

<http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article107>



Planches de musculation : Bas du corps

- Ressources
 - CP5
 - Musculation
- Ressources Péda Musculation
-



Date de mise en ligne : dimanche 11 mars 2012

Copyright © EPS Académie de Lyon - Tous droits réservés

Ce travail a été réalisé par P. GADUEL de l'académie de Créteil et revisité par P. BOUZONNET.

Les documents étant nombreux et assez lourds, nous vous proposons de les télécharger par thèmes. Ce sont les dernières parutions.

Les cuisses

On peut distinguer deux parties, les cuisses et des exercices alliant le dos et les cuisses.

Cuisses et Dos :

- Exercice n°1, nécessite une barre, il faut être debout (quadriceps, grand fessier, soléaire).



Exercice n°1, Cuisses et dos

- Exercice n°2, nécessite juste un tapis de sol (quadriceps, grand fessier).



Exercice n°2, Cuisses et dos

- Exercice n°3, nécessite une barre (grands fessiers).



Exercice n°3, Cuisses et dos

Les Cuisses :

- Exercice n°1, nécessite deux haltères (quadriceps, grand fessier).



Exercice n°1, Cuisses

- Exercice n°2, nécessite un banc spécial (demi-tendineux et demi membraneux (ces muscles se situent sur la partie arrière de la cuisse)).



Exercice n°2, Cuisses

- Exercice n°3, nécessite un simple bâton (Quadriceps, Grand fessier, Soléaire).
<a href='http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/Cuisses_5.doc' title='Word - 248.5 ko'
type='application/msword'>



Exercice n°3, Cuisses

- Exercice n°4, nécessite une machine (quadriceps).
<a href='http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/Cuisses_6.doc' title='Word - 181.5 ko'
type='application/msword'>



Exercice n°4, Cuisses

- Exercice n°5, nécessite un bâton (Quadriceps, adducteurs (muscles de la face interne de la cuisse).
<a href='http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/Cuisses_7.doc' title='Word - 140.5 ko'
type='application/msword'>



Exercice n°5, Cuisses

- Exercice n°6, nécessite une barre et un banc (Quadriceps, Jumeaux) les mollets.
<a href='http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/Cuisses_9.doc' title='Word - 258.5 ko'
type='application/msword'>



Exercice n°6, Cuisses

- Exercice n°7, nécessite une barre et un banc (Principalement le soléaire et faiblement les jumeaux)
<a href='http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/Mollets_1.doc' title='Word - 160.5 ko'
type='application/msword'>



Exercice n°7, Cuisses mollets

Les fessiers

Les fessiers :

- Exercice n°1, nécessite juste un tapis (Tenseur de fascia lata, moyen et grands fessiers).
<a href='http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/fessiers_1.doc' title='Word - 121 ko'
type='application/msword'>



- Exercice n°2, nécessite une barre (Quadriceps crural, vastes interne et externe, Grand fessier, Soléaire).
<a href='http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/fessiers_2.doc' title='Word - 140.5 ko'

type="application/msword">



- Exercice n°3, nécessite un banc (Tenseur de fascia lata, moyen et grand fessiers).
<a href='http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/fessiers_3.doc' title='Word - 124.5 ko'
type="application/msword">



- Exercice n°4, nécessite juste un tapis (Principalement Petit, Moyen et Grand fessiers).
<a href='http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/fessiers_4.doc' title='Word - 122 ko'
type="application/msword">



- Exercice n°5, nécessite juste un tapis (Principalement Petit, Moyen et Grand fessiers).
<a href='http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/fessiers_5.doc' title='Word - 122.5 ko'
type="application/msword">



- Exercice n°6, nécessite juste un tapis (les adducteurs).
<a href='http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/fessiers_6.doc' title='Word - 136.5 ko'
type="application/msword">

