



Gestes techniques : Musculation

Bibliothèque BRK-EPS

Développer la force, l'hypertrophie, l'endurance musculaire et la sécurité dans la pratique.

Préparation et sécurité

Échauffement spécifique

Préparer muscles, articulations et système nerveux.

1. Mobilisation articulations principales (poignets, épaules, hanches, genoux).
2. Séries légères (sans charge, échauffement cardio de 5 à 10 min).
3. Étirements dynamiques.

Installation et contrôle du matériel

Vérification barre, haltères, machines.

1. État des charges, sécurités en place (pincés, crochets).
2. Ajustement du banc ou de la machine.
3. Prévoir tapis, gourde, serviette.

Techniques de base

Gestuelle

Optimiser l'exécution des mouvements.

1. Mouvement contrôlé, amplitude complète.
2. Conserver le dos droit/gainé sur tous les exercices.
3. Exécuter le geste sans à-coup, tempo maîtrisé.

Respiration

Coordonner le souffle à l'effort.

1. Inspirez à la descente, expirez à la montée (phase de force).
2. Ne jamais bloquer le souffle (éviter la manœuvre de Valsalva).
3. Respiration régulière entre les séries.

Organisation et progression

Choix des exercices

Alterner travail global et spécifique.

1. Poly-articulaire (squat, développé couché, tractions...).
2. Isolement pour points faibles ou spécificités.
3. Séances haut/bas, full-body ou split routine.

Charge, répétition, récupération

Adapter l'intensité à l'objectif.



1. Charge progressive selon le niveau.
2. Séries de 8-12 reps pour hypertrophie, +15 pour endurance, moins pour force max.
3. Repos 45s à 2min selon l'intensité.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.