

2016-2017

# MUSCULIBRE

Carnet de musculation des 2nde 4



Professeur : E. BILLET  
LYCEE MONTESQUIEU

HAUT

## COLLER LA CARTE :

Ingrédients des séances cardio

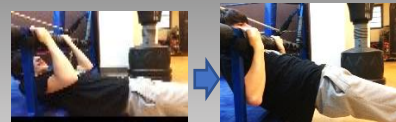
BAS

### POMPES NIVEAU A



Pompes sur genoux. Largeur bras 2 fois la largeur des épaules. Basculer en avant. Descendre jusqu'à avoir les bras // au sol

### TRACTIONS NIVEAU A



Mains en supination. Barre à 50 cm du sol. Partir talons au sol, bras en équerre puis monter jusqu'à menton contre barre

### POMPES NIVEAU B



Pompes classiques. Largeur bras 2 fois la largeur des épaules. Descendre jusqu'à avoir les bras // au sol. Dos droit.

### TRACTIONS NIVEAU B



Idem niveau A mais mains en pronation et barre à 1m50 du sol. Corps penché en arrière. Talons contre le sol.

### POMPES NIVEAU C



Pieds sur chaise stable. Largeur bras 2 fois la largeur des épaules. Descendre jusqu'à avoir les bras // au sol. Dos droit.

### TRACTIONS NIVEAU C



Mains en supination. Pieds décollés du sol. Début du geste des bras aux 2/3 de l'amplitude. Le menton arrive au dessus de la barre.

### POMPES NIVEAU D

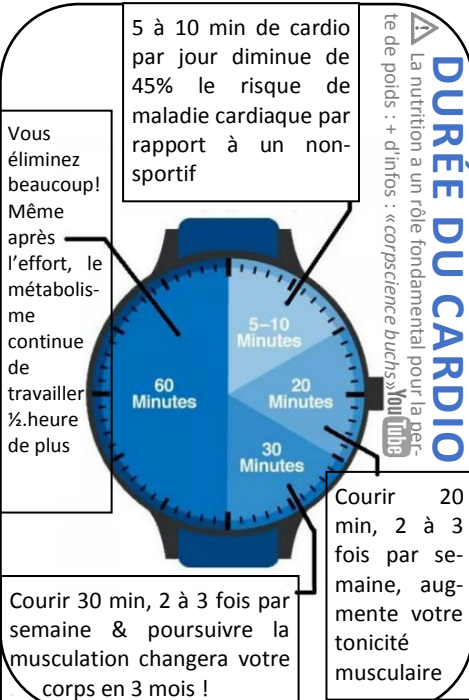


Idem niveau C mais bras = même largeur que les épaules. En fléchissant, les coudes restent proche du thorax.

### TRACTIONS NIVEAU D



Idem niveau C mais les mains sont en pronation, et on part bras tendus.



## ORGANISATION

### Nombre de séances de muscu. ou de cardio:

- 1 fois / semaine = j'entretiens
- 2 fois / semaine = je développe lentement
- 3 fois / semaine = je développe rapidement

### Ex. de semaine :

l.= repos  
ma.= musculat.  
me.= cardio  
j.= repos  
v.= repos  
s.=musculation  
d.= cardio

### Repos :

Au moins 2 jours entre 2 séances de même nature.

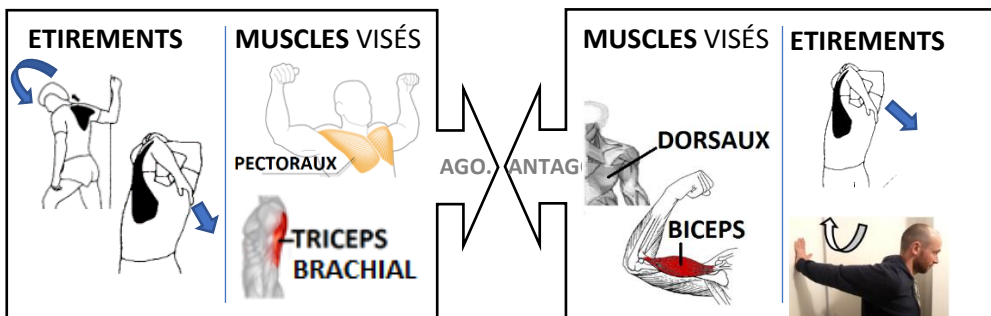
Pas plus de 3 mois par an de travail de force

### Aller plus loin...

LIVRES : La méthode Lafay / La méthode Delavier  
GRATUIT : partie EPS du site du lycée  
CLUB : « Plessisport » association de la ville  
Tél. : 01 46 01 43 21

### EXERCICE EQUIVALENT AVEC MACHINE :

### EXERCICE EQUIVALENT AVEC MACHINE:



### DETENTE NIVEAU A



Sauter sur place le + haut possible, jambes tendues, pieds joints.

### ½ SQUAT NIVEAU A



S'asseoir en arrière. Genoux et pieds non rentrés. Les jambes fléchissent à 90°. Genoux en arrière des pointes de pieds

### FENTES NIVEAU A



Elancer une jambe en avant. Flexion jusqu'à avoir le genou arrière qui frôle le sol. Genou avant en arrière du pied avant

### DETENTE NIVEAU B



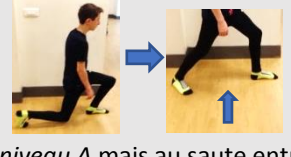
Descendre en ½ squat, cuisses // au sol, fesses en arrières, puis sauter au + haut

### SQUAT NIVEAU B



Idem niveau A mais on descend le plus bas possible (squat complet) . Se relever.

### FENTES NIVEAU B



Idem niveau A mais au saute entre 2 fentes.

### DETENTE NIVEAU C



Sauter à pieds joint sur la 2<sup>e</sup> marche. Redescendre. Eloigner les dangers derrière l'escalier (si chute en arrière)

### ½ SQUAT NIVEAU C



Idem niveau A mais sur une seule jambe. Se retenir dans l'ouverture d'une porte. Faire les 2 jambes.

### FENTES NIVEAU C



Idem niveau A mais le dos du pied arrière est sur une chaise.

### DETENTE NIVEAU D



Main sur la rembarde, qqun sur soi, pointes de pieds sur une marche. Descendre au + bas et monter au + haut. Eloigner les dangers derrière l'escalier (si chute en arrière)

### SQUAT NIVEAU D



Idem niveau C mais sans aide. Descendre au plus bas, jusqu'au squat si votre force le permet (les fesses frôlent le sol)

### FENTES NIVEAU D



Idem niveau C mais avec une charge (ici pack de 6 bouteilles d'eau de 1,5L)

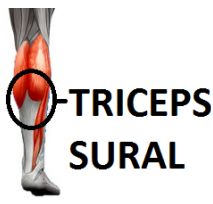
EXERCICE EQUIVALENT AVEC MACHINE:

EXERCICE EQUIVALENT AVEC MACHINE :

EXERCICE EQUIVALENT AVEC MACHINE:

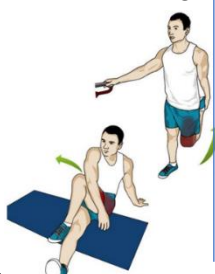
### ETIREMENTS

### MUSCLES VISÉS



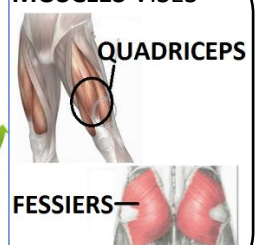
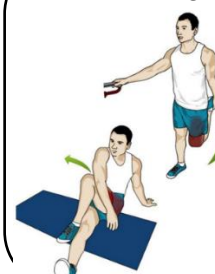
### ETIREMENTS

### MUSCLES VISÉS



### ETIREMENTS

### MUSCLES VISÉS





### CARDIO À DOMICILE – ENCHAÎNER :

**JUMPING JACK, 1 minutes**



Sauter sur place.  
Alternar bras +  
pieds serrés et  
bras + pieds  
écartés.

### RENFORCEMENT ABDOMINAL – ENCHAÎNER :

**ABDO. CRUNCH, 3x20 répét'**

Insertion BASSE du GRAND DROIT



Mains sur épaules. 1' de récup. entre 2 sér

### RENFORCEMENT CORPOREL – ENCHAÎNER :

**GAINAGE PLANCHE, 1 minute**

Abdominaux et dos



Dos droit, corps gainé. Possible aussi sur  
le côté. Ne pas creuser le dos.

**BOXE ! 3 minutes**



Frapper un sac, poings bien durs,  
avec les pieds c'est possible aussi !

**CRUNCH INVERSÉ, 3x20 répét'**

Insertion HAUTE du GRAND DROIT



Ramener les genoux contre le torse en  
levant les fesses. 1' de récup. entre 2 séries

**PONT STATIQUE, 2x30 sec.**

Fesses, abdominaux et dos



Lever les fesses et  
aligner : chevilles,  
bassin et épaules.  
Bras derrière la  
tête. 1' de récup.  
entre 2 séries

**CORDE À SAUTER, 3 minutes**



Sauter à la corde en variant les gestes :  
pieds joints, cloche-pieds, etc.

**ABDO. BICYCLETTE, 3x20 répét'**

Muscles OBLIQUES



Coude sur genou  
opposé. Mains  
derrières les  
oreilles. 1' de récup  
entre chaque série

**BALANCIER (si travail quadri.)**

3x10 répét. Ischio-jambiers



Antagoniste du quadriceps  
À genoux sur un coussin. Retenu par  
les chevilles. Descendre au + bas. Lent.

**BURPEES, 1 minute**

Enchaîner 3 gestes :  
gainage → flexion → saut



**LES CHIFFRES, 3x10 chiffres**

Muscles OBLIQUES



Jambes toujours  
> à 45°. Dessiner  
des chiffres avec  
ses jambes.  
1' de récup entre  
chaque série

**SUPER-MAN, 2x10 répét.**

Lombaires



Antagoniste des abdominaux  
Allongé sur le ventre, rester avec  
genoux et épaules relevés. Gestes  
lents. 1 min de récup entre 2 séries

EXERCICE EQUIVALENT AVEC MACHINE:

EXERCICE EQUIVALENT AVEC MACHINE :

EXERCICE EQUIVALENT AVEC MACHINE:

Choisir muscle : \_ \_ \_ \_ \_

EX. D'ÉTIREMENT  
TRICEPS SURAL



MUSCLES VISÉS



TRICEPS  
SURAL

ETIREMENTS



MUSCLES VISÉS



OBLIQUE  
GRAND  
DROIT

EX. D'ÉTIREMENT  
ISCHIO-JAMBIERS



MUSCLE VISÉ



ISCHIO-  
JAMBIERS

Ingrédients des séances cardio



MUSCULIBRE



2nde 4

Ingrédients des séances cardio



MUSCULIBRE



2nde 4

MUSCULIBRE
























2nde 4







NOM PRENOM CLASSE			SEMAINE DU			AU		JOURNAL DE SUIVI													
Exemple, musculation				Ex. cardio		Musculation				Cardio		Musculation				Cardio					
Date	21/01/2017	Programme :		V	Date	23/01/17	Date :	_/_/_	Programme :			Date	_/_/_	Date :	_/_/_	Programme :			Date	_/_/_	
Exercices		Répétitions & ressenti			Activité		Exercices		Répétitions & ressenti		Activité		Exercices		Répétitions & ressenti			Activité			
POMPES B		>15 >15 >15			Course à pied																
TRACTION C→B→B		5 - 12 - 7			Durée & ressenti						Durée & ressenti									Durée & ressenti	
½ SQUAT C		6(D) : 5(4)-4(4)-3(4)			25 min						-- min									-- min	
DETENTE D		10 - 10 - 10																			
RENF. ABDO.		Cr-Inv-bicy-chif																			
RENF. CORPO.		Gai-pon-bal-sup																			

SEMAINE DU																	_/_/_			AU		_/_/_			JOURNAL DE SUIVI									
Musculation					Cardio		Musculation						Cardio		Musculation						Cardio													
Date		_/_/_		Programme :		Date		_/_/_		Date :		_/_/_		Programme :			Date		_/_/_		Date :		_/_/_		Programme :			Date		_/_/_				
Exercices			Répétitions & ressenti			Activité		Exercices			Répétitions & ressenti			Activité		Exercices			Répétitions & ressenti			Activité												
																																		
						Durée & ressenti								Durée & ressenti								Durée & ressenti												
						-- min 								-- min 								-- min 												
																																		
																																		
																																		

SEMAINE DU													_/_/_		AU		_/_/_		JOURNAL DE SUIVI									
Musculation					Cardio		Musculation					Cardio		Musculation					Cardio									
Date		_/_/_		Programme :		Date		_/_/_		Date :	_/_/_		Programme :		Date		_/_/_		Date :	_/_/_		Programme :		Date		_/_/_		
Exercices			Répétitions & ressenti			Activité		Exercices			Répétitions & ressenti			Activité		Exercices			Répétitions & ressenti			Activité						
						Durée & ressenti																Durée & ressenti						





SEMAINE DU				_/_/_		AU		_/_/_		JOURNAL DE SUIVI							
Musculation			Cardio		Musculation			Cardio		Musculation			Cardio				
Date	_/_/_		Programme :		Date	_/_/_		Date :		_/_/_		Programme :		Date	_/_/_		
Exercices		Répétitions & ressenti		Activité		Exercices		Répétitions & ressenti		Activité		Exercices		Répétitions & ressenti		Activité	

SEMAINE DU				_/_/_		AU		_/_/_		JOURNAL DE SUIVI							
Musculation			Cardio		Musculation			Cardio		Musculation			Cardio				
Date	_/_/_		Programme :		Date	_/_/_		Date :		_/_/_		Programme :		Date	_/_/_		
Exercices		Répétitions & ressenti		Activité		Exercices		Répétitions & ressenti		Activité		Exercices		Répétitions & ressenti		Activité	

SEMAINE DU				_/_/_		AU		_/_/_		JOURNAL DE SUIVI					
Musculation			Cardio		Musculation			Cardio							
Date	_/_/_		Programme :		Date	_/_/_		Date :		_/_/_		Programme :			
Exercices		Répétitions & ressenti		Activité		Exercices		Répétitions & ressenti		Activité					

HAUT

COLLER LA CARTE :  
« MUSCULIBRE » avec la photo

BAS