

<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article1475>



# MUSCU-CARNET COMPLET

- Ressources
  - CP5
  - Musculation
- Outils Numériques Musculation
- 



Date de mise en ligne : mardi 4 juillet 2017

---

Copyright © EPS Académie de Lyon - Tous droits réservés

---

Bonjour,

voici une application EXCEL qui permet aux élèves d'accéder à leur carnet d'entrainement de Musculation depuis leur smartphone ou depuis un PC chez eux.

Cette application permet de consulter des programmes d'entrainement, des exercices, des méthodes,... et de concevoir ses propres séances d'entrainement avec choix des différents paramètres. Le bilan de séance peut être rédigé et un suivi est proposé tout au long du cycle ou au delà.

Certaines parties sont encore en cours de rédaction (notamment les postures et trajets des différents exercices proposés) mais l'application est fonctionnelle pour un smartphone relativement récent. Une version allégée est proposée pour les anciens modèles et les smartphone Android (Excel qui ne prennent pas en charge l'affiche d'images liées à des cellules).

[>](http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/IMG/xlsm/muscu-carnet_complet_2.xlsm "Excel - 18.5 Mo")



La version allégée

[>](http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/IMG/xlsm/muscu-carnet_version_allgee_et_android.xlsm "Excel - 9.6 Mo")

[>](http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/IMG/pdf/muscu-_carnet_complet.pdf "PDF - 981.4 ko")

