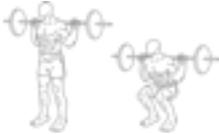
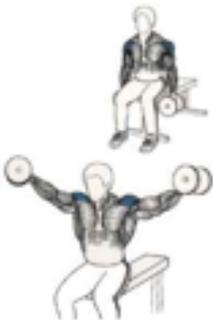
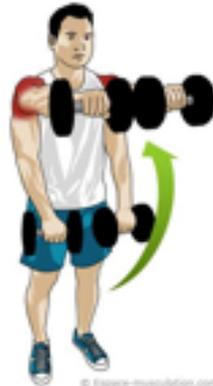


Exercice et schéma	Muscles engagés	Critères de réussite	Consignes	Exécution	Respiration	Exercice de substitution	Variantes
<p>1/2 Squat</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quadriceps</li> <li>- Ischio-jambiers</li> <li>- Fessiers</li> <li>- Adducteurs</li> <li>- Erecteurs du rachis</li> <li>- Abdominaux</li> </ul>	<p>Le mouvement est correctement réalisé lorsque l'articulation de la hanche est alignée à celle du genou.</p>	<p>Se placer sous la barre, les deux mains en pronation sur celle-ci. Barre que l'on positionne légèrement sur les trapèzes au dessus des deltoïdes postérieurs. Pieds écartés un peu plus que la largeur du bassin, genoux déverrouillés, bassin neutre, abdominaux gainés, épaules basses.</p>	<p>Fléchir les jambes jusqu'à la parallèle tout en gardant le dos droit (fixer un point vers le haut pour ne pas arrondir le dos), puis remonter en utilisant le dos, les fessiers et les cuisses jusqu'à l'extension complète des cuisses et des jambes.</p>	<p>Inspirer lors de la phase excentrique                      Expirer lors de la phase concentrique                      (Remontée de la barre)</p>	<p>Hack Squat</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Front Squat</li> <li>- Squat complet</li> <li>- Squat sur un pied</li> <li>- Squat sumo</li> </ul>
<p>Leg Extension</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quadriceps (droit antérieur, vastes interne et externe, crural)</li> </ul>	<p>Le mouvement est correctement réalisé lorsque les jambes sont tendues et les genoux déverrouillés. Eviter une extension brutale des genoux et de décoller les fesses du siège.</p>	<p>En position assise, le dos calé contre le dossier, les genoux fléchis, en contact avec le siège, et les chevilles placées sous les boudins. Fixer un point au loin, les mains maintiennent les poignées.</p>	<p>Réaliser une extension de genou jusqu'à l'horizontale et revenir à la position initiale en contrôlant la descente (travail excentrique) et sans cambrer, ni décoller le dos du dossier.</p>	<p>Expirer lors de l'extension des genoux (phase concentrique)                      Inspirer lors de la descente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leg extension avec poids autour de la cheville.</li> <li>- Leg extension avec bande élastique.</li> </ul>	<p>Leg extension à un pied.</p>

Exercice et schéma	Muscles engagés	Critères de réussite	Consignes	Exécution	Respiration	Exercice de substitution	Variantes
<p>Elévation latérale assis avec haltères</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deltoïdes (faisceaux antérieur, médian, postérieur)</li> </ul>	<p>Le mouvement est correctement réalisé lorsque les bras ont atteint l'horizontale.</p>	<p>Garder le dos bien droit, abdominaux contractés, éviter de hausser les épaules pendant le mouvement. Pieds largeur des épaules, genoux à angle droit. Utiliser des charges légères. Rester gainé.</p>	<p>Abduction des bras latéralement jusqu'à l'horizontale en gardant les coudes légèrement fléchis. Freiner la descente des haltères en revenant à la position de départ.</p>	<p>Inspirer lors de l'élévation des bras et expirer lors de la phase excentrique.</p>	<p>Elévation latérale avec kettlebell.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elévation latérale en position debout à la poulie vis à vis</li> <li>- Elévation latérale debout avec haltère</li> <li>- Elévation latérale sur machine</li> </ul>
<p>Elévation frontale avec haltères</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deltoïde antérieur</li> <li>- Faisceau claviculaire du grand pectoral</li> <li>- Sous-épineux</li> <li>- Trapèze</li> <li>- Grand dentelé</li> <li>- Courte portion du biceps brachial</li> </ul>	<p>Le mouvement est correctement réalisé lorsque les bras ont atteint l'horizontale.</p>	<p>En position debout, le dos bien droit. Jambes écartées de la largeur des épaules, Genoux déverrouillés, haltères saisies mains en pronation. Garder les abdominaux contractés et les épaules basses. Tête neutre.</p>	<p>Antéimpulsion des bras jusqu'à l'horizontale. Freiner la descente des haltères en revenant à la position de départ.</p>	<p>Inspirer lors de l'antéimpulsion des bras et expirer lors de la phase excentrique.</p>	<p>Elévation frontale avec kettlebell.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elévation frontale à la poulie basse (cable entre les jambes)</li> <li>- Elévation frontale avec une barre.</li> </ul>

Exercice et schéma	Muscles engagés	Critères de réussite	Consignes	Exécution	Respiration	Exercice de substitution	Variantes
<p>Crunchs</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grand droit</li> <li>- Obliques</li> <li>- Transverse</li> </ul>	<p>Le mouvement est correctement réalisé lorsque les omoplates sont décollées du sol.</p>	<p>En position allongée sur le dos, les mains derrière la tête, coudes ouverts, les jambes fléchies et pieds posés au sol. La tête est légèrement rentrée en imaginant une balle de tennis coincée sous le menton.                      Ne jamais sortir le ventre, ni chercher à toucher ses genoux avec ses coudes.                      Garder le dos droit et gainé.                      Lombaires plaqués au sol.</p>	<p>Décoller les épaules du sol, Fixer un point immobile en hauteur et chercher à l'atteindre non pas en tirant sur la nuque avec les bras mais en rapprochant sa cage thoracique du point fixe.</p>	<p>Expirer lors de la montée (contraction des abdominaux)</p>	<p>Crunch à la machine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crunch avec genoux à 90°</li> <li>- Crunch sur swiss ball.</li> </ul>

Exercice et schéma	Muscles engagés	Critères de réussite	Consignes	Exécution	Respiration	Exercice de substitution	Variantes
Gainage Ventral 	- Transverse principalement	Le mouvement est correctement réalisé lorsque le corps est le plus droit possible, il se rapproche d'une « planche ».	Rentrer le ventre pieds joints et épaules juste au dessus des coudes, regard vers le sol afin de conserver la tête neutre. Garder sa sangle abdominale gainée, contracter les fessiers. Aligner le bassin et les épaules. Ne pas cambrer le dos, et conserver le bassin en légère rétroversion.	Maintenir la position jusqu'à la fatigue musculaire.	Inspirer et expirer durant tout l'exercice en serrant toujours le ventre.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gainage en appui sur les genoux (plus facile)</li> <li>- En appui sur les mains</li> <li>- Gainage avec pieds surélevés sur support instable (swiss ball)</li> <li>- Gainage avec disque sur le bas du dos</li> </ul>

Exercice et schéma	Muscles engagés	Critères de réussite	Consignes	Exécution	Respiration	Exercice de substitution	Variantes
<p>Curl Biceps avec barre</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biceps brachial (courte et longue portion)</li> <li>- Brachial antérieur</li> <li>- Long supinateur</li> <li>- Fléchisseurs du poignet et des doigts</li> </ul>	<p>Le mouvement est correctement réalisé lorsque la barre est amenée au niveau des épaules.</p>	<p>Pieds écartés largeur de bassin, celui-ci étant neutre, épaules basses, genoux légèrement fléchis, coude « visés » près du corps, tête neutre et regard au loin. Mains en supination de la largeur des épaules. Maintenir le bassin par une contraction isométrique des fessiers, des spinaux et abdominaux pour éviter d'osciller. Rester gainé, éviter de donner un mouvement de bascule du bassin (prise d'élan)</p>	<p>Fléchir les coudes pour amener la barre au niveau des épaules.</p>	<p>Expiration lors de la flexion de coude. Inspiration à l'extension.</p>	<p>Curl biceps haltères</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Curl biceps au pupitre Larry Scott</li> <li>- Curl biceps poulie basse</li> <li>- Curl biceps barre EZ</li> </ul>

Exercice et schéma	Muscles engagés	Critères de réussite	Consignes	Exécution	Respiration	Exercice de substitution	Variantes
<p>Extension du coude assis avec un haltère</p>  <p><small>© Espace-musculation.com</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triceps (chef long, medial et latéral)</li> <li>- Anconé</li> </ul>	<p>Le mouvement est correctement réalisé lorsque le coude est en extension au dessus de la tête et aligné au tronc.</p>	<p>Assis sur un banc, pieds écartés largeur des épaules, genoux à angles droits. Prendre l'haltère dans la main en position neutre. Tendre le bras à la verticale le plus près possible de l'oreille, dos droit.</p>	<p>Fléchir le coude en contrôlant la descente pour amener l'haltère derrière la nuque. Puis revenir à la position de départ en réalisant une extension du coude.</p>	<p>Inspirer durant la flexion et expirer durant l'extension.</p>	<p>Barre au front</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extension du coude assis haltère avec deux mains</li> <li>- Extension du coude assis avec une barre</li> <li>- Extension du coude en position debout (nécessite un bon maintien du bassin)</li> </ul>