

SÉANCE DE MUSCULATION AU LYCÉE DOMYOS

CADRE DU JEU

Mettre en place une séance de musculation au lycée n'a pas pour but d'apprendre à soulever des charges pour augmenter musculairement. Ça permet d'orienter et de développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi. Dans un premier temps, préparez une séance de tonification afin d'obtenir un objectif de forme et de prévention des accidents. Nous vous proposons 9 ateliers avec une charge libre ou très faible à mettre en place pour bien commencer.

TEMPS DE LA SÉANCE

50 minutes

LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE

Les bienfaits sont physiques et mentaux, ce qui permettra à l'élève d'augmenter sa capacité d'analyse et lui apprendra à mieux s'organiser et de concevoir. La séance lui offrira également une amélioration de sa posture et de son équilibre.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

10€

Tapis de sol résistant

Réf. 2177452

23€

Barre 1m20

Réf. 1746753

760€

Banc à lombaires

Réf. 2872151

2850€

Tour multifonctions

Réf. 2872151

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE



Atelier 1 - Squat barre

Debout, la barre reposant sur les trapèzes, mains espacées de la largeur des épaules, pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules et placés dans l'axe des genoux. Fléchir les genoux et pousser les fesses en arrière avec le buste droit. La barre descend et remonte verticalement, sans arrêts en position haute et rebonds en position basse. L'équilibre peut être difficile au début, il faut du temps pour maîtriser l'exercice. Faites 4 séries de 15 répétitions.



Atelier 2 - Fente avant

Debout, avancez le pied droit assez loin de sorte qu'en position finale l'angle au niveau du genou droit soit de 90°. Le genou arrière ne touche pas le sol et ne doit pas dépasser l'axe du talon. Prenez appui sur votre talon et poussez pour revenir à la position de départ. Durant l'exécution du mouvement, regardez en face de vous et conservez le dos bien droit. Soufflez en poussant avec votre jambe. Alternez les cuisses. Faites 2 séries de 15 répétitions de chaque côté. Il est possible d'effectuer l'exercice à vide ou bien en plaçant une barre au niveau des trapèzes.



Atelier 4 - Lombaires

En appui sur la table, jusqu'au bas du ventre, calez vos jambes sous les manchons et placez vos mains de chaque côté de votre tête. Le bassin doit être en avant, au bord du banc. Descendez le buste au maximum, tout en contrôlant votre descente (la descente s'effectue en 3-4 secondes, il s'agit de la position de départ. Inspirez profondément puis soufflez en relevant le buste complètement. Faites 4 séries de 15 répétitions.



Atelier 5 - Leg curl

Asseyez-vous dans la machine à leg curl assis, et passez vos cuisses sous le « boudin rembourré ». Placez ensuite vos chevilles devant le deuxième « boudin ». Contractez les muscles ischio-jambiers afin de ramener le « boudin » sous vos pieds, le plus proche possible de l'arrière de vos cuisses. Il est alors conseillé de rester dans cette position de 1 à 3 secondes afin d'améliorer l'efficacité de l'exercice. Faites 4 séries de 15 répétitions.



Atelier 3 - Planche

Positionnez vous face au sol, le ventre en direction du sol, en équilibre sur les coudes et les pointes de pieds. Votre corps forme ainsi la planche. Restez en position minimum 30 secondes.



Atelier 6 - Pompes

Positionnez-vous en planche (corps droit et gainé, pieds légèrement écartés et mains espacées de largeur des épaules). Inspirez et fléchissez les bras en gardant le corps droit. Votre cage thoracique doit aller le plus près possible du sol. Remontez en tendant complètement les bras et en expirant. Faites 4 séries de 10 répétitions.



Atelier 7 - Crunchs

Allongé sur le sol, placez les mains sur la tête au niveau des tempes et les pieds posés sur le sol avec les genoux fléchis. Enroulez le buste vers l'avant en contractant les abdominaux. Les épaules ne décollent que de quelques centimètres du sol, et le bas du dos et les hanches restent fixes. Faites 4 séries de 15 répétitions.



Atelier 8 - Crunchs

Allongez sur le dos, les jambes levées, ramenez les genoux vers la poitrine jusqu'à ce que le coccyx soit décollé du sol. Redescendez les jambes et recommencez. Faites 4 séries de 15 répétitions.



Atelier 9 - Tirage nuque

S'asseoir sur le siège de la machine en mettant les genoux sous les boudins. Tenir la barre en prise large, les mains en pronation. Tirez la barre vers le bas jusqu'à la nuque, puis revenir lentement à la position de départ. Le dos reste toujours droit pendant l'exécution. Faites 4 séries de 15 répétitions.

Séance développée par DOMYOS