

SÉANCE DE MUSCULATION au lycée CORENGTH



CADRE DU JEU

Mettre en place une séance de musculation n'a pas pour objectif de se développer musculairement mais aider à l'entretien de soi. Les premières séances se réalisent en charge libre ou légère.

TEMPS DE LA SÉANCE

50 minutes

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE



Atelier 1 - Squat barre

Debout, la barre reposant sur les trapèzes, mains espacées de la largeur des épaules, pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules et placés dans l'axe des genoux. Fléchir les genoux et pousser les fesses en arrière avec le buste droit. La barre descend et remonte verticalement, sans arrêts en position haute et rebonds en position basse. Faites 4 séries de 15 répétitions.



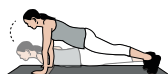
Atelier 2 - Lombaires

En appui sur la table, jusqu'au bas du ventre, calez vos jambes sous les manchons et placez vos mains de chaque côté de votre tête. Le bassin doit être en avant, au bord du banc. Descendez le buste au maximum, tout en contrôlant votre descente, il s'agit de la position de départ. Inspirez profondément puis soufflez en relevant le buste complètement. Faites 4 séries de 15 répétitions.



Atelier 3 - Leg curl

Asseyez-vous et passez vos cuisses sous le « boudin rembourré ». Placez ensuite vos chevilles devant le deuxième « boudin ». Contractez les muscles ischio-jambiers afin de ramener le « boudin » sous vos pieds, le plus proche possible de l'arrière de vos cuisses. Il est alors conseillé de rester dans cette position de 1 à 3 secondes afin d'améliorer l'efficacité de l'exercice. Faites 4 séries de 15 répétitions.



Atelier 4 - Pompes

Positionnez-vous en planche (corps droit et gainé, pieds légèrement écartés et mains espacées de largeur des épaules). Inspirez et fléchissez les bras en gardant le corps droit. Votre cage thoracique doit aller le plus près possible du sol. Remontez en tendant complètement les bras et en expirant. Faites 4 séries de 10 répétitions.



Atelier 5 - Tirage nuque

S'asseoir sur le siège de la machine en mettant les genoux sous les boudins. Tenir la barre en prise large, les mains en pronation. Tirez la barre vers le bas jusqu'à la nuque, puis revenir lentement à la position de départ. Le dos reste toujours droit pendant l'exécution. Faites 4 séries de 15 répétitions.

LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE

Physiques et mentaux, l'élève va pouvoir augmenter sa capacité d'analyse et d'organisation. Il va prendre confiance en lui et améliorera sa posture ainsi que son équilibre.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

10€

Tapis de sol résistant

Réf. 2177452

23€

Barre 1m20

Réf. 1746753

950€

Banc à lombaires

Réf. 2872151

2350€

Machine à quadriceps 75 k

Réf. 2872215

2030€

Appareil musculation bras & dos 80 Kg

Réf. 2872219

DECATHLON PRO

Toutes nos
fiches pédagogiques sur
decathlonpro.fr



Séance développée par CORENGTH