



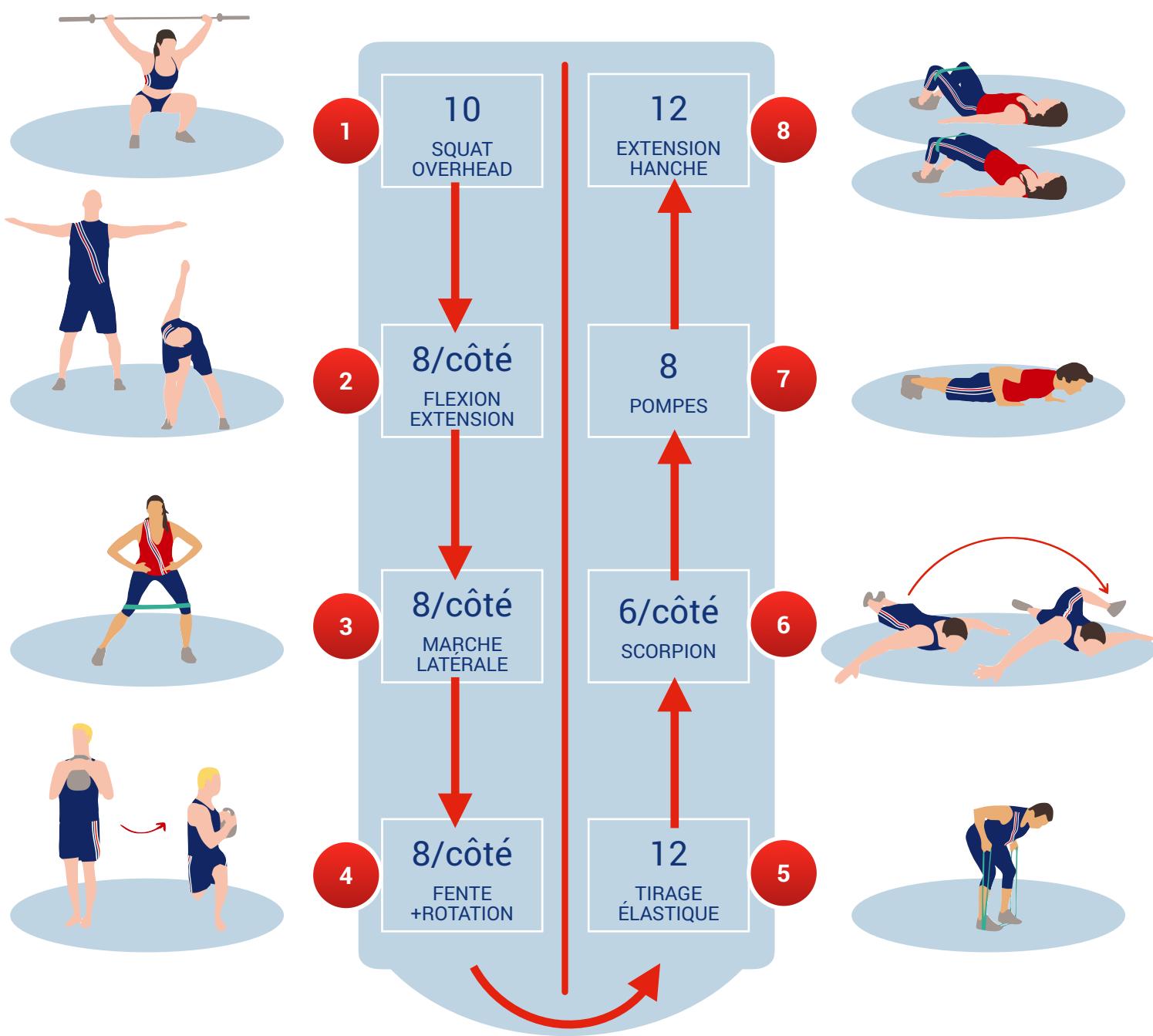
# CATALOGUE DES SÉANCES DE MUSCULATION

## Catégories Senior A et Senior U23

### (à partir du 10 février 2025)

# ECHAUFFEMENT AVANT MUSCULATION

- échauffement spécifique avant de débuter une séance de musculation
- enchaîner les exercices en recherchant l'amplitude gestuelle
- porter une attention particulière au positionnement du dos et du bassin



Mac 2 - Més 1 à partir du 10 février 2025

Durée de la séquence : environ 10 minutes | Objectif : échauffement spécifique, dynamique

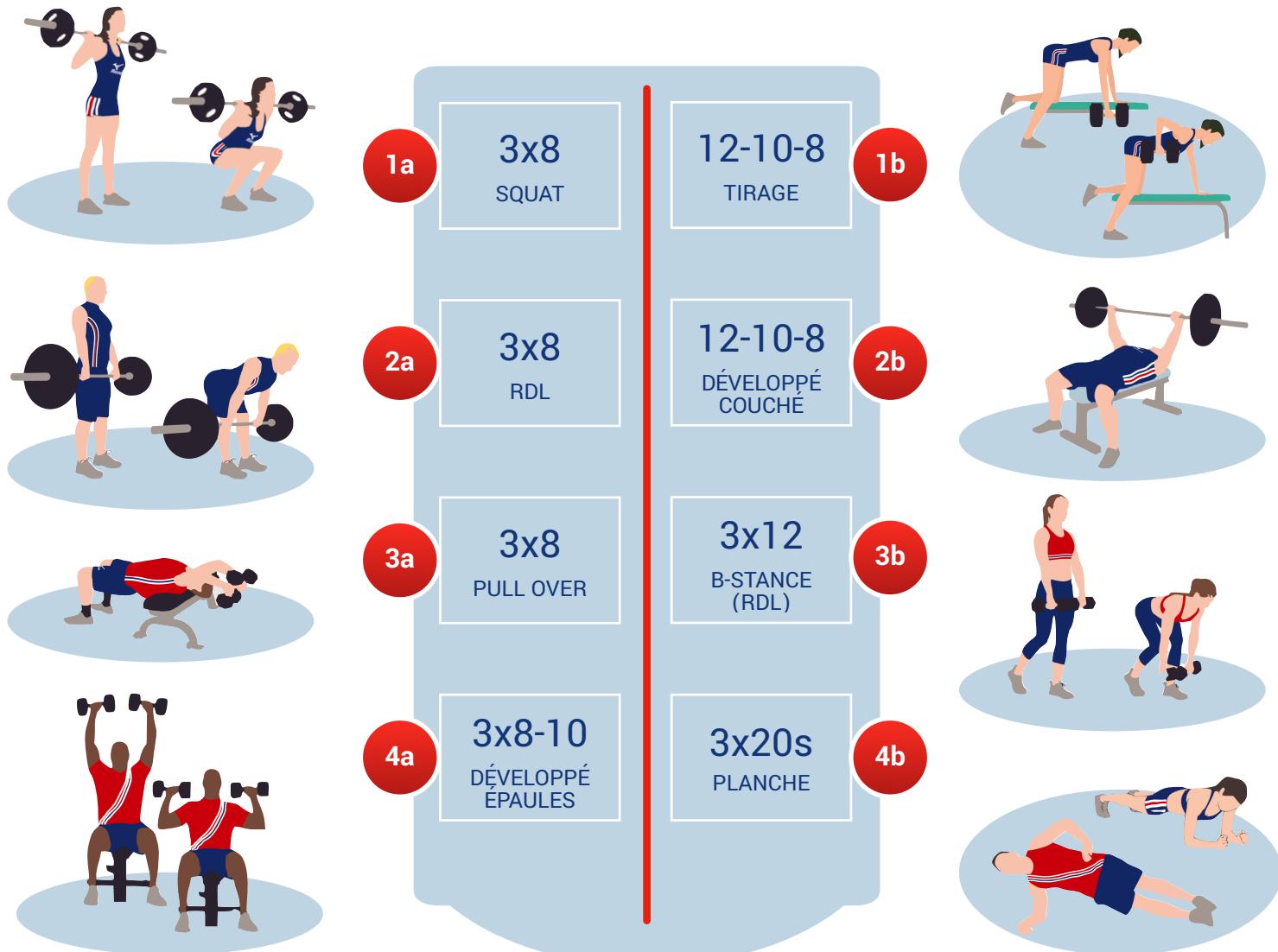
- 1 - Squats « Overhead » avec barre/baton
- 2 - Flexions/extensions de hanche, debout
- 3 - Marche latérale avec élastique
- 4 - Fentes avec rotations, avec haltère

- 5 - Tirades buste penché avec élastique
- 6 - Scorpion
- 7 - Pompes
- 8 - Extensions de hanche avec élastique

Ashlee ROWE, préparatrice physique des Équipes de France d'Aviron

# RENFORCEMENT MUSCULAIRE -LUNDI-

- étirements 20 minutes - échauffement 20 minutes
- réaliser un échauffement spécifique (cf. fiche échauffement pour musculation)
- privilégier la qualité de réalisation des exercices avant l'intensité ou la charge
- augmenter la charge ou faire varier le nombre de répétitions pour favoriser l'impact sur le muscle



Mac 2 - Més 1 à partir du 10 février 2025

**1a - Squats avec barre**

**1b - Tirages « bûcheron »**

**2a - Soulevés de terre roumains, prise large**

**2b - Développés couchés**

**3a - « Pull over » avec disque**

**3b - Soulevés de terre « B-stance »**

**4a - Développés épaules avec haltères**

**4b - Planche (gauche, de face, droite)**

**Durée de la séance :** environ 50 mn

**Objectifs :** renforcement et force

**Charges :** individualisées. Lorsque le nombre de répétitions baisse, la charge augmente (5-10% pour 2 répétitions). Lorsque la charge baisse, l'amplitude et la qualité de réalisation augmentent

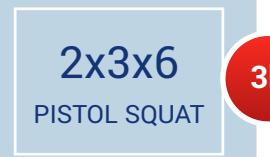
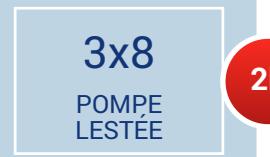
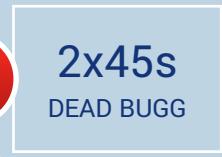
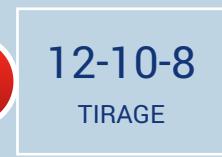
**Répétitions :** 2 à 4 fois 5 à 12 répétitions selon les charges, 2 fois 3 x 20s à 40s

**Récupération :** passive et incomplète entre les séries (30 sec à 2 min selon le niveau de sollicitation recherché)

Ashlee ROWE, préparatrice physique des Équipes de France d'Aviron

# **RENFORCEMENT MUSCULAIRE -MERCREDI-**

- étirements 20 minutes - échauffement 20 minutes
  - réaliser un échauffement spécifique (cf. fiche échauffement pour musculation)
  - privilégier la qualité de réalisation des exercices avant l'intensité ou la charge
  - augmenter la charge ou faire varier le nombre de répétitions pour favoriser l'impact sur le muscle



Mac 2 - Més 1 à partir du 10 février 2025

## 1a - Épaulés suspendus (départ genoux)

## 1b - Tractions en pronation

## 2a - Soulevés de terre avec haltères

## 2b - Pompes lestées

### **3a - Triades sur banc avec haltères**

### **3b - Squats sur 1 jambe (aide possible)**

### 3c - Développés é

## 4a - « Dead Bug »

**Durée de la séance :** environ 80 mn

## Objectifs : hypertrophie et force

**Charges** : individualisées. Lorsque le nombre de répétitions baisse, la charge augmente (5-10% pour 2 répétitions). Lorsque la charge baisse, l'amplitude et la qualité de réalisation augmentent

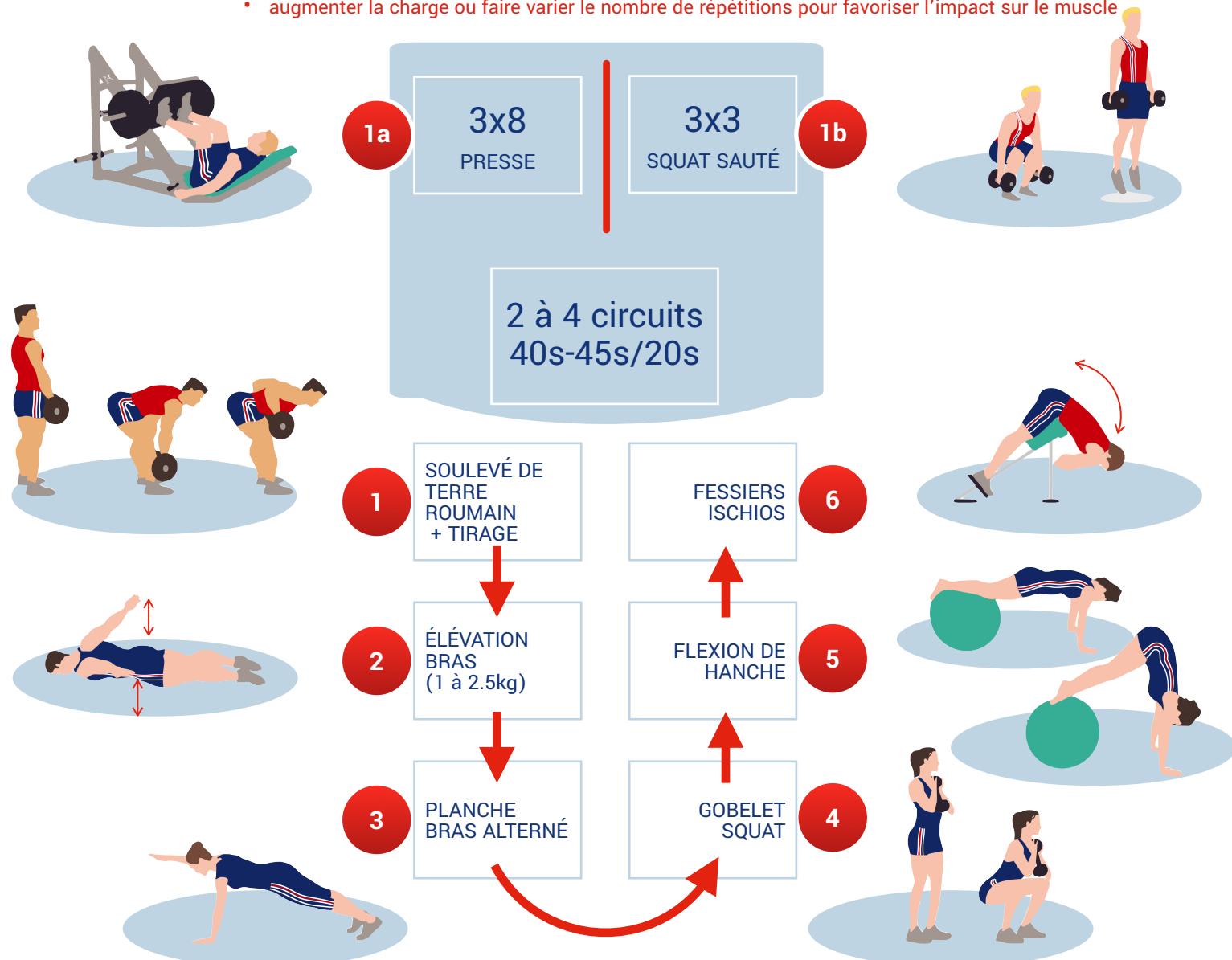
**Répétitions :** 2 à 4 fois 4 à 12 répétitions selon les charges, 2 à 3 fois 45 à 75s, 2 à 3 fois 10 à 20m

**Récupération** : passive et incomplète entre les séries (30 sec à 2 min selon le niveau de sollicitation recherché)

Ashlee ROWE, préparatrice physique des Équipes de France d'Aviron

# RENFORCEMENT MUSCULAIRE -VENDREDI-

- étirements 20 minutes - échauffement 20 minutes
- réaliser un échauffement spécifique (cf. fiche musculation-échauffement)
- privilégier la qualité de réalisation des exercices avant l'intensité ou la charge
- augmenter la charge ou faire varier le nombre de répétitions pour favoriser l'impact sur le muscle



Mac 2 - Més 1 à partir du 10 février 2025

## 1a - Presse inclinée ou Squats Bulgare

## 1b - Squats sautés avec haltères

Circuit : 40s à 45s d'exercice / 20s de pause

1 - Soulevés de terre roumains + tirages

2 - Élévations de bras en supination

3 - Planche + élévarions bras alternées

4 - « Gobelet » squats

5 - Flexions de hanche sur ballon

6 - Extensions de hanche

**Durée de la séance :** environ 50 mn

**Objectifs :** renforcement et force

**Charges :** individualisées. Lorsque le nombre de répétitions baisse, la charge augmente (5-10% pour 2 répétitions). Lorsque la charge baisse, l'amplitude et la qualité de réalisation augmentent

**Répétitions :** 2 à 4 fois 3 à 8 répétitions selon les charges, 2 à 4 circuits (40s-45s/20s)

**Récupération :** passive et incomplète entre les séries (30 sec à 2 min selon le niveau de sollicitation recherché)

Ashlee ROWE, préparatrice physique des Équipes de France d'Aviron