

UE44 Musculation

Préparation au questionnaire (5 pts)

- ~~1. Indiquez le thème de chacune des 12 séances de musculation de la séquence d'enseignement que vous avez suivie en Licence STAPS.~~
2. Indiquez 10 règles permettant de travailler en sécurité en musculation.
3. Proposez 10 exercices de musculation sans charge additionnelle (sauf spécifique gainage).
4. Proposez 5 exercices de gainage.
5. Quels sont les principaux groupes musculaires sollicités par le développé couché ?
6. Quels sont les principaux groupes musculaires sollicités par le squat ?
7. Quels sont les principaux groupes musculaires sollicités par le soulevé de terre ?
8. Quels sont les principaux groupes musculaires sollicités par la presse inclinée ?
9. Quels sont les principaux groupes musculaires sollicités par les fentes avant ?
10. Quels sont les principaux groupes musculaires sollicités par le tirage nuque à la poulie haute ?
11. Quels sont les principaux groupes musculaires sollicités par le rowing vertical mains serrées ?
12. Quels sont les principaux groupes musculaires sollicités par les dips ?
13. Quels sont les principaux groupes musculaires sollicités par les pompes mains largeur des épaules ?
14. Quels sont les principaux groupes musculaires sollicités par le développé nuque assis avec barre ?
15. Quels sont les principaux groupes musculaires sollicités par le développé militaire aux haltères ?
16. Quels sont les principaux groupes musculaires sollicités par les tractions mains écartées en pronation ?
17. Quels sont les principaux groupes musculaires sollicités par les écartés couchés avec haltères ?
18. Quels sont les principaux groupes musculaires sollicités par les élévations latérales des bras avec haltères (debout) ?
19. Indiquez deux exercices qui sollicitent de façon importante le biceps.
20. Indiquez deux exercices qui sollicitent de façon importante le triceps.
21. Indiquez deux exercices qui sollicitent de façon importante les pectoraux.
22. Indiquez deux exercices qui sollicitent de façon importante le trapèze.
23. Indiquez deux exercices qui sollicitent de façon importante les deltoïdes.
24. Indiquez deux exercices qui sollicitent de façon importante les avant-bras.
25. Indiquez deux exercices qui sollicitent de façon importante les dorsaux.
26. Indiquez deux exercices qui sollicitent de façon importante les abdominaux.
27. Indiquez deux exercices qui sollicitent de façon importante les lombaires.
28. Indiquez deux exercices qui sollicitent de façon importante les fessiers.
29. Indiquez deux exercices qui sollicitent de façon importante les quadriceps.
30. Indiquez deux exercices qui sollicitent de façon importante les ischio-jambiers.
31. Indiquez deux exercices qui sollicitent de façon importante les adducteurs.

32. Indiquez deux exercices qui sollicitent de façon importante les mollets.
33. Indiquez deux exercices de pliométrie sans charge pour les membres supérieurs.
34. Indiquez deux exercices de pliométrie sans charge pour les membres inférieurs.
35. Indiquez deux exercices de travail excentrique spécifique pour les membres supérieurs.
36. Indiquez deux exercices de travail excentrique spécifique pour les membres inférieurs.
37. Quelles sont les règles de sécurité à respecter au développé couché ?
38. Quelles sont les règles de sécurité à respecter au squat ?
39. Quelles sont les règles de sécurité à respecter au soulevé de terre ?
40. Au développé-couché, quelle est la phase concentrique ? Quelle est la phase excentrique ?
41. Aux tractions, quelle est la phase concentrique ? Quelle est la phase excentrique ?
42. Au squat, quelle est la phase concentrique ? Quelle est la phase excentrique ?
43. Au leg extension, quelle est la phase concentrique ? Quelle est la phase concentrique ?
44. Comment appelle-t-on le régime de contraction au cours duquel le muscle ne rapproche ni n'éloigne ses insertions ?
45. Quels sont les paramètres qui permettent de définir une charge de travail en musculation ?
46. Qu'est-ce que la méthode Bulgare de musculation ?
47. Qu'est-ce que la méthode de pré-fatigue ?
48. Qu'est-ce que la méthode volontaire ?
49. Qu'est-ce que la méthode statodynamique ?
50. Que signifie travailler en programme full body ? half body ? split ?
51. Quel est le principe des supersets en musculation ? Quel est son principal avantage ?
52. Qu'est-ce que le CrossFit ?
53. QU'est-ce que la méthode Tabata ?
- ~~54. Qu'est-ce que la méthode Pilates ?~~
- ~~55. Qu'est-ce que la méthode Push Pull Legs ?~~
56. Quels sont les paramètres de la charge de travail en musculation ?
57. Pour développer l'endurance à la force, il faut travailler... (nombre de reps + % de 1 RM) ?
58. Pour développer les facteurs nerveux de la force, il faut travailler... (nombre de reps + % de 1 RM) ?
59. Pour développer l'hypertrophie, il faut travailler... (nombre de reps + % de 1 RM) ?
60. Une charge légère entraîne le recrutement des fibres... ?
61. Une charge moyenne entraîne le recrutement des fibres... ?
62. Une charge lourde entraîne le recrutement des fibres... ?
63. Quelle est l'orientation moderne des méthodes de musculation ?
64. Si il est possible de soulever 1 X 100%, il est possible de soulever :
 - ? X 95 %
 - ? x 90 %,
 - ? x 85 %,
 - ? x 80 %,
 - ? x 75 %,
 - ? X 60 %.