

# GUIDE DES EXERCICES MUSCULATION

LYCEE JEAN MOULIN  
MONTMORILLON

DECOUVERTE SECONDES

Touchez les images pour naviguer



GO

# ZONE DU CORPS

MEMBRES SUPERIEURS

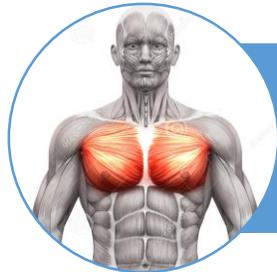
ABDOMEN

MEMBRES INFERIEURS

# MEMBRES SUPERIEURS

TRONC

BRAS



Pectoraux



Grands Dorsaux



Deltoïdes



Biceps



Triceps

RETOUR

# Les Grands Dorsaux

Le grand dorsal sert à rapprocher le bras de l'intérieur du corps vers l'arrière. On dit que c'est un adducteur du bras.

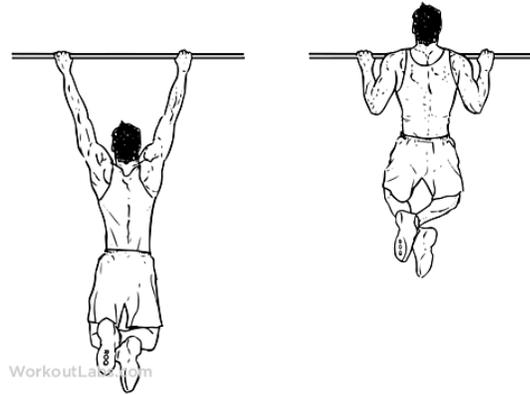
Il permet aussi la rotation interne du bras et la retropulsion (extension vers l'arrière).

C'est également le muscle du grimper lorsque les bras sont fixes.

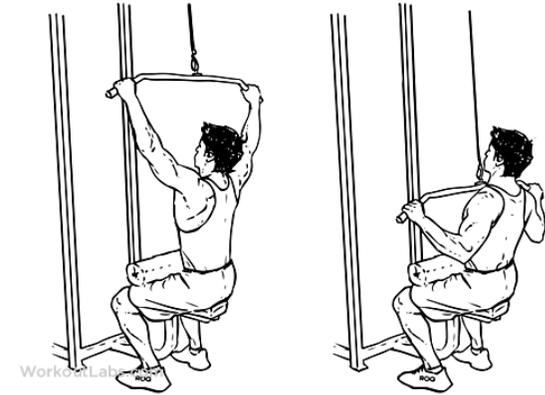
Il intervient dans tous les mouvements de « tirage ».

C'est le muscle le plus large du corps en termes de superficie.

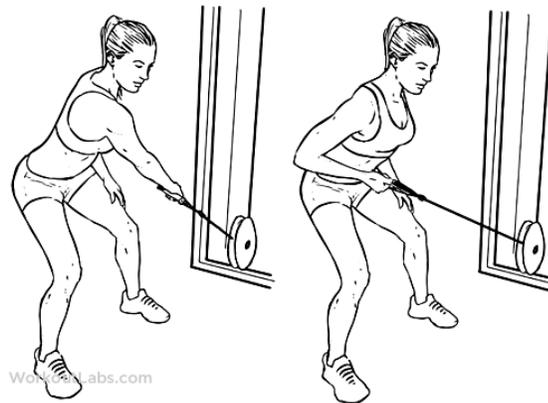
[RETOUR](#)



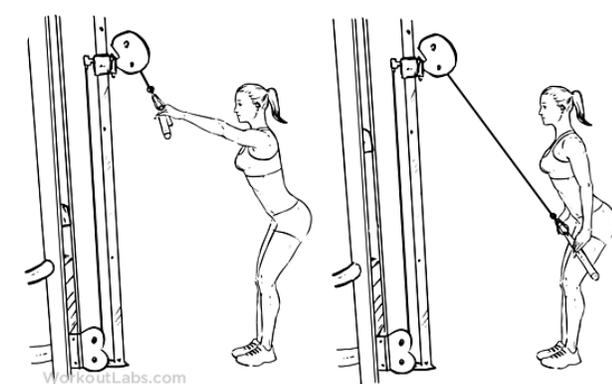
Tractions écartées



Tirages Poitrine



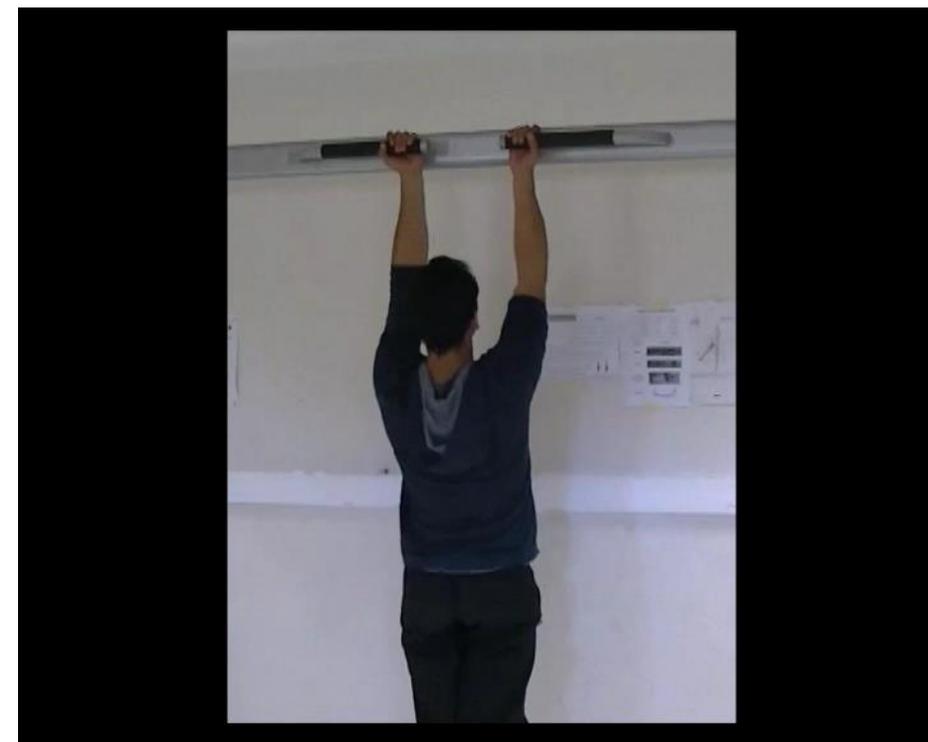
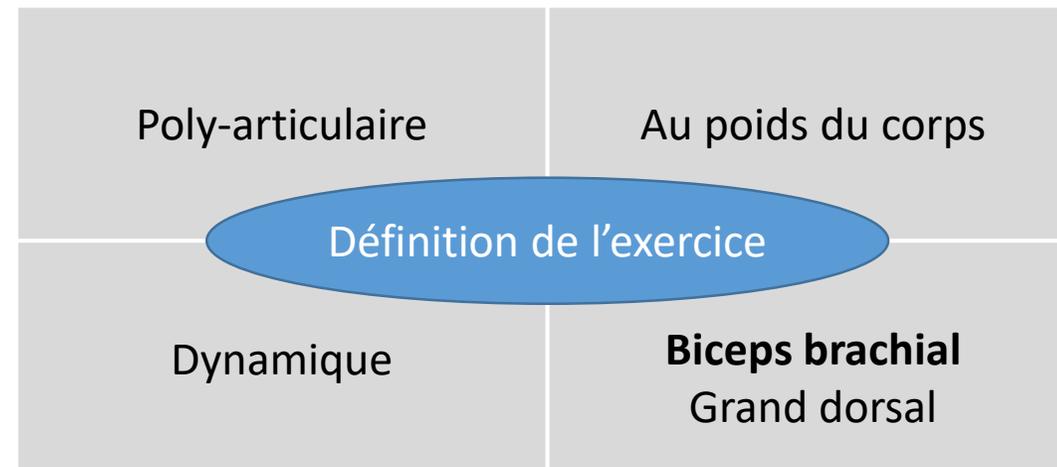
Rowing à la poulie basse



Pull Over à la poulie haute

# TRACTIONS SUPINATION SERRÉES

Expiration	Inspiration
En fin de montée	Pendant la descente
Position de départ	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Les mains sont en supination (paume vers l'arrière) écartés à largeur d'épaules.</li><li>• Le corps est gainé, les jambes tendues ou les pieds remontés en arrière du corps.</li><li>• <b>Conseil</b> : croisez les pieds pour gagner en stabilité</li></ul>	
Phase concentrique	Phase excentrique
<ul style="list-style-type: none"><li>• Monter de manière dynamique en cherchant à amener la barre au niveau de la poitrine.</li><li>• Faire une légère pause en fin de mouvement.</li><li>• <b>Conseil</b> : imaginez que vous tirez les coudes vers le bas plutôt que de soulever le corps vers le haut.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contrôler la descente du corps jusqu'en bas du mouvement.</li><li>• Arrêter le mouvement juste avant que les bras ne soient tendus.</li></ul>



NIVEAUX

RETOUR

MENU

# Varier le niveau de difficulté des tractions.

## NIVEAU 1

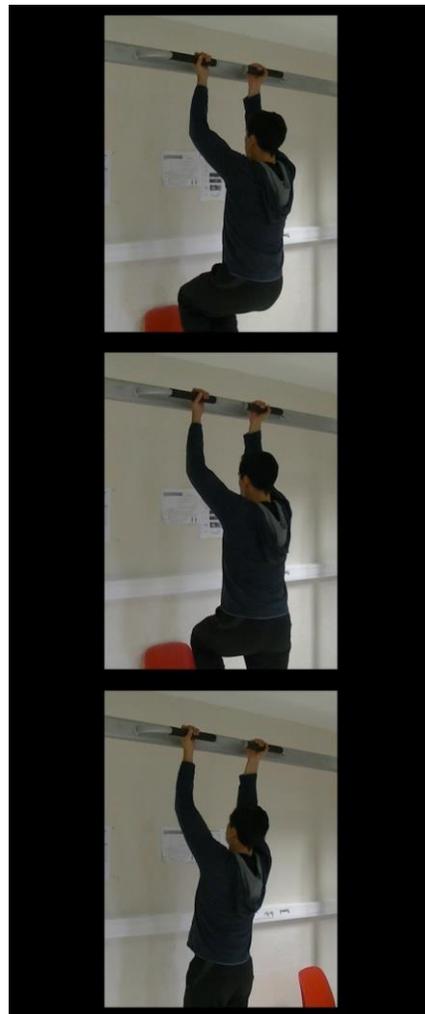
Tractions avec les deux pieds surélevés

## NIVEAU 2

Tractions avec un pied surélevé

## NIVEAU 3

Tractions excentriques avec saut et descente ralentie



## NIVEAU 4

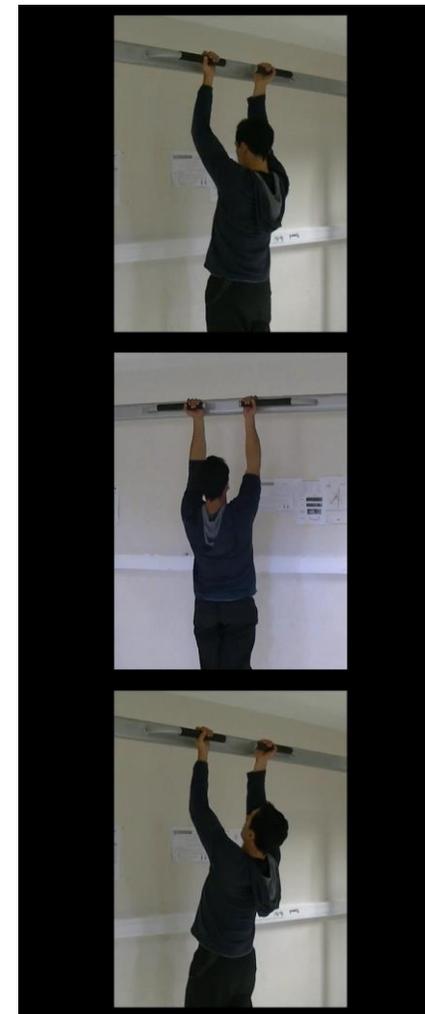
Demi-tractions en arrêtant le mouvement, bras à 90°

## NIVEAU 5

Tractions complètes, en amenant la barre au menton

## NIVEAU 6

Tractions dynamiques en amenant la barre à la poitrine

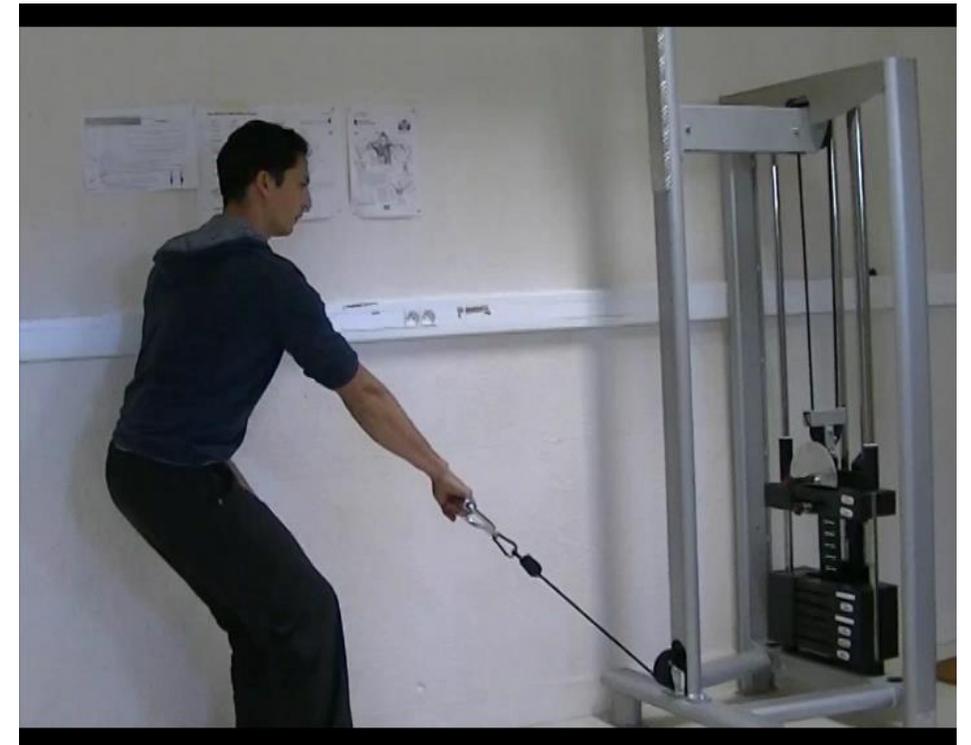
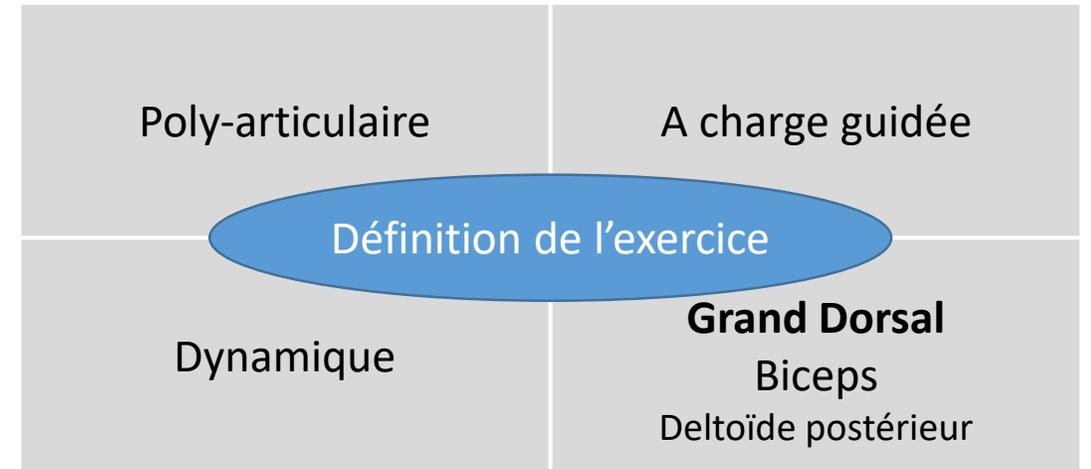


RETOUR

MENU

# ROWING À LA POULIE BASSE

Expiration	Inspiration
En fin de tirage	Pendant le retour du bras
Position de départ	
<ul style="list-style-type: none"><li>• La poignée est tenu en pronation (paume vers le bas).</li><li>• Le dos est droit mais les pieds sont avancés par rapport au bassin, les genoux fléchis pour protéger les lombaires.</li><li>• La main libre est posée sur la cuisse pour stabiliser la partie opposée du corps.</li></ul>	
Phase concentrique	Phase excentrique
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tirer le coude vers l'arrière en tournant la main paume vers le haut.</li><li>• Amener l'épaule vers l'arrière et rapprocher les omoplates.</li><li>• Faire une légère pause en fin de mouvement.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contrôler la descente des poids</li><li>• Arrêter le mouvement juste avant l'extension complète du bras.</li></ul>



RETOUR

MENU