

## **Musculation sans charges additionnelles (uniquement avec son poids de corps)**

### **Gain de Tonification**

**4 à 5 muscles sollicités**

**4 séries de de 15 à 25 répétitions (= 4x15 à 25)**

**Récupération = 30’’ à 1’**

### **Gain de Volume**

**3 ou 4 muscles sollicités**

**10 séries de 12 à 20 répétitions avec 2 exercices différents (pour développer le même muscle) : 5 séries avec 1 exercices, 5 séries avec un 2<sup>nd</sup> exercice.**

**Récupération = 1’ à 2’**

### **Gain de Puissance**

**( Puissance = Force x Vitesse)**

**C’est plus difficile sans des charges additionnelles, mais c’est encore possible si on joue sur le facteur Vitesse**

**Reprendre le travail de la Tonification mais en étant le plus rapide possible pendant les contractions (avec une Récupération= 1’30’’ à 2’30’’)**

# Faire pratiquer la musculature sans charge additionnelle:

## 23 fiches démonstratives

Les diapositives proviennent d'un stage de formation continue en EPS (Lyon Est) qui s'est déroulé en 2009. formateurs: Françoise Rivier et Francis Bergé)

Objectif de renforcement /  
tonification musculaire:

# Nom du muscle ou du groupe musculaire prioritairement sollicité sans charge additionnelle

## DESCRIPTION DU MOUVEMENT

Position de départ

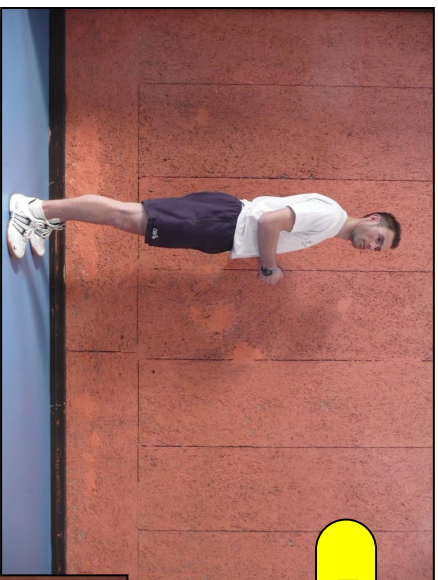


Photo explicative

Photo explicative

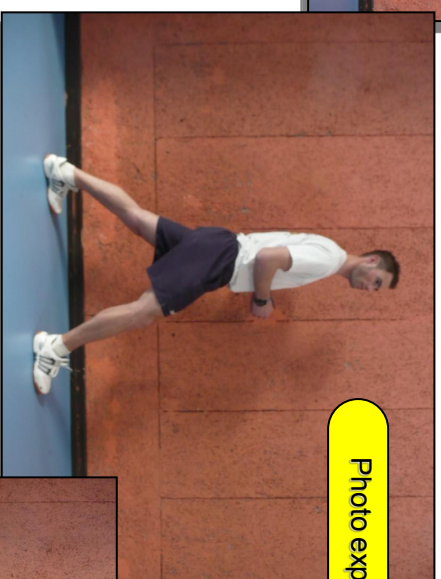
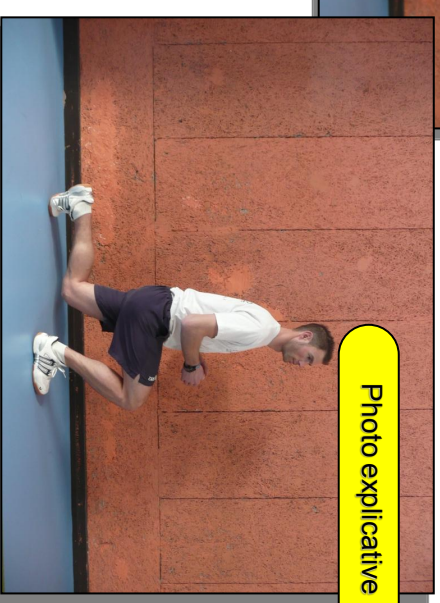


Photo explicative



Position d'arrivée

### CONSIGNES :

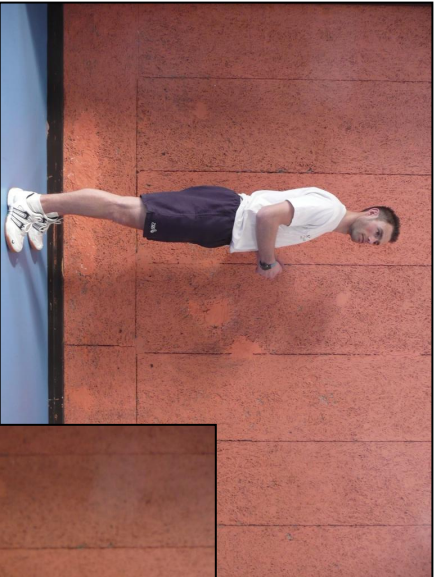
les consignes  
prioritaires:

- Critères de réalisation
- Règles actives de sécurité

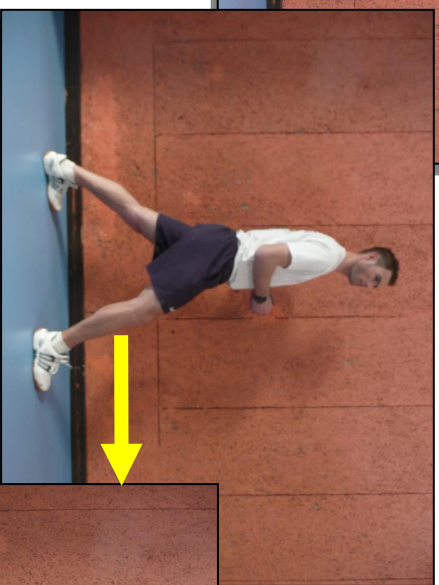
# QUADRICEPS

## FICHE Q1

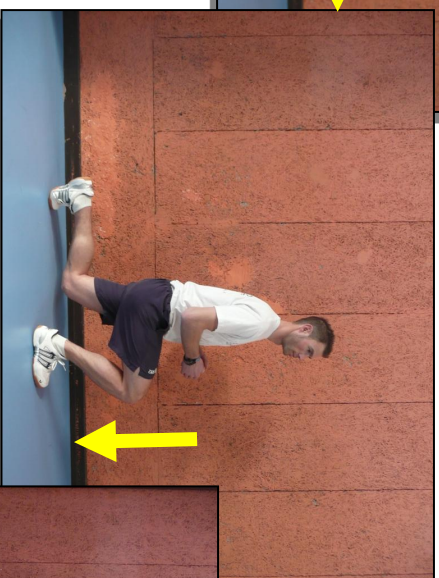
### FENTE AVANT avec déplacement



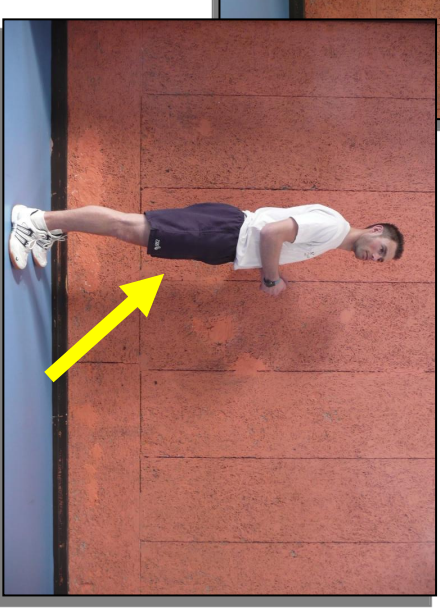
1 : partir debout



2 : déplacement  
avant



3 : abaissement  
sur jambe AV



4 : retour en position 1

#### CONSIGNES :

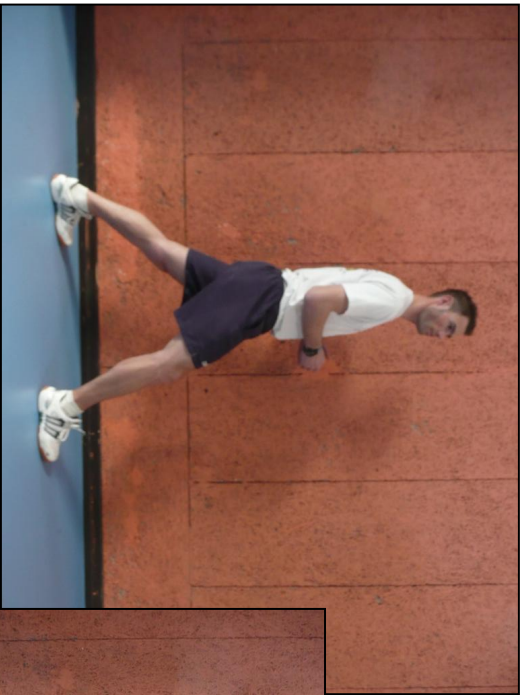
- garder le dos droit
- être gainé sur le retour
- faire l'exercice sur chaque jambe



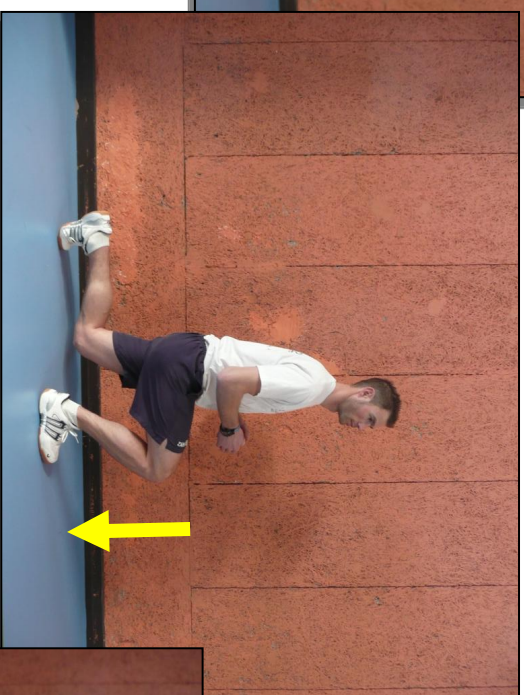
## QUADRICEPS

### FICHE Q2

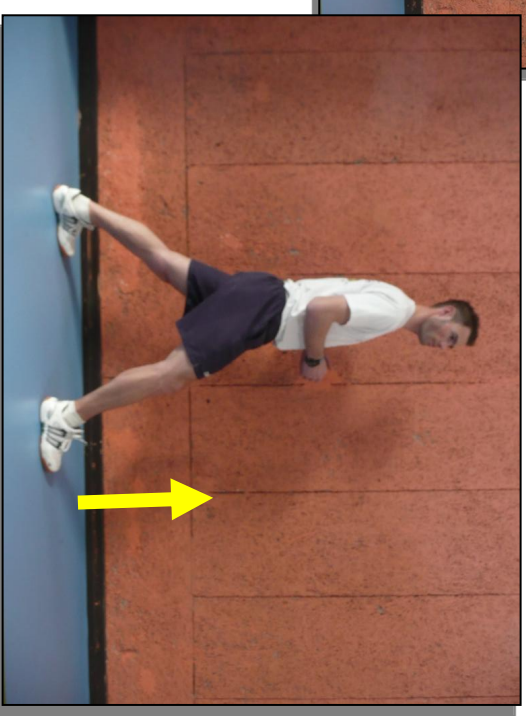
#### FENTE AVANT sans déplacement



1 : partir debout  
jambes écartés



2 : abaissement  
sur jambe AV



3 : retour en  
position 1

#### CONSIGNES :

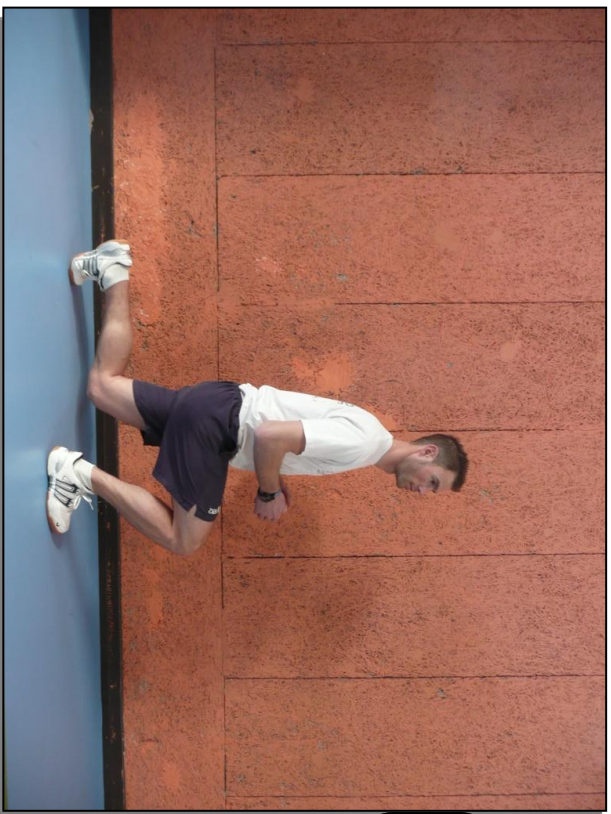
- garder le dos droit
- faire l'exercice sur chaque jambe

# QUADRICEPS

## FICHE Q3

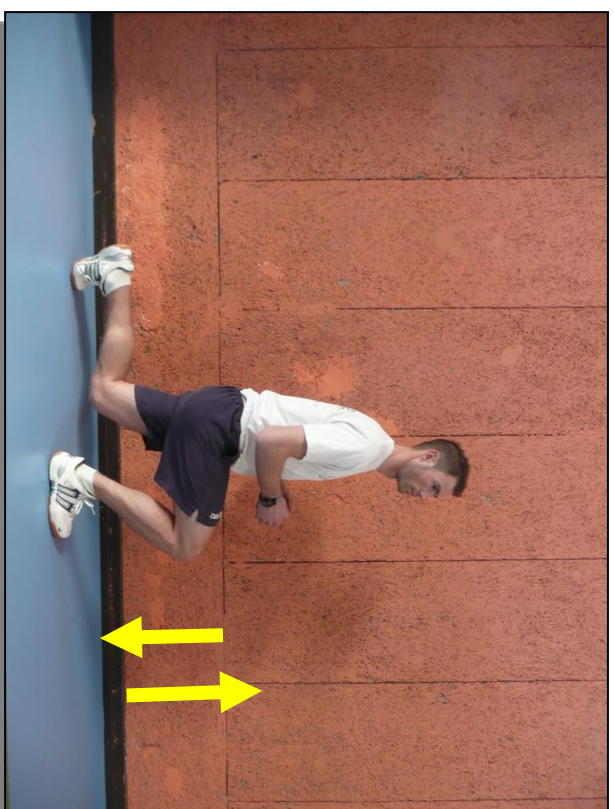
FENTE AVANT  
mouvement  
bas

1 : partir position  
fléchie



### CONSIGNES :

- garder le dos droit
- monter/descente sur une dizaine de cm
- faire l'exercice sur chaque jambe



2 : abaissement  
sur jambe AV sans remonter



RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

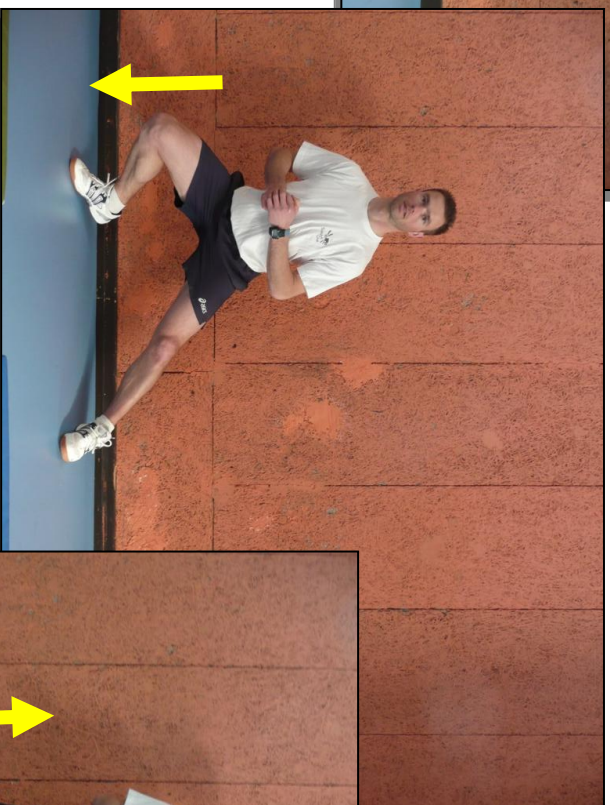
## QUADRICEPS + ADDUCTEURS

## FICHE Q4

1 : partir  
debout  
jambes  
écartés



2 : abaissement  
sur jambe



FENTE  
LATERALE

### CONSIGNES :

- garder le dos droit
- monter/descendre au dessus du pied,
- sans décoller le talon
- faire l'exercice sur chaque jambe

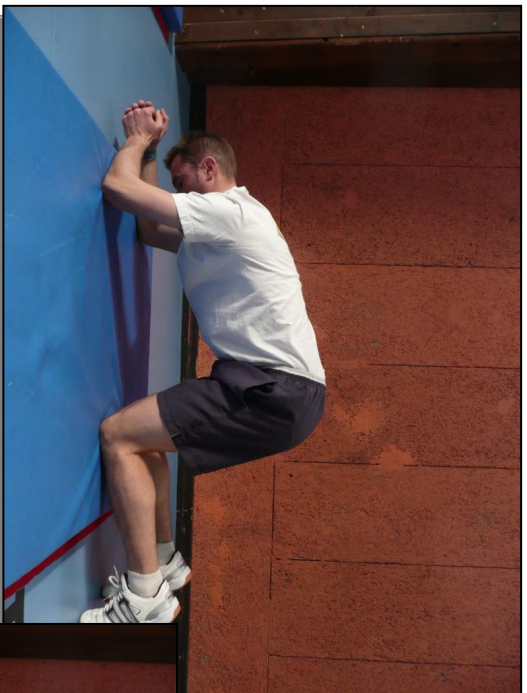
3 : retour en  
position 1



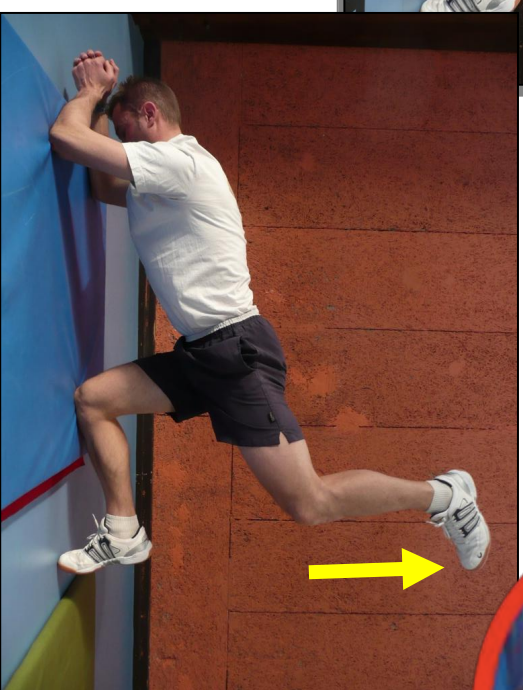
# GRAND FESSIER

FICHE F1

ELEVATION  
JAMBE  
ARRIERE



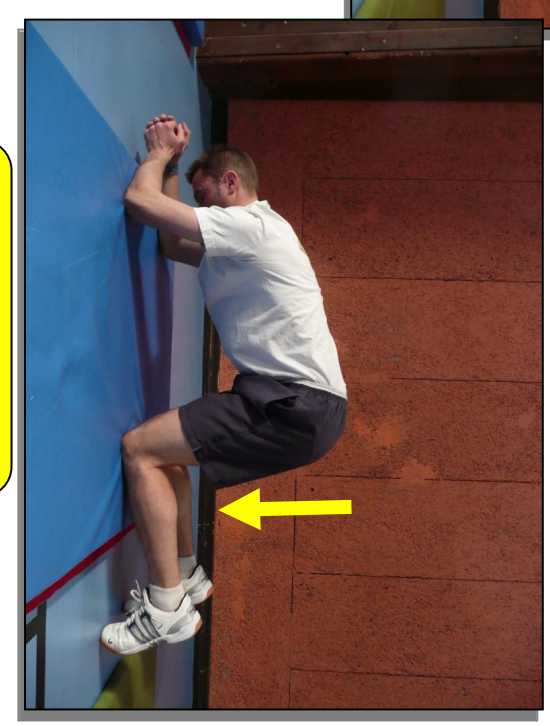
1 : partir à 4 pattes  
sur les coudes



2 : monter le genou



NE PAS CREUSER LE DOS



3 : retour en  
position 1

## CONSIGNES :

- garder le dos droit
- garder le bassin horizontal
- faire l'exercice sur chaque jambe



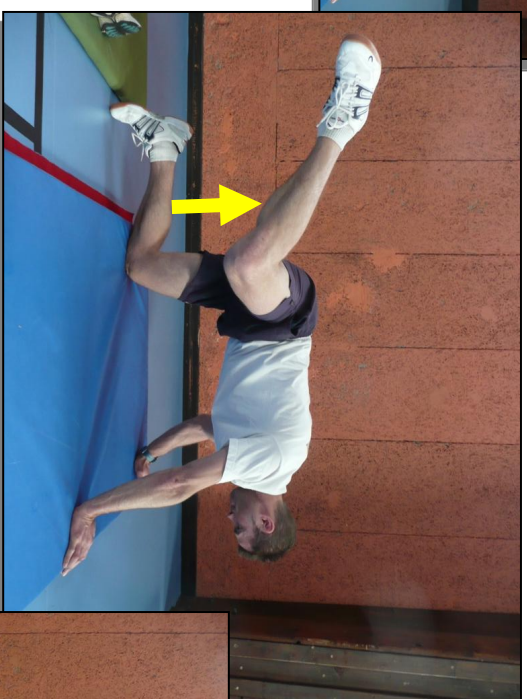
## MOYEN FESSIER

### FICHE F2

#### ELEVATION LATERALE JAMBE FLECHIE



1 : partir à 4 pattes  
sur bras tendus



2 : monter le genou  
sur le côté



3 : retour en  
position 1

#### CONSIGNES :

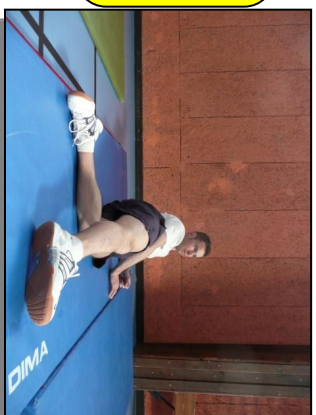
- garder le dos plat
- garder la colonne alignée
- faire l'exercice sur chaque jambe

# ABDUCTEURS Petit et Moyen Fessiers

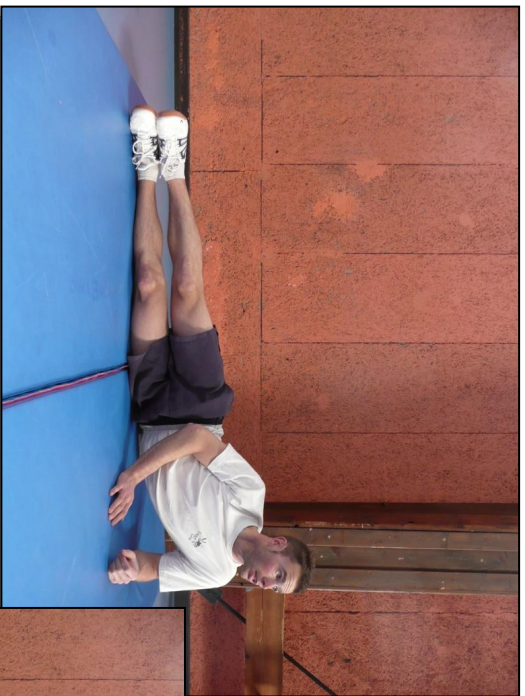
## FICHE AB1

### ELEVATION LATERALE JAMBE TENDUE

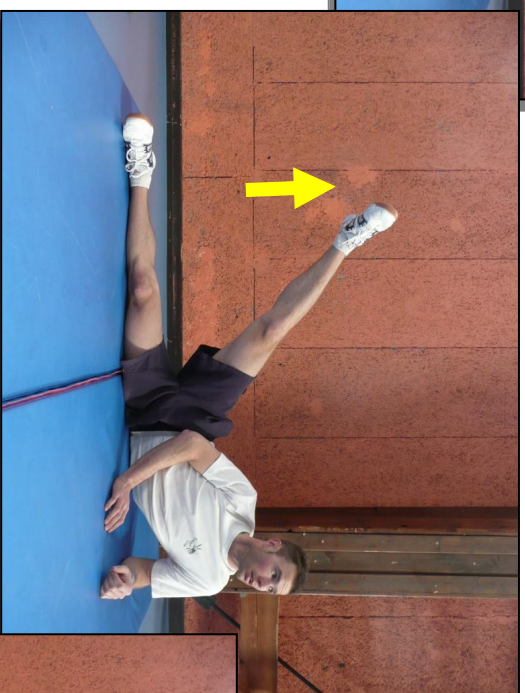
autre  
possibilité de  
position de  
départ



1 : partir allongé  
latéralement

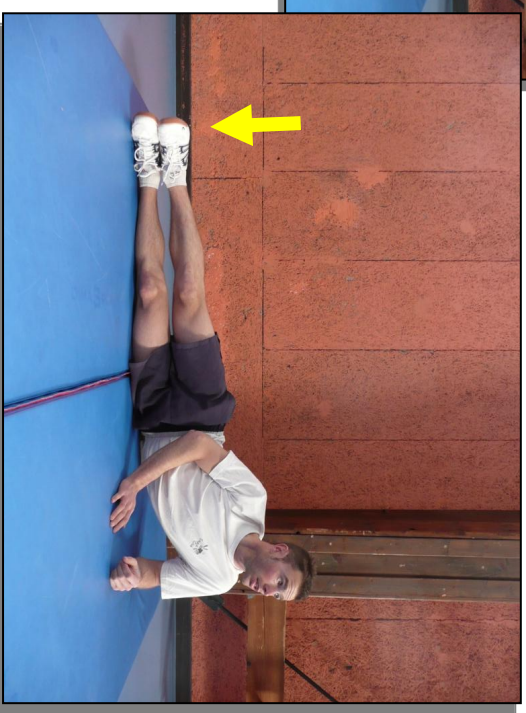


2 : monter la jambe  
tendue



- CONSIGNES :**
- relever le buste sur le coude
  - rester aligné et les 2 jambes parallèles
  - ne pas basculer le bassin en AR
  - faire l'exercice de chaque côté

3 : retour en  
position 1

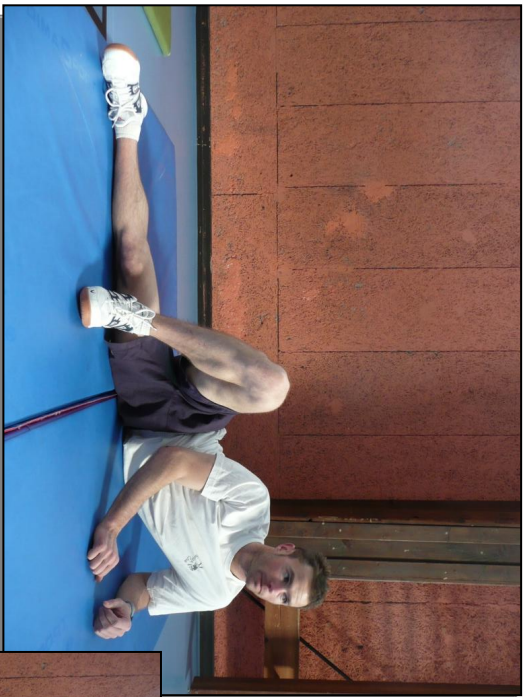




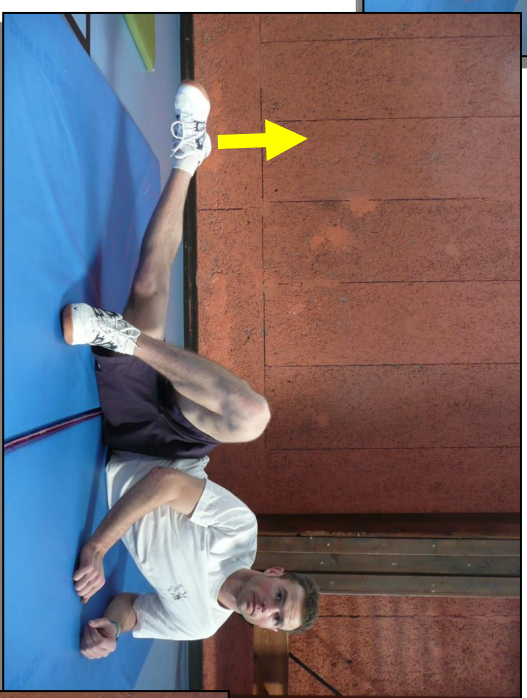
# MUSCLES ADDUCTEURS

## FICHE AD1

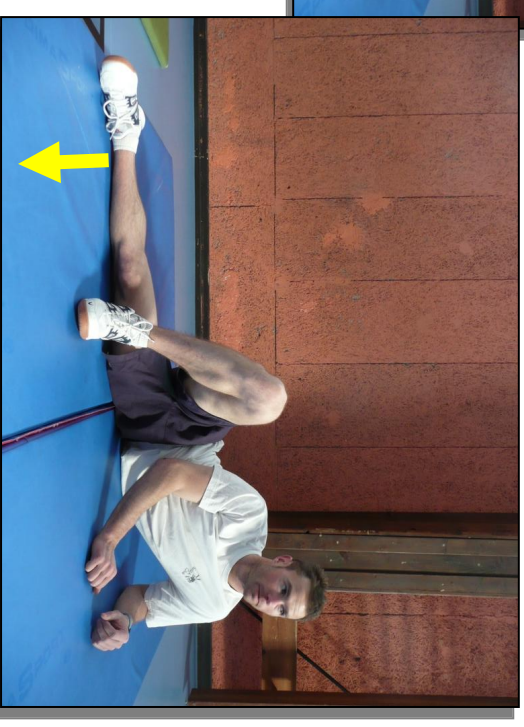
### SOULEVEMENT DE LA JAMBE



1 : partir allongé  
latéralement



2 : monter le pied



#### CONSIGNES :

- relever le buste sur le coude
- rester aligné
- garder la jambe tendue
- faire l'exercice de chaque côté

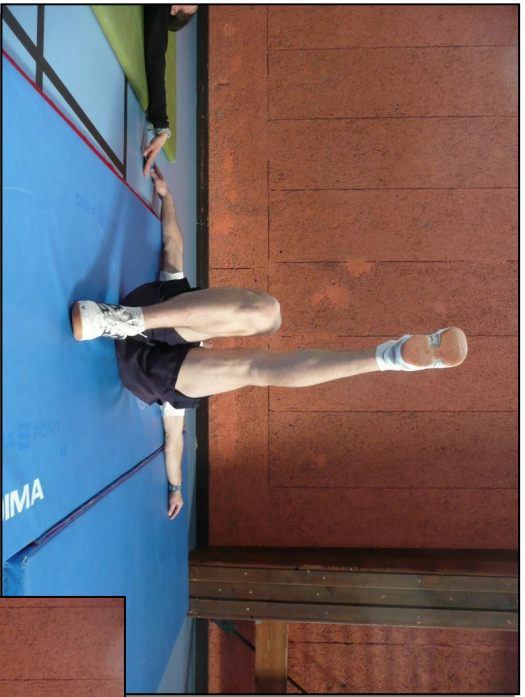
3 : retour en  
position 1



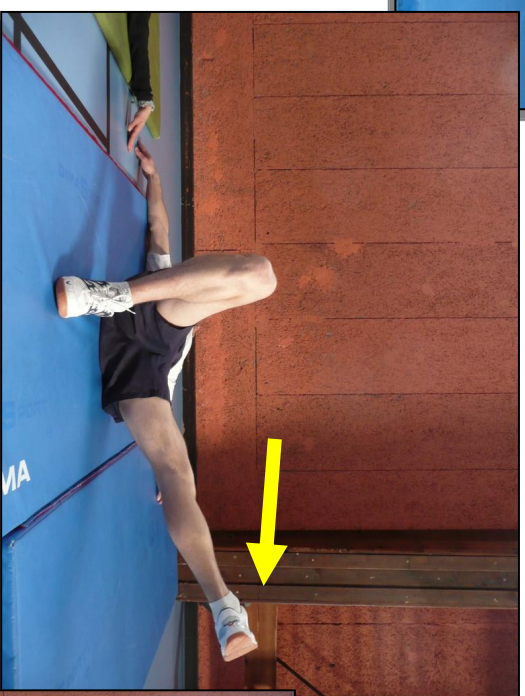
# MUSCLES ADDUCTEURS

## FICHE AD2

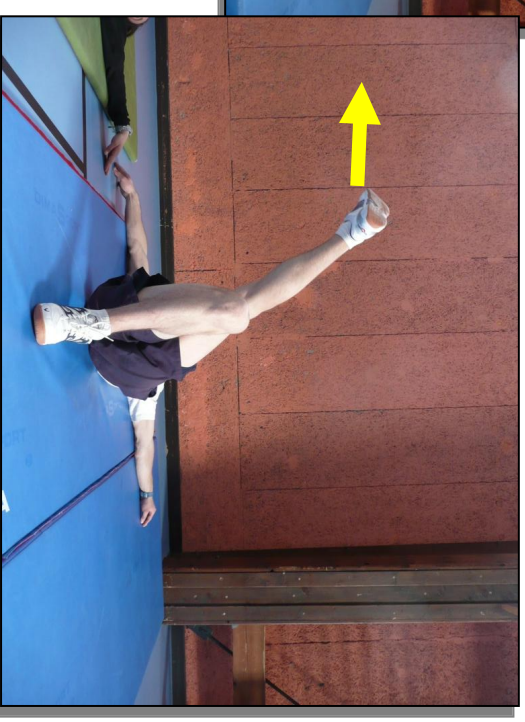
OUVERTURE /  
FERMETURE  
UNE JAMBE



1 : partir allongé  
sur le dos



2 : écarter le pied



3 : ramener puis  
croiser la jambe

### CONSIGNES :

- garder le dos au sol
- garder la jambe tendue
- faire l'exercice de chaque côté

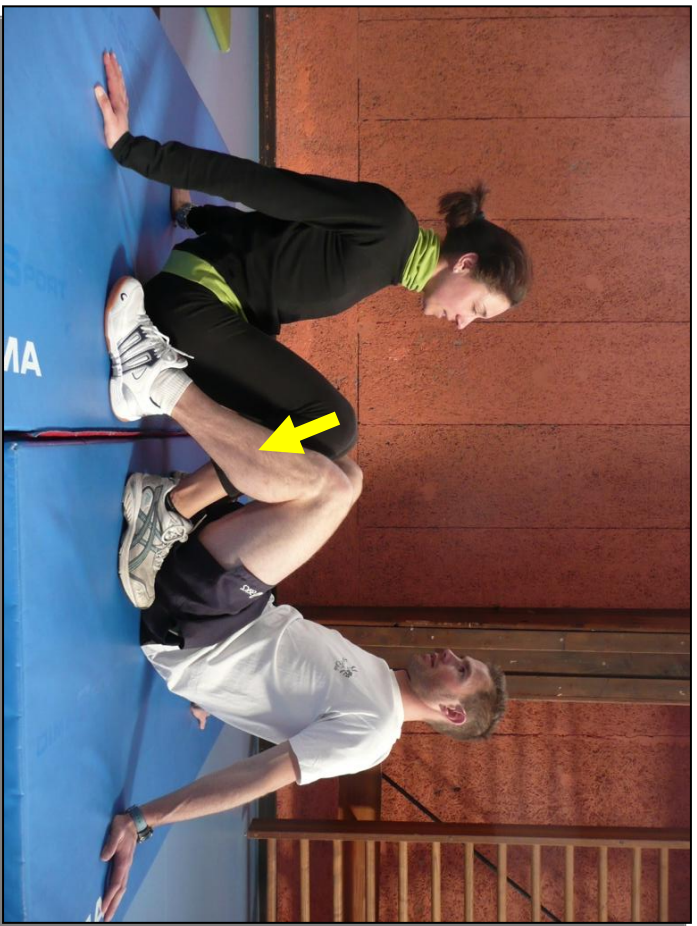
# MUSCLES ADDUCTEUR/ABDUCTEUR (En régime isométrique)

FICHE AD3

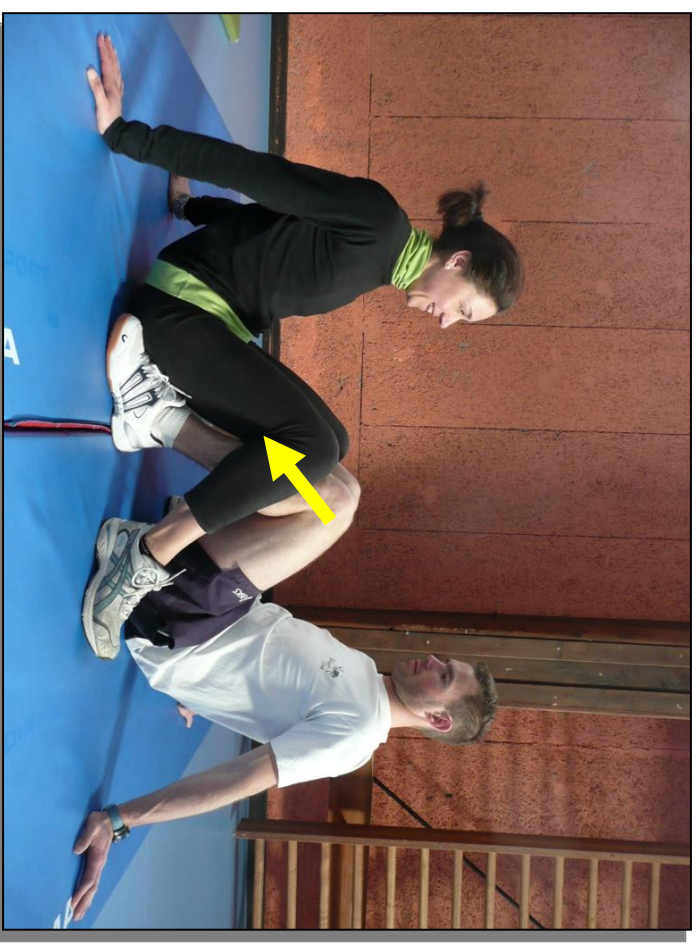
SERRAGE  
DES  
JAMBES

**CONSIGNES :**

- partir d'une position stable
- conserver l'angulation en augmentant les pressions



1 : chacun exerce une pression sur l'autre



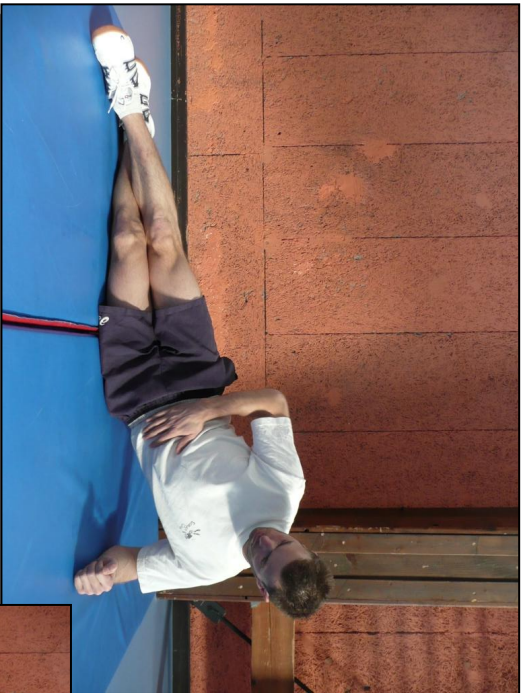
2 : inverser la position



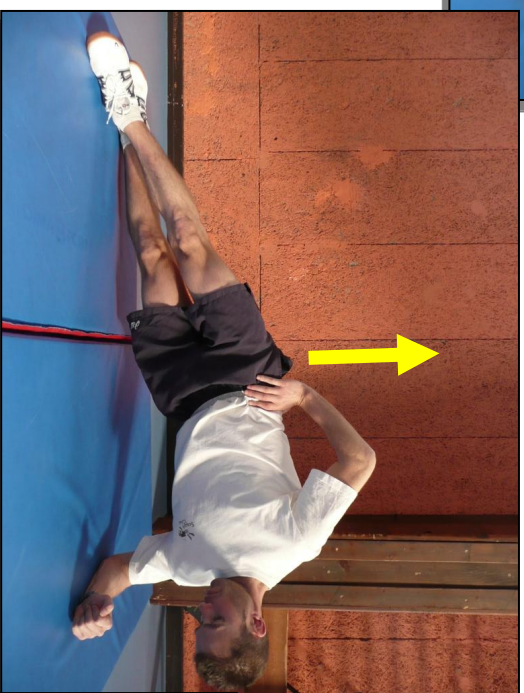
# Abdominaux (les 2 OBLIQUES) et Carré de lombes

FICHE **ABDO1**

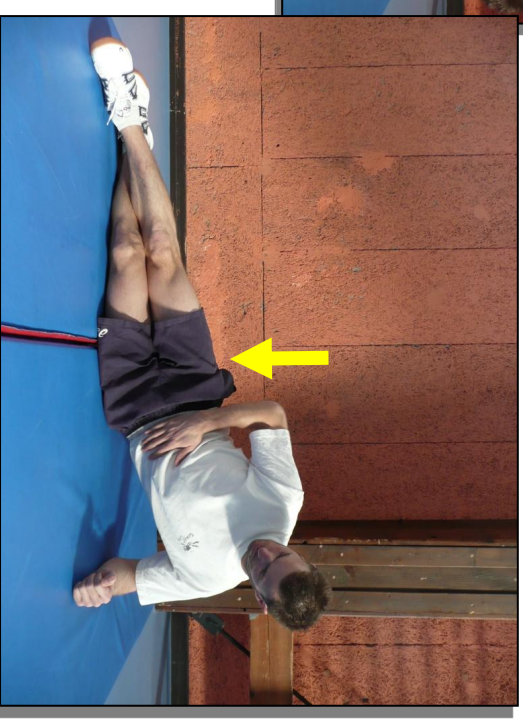
**ELEVATION  
DU BASSIN**



1 : partir allongé  
jambes croisées



2 : relever le bassin



**CONSIGNES :**

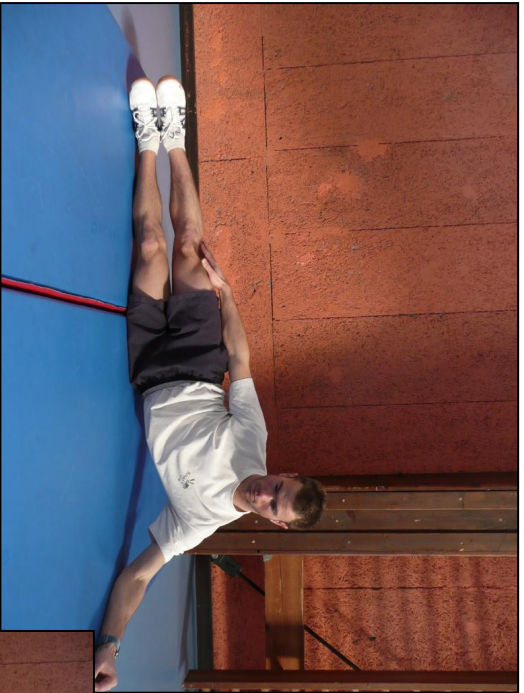
- prendre appui sur le coude
- garder le corps aligné
- faire l'exercice de chaque côté
- Ne pas se plier vers l'avant

3 : retour en position 1

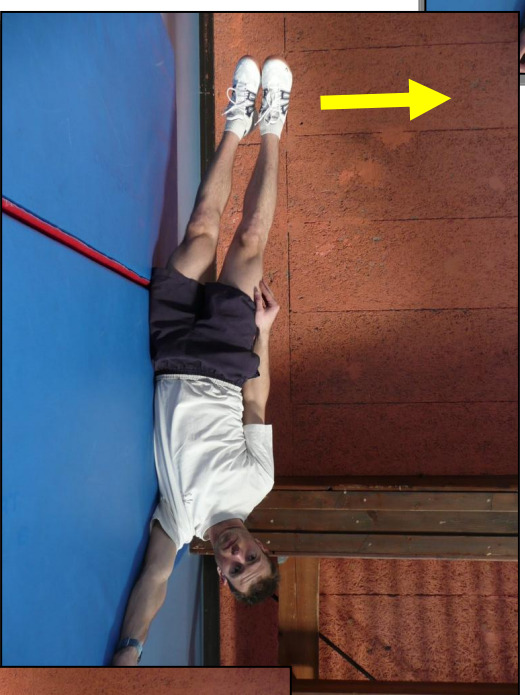
## Abdominaux (les 2 OBLIQUES) et Carré de lombes

FICHE **ABDO2**

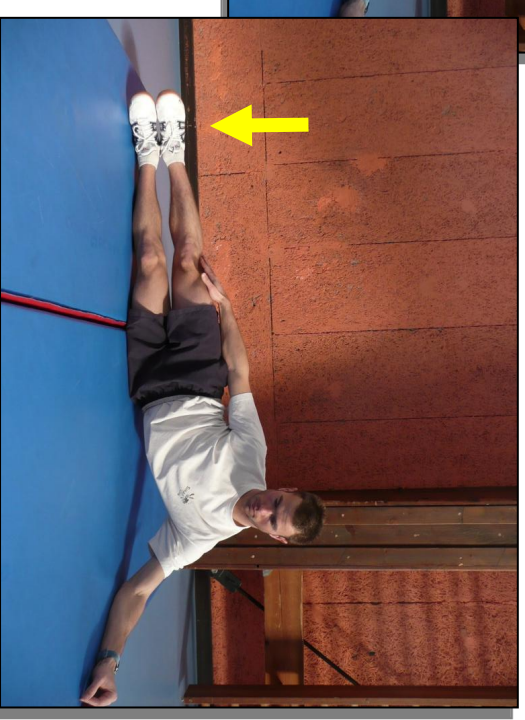
**ELEVATION  
DES JAMBES**



1 : partir allongé  
jambes jointes



2 : relever les pieds



3 : retour en position 1

### CONSIGNES :

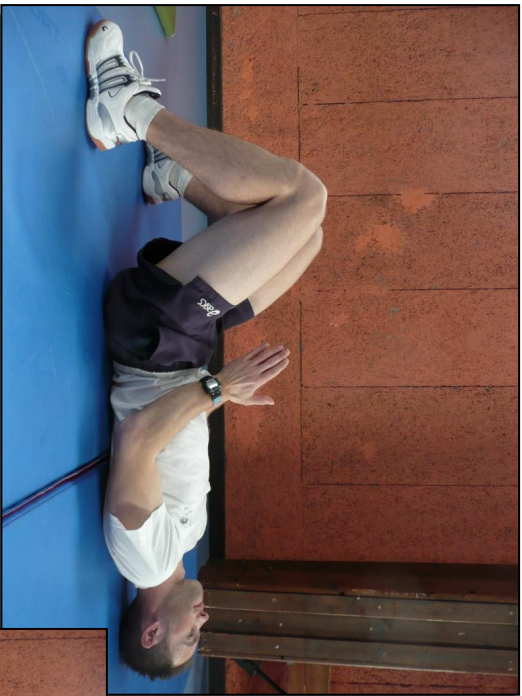
- prendre appui sur les côtes
- garder le corps aligné
- garder les jambes tendues
- faire l'exercice de chaque côté



## Abdominaux: TRANSVERSE (et grand droit)

FICHE **ABDO3**

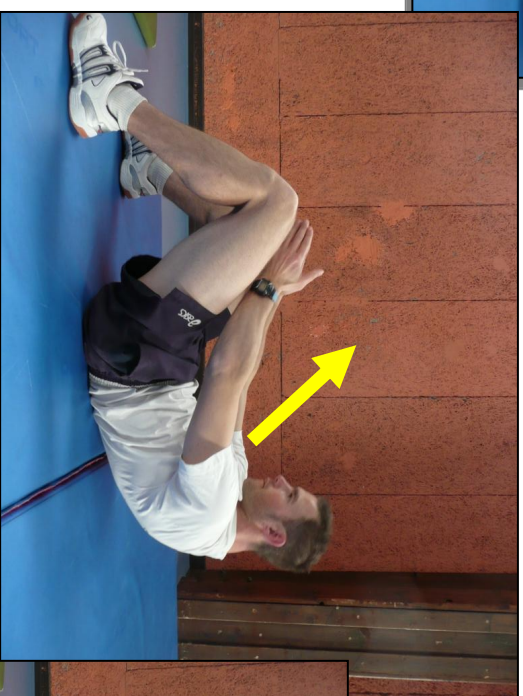
**RELEVER  
DU BUSTE**



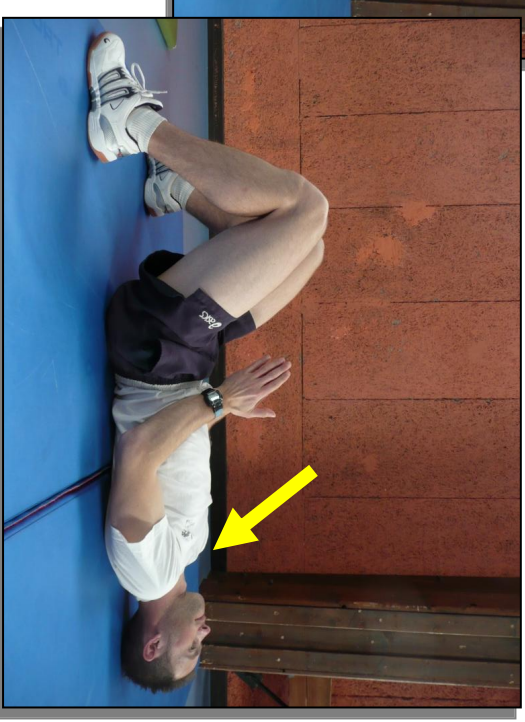
1 : partir tête  
au sol

### CONSIGNES :

- Rentrer le ventre  
(Les pieds restent au sol)
- Enrouler lentement le haut du corps en **rentrant le ventre**
- Souffler progressivement



2 : redresser  
le buste

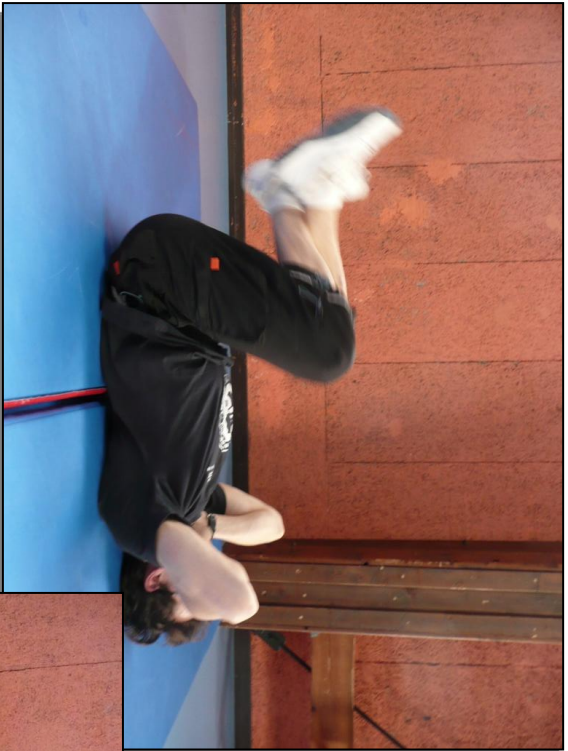


3 : retour en position 1

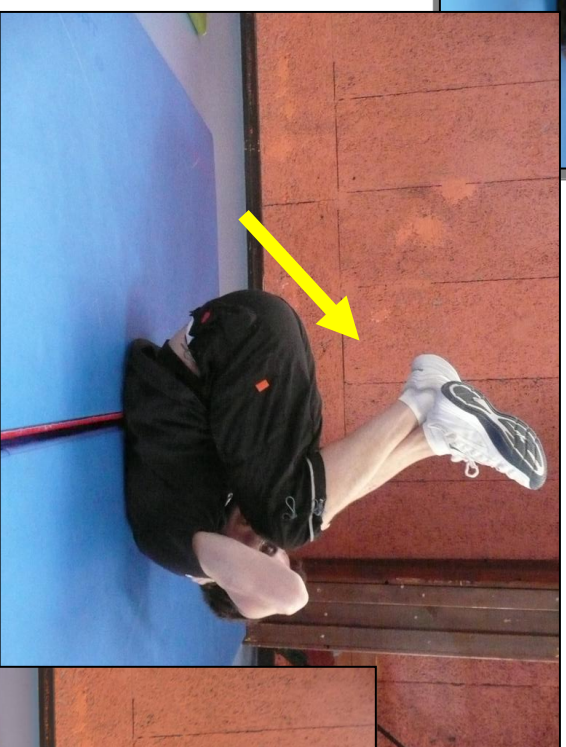
# ABDOMINAUX: Grand Droit et Transverse (si ventre rentré)

FICHE **ABDO4**

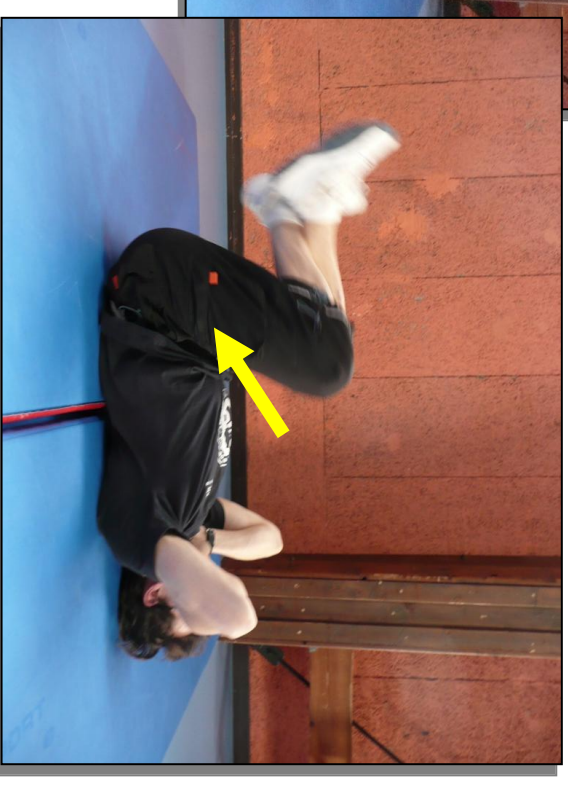
**RAMENER  
du BASSIN**



1 : partir fesses  
au sol



2 : s'enrouler



3 : retour en position 1

## CONSIGNES :

- les jambes restent fléchies
- mains derrière la nuque
- On décolle juste le bassin



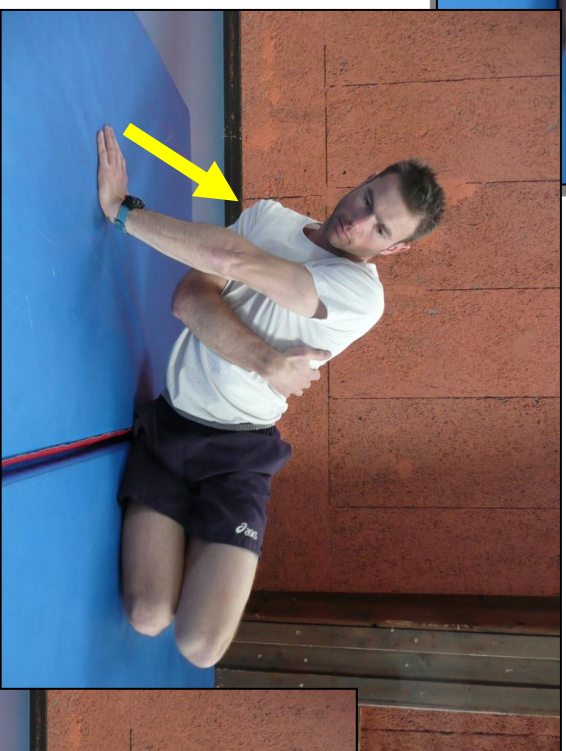
# TRICEPS BRACHIAL

## FICHE T1

### REPULSION DU CORPS 1 BRAS



1 : partir allongé  
latéralement



2 : pousser sur la  
main



3 : retour en position 1

#### CONSIGNES :

- les jambes sont ramenées en AR
- le corps ne se déforme pas
- faire l'exercice de chaque côté

# TRICEPS BRACHIAL

## FICHE T2

POMPE  
REDUITE  
SERREE



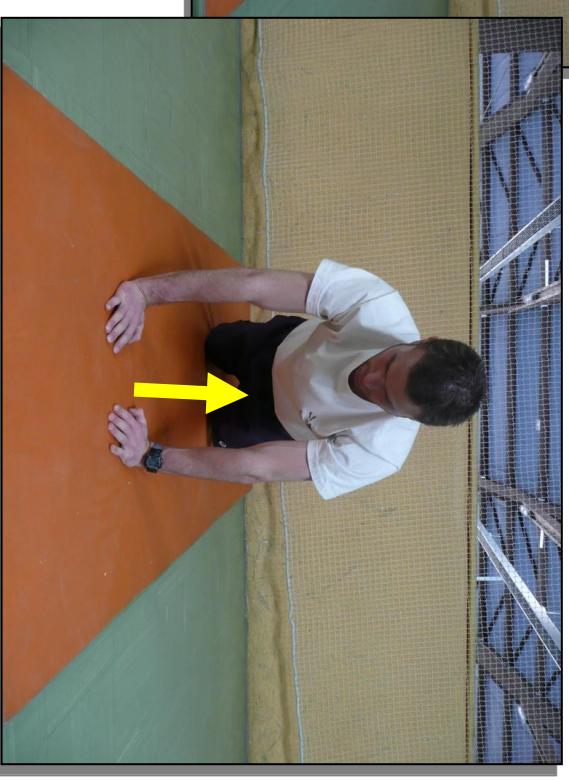
1 : partir gainé  
mains serrées

### CONSIGNES :

- le dos reste plat
- mains tournées vers l'AV
- les mains sont resserrées
- Descente, les coudes le long du corps



2 : retenir la  
descente



3 : retour en position 1



# PECTORAUX

## FICHE P1

### POMPE NORMALE



1 : partir gainé

### CONSIGNES

- sur pointes de pieds
- mains tournées vers l'AV
- le dos reste plat
- Les mains sont écartées



2 : retenir la descente

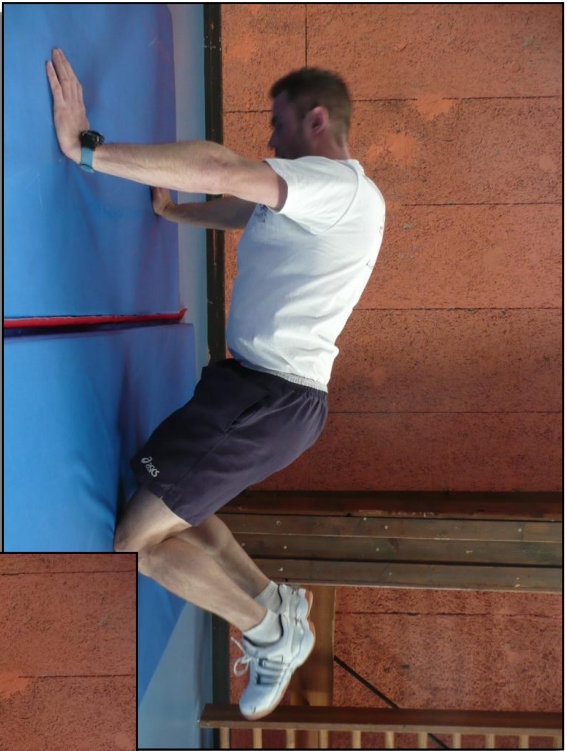


3 : retour en position 1

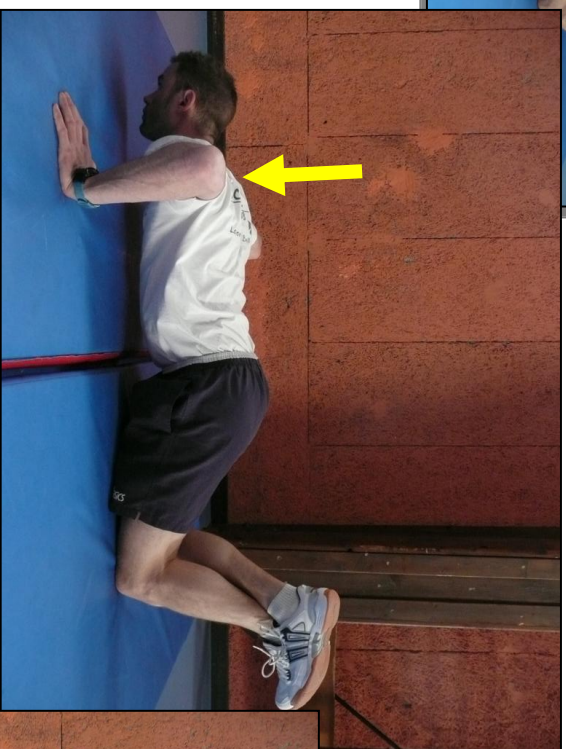
# PECTORAUX

## FICHE P2

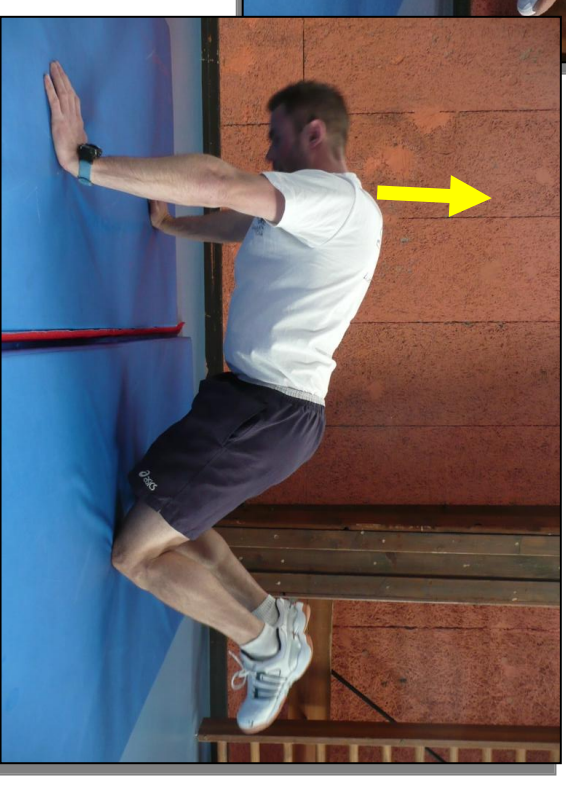
### POMPE REDUITE



1 : partir gainé sur les genoux



2 : retenir la descente



3 : retour en position 1

#### CONSIGNES :

- mains tournées vers l'AV
- le dos reste plat



# PECTORAUX

## FICHE P3

### POMPE REDUITE LARGE



1 : partir gainé  
mains écartés



2 : retenir la  
descente



3 : retour en position 1

#### CONSIGNES :

- le dos reste plat
- mains tournées vers l'AV
- les mains sont très écartées

# PECTORAUX

## FICHE P4

### 1/2 POMPE REDUITE



1 : partir gainé sur les genoux

#### CONSIGNES :

- le dos reste plat
- mains tournées vers l'AV
- ne pas descendre les épaules en dessous des coudes



2 : retenir la descente



3 : retour en position 1



# MUSCLES LOMBAIRES

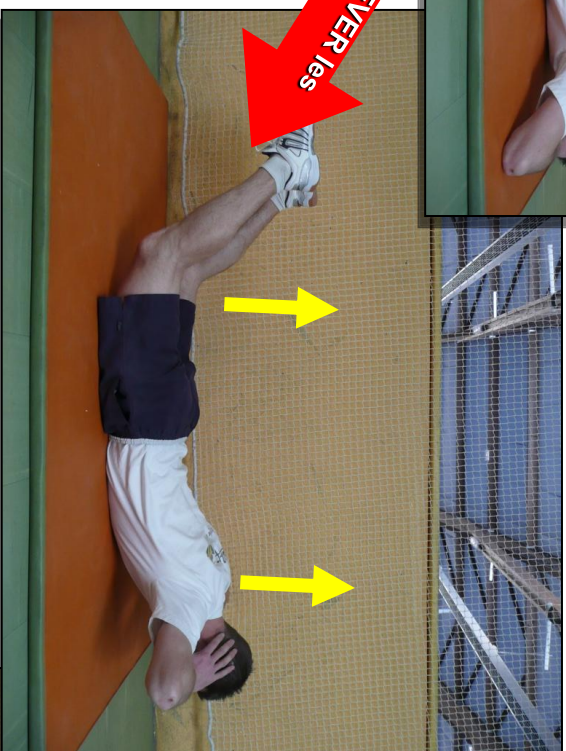
## FICHE L1

### RELEVE LOMBAIRE

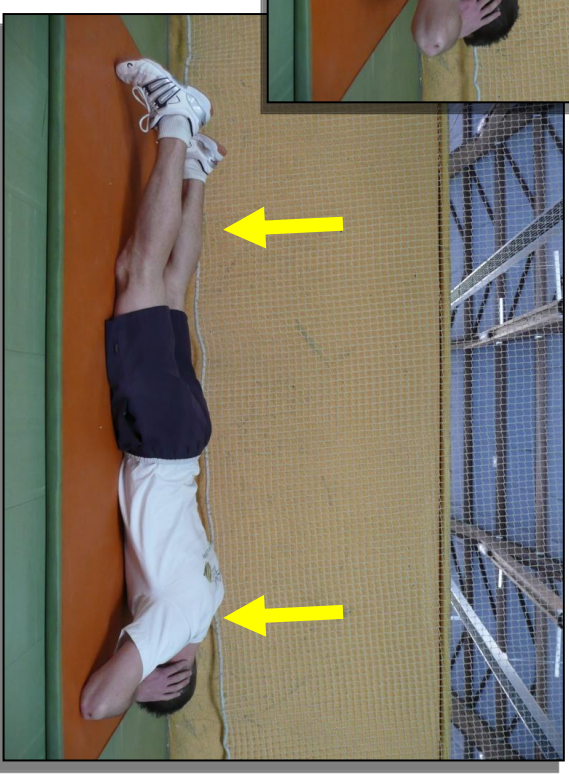


1 : partir à plat  
ventre

NE PAS TROP LEVER les  
pieds !!



2 : relever les épaules et  
les cuisses



**CONSIGNES :**

- ne pas tirer sur la tête
- mains sur le côté de la nuque
- ne pas chercher l'amplitude maxi
- Faire l'étirement après (le culbuto)

3 : retour en position 1



# MUSCLES LOMBAIRES

## FICHE L2

### 1/2 RELEVE LOMBAIRE



1 : partir à plat ventre



2 : relever les cuisses



3 : retour en position 1

#### CONSIGNES :

- ne pas tirer sur la tête
- mains sur le côté de la nuque
- décoller les cuisses (ne pas chercher l'amplitude maxi)



# MUSCLES LOMBAIRES

## FICHE L3

### 1/2 RELEVE LOMBAIRE



1 : partir à plat ventre

#### CONSIGNES :

- ne pas tirer sur la tête
- mains sur le côté de la nuque
- Décoller la poitrine (ne pas chercher l'amplitude maxi)



2 : relever les épaules



3 : retour en position 1