









SÉANCES DE MAINTIEN DE FORME PHYSIQUE

en référence au travail réalisé en Salle de Musculation du Lycée Monnet








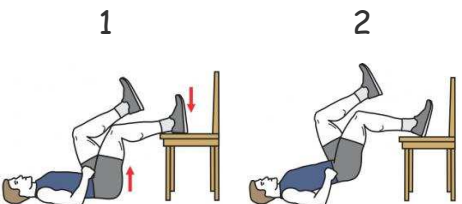
O B J E C T I F	<p>Séquence de maintien de forme physique en s'appuyant sur le mode fonctionnement mis en place au cours des Cycles de Musculation réalisés en classe de 1^{ère} et de Terminale.</p> <p>Nous resterons donc sur un objectif de Tonification Musculaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un nombre de Série : de 3 à 6 - un nombre de Répétitions: de 15 à 20 - un temps de récupération entre chaque série de : 35 à 45 secondes <p>Exercices réalisés selon une suite logique de travail en alternance des muscles du Haut du corps et des muscles du Bas du corps. Pour remplacer les haltères, vous pouvez par exemple utiliser une bouteille en plastique remplie à votre convenance.</p>
--	--

1. Échauffement : Une série d'exercices dynamiques à enchaîner pendant 2mn
À réaliser 2 fois avec 3mn de repos entre les deux.

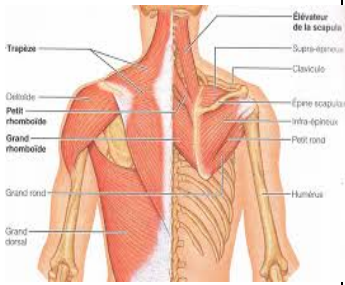
É C H A U F F E M E N T	Temps	Exercices	Schéma
X 2	10s	Trotter sur place	
	20s	Talons fesses	
	10s	Trotter sur place	
	20s	Montée de genoux	
	10s	Trotter sur place	
	20s	Jumping jack	
	10s	Trotter sur place	
	20s	Flexion / Saut extension	 <small>Saut vertical</small>

2. Séquence de Travail : 6 exercices proposés en référence aux exercices réalisés en Salle de Musculation du Lycée Monnet

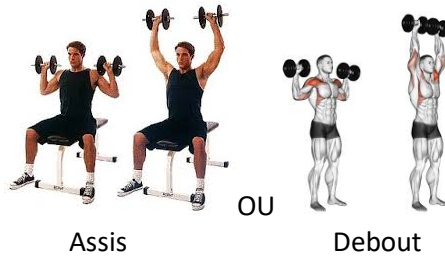
Pour chaque exercice...	Nombre de Séries	Nombre de Répétitions	Récupération entre les séries	Récupération entre les exercices	Placement Respiration
1 ^{ère} séance (La reprise)	3 ou 4	15	35 à 45s	3/4 mn	Expirer à l'effort (en montant)
Séances suivantes	Adapter le nombre de séries/répétitions selon votre ressenti : - Facile : Séries et répétitions à augmenter - Supportable : 1 série ou quelques répétitions par série à ↑ - Éprouvant : Ne changer rien				Inspirer au contre effort (en descendant)

Muscles sollicités en priorité	EXERCICES	EXECUTION
Partie haute du Grand droit 	N°1 CRUNCH 	Avec chaise (ou au bord du lit) - Dos au sol, jambes placées à 90° - Mains sur les tempes ou sur la poitrine pour ne pas tirer sur la nuque. - En rentrant le ventre, soulever les omoplates puis les reposer en gardant le regard au plafond et les lombaires qui restent plaquées au sol.
Quadriceps/fessiers 	N°2 1/2 SQUAT 	- Fléchir les genoux en poussant les fesses vers l'arrière dos droit jusqu'à avoir les cuisse parallèles au sol, bras en équilibre devant soi - Remonter et se redresser en gardant le dos droit, regard toujours devant soi.
Triceps 	N°3 DIPS 	Avec une chaise (ou au bord du lit) - Mains au bord de la chaise, jambes Fléchies - Fléchir les bras jusqu'à ce qu'ils soient à l'horizontale puis remonter sans aller jusqu'à l'extension complète - Les dips peuvent être réalisés les 2 jambes fléchies (débutants) ou les 2 jambes tendues
Ischios Jambiers 	N°4 En référence au LEG CURL 	- Allongé, prendre appui sur la chaise avec le talon, jambes fléchies à 90°c. - Appuyer vers le bas avec le talon pour décoller votre bassin du sol - Maintenir la position 2" puis redescendez doucement - Il peut être réalisé avec une seule jambe (débutants) ou en gardant les 2 jambes sur la chaise.

ÉPAULES DORSAUX

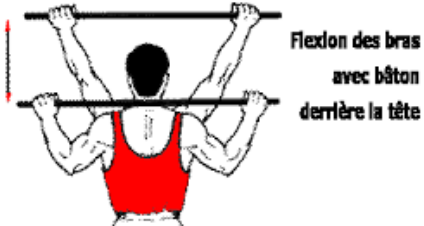


N°5 En référence au TIRAGE POULIE



Assis

Debout



Flexion des bras
avec bâton
derrière la tête

- Un haltère dans chaque main placée au niveau des épaules :
- Poussez les haltères vers le haut jusqu'à ce que vos bras soient presque tendus.
- Abaissez les haltères en position de repos à hauteur des épaules

Gainage obligatoire (abdominaux/lombaires)

- Ou avec un bâton (mais moins de poids donc augmenter les séries)

QUADRICEPS ET FESSIERS





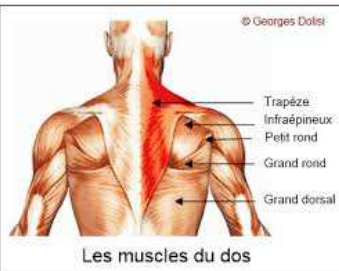

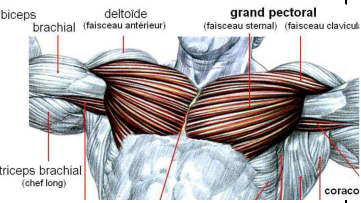



N°6 Autre Squat : « Squat bulgare »



- Placez un pied sur le banc (dessus du pied en contact) et l'autre bien stable au sol pour former un angle de 90° au niveau du genou.
- Regardez droit devant vous, tête dans l'axe de la colonne vertébrale.
- Réalisez une flexion de la jambe au sol sur un axe vertical en prenant appui sur le talon.
- En position basse, poussez sur votre jambe au sol pour revenir en position initiale puis réalisez une nouvelle répétition avec la même jambe.

3. D'autres exercices possibles pour le haut du corps avec Haltères (ou bouteilles d'eau remplies) ou bâton, à alterner avec des exercices du bas du corps (N°2, N°4 et N°6 de la Fiche ci-dessus).

Avec un bâton, vous pouvez augmenter les séries et répétitions dès la première séance si vous choisissez ces exercices car la charge est très légère.

<p>BICEPS</p> 		<ul style="list-style-type: none"> - En partant bras tendus à la verticale, fléchir les bras pour amener les mains à hauteur de la poitrine, - Descendre en position initiale sans aller jusqu'à l'extension complète. <p>Gainage obligatoire.</p>
<p>MUSCLES DU DOS</p> 		<ul style="list-style-type: none"> - En partant bras tendus à la verticale, fléchir les bras pour amener les coudes en arrière à hauteur d'épaules (bras parallèles au sol), - Puis descendre en position initiale sans aller jusqu'à l'extension complète. <p>Gainage obligatoire.</p>
<p>Muscles Pectoraux</p> 		<ul style="list-style-type: none"> - En partant bras tendus à la verticale, fléchir les bras pour amener les mains à hauteur d'épaules - Puis remonter en position initiale sans aller jusqu'à l'extension complète. <p>Gainage obligatoire.</p>
<p>Triceps</p> 		<ul style="list-style-type: none"> - En partant bras fléchis, relever les bras pour amener les mains au-dessus de la tête sans aller jusqu'à l'extension complète. - Puis redescendre les mains dans le dos. <p>Gainage obligatoire.</p>