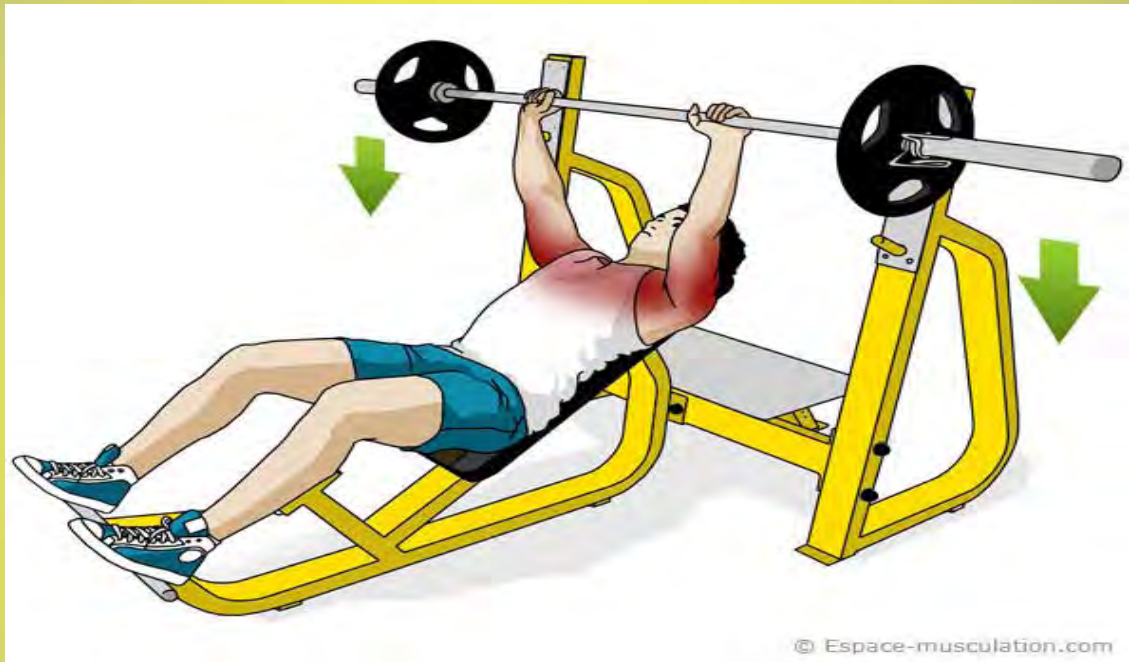
P5

Types
d'exercices

Niveaux

Global

Tous



Inclinaisons possibles



Rythme d'exécution			
Descente	Point bas	Poussée	Repos
lente	1 s	vite	0 s

Ne pas heurter la poitrine.
NE JAMAIS TRAVAILLER
SEUL !

DESCRIPTIF

Allongé sur le dos sur un banc incliné entre 30° et 45°, placez les pieds à plat sur le sol ou sur une plateforme. Prenez la barre, mains en pronation, avec un écartement supérieur à celui des épaules. Inspirez et descendez lentement la barre jusqu'aux clavicules (haut des pectoraux) sans faire rebondir la barre sur la poitrine, développez en inspirant à la fin du mouvement.

Variantes	Effets
Variation de l'écartement des mains	Sollicite le muscle sur tous les plans

DEVELOPPE INCLINE AVEC HALTERES

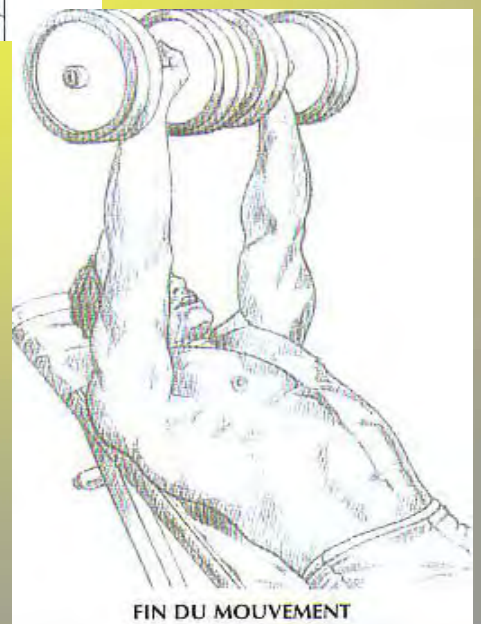
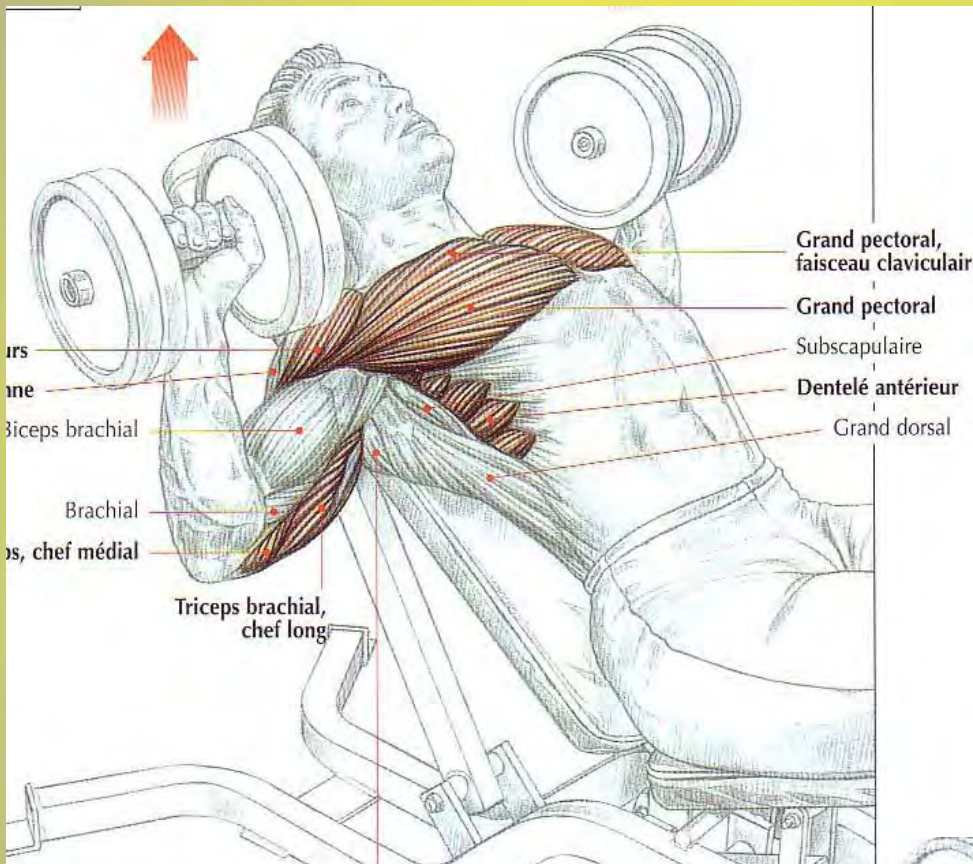
P6

Types
d'exercices

Niveaux

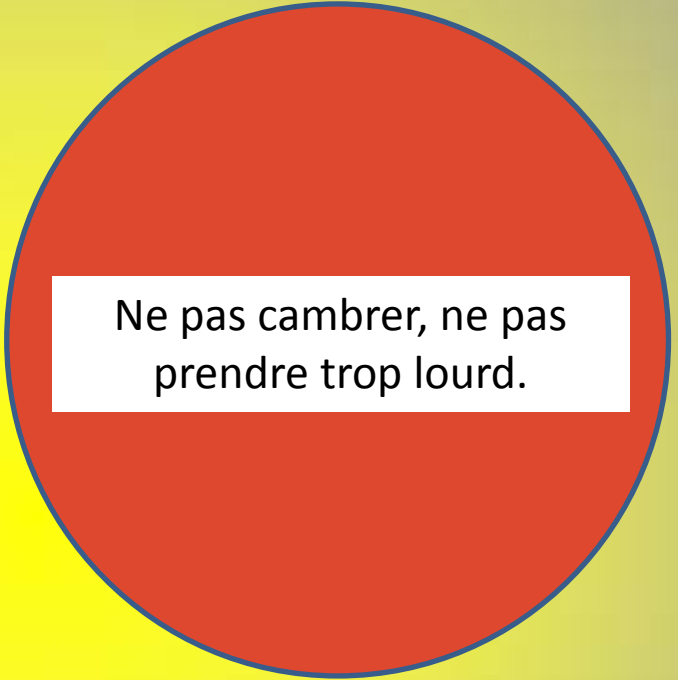
Global

Confirmés





Rythme d'exécution			
Descente	Point bas	Poussée	Repos
lente	1 s	vite	0 s



DESCRIPTIF

Assis sur un banc, plus ou moins incliné (30° à 45°).
Le mouvement démarre en haut. Descendez lentement les coudes loin derrière et en bas. Poussez vers le haut en évitant de laisser partir les haltères vers l'avant.

Variante	Effets
Avec rotation des avant bras lors de la poussée	Permet de localiser l'effort sur la partie interne du pectoral

DEVELOPPE DECLINE AVEC BARRE

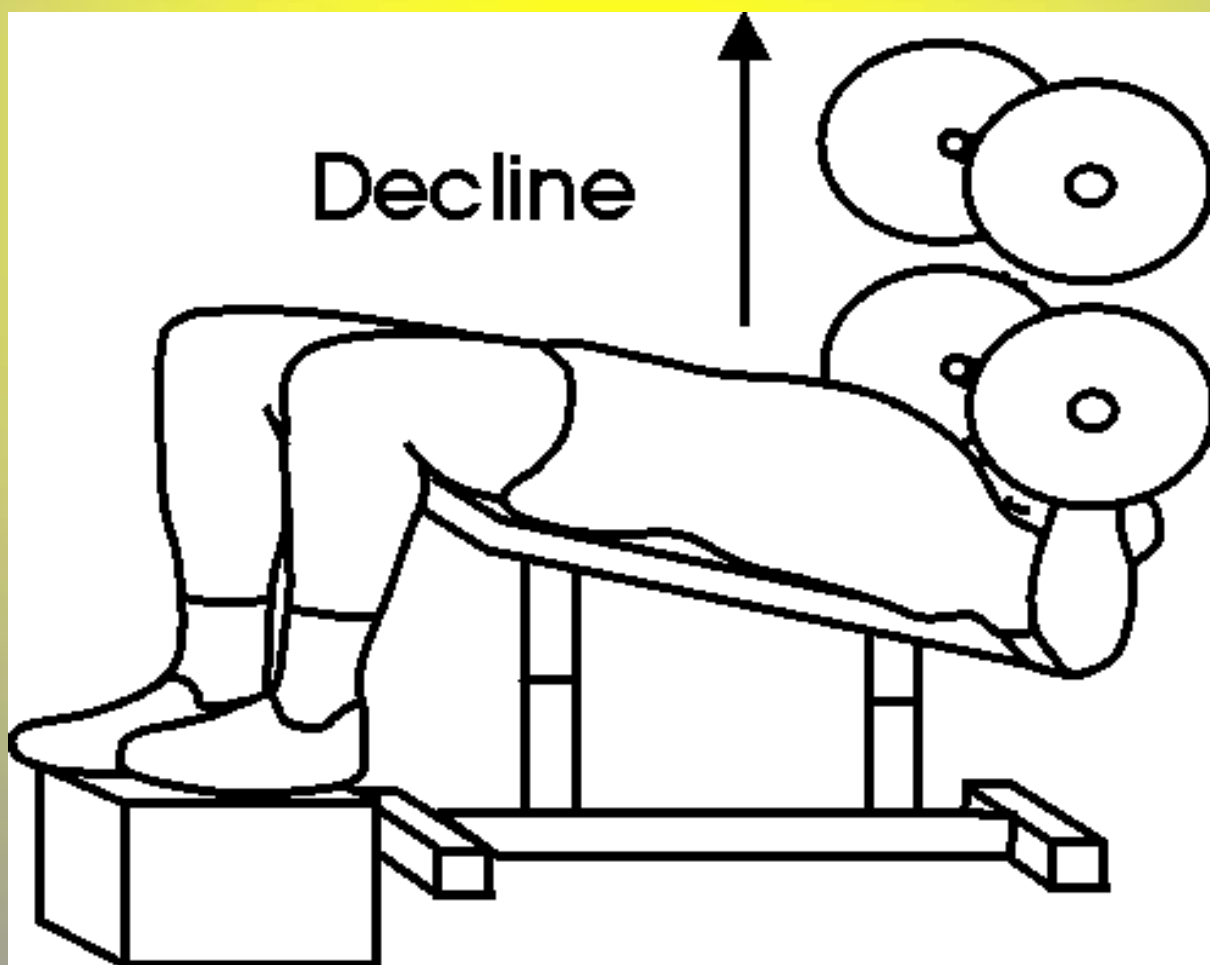
P7

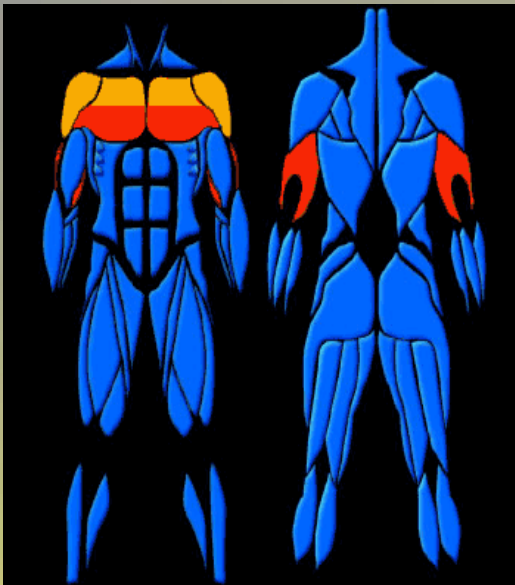
Types
d'exercices

Niveaux

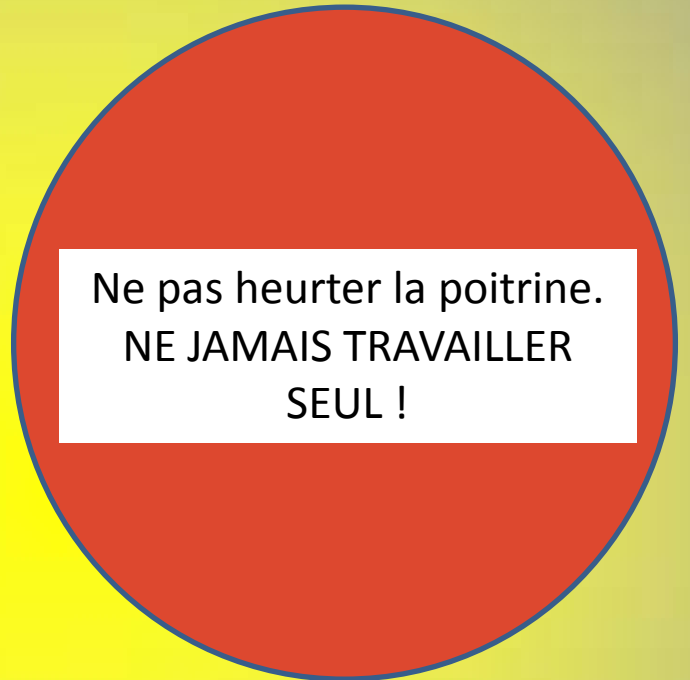
Général

Confirmés





Rythme d'exécution			
Descente	Point bas	Poussée	Repos
lente	1 s	vite	0 s



Ne pas heurter la poitrine.
NE JAMAIS TRAVAILLER
SEUL !

DESCRIPTIF

Allongé tête en bas sur un banc légèrement décliné, les pieds sur une plateforme, ou coincés pour éviter de glisser. Descendez lentement la barre sur le bas des pectoraux. Développez en expirant.

Variantes	Effets
Varier l'écartement des mains	Sollicite le muscle sur tous les plans

ECARTE AVEC HALTERES

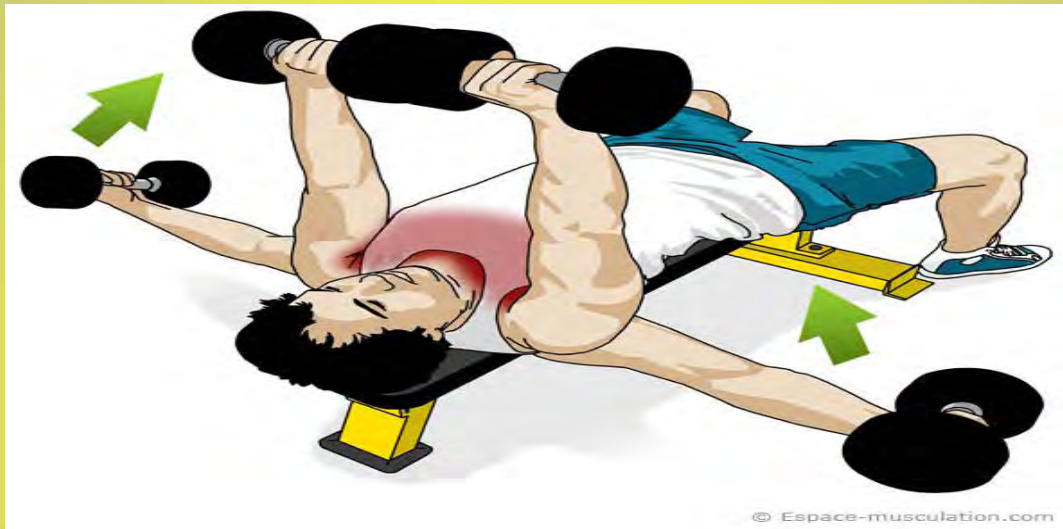
P8

Types
d'exercices

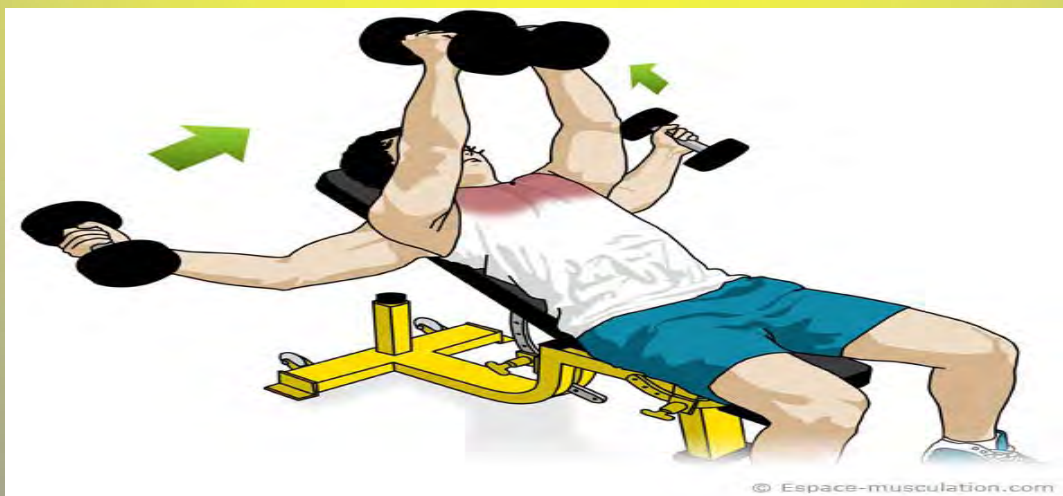
Niveaux

isolation

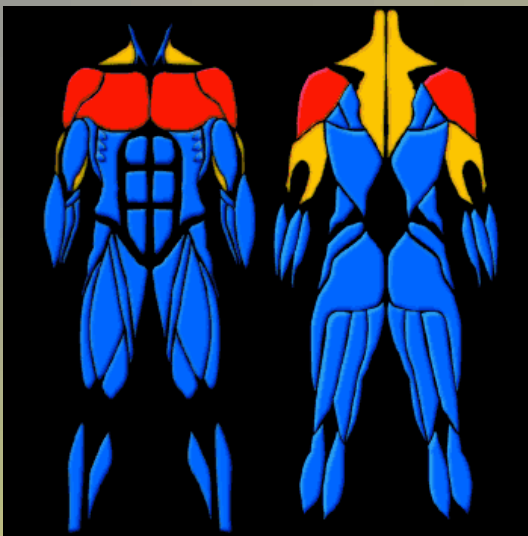
Confirmés



Ecarté couché



Ecarté incliné



Rythme d'exécution			
Ecartée	Point bas	Poussée	Repos
lente	2 s	contrôlée	0 s



DESRIPTIF

Allongé sur le dos sur un banc plat ou incliné entre 30° et 45°, bras légèrement fléchis pour soulager l'articulation du coude. Inspirez puis descendez les haltères latéralement en contrôlant le mouvement, bien sentir l'étirement des pectoraux, marquer un temps d'arrêt bref. Contractez les pectoraux pour amener les charges au-dessus de la poitrine selon une trajectoire semi-circulaire.

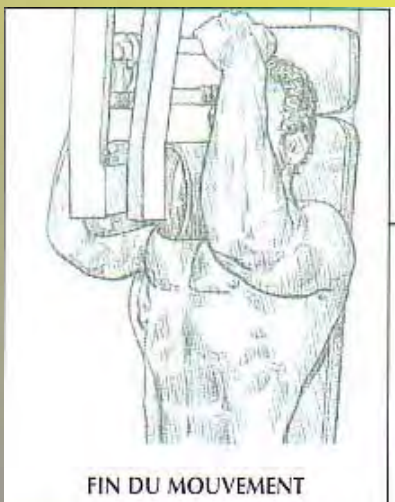
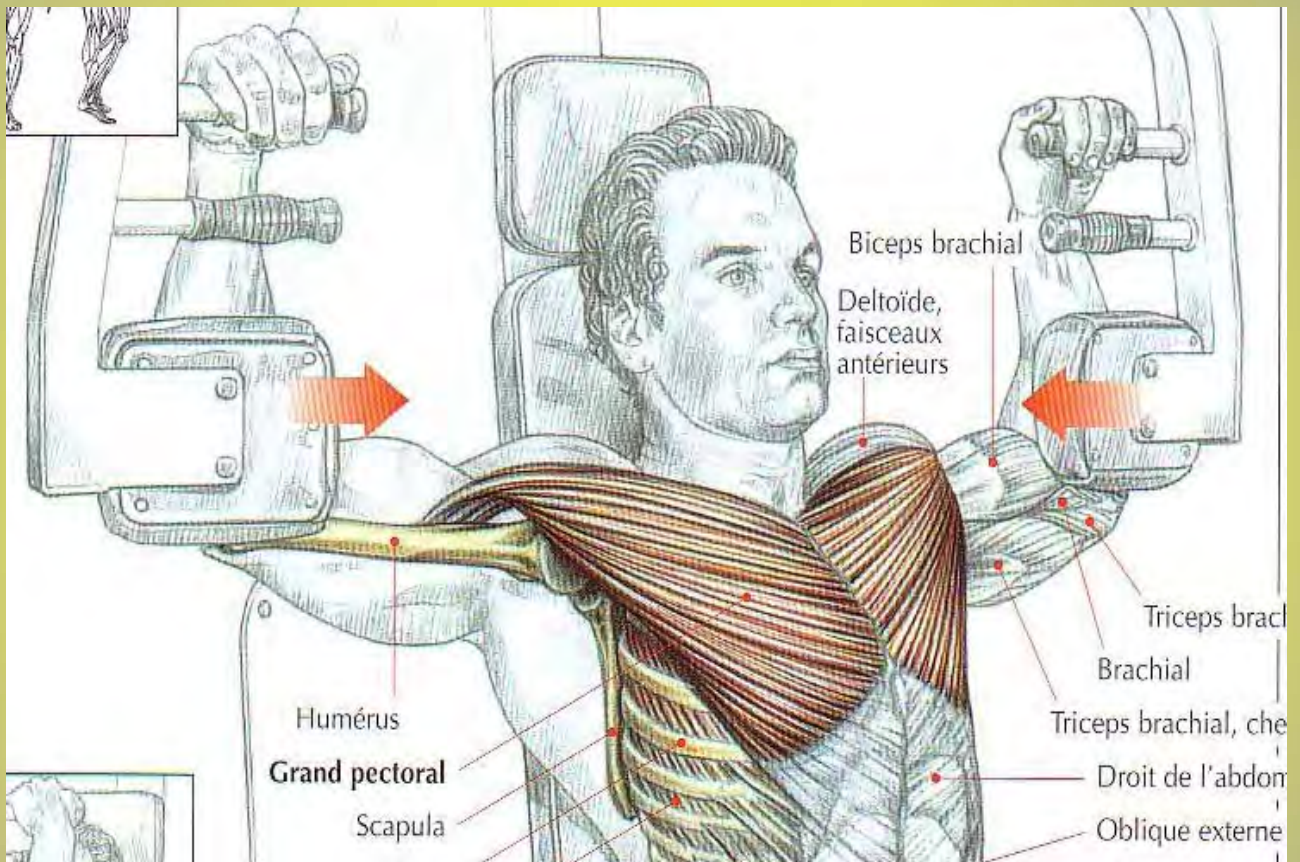
Variantes	Effets
Varier l'inclinaison du banc	Pour solliciter le pectoral sur tous les angles
Avec rotation des avant bras lors de la poussée	Permet de localiser l'effort sur la partie interne du pectoral

Types
d'exercices

Niveaux

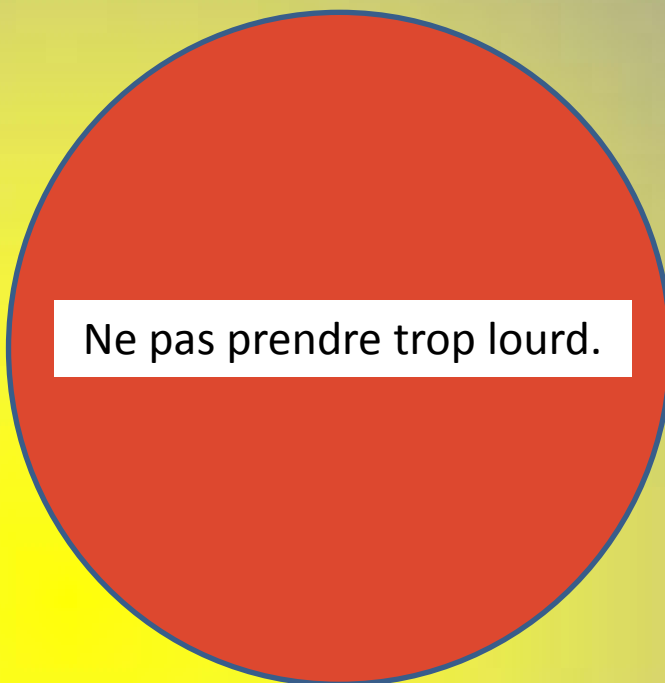
Isolation

Tous





Rythme d'exécution			
Ecartée	Point bas	Poussée	Repos
lente	2 s	contrôlée	0 s



DESCRIPTIF

Le dos bien à plat sur le dossier de la machine. Bras écartés, placez vos avant-bras sur les supports. Exercez une poussée en rapprochant vos avant-bras devant votre tête.

Soufflez durant l'effort, inspirez en revenant à la position initiale. Vous devez contrôler le retour à la position initiale.

Variantes

En alternant un bras après l'autre

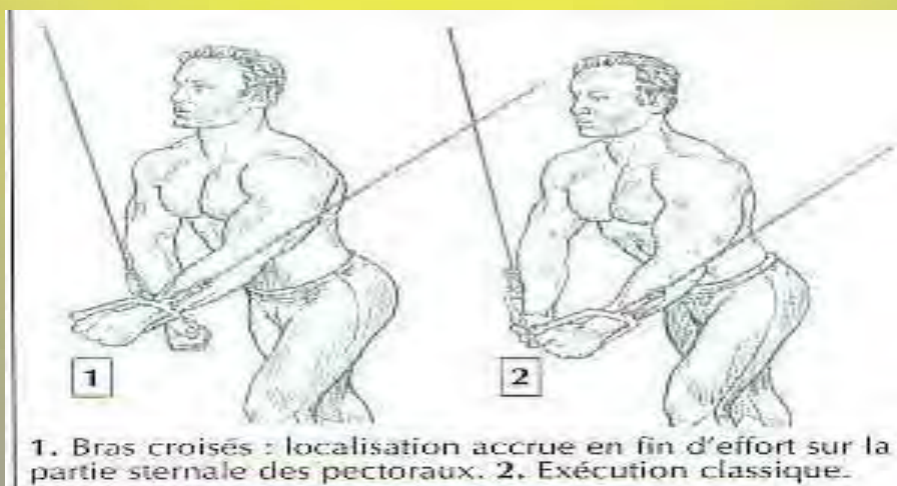
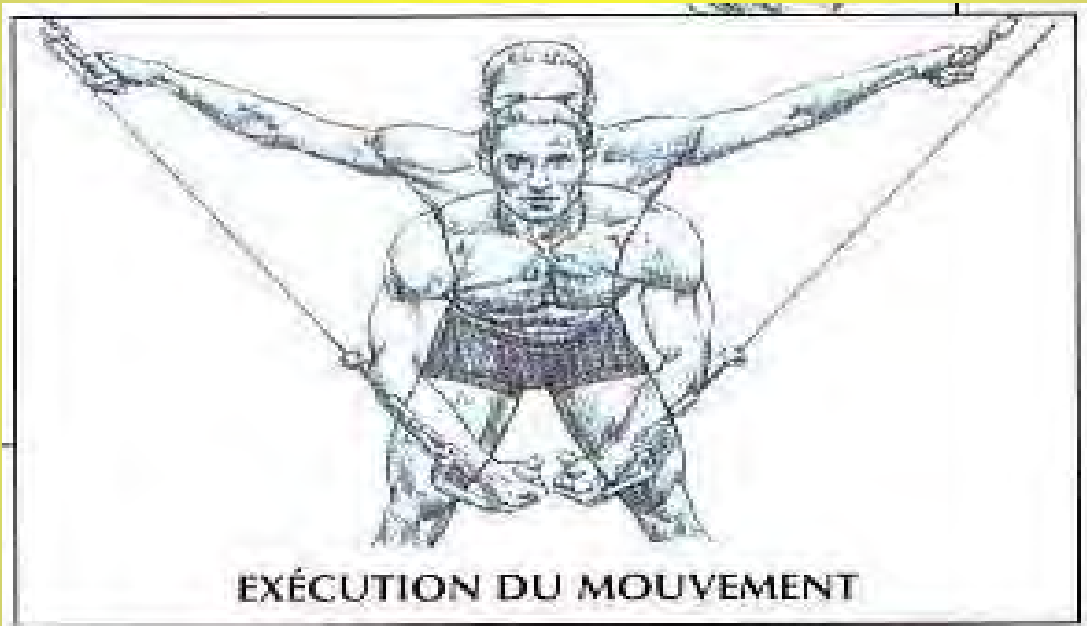
Effets

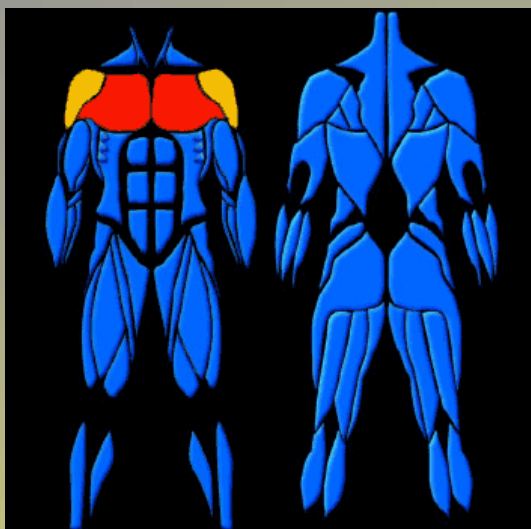
Permet d'augmenter l'amplitude du mouvement

ECARTE DEBOUT A LA POULIE

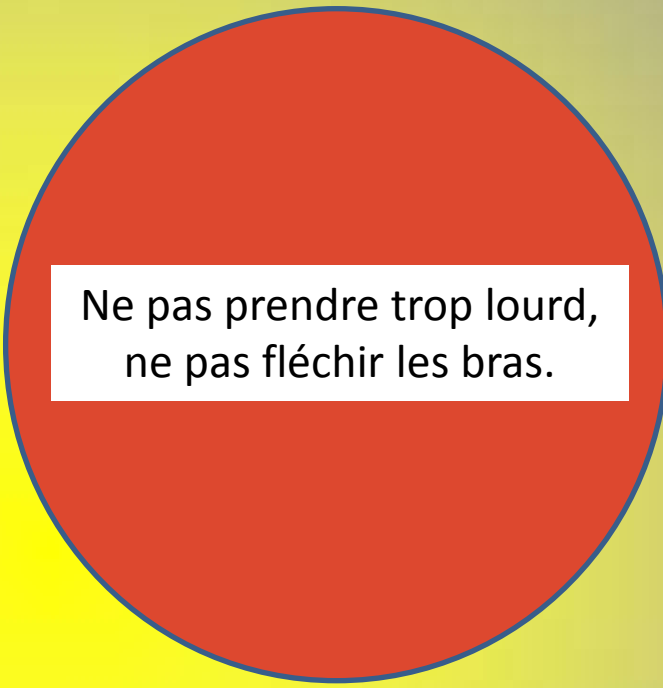
P10

Types d'exercices	Niveaux
Isolation	Tous





Rythme d'exécution			
Ecartée	Point bas	Poussée	Repos
lente	2 s	contrôlée	0 s



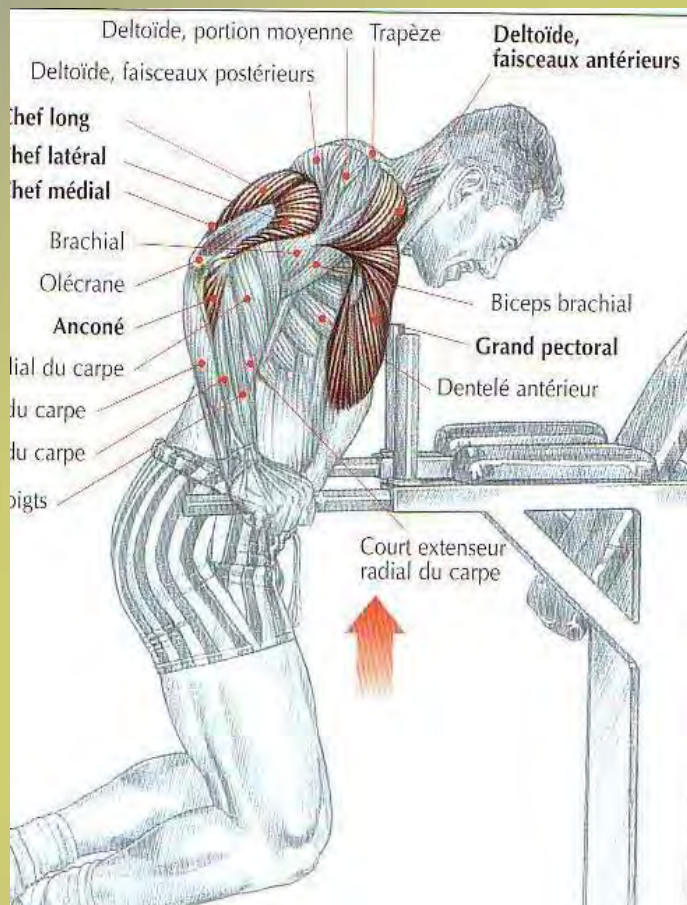
DESCRIPTIF

Debout, buste un peu incliné, bras écartés, coudes légèrement fléchis. Resserrez les bras pour amener les poignets en contact. Revenez sans à coups.

Variantes	Effets
Peut s'effectuer en alternant un bras après l'autre	Permet d'avoir un effort continu et une plus grande amplitude de contraction

DIPS

P11



Types
d'exercices

Niveaux

Général

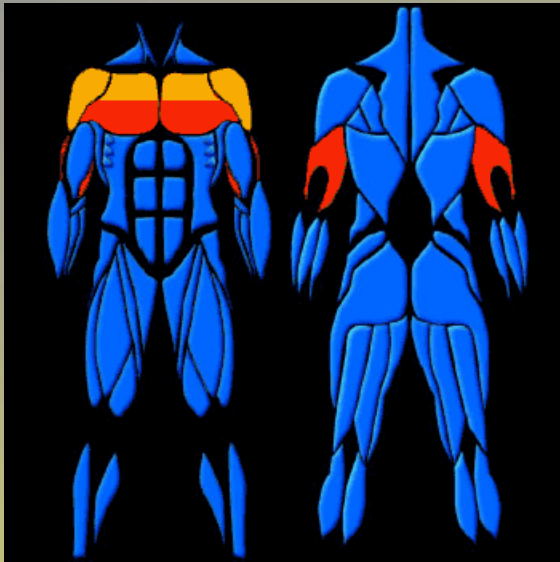
Tous



mouvement



variante



Rythme d'exécution			
Descente	Point bas	Poussée	Repos
lente	1 s	vite	0 s



DESCRIPTIF

En appui sur les barres ,les bras tendus, les jambes dans le vide
Fléchissez les bras pour amener les épaules parallèles aux barres. Poussez pour se redresser.

Variantes	Effets
Avec du lest attaché à la ceinture	permet d'intensifier le mouvement
Entre deux bancs	Permet de localiser le mouvement plus sur le triceps

PULL-OVER AVEC HALTERE

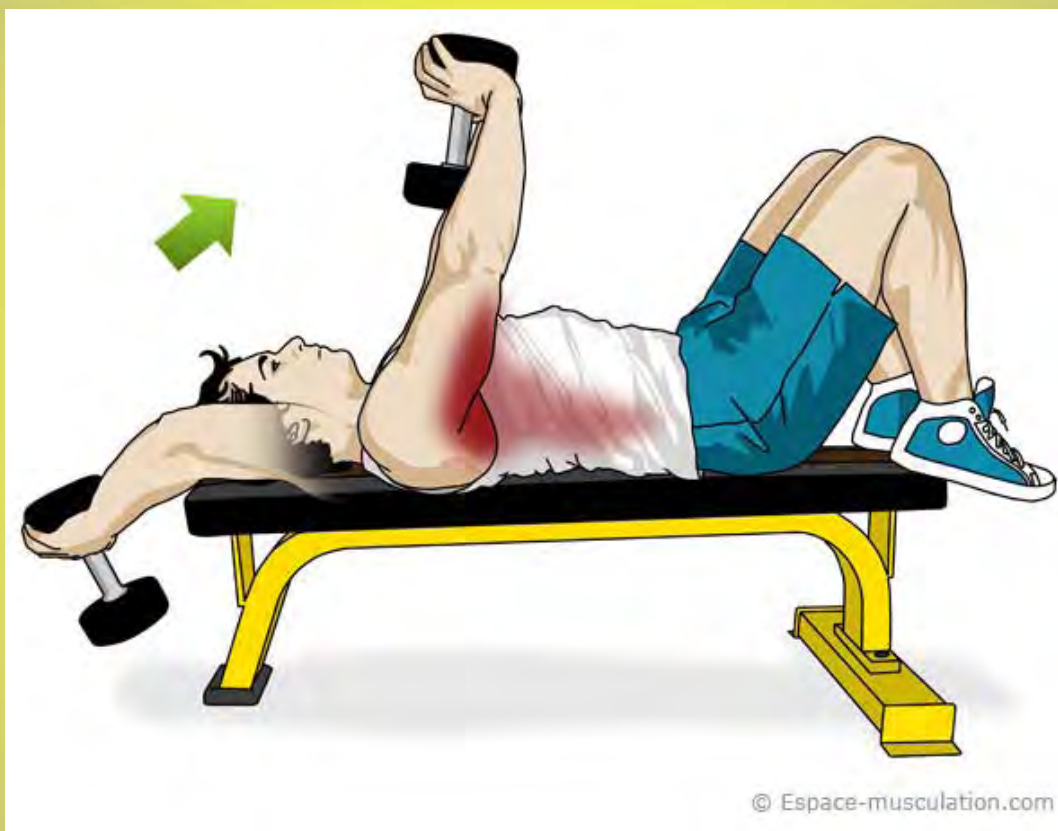
P12

Types
d'exercices

Niveaux

Général

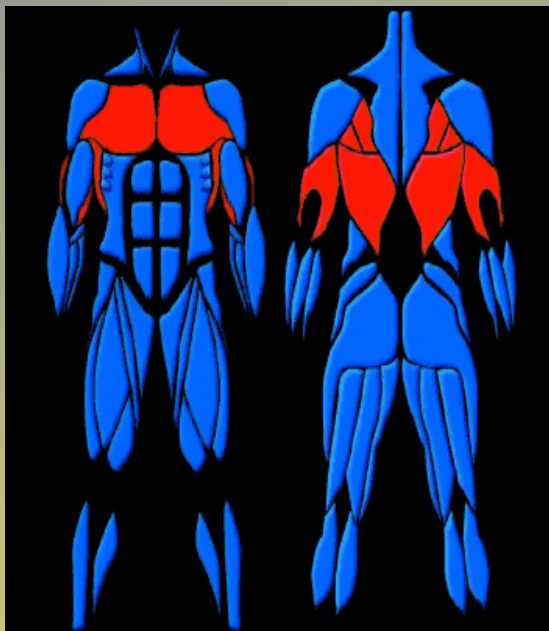
Experts



VARIANTE EN POSITION TRANSVERSALE
SUR UN BANC



variante



Rythme d'exécution			
Descente	Point bas	Poussée	Repos
lente	1 s	contrôlée	0 s



DESCRIPTIF

L'exercice se fait allongé sur un banc droit, avec un haltère. Le dos bien à plat sur le banc. Dans la position initiale, les bras sont derrière la tête, coudes fléchis, les mains jointes, paumes vers le haut, tenant l'haltère. Poussez sur l'haltère pour la ramener au-dessus de votre poitrine, bras tendus. Soufflez durant l'effort, inspirez en revenant à la position initiale.

Variantes	Effets
En travers d'un banc	Permet de bloquer l'épaule mais amplitude du mouvement moins grande

Cuisses-quadriceps



SQUAT AU CADRE GUIDE

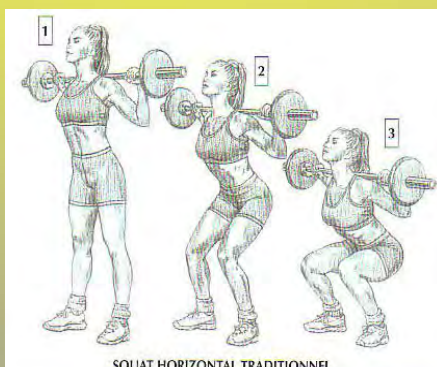
Q1

Types
d'exercices

Niveaux

Global

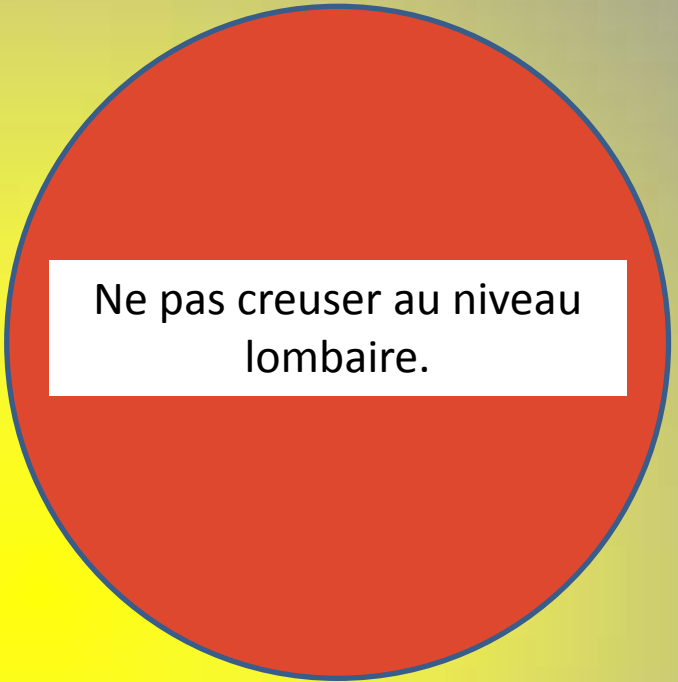
Tous



SQUAT HORIZONTAL TRADITIONNEL



Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
max	1 s	lent	1s



DESCRIPTIF

Prenez une barre, la placer sur la nuque ou sur les épaules, le dos bien droit, les pieds et cuisses légèrement écartés.

Fixez les yeux sur un point de visée en face de vous (pour maintenir le dos droit).

Pliez les jambes, comme pour vous assoir, sans quitter des yeux le point de visée en face. Puis remontez à la position initiale.

Dans la position basse, vos cuisses ne doivent pas dépasser l'horizontale.

Variantes	Effets
A réaliser dans la cage à squat	Uniquement avec parade quand le mouvement est maîtrisé

SQUAT AVEC HALTERES

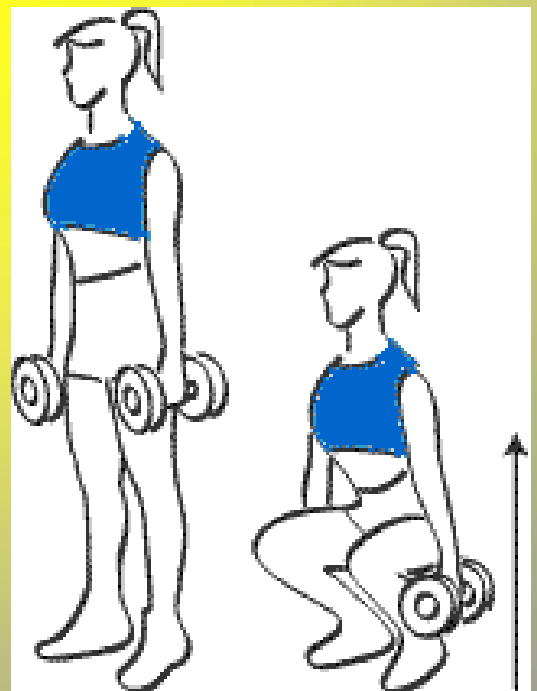
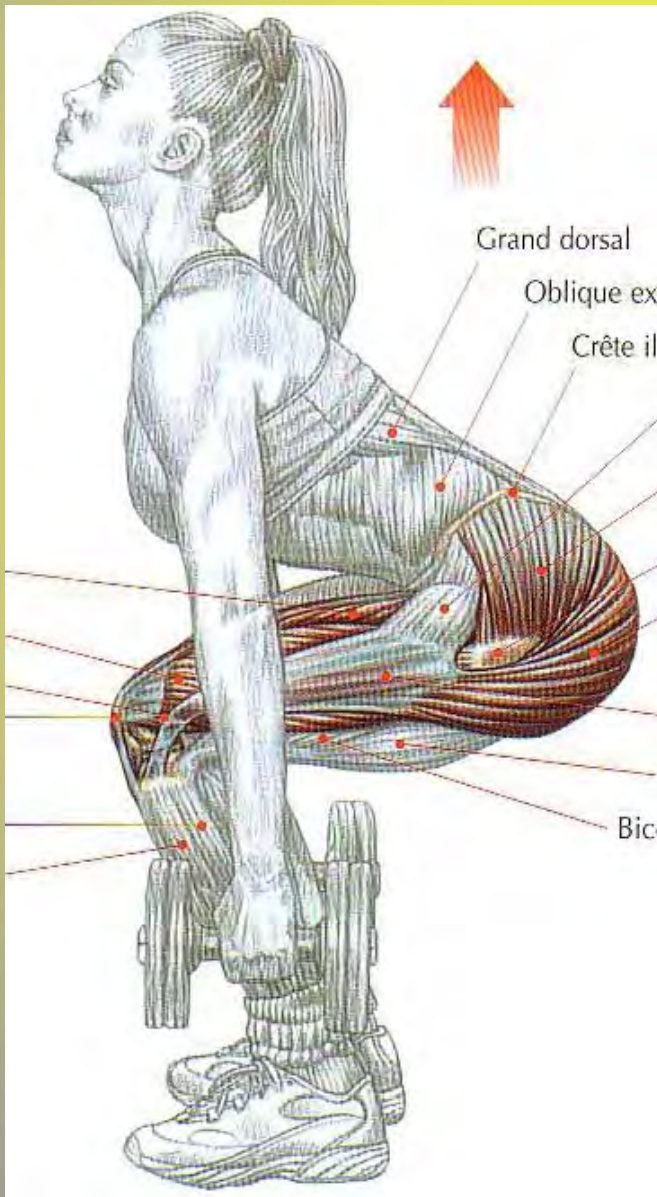
Q 2

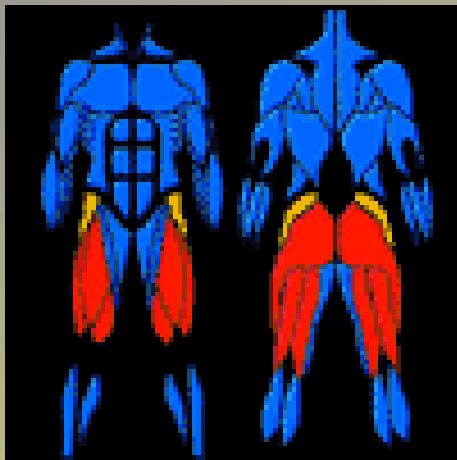
Types
d'exercices

Niveaux

Global

Tous





Rythme d'exécution

Poussée	Contraction	Retour	Repos
max	2 s	lent	0 s

Ne pas se pencher vers l'avant.

DESCRIPTIF

Prenez un haltère dans chaque main, les paumes de mains vers le corps, bras tendus et les cuisses serrées (pieds côte à côte). Fixez vos yeux sur un point de visée en face de vous (pour maintenir le dos droit).

Pliez les jambes, comme pour vous assoir, sans quitter des yeux le point de visée. Dans la position basse, vos cuisses ne doivent pas dépasser l'horizontale. Poussez en soufflant pour revenir en position debout. Inspirez en descendant.

Variantes

La largeur de l'écartement des pieds

Effets

Permet de travailler les adducteurs

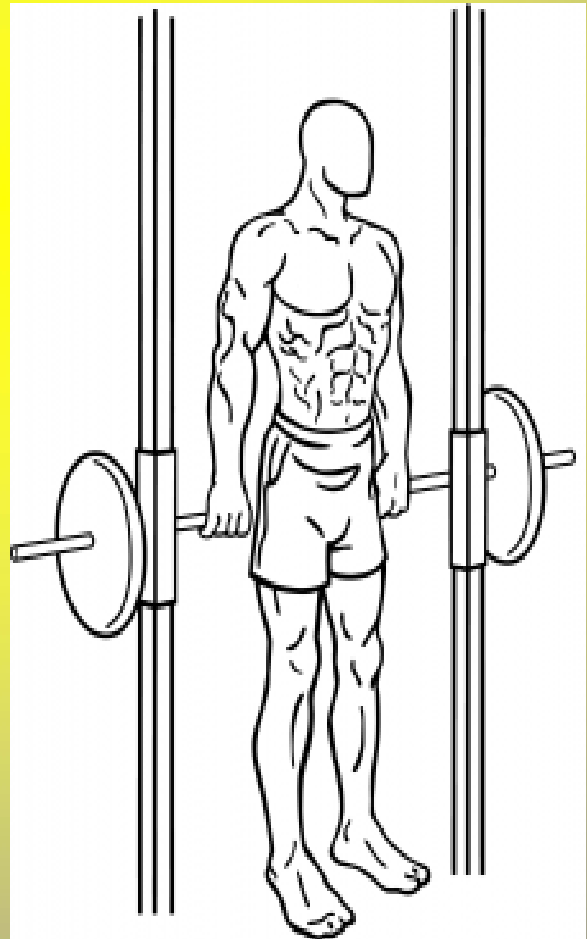
SOULEVE DE TERRE BARRE DERRIERE LES JAMBES

Q 3

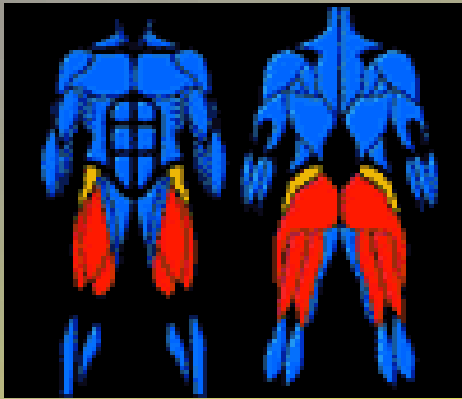
Types d'exercices	Niveaux
Global	Tous



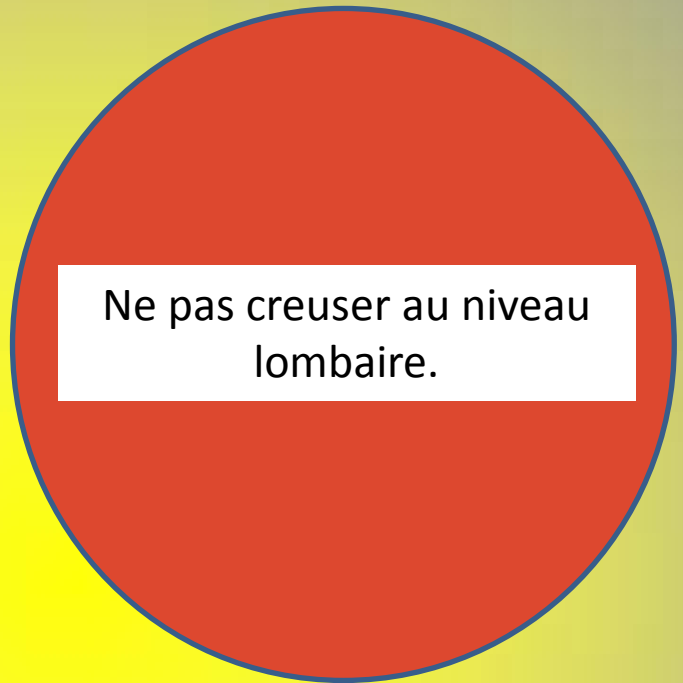
Départ



Fin



Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
3s	2 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

Debout ,la barre au sol en arrière des jambes. Fléchissez les jambes pour saisir la barre en gardant le dos plat et contracté. Poussez sur vers le haut et se redresser pour amener la barre sous les fesses. Cherchez à redresser les épaules ,autant qu'à lever la charge.

Variantes	Effets
Mettre une cale sous les talons	Sollicite plus les quadriceps
Démarrer le mouvement avec la barre moins basse	Permet de prendre plus lourd et de cibler les quadriceps
Au cadre guide	Travail en toute sécurité

FENTES AVEC HALTERES

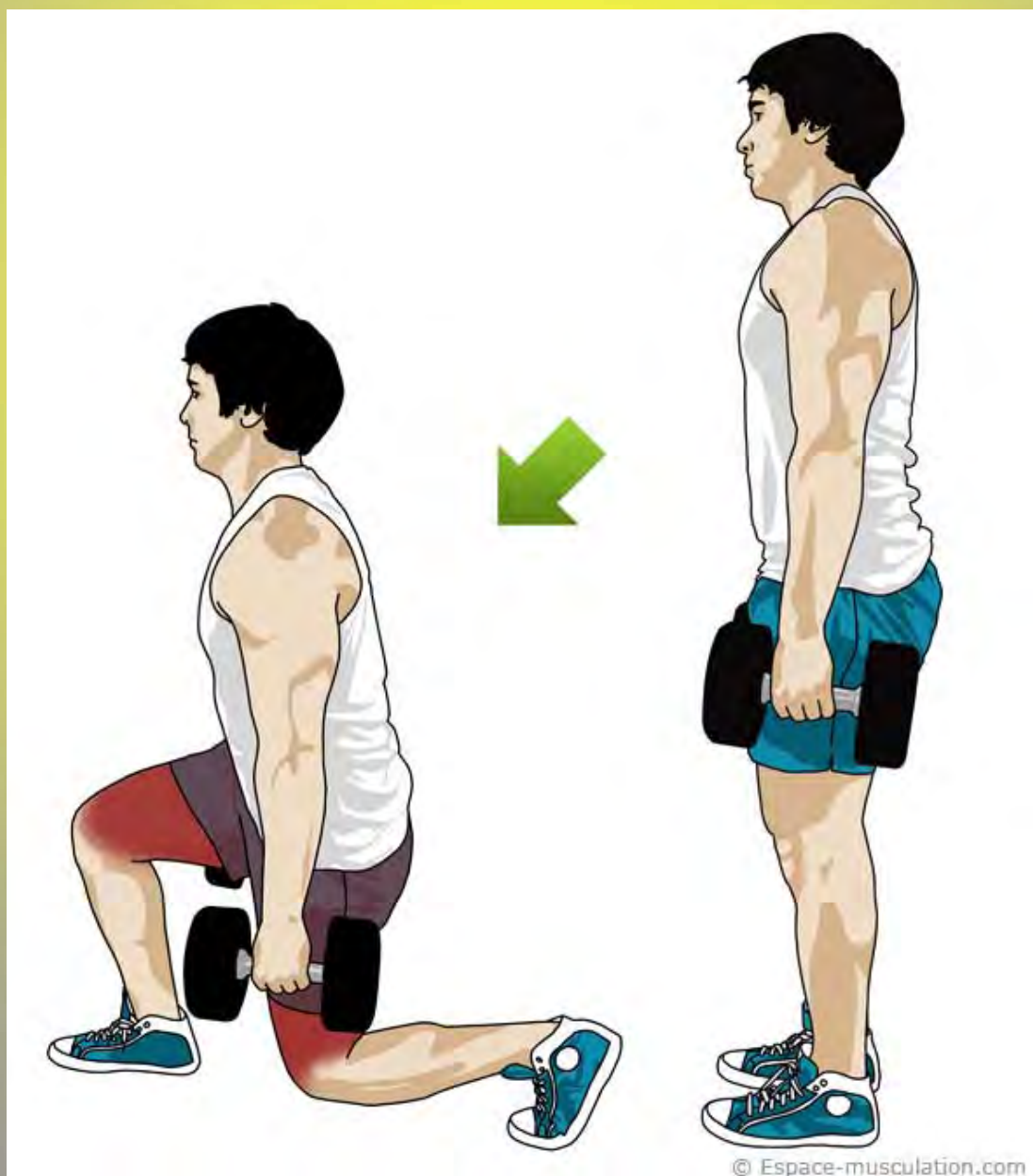
Q4

Types
d'exercices

Niveaux

Global

Tous





Rythme d'exécution

Poussée	Contraction	Retour	Repos
3s	1 s	lent	0 s

Ne pas creuser au niveau lombaire. Ne pas prendre de charge lourde.

DESRIPTIF

Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, un haltère dans chaque main . Inspirez et effectuez un très grand pas en avant avec la jambe droite en gardant le buste le plus droit possible. Descendez le corps en fléchissant le genou et lorsque la cuisse portée en avant est parallèles au sol ou légèrement en dessous, effectuez une extension tonique de celle-ci pour revenir à la position initiale. Expirez en fin de mouvement et inverser le mouvement.

Variantes

Avec une barre au cadre guide

Effets

Travail avec plus de sécurité

SQUAT AVANT AU CADRE GUIDE

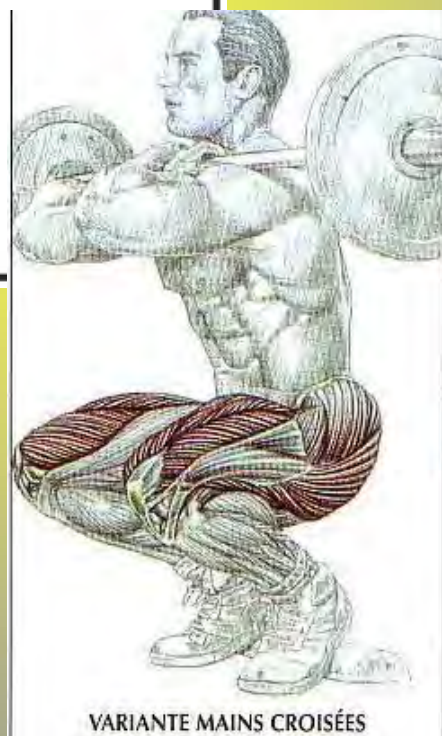
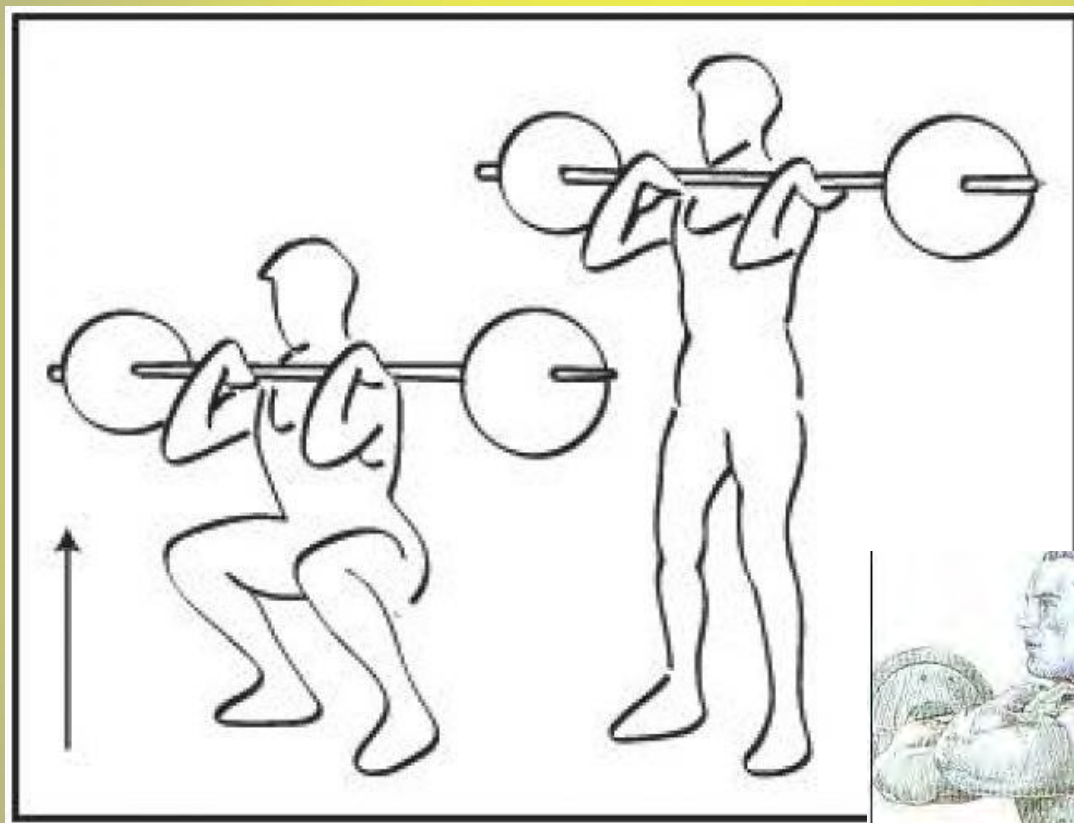
Q 5

Types
d'exercices

Niveaux

Global

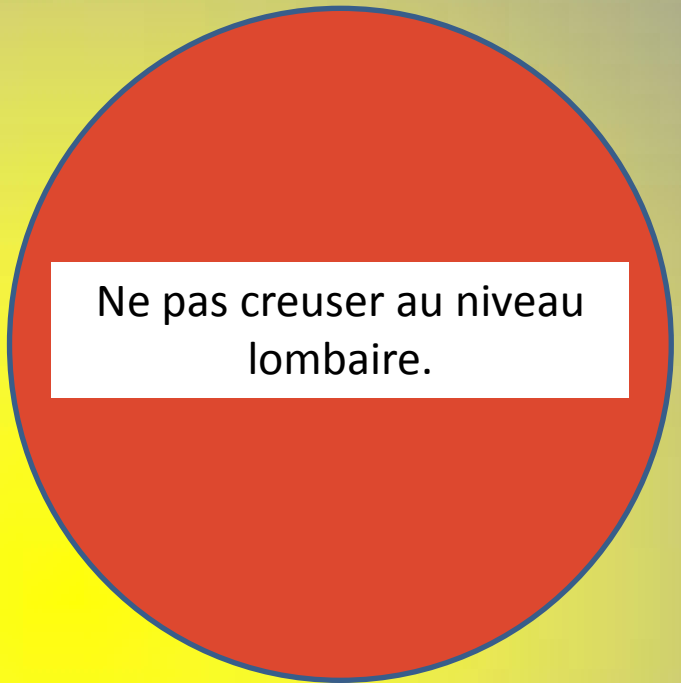
Confirmés



VARIANTE MAINS CROISÉES



Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
3s	1 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

Debout, pieds écartés de la largeur des épaules, la barre reposant sur le haut des pectoraux et l'avant des épaules. Sortir la poitrine pour que la barre ne glisse pas. Inspirez et bloquez pour gagner toute la cage thoracique. Le dos doit rester impérativement droit. Fléchissez les cuisses au maximum jusqu'à l'horizontale et remonter.

Variantes	Effets
Prise de la barre en croisant les mains	Pour ceux qui n'y arrive pas de manière classique
A la cage a squat	Uniquement si le mouvement est maîtrisé

EXTENSION A LA PRESSE HORIZONTALE

Q 6

Types
d'exercices

Global

Niveaux

Tous



*Pieds placés haut
sur la plate-forme*



Forte sollicitation des fessiers
et des ischio-jambiers

*Pieds placés bas
sur la plate-forme*



Forte sollicitation
des quadriceps

Pieds écartés

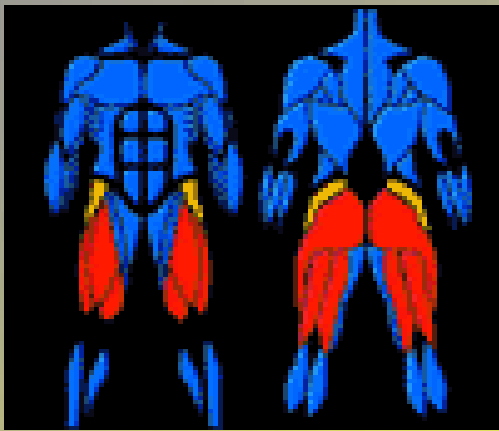


Forte sollicitation
des adducteurs

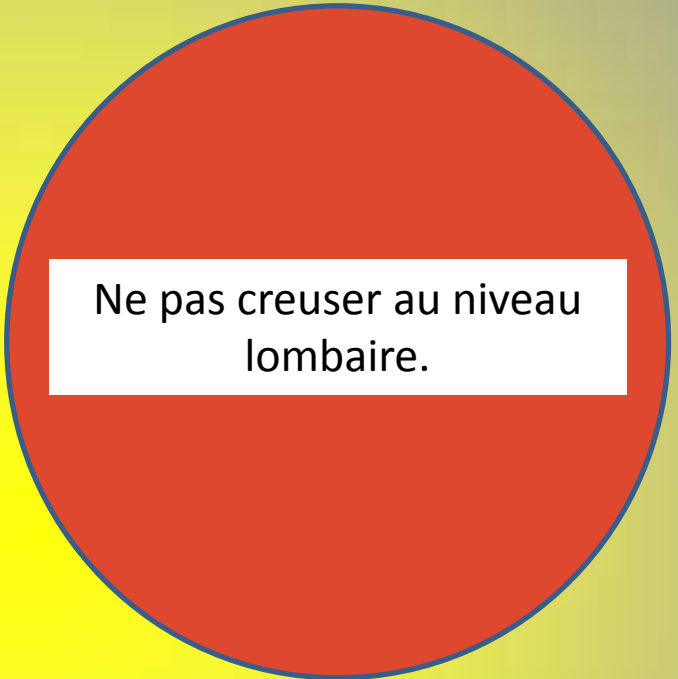
Pieds resserrés



Forte sollicitation
des quadriceps



Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
3s	1 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

Cet exercice se réalise sur la machine spécifique appelée presse à cuisse. Placez vous dans la machine et poussez sur vos jambes. La position des pieds modifie l'impact de l'exercice, ainsi que l'écartement des cuisses.

Variante	Effets
La position des pieds	Plus ils sont bas sur le plateau plus on travaille les quadriceps

SISSY SQUAT

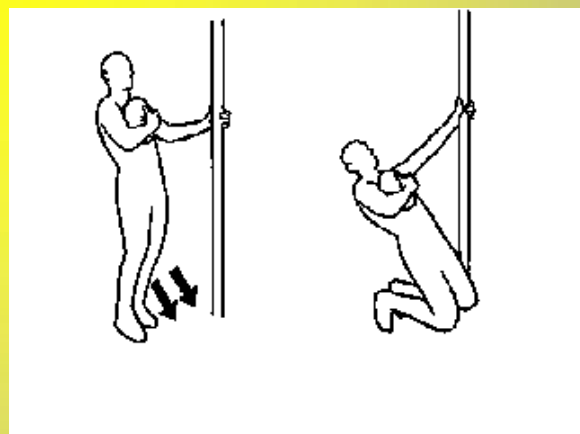
Q 7

Types
d'exercices

Niveaux

Isolation

Experts





Rythme d'exécution

Poussée	Contraction	Retour	Repos
3s	1 s	lent	0 s

Ne pas se tracter à l'aide du bras.

DESCRIPTIF

Debout les talons sur une cale ,une main tenant un support pour garder l'équilibre. Se laisser tomber en arrière sans craindre la chute, en faisant intervenir d'abord les quadriceps et ensuite les fessiers. Quand les cuisses sont parallèles au sol, remonter jusqu'à la position de départ en essayant de faire porter le travail toujours sur les quadriceps. Gardez vos muscles constamment sous tension sans prendre de repos en position haute.

Variantes	Effets
La longueur des séries	Chercher la sensation de brûlure
Avec une charge	Plus d'intensité

LEG EXTENSION

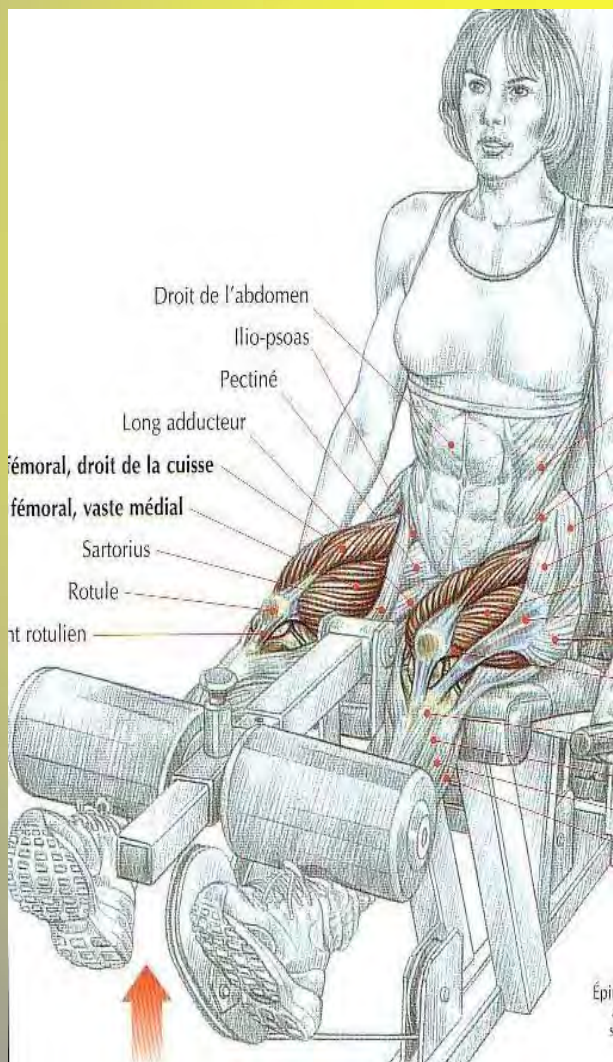
Q8

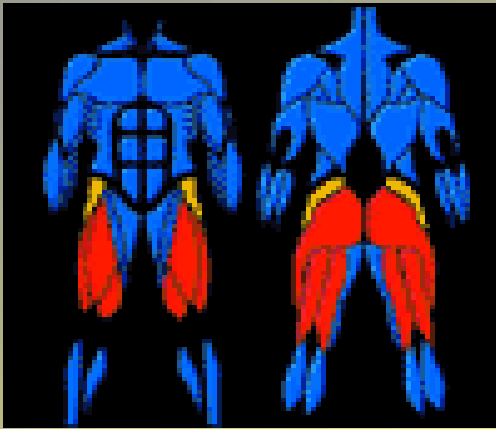
Types
d'exercices

Niveaux

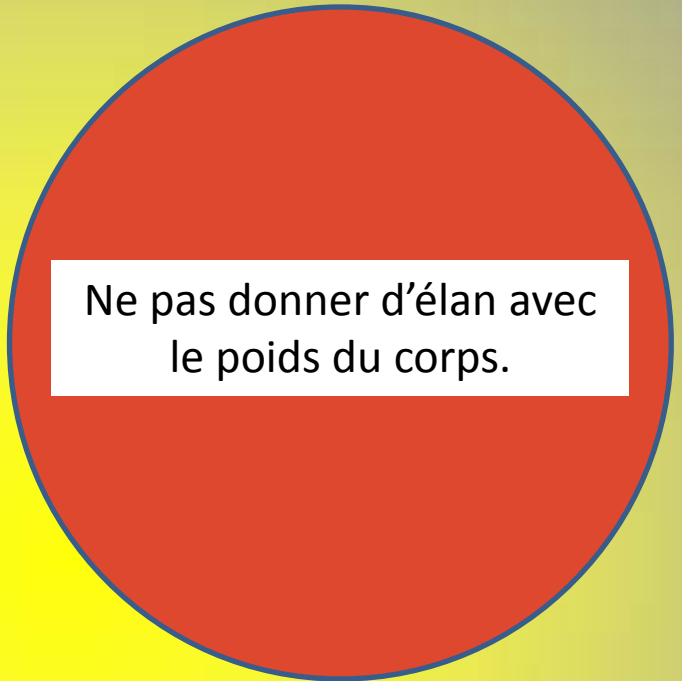
Isolation

Tous





Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
3s	5 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

Installez-vous sur la machine. Agrippez les poignées pour maintenir le buste immobile. Inspirez et amenez vos jambes en position d'extension complète, contractez vos quadriceps lorsque vous êtes en position haute, redescendez la charge en la contrôlant : elle ne devra pas toucher les contrepoids entre les répétitions. Avoir les genoux au niveau de l'axe de rotation.

Variantes	Effets
La longueur des séries	Pour obtenir la sensation de brûlure

Trapèzes



DEVELOPPE DERRIERE LA NUQUE A LA BARRE

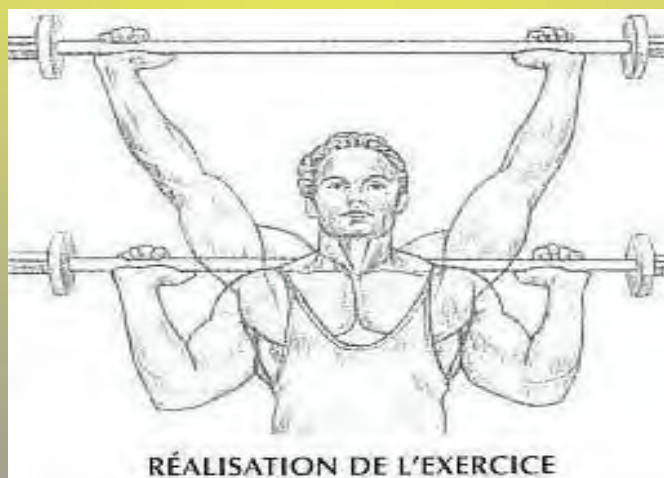
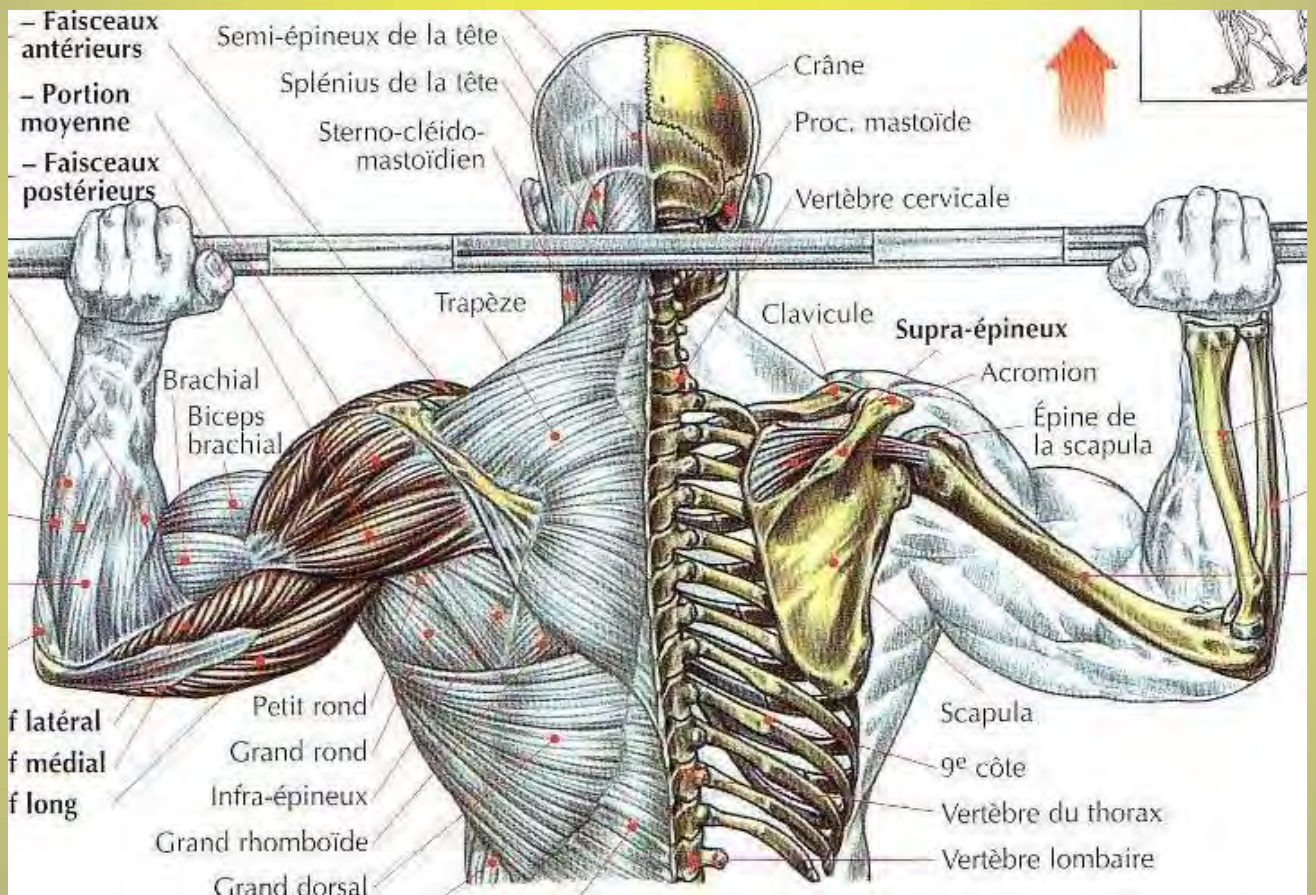
T 1

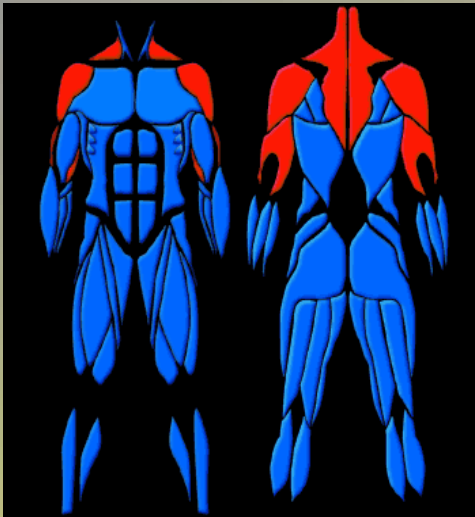
Types
d'exercices

Niveaux

Global

confirmés





Rythme d'exécution

Poussée	Contraction	Retour	Repos
max	0 s	lent	0 s

Ne pas se balancer vers l'arrière pour monter la charge.

DESRIPTIF

Placez une barre sur votre nuque, le dos bien droit, paumes de mains vers l'avant. La prise doit être large. Poussez la barre jusqu'à ce que les bras soient tendus.

Variante	Effets
Même exercice au cadre guidé en position assise	Permet d'effectuer le mouvement en toute sécurité
Même position avec des haltères	Permet de travailler avec moins de stress aux poignets et aux épaules

TIRAGE VERTICAL A LA BARRE , MAINS SERREES

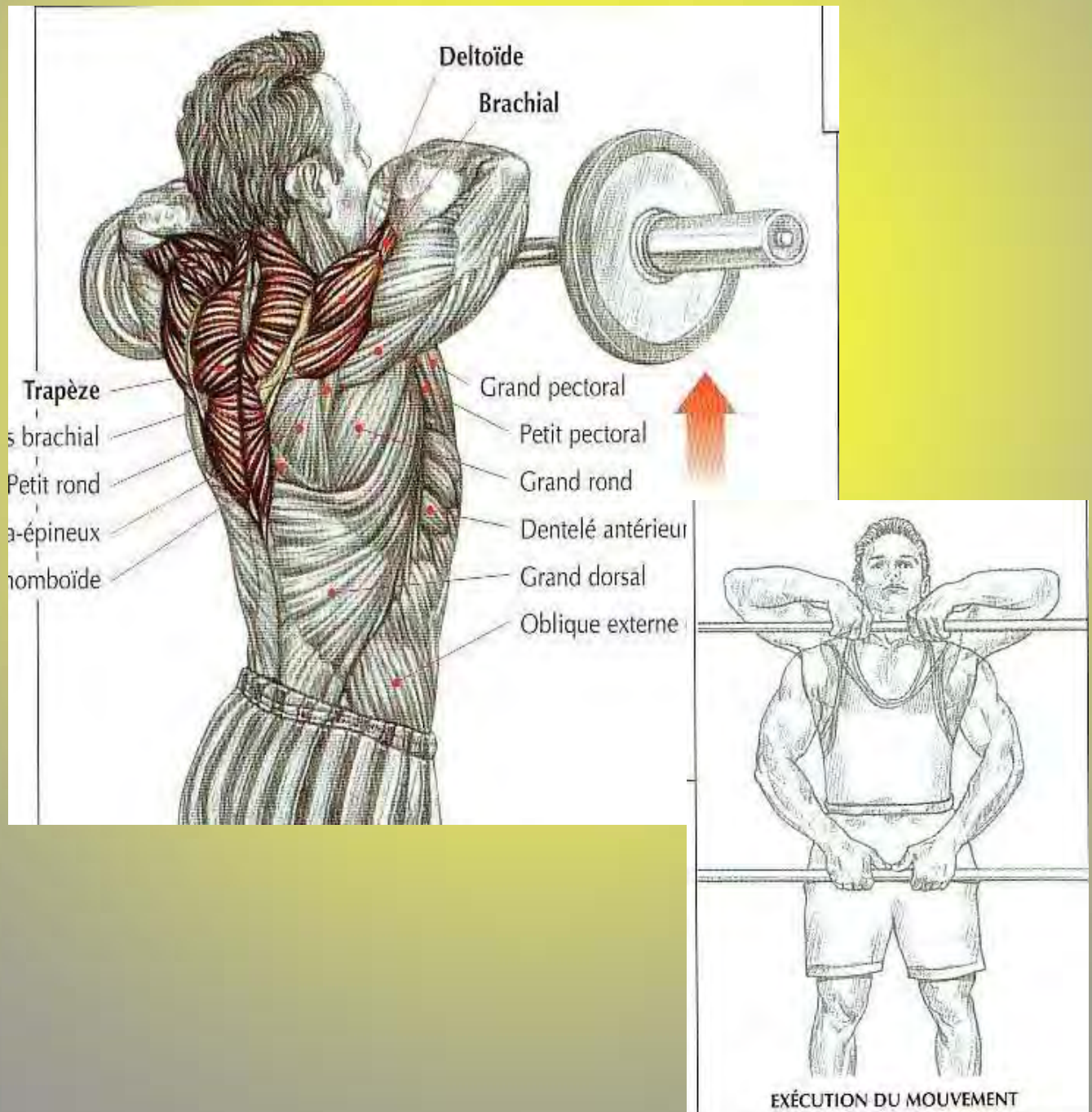
T 2

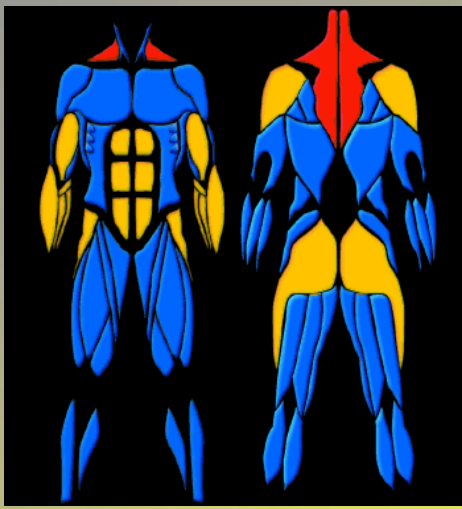
Types
d'exercices

Niveaux

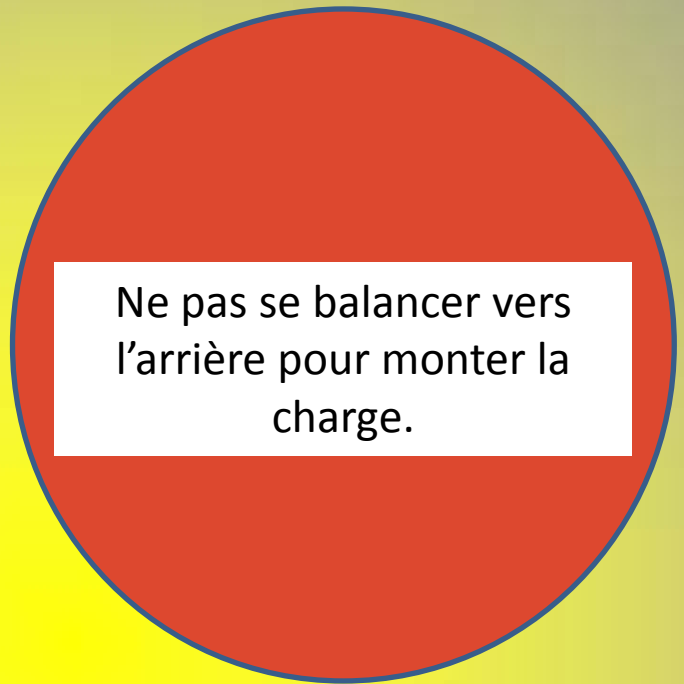
Global

Tous





Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
max	2 s	lent	0 s

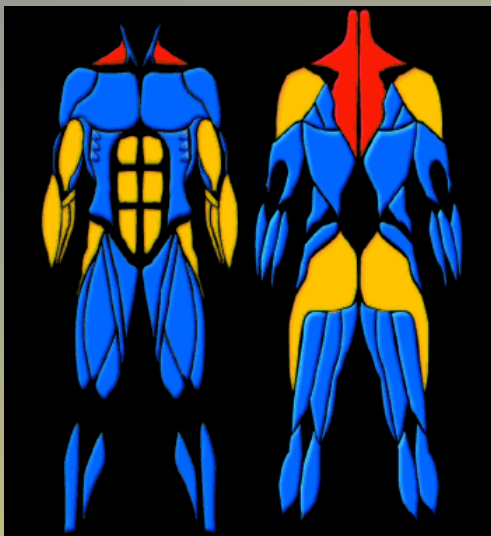


DESCRIPTIF

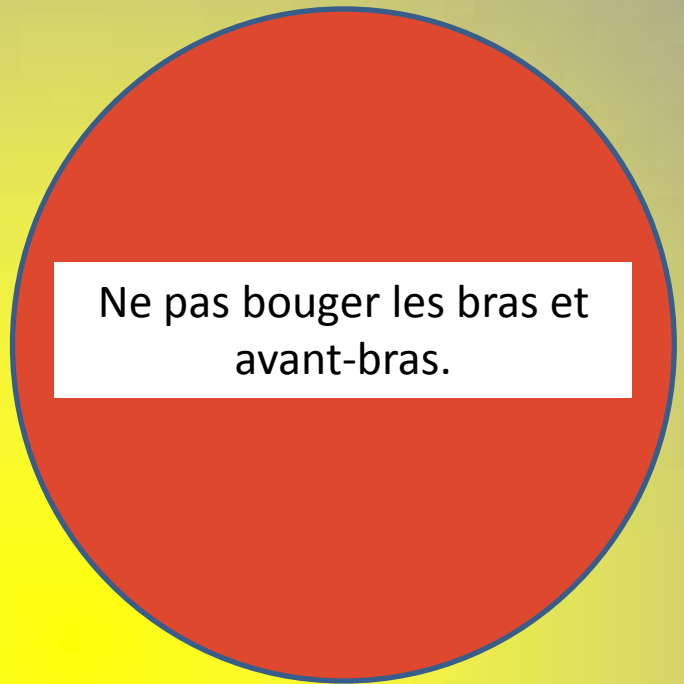
Debout ,dos bien droit, la barre saisie mains en pronation, écartées d'une largeur de paume:

- Tirez la barre le long du corps jusqu'au menton en montant les coudes le plus haut possible.
- Maintenez la contraction 2 s.
- Contrôlez la descente.

Variantes	Effets
Même position à la poulie basse	Permet d'avoir une tension continue
Même position avec des haltères	Permet de travailler avec moins de stress aux poignets et aux épaules



Rythme d'exécution			
Tirage	Contraction	Retour	Repos
max	2 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

Saisissez la barre, les deux mains écartées dans l'axe des épaules, les paumes vers l'arrière. Le dos doit être bien droit et ne pas se voûter durant l'exercice. Remontez vos épaules vers le haut. Soufflez durant le haussement d'épaules, inspirez en revenant à la position initiale.

Variantes	Effets
Même position à la poulie basse	Permet d'avoir une tension continue
Même position avec des haltères	Permet de travailler avec moins de stress aux poignets et aux épaules
Même position au cadre guidé	Permet de prendre très lourd en toute sécurité

HAUSSEMENTS ET ROTATIONS D'ÉPAULES AVEC HALTERES

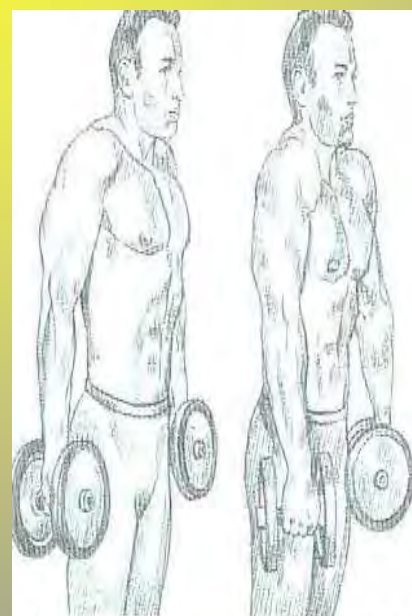
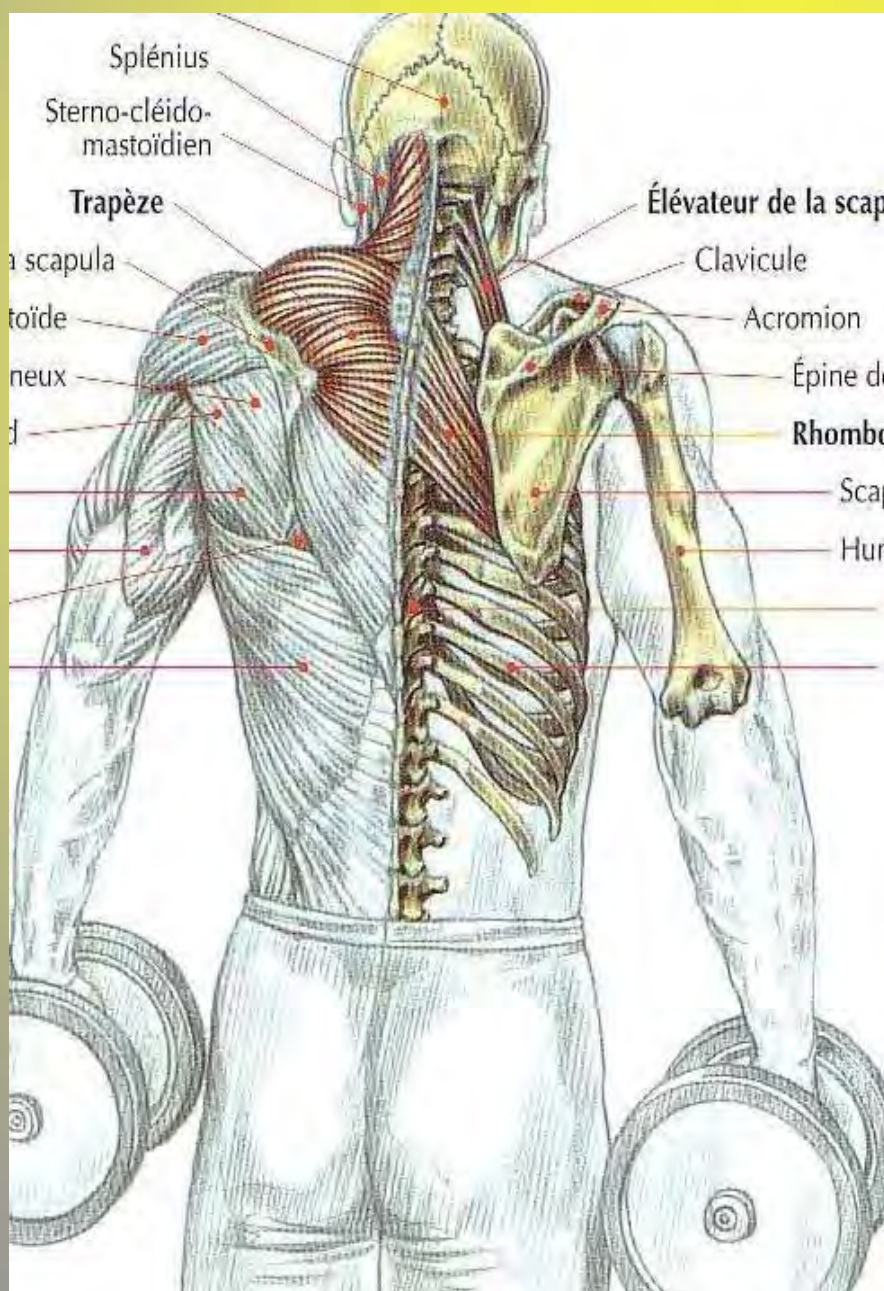
T 4

Types
d'exercices

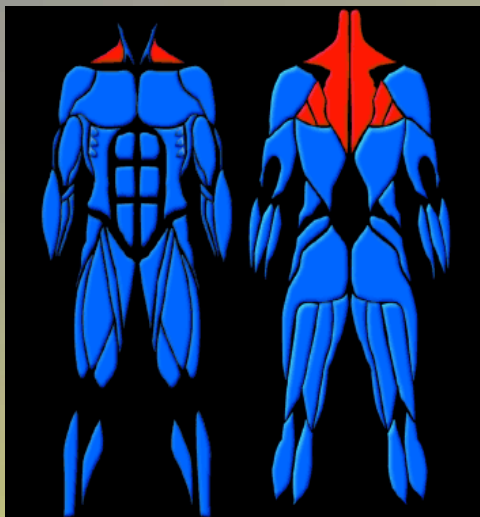
Niveaux

Isolation

Tous



EXÉCUTION DE LA ROTATION EN FIN DE MOUVEMENT



Rythme d'exécution

Tirage	Contraction	Retour	Repos
--------	-------------	--------	-------

Mouvement continu sans repos

Ne pas bouger les bras et avant-bras.

DESCRIPTIF

L'exercice s'effectue debout avec deux haltères.

Les bras le long du corps, les paumes des mains vers le corps (semi pronation). Le dos doit être bien droit et ne pas se voûter durant l'exercice. Seules les épaules exécutent le mouvement, les bras et les avant-bras doivent rester fixes, le long du corps.

Remontez vos épaules dans un mouvement rotatif, d'abord vers l'arrière, puis vers l'avant, pour enfin redescendre les épaules dans la position de départ.

Variantes

Sens de rotation

Effets

Varie le « plaisir »

Triceps



DEVELOPPE COUCHE PRISE SERREE

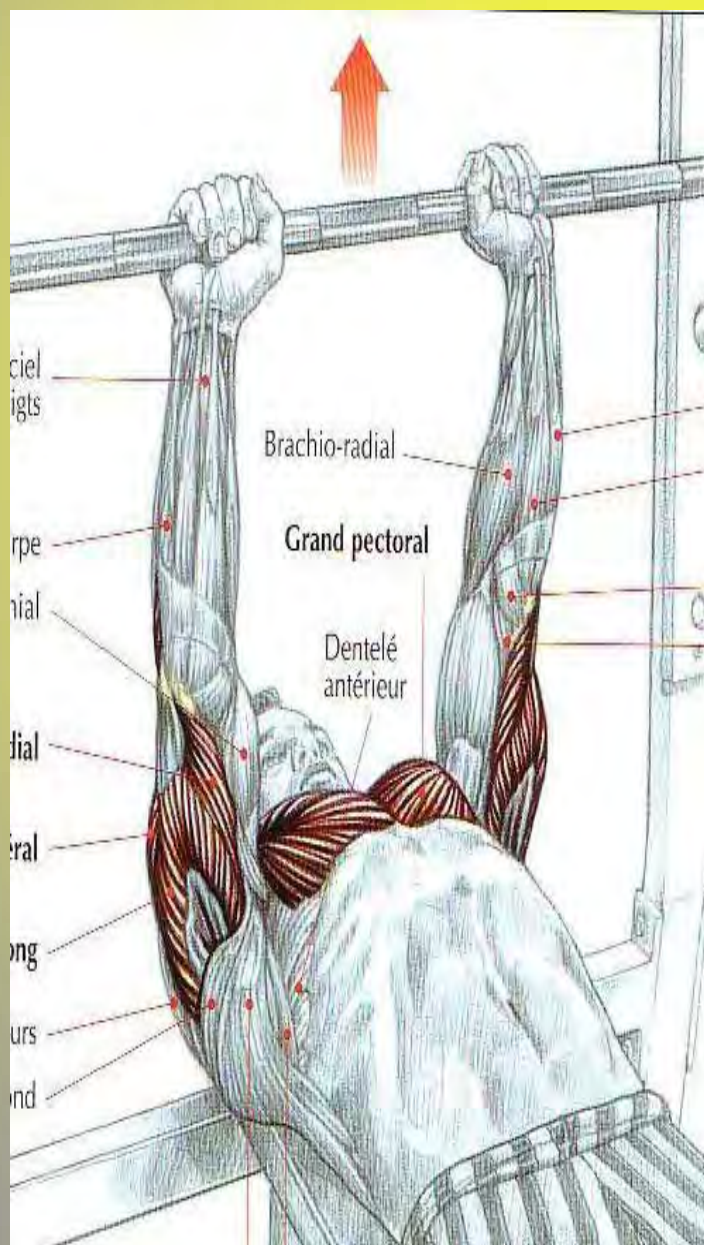
T1

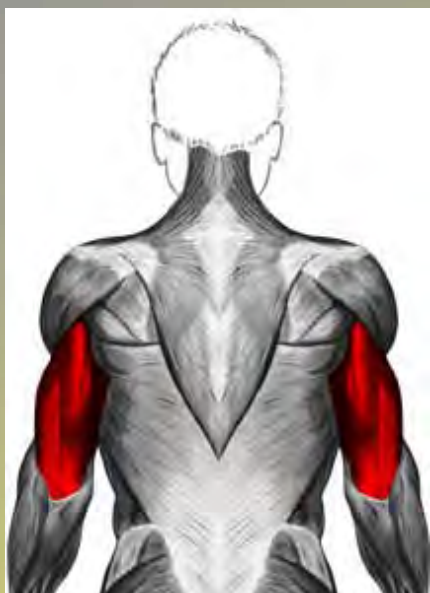
Types
d'exercices

Niveaux

Global

Tous





Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
max	1 s	lent	1s



DESCRIPTIF

L'exercice se fait allongé sur un banc horizontal, avec une barre. Le dos bien à plat sur le banc, les pieds posés sur le sol. Les mains écartées de 20 cm, les coudes fléchis, les paumes des mains vers le haut (supination). La barre doit être au niveau de la poitrine.

Exercez une poussée vers le haut, jusqu'à avoir les bras tendus

Variantes	Effets
Même exercice à la machine à pectoraux prise étroite et mixte	Permet d'effectuer le mouvement sans avoir maîtriser le développé couché

DIPS

T 2

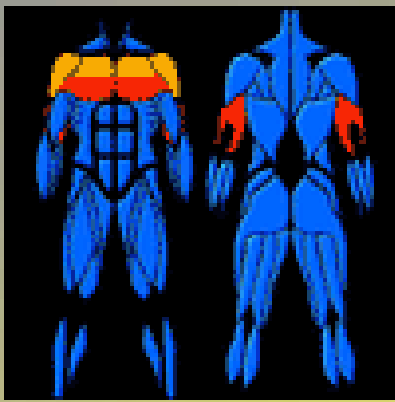
Types
d'exercices

Niveaux

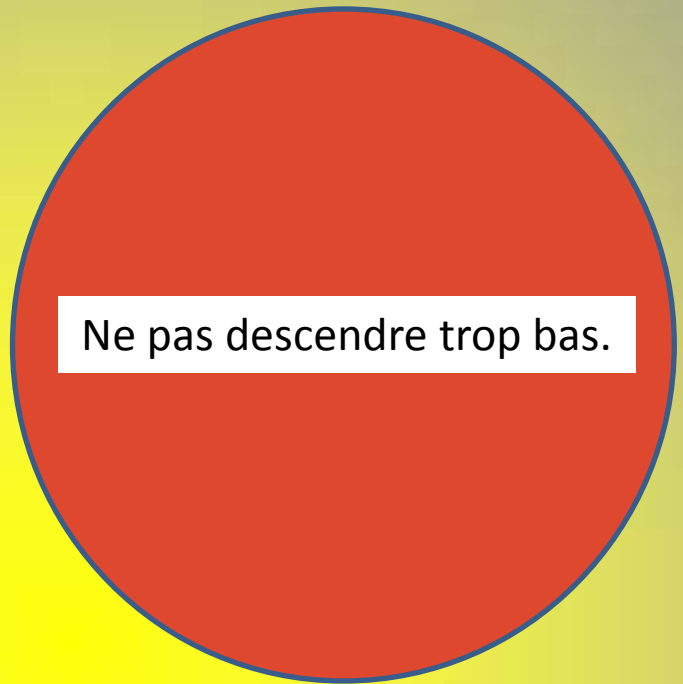
Global

Tous





Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
max	2 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

Pour cet exercice, vous avez besoin de deux bancs horizontaux, placés parallèlement. Placez vos mains sur le bord du premier banc, bras tendus et les talons sur le second. Votre corps doit être dans le vide entre les deux bancs. Fléchissez vos coudes. Avant-bras pliés. Le mouvement s'effectue en poussant sur vos avant-bras pour tendre vos bras.

Variantes	Effets
Avec une charge sur les cuisses	Intensifier le mouvement
Sur les barres parallèles du banc à tractions	Beaucoup plus difficile et travaille aussi les pectoraux

BARRE AU FRONT

T 3

Types
d'exercices

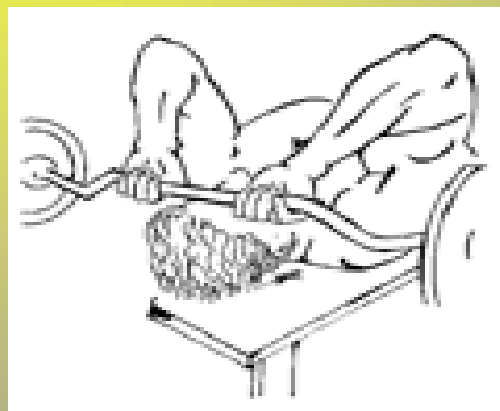
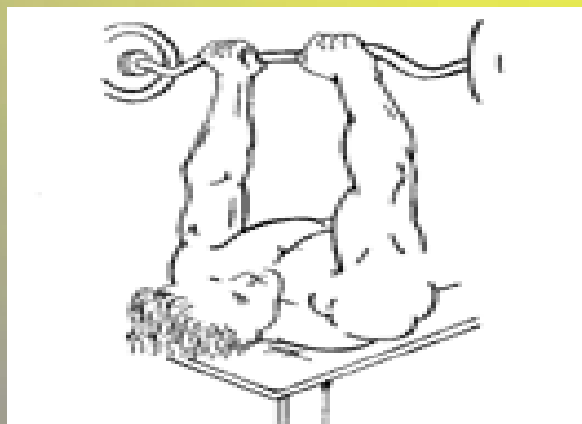
Niveaux

Isolation

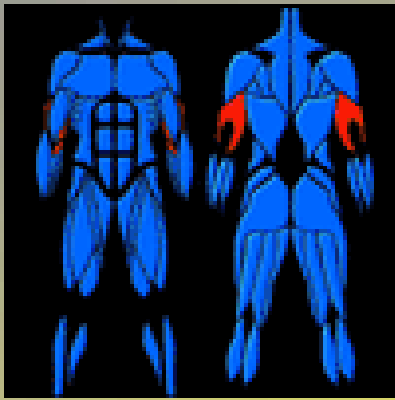
Tous



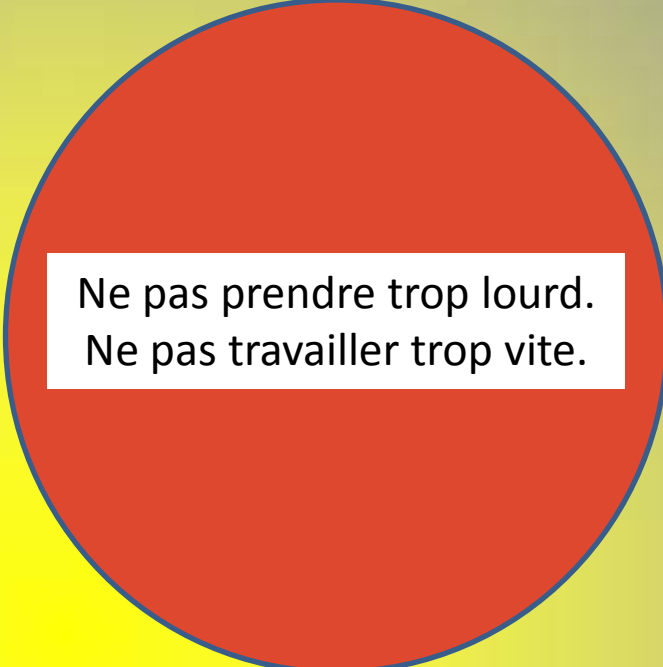
Barre droite



Barre courbée



Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
3s	2 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

Allongé sur un banc horizontal, la barre prise en pronation, les bras verticaux, les pieds sur le banc ou à plat sur le sol. Inspirez, déverrouillez les coudes et effectuez une flexion des avant-bras. Descendez lentement en freinant la barre avec les triceps. Veillez à ne pas trop écarter les coudes pour descendre la barre au niveau du front ou derrière la tête. Revenez à la position de départ et expirez en fin d'effort.

Variantes	Effets
Travailler avec la barre courbée	Moins de stress aux poignets
Sur un banc en décliné	Permet de prendre plus lourd
Avec la poulie basse	Tension continue

EXTENSION COUCHEE AVEC HALTERES

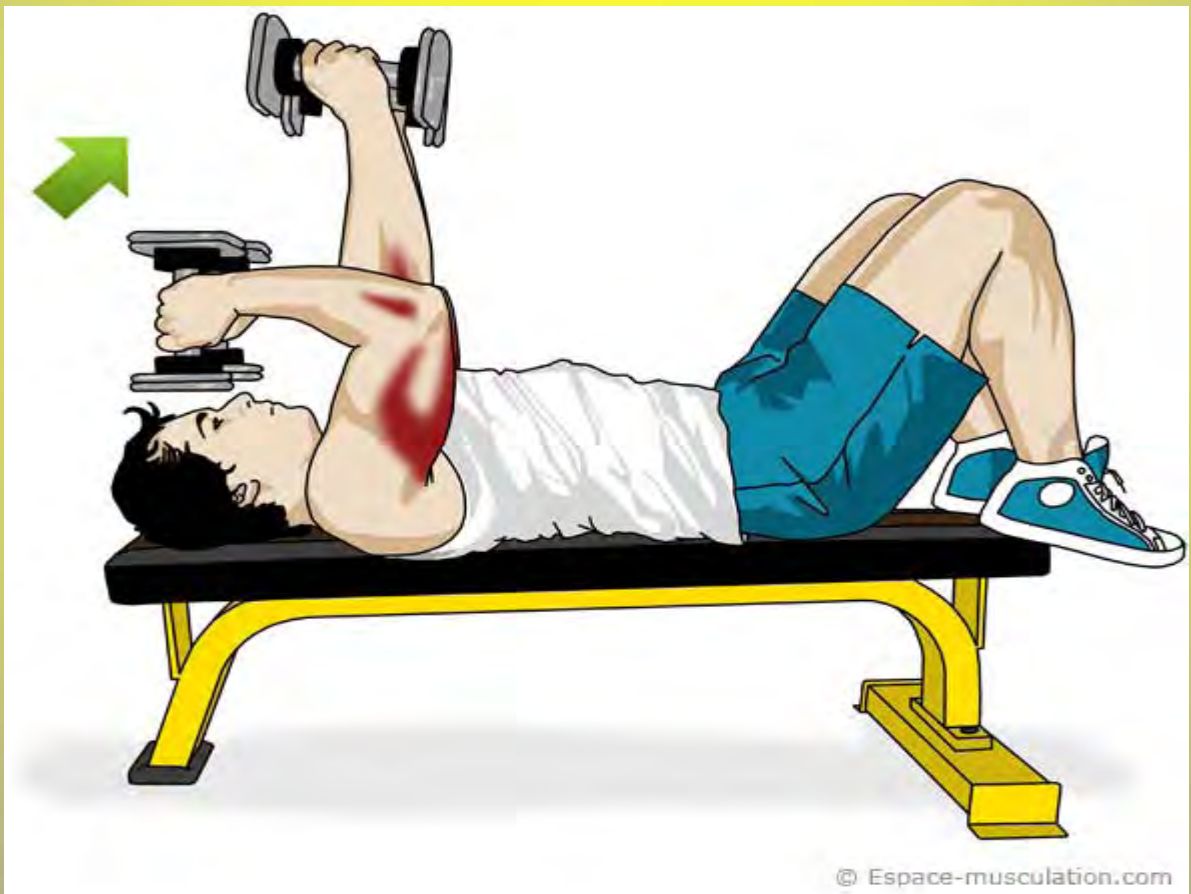
T 4

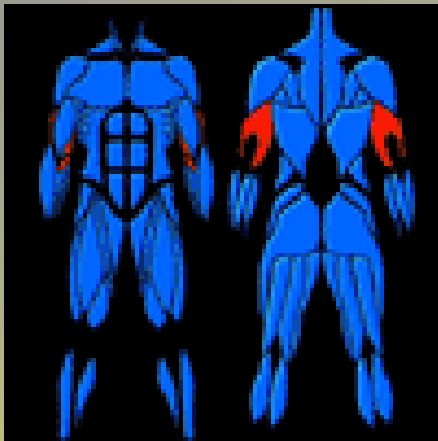
Types
d'exercices

Niveaux

Isolation

Tous





Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
3s	1 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

Allongé sur un banc horizontal avec un haltère dans chaque main, bras verticaux. Inspirez et fléchissez les avant-bras en contrôlant la descente. Revenir à la position de départ. Contractez vos triceps, expirez en fin d'effort

Variantes	Effets
Dos à la poulie basse	Augmente l'amplitude de travail

EXTENSION VERTICALE AVEC HALTERES

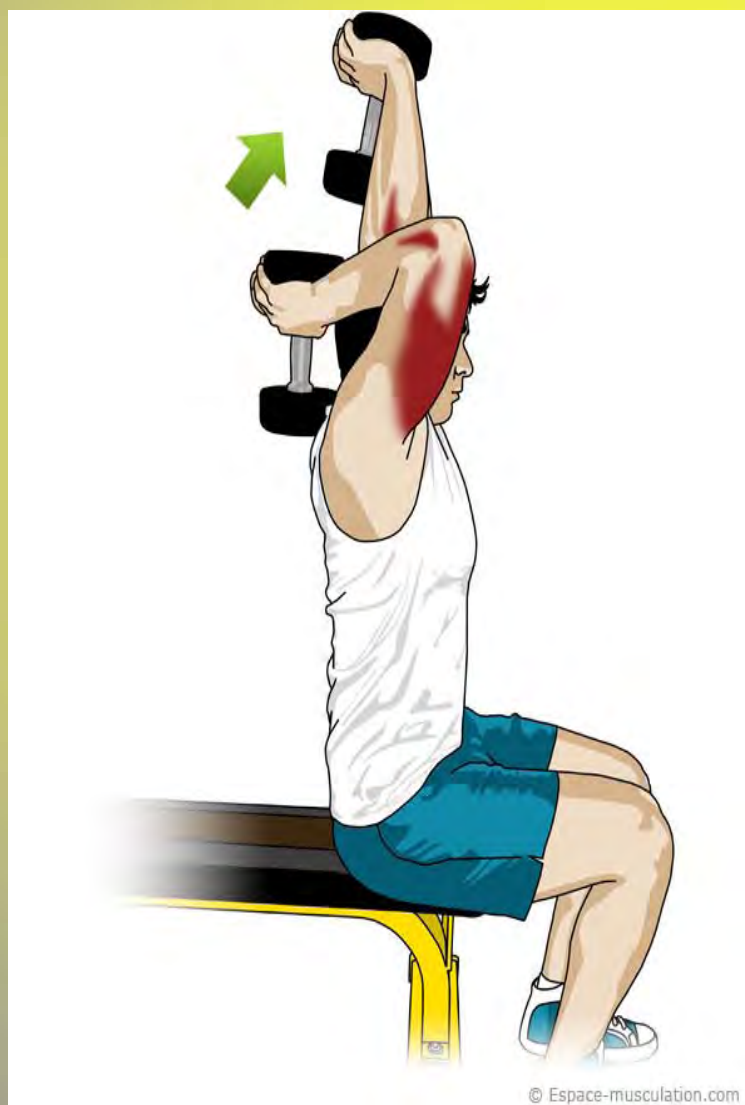
T 5

Types
d'exercices

Isolation

Niveaux

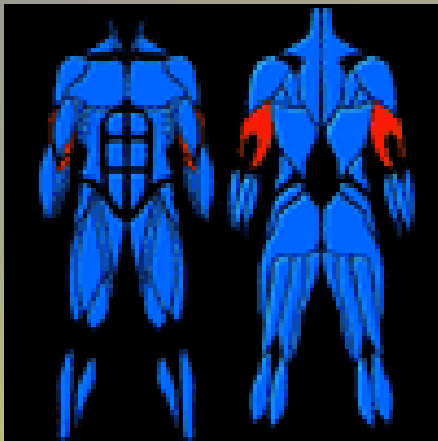
Confirmés



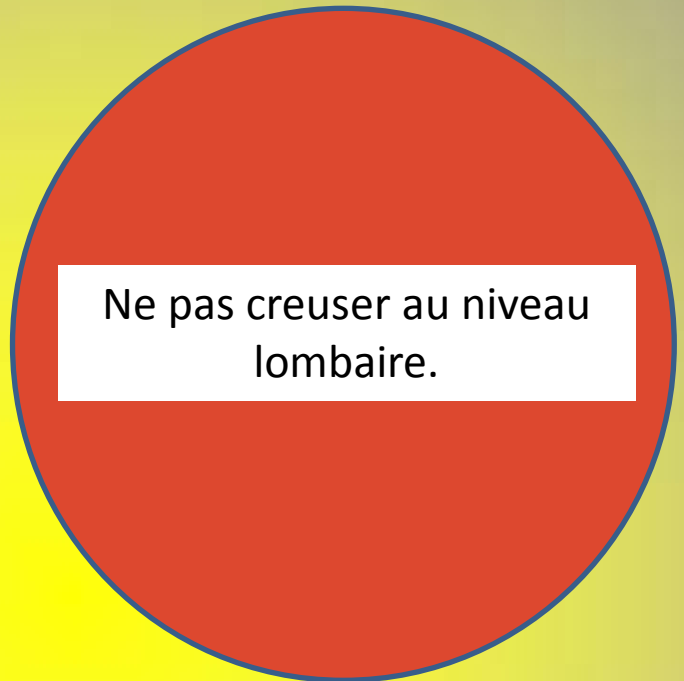
Mouvement à 2 mains



Variante



Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
3s	1 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

Assis bien droit, l'haltère saisit à deux mains derrière la nuque avec les bras tendus. Inspirez et fléchissez les coudes pour laisser l'haltère descendre jusqu'à la nuque. Contrôlez la phase négative pour que la charge ne heurte pas votre tête. Développez ensuite l'haltère jusqu'à l'extension complète des bras.

Variantes	Effets
A 1 main	Travail unilatéral
A la poulie basse	La tension est continue
Sur un banc avec dossier bas	Plus de sécurité

EXTENSION HORIZONTALE A LA POULIE

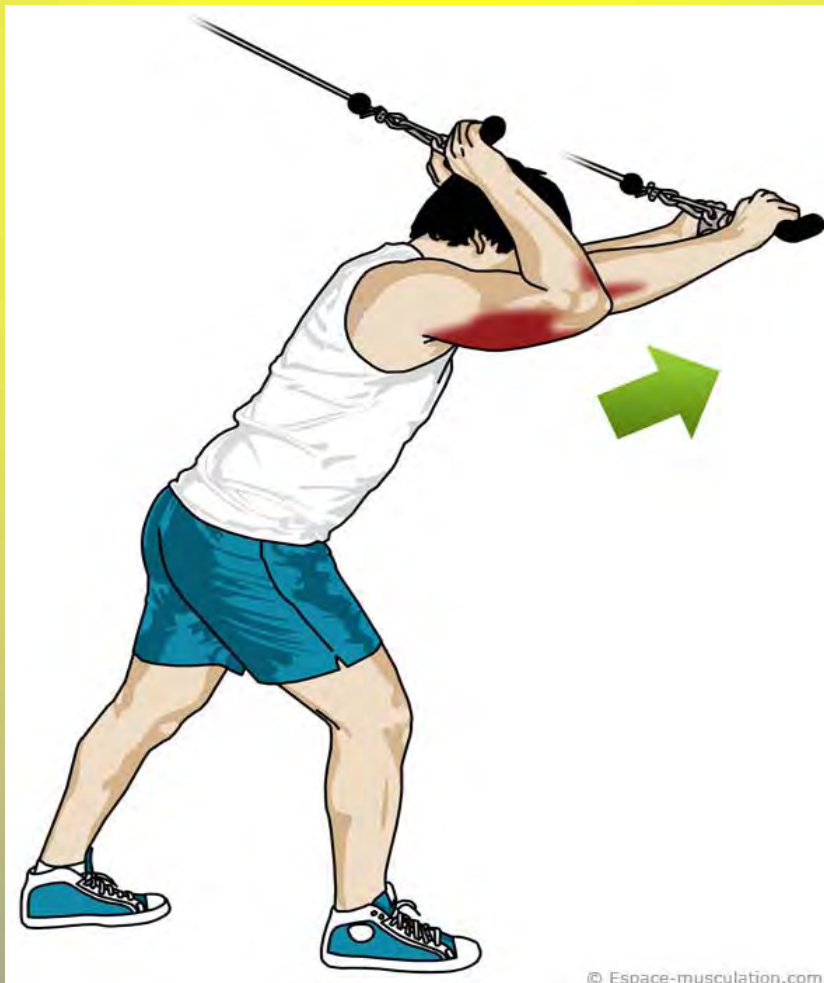
T 6

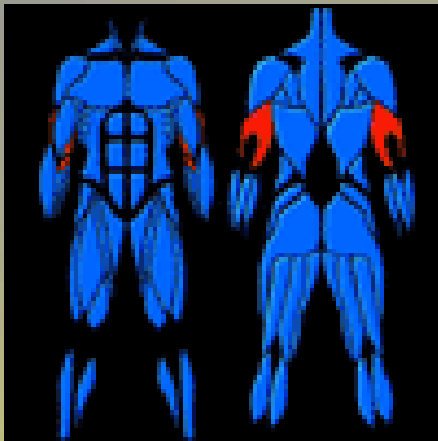
Types
d'exercices

Niveaux

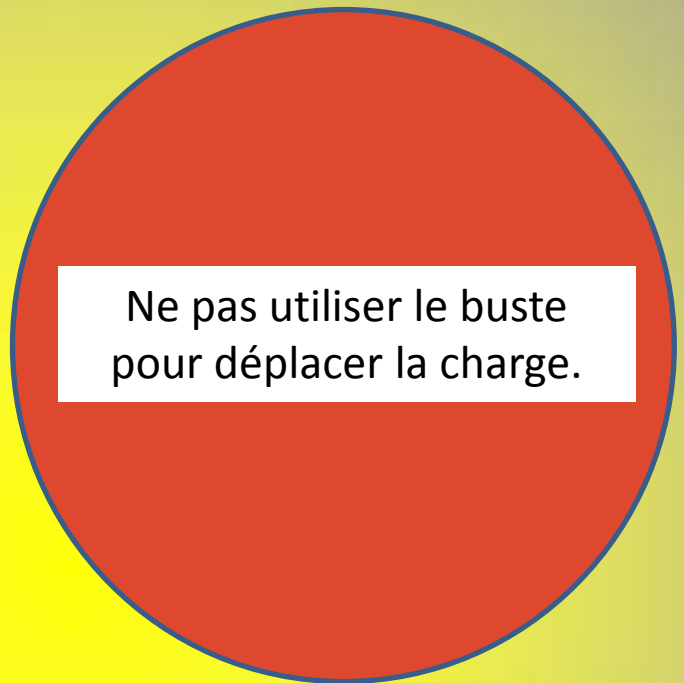
Isolation

Tous





Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
3s	1 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

Tenez la barre avec les mains en pronation ,à la poulie haute. tournez le dos à l'appareil et inclinez votre buste d'environ 45° en vous mettant en position de fente avant pour un meilleur équilibre. Placez les bras de part et d'autre de la tête, les coudes étant dirigés vers l'avant. Poussez la barre devant la tête en faisant une extension complète des bras. Revenez lentement à la position de départ.

Variantes	Effets
Avec la corde	Travail avec plus de liberté angulaire

EXTENSION AVANT POULIE HAUTE

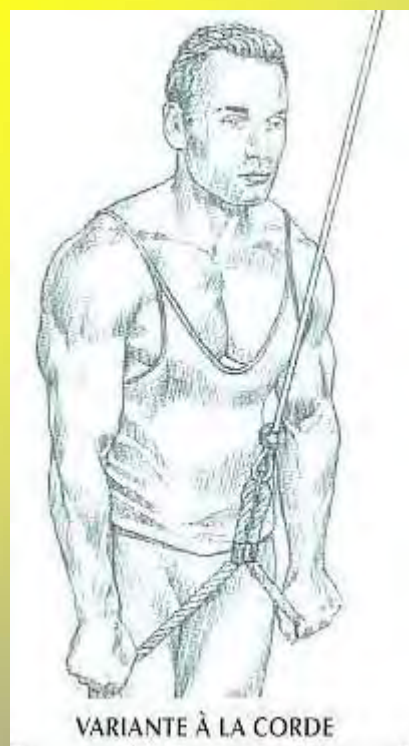
T 7

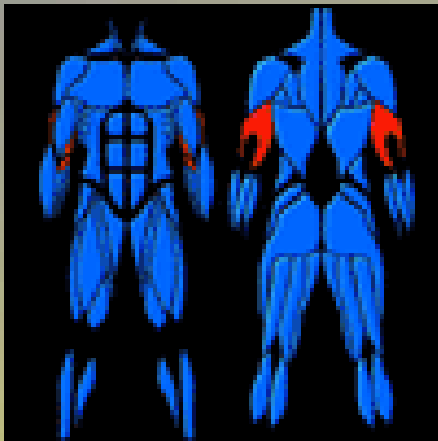
Types
d'exercices

Niveaux

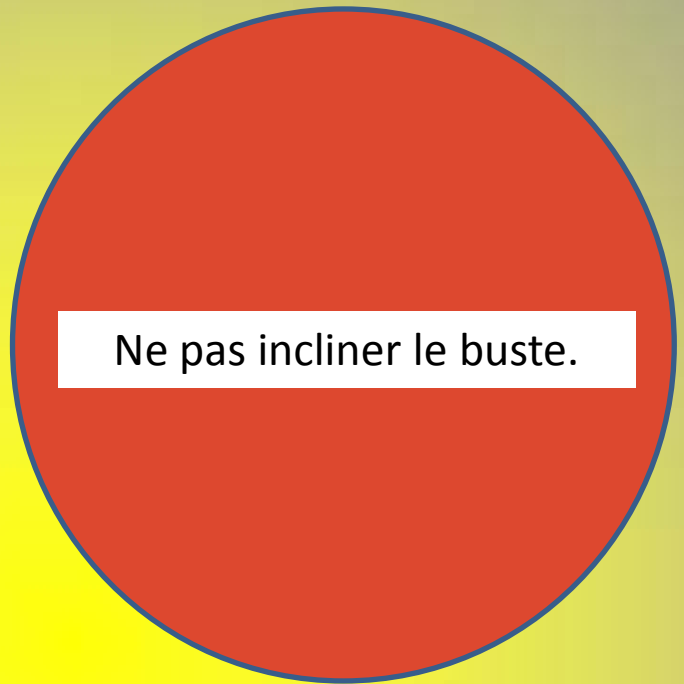
Isolation

Tous





Rythme d'exécution			
Poussée	Contraction	Retour	Repos
3s	1 s	lent	0 s



DESCRIPTIF

Le dos doit être bien droit et ne pas se voûter durant l'exercice. Saisissez les poignées ou la barre de la poulie. Les bras le long du corps, les coudes fléchis, les avant-bras à l'horizontale. Paumes vers le bas en pronation. Effectuez le mouvement en poussant sur les avant-bras, vers le sol. Les bras doivent rester fixes le long du corps, Seuls les avant-bras exécutent le mouvement. Soufflez durant l'effort, inspirez en revenant à la position initiale (coudes fléchis).

Variante	Effets
Mains en supination	Travail du triceps sur la portion latérale
Avec la corde	Plus de liberté angulaire
A 1 main	Travail unilatéral

KICK BACK

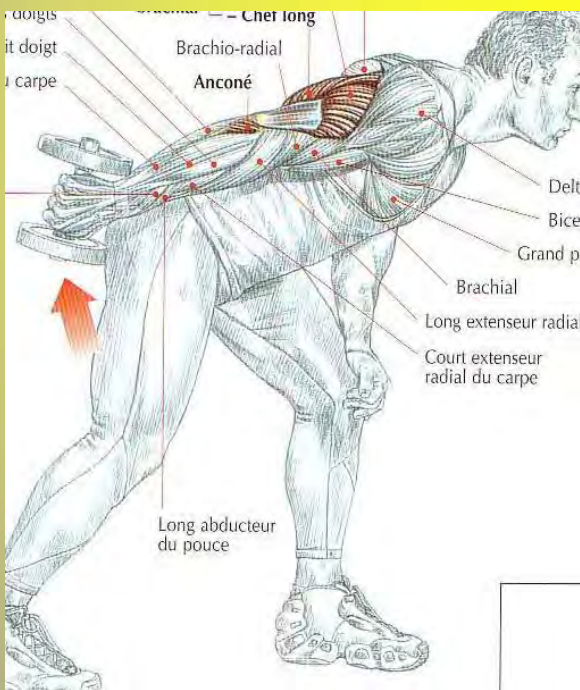
T 8

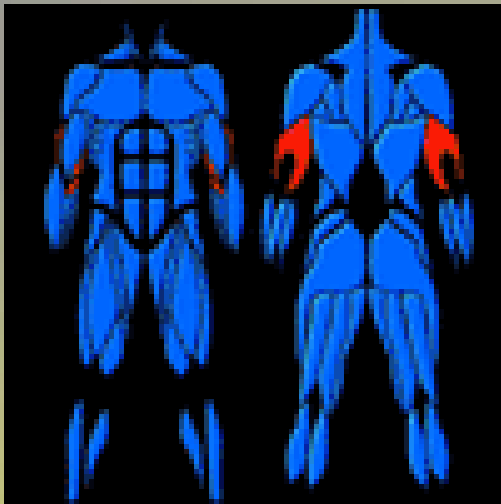
Types
d'exercices

Niveaux

Isolation

Confirmés





Rythme d'exécution

Poussée	Contraction	Retour	Repos
---------	-------------	--------	-------

Mouvement lent et continu

Ne pas prendre trop lourd.

DESCRIPTIF

L'exercice s'effectue debout, le buste penché en avant, le dos bien droit. Prendre un haltère dans une main, votre bras doit suivre votre corps, le coude fléchi. Effectuez une extension de votre avant-bras, pour le placer dans le prolongement du bras (vers l'arrière). Soufflez en effectuant l'extension de l'avant-bras. Répétez l'exercice avec l'autre bras.

Variantes

La longueur des séries

Effets

Pour obtenir la sensation de brûlure