

Démarche d'enseignement

Séance 1 & 2

Entrée dans l'activité pour une pratique en toute sécurité

Circuit training : faire fonctionner les machines en sécurité + savoir se placer sans danger (postures) + appliquer les consignes de réalisation correcte + familiariser le muscle à un travail de force.

Séance 3

Découvrir une forme de pratique alliant force athlétique et endurance aérobie

Body training : enchaînement de séries légères (souvent poids du corps) sans temps de récupération

Séance 4 & 5

Identifier les charges de travail individuelles

Tests : pour individualiser le travail et respecter le principe de charge efficace en conditions sécurisées

Séances 6, 7, 8 et ...

Travail autonome de l'étudiant : conduite de son projet personnel

Etablir un projet de musculation adapté à un objectif choisi : se mettre ou se remettre en forme, poursuivre une visée esthétique, réathlétisation, rechercher l'efficacité sportive, etc.

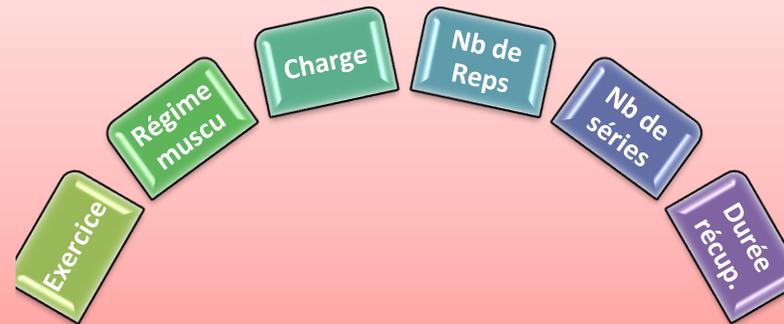
Evaluation

15 pts = conception et mise en œuvre d'un programme personnalisé d'entraînement de musculation adapté à un projet de transformation :

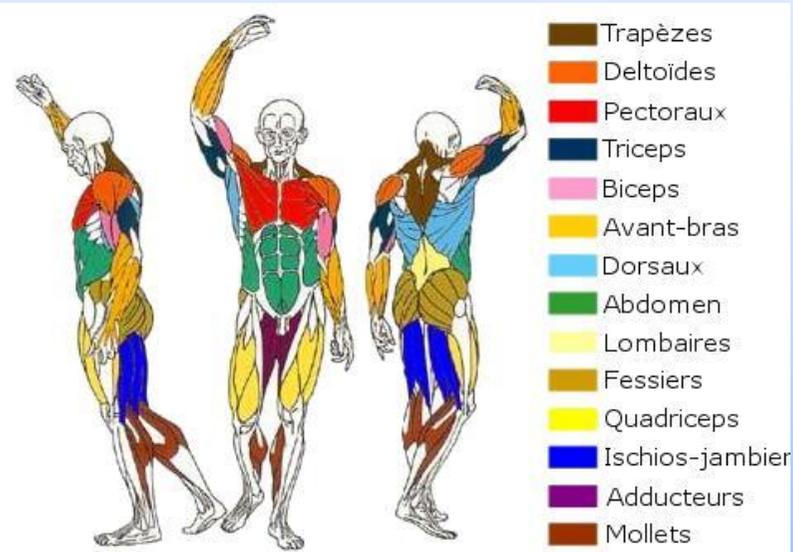
- *Se mettre ou se remettre en forme, ou réathlétisation*
- *Poursuivre une visée esthétique : affiner, tonifier, volume*
- *Rechercher l'efficacité motrice dans sa spécialité sportive, préparer une compétition.*
- *etc...*

5 pts = contrôle de connaissance sur la pratique de la musculation

Définition des charges de travail



Groupes musculaires



Exercices

Membres supérieurs

- Développé couché
- Développé incliné
- Développé vertical
- Elévations latérales
- Ecartés
- Tirage menton
- Pull over
- Ecartés
- Tractions
- Rowing
- Dips
- Butterfly
- Oiseau
- Tirage poulie
- Curls bras
- Flexion des poignets
- Pompes

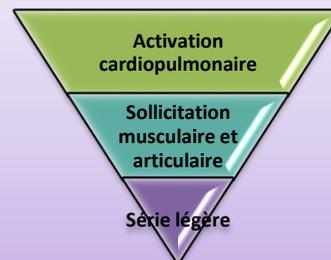
Membres inférieurs

- Presse incliné
- ½ squat
- Leg extension
- Leg curl couché
- Montée pointes de pieds
- Adduction de la hanche
- Abduction de la hanche
- Fente avant
- Bondissement (pliométrie)

Tronc

- Machine à abdos
- Relevé de buste
- Relevé de jambes
- Crunchs
- Oblique avec bâton
- Lombaires
- Superman
- Gainage

Echauffement



Retour au calme

