

Retour répertoire gestuel

Anthony Ruck 12/20

A améliorer

Revoir les muscles engagés sur le leg curl
Revoir la respiration sur le leg curl
Placement de la tête ?
Placement du haut du corps sur l'appareil adducteurs

Nom des exercices

Position de départ et respiration biceps curl

El laterale

Muscles engagés sur l 'élévation latérale

Le dessin ne correspond pas aux consignes données

DV assis haltères

Consignes de placement, respiration, exécution

Crunch

Consignes de respiration

Intérêt et variante du crunch

Chandelle

Muscles engagés

Revoir l'intérêt de cet exercice

Elodie Ghesquiere 17,5/20

Pompes

Fessier contracté en position de départ

Squat

Exécution : le buste est inclinée sur la descente, on repousse dans les talons sur la montée

Fentes avant

Revoir position de départ

Crunch

Les obliques ne sont pas engagés sur ton exo

Planche latérale

Option pour le placement des pieds

Respiration

Morgan Golebiewski 11/20

Critères de réussite et consignes doivent être différenciés

Squat

Revoir les consignes insuffisantes

Fentes avant

Consignes insuffisantes

Biceps

Les observations ne sont pas justes

Il manque encore des infos concernant les consignes

Barre au front

Où sont placés les coudes pendant l'exo ?

Ecarté couché

Manque de consignes

Ton exo de substitution est mauvais

Crunch

Important de parler des épaules et des omoplates dans tes consignes

Relevé de jambes

L'exercice présenté n'est pas bon. Peu d'intérêt

Khaled Sid 12/20

Leg curl → Voir remarques d'Anthony

Leg extension

Manque de consignes en position de départ

Option de difficulté pas juste

El frontale

Manque de consignes de placement (dos plat, abs serrés, épaules relâchées)

Observations pas justes

El latérale → Voir remarques d'Anthony

Curl barre

Manque de consignes d'exécution et de respiration

Gainage ventrale

Consignes de respiration

Manque des infos sur l'exécution de l'exo

Anthony Achenza 13,5/20

Manque schémas
Manque de consignes sur tes 2 exercices de DV
Critères de réussite à revoir

Crunch
Manque de consignes
Enrouler le bassin

Sur ton exo de triceps, pense à préciser où se trouvent les coudes en début d'exo

Prone leg curl
Le regard devant ?

Alexis Ben Mehdal 16/20

Commence par les consignes de placement avant d'annoncer les consignes d'exécution
Trop d'infos dans les critères de réussite, soit plus bref

DV incliné
L'inclinaison est plutôt de 30°

Squat sumo
Les consignes sont présentes mais ça manque de structure

Curl biceps
Les observations sont à revoir

Relevé de jambes au sol
Position de départ des jambes au sol ou à 90° ?

Crunch oblique au sol
Manque d'infos sur l'exécution

Bouton Julien 14,5/20

Crunch et inclinaisons latérales
Manque de consignes de réalisation pertinentes

Biceps/triceps
Très bien

Relevé de bassin au sol
Revoir les muscles engagés

Leg extension
Revoir exo de substitution

Butterfly

Revoir exo de substitution (analytique)

Damien Poison 15/20

Dv couché

On ne vient pas poser la barre sur la poitrine

+ de consignes

Incliné couché

Consignes d'exécution, sécu ?

Leg extension

+ de consignes

Presse inclinée

+ de consignes

Barre au front

Placement des coudes dans l'exécution de l'exo ?

Les 3 portions du triceps sont elles engagées sur cet exo ?

Degryse Maxime 15/20

Crunch

Attention, on parle des muscles principaux

Dans tes consignes d'exécution, tu dois parler des épaules et des omoplates

Elévation du buste ?

Biceps curl

Important de parler du fessier contracté, retro du bassin

L'option de facilité n'est pas bonne

DV haltères

Manque d'infos dans l'exécution : phase négative

Gainage frontal

Manque d'infos sur la position parfaite

Pullover

Pourquoi fléchir les coudes ?

Joséane Delmotte 13/20

Pas d'image ?

Revoir les consignes et l'exactitude des consignes

DV décliné

La barre descend en bas du gd pectoral

En décliné, tu aura du mal à conserver les pieds sur un step

Quels faisceaux travaillés ?

Curl poulie vis à vis
Il manque tes consignes
Les critères de réussite sont trop développés

Dips entre 2 bancs
Retravailler la totalité des consignes

Sur tes exos d'abdos, tu dois donner plus de consignes

Justine Pot 14/20

Butterfly
Pas d'exo de substitution ?

Dips
Un rétroimpulsion de quoi ?
Je dirai plutôt une flexion de l'avant bras sur le bras

Curl barre
Au lieu de dire
« Maintenir le bassin par une contraction isométrique des fessiers, spinaux et abdominaux pour éviter d'osciller »
Dis simplement « bassin en rétroversion »

Ecarté à la poulie
Manque d'info sur l'exécution
ex : ramener les mains proches l'une de l'autre par un mouvement circulaire tout en conservant les bras perpendiculaires au buste
Pas d'exo de substitution ?

Ladislav Lawson 12/20

Domage qu'il n'y ait pas les consignes d'exécution
Crunch
Consignes d'exécution ?

Flexion latérale haltère
Consignes d'exécution,
Tu ne parles pas du placement du bassin sur cet exercice, c'est le plus important

Butterfly
Consignes d'exécution

Curl biceps
Exo de substitution ?

Mélanie Pette 18,5/20

Barre au front
Pense à préciser que les coudes restent au dessus des épaules

Ecarté couché avec haltères
Précise « les bras légèrement fléchis »

Dv couché

Critère de réussite : on ne pose pas la barre sur la poitrine

Raphael Massenot 8/20

DV couché et incliné

Ecartement des mains largeur épaules ?

Pouces sous la barre ?

Le fait de lever les jambes n'ajoute pas de difficultés

Où descends tu la barre sur un dv incliné

Dips

Le critère de réussite n'est pas bon

Revoir les consignes placement sécu exécution respi

Curl biceps

Critères de réussite

Consignes

Toujours pas de respiration

Squat

Ecartement des jambes pas plus large que le bassin ?

Leg curl ? il s'agit plutôt du leg extension

Manque de consignes

Gainage :

Manque d'info pour la bonne réalisation de l'exo

El de jambes

Pas de schéma, je ne visualise pas ton exo même avec les consignes

Manque de consignes

Stessy Maurice 15/20

DV couché

Essaie de structurer un peu plus tes consignes, ça te permettra de ne pas en oublier

Manque de consignes

Squat

Manque quelques consignes de réalisation sur l'exécution du mouvement ex : descendre le bassin vers l'arrière...

Curl biceps larry scott

Manque de consignes de placement ex : les aisselles en contact avec le haut arrondi du pupitre

Relevé de jambe à la chaise romaine

Revoir l'exécution et les critères de réussite de l'exo

Julien Meunier 7/20

L'exercice s'appelle Butterfly
Pas de consignes d'exécution, ni de respiration

DV incliné
Pas de consignes de placement, la respi n'est pas bonne
Manque de consignes de réalisation

Biceps curl
Pas de consignes de respi
Manque de consignes en général

Il manque beaucoup de consignes essentielles et importantes sur tous tes exercices.
Manque d'investissement de ta part sur ce travail

Yamine Fetnaci 13,5/20

DV debout à la poulie haute
Sur le dessin, il s'agit d'un écarté
L'écarté n'est pas un substitut du DV

Squat
Revoir les critères de réussite ; ce ne sont pas des consignes

Curl biceps
Revoir la respiration sur cet exo

Triceps à la poulie
Revoir respiration
Revoir consignes de placement

Relevé de jambes à la barre fixe
Revoir les muscles engagés
Revoir l'exercice et les consignes

Flexion de buste à la poulie haute
Consignes exécution

Sylvain Dessailly 18,5/20

Soit plus bref dans les critères de réussite

Crunch : Ce n'est pas une montée verticale

Leg levée : Revoir l'utilité de l'exercice, ici c'est surtout le fléchisseur de hanche qui est engagé.

Valentin Blomme 14/20

DV couché
Consignes d'exécution

Ecarté couché, leg flexion et leg extension
Consignes d'exécution

Sur leg extension, revoir l'exo de substitution

Curl biceps
Respiration ?
Exécution

Extension triceps
Position des coudes ?

Relevé à la chaise romaine
Consignes d'exécution

Martin Polaert 19/20

Bon travail