

**« Passe sport : sécurité, santé et progressivité » en salle Criton**



Ce support d'adresse particulièrement aux nouveaux pratiquants du Sporting Club de Fameck qui souhaitent : « être plus autonomes et responsables dans leur entraînement et participer à la vie associative du club ».

Il se compose de conseils généraux pour s'entraîner et propose un plan possible d'entraînement en musculation d'entretien pour débiter ( en salle Criton.)

Enfin d'une grille de compétences « du savoir s'entraîner » que le ou la pratiquant,e fera valider sur 10 séances par les animateurs du club et permettra des échanges pour progresser.

<b>Nom :</b>	<b>Prénom :</b>	<b>Date :</b>
--------------	-----------------	---------------

séances	dates	Savoir s'entraîner en salle	😊	😐	😞
<b>A</b>		1. <input type="checkbox"/> s'échauffer 2. <input type="checkbox"/> s'hydrater 3. <input type="checkbox"/> positionner son potentiel physique			
<b>B</b>		4. <input type="checkbox"/> Utiliser le matériel avec les sécurités 5. <input type="checkbox"/> organiser ma séance 6. <input type="checkbox"/> travailler en binôme			
<b>C</b>		7. <input type="checkbox"/> ranger mon poste de travail 8. <input type="checkbox"/> utiliser sa serviette			
<b>D</b>		9. <input type="checkbox"/> organiser ma séance 10. <input type="checkbox"/> évaluer mes ressentis			
<b>E</b>		11. <input type="checkbox"/> utiliser du matériel à charge guidée 12. <input type="checkbox"/> utiliser sa serviette 13. <input type="checkbox"/> désinfecter le poste de travail			
<b>F</b>		14. <input type="checkbox"/> utiliser du matériel à charge libre 15. <input type="checkbox"/> Savoir « parer », travailler en binôme 16. <input type="checkbox"/> ranger le matériel			
<b>G</b>		17. <input type="checkbox"/> connaître les règles d'urgence 18. <input type="checkbox"/> savoir réagir et alerter			
<b>H</b>		19. <input type="checkbox"/> organiser ma séance 20. <input type="checkbox"/> évaluer mes ressentis 21. <input type="checkbox"/> ranger mon poste de travail			
<b>I</b>		22. <input type="checkbox"/> varier les exercices 23. <input type="checkbox"/> savoir s'étirer 24. <input type="checkbox"/> s'hydrater.... toujours			
<b>J</b>		25. <input type="checkbox"/> Préparer un plan avec les animateurs 26. <input type="checkbox"/> évaluer et suivre ma progression			

**Bilan global après mes dix premières séances :**

**Vos remarques, suggestions :**

## CONSEILS ET PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT :

Ce plan d'entraînement a été élaboré pour des adhérents qui débutent la musculation, en début de saison ou lors d'une reprise d'activité.

Il a été conçu pour des pratiquants qui n'ont pas de problèmes particuliers. Pensez à signaler d'éventuels difficultés ou problèmes physiques aux animateurs qui vous proposent ce plan. N'hésitez pas non plus à faire part de vos motivations à l'encadrement. **Soyez à l'écoute de votre corps, faites part de vos ressentis aux animateurs.**

Les exercices ont été choisis pour solliciter toutes les parties du corps dans un but d'entretien de la condition physique et d'initiation aux mouvements de base de la musculation.

Il dure environ 1h30 avec l'échauffement, les abdominaux et les étirements. Si vous ne disposez pas de suffisamment de temps vous pouvez supprimer une ou deux séries par circuits.

Les dessins doivent vous permettre d'être plus rapidement autonome mais au départ, pensez à solliciter les animateurs ou des adhérents plus expérimentés que vous si vous avez un doute sur l'exécution de certains mouvements (rythme, respiration, posture, ...).

La musculation est une activité individuelle, souvent peu ludique (heureusement qu'il y a les copains !) qui demande de la patience et de la régularité (2 à 3 séances/semaine).

Au départ, appliquez vous pour bien exécuter les exercices avec des charges légères (soyez modeste !) et augmentez progressivement l'intensité.

**Les principes essentiels pour votre sécurité et votre bien être sont la qualité (plutôt que la quantité), la régularité, la progressivité.**

**Pensez également à vous munir, d'une bouteille d'eau pour vous hydrater et d'une serviette pour des raisons d'hygiène.**

Attention à la monotonie : n'hésitez pas à solliciter votre encadrement au bout de quelques semaines pour modifier des exercices, varier l'intensité, le nombre de répétitions, de séries ou l'ordre des exercices.

Bon entraînement !

# L'ÉCHAUFFEMENT :

L'échauffement est un moment important de l'entraînement qu'il ne faut surtout pas négliger.

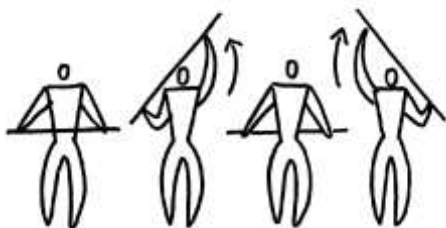
On distingue :

- l'échauffement général : C'est une mise en route physiquement et psychologiquement, qui prépare l'organisme aux exercices qui vont suivre. Il doit être progressif et solliciter les muscles, les articulations et le système cardiovasculaire.

Ci-joint voici un exemple d'enchaînement d'exercices qui doit permettre d'atteindre ces objectifs. Cet enchaînement peut être complété par 10 à 15 minutes de vélo, du saut à la corde ...

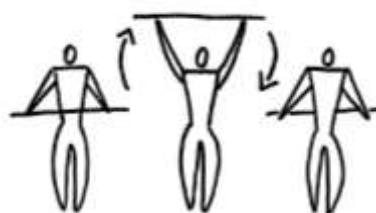
- et l'échauffement spécifique : Avant chaque exercice, commencez toujours barre à vide et augmentez progressivement jusqu'à votre charge de travail.

## Pour les épaules :



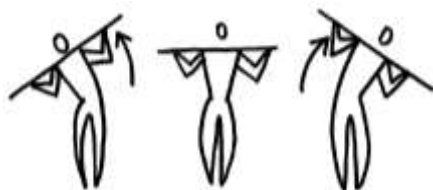
10 rotations dans chaque sens

&



puis 10 rotations avec les deux bras en même temps

## Pour le dos :



Inclinaisons latérales

&

puis



Rotations  
(10 répétitions de chaque coté)

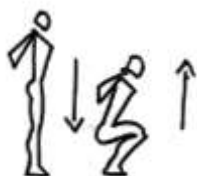
&

puis



Inclinaisons frontales

## Pour les jambes :

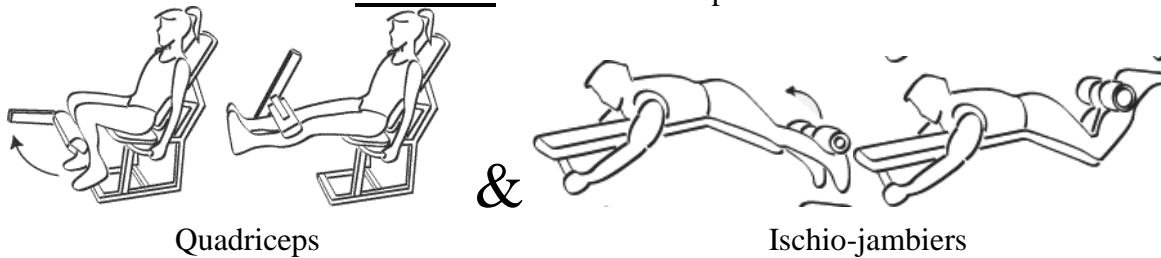


Flexions

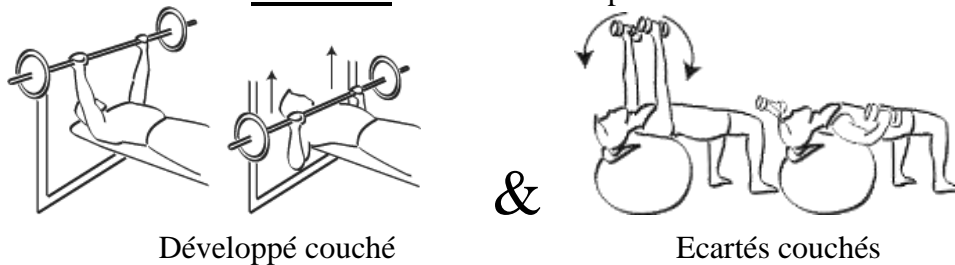
(10 répétitions pieds serrés puis 10 pieds écartés)

**SEANCE 1 :**  
**ECHAUFFEMENT**

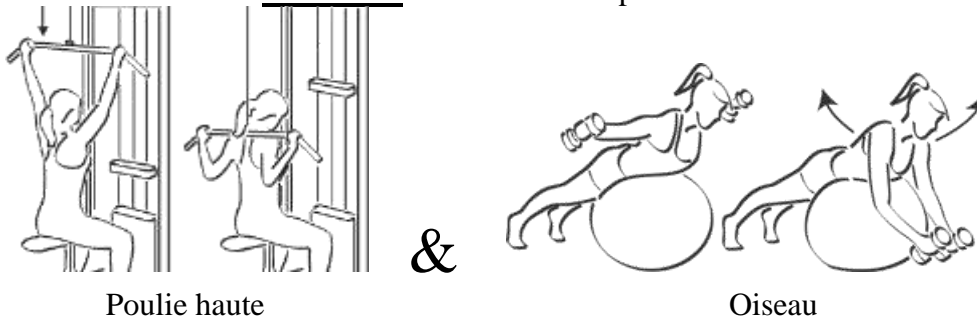
**Circuit 1 :** 5 séries de 10 répétitions



**Circuit 2 :** 5 séries de 10 répétitions



**Circuit 3 :** 5 séries de 10 répétitions



**Circuit 4 :** 5 séries de 10 répétitions



**Circuit 5 :** Abdominaux/lombaires 3 à 5 séries de 10 répétitions



**ETIREMENTS**

**SEANCE 2 :**  
**ECHAUFFEMENT**

**Circuit 1 :** 5 séries de (10 répétitions + 15 à 30 secondes)



Squat

« la chaise fantôme »

**Circuit 2 :** 5 séries de 10 répétitions



Développé incliné

Butterfly

**Circuit 3 :** 5 séries de 10 répétitions



Poulie basse

Pull over

**Circuit 4 :** 5 séries de 10 répétitions



Développé nuque

Rowing

**Circuit 5 :** gainage 3 à 5 séries de 30 secondes



**ETIREMENTS**

## REGLES D'OR DU STRETCHING

1. Il faut toujours **s'échauffer** avant une séance de stretching. Dix minutes de jogging suffisent pour activer la circulation et élever la température au sein de la masse musculaire.
2. On étire en **position stable**. Attention à ne pas glisser lorsqu'il arrive que l'on s'entraîne dehors sur un sol mouillé.
3. On travaille **en douceur et sans « à-coups »** qui sollicitent le réflexe myotatique produisant un raccourcissement musculaire, soit l'effet opposé à ce que l'on recherche.
4. Il faut maintenir les positions un **minimum de 30 secondes**. On peut évidemment tenir beaucoup plus longtemps mais en général, l'allongement du muscle plafonne après une demi-minute
5. Répéter chaque mouvement trois fois. On observe un gain d'amplitude et une modification de tension passive lors des trois premières répétitions. Ensuite, les courbes longueur/tension se superposent.
6. La mise en tension du muscle est inconfortable mais **non douloureuse**. Il ne faut pas franchir le cap de la souffrance et il faut aussi se méfier des douleurs localisées qui trahissent souvent des faiblesses et l'imminence de petites déchirures et autres arrachements aux niveaux des insertions.
7. La **respiration** joue aussi un très grand rôle. Elle accompagne les mouvements et son contrôle permet un meilleur **relâchement musculaire**.
8. Chaque séance de stretching implique une bonne **concentration**. On doit chercher la position qui permet de mieux ressentir les tensions tout au long du trajet musculaire.
9. Après chaque étirement d'un groupe musculaire, pensez à étirer aussi les **antagonistes**
10. Faites un peu de stretching **après chaque entraînement**. S'il s'agit de gagner en souplesse, consacrez -y plus de temps : 10 minutes par jour environ, par groupe musculaire.

# LES ETIREMENTS

En fin de séance, les étirements ont pour objectifs, de développer la souplesse, de faciliter la récupération en favorisant le relâchement musculaire et psychologique.

Alors, pensez à réserver les 10 dernières minutes de votre séance pour faire des étirements.

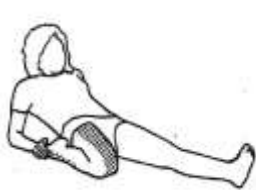
Pendant ce type d'exercice, recherchez le relâchement, pensez à respirer, évitez les à-coups et maintenez les positions 30 secondes environ.

Pour plus d'informations, des corrections ou découvrir des variantes, n'hésitez pas à vous adresser à vos animateurs.



Etirements des ischio-jambiers  
(arrière de la cuisse)

Etirements des adducteurs  
(intérieur de la cuisse)



Etirements des quadriceps  
(avant de la cuisse)



Etirements des fessiers et des lombaires



Etirements du dos



Etirements des épaules



Et pour finir

# PLANCHES ANATOMIQUES SIMPLIFIEES :

