- PROJET 1 SANTE et ENTRETIEN PHYSIQUE : 3 à 5 séries de 25 à 50 répétitions avec des charges modérées (bracelets lestés, bande élastique, petites haltères de 1 kg à 4 kg, balle lestée, ...) soit environ 20 % - 50 % de la charge maxi (1RM1).
  2 à 6 séances par semaine. Elles développent l'endurance musculaire, la tonification des muscles et contribuent à brûler des graisses.
- PROJET 2 VOLUME et FORCE : 2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions avec des charges lourdes : celles qui permettent au moins 8 répétitions , mais qui ne permettent pas plus de 12 répétitions, soit environ à 70% - 75% de la charge maxi.
  2 à 3 séances par semaine. Elles développent la densité osseuse, la force, le volume musculaire (plus facile pour les garçons grâce à leur testostérone).

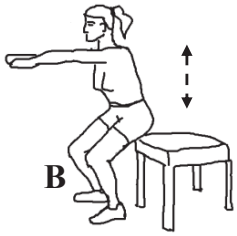
Attention aux accidents et blessures possibles avec les charges lourdes. => ECHAUFFEZ VOUS SERIEUSEMENT AU DEBUT DE LA SEANCE (AJOUTEZ 1 SÉRIE LONGUE SANS CHARGE AU DÉBUT DE CHAQUE ATELIER). Ces exercices sont facilités par l'étirement préalable des muscles antagonistes. Les plus « raides » sont généralement les fessiers et les ishios-jambiers)

NE BLOQUEZ PAS VOTRE RESPIRATION : EXPIREZ PENDANT LE MOUVEMENT

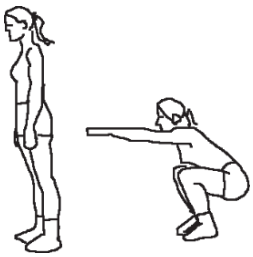
PENSEZ A BOIRE DE L'EAU REGULIEREMENT - PENSEZ AUX ETIREMENTS EN FIN DE SEANCE

Les cuisses : le Quadriceps fémoral et les Ischios jambiers, les fessiers. Les Adducteurs (dessins D, N, O, P)

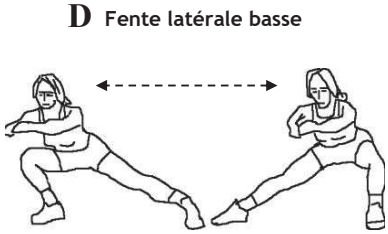
Enchaîner des montées-descentes avec complète extension de la jambe lors de la montée) (on peut porter des bracelets lestés, et empiler 2 steps)



Dos plat, regard horizontal, bras allongés devant
Descendre les fesses jusqu'au contact du rebord du siège et remonter

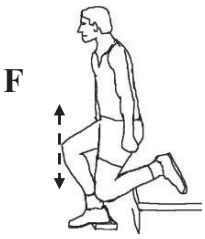


Descendre bas en flexion, dos plat, bras et regard horizontaux

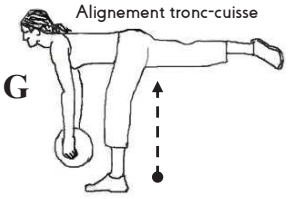


Descendre bas en flexion, dos plat, bras et regard horizontaux

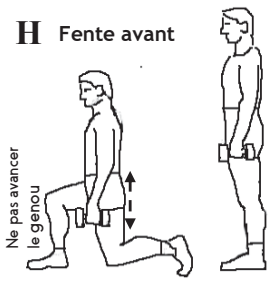
Dos appuyé sur le mur
Rester en position « assise »
sans s'aider des bras
(travail en isométrie)



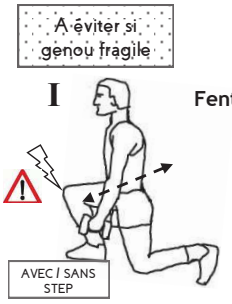
Descendre et se relever avec la jambe avant sur place
(sans ou avec charges légères: ceinture lestée, haltères manuelles)



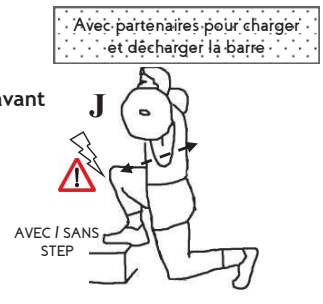
Descendre sur place en fléchissant la jambe avec charge (ballon lesté, haltère légère)
L'autre jambe reste tendue en balancier
Penser aux étirements avant l'exercice



Descendre sur place
Se relever en se repoussant avec la jambe avant

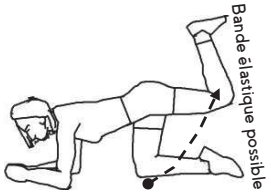


Descendre en fente avant avec charge légère.
Se relever en se repoussant avec la jambe avant
Faire des Étirements de l'arrière des cuisses AVANT cet exercice

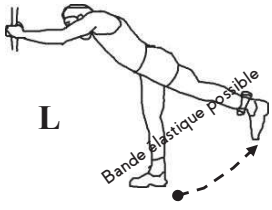


Descendre en fente avant sur un contre haut
Faire des Étirements de l'arrière des cuisses AVANT cet exercice
Ce mouvement doit s'apprendre avec une barre vide

Les Ishios-jambiers et les fessiers

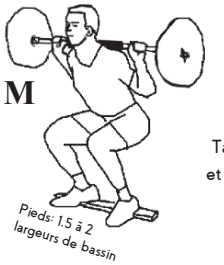


Épaules-Dos-Bassin fixés. Départ à genoux ,
en appui sur les avant-bras
Avec ou sans charge à la cheville
Monter le genou haut ,
(mais ne pas creuser le dos) , jambes pliées



Épaules-Dos-Bassin fixés
(ne pas creuser le dos)
Avec charge à la cheville
ou bande élastique

Squat normal



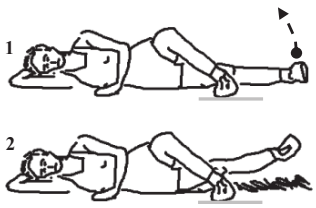
Talons légèrement surélevés et appuyés sur une cale rigide

Avec 2 partenaires ou repose-barre

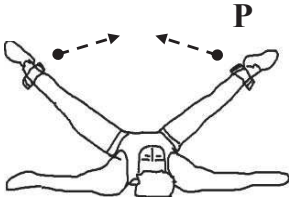
Squat jambes écartées (quadriceps + adducteurs)

Attention : mouvements techniques qui doivent être appris soigneusement avec un bâton ou une barre vide.

Les adducteurs



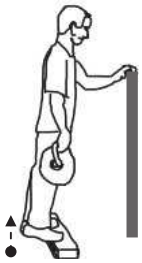
Allongé de profil, caler la tête sur le bras replié,
l'autre main et le pied avancé bien en appuis au sol:
Soulever la jambe tendue (avec ou sans charge cheville)



Avec ou sans charge à la cheville

Les mollets

Q
1. Saut à la corde: sur 2 jambes
2. Saut à la corde: alterner une jambe, puis l'autre



R Avant pieds sur un contre-haut, monter sur la pointe des pieds et redescendre le plus bas possible : talons au contact du contrebas
(charge additionnelle: tenue à la main ou 2 charges légères reliées par une sangle autour du cou)

- PROJET 1 SANTE et ENTRETIEN PHYSIQUE: 3 à 5 séries de 25 à 50 répétitions avec des charges modérées (bracelets lestés, bande élastique, petites haltères de 1 kg à 4 kg, balle lestée, ...) soit environ 20 % - 50 % de la charge maxi (1RM1).
  2 à 6 séances par semaine. Elles développent l'endurance musculaire, la tonification des muscles et contribuent à brûler des graisses.
- PROJET 2 VOLUME et FORCE : 2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions avec des charges lourdes : celles qui permettent au moins 8 répétitions , mais qui ne permettent pas plus de 12 répétitions, soit environ à 70% - 75% de la charge maxi.
  2 à 3 séances par semaine. Elles développent la densité osseuse, la force, le volume musculaire (plus facile pour les garçons grâce à leur testostérone).

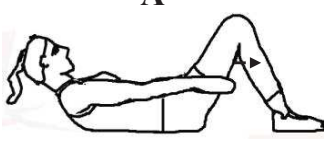
Attention aux accidents et blessures possibles avec les charges lourdes. => ECHAUFFEZ VOUS SERIEUSEMENT AU DEBUT DE LA SEANCE (AJOUTEZ 1 SÉRIE LONGUE SANS CHARGE AU DÉBUT DE CHAQUE ATELIER). Ces exercices sont facilités par l'étirement préalable des muscles antagonistes. Les plus « raides » sont généralement les fessiers et les ishios-jambiers)

NE BLOQUEZ PAS VOTRE RESPIRATION : EXPIREZ PENDANT LE MOUVEMENT

PENSEZ A BOIRE DE L'EAU REGULIEREMENT - PENSEZ AUX ETIREMENTS EN FIN DE SEANCE

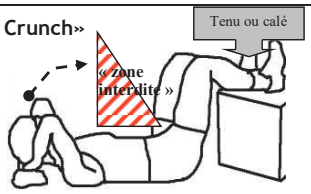
Facile ← **Les abdominaux droits** → Plus difficile

A



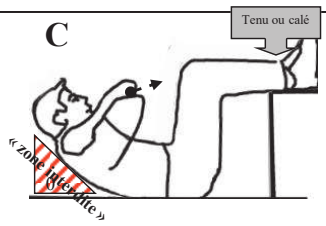
Bras tendus devant
Décoller la tête , puis un peu les épaules
Le bas du dos reste au sol
Aller toucher ses mollets ou le tibia

B « Crunch»



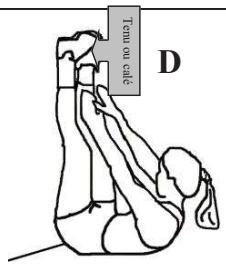
Mains croisées sur la nuque
Décoller la tête et les épaules
Et arrondir le haut du dos vers l'avant
Le bas du dos reste collé au sol

C



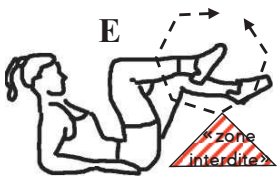
Tête et épaules restent décollées
Les coudes vont toucher les cuisses
Pieds tenus par un partenaire ou calés
Au départ , on peut appuyer ses épaules sur un support surélevé pour ne pas être dans la «zone interdite »

D



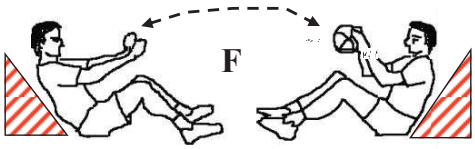
Les mains vont toucher les genoux ou les tibias ou les chevilles
Pensez aux étirements des dorsaux et des ischios- jambiers pour faciliter cet exercice

E



Bien appuyé sur les coudes
Le pédalo avant
Le pédalo arrière
(bracelets lestés aux chevilles: possible)

F

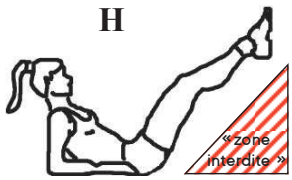


Tronc légèrement incliné vers l'arrière,
jambes fléchies:
échanger des passes
avec une balle ou un ballon lesté

G

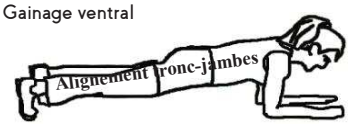
Fixer les épaules
(ex: tenir un support)
Jambes fléchies, amener et fixer les genoux au dessus de la poitrine :
Décoller le bassin du sol , puis le redescendre au contact du sol
Pensez aux étirements des dorsaux et des ischios-jambiers pour faciliter cet exercice

H



Bien appuyé sur les coudes
Tenir en isométrie (position figée)
avec 2 angles différents
(10 sec à 60 sec
Sans ou avec charges aux chevilles)
Pensez aux étirements des fessiers et des ischios- jambiers pour faciliter cet exercice

I Gainage ventral



Gainage ventral en appui sur les avant bras:
tenir 20 à 60 sec *(isométrie)*
EN RESPIRANT

J

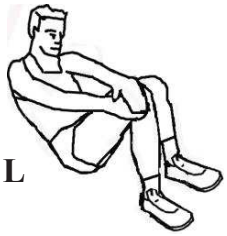
Tête, épaules, bras et pieds décollés du sol,
tenir 20 à 60 sec *(isométrie)*
EN RESPIRANT
(charge aux chevilles: possible)

Facile ← **Les abdominaux obliques** (et le carré des lombes : K) → Plus difficile

K

Décoller la tête du sol,
Aller toucher sa cheville gauche avec la main gauche,
puis la cheville droite avec la main droite

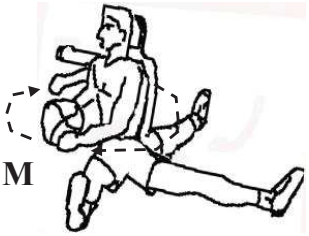
L



Décoller la tête et les épaules du sol,
rester en position décollée :
Aller toucher avec les 2 mains l'extérieur du mollet gauche , puis celui du mollet droit

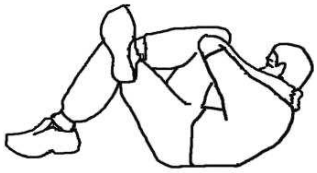
Avec prudence en cas de mal au dos

M



Par 2 , dos à dos,
jambes tendues ou fléchies :
se passer le ballon ou la balle lestée par le côté

N «Crunch »oblique



Décoller la tête et les épaules
et rester en position décollée :
Aller toucher l'intérieur du genou droit avec le coude gauche

Puis inverser la position pour une 2eme série genou gauche-coude droit
Inspirer au sol et Expirer en remontant

- PROJET 1 SANTE et ENTRETIEN PHYSIQUE: 3 à 5 séries de 25 à 50 répétitions avec des charges modérées (bracelets lestés, bande élastique, petites haltères de 1 kg à 4 kg, balle lestée, ...) soit environ 20 % - 50 % de la charge maxi (1RM1).
  2 à 6 séances par semaine. Elles développent l'endurance musculaire, la tonification des muscles et contribuent à brûler des graisses.
- PROJET 2 VOLUME et FORCE : 2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions avec des charges lourdes : celles qui permettent au moins 8 répétitions , mais qui ne permettent pas plus de 12 répétitions, soit environ à 70% - 75% de la charge maxi.
  2 à 3 séances par semaine. Elles développent la densité osseuse, la force, le volume musculaire (plus facile pour les garçons grâce à leur testostérone).

Attention aux accidents et blessures possibles avec les charges lourdes. => ECHAUFFEZ VOUS SERIEUSEMENT AU DEBUT DE LA SEANCE (AJOUTEZ 1 SÉRIE LONGUE SANS CHARGE AU DÉBUT DE CHAQUE ATELIER). Ces exercices sont facilités par l'étirement préalable des muscles antagonistes. Les plus « raides » sont généralement les fessiers et les ishios-jambiers)

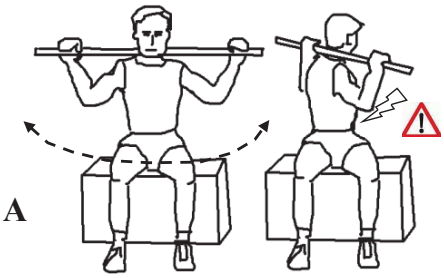
NE BLOQUEZ PAS VOTRE RESPIRATION : EXPIREZ PENDANT LE MOUVEMENT

PENSEZ A BOIRE DE L'EAU REGULIEREMENT - PENSEZ AUX ETIREMENTS EN FIN DE SEANCE

La taille , les hanches : les abdominaux obliques

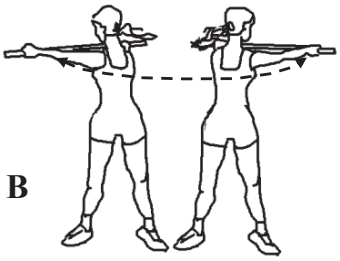
Avec prudence. Exercices déconseillés en cas de mal au dos

A



Assit, tronc droit , menton rentré :
Se tourner à droite et à gauche en tenant un bâton ou une barre très légère (maximum = 5 kg)
Rechercher progressivement l'amplitude,
mais sans lancer le mouvement
Séries longues (au moins 30 répétitions)

B



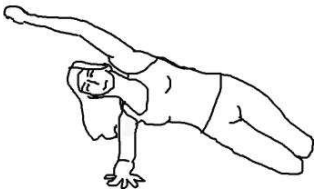
Debout, un bâton dans les mains, bras tendus devant .
Se tourner du côté gauche , puis du côté droit
Rechercher progressivement l'amplitude,
mais sans lancer le mouvement
Séries longues (au moins 30 répétitions)

La taille , les hanches : les abdominaux obliques, les petit et moyen fessiers , le carré des lombes

E

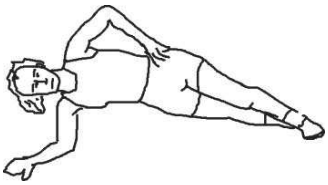
S'incliner latéralement,
la charge reste au contact
de la cuisse

F Gainage costal « court »



En appuis sur l'avant-bras et les genoux
Tenir 20-60 sec immobile
(isométrie)
EN RESPIRANT

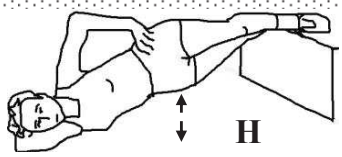
G Gainage costal



En appuis sur l'avant-bras
et les 2 pieds décalés
tenir 20-60 sec immobile
(isométrie) EN RESPIRANT

Avec prudence en cas de mal au dos

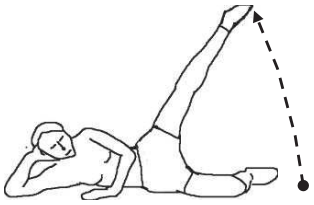
H



Bien décaler les pieds sur l'appui
surélevé pour se stabiliser de profil.
Redescendre toucher le sol , remonter et fixer
5 sec, puis redescendre etc
(stato dynamie)

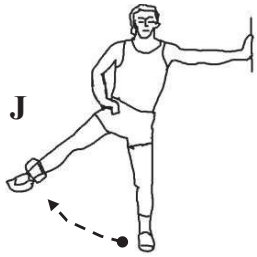
La taille , les hanches : les petit et moyen fessiers, le tenseur du facia lata

I



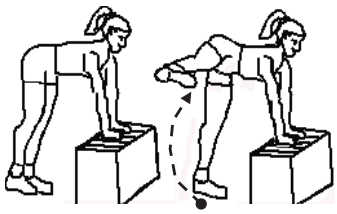
Sans ou Avec charge à la cheville ou élastique
Bien caler la tête dans la main,
l'autre main en appuis au sol
Le bassin reste de profil
pendant le mouvement

J



Sans ou Avec charge à
la cheville ou bande
élastique

K



Sans ou Avec charge à la cheville
ou avec élastique
Bien en appui sur 1 pied et 2 mains :
Monter la jambe sur le côté, semi fléchie (facile) ou tendue
(plus intense), en évitant de tourner le bassin

- PROJET 1 SANTE et ENTRETIEN PHYSIQUE: 3 à 5 séries de 25 à 50 répétitions avec des charges modérées (bracelets lestés, bande élastique, petites haltères de 1 kg à 4 kg, balle lestée, ...) soit environ 20 % - 50 % de la charge maxi (1RM1).
  2 à 6 séances par semaine. Elles développent l'endurance musculaire, la tonification des muscles et contribuent à brûler des graisses.
- PROJET 2 VOLUME et FORCE : 2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions avec des charges lourdes : celles qui permettent au moins 8 répétitions , mais qui ne permettent pas plus de 12 répétitions, soit environ à 70% - 75% de la charge maxi.
  2 à 3 séances par semaine. Elles développent la densité osseuse, la force, le volume musculaire (plus facile pour les garçons grâce à leur testostérone).

Attention aux accidents et blessures possibles avec les charges lourdes. => ECHAUFFEZ VOUS SERIEUSEMENT AU DEBUT DE LA SEANCE (AJOUTEZ 1 SÉRIE LONGUE SANS CHARGE AU DÉBUT DE CHAQUE ATELIER). Ces exercices sont facilités par l'étirement préalable des muscles antagonistes. Les plus « raides » sont généralement les fessiers et les ishios-jambiers)

NE BLOQUEZ PAS VOTRE RESPIRATION : EXPIREZ PENDANT LE MOUVEMENT

PENSEZ A BOIRE DE L'EAU REGULIEREMENT - PENSEZ AUX ETIREMENTS EN FIN DE SEANCE

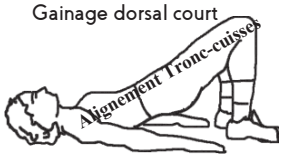
Le bas du dos: les lombaires. Le grand fessier, les ischios-jambiers

A

Regard fixé vers le sol

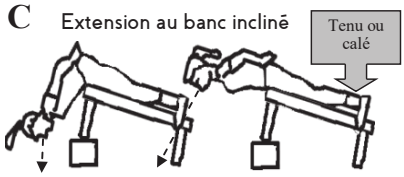
Caler ses pieds
(ex: en serrant une balle lestée)
Décoller la poitrine et les mains du sol,
rapprocher les omoplates,
rentrer le menton (regarder le sol devant soi)
Tenir 20 à 60 sec
(isométrie)
EN RESPIRANT

B Gainage dorsal court



Soulever les hanches du sol
Rester immobile 20 à 60 sec
(isométrie)
EN RESPIRANT

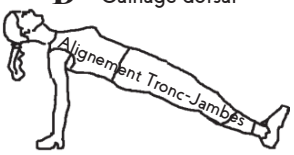
C Extension au banc incliné



Regard dirigé vers le sol

Remonter à l'alignement
Jambes-Dos
Regard vers le sol
Mains croisées sur les fessiers
On peut se faire tenir les pieds
ou s'accrocher au banc incliné

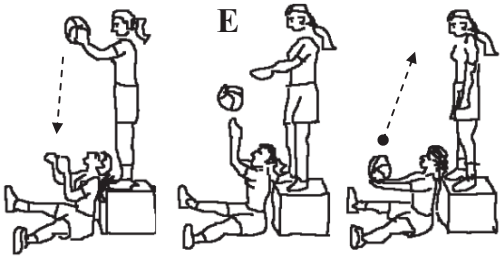
D Gainage dorsal



Se placer en position bien alignée,
menton rentré,
fixer le corps par un gainage
dorsal : tenir 20 à 60 sec
(isométrie)
EN RESPIRANT

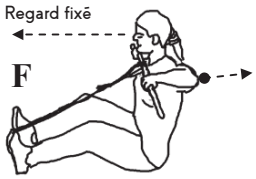
Le haut du dos : le trapèze, le grand dorsal, le rhomboïde et le deltoïde postérieur

E



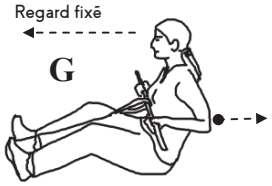
Par deux :
Jambes semi fléchies ou tendues , dos plat
Passe vers le haut et l'arrière
d'une balle lestée

« Rowing » assit, prise en pronation



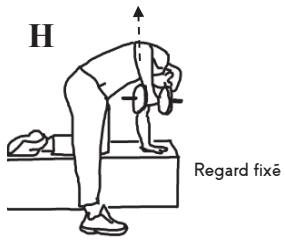
Avec élastique et bâton
Jambes semi fléchies, dos plat
Tirer les coudes (hauts)
vers l'arrière

« Rowing » assit, prise en supination



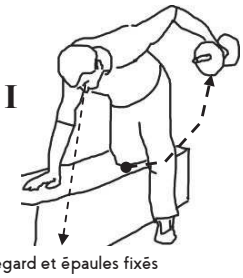
Avec élastique et bâton
Jambes semi fléchies, dos plat
Les coudes restent collés au corps
Tirer les coudes (bas)
vers l'arrière

H



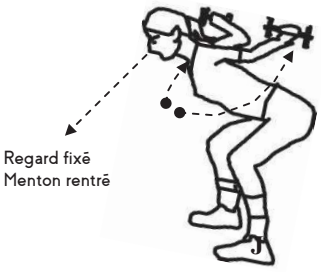
Bien en appuis sur main +genou, poitrine et regard vers le sol :
Monter le coude verticalement
sans tourner les épaules vers le haut

I



Regard et épaules fixés

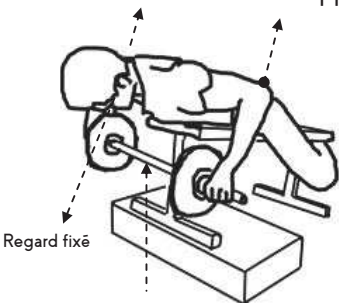
Bien en appuis sur main + genou,
regard fixé vers le sol :
Ecarter le coude du tronc avec un
mouvement circulaire vers le haut
sans tourner les épaules
vers le haut



J « Oiseau » incliné debout

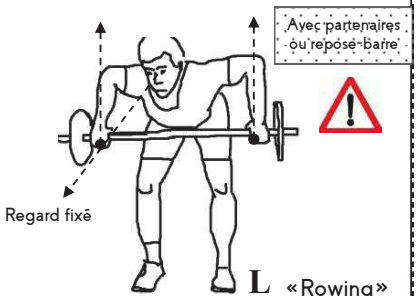
Se placer en position tronc incliné
(environ 45° vers l'avant),
DOS PLAT,
fixer le tronc et la tête ,
jambes semi fléchies.

Développe, en plus, les biceps



K « Rowing » couché

Se placer sur le banc incliné,
Épaules et pectoraux au-dessus du « vide »,
fixer la tête,
jambes semi fléchies pour s'accrocher sous le
banc. Barre départ au sol. Monter la barre
verticalement jusqu'à la poitrine en
« tirant vers l'arrière avec les coudes »



L « Rowing »

Se placer en position tronc incliné à 45° vers
l'avant, DOS PLAT, jambes semi fléchies,
fixer le tronc et la tête :
Traction de barre en montant les coudes
Attention : mouvement technique qui doit
être appris soigneusement avec un bâton,
puis une barre vide

- PROJET 1 SANTE et ENTRETIEN PHYSIQUE: 3 à 5 séries de 25 à 50 répétitions avec des charges modérées (bracelets lestés, bande élastique, petites haltères de 1 kg à 4 kg, balle lestée, ...) soit environ 20 % - 50 % de la charge maxi (1RM1).
  2 à 6 séances par semaine. Elles développent l'endurance musculaire, la tonification des muscles et contribuent à brûler des graisses.
- PROJET 2 VOLUME et FORCE : 2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions avec des charges lourdes : celles qui permettent au moins 8 répétitions , mais qui ne permettent pas plus de 12 répétitions, soit environ à 70% - 75% de la charge maxi.
  2 à 3 séances par semaine. Elles développent la densité osseuse, la force, le volume musculaire (plus facile pour les garçons grâce à leur testostérone).

Attention aux accidents et blessures possibles avec les charges lourdes. => ECHAUFFEZ VOUS SERIEUSEMENT AU DEBUT DE LA SEANCE (AJOUTEZ 1 SÉRIE LONGUE SANS CHARGE AU DÉBUT DE CHAQUE ATELIER). Ces exercices sont facilités par l'étirement préalable des muscles antagonistes. Les plus « raides » sont généralement les fessiers et les ishios-jambiers)

NE BLOQUEZ PAS VOTRE RESPIRATION : EXPIREZ PENDANT LE MOUVEMENT

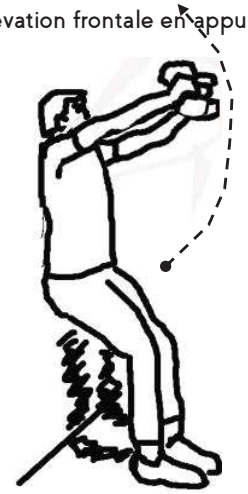
PENSEZ A BOIRE DE L'EAU REGULIEREMENT - PENSEZ AUX ETIREMENTS EN FIN DE SEANCE

Le haut du dos et le cou : le Trapèze supérieur , le Rhomboïde - Les épaules : le Deltoïde

A Développé alterné debout

Dos gainé,
jambes légèrement fléchies
Peut aussi se réaliser assit sur un banc

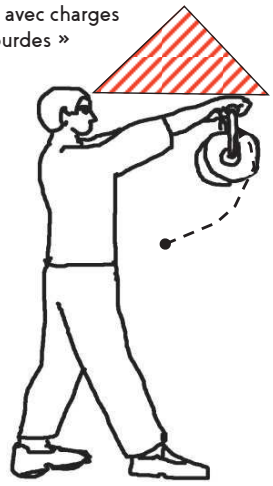
B Élévation frontale en appui



Dos calé sur le mur
on peut monter des charges « moyennes »
au dessus du niveau de la tête
Mouvement simultané

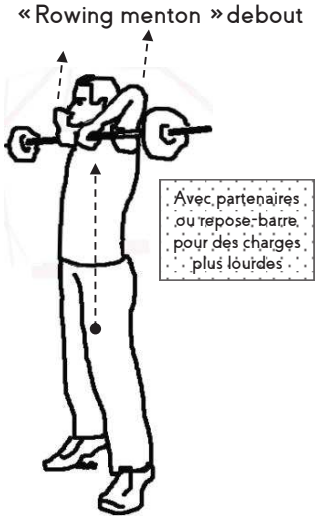
C Élévation frontale debout

« zone interdite avec charges « lourdes »



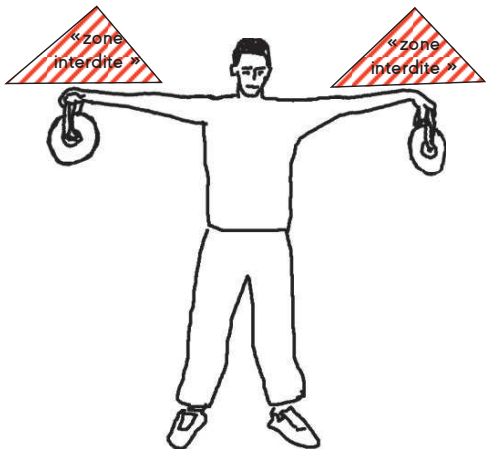
Dos vertical, gainé, 1 jambe avancée
Inverser la jambe avant à chaque série
Mouvement alterné ou simultané

D « Rowing menton » debout



Départ barre sur les cuisses:
On monte les coudes sur les côtés, la barre frotte les cuisses et le tronc
et ne va pas plus haut que le menton.
En montant sur la pointe des pieds , on tonifie en plus les mollets

E Élévation latérale debout

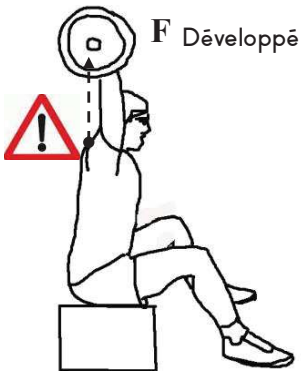


Ne pas creuser le dos,
monter les charges latéralement
Ne montez pas les bras
au dessus de l'horizontale
avec des charges
(possible sans charge)

Avec prudence en cas d'épaule fragile

Avec partenaires

F Développé nuque assit



Ne pas creuser le dos
Barre appuyée sur la nuque
et les épaules,
développer au dessus de la tête
Commencer par apprendre
le mouvement avec une barre vide
ou un bâton

https://bernard-lefort-eps.fr

- PROJET 1 SANTE et ENTRETIEN PHYSIQUE: 3 à 5 séries de 25 à 50 répétitions avec des charges modérées (bracelets lestés, bande élastique, petites haltères de 1 kg à 4 kg, balle lestée, ...) soit environ 20 % - 50 % de la charge maxi (1RM1).
  2 à 6 séances par semaine. Elles développent l' endurance musculaire, la tonification des muscles et contribuent à brûler des graisses.
- PROJET 2 VOLUME et FORCE : 2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions avec des charges lourdes : celles qui permettent au moins 8 répétitions , mais qui ne permettent pas plus de 12 répétitions, soit environ à 70% - 75% de la charge maxi.
  2 à 3 séances par semaine. Elles développent la densité osseuse, la force, le volume musculaire (plus facile pour les garçons grâce à leur testostérone).

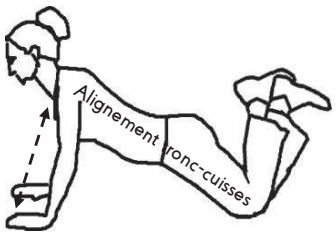
Attention aux accidents et blessures possibles avec les charges lourdes. => ECHAUFFEZ VOUS SERIEUSEMENT AU DEBUT DE LA SEANCE (AJOUTEZ 1 SÉRIE LONGUE SANS CHARGE AU DÉBUT DE CHAQUE ATELIER). Ces exercices sont facilités par l' étirement préalable des muscles antagonistes. Les plus « raides » sont généralement les fessiers et les ishios-jambiers)

NE BLOQUEZ PAS VOTRE RESPIRATION : EXPIREZ PENDANT LE MOUVEMENT

PENSEZ A BOIRE DE L' EAU REGULIEREMENT - PENSEZ AUX ETIREMENTS EN FIN DE SEANCE

Le Deltoïde antérieur , les Pectoraux, Le Triceps (A et B) , Le Biceps , le Grd dorsal et le Grd dentelé (D et E)

A « Pompes courtes »

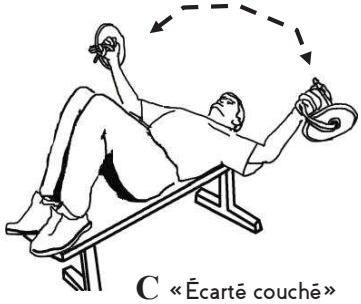


En appuis sur les mains et les genoux
(pieds crochetés et rapprochés des fesses).
Appuis manuels plus écartés que
la largeur des épaules :
Flexions -extensions de bras (« pompes»)
sans creuser le dos
Charge déplacée = environ 45 % du poids du corps

Avec partenaires et/ou repose-barre

B « Développé couché»

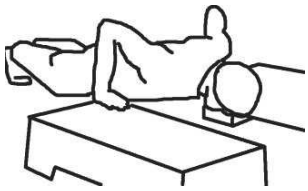
En appui sur le dos ,
(pieds crochetés et les genoux au dessus du bassin), prise de barre plus large que la largeur des épaules :
Extensions de bras pour repousser la barre
Commencer par apprendre
le mouvement avec une barre vide



C « Écarté couché»

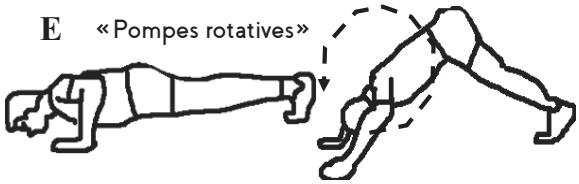
En appui sur le dos ,
pieds sur le banc
2 haltères (ou 2 disques avec cordes)
Remonter les 2 charges
au-dessus de la poitrine

D « Pompes»



En appuis sur les mains et les pieds
Flexions -extensions de bras (« pompes ») avec mains
sur 2 contre-hauts écartés
Descendre la poitrine le plus bas possible
Il existe plusieurs variantes de cet exercice
Charge déplacée = environ 50 à 60 % du poids du corps

E « Pompes rotatives»

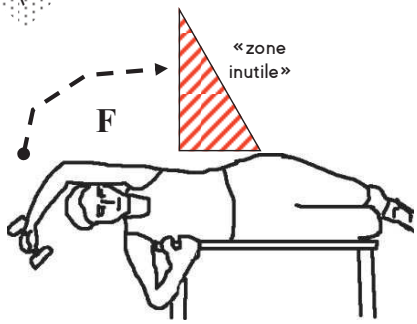


Départ à plat au sol, se repousser vers l' arrière et le haut,
puis redescendre au sol vers l' avant
par un mouvement circulaire

Le Grand dorsal - Le Grand dentelé - Le Triceps - Les Pectoraux - Le Rhomboïde

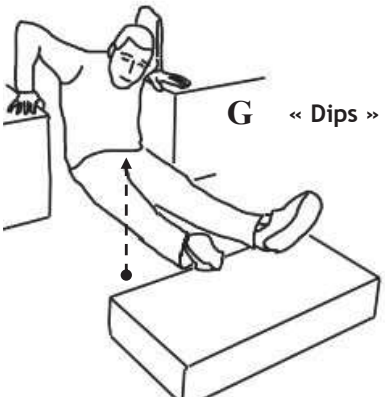
Avec prudence en cas d' épaule fragile

F



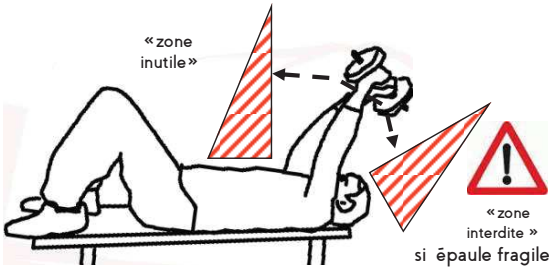
Pour « élargir » le dos :
muscler le grand dorsal
L' épaule inférieure reste collée au banc

G « Dips »



Descendre les fesses vers le contact du sol,
et remonter complètement sur bras tendus
Descendre et remonter de quelques cm seulement
si les épaules sont fragiles
Charge déplacée = environ 70 % du poids du corps

H « Pull over »



Pas de pieds au sol , pas de dos creusé pendant le mouvement
(on peut ramener et croiser les jambes au dessus du ventre)

- PROJET 1 SANTE et ENTRETIEN PHYSIQUE: 3 à 5 séries de 25 à 50 répétitions avec des charges modérées (bracelets lestés, bande élastique, petites haltères de 1 kg à 4 kg, balle lestée, ...) soit environ 20 % - 50 % de la charge maxi (1RM1).
  2 à 6 séances par semaine. Elles développent l'endurance musculaire, la tonification des muscles et contribuent à brûler des graisses.
- PROJET 2 VOLUME et FORCE : 2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions avec des charges lourdes : celles qui permettent au moins 8 répétitions , mais qui ne permettent pas plus de 12 répétitions, soit environ à 70% - 75% de la charge maxi.
  2 à 3 séances par semaine. Elles développent la densité osseuse, la force, le volume musculaire (plus facile pour les garçons grâce à leur testostérone).

Attention aux accidents et blessures possibles avec les charges lourdes. => ECHAUFFEZ VOUS SERIEUSEMENT AU DEBUT DE LA SEANCE (AJOUTEZ 1 SÉRIE LONGUE SANS CHARGE AU DÉBUT DE CHAQUE ATELIER). Ces exercices sont facilités par l'étirement préalable des muscles antagonistes. Les plus « raides » sont généralement les fessiers et les ishios-jambiers)

NE BLOQUEZ PAS VOTRE RESPIRATION : EXPIREZ PENDANT LE MOUVEMENT

PENSEZ A BOIRE DE L'EAU REGULIEREMENT - PENSEZ AUX ETIREMENTS EN FIN DE SEANCE

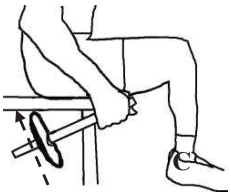
Les avant-bras

A

Les avant-bras restent bien appuyés sur le banc :
Fléchir les poignets pour rapprocher
la barre vers la poitrine

B

C



Prise de barre «en marteau »
Sans fléchir les bras,
fléchir le poignet pour remonter la barre

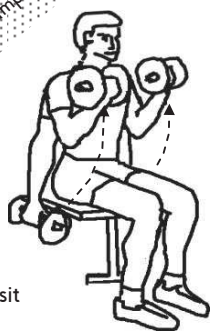
D Poulie Andrieux

Monter sur un contrehaut ,
la charge est posée au sol
au bout de son filin
Remonter la charge
en enroulant le filin
sur son support tubulaire :
par l'action des avants bras et
des poignets
(les bras restent allongés le
long du corps)

Les bras: le biceps et le brachial

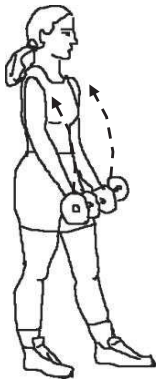
Bien s'échauffer les biceps
risque de crampes

E
«Curl « assit



Assis sur un banc ou une chaise:
Fixer le dos plat
Mouvement complet
(bras allongés-relâché au départ, puis contraction jusqu'au contact
des épaules)

«Curl »debout
F



1 jambe avancée
pour éviter de creuser le dos
Tronc droit, menton rentré
Avec 1 paire d'haltères
ou avec une barre à biceps

«Curl » en appui
G

Les épaules restent plaquées au mur,
les pieds sont avancés
(30 à 50 cm)
Le bassin peut être décollé
du mur avec les épaules
bien plaquées au mur

H «Curl » assit

Coude appuyé sur le banc ou sur la cuisse
Remonter la charge verticalement
vers le visage
La main «libre »s'appuie fermement sur le
genou pour alléger la charge
sur la colonne vertébrale

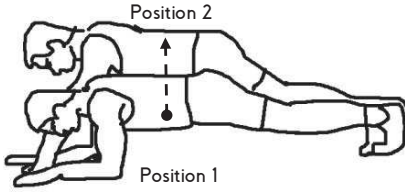
Les bras: le triceps

Bien s'échauffer
les triceps
risque de crampes

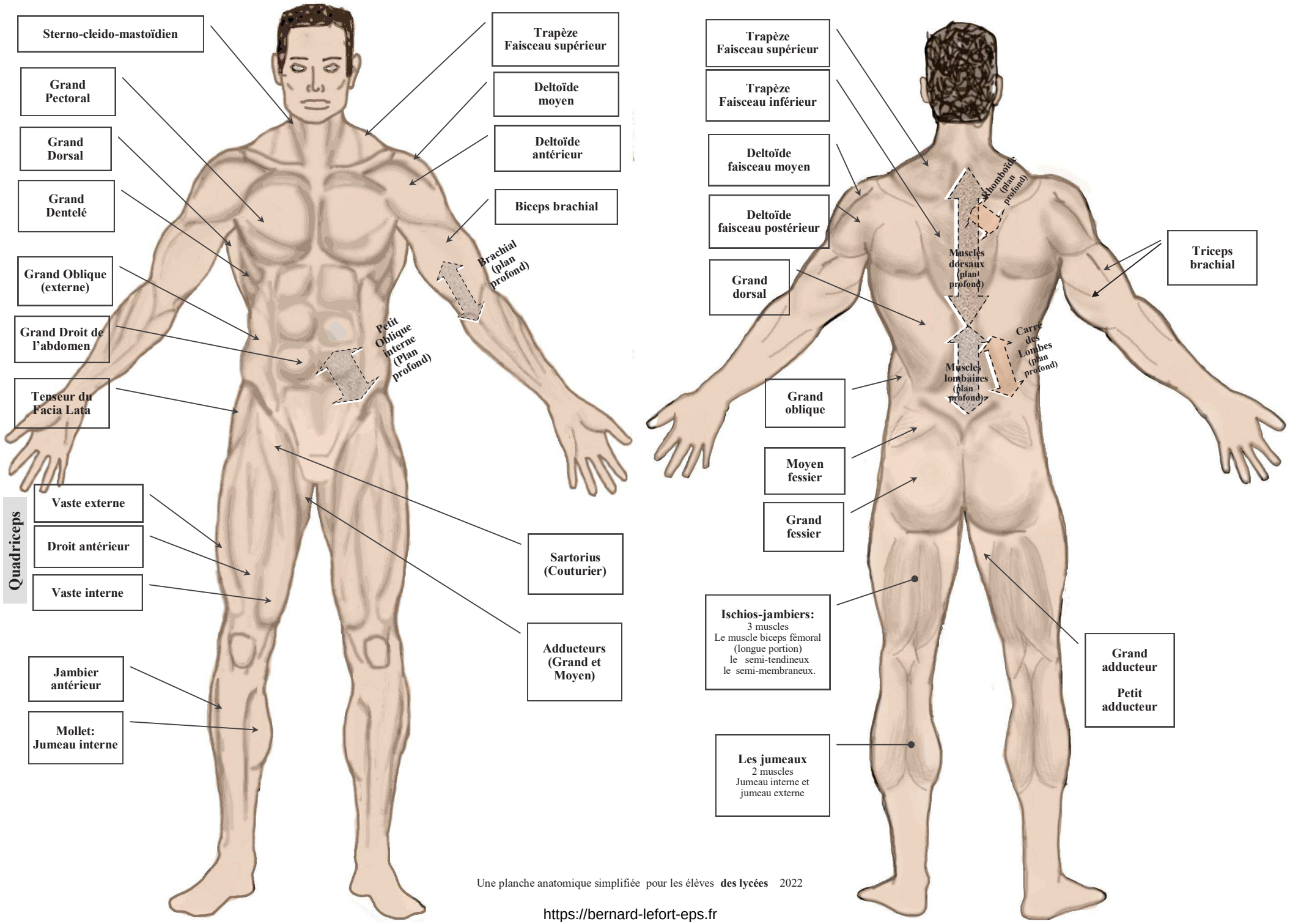
I «French Press »

Fixer les bras : les coudes serrés restent à la verticale des épaules
Développer la barre ou les haltères doubles au dessus des épaules
et redescendre la barre vers le front
Barre à vide pour apprendre le geste

J



Position 1- Départ avant-bras bien parallèles, coudes au sol ,
tronc-bassin-cuisses gainés
Position 2- Développé simultané des 2 bras vers l'appui bras tendus,
puis redescendre coudes au sol, avant-bras bien parallèles.



Une planche anatomique simplifiée pour les élèves **des lycées** 2022

https://bernard-lefort-eps.fr