







TOUJOURS UN ECHAUFFEMENT AVANT DE COMMENCER

Nom :	3e garçons		séance n°	séance n°	séance n°	séance n°	séance n°	séance n°	séance n°
	Découverte de PPG-Musculation		1	2	3	4	5	6	7
	sécurité: expirer au temps de l'effort	repos de 2 min entre les 2 séries	cases à remplir ↓	cases à remplir ↓	cases à remplir ↓	cases à remplir ↓	cases à remplir ↓	cases à remplir ↓	cases à remplir ↓
Poitrine (Pectoraux)	Développé couché	 <p>ne jamais creuser le dos : croiser les jambes au-dessus du banc</p> <p>départ : bras tendus -> descendre contact poitrine -> bras tendus</p>	Endurance musculaire, tonification : 2 séries de 20 - 25 répétitions essayer barre vide + 2x2 kg pour	Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet
				Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet
Pectoraux Grand dorsal	Pull Over	 <p>bras peu fléchis - ne pas creuser le dos : pieds sur banc + dos plat ou croiser les jambes au-dessus du banc</p>	Endurance musculaire, tonification : 2 séries de 20 - 25 répétitions essayer barre vide pour commencer	Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet
				Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet
Bras (Biceps)	Flexions de bras	 <p>Debout : omoplates appuyées sur le mur + fesses décollées du mur et jambes avancées</p> <p>Barre : départ contact cuisse -> contact clavicules</p> <p>Toujours une 1ere série avec barre vide</p>	Endurance, tonification : 2 séries de 20 - 25 répétitions essayer barre vide + 2x2 kg pour	Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet
				Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet	Charge + Repet
Abdominaux		 <p>départ haut du dos décollé=> amener les coudes sur les rotules</p>	Endurance, tonification : 2 séries brulants	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :
				Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :
Bras Pectoraux	Pompes	 <p>Pompes "suspendues" Le front va toucher le sol -> remonter jusqu'à bras tendus (hauteur = 1 step si + de 30 réussis => empiler 2 steps)</p>	Endurance musculaire, tonification : 2 séries	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :
				Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :
Bras Dos Pectoraux		 <p>Pieds surélevés -> aller toucher les fesses au sol -> remonter jusqu'à bras tendus</p> <p>(hauteur = 1 step si + de 30 -> empiler 2 steps)</p>	2 séries	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :
				Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :
Corde à SAUTER									
	Noter son record personnel de nombre de tours avec la corde à sauter	Travail cardio (+ de 70 tours = Tbien)							
	Tenue de cette fiche de travail note / 20: Quantité/qualité du travail réalisé note/20: Gestion du matériel et de la sécurité note/20:	Bilan de séance (écrire au dos de la feuille si nécessaire)	Satisfait(e) Fatigué(e) Intéressé(e) Découragé(e) Rassuré(e) Dégouté(e) autre:	Satisfait(e) Fatigué(e) Intéressé(e) Découragé(e) Rassuré(e) Dégouté(e) autre:	Satisfait(e) Fatigué(e) Intéressé(e) Découragé(e) Rassuré(e) Dégouté(e) autre:	Satisfait(e) Fatigué(e) Intéressé(e) Découragé(e) Rassuré(e) Dégouté(e) autre:	Satisfait(e) Fatigué(e) Intéressé(e) Découragé(e) Rassuré(e) Dégouté(e) autre:	Satisfait(e) Fatigué(e) Intéressé(e) Découragé(e) Rassuré(e) Dégouté(e) autre:	Satisfait(e) Fatigué(e) Intéressé(e) Découragé(e) Rassuré(e) Dégouté(e) autre: