



CATALOGUE DES SÉANCES DE MUSCULATION

Catégories Senior A et Senior U23

(à partir du 24 mars 2025)

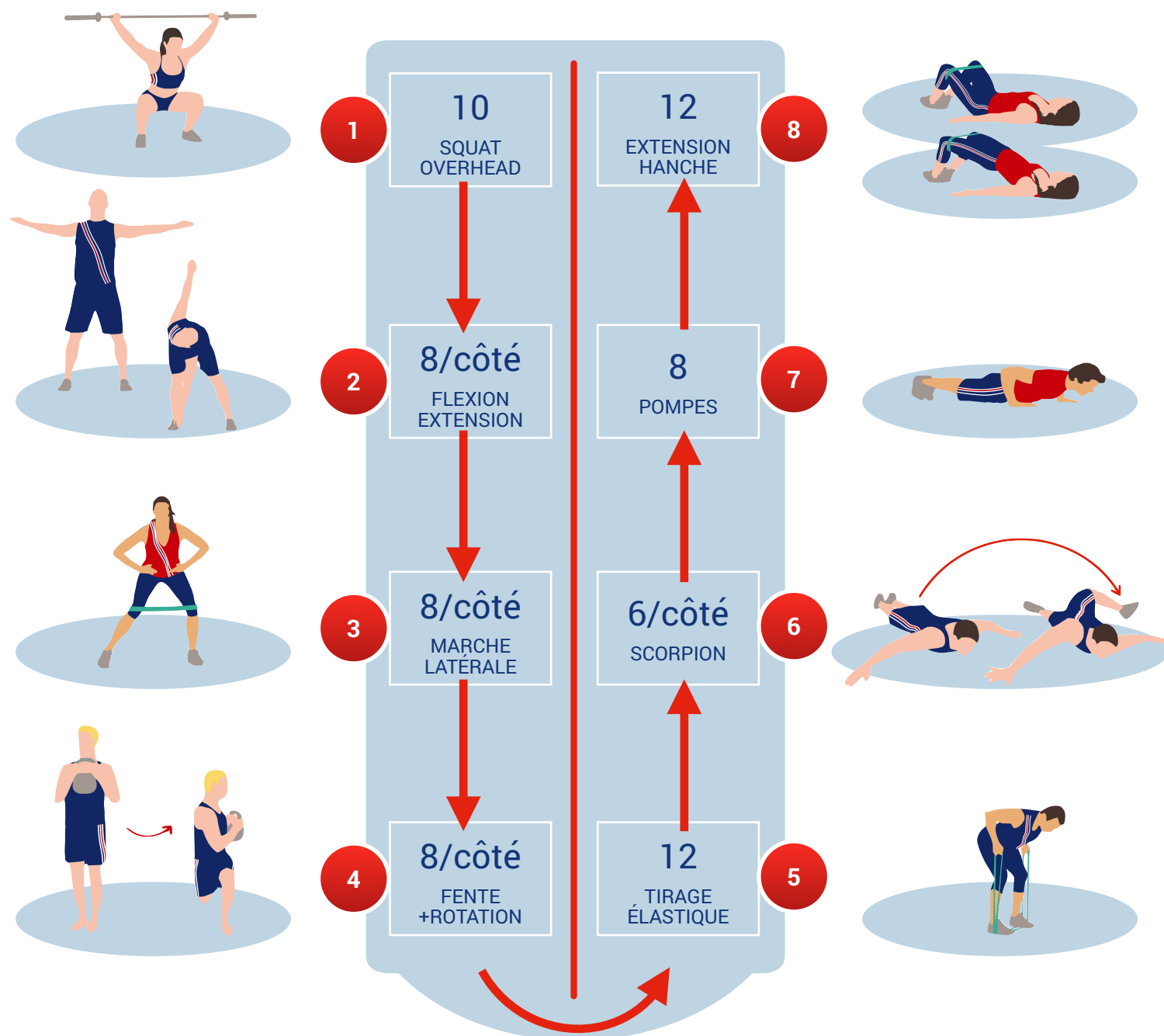
SA ET U23 / ECHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

À réaliser avant chaque séance de musculation

Durée de la séance : 10 à 15 minutes.

Enchaîner les exercices en recherchant l'amplitude gestuelle.

Porter une **attention particulière** au positionnement du bassin et du dos.



Conception : Ashlee ROWE

1 - Squats « Overhead » avec barre/bâton

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

SA ET U23 / FORCE MAXIMALE

Macrocycle 1/2 - mésocycle 2 à partir du 24 mars 2025 | Alternance des séances A, B et C

SÉANCE A

Durée de la séance : environ 50 minutes.

Objectif : force maximale.

Charges : individualisées, en fonction du 1RM pour les exercices 1a et 1b. Lorsque le nombre de répétitions baisse, la charge augmente (5-10% pour 2 répétitions).

Répétitions : le détail des séries et des répétitions est mentionné dans les tableaux correspondant aux séances.

Récupération : enchaînez les exercices 1a et 1b. Effectuez la première série, faites une courte pause, puis passez à l'autre exercice. Reposez-vous 60'' à 120'' après les deux séries et répétez jusqu'à ce que toutes les séries 1a et 1b soient terminées. Procédez de la même manière pour 2a et 2b, et ainsi de suite.

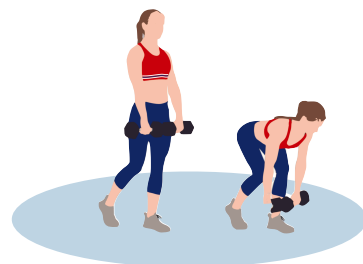
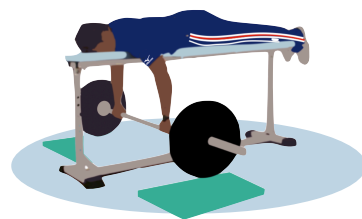


1a

SQUAT

TIRAGE

1b

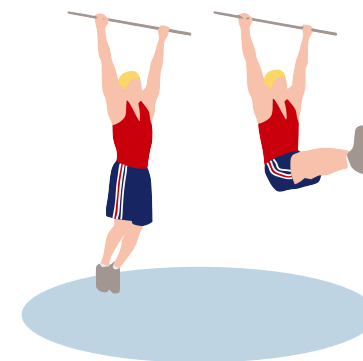


2a

SOULÉVÉ DE
TERRE PIEDS
DÉCALÉS

DÉVELOPPÉ
INCLINÉ

2b

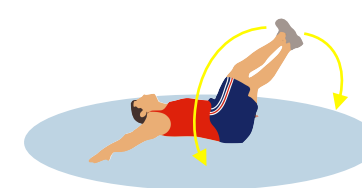


3a

ABDOS
SUSPENDUS

ABDOS
OBLIQUES

3b



DÉVELOPPÉ
ÉPAULE

3c



Conception : Ashlee ROWE

SA ET U23 / FORCE MAXIMALE

Macrocycle 1/2 - mésocycle 2 à partir du 24 mars 2025 | Alternance des séances A, B et C

SÉANCE B

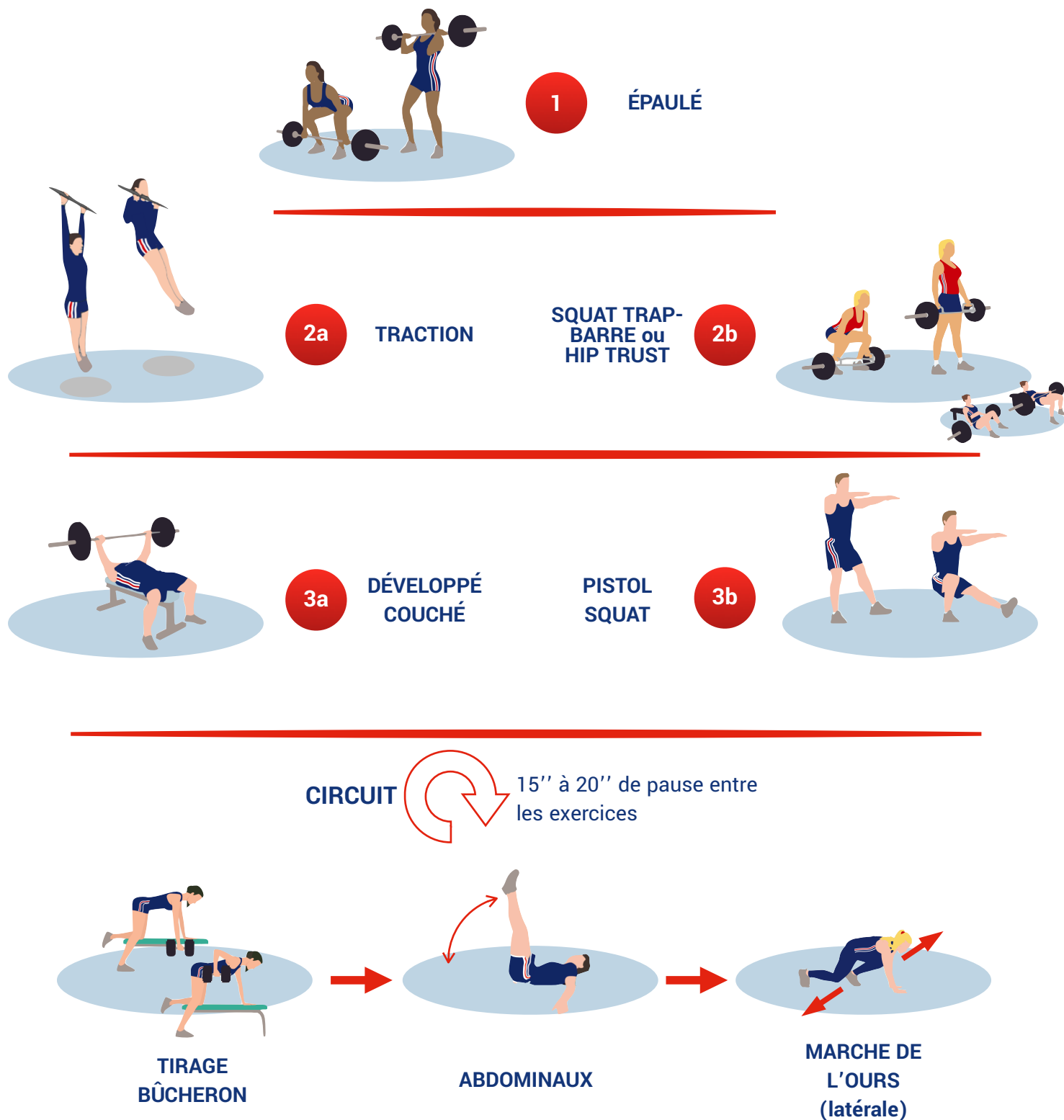
Durée de la séance : environ 80 minutes.

Objectif : force maximale.

Charges : individualisées, en fonction du 1RM pour l'exercice 1. Lorsque le nombre de répétitions baisse, la charge augmente (5-10% pour 2 répétitions).

Répétitions : le détail des séries et des répétitions est mentionné dans les tableaux correspondant aux séances.

Récupération : environ 180'' entre chaque série d'épaulé, 60'' à 120'' après les enchainements 2a/2b et 3a/3b.



Conception : Ashlee ROWE

SA ET U23 / FORCE MAXIMALE

Macrocycle 1/2 - mésocycle 2 à partir du 24 mars 2025 | Alternance des séances A, B et C

SÉANCE C

Durée de la séance : environ 50 minutes.

Objectif : force maximale.

Charges : individualisées, en fonction du 1RM pour l'exercice 1. Lorsque le nombre de répétitions baisse, la charge augmente (5-10% pour 2 répétitions).

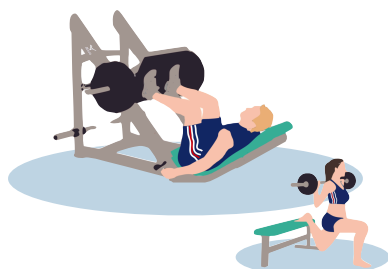
Répétitions : le détail des séries et des répétitions est mentionné dans les tableaux correspondant aux séances.

Récupération : 60'' pour l'exercice 1, 120'' après l'enchaînement 2a/2b, 60'' pour les autres.



1

**SQUAT AVANT
ISOMÉTRIQUE**

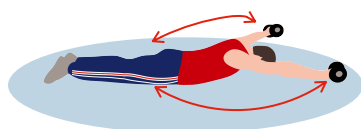
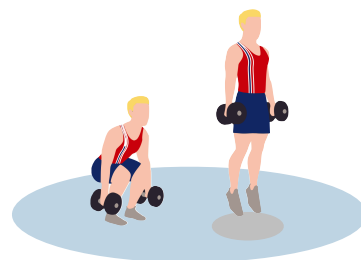


2a

**PRESSE ou
SQUAT
BULGARE**

**SQUAT
SAUTÉ AVEC
HALTÈRES**

2b

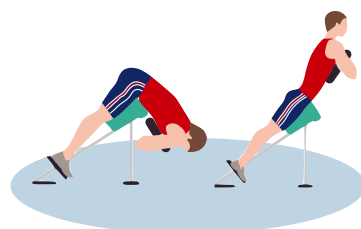
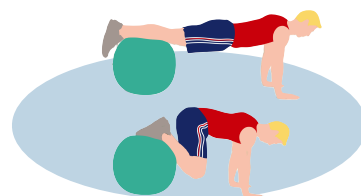


3a

**DORSAUX
SPINAUX**

**FLEXION
EXTENSION
SUR BALLON**

3b

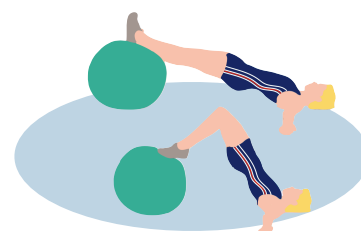


4a

**EXTENSION
DORSALE**

**ISCHIOS
SUR BALLON**

4b



Conception : Ashlee ROWE