

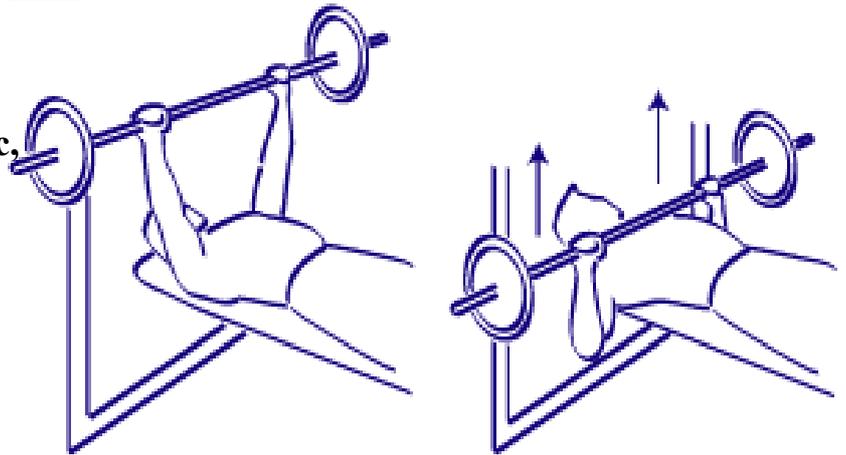
MUSCULATION

31 FICHES DE TRAVAIL

LYCEE J. FAVARD GUERET

DEVELOPPE COUCHE

Placement : Bas du dos collé au banc,
pieds posés sur le banc,
les yeux sous la barre



Exécution : Contrôler la descente de la barre
sur la poitrine en inspirant, puis
pousser la barre vers le haut en expirant

Précautions : Ne pas choquer la barre sur la poitrine, une aide veillera à la remontée de
la barre et interviendra en cas de difficultés.

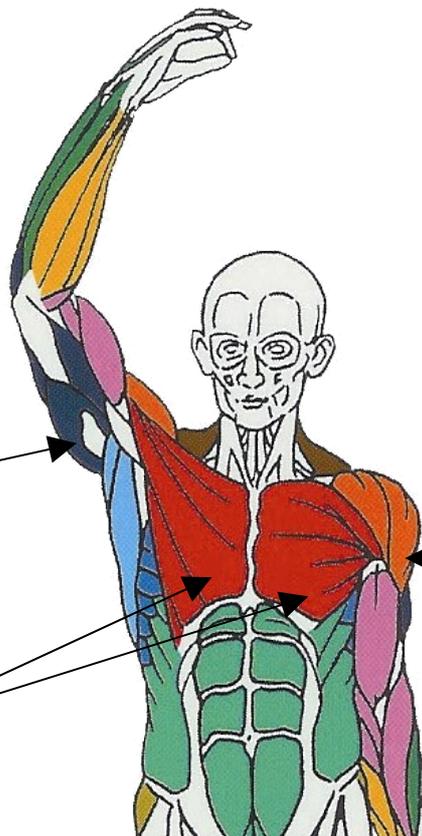
Variantes : les prises de mains peuvent être plus ou moins écartées, ce qui sollicite la
partie centrale ou externe des pectoraux

Muscles en activité :

triceps brachial

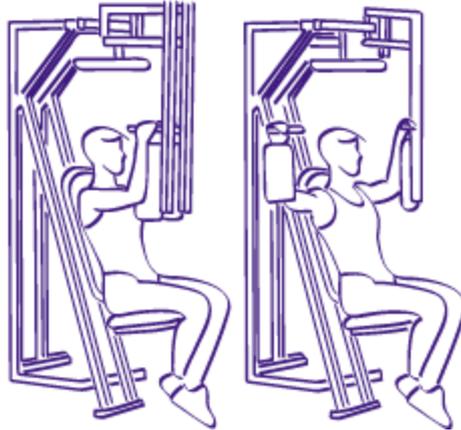
Grand pectoral

deltoïde



BUTTERFLY

Placement : assis, dos en appui sur le dossier, paumes de mains en appui sur les poignées de l'appareil, coudes fléchis

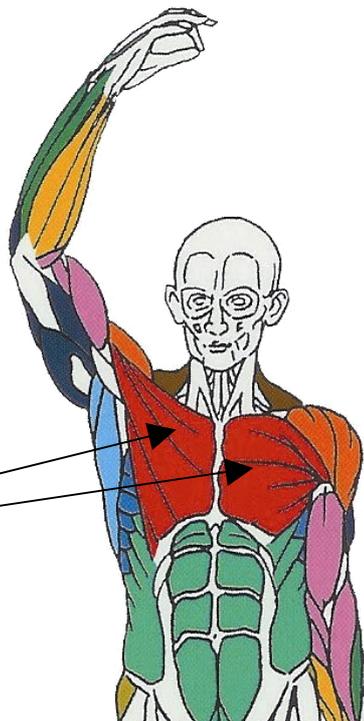


Exécution : resserrer les bras vers l'avant en expirant, contrôler le retour en inspirant

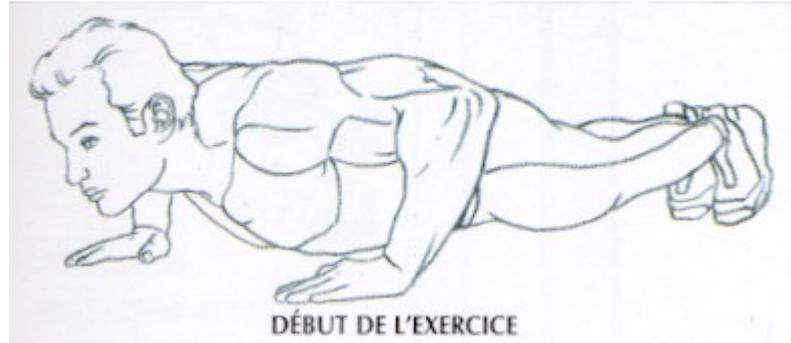
Particularités : difficile chez les sujets manquant de souplesse au niveau des épaules

Muscles en activité :

Grand pectoral



POMPES

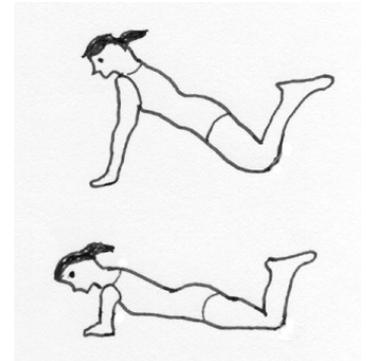


Placement : corps aligné et gainé des épaules à la pointe des pieds, bras dans le prolongement des épaules.

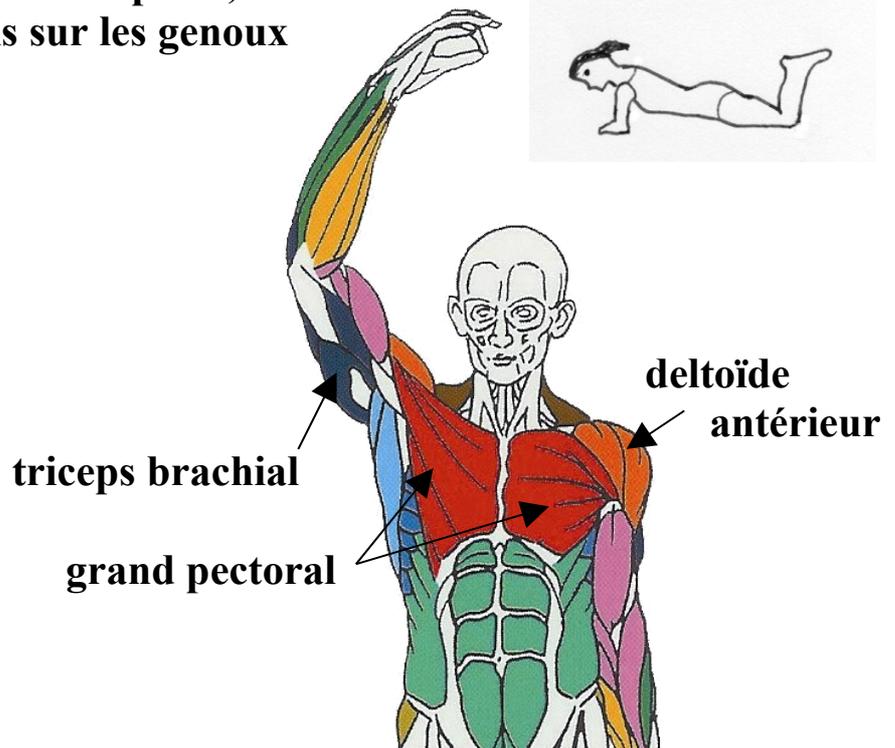
Exécution : Amener la poitrine au sol en inspirant, et repousser en expirant.

Précautions : Ne pas cambrer pendant la descente, conserver le gainage.

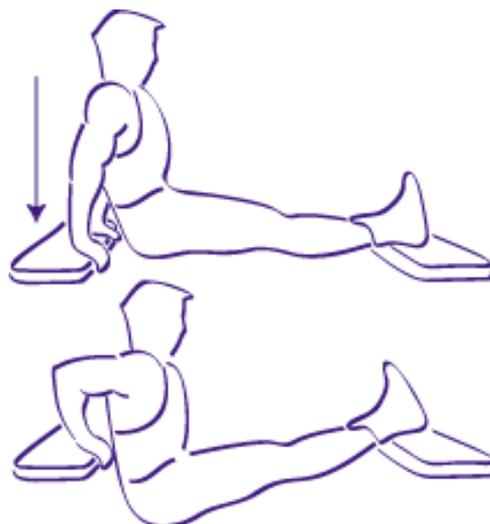
Variantes : Jouer sur l'écartement des mains, sur la surélévation des pieds, ou sur les appuis sur les genoux



Muscles en activité :



DIPS



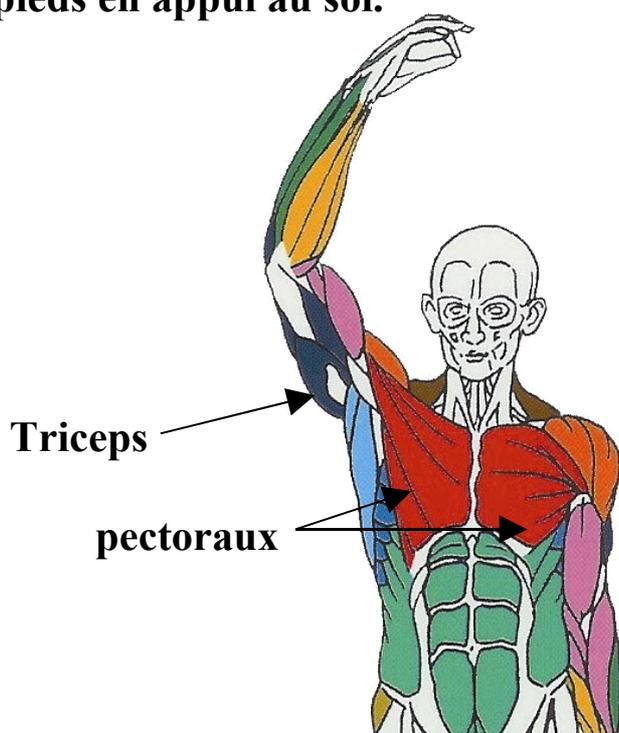
**Placement : Bras tendus en appui manuel sur un support (chaise ou banc),
pieds posés au sol ou sur un appui surélevé**

**Exécution : Fléchir les bras pour descendre le tronc en inspirant,
extension des bras pour remonter en expirant**

**Particularités : Exécuter les dips avec prudence pour ne pas traumatiser
l'articulation de l'épaule.**

**Variantes : Dans les cas de faible puissance musculaire, réaliser l'exercice en
situation facilitante : pieds en appui au sol.**

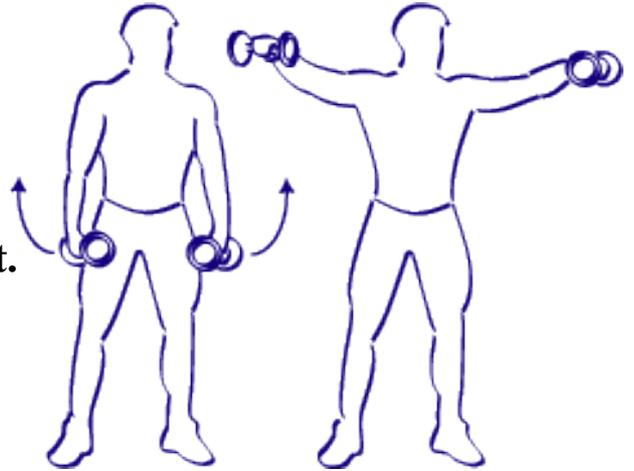
Muscles en activité :



ELEVATIONS DES BRAS

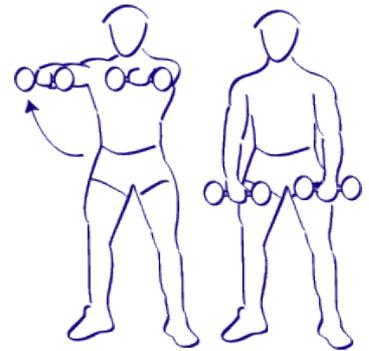
Placement : Debout, jambes écartées largeur bassin, jambes légèrement fléchies, bassin en rétroversion.

Exécution : amener les charges, bras à l'horizontale en inspirant, contrôler la descente en expirant.

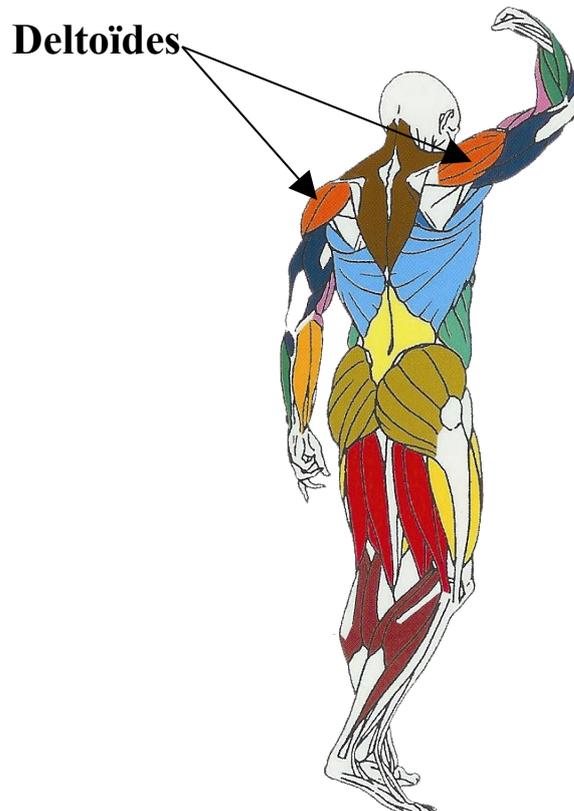


Précautions : Bien fixer le dos par gainage ou en appui dos au mur.

Variantes : Peut se faire à partir d'une position assise. Peut se réaliser avec une élévation latérale ou bien frontale des charges.

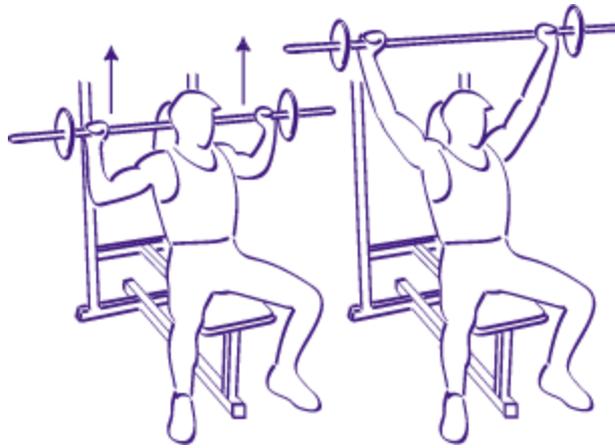


Muscles en activité :



DEVELOPPE DERRIERE LA NUQUE

Placement : Assis dos droit, pieds en appui au sol, mains largeur d'épaules sur la barre.

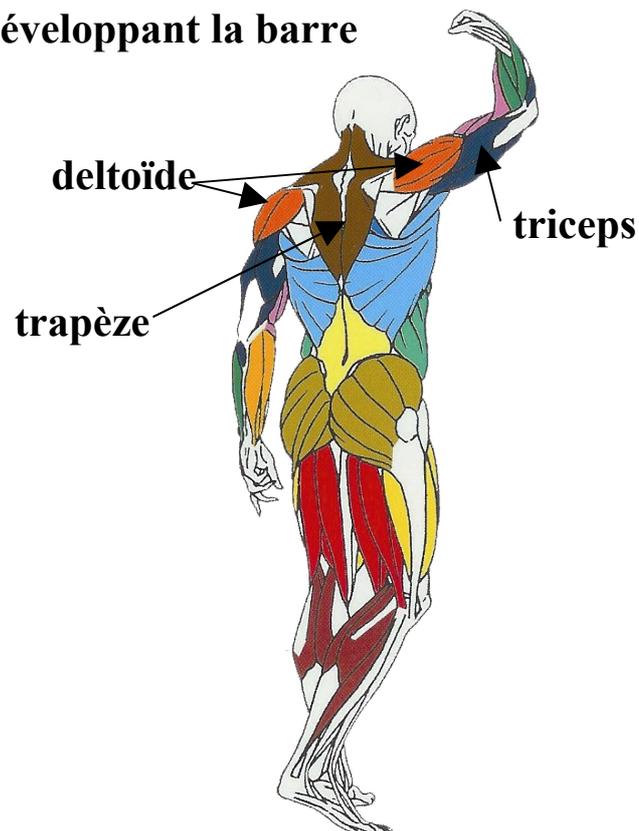


Exécution : Développer la barre au dessus de la tête en expirant redescendre en inspirant.

Précautions : Veiller au placement tonique et droit du dos, une aide peut se tenir derrière l'exécutant et veiller à l'équilibre du mouvement

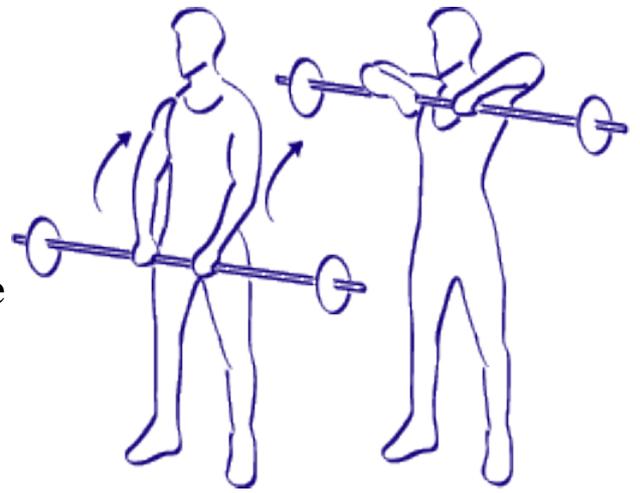
Variantes : Peut se réaliser en développant la barre devant la tête

Muscles en activité :



LE ROWING

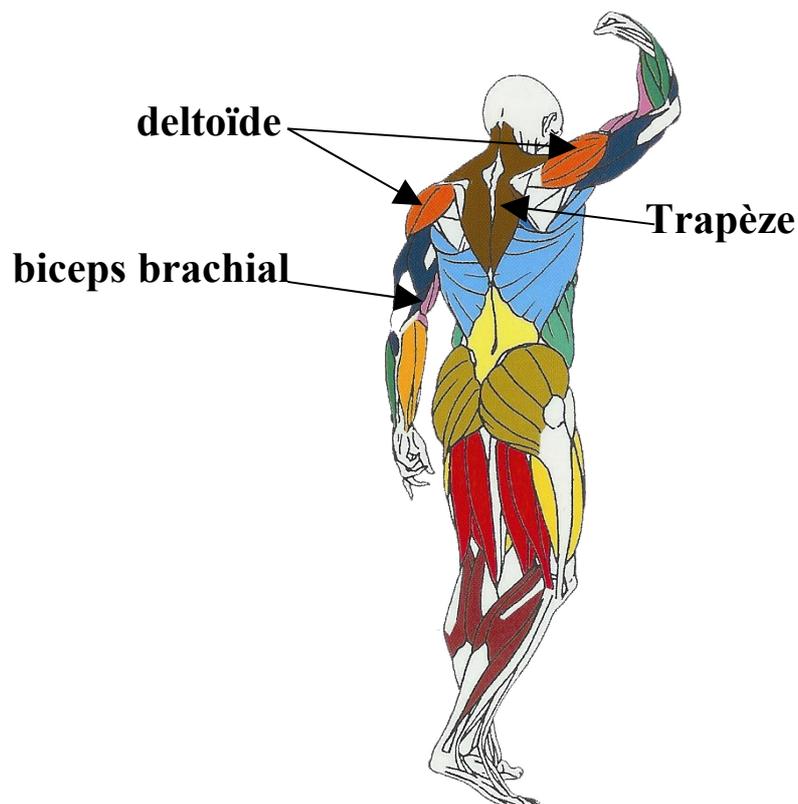
Placement : Debout, jambes écartées, genoux légèrement fléchis, bassin en légère rétroversion, dos droit et gainé



Exécution : Les mains sont rapprochées sur la barre, amener la barre sous le menton en inspirant et en tirant les coudes vers le haut et vers l'arrière, contrôler la descente en expirant

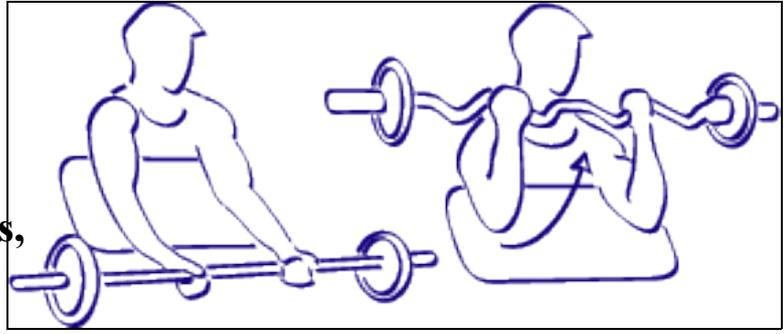
Précautions : La barre doit se déplacer le plus près possible du corps
Et le dos doit rester placé.

Muscles en activité :



LARRY SCOTT

Placement : Dos droit et incliné, aisselles, coudes et avant bras en appui sur le plan incliné

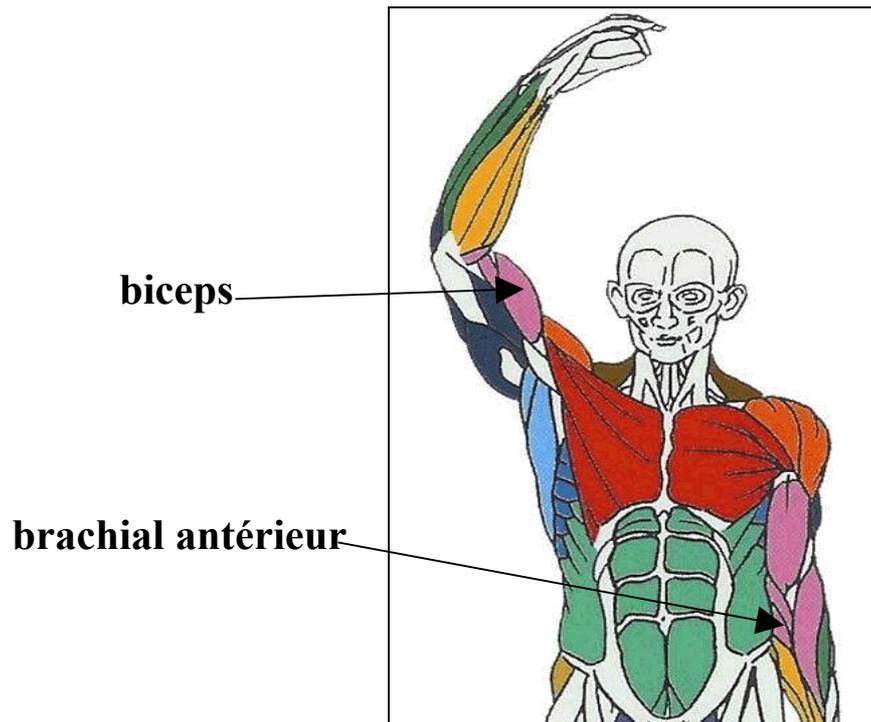


Exécution : Flexion des avant bras sur les bras en expirant, extension en inspirant

Précautions : Veiller au dos droit, à l'extension complète et contrôlée des avant bras

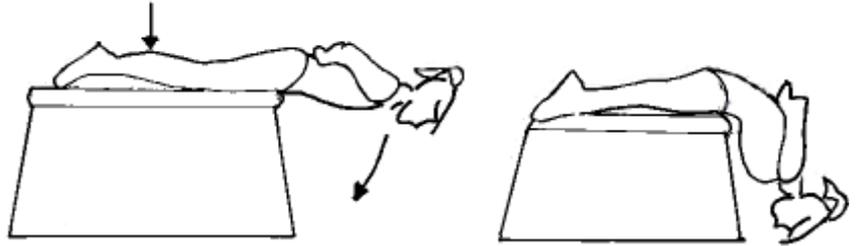
Variantes : Peut se réaliser avec les 2 mains sur une barre en position debout, ou avec une haltère en position assise

Muscles en activité :



RENFORCEMENT DOS SUR PLINTH

Placement : Membres inf. tenus par un aide, buste au dessus du vide.
Les 2 mains sont placées au niveau des épaules.



Exécution : Flexion du buste vers le bas sur l'expiration et extension vers le haut en inspirant.

Précaution : Ne pas remonter au dessus de l'horizontale pour éviter de cambrer le dos. Gainer la sangle abdominale pendant l'extension.

Variantes : Peut se réaliser avec une charge légère tenue derrière la nuque.
Peut se réaliser en isométrie (sans mouvement)

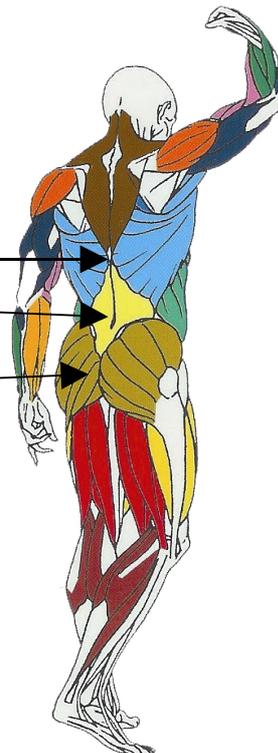
Muscles en activité :

Muscles des gouttières vertébrales

long dorsal

sacro lombaire

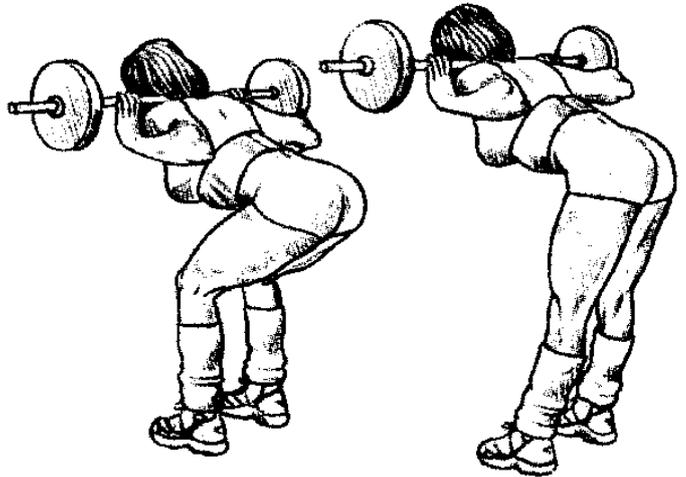
fessiers



LOMBAIRES

Placement : A partir de la position debout jambes tendues ou fléchies ou assis sur un banc ou une chaise, dos droit, pieds à plat au sol, une barre sur les épaules

Exécution : Réaliser une légère flexion du tronc vers l'avant en conservant le dos droit.



Précaution : Veiller à un très bon placement du dos, regard vers l'avant et non vers le bas.

Variantes : Peut se faire en position debout ou assise.
Peut se faire en isotonie ou en isométrie.

Muscles en activité :

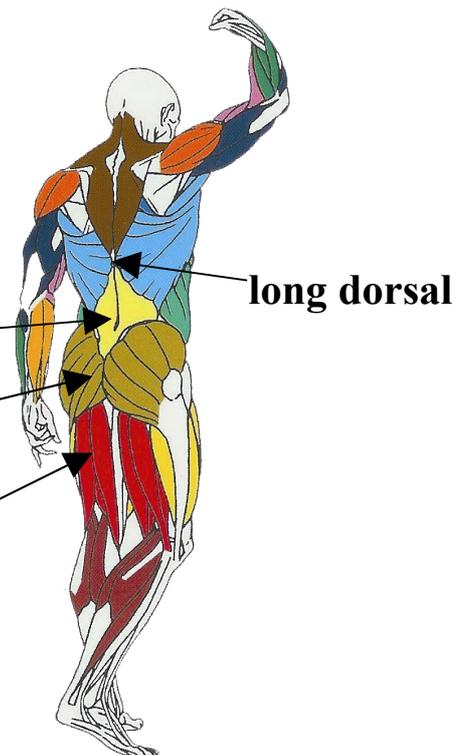
Muscles des gouttières vertébrales

sacro lombaire

fessiers

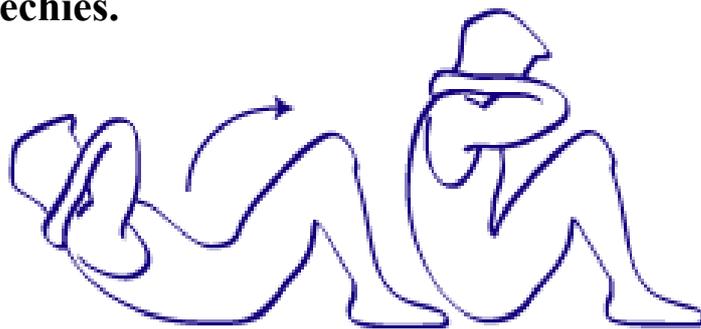
ischio jambiers

(en position debout)



FLEXIONS TRONC SUR CUISSSES

Placement : Mains derrière la nuque, pieds tenus par une aide ou bloqués sous un espalier, jambes fléchies.



Exécution : Flexion du buste sur les genoux en expirant,
Extension avec retour en arrière en inspirant.

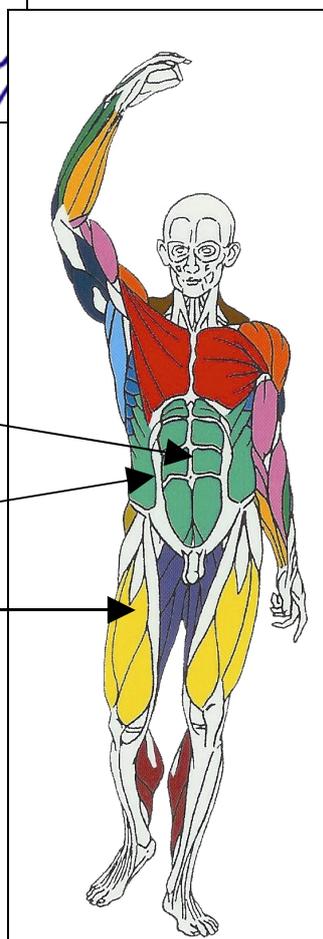
Précautions : Ne pas redescendre jusqu'au contact avec le sol pour éviter de cambrer le bas du dos.

Variante : Par flexion et rotation, toucher le genou droit avec l'épaule gauche en expirant. Et inversement de l'autre côté.



Muscles en activité :

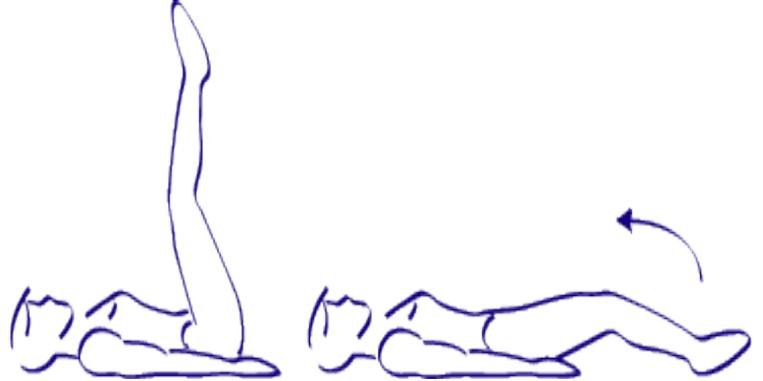
- Grand droit de l'abdomen
- Oblique externe de l'abdomen
- Quadriceps, droit de la cuisse



MAINTIEN DES MEMBRES INF. A LA VERTICALE

Placement : Couché sur le dos, rapprocher les membres inf. du tronc jusqu'à la verticale.

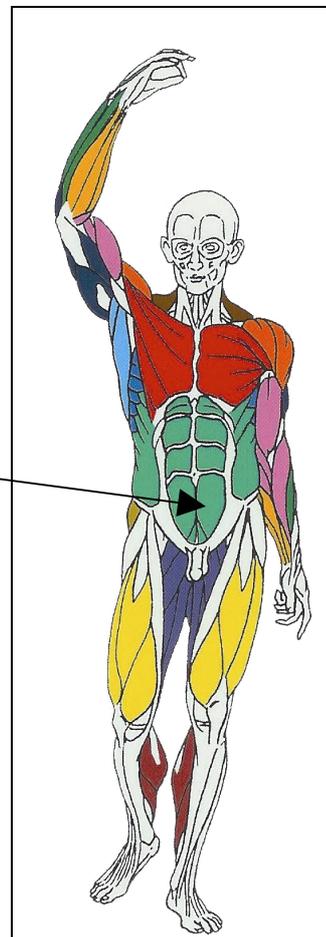
Exécution : Maintenir la position en isométrie.



Précautions : Plaquer le bas du dos au sol, éviter de cambrer.

Muscles en activité :

Portion basse des grands droits.



RENFORCEMENT LATÉRAL

Placement : En appui latéral, sur une main
Pieds au sol

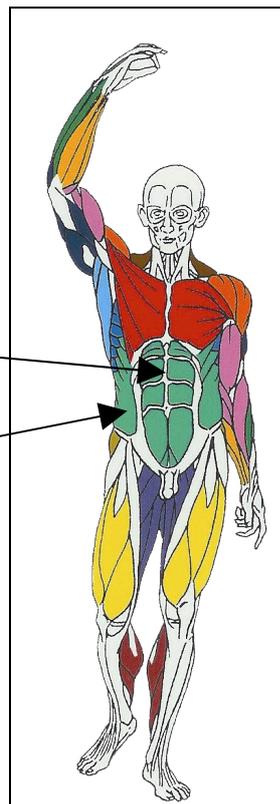


Exécution : Par gainage maintien de la position
par une contraction isométrique

Variantes : Peut se réaliser en appui latéral
sur l'avant bras et le coude

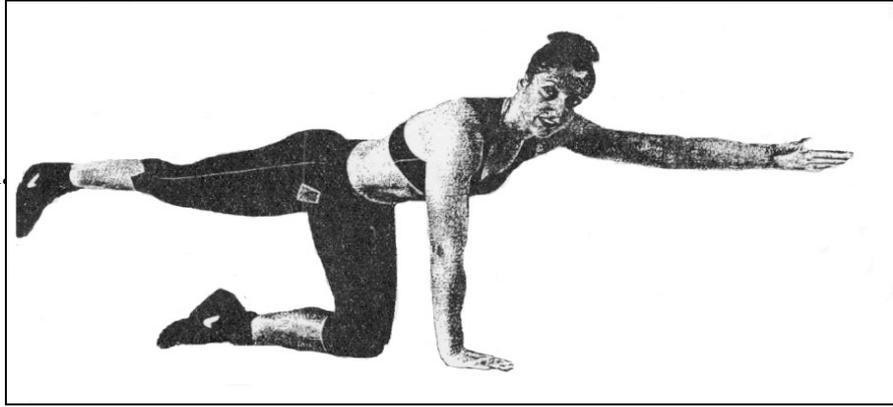
Muscles en activité :

Grand droit de l'abdomen
Oblique externe de l'abdomen



RENFORCEMENT CHAINE DORSALE

Placement : Une main et le genou opposé en appui au sol

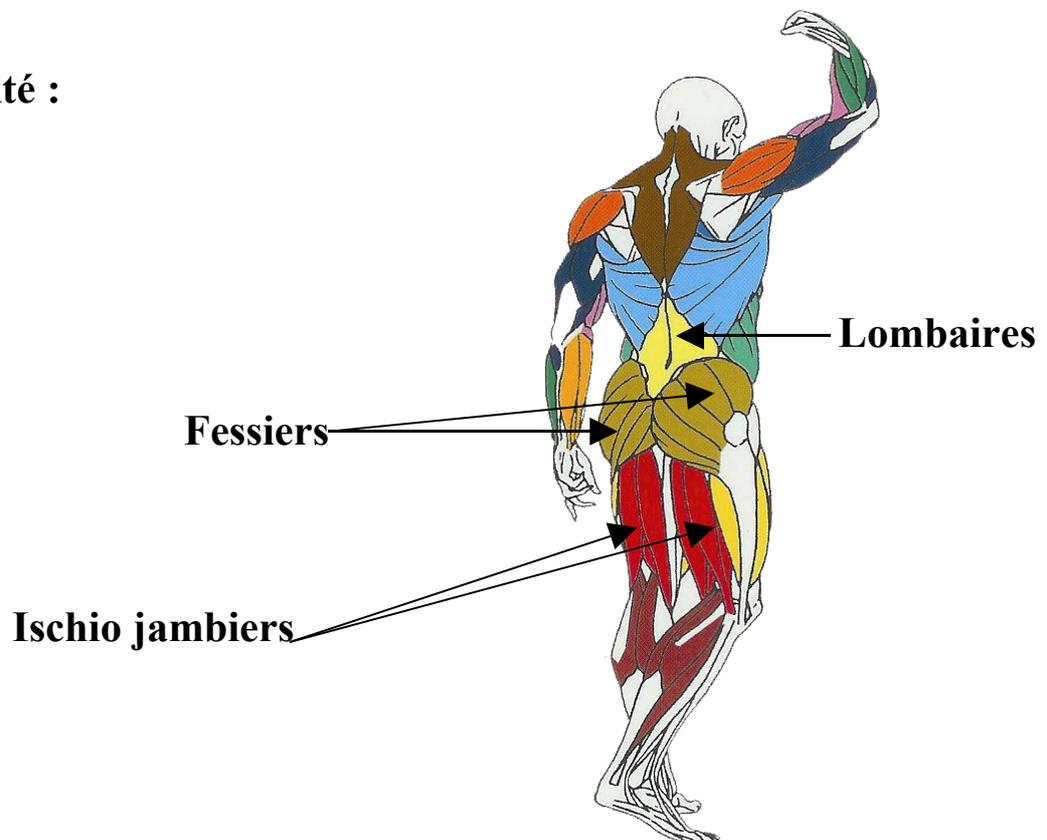


Exécution : Maintenir la position en contraction isométrique

Précautions : veiller à un bon gainage de l'ensemble du corps.

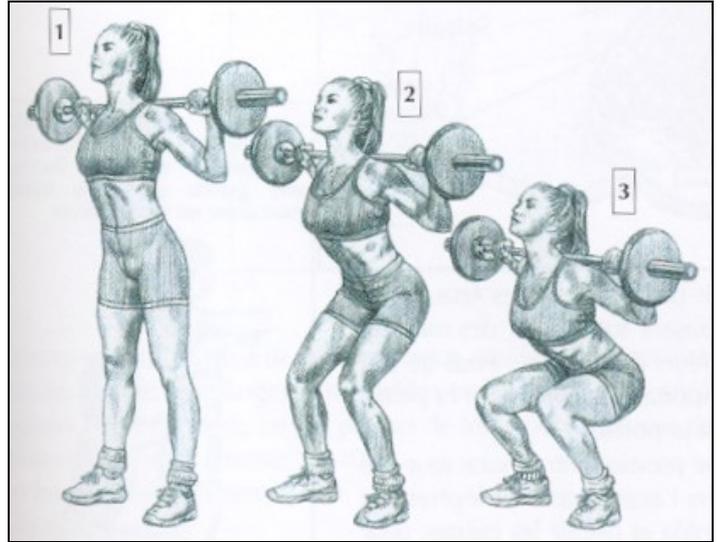
Variantes : Réaliser des flexions extensions de la jambe sur la cuisse.
Possibilité de rajouter une charge légère au niveau de la cheville.

Muscles en activité :



SQUAT

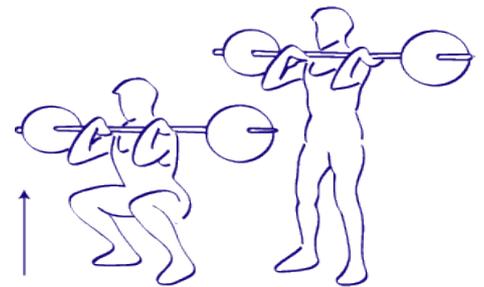
Placement : Debout, pieds écartés légèrement plus que la largeur du bassin, dos droit, regard vers l'avant



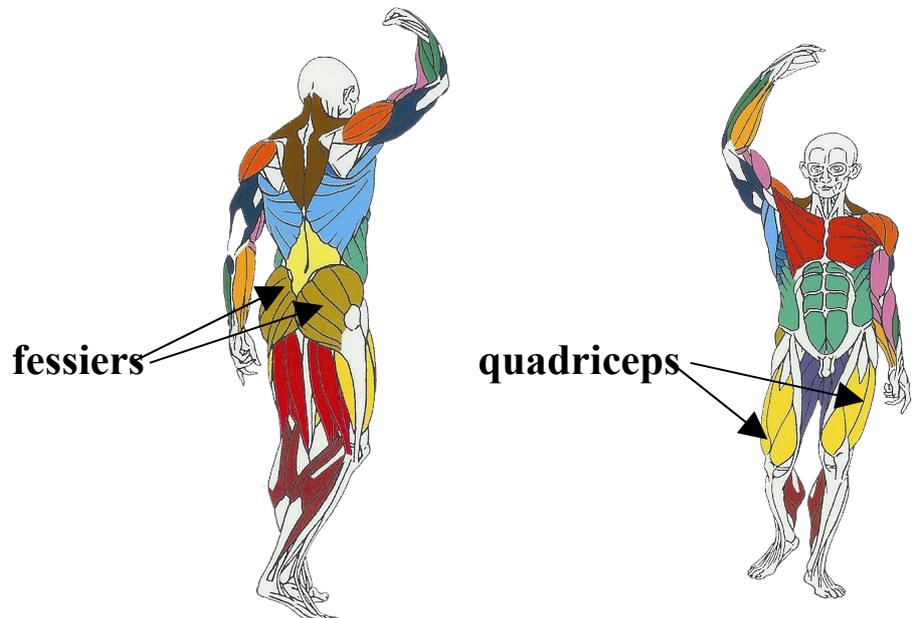
Exécution : Fléchir les jambes en contrôlant le mouvement jusqu'à la position un peu en dessous de l'horizontale pour les cuisses si le dos reste bien droit .Arrêter dès que le dos s'arrondit. Inspirer en descendant et expirer en fin de remontée.

Précautions : Une aide se tient derrière l'exécutant, si les charges sont lourdes, deux aides se tiennent sur chaque côté.

Variantes : La barre peut être posée sur les épaules derrière la nuque ou bien devant sur le haut des pectoraux, bras croisés.



Muscles en activité :



LEG EXTENSION

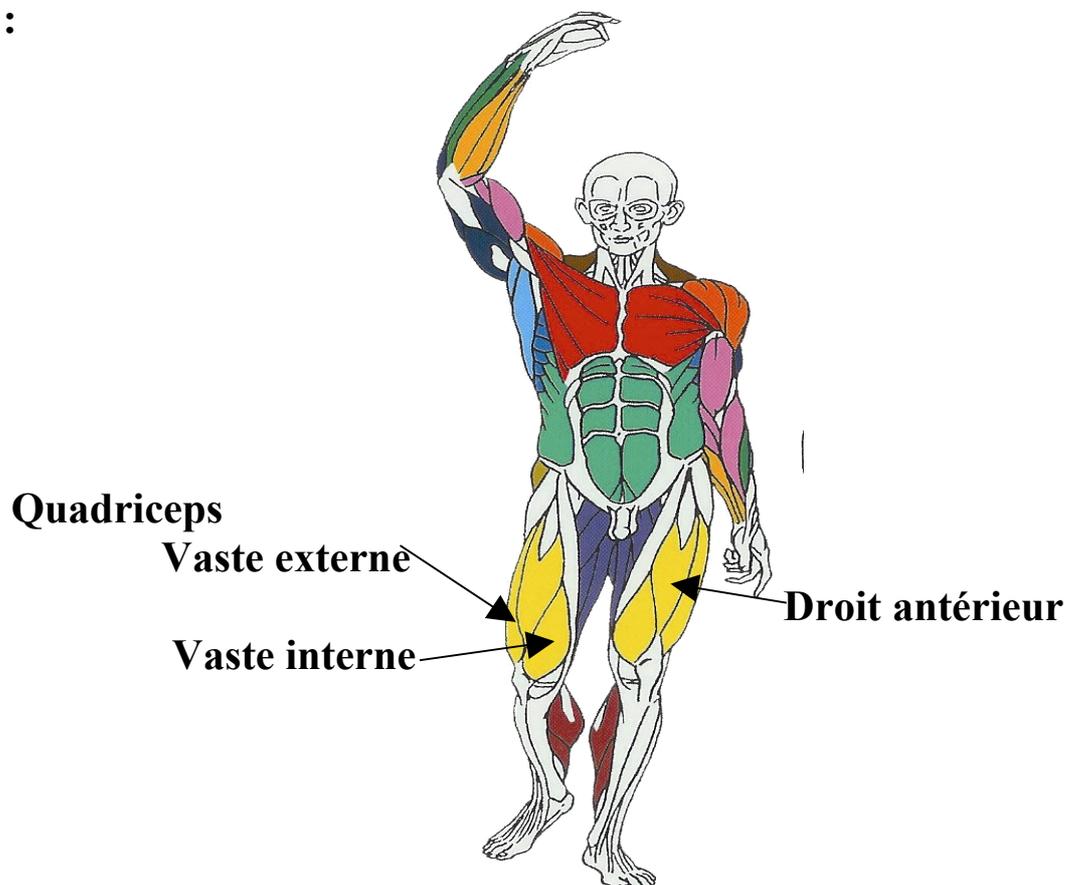
**Placement : Assis sur la machine, dos droit, buste gainé
Mains en appui sur le côté.**

**Exécution : Pousser sur la machine pour allonger
les jambes jusqu'à l'horizontal en expirant
maintenir un instant la position et revenir
lentement en contrôlant la descente en inspirant**



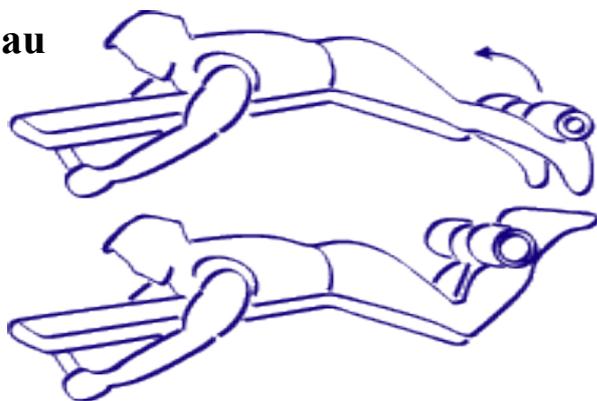
Particularités : Permet de travailler de manière isolée les quadriceps.

Muscles en activité :



MACHINE A ISCHIO JAMBIERS

Placement : Plat ventre, genoux au même niveau que l'articulation de la machine , buste plaqué sur le plan incliné



**Exécution : Fléchir les jambes sur les cuisses en expirant
Allonger doucement les jambes en contrôlant le retour sur l'inspiration.**

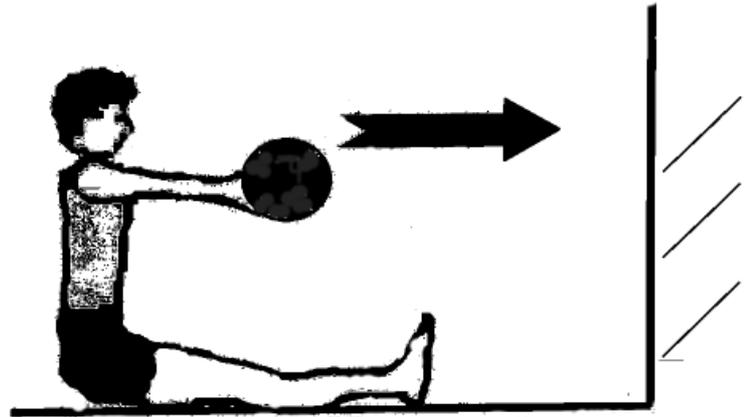
Muscles en activité :

Ischio jambiers



LANCER DE MEDECINE BALL

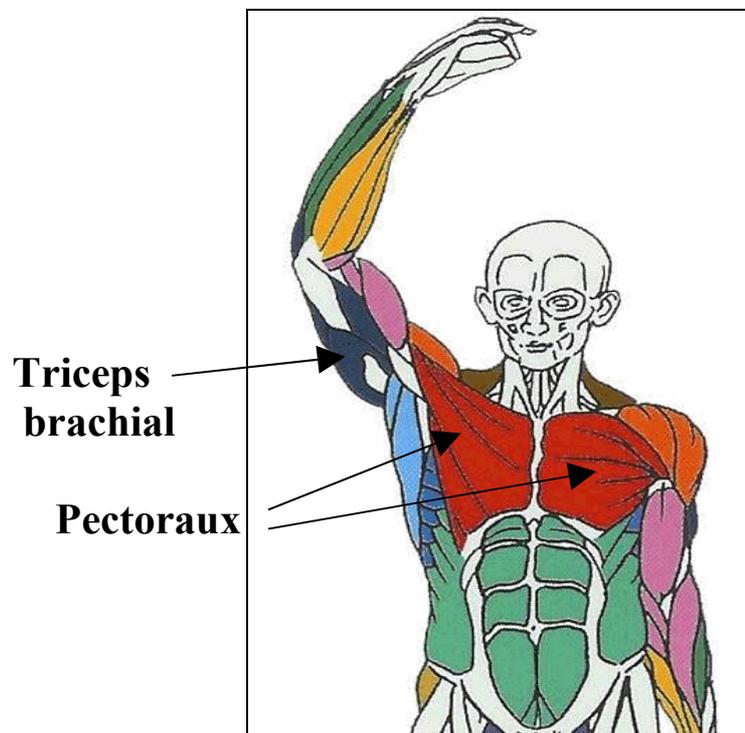
Placement : Assis au sol, face au mur, jambes écart, Le médecine est tenu à 2 mains au niveau de la poitrine



Exécution : propulser le plus vite possible le médecine contre le mur, sur le temps d'expiration. Son retour se fait en roulant vers soi. Se situer à une distance optimun du mur.

Particularités : Développe la force explosive.

Muscles en activité :



IMPULSIONS JAMBES

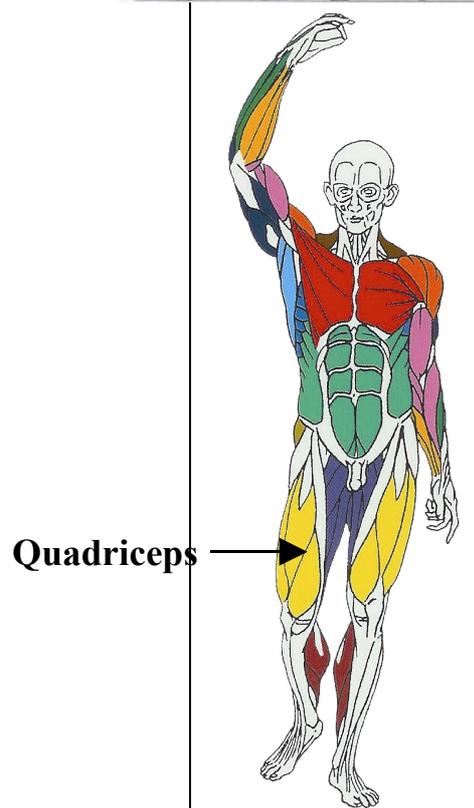
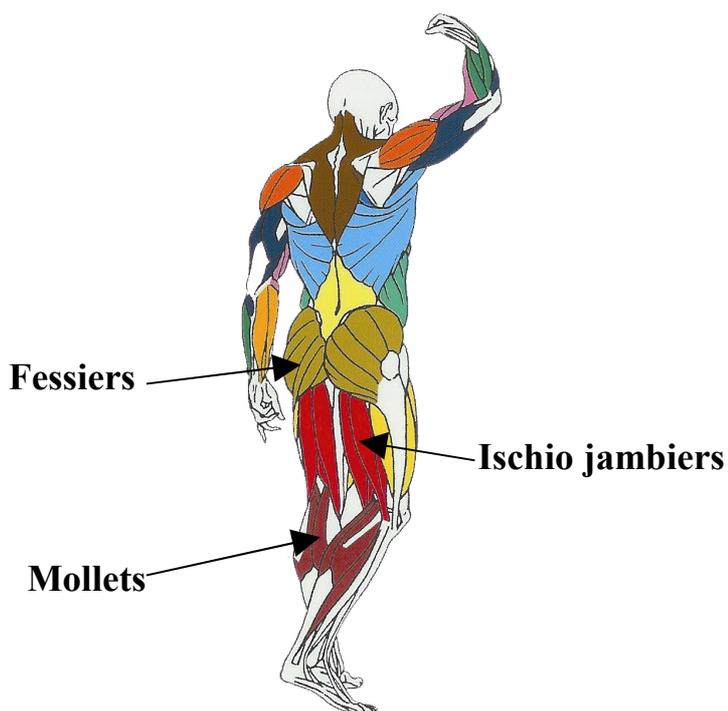
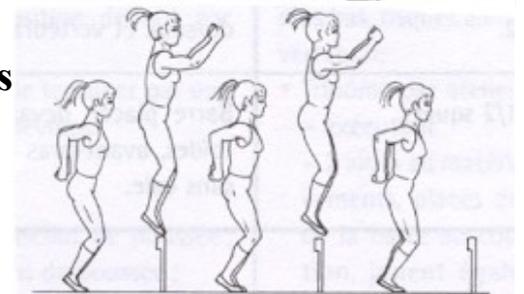
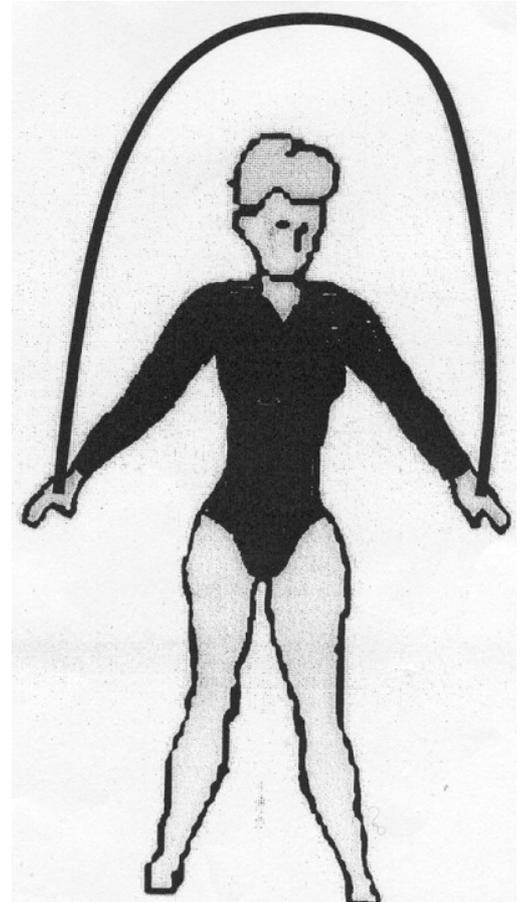
Placement : Debout, la cordelette tenue dans chaque main

Exécution : réaliser des impulsions variées (2 pieds, 1 pied) en coordonnant la rotation de la corde et ses impulsions

Particularités : Développe la force explosive ou détente des membres inférieurs

Variante : Réaliser des impulsions simultanés des 2 jambes par dessus des obstacles bas

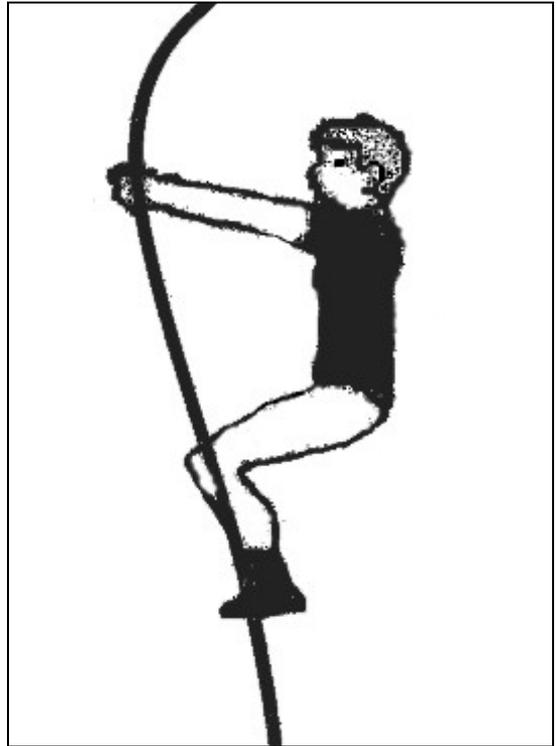
Muscles en activité :



GRIMPER A LA CORDE

Placement : Mains sur la corde.

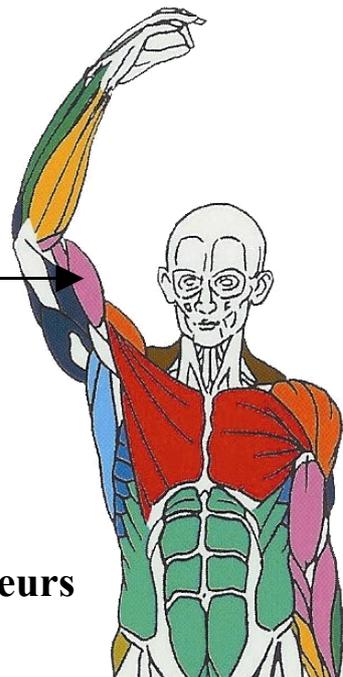
Exécution : Grimper le plus haut possible, et le plus vite possible avec l'aide des pieds, éventuellement sans l'aide des pieds.



Variantes : En utilisant 2 cordes, réaliser plusieurs flexions extensions des 2 bras ensemble.

Muscles en activité :

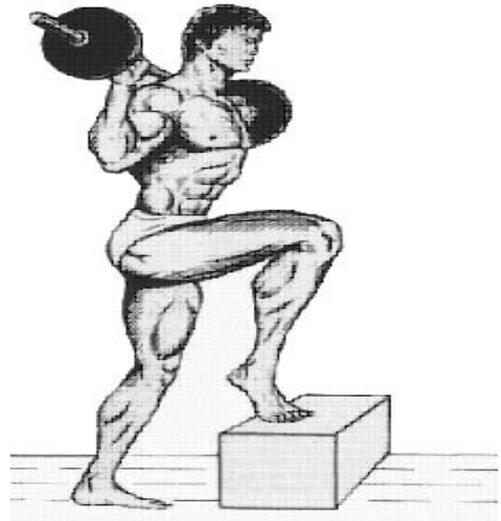
biceps brachial →



Dans une moindre mesure, les membres inférieurs sont également sollicités .

STEP

Placement : Debout , un pied sur un banc ou une chaise

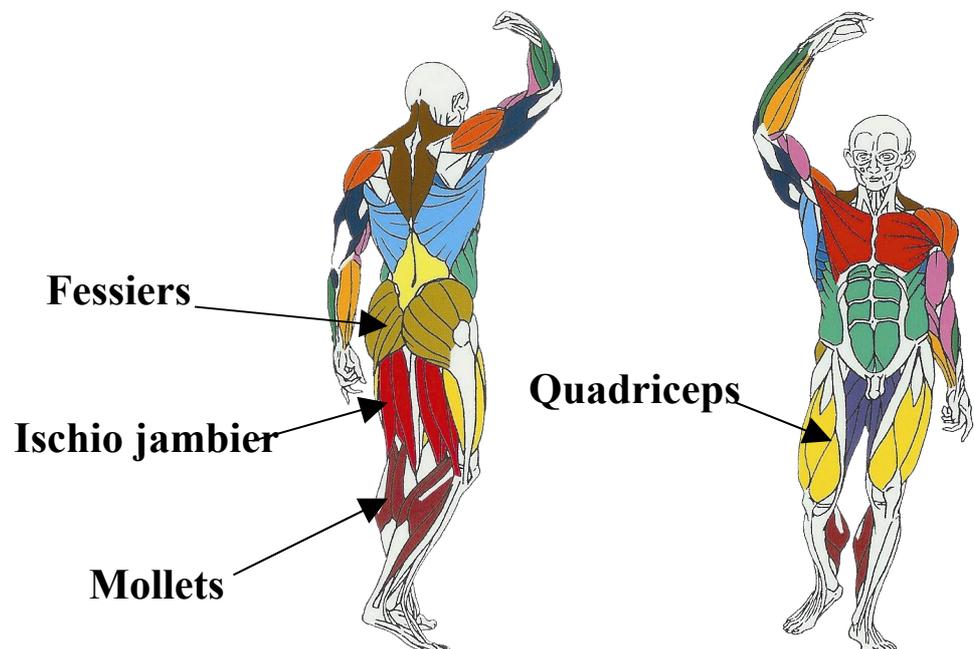


**Exécution : Réaliser plusieurs flexions extensions sur la même jambe, puis changer de jambe
Expiration sur la poussée de la jambe.**

Précautions : Veiller à réaliser une extension complète, et de façon dynamique.

Variantes : Peut se réaliser avec, comme seule charge le poids du corps ou bien avec une charge supplémentaire.

Muscles en activité :



ABDOMINAUX EN SUSPENSION

Placement : A partir d'une suspension, corps allongé aux espaliers.

Exécution : Rapprocher les genoux de la poitrine en expirant, contrôler le retour des jambes vers le bas en inspirant.



Précautions : Veiller à conserver le gainage du tronc pour ne pas cambrer le bas du dos en position allongée.

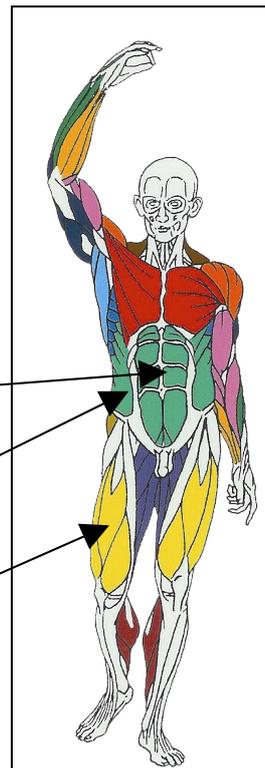
Variantes : Réaliser une rotation pour rapprocher le genou droit de l'épaule gauche et inversement.

Muscles en activité :

Grand droit de l'abdomen

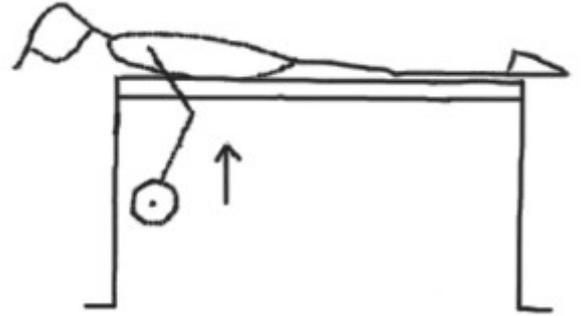
Oblique externe

Quadriceps



TIRAGE DE BRAS

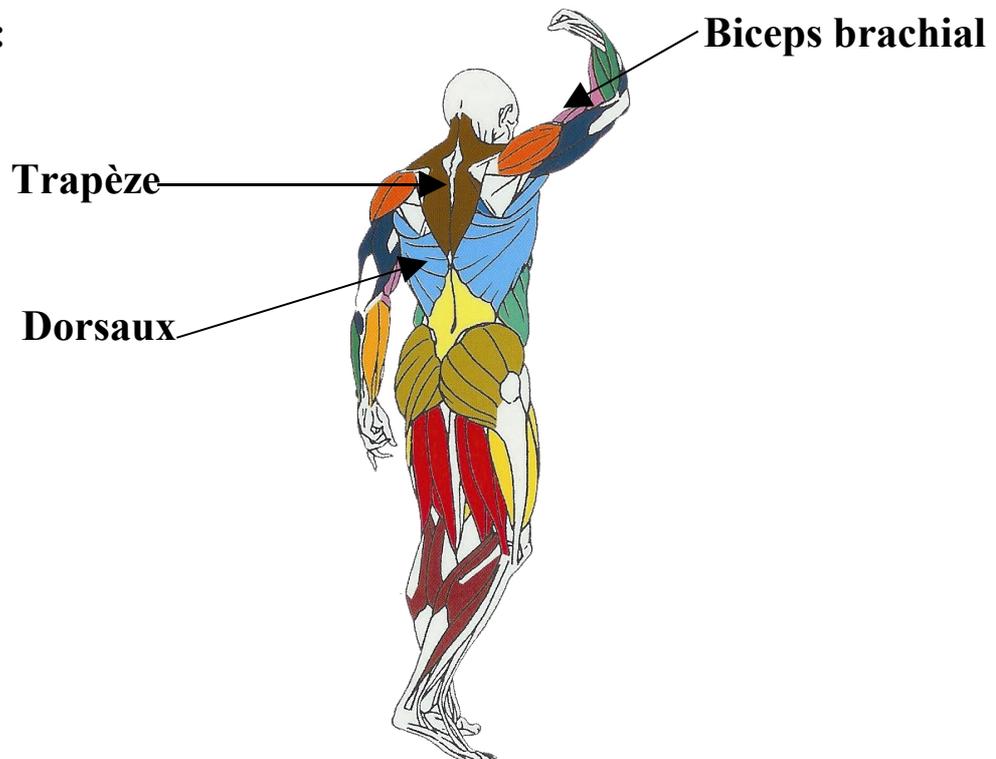
Placement : Couché plat ventre sur la table haute, bras verticaux vers le bas



Exécution : Rapprocher la barre jusqu'au contact avec la table par la flexion des membres supérieurs en expirant, allonger les bras doucement sur l'inspiration.

Particularités : la flexion doit être dynamique.

Muscles en activité :



RAMEUR

Placement : Prendre place sur l'appareil en position assise, les 2 pieds calés, les 2 mains en appui sur les poignées

Exécution : Réaliser de façon simultanée une extension des membres inférieurs et une flexion des membres supérieurs

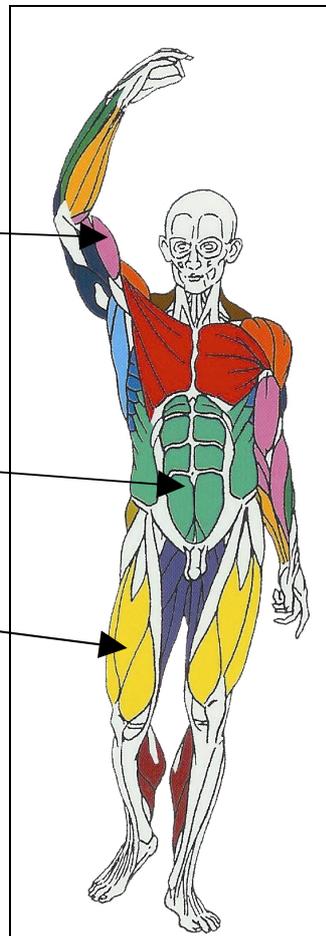
Particularités : Exercice à répéter de façon continue pendant plusieurs Minutes pour développer l'endurance musculaire et cardio Respiratoire.

Muscles en activité :

les fléchisseurs de membres supérieurs
(Biceps brachial)

les muscles du tronc
(abdominaux et muscles du dos)

les extenseurs des membres inférieurs
(Quadriceps)



SQUAT GUIDE A LA MACHINE

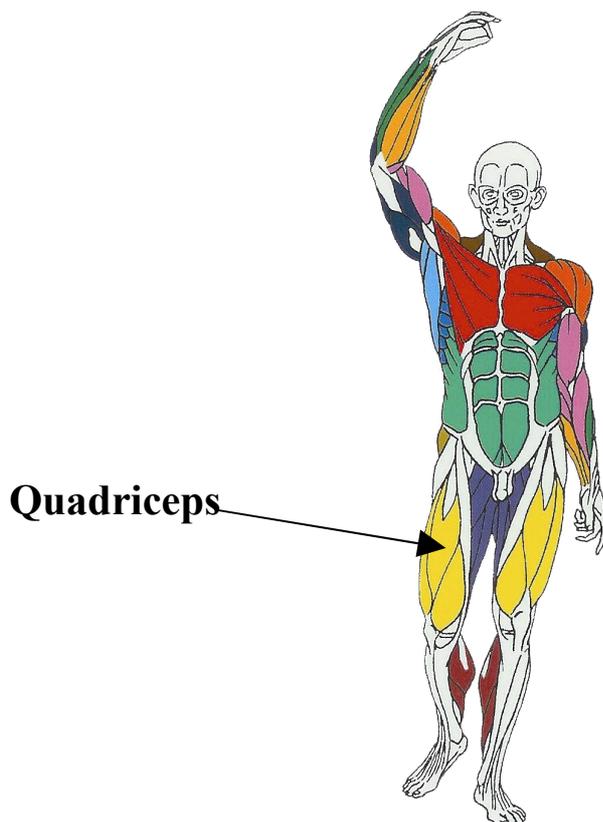
Placement : Départ jambes tendues, dos en appui sur la machine, épaules calées sous les boudins, pieds à plat au sol et écart bassin.



Exécution : Sur l'inspiration, fléchir les membres inférieurs et sur l'expiration repousser la machine vers le haut.

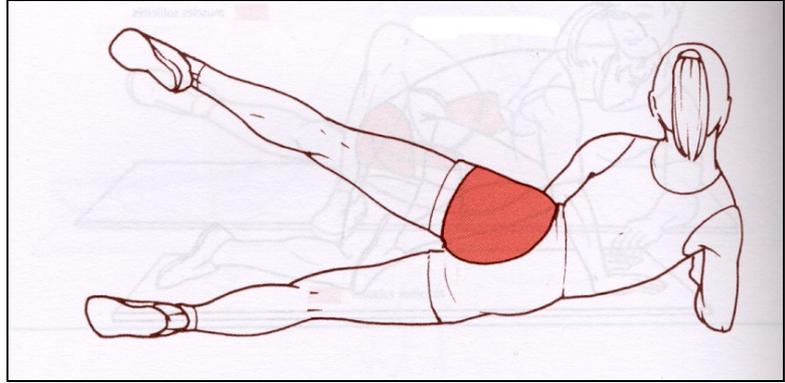
Précautions : Veillez à conserver le dos droit, en appui sur la machine.

Muscles en activité :



DEVELOPPEMENT DES FESSIERS

Placement : Allongé au sol sur le côté, en appui sur un coude
2 jambes tendues.

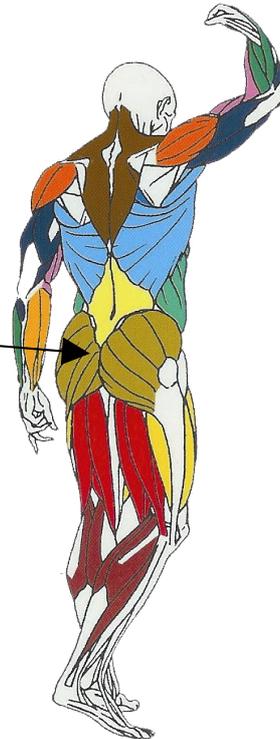


Exécution : Elévation latérale de la
jambe libre, maintenue en contraction isométrique ou bien avec
des mouvements successifs du haut vers le bas.

Variantes : - Varier l'amplitude de l'élévation, varier la direction : vers le
haut et l'avant, vers le haut et l'arrière
- Possibilité d'ajouter un lest à la cheville.

Muscles en activité :

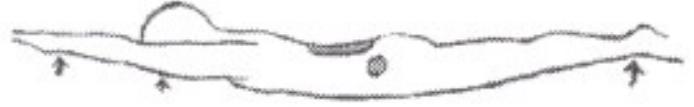
Moyen, petit et grand fessier



COUCHE VENTRAL et DORSAL

Extension membres supérieurs et membres inférieurs

Placement : Couché ventral sur un tapis



**Exécution : Elever les 2 bras allongés vers l'avant, ainsi que les 2 jambes.
Veillez à conserver un gainage de l'ensemble du corps depuis les mains jusqu'aux pieds.**

Variantes : Réaliser le même exercice en coucher dorsal et passer d'une position à l'autre en conservant le gainage.

Muscles en activité :

Faisceau postérieur des deltoïdes

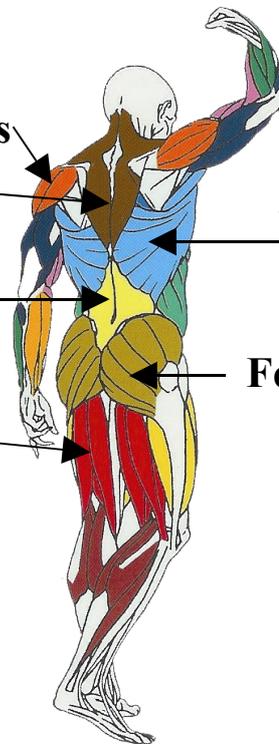
Trapèzes

Lombaires

Ischio Jambiers

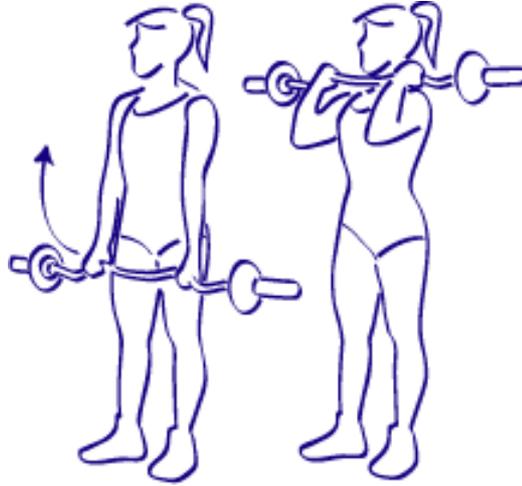
Dorsaux

Fessiers



FLEXIONS DES AVANT BRAS SUR LES BRAS

Placement : Debout, dos placé contre le mur, pieds légèrement plus écartés que la largeur du bassin, et décalés du mur bras allongés , posés sur les cuisses.



Exécution : Remonter la barre jusqu'au contact des épaules en expirant, redescendre en freinant sur l'inspiration

Précautions : Rechercher l'allongement maximal vers le bas pour développer l'amplitude maxi de fonctionnement du muscle.
Conserver le gainage du tronc et le dos contre le mur (bassin en rétroversion).

Variante : Il est possible de prendre la barre en pronation (pouces vers l'intérieur) ou bien en supination. L'écartement des mains peut également varier.

Muscles en activité :

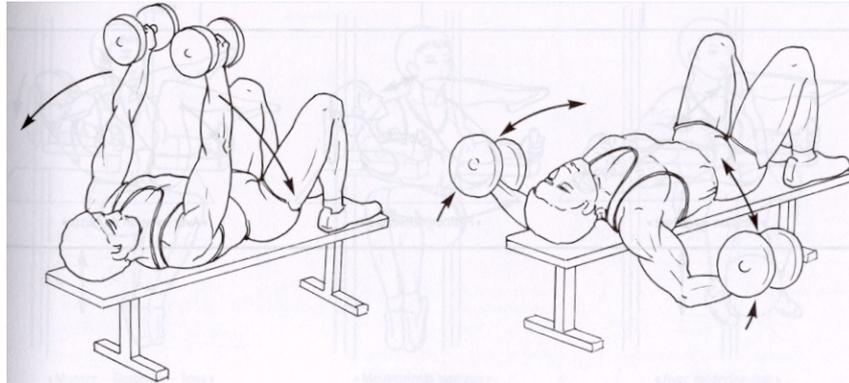
Extenseurs des poignets
(lorsque les mains sont en pronation)

Biceps brachial.



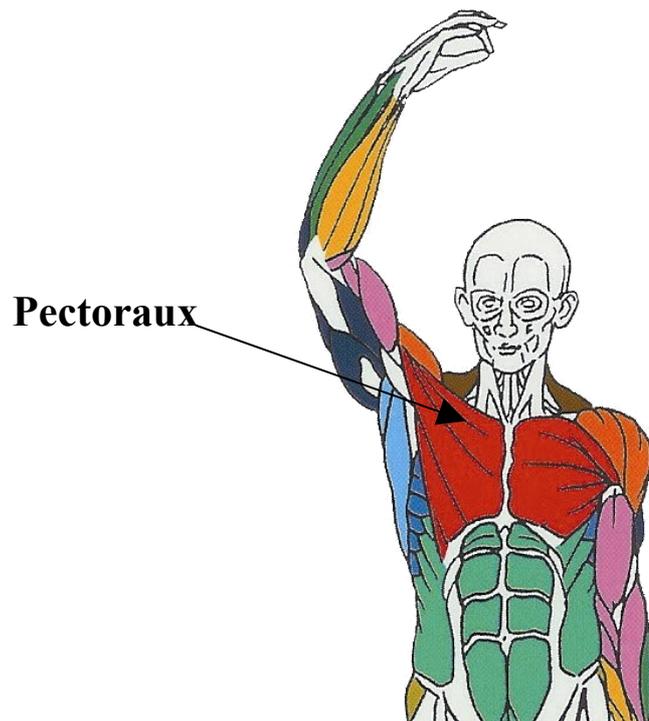
ECARTE SERRE COUCHER DORSAL

Placement : Couché sur le dos au sol, ou sur un banc, une charge dans chaque main, bras écartés sur les côtés.



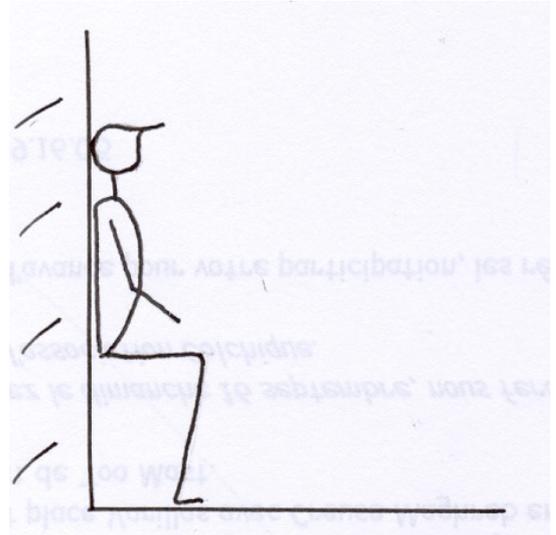
Exécution : Remonter les charges pour venir au contact l'une de l'autre au dessus de la poitrine en expirant, redescendre latéralement en contrôlant le mouvement et en inspirant.

Muscles en activité :



CHAISE

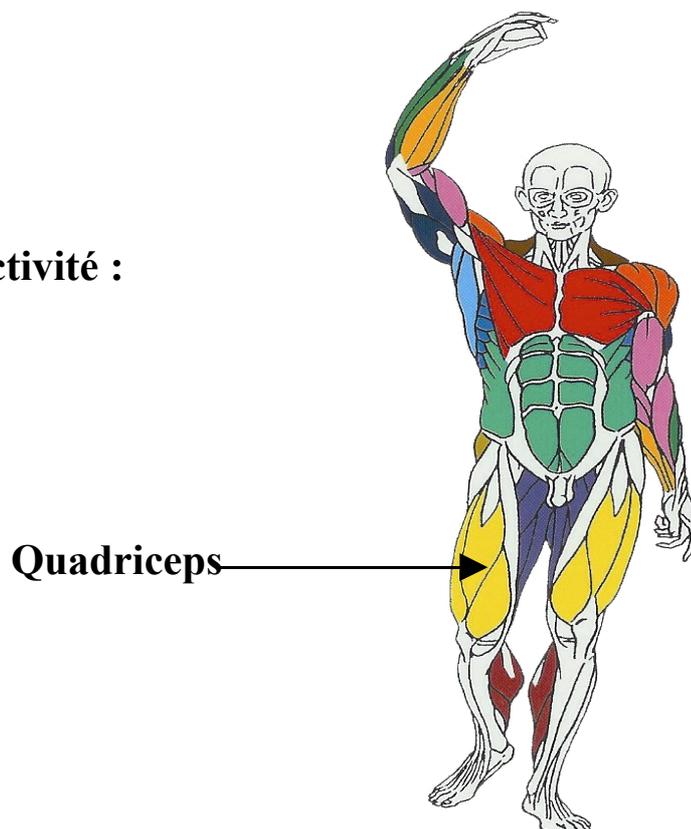
Placement : Position assise, dos placé contre le mur, pieds écartés un peu plus que la largeur du bassin.



Exécution : Maintenir la position par la contraction isométrique (sans mouvement) des membres inférieurs.
Ne pas bloquer la respiration qui est libre.

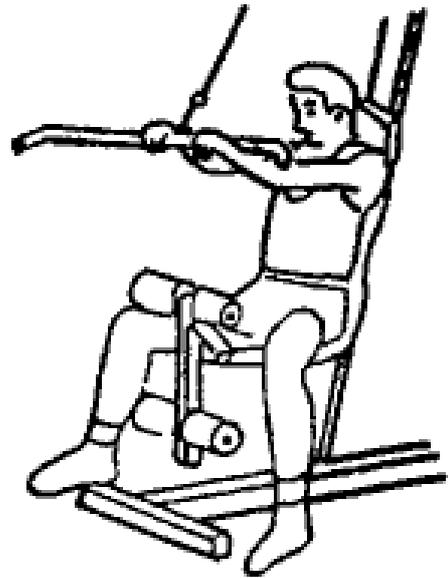
Particularités : Permet de développer les membres inférieurs sans mouvement articulaire

Muscles en activité :



PULL OVER EN POSITION ASSISE

Placement : Assis sur la machine, dos droit, saisir la barre avec les 2 mains rapprochées.



Exécution : Abaisser les bras qui restent à peine fléchis en direction des Cuisses.

Muscles en activité :

Triceps

Pectoraux

