

<http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article106>



Planches de musculation :

Haut 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.

Les Abdominaux

Partie très complète et très riche sur les abdominaux.

- Exercice n°1, nécessite juste un tapis de sol (grands droits).

[>](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/Abdo_1.doc "Word - 143 ko")



Abdominaux 1

- Exercice n°2, nécessite juste un tapis de sol (grands droits et obliques).

[>](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/Abdo_2.doc "Word - 139 ko")



Abdominaux 2

- Exercice n°3, nécessite juste un tapis de sol (grands droits) battements de jambes.

[>](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/Abdo_3.doc "Word - 144 ko")



Abdominaux 3

- Exercice n°4, nécessite juste un tapis de sol (grands droits) difficile.

[>](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/Abdo_4.doc "Word - 146.5 ko")



Abdominaux 4

- Exercice n°5, nécessite juste un tapis de sol (grands droits) difficile.

[>](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/Abdo_6.doc "Word - 144 ko")



Abdominaux 5

- Exercice n°6, nécessite juste un tapis de sol (grands droits) tenir une position.

[>](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/Abdo_8.doc "Word - 137.5 ko")



Abdominaux 6

- Exercice n°7, nécessite juste un tapis de sol (grands droits) jambes croisées.



Abdominaux 7

- Exercice n°8, nécessite un bâton, (obliques) on reste debout.



Abdominaux 8

- Exercice n°9, nécessite un haltère, on reste debout (obliques).



Abdominaux 9

- Exercice n°10, nécessite un banc incliné (grands droits).



Abdominaux 10

- Exercice n°11, nécessite un banc incliné (grands droits).



Abdominaux 11

- Exercice n°12, nécessite un banc incliné (grands droits).



Abdominaux 12

- Exercice n°13, nécessite juste un tapis de sol (grands droits).



Abdominaux 13

- Exercice n°14, nécessite un banc (grands droits).

type="application/msword">



Abdominaux 14

Les pectoraux

Nous sommes toujours sur le haut du corps. Les pectoraux constituent des muscles souvent travaillés notamment avec le développé couché.

- Le développé couché nécessite un banc et une barre que l'on puisse poser.



- Le papillon nécessite une machine spécifique.



- Le développé couché incliné, nécessite un banc incliné et une barre.



Le dos

Sept planches pour le dos :

" Les dorsaux avec une machine.

" Les dorsaux et les biceps avec une machine.

" Les dorsaux et les biceps avec une machine et un triangle.

[>](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/pdf/dos_3-2.pdf "PDF - 747.8 ko")

" Un grand dorsal sollicité avec un haltère.

[>](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/pdf/dos_4-2.pdf "PDF - 470.9 ko")

" Les dorsaux avec une barre.

[>](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/pdf/dos_5-2.pdf "PDF - 475.5 ko")

" Un grand dorsal sollicité avec un banc et un haltère.

[>](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/pdf/dos_6-2.pdf "PDF - 472.6 ko")

" Les spinaux dorsaux sollicités avec un plan incliné.

[>](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/pdf/dos_7-2.pdf "PDF - 476.1 ko")

Les épaules

Nous sommes toujours sur le haut du corps. Après les biceps, les triceps et le dos, nous abordons les 8 planches d'exercices sur les épaules.

" Exercice n°1, assis sur un banc avec des haltères.

[>](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/pdf/epaules_1-2.pdf "PDF - 475.7 ko")

" Exercice n°2, debout avec une barre.

[>](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/pdf/epaules_2-2.pdf "PDF - 476.8 ko")

" Exercice n°3, debout avec des haltères.

[>](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/pdf/epaules_3-2.pdf "PDF - 479.5 ko")

" Exercice n°4, debout avec une machine à poulie.

[>](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/pdf/epaules_4-2.pdf "PDF - 478.2 ko")



" Exercice n°5, debout avec une barre devant soi.

[>](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/pdf/epaules_5-2.pdf "PDF - 476 ko")

" Exercice n°6, debout avec des haltères.

[>](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/pdf/epaules_6-2.pdf "PDF - 474 ko")

" Exercice n°7, debout avec une barre.

[>](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/pdf/epaules_7-2.pdf "PDF - 609.8 ko")

" Exercice n°8, debout avec des haltères.

[>](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/pdf/epaules_8-2.pdf "PDF - 503.7 ko")

Biceps et Triceps

Ces fiches indiquent clairement l'exercice à réaliser, le placement de la respiration, les muscles sollicités, le matériel utilisé. Ces fiches réalisées sous word peuvent une fois imprimées, constituer d'excellents repères pour les élèves.

On peut distinguer :

- Les biceps :

" Un premier exercice avec des haltères

[>](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/biceps.doc "Word - 99.5 ko")

" Un autre exercice avec haltères

[>](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/biceps_3.doc "Word - 100.5 ko")



" Un exercice avec une barre

[>](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/biceps_2.doc "Word - 99 ko")

" Un deuxième exercice avec une barre

[<](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/biceps_3-2.doc "Word - 100.5 ko")



- Les triceps :

" Un premier exercice avec petits haltères

[<](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/triceps_1.doc "Word - 133 ko")

" Un exercice avec une barre et debout.

[<](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/triceps_2.doc "Word - 133.5 ko")



" Un exercice avec une barre et en étant couché.

[<](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/triceps_3.doc "Word - 133 ko")

" Un dernier exercice avec une machine et un système de poulie.

[<](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/triceps_4.doc "Word - 131 ko")

Les poignets

Les exercices sont peu nombreux et constituent un travail très spécifique.

" Exercice n°1 avec une prise de barre en pronation.

[<](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/poignets.doc "Word - 180.5 ko")



" Exercice n°2 avec une prise de barre en supination.

[<](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/doc/poignets_1.doc "Word - 250 ko")

