

## Salle de musculation 101 – Guide d’initiation à la musculation

Échauffement : faire des mouvements continus pendant 5 minutes (marche d’un bon pas, léger pas de course, vélo stationnaire, machine à ramer ou exerciceur elliptique) pour augmenter la température corporelle.

### A. Tapis roulant

- 1) Posez les pieds de chaque côté de la courroie du tapis roulant et appuyez sur le bouton de démarrage.
- 2) Pour accroître le niveau d’intensité, augmentez la vitesse et/ou changez l’angle d’inclinaison.
- 3) Réduisez lentement la vitesse du tapis roulant à 0.

#### Consignes de sécurité

- 1) Restez près du tableau de bord du tapis roulant lorsque vous marchez/courez.
- 2) Assurez-vous toujours que la vitesse vous convient; si elle est trop haute, arrêtez sur-le-champ.
- 3) Arrêtez le tapis avant de descendre.



### B. Elliptique

- 1) Montez sur l’appareil et appuyez sur le bouton de démarrage.
- 2) Choisissez une vitesse correspondant à votre condition physique.
- 3) Saisissez les poignées et gardez le torse droit.

#### Consignes de sécurité

- 1) Aucune partie de vos pieds ne doit dépasser les plateformes.
- 2) Ne courbez pas le dos.
- 3) Gardez le torse droit; ne vous balancez pas de gauche à droite.



### **C. Vélo Life Fitness**

- 1) Ajustez la hauteur du siège de manière à ce que vos genoux soient légèrement fléchis lorsque la pédale est en bas.
- 2) Asseyez-vous et appuyez sur le bouton de démarrage.
- 3) Réglez la tension selon votre condition physique.

#### Consignes de sécurité

- 1) Gardez le torse droit; ne vous balancez pas de gauche à droite.
- 2) Réglez la tension selon votre condition physique.
- 3) Gardez le dos bien droit.



### **D. Machine à ramer**

- 1) Appuyez sur le bouton de démarrage.
- 2) Réglez l'amortisseur selon votre condition physique.
- 3) Tirez en serrant les omoplates et en effectuant une poussée des membres inférieurs.

#### Consignes de sécurité

- 1) Gardez les genoux légèrement fléchis. Ne vous penchez pas trop en arrière lors de la propulsion.
- 2) Gardez le torse droit. Ne courbez pas le dos lors de la récupération.
- 3) Veillez à ce que la courroie soit fixée fermement à la hauteur du milieu du pied.



## 1. Squat avec haltères

**Position initiale :** debout, pieds parallèles et écartés à la largeur des épaules, bras le long du corps, un haltère dans chaque main.

**Mouvement :** effectuez un squat en reculant les hanches et en fléchissant les genoux. Simultanément, penchez le buste et abaissez le tronc vers les cuisses.

**Retour à la position initiale :** redressez-vous en redressant les jambes et le tronc.

### Consignes de sécurité

- 1) La colonne vertébrale doit être naturelle; n'arquez pas le dos. Arrêtez de descendre lorsque le bas du dos commence à s'arrondir.
- 2) Alignez les genoux sur les orteils.
- 3) Inspirez en position debout, retenez votre respiration en fléchissant les genoux et expirez en vous redressant.



## 2. Développé couché avec haltères

**Position initiale** : allongé, bras allongés vers le haut, un haltère dans chaque main, paumes vers l'avant.

**Mouvement** : Abaissez les haltères en fléchissant les avant-bras jusqu'à ce que les bras soient parallèles au sol.

**Retour à la position initiale** : Ramenez les haltères à la position initiale en allongeant les avant-bras et en contractant les pectoraux.

### Consignes de sécurité

- 1) Soulevez les poids prudemment à l'aide des jambes.
- 2) Gardez le dos bien droit sur le banc.
- 3) N'abaissez pas trop vos bras; ils doivent être parallèles au sol.



---

## 3. Tirage horizontal à la poulie

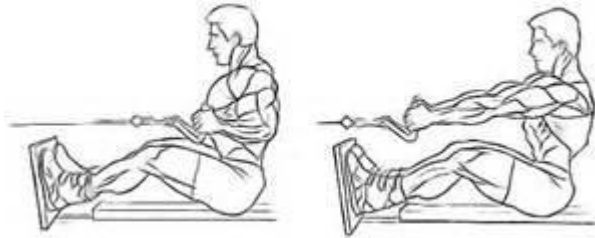
**Position initiale** : assis sur un banc devant une poulie basse, les deux bras allongés légèrement sous le niveau des épaules, tenez la barre à deux mains, prise en pronation.

**Mouvement** : gardez le tronc bien droit, ramenez la barre près du corps, juste en dessous du sternum, en fléchissant les avant-bras et en serrant les omoplates.

**Retour à la position initiale** : ramenez la barre à la position initiale en allongeant les avant-bras.

### Consignes de sécurité

1. Tirez tout en serrant les omoplates.
2. Gardez le dos bien droit pendant tout le mouvement.
3. Tirez la barre vers la poitrine de façon contrôlée.



#### 4. Montée

**Position initiale :** debout devant un banc, un pied au sol et l'autre sur le banc.

**Mouvement :** montez sur le banc en poussant le talon sur le banc, posez l'autre pied sur le banc et redressez les jambes de sorte que vous vous tenez debout sur le banc.

**Retour à la position initiale :** déposez un pied au sol.

#### Consignes de sécurité

- 1) Utilisez un poids approprié et une surface stable.
- 2) Alignez les genoux sur les orteils durant l'exercice.
- 3) Prenez toujours la bonne position initiale; replacez-vous en revenant à la position initiale.



## 5. Tirage-poitrine à la poulie haute

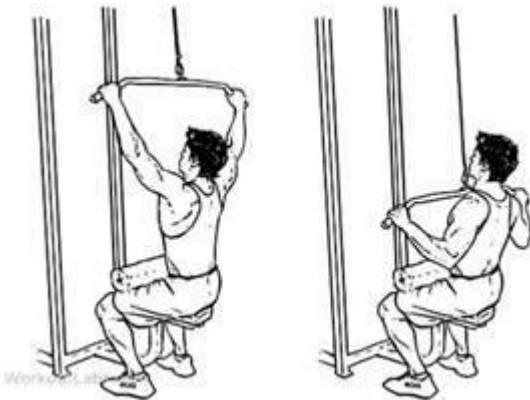
**Position initiale :** assis, sous une poulie haute, penché légèrement vers l'arrière, les deux bras allongés au-dessus de la tête, saisissez la barre, prise en pronation, mains écartées à la largeur des épaules.

**Mouvement :** sans bouger le tronc, tirez la barre jusqu'à ce qu'elle soit à la hauteur des clavicules en fléchissant les avant-bras et en serrant les omoplates.

**Retour à la position initiale :** ramenez la barre à la position initiale en redressant les avant-bras.

### Consignes de sécurité

- 1) Maintenez la bonne position, réglez la hauteur du banc de façon à bien ancrer vos jambes.
- 2) Tirez la barre lentement en tentant de la ramener sur la poitrine.
- 3) Ne vous penchez pas trop en arrière; l'effort doit se faire avec les bras



## 6. Développé avec haltères

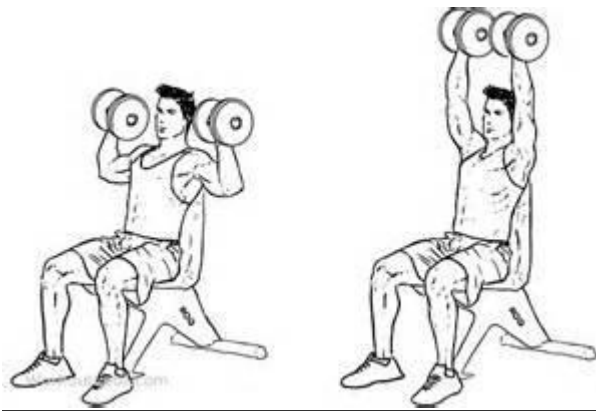
**Position initiale :** Assis, haltères sur les cuisses. Levez les haltères au niveau des épaules, mains en pronation.

**Mouvement :** Soulevez les haltères, ramenez-les ensemble, puis abaissez-les lentement. N'arquez pas le dos.

**Retour à la position initiale :** Abaissez les haltères lentement au niveau des épaules.

#### Consignes de sécurité

- 1) La tête et la colonne doivent être bien droites, le menton légèrement rentré.
- 2) Gardez le dos bien droit.
- 3) Ne descendez pas trop les bras; ils doivent être parallèles au sol.



## 7. Planche abdominale

**Position initiale :** en appui sur les orteils et les avant-bras, l'ensemble du corps bien droit comme si vous alliez faire une pompe. Le cou, le corps et les jambes sont droits, les coudes sont directement sous les épaules.

**Mouvement :** serrez les abdominaux, le corps formant une ligne droite de la tête aux pieds.

**Retour à la position initiale :** une fois le temps écoulé, relâchez.

#### Consignes de sécurité

- 1) Les coudes sont directement sous les épaules.
- 2) Gardez le dos droit.
- 3) Regardez un point fixe sur le sol pour protéger la colonne vertébrale



## 8. Élévation du bras et de la jambe opposée en quadrupédie

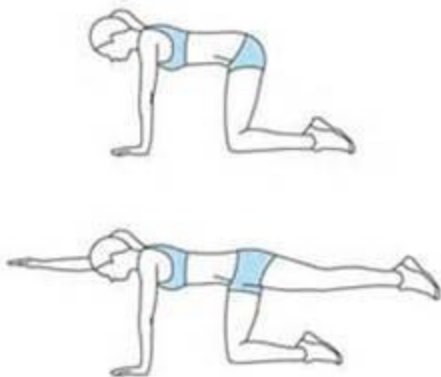
**Position initiale :** sur les mains et les genoux, les mains bien à plat au sol, poussez le sol avec les mains et les genoux pour solliciter les abdominaux.

**Mouvement :** allongez lentement le bras et la jambe opposée (p. ex., bras gauche, jambe droite), puis maintenez la position 2 ou 3 secondes.

**Retour à la position initiale :** Déposez lentement la main et le genou au sol. Refaites le mouvement de l'autre côté (bras droit, jambe gauche).

### Consignes de sécurité

- 1) Faites des mouvements lents.
- 2) Les mains sont directement sous les épaules.
- 3) Les hanches doivent demeurer parallèles au sol.



## 9. Flexion des avant-bras avec haltères



**Position initiale :** debout, pieds parallèles, bras le long du corps, un haltère dans chaque main, bras et paumes vers l'avant.

**Mouvement :** soulevez les haltères vers les épaules en fléchissant les avant-bras.

**Retour à la position initiale :** ramenez les haltères à la position initiale, mais gardez les avant-bras légèrement fléchis.

#### Consignes de sécurité

- 1) Ne faites pas pivoter le torse pour soulever les haltères.
- 2) Gardez les genoux légèrement fléchis.
- 3) Les coudes sont parallèles aux hanches durant le mouvement.



#### **10. Extension des triceps à la poulie**

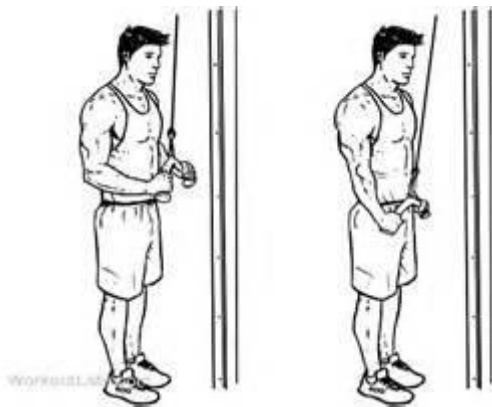
**Position initiale :** Debout, saisissez la barre à la hauteur des yeux.

**Mouvement :** Allongez les bras pour pousser la barre vers le sol.

**Retour à la position initiale :** Ramenez lentement la barre à la position initiale jusqu'à ce que les avant-bras soient parallèles au sol.

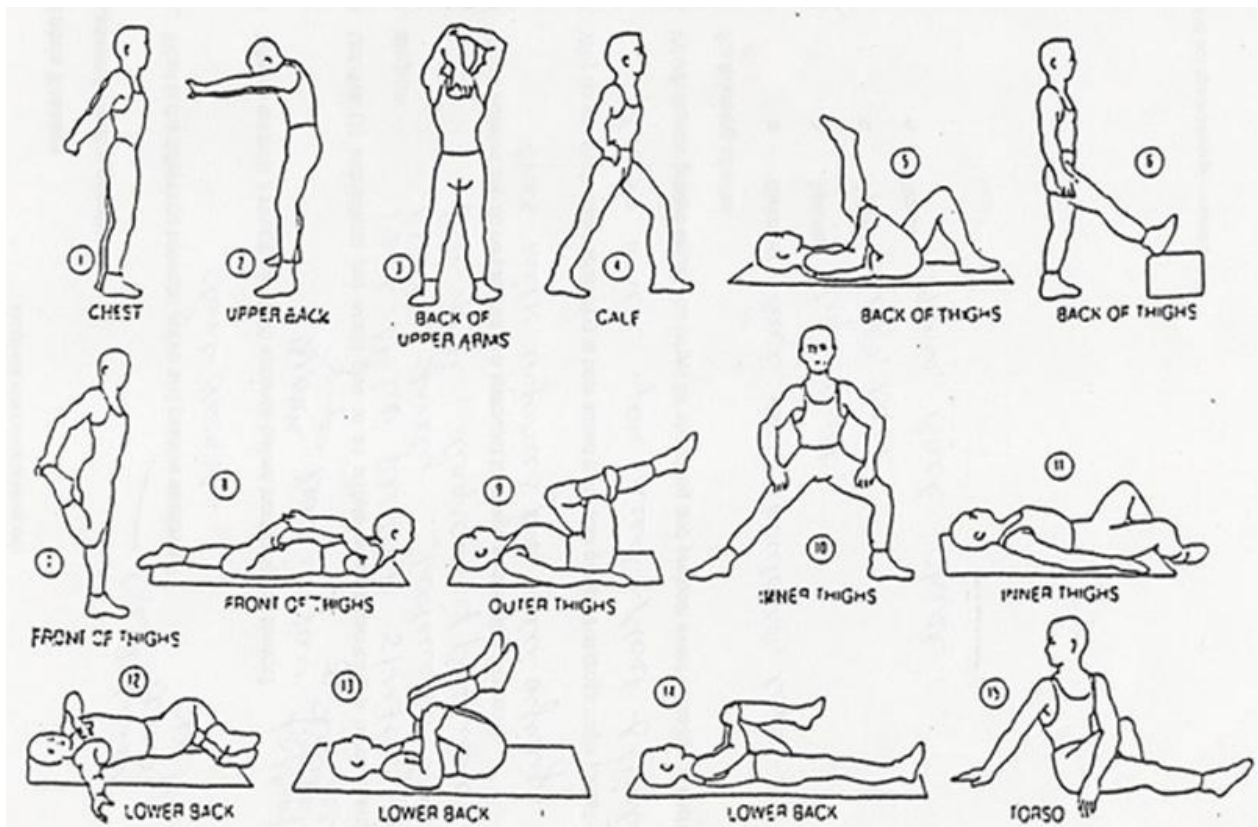
#### Consignes de sécurité

- 1) N'allongez pas complètement les bras lorsque vous poussez la barre vers le sol.
- 2) Ramenez lentement la barre à la position initiale.
- 3) Gardez les genoux légèrement fléchis.



**Récupération** : Pédalez lentement pendant 5 minutes sur un vélo stationnaire jusqu'à ce que votre respiration ralentisse et que vos jambes soient moins lourdes.

**Étirement statique (5 minutes)** – Choisissez 5 ou 6 étirements. Restez en position étirée pendant 15 à 30 secondes.



- 1) Poitrine : entrelacez les doigts derrière le dos; allongez les bras et soulevez-les le plus possible.
- 2) Haut du dos : entrelacez les doigts devant vous, allongez les bras et étirez-les le plus possible.
- 3) Triceps : avec la main opposée, poussez légèrement le coude vers le haut et l'arrière.
- 4) Mollet : placez un pied en avant et l'autre en arrière. Poussez le talon du pied en arrière vers le sol.

- 5) Ischiojambiers : allongez-vous confortablement au sol, saisissez une cuisse et ramenez-la vers la poitrine tout en allongeant l'autre jambe.
- 6) Ischiojambiers : soulevez la jambe, pointez les orteils vers le haut et abaissez le torse tout en gardant le dos droit.
- 7) Quadriceps : ramenez la cheville lentement à la hauteur des muscles fessiers tout en gardant les genoux ensemble.
- 8) Quadriceps : allongez-vous à plat ventre et ramenez la cheville vers les muscles fessiers en la relevant légèrement.
- 9) Muscles fessiers : allongez-vous sur le dos, croisez la jambe gauche sur la droite et ramenez légèrement la jambe droite vers vous. Décroisez les jambes et répétez le mouvement pour l'autre jambe.
- 10) Aine : debout, jambes écartées. Étirez une jambe en pliant l'autre jambe et en abaissant le corps latéralement du côté opposé.
- 11) Aine: assis, les talons l'un contre l'autre, tentez de vous allonger confortablement
- 12) Bas du dos : allongé au sol, ramenez les genoux vers la poitrine, puis abaissez-les du côté droit tout en gardant l'épaule gauche au sol.
- 13) Bas du dos : allongé au sol, ramenez les jambes vers la poitrine et enlacez-les pour les maintenir en place.
- 14) Bas du dos : allongé au sol, ramenez une jambe vers la poitrine en laissant l'autre jambe allongée au sol.
- 15) Torse : assis, croisez la jambe droite sur la cuisse gauche en laissant la jambe gauche allongée au sol; maintenez la jambe croisée en place à l'aide du coude opposé, puis faites pivoter le tronc vers la droite.

Salle de musculation 101 – 1 <sup>er</sup> circuit		
Exercice	Temps / rép.	Récup.
Squat avec haltères	12	Passez au prochain exercice après une pause de 30 secondes
Développé couché avec haltères	12	Passez au prochain exercice après une pause de 30 secondes
Tirage horizontal à la poulie	12	Passez au prochain exercice après une pause de 30 secondes
Montée	20	Passez au prochain exercice après une pause de 30 secondes

Tirage-poitrine à la poulie haute	12	Passez au prochain exercice après une pause de 30 secondes
Développé avec haltères	12	Passez au prochain exercice après une pause de 30 secondes
Planche abdominale	15-30 sec.	Passez au prochain exercice après une pause de 30 secondes
Élévation du bras et de la jambe opposée en quadrupédie	20	Passez au prochain exercice après une pause de 30 secondes
Flexion des avant-bras avec haltères	12	Passez au prochain exercice après une pause de 30 secondes
Extension des triceps à la poulie	12	Passez au prochain exercice après une pause de 30 secondes