

<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article1525>



Musculation - Diaporamas interactifs - Académie de Rouen



- Ressources
 - CP5
 - Musculation
- Outils Numériques Musculation
 - Date de mise en ligne : vendredi 1er septembre 2017

Copyright © EPS Académie de Lyon - Tous droits réservés

L'Académie de Rouen a fait un travail très complet pour construire une base de données d'exercices pour les membres supérieurs, inférieurs, le tronc et des ateliers complémentaires.

Vous pourrez accéder à leurs travaux et les télécharger en allant sur leur site :

<http://eps.spip.ac-rouen.fr/spip.php?article1679>

Nous avons compilés leurs travaux pour les transformer en fichiers lisibles sur tablettes Android au format HTML5 (s'ouvre sur un navigateur Firefox par exemple) :

- Membres inférieurs : [](http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/IMG/zip/cp5_musculation_-_membres_inferieurs_-_rouen_v1_web_.zip "Zip - 36.9 Mo")



Android (Html5) - Musculation Rouen - Membres inférieurs

- Membres supérieurs : [](http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/IMG/zip/cp5_musculation_-_membres_superieurs_rouen_v1_web_.zip "Zip - 113.1 Mo")



Android (Html5) - Musculation Rouen - Membres supérieurs

- Tronc : [](http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/IMG/zip/cp5_musculation_-_tronc_-_rouen_v1_web_.zip "Zip - 32.5 Mo")



Android (Html5) - Musculation Rouen - Tronc

- Ateliers complémentaires : [](http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/IMG/zip/cp5_musculation_-_ateliers_complementaires_-_rouen_v1_web_.zip "Zip - 40.3 Mo")



Android (Html5) - Musculation Rouen - Ateliers complémentaires