



STAGE SNEP MUSCULATION

Sommaire

01

PRÉSENTATION
DÉFINITION NOTION POIDS DU CORPS

02

RECUEIL D'EXERCICES
(SANS - AVEC MATÉRIEL)



03

SÉANCE D'ENDURANCE MUSCULAIRE



04

SÉANCE DE PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

05

SÉANCE DE FORCE MUSCULAIRE

06

FORMES SCOLAIRES DE PRATIQUES

QUESTIONS - RÉPONSES

NOTION POIDS DU CORPS ?

SE MUSCLER sans l'addition de charges additionnelles.

OPTIMISER l'utilisation de son corps pour se muscler.

SANS
MATÉRIEL

AVEC
MATÉRIEL

SYNERGIE
MUSCULAIRE

EXERCICES
POLYARTICULAIRES



LEXIQUE

Stress mécanique : résistance du muscle face à la contrainte d'une charge extérieure ou du poids du corps.

Stress métabolique : provoquer une réaction chimique afin de créer une accumulation de métabolites (lactates) et amener à une sensation de brûlure.

4 formes de contraction :

- concentrique : lorsque le muscle se raccourcit les points d'insertion musculaire se rapprochent.
- excentrique : le muscle s'étire et les points d'insertion musculaire s'éloignent.
- isométrique : mise en tension du muscle sans étirement, ni raccourcissement.
- pliométrique : la succession rapide de phase d'allongement et de rétrécissement des masses musculaires permet d'associer contractions excentrique et concentrique.

RECUEIL D'EXERCICES

SANS MATÉRIEL

PLANCHE



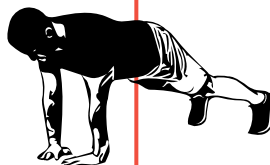
SQUAT



FENTE



POMPE



PONT



AVEC MATÉRIEL

TRACTION



TIRAGE
TRX



SÉANCE D'ENDURANCE MUSCULAIRE



- 1 Privilégier les gros groupes musculaires.
- 2 Exercices polyarticulaires.
- 3 Charge poids du corps (sans stress mécanique, ni métabolique).
- 4 Répétitions longues (plus de 25 répétitions).
Séries de 4.
- 5 Récupération courte (inférieur à 1 minute).
- 6 Type de séance : Full Body.

SÉANCE DE PRISE DE MASSE MUSCULAIRE



1

Augmenter le stress métabolique :

- tension constante du muscle,
- tempo ralenti, travail excentrique,
- augmentation du nombre de répétitions et de séries,
- 1/2 répétition,
- Rest-Pause,
- Pré et post-fatigue,
- Stop and Go.

2

Augmenter le stress mécanique :

- unilatéral,
- proprioceptif,
- choix du niveau d'exercice,
- dégressif.

3

Exercices polyarticulaires et monoarticulaires (TRX).

4

Charge poids du corps + stress mécanique et/ou métabolique.

5

De 8 à 12 répétitions, en fonction du niveau de l'exercice choisi.
Séries de 4 à 5.

6

Récupération de 1'30" à 2'.

SÉANCE DE PRISE DE FORCE MUSCULAIRE



- 1 Augmenter le stress métabolique :
 - tension constante du muscle,
 - tempo ralenti, travail excentrique et **isométrique** maximal ou sous-maximal.
 - augmentation du nombre de répétitions et de séries,
 - 1/2 répétition,
 - Rest-Pause,
 - Pré et post-fatigue,
 - Stop and Go.
- 2 Augmenter le stress mécanique :
 - unilatéral,
 - choix du niveau d'exercice (inclinaison du corps via le TRX),
 - dégressif.
- 3 Exercices polyarticulaires et monoarticulaires (TRX).
- 4 Charge poids du corps + stress mécanique et/ou métabolique.
- 5 De 1 à 5 répétitions, en fonction du niveau de l'exercice choisi.
Séries de 4 à 5.
- 6 Récupération de 3' à 5'.

2 FORMES SCOLAIRES DE PRATIQUES

1

Le " Milkshake Stress " :

- Choix d'un mobile,
- Connaître les paramètres permettant de répondre au mobile,
- Construire un projet d'entraînement,
- Création de son Milkshake (associer le bon niveau exercice avec 1 ou plusieurs stress métabolique) en cohérence avec le mobile.

2

Le " R+1 " (forme scolaire à construire) :

- Choix d'un mobile,
- Connaître les paramètres permettant de répondre au mobile,
- Connaître son "R",
- Construire un projet d'entraînement,
- Force : 10% du R (4 / 5 séries),
- Masse : 50% du R (4 / 5 séries),
- Endurance : 90% du R (4 séries),
- Choix des stress (idem Milkshake).

POUR ALLER PLUS LOIN ...

3

Comment associer la musculation au poids du corps avec la musculation avec machine ?

- **échauffement** au poids du corps, sous forme de circuit training (endurance cardio-musculaire).

- au sein la leçon, **alternance** entre travail sur machine (travail en isolation) et travail au poids du corps (travail polyarticulaire).

intérêt : replacer le muscle dans le service de la synergie intermusculaire

- au sein de la leçon, **alternance** entre travail sur machine (travail isolé) et travail au poids du corps (travail polyarticulaire)

intérêt : ajouter un stress métabolique pré ou post fatigue

intérêt : meilleur ciblage du muscle travaillé

intérêt : augmenter le temps effectif de pratique

4

Répondre au Domaine 4 du S4C, niveau collège :

En reprenant l'idée de X. Bale (stage 1), augmenter le capital santé via la mise en oeuvre d'une routine constituée de 2 exercices de base (gainage et chaise) à réaliser à la maison.

Régulièrement l'enseignant propose des temps d'évaluation pour mettre à jour les performances (trimestre 1, 2 et 3).

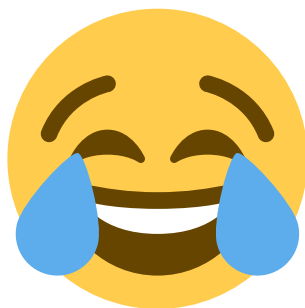
TEAM

" La Musculation par des nuls "



Marquevielle Vincent dit " La Makine "
ENSEIGNANT AU COLLÈGE F. MITTERRAND (PESSAC)

Bellegarde Emmanuel dit " El Professor "
ENSEIGNANT AU COLLÈGE F. MAURIAC (SAINT EULALIE)



DES QUESTIONS ...

Contactez-moi !



06-87-26-21-00

marquevielle.vincent@gmail.com