

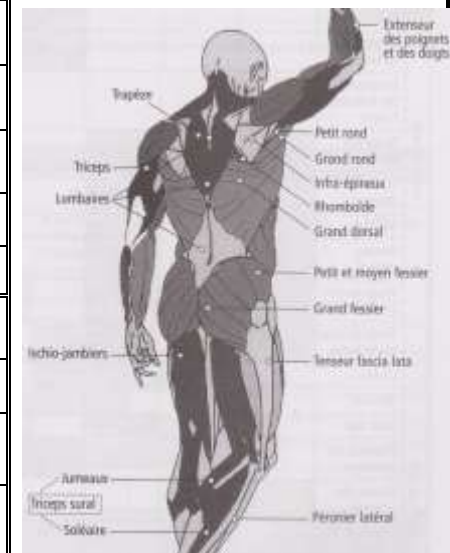
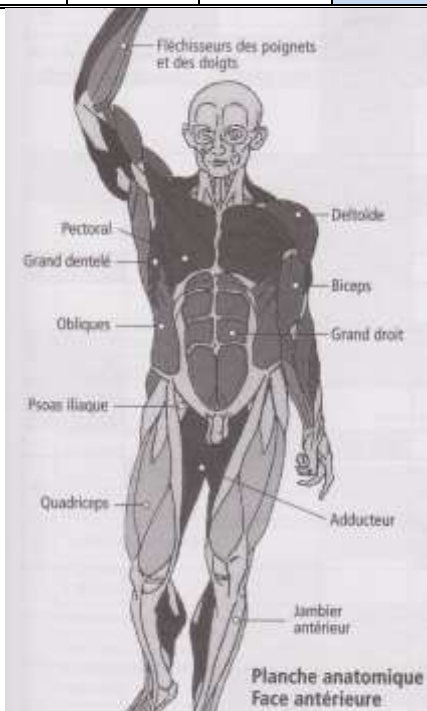
## PARAMETRES DE TRAVAIL POUR CHAQUE MOBILE

<b>Mobile 1 : OBJECTIF SPORTIF</b>	<b>Effets</b>	<b>%charge max</b>	<b>Vitesse</b>	<b>Répétitions</b>	<b>Séries</b>	<b>Récupération</b>
<b>PUISSANCE (FORCE)</b>	Gain de puissance et/ou explosivité musculaire	80 à 90%	Rapide	5 à 6	4 à 5	Longue : 3 à 4 min
<b>Remarques :</b> * mouvements réalisés avec une vitesse d'exécution importante ( $P = F \times V$ ) * Types de contractions : concentrique, pliométrique, stato-dynamique (pas d'excentrique pur)						
<b>Mobile 2 : OBJECTIF FORME</b>	<b>Effets</b>	<b>%charge max</b>	<b>Vitesse</b>	<b>Répétitions</b>	<b>Séries</b>	<b>Récupération</b>
<b>ENTRETIEN</b>	Tonification, Renforcement et Raffermissment des zones musculaires mobilisées	50 à 60%	Moyenne	10 à 20	5 à 6	1 à 2 min
<b>Remarque :</b> Pour les abdominaux, le nombre de répétitions doit être supérieur.						
<b>Mobile 3 : OBJECTIF ESTHETIQUE</b>	<b>Effets</b>	<b>%charge max</b>	<b>Vitesse</b>	<b>Répétitions</b>	<b>Séries</b>	<b>Récupération</b>
<b>VOLUME</b>	Hypertrophie musculaire	70 à 80%	Lente	8 à 15	4 à 6 séries pour chacun des 3 exercices sur le même groupe musculaire	* Moyenne entre les séries : 1'30 à 2' * Longue entre les exercices : 3' à 4'
<b>Remarques :</b> - Mouvements à réaliser à vitesse constante dans la phase concentrique et excentrique, sans blocage articulaire. - 3 séances hebdomadaires sont nécessaires pour viser l'hypertrophie						
<b>AFFINEMENT</b>	Endurance force locale Affinement du relief musculaire.	40 à 50%	Moyenne à rapide	20 à 30	5 à 6	Courte : 30" à 1'30
<b>Remarque :</b> Pour l'aide à l'affinement, associer une activité de type aérobie (marche, course, natation, vélo...) et une bonne hygiène alimentaire.						

Cette fiche est valable pour un travail avec charges additionnelles. Pour un travail avec poids de corps les paramètres sont les mêmes sauf pour l'intensité, qui ne s'exprime plus en pourcentage du maximum mais prend comme repère le nombre de répétitions indiqué. Il faut alors adapter le mouvement pour qu'une répétition de plus de l'exercice soit impossible. (Exemple: pompes pieds surélevés pour durcir l'intensité)

### Muscles sollicités lors des exercices de musculation (d'après Pozzo et Levavasseur, Dossier EPS 79)

EXERCICE OU MACHINE		MEMBRES SUPERIEURS					MEMBRES INFERIEURS					TRONC				
		Triceps	Biceps	Deltoïdes	Trapèzes	Pectoraux	Dorsaux	Quadriceps	Adducteurs	Grand Fessier	Moyen Fessier	Ischio-jambiers	Lombaires	Abdos du haut	Abdos du bas	Obliques
1	Tirage Poulie haute (debout coudes au corps)															
2	Tirage nuque Poulie haute															
3	Tirage poitrine Poulie haute															
4	Rowing vertical (tirage menton)															
5	Traction Poulie basse (assis)															
6	Développé/couché															
7	Butterfly															
8	Presse oblique															
9	Leg extension															
10	Machine à abducteurs/adducteur															
11	Machine à abduction/adduction de la hanche															
12	½ squats															
13	Leg Curls															
14	Banc lombaires (Superman)															
15	½ crunch															
16	Abdos du perchiste															
17	Planches de gainage															
18	Gainage dorsal sur épaules et pieds															







**Leçon n° 1 : IDENTIFIER LES POSTURES SECURITAIRES SUR CHAQUE ATELIER****Nom, Prénom :****Classe :****Mon Partenaire :**Dans quel **état de forme** suis-je aujourd'hui ?**Date :**


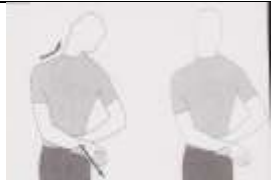


☺ → Très en forme

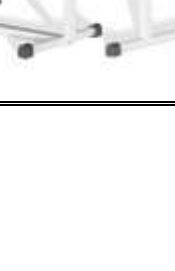
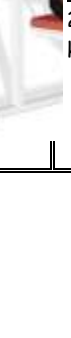

😊 → En forme

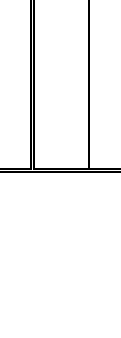

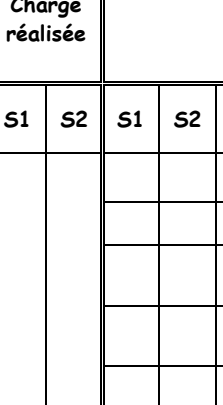
☹ → Pas en forme

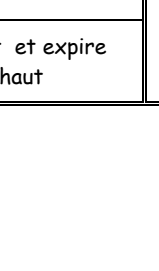

Groupe(s) musculaire(s) sollicité(s) : <b>TRICEPS</b>	Charges F ou G	Nombre de Répétitions	Charge réalisée		Sécurité et efficacité		Étirement associé : 8" de chaque côté	
<b>Atelier 1 : TIRAGE POULIE HAUTE</b> (avec barre ou corde)	5-10 kgs	15	S1	S2	S1	S2	Critères observés  Pieds décalés en $\frac{1}{2}$ fente avant  Buste immobile pendant tout le mouvement  Coudes en contact avec le buste pendant tout l'exercice  Contrôle la barre lors du retour à la position initiale  Expire lors du tirage de la barre	
								



Groupe(s) musculaire(s) sollicité(s) : <b>Deltoïdes/Triceps/ Pectoraux</b>	Charges F ou G	Nombre de Répétitions	Charge réalisée		Sécurité et efficacité		Étirement associé : 8" de chaque côté	
<b>Atelier 2 : TIRAGE NUQUE</b>	10-15 kgs	15	S1	S2	S1	S2	Critères observés  Se tient assis dos droit le regard dirigé vers la barre  Les mains sont écartées au moins à la largeur des épaules  Le dos reste droit  Les mains tiennent la barre en pronation  Inspire lors du tirage de la barre  Contrôle la barre lors du retour à la position initiale	
								



Groupe(s) musculaire(s) sollicité(s) : <b>Trapèzes/Biceps/Dorsaux</b>	Charges F ou G	Nombre de Répétitions	Charge réalisée		Sécurité et efficacité		Étirements associés : 8"	
<b>Atelier 3 : TIRAGE POITRINE POULIE HAUTE</b>	10-15 kgs	15	S1	S2	S1	S2	Critères observés  Se tient assis dos droit le regard dirigé vers la barre  Les mains sont écartées au moins à la largeur des épaules  Le dos reste droit durant l'exécution  Les mains tiennent la barre en pronation  Inspire lors du tirage de la barre  Contrôle la barre lors du retour à la position initiale	    
								



Groupe(s) musculaire(s) sollicité(s) : Biceps/Deltoïdes/Trapèzes	Charges F ou G	Nombre de Répétitions	Charge réalisée		Sécurité et efficacité		Étirements associés : 8"	
<b>Atelier 4 : ROWING VERTICAL</b>	Barre de 10 ou 20 kgs	15	S1	S2	S1	S2	<u>Critères observés</u> Les genoux sont fléchis Le bassin est en bascule avant La prise de barre se fait avec un écart de 10cm Les coudes sont toujours au-dessus de la barre La barre longe le tee-shirt pendant tout le trajet Inspire lors du tirage de la barre vers le menton	  
								



Groupe(s) musculaire(s) sollicité(s) : Trapèzes/Biceps/Dorsaux	Charges F ou G	Nombre de Répétitions	Charge réalisée		Sécurité et efficacité		Étirements associés : 8"	
<b>Atelier 5: TRACTION POULIE BASSE</b>	10 à 20 kgs	15	S1	S2	S1	S2	<u>Critères observés</u> Conserve le buste droit Tire les coudes en arrière et en bas le plus loin possible Contrôle la barre lors du retour à la position initiale Inspire lors du tirage de la barre, expire sur le retour	  
								



Groupe(s) musculaire(s) sollicité(s) : PECTORAUX/DELTOIDES /TRICEPS	Charges F ou G	Nombre de Répétitions	Charge réalisée		Sécurité et efficacité		Étirement associé : 8"	
<b>Atelier 6: Développé Couché</b>	Filles : Barre de 10kgs  Garçons 20/30 kgs	15	S1	S2	S1	S2	<u>Critères observés</u> Jambes croisées sur le ventre Le dos reste plaqué sur le banc tout l'exercice La barre touche le tee-shirt La barre reste horizontale sur le retour Inspire en descendant et expire sur la poussée vers le haut	
								



Groupe(s) musculaire(s) sollicité(s) : <b>PECTORAUX</b>	Charges F ou G	Nombre de Répétitions	Charge réalisée		Sécurité et efficacité		Étirement associé 8"	
<b>Atelier 7: Butterfly</b>	Filles : 5/10 kgs  Garçons 15/30 kgs	15	S1	S2	S1	S2		
								Critères observés
								Dos plaqué contre le dossier
								Mains à hauteur de visage
					Conserve le contrôle lors du retour initial			
						Expiration lors du rapprochement des coudes		



Groupe(s) musculaire(s) sollicité(s) : <b>Quadriceps/Adducteurs/ Grand fessier</b>	Charges F ou G	Nombre de Répétitions	Charge réalisée		Sécurité et efficacité		Étirement associé 8" de chaque côté	
<b>Atelier 8: PRESSE OBLIQUE</b>	Filles : 25/40 kgs Garçons 40/65 kgs  (en + des 25 kgs de la plaque)	15	S1	S2	S1	S2		
								Critères observés
								Le dos est à plat sur le support
								Tête calée sur le repose tête
								Fesses plaquées sur le siège
								Pas d'hyper extension des jambes
								Le bassin ne décolle pas du dossier
				Contrôle la plaque lors du retour à la position initiale.				
					Expire lors de la poussée.			



Groupe(s) musculaire(s) sollicité(s) : <b>Quadriceps</b>	Nombre de Répétitions F ou G en 2x1 min	Répétitions réalisées		Sécurité et efficacité		Étirement associé 8" pour chaque jambe	
<b>Atelier 9: LEG EXTENSION</b>	<b>SANS CHARGE</b> Fourchette Filles : 10 à 30 Fourchette Garçons : 15 à 45	S1	S2	S1	S2		
							Critères observés
							Pas d'hyper extension des genoux
							Les pieds sont légèrement tournés vers l'intérieur
					Contrôle la descente		
						Expire pendant la phase de montée	


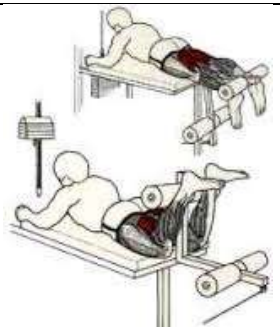
Groupe(s) musculaire(s) sollicité(s) : <b>Adducteurs</b>	Charges F ou G	Nombre de Répétitions	Charge réalisée		Sécurité et efficacité		Étirement associé 8"	
<b>Atelier 10: MACHINE A ABDUC TEURS/ADDUCTEURS</b>	10 à 20 Kgs	15	S1	S2	S1	S2		
								Critères observés
								Contrôle lors du retour à la position initiale.
						Expire lors du rapprochement des jambes		



Groupe(s) musculaire(s) sollicité(s) : <b>Moyen fessier</b>	Charges F ou G	Nombre de Répétitions	Charge réalisée		Sécurité et efficacité		Étirement associé 8" de chaque côté
<b>Atelier 10 bis : MACHINE A ABDUC TEURS/ADDUCTEURS</b>	10 à 20 Kgs	15	S1	S2	S1	S2	<u>Critères observés</u>
							Contrôle lors du retour à la position initiale.
							Expire sur l'écart des jambes
							

Groupe(s) musculaire(s) sollicité(s) : <b>Moyen fessier</b>	Charges F ou G	Nombre de Répétitions	Charge réalisée		Sécurité et efficacité		Étirement associé 8" de chaque côté
<b>Atelier 11: Machine à abduction de la hanche</b>	10 à 30 Kgs	15	S1	S2	S1	S2	<u>Critères observés</u>
							Expire lors de l'élévation de la jambe
							Conserve le buste droit, regard loin devant
						Maintient le boudin en contact permanent avec la jambe	

Groupe(s) musculaire(s) sollicité(s) : <b>Adducteurs</b>	Charges F ou G	Nombre de Répétitions	Charge réalisée		Sécurité et efficacité		Étirement associé 8"
<b>Atelier 11 bis: Machine à adduction de la hanche</b>	10 à 30 Kgs	15	S1	S2	S1	S2	<u>Critères observés</u>
							Expire lors du rapprochement de la jambe
							Conserve le buste droit, regard loin devant
						Maintient le boudin en contact permanent avec la jambe	

Groupe(s) musculaire(s) sollicité(s) :	Charges F ou G	Nombre de Répétitions	Charge réalisée		Sécurité et efficacité			Étirements associés 8"
<b>Quadriceps/Grand fessier/Adducteurs</b>								
<b>Atelier 12: ½ SQUATS</b>			S1	S2	S1	S2	<u>Critères observés</u>	
	<p>Filles : Barre de 10kgs Garçons Barre de 10 ou 20 kgs</p>	10 à 15					Pieds à 11h05, largeur du bassin	
							Mains à la largeur des épaules	
							Talons toujours en contact avec la cale de surélévation	
							Les bras ne fournissent aucun travail	
							Le dos est droit (regard au-dessus de l'horizontale)	
						Les fesses ne descendent pas plus loin que le niveau des genoux		
							Inspiration debout, blocage pendant la descente, expiration en remontant	

Groupe(s) musculaire(s) sollicité(s) :	Nombre de Répétitions F ou G en 2x1 min	Répétitions réalisées		Sécurité et efficacité			Étirements associés 8"
<b>Ischio-jambiers</b>							
<b>Atelier 13: LEG CURLS</b>		S1	S2	S1	S2	<u>Critères observés</u>	
	<p><b>SANS CHARGE</b> <u>Fourchette</u> Filles : 15 à 30 <u>Fourchette</u> Garçons : 25 à 40</p>					Le bassin reste plaqué sur le banc	
						La descente est contrôlée	
						Expire lors de la flexion (lors de chaque remontée des jambes)	

Groupe(s) musculaire(s) sollicité(s) :	Nombre de Répétitions en 2x1 min	Répétitions réalisées		Sécurité et efficacité			Étirements associés 8"
<b>Lombaires</b>							
<b>Atelier 14: SUPERMAN Banc à lombaires</b>		S1	S2	S1	S2	<u>Critères observés</u>	
	<p><u>Fourchette</u> Filles : 10 à 30 <u>Fourchette</u> Garçons : 15 à 45</p>					Conserve la tête dans l'axe du buste, Ne cambre pas le dos.	
						Place le sommet de la hanche en appui sur le support	
						Le buste ne dépasse pas l'horizontale	
						Les mains sont croisées sur la poitrine	
						Inspire pendant la phase de montée à l'horizontale.	

## Conseils d'entraînement du jour

Il est nécessaire de faire des **étirements** après la fin des séries de ces exercices, et de reposer le muscle entre 2 séries.

## Connaissances du jour

**LES TROIS RÉGIMES DE CONTRACTION MUSCULAIRE DE RÉFÉRENCE : EXEMPLE DU BICEPS**

<p><b>Régime concentrique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définition : les insertions musculaires se rapprochent. Je lutte contre une force en étant plus fort qu'elle.</li> <li>• Indicateur : la charge est montante.</li> </ul>			
<p><b>Régime isométrique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définition : les insertions musculaires restent à égale distance. Je lutte contre la force de ma charge en étant aussi fort qu'elle.</li> <li>• Indicateur : la charge est bloquée.</li> </ul>			
<p><b>Régime excentrique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définition : les insertions musculaires s'écartent. Je lutte contre la force de ma charge en étant moins fort qu'elle.</li> <li>• Indicateur : la charge est descendante.</li> </ul>			
<p><b>Légendes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↓ Mouvement observé</li> <li>↑ Force développée par le pratiquant</li> <li>↓ Force provoquée par le poids de la charge</li> </ul>			

## Conseil diététique du jour

Quand la sensation de **soif** arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très rapidement une baisse de la capacité physique ; C'est pourquoi, lors d'un effort il faut boire souvent (toutes les 20 mn) et régulièrement, des petites quantités d'eau (10 à 20 cl= 1 à 2 verres d'eau) : le mieux : c'est d'avoir avec soi une bouteille d'eau !

## BILAN PERSONNEL DE SEANCE



**NOM, Prénom :** \_\_\_\_\_ **TESL V. L**

**CYCLE DE MUSCULATION TLES  
BILAN ET MOTIVATIONS Leçon 1**

Fiche à déposer dans mon casier jeudi 6 mars 10h dernier délai

- **AUTO-EVALUATION DU COMPORTEMENT ATTENDU LORS DE LA LECON D'AUJOURD'HUI EN MUSCULATION** : cochez **le plus honnêtement possible** les items de la check-list suivante si vous pensez y avoir répondu aujourd'hui
    - **En tant que pratiquant :**
      - ✓ J'avais les **chaussures** adaptées ;
      - ✓ J'avais une **serviette** personnelle ;
      - ✓ J'avais ma **bouteille d'eau** ;
      - ✓ J'ai réalisé **toutes** les séries sur au moins **8** exercices ;
      - ✓ J'ai réalisé les **étirements** adaptés à la fin de chaque exercice.
    - **En tant que partenaire :**
      - ✓ J'ai été attentif à la **posture** correcte de mon partenaire par rapport à la machine ;
      - ✓ J'ai été attentif à la **qualité des trajets moteurs** de mon partenaire lors de la réalisation de l'exercice ;
      - ✓ J'ai vérifié qu'il **maitrisait les charges** en les retenant lors de l'exécution ;
      - ✓ J'ai **compté** le nombre de répétitions à voix haute pour encourager mon partenaire ;
      - ✓ Je suis **intervenu** chaque fois qu'il y a eu un souci de sécurité, de mauvaise posture ou de dégradation du trajet moteur.
- ➔ **AUTO-EVALUATION** :      /10

- **QU'EST-CE QUI ME MOTIVE A M'INVESTIR EN MUSCULATION ?**

Numérotez les objectifs suivants par ordre de priorité (l'objectif n°1 étant celui qui vous motive le plus) ;  
(Entre 1 et 3 choix)

/Je veux prendre du volume musculaire

/Je veux perdre du poids

/Je veux « sécher »

/Je veux rester en forme

/Je veux entretenir mon corps, le tonifier

/Je veux que certaines parties de mon corps soient plus fermes

- Lesquelles : \_\_\_\_\_

/Je veux gagner en puissance musculaire

/Je veux gagner en explosivité musculaire

/Je veux me muscler au service du sport que je pratique :

- Sport pratiqué : \_\_\_\_\_

- Qualités requises : \_\_\_\_\_

**Leçons n° 2 et 3 :****DÉTERMINER LES CHARGES MAXIMALES DE TRAVAIL (CMT) POUR DES EXERCICES CONCERNANT 2 GROUPES MUSCULAIRES****Nom, Prénom :****Classe :****Mon Partenaire :**Dans quel **état de forme** suis-je aujourd'hui ?**Date :**

☺ → Très en forme

☹ → En forme

☹ → Pas en forme

- **Groupes musculaires choisis:** (rayer le groupe non choisi)

- Membres supérieurs (Deltoides (épaules), Biceps, Triceps, trapèzes, Pectoraux, Dorsaux)
- Membres inférieurs (Quadriceps, Adducteurs, Grand Fessier, Moyen Fessier, Ischio-Jambiers)
- Tronc (Lombaires, Abdos du haut, Abdos du bas, Obliques)

**Objectif d'aujourd'hui et de la semaine prochaine : Déterminer :**

- **Mes Charges Maximales Théoriques (CMT)**, c'est-à-dire, pour chaque exercice, la charge que je ne peux mobiliser que 6 fois sans dégradation du trajet moteur ou déformation de ma posture (membres sup et inf)
- Mes « **niveaux personnels de référence** » (tronc)







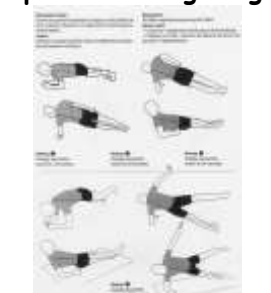

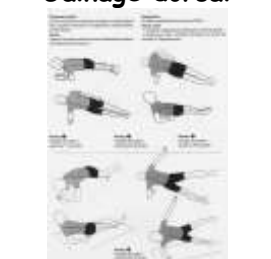

**1/ Pour les membres sup et inf, le calcul de la CMT se fait sur 6 répétitions.**Le tableau ci-dessous (d'après Brzycki) permet d'**imaginer** cette charge maximale.Cette CMT servira de **référence** pour tous les calculs de pourcentage de charge de travail lors des prochains entraînements, **mais ne sera JAMAIS soulevée.****CHARGES INDICATIVES** (arrondies au kilogramme supérieur) d'après la formule de Brzycki

6 Répèt.	86 Kg	84 Kg	82 Kg	80 Kg	77 Kg	75 Kg	73 Kg	71 Kg	69 Kg	67 Kg	65 Kg	62 Kg	60 Kg	58 Kg	56 Kg	54 Kg	52 Kg
CMT	100 Kg	97,5 Kg	95 Kg	92,5 KG	90 Kg	87,5 Kg	85 Kg	82,5 Kg	80 Kg	77,5 Kg	75 Kg	72,5 KG	70 Kg	67,5 KG	65 Kg	62,5 Kg	60 Kg

6 Répèt.	50 Kg	47 Kg	45 Kg	43 Kg	41 Kg	39 Kg	37 Kg	34 Kg	32 Kg	30 Kg	28 Kg	26 Kg	24 Kg	22 Kg	19 Kg	17 Kg	10 Kg
CMT	57,5 Kg	55 Kg	52,5 Kg	50 Kg	47,5 Kg	45 Kg	42,5 Kg	40 Kg	37,5 Kg	35 Kg	32,5 Kg	30 Kg	27,5 Kg	25 Kg	22,5 KG	20 Kg	17,5 KG

**2/ Pour le tronc, je démarre chaque exercice au Niveau 2. Mon « niveau personnel de référence » sera celui qui me paraît « difficile »****Niveaux de difficulté perçus** (pour l'ensemble des exercices):**F** = Trop facile à facile (je ne travaille pas assez)**D** = Adapté ou difficile (je travaille bien, c'est mon niveau)**TD** = Trop difficile ou non réalisé entièrement (je ne réalise pas le geste correctement, je dois m'arrêter rapidement).

	Muscle(s) sollicité(s)	Charge soulevée en L1	Zone d'évolution des charges	Charge Série 1 (6 répétitions)	Charge Série 2 (6 répétitions)	Charge Série 3 (6 répétitions)	CMT (d'après tableau de Brzycki)
<b>Atelier n° 1</b> Tirage Poulie Haute	Triceps		5 à 10 kgs				
		Niveau de difficulté perçu		F - D - TD	F - D - TD	F - D - TD	
<b>Atelier n° 2</b> Tirage Nuque	Deltoïdes/ Triceps/ Pectoraux		5 à 10 kgs				
		Niveau de difficulté perçu		F - D - TD	F - D - TD	F - D - TD	
<b>Atelier n° 3</b> Tirage Poitrine Poulie Haute	Trapèzes/ Biceps/ Dorsaux		5 à 10 kgs				
		Niveau de difficulté perçu		F - D - TD	F - D - TD	F - D - TD	
<b>Atelier n° 4</b> Rowing Vertical	Biceps/ Deltoïdes/ Trapèzes		2 à 6 kgs				
		Niveau de difficulté perçu		F - D - TD	F - D - TD	F - D - TD	
<b>Atelier n° 5</b> Traction Poulie Basse	Trapèzes/ Biceps/ Dorsaux		5 à 10 kgs				
		Niveau de difficulté perçu		F - D - TD	F - D - TD	F - D - TD	
<b>Atelier n° 6</b> Développé Couché	Pectoraux/ Deltoïdes/ Triceps		4 à 8 kgs				
		Niveau de difficulté perçu		F - D - TD	F - D - TD	F - D - TD	
<b>Atelier n° 7</b> Butterfly	Pectoraux		5 à 10 kgs				
		Niveau de difficulté perçu		F - D - TD	F - D - TD	F - D - TD	
<b>Atelier n° 8</b> Presse	Quadriceps/ Adducteurs/ Grand fessier		10 à 15 kgs				
		Niveau de difficulté perçu		F - D - TD	F - D - TD	F - D - TD	
<b>Atelier n° 9</b> Leg Extension	Quadriceps		5 à 15 kgs				
		Niveau de difficulté perçu		F - D - TD	F - D - TD	F - D - TD	
<b>Atelier n° 10</b> Machine à Abducteurs/ Adducteurs	Adducteurs		10 à 15 kgs				
		Niveau de difficulté perçu		F - D - TD	F - D - TD	F - D - TD	
<b>Atelier n° 10 bis</b> Machine à Abducteurs/ Adducteurs	Moyen fessier		10 à 15 kgs				
		Niveau de difficulté perçu		F - D - TD	F - D - TD	F - D - TD	
<b>Atelier n° 11</b> Machine à abduction de la hanche	Moyen fessier		10 à 20 kgs				
		Niveau de difficulté perçu		F - D - TD	F - D - TD	F - D - TD	
<b>Atelier n° 11 bis</b> Machine à adduction de la hanche	Adducteurs		10 à 20 kgs				
		Niveau de difficulté perçu		F - D - TD	F - D - TD	F - D - TD	
<b>Atelier n° 12</b> $\frac{1}{2}$ Squats	Quadriceps/ Grand fessier/ Adducteurs		10 à 15 kgs				
		Niveau de difficulté perçu		F - D - TD	F - D - TD	F - D - TD	
<b>Atelier n° 13</b> Leg Curls	Ischio-jambiers		5 à 10 kgs				
		Niveau de difficulté perçu		F - D - TD	F - D - TD	F - D - TD	

<p><b>Atelier n° 14</b> <b>Superman</b></p> 	<p><b>Muscle(s) sollicité(s) :</b> Lombaires</p>	<p>Niveau réalisé</p>	<p>Niveau de difficulté perçu</p>	<p>Niveau personnel de référence identifié (= Niveau D)</p>	<p>Étirements associés : 8"</p>
<p>Série 1</p>	<p>N2</p>	<p>F - D - TD</p>			
<p>Série 2</p>		<p>F - D - TD</p>			
<p><b>Atelier n° 15</b> <b>½ CRUNCHS</b></p> 	<p><b>Muscle(s) sollicité(s) :</b> Abdos du haut</p>	<p>Niveau réalisé</p>	<p>Niveau de difficulté perçu</p>	<p>Niveau personnel de référence identifié (=Niveau D)</p>	<p>Étirements associés : 8"</p>
<p>Série 1</p>	<p>N2</p>	<p>F - D - TD</p>			
<p>Série 2</p>		<p>F - D - TD</p>			
<p><b>Atelier n° 16</b> <b>Abdos du perchiste</b></p> 	<p><b>Muscle(s) sollicité(s) :</b> Lombaires + Abdos + Obliques</p>	<p>Niveau réalisé</p>	<p>Niveau de difficulté perçu</p>	<p>Niveau personnel de référence identifié (=Niveau D)</p>	<p>Étirements associés : 8" de chaque côté</p>
<p>Série 1</p>	<p>N2</p>	<p>F - D - TD</p>			
<p>Série 2</p>		<p>F - D - TD</p>			
<p><b>Atelier n° 17</b> <b>4 planches de gainage</b></p> 	<p><b>Muscle(s) sollicité(s) :</b> Lombaires + Abdos + Obliques</p>	<p>Niveau réalisé</p>	<p>Niveau de difficulté perçu</p>	<p>Niveau personnel de référence (= Niveau D)</p>	<p>Étirements associés : 8" de chaque côté</p>
<p>Série 1</p>	<p>N2</p>	<p>F - D - TD</p>			
<p>Série 2</p>		<p>F - D - TD</p>			
<p><b>Atelier n° 18</b> <b>Gainage dorsal</b></p> 	<p><b>Muscle(s) sollicité(s) :</b> Lombaires + Abdos + Obliques</p>	<p>Niveau réalisé</p>	<p>Niveau de difficulté perçu</p>	<p>Niveau personnel de référence (= Niveau D)</p>	<p>Étirements associés : 8" de chaque côté</p>
<p>Série 1</p>	<p>N2</p>	<p>F - D - TD</p>			
<p>Série 2</p>		<p>F - D - TD</p>			

### Conseils d'entraînement du jour

Pour consommer des graisses, IL FAUT COURIR 30 à 45' à une allure inférieure à 70% de sa Vitesse Maximale Aérobie, 2 à 3 fois par semaine.

### Connaissances du jour

**Idée préconçue** : « Se faire mal, c'est bien, les courbatures sont le signe d'un bon travail »

**FAUX !!!** Les courbatures sont la conséquences de micro-déchirures musculaires. Elles signifient qu'on vient de réaliser un effort auquel notre organisme n'est pas préparé (mauvais échauffement par exemple). Elles doivent se manifester dans des proportions raisonnables après un entraînement (en général, 2 jours après)

### Conseil diététique du jour

#### **Pour une alimentation équilibrée**

- Consommer au moins 5 portions de fruits et légumes par jour (une portion équivaut à 80/100g, ou un verre de jus de fruits) ;
- Manger des féculents à chaque repas ; de la viande, du poisson ou des œufs 1 à 2 fois par jour ;
- Limiter les matières grasses et les produits sucrés ;
- Limiter la quantité de sel absorbé ;
- Boire de l'eau à volonté.

### **BILAN PERSONNEL DE SEANCE**

--