



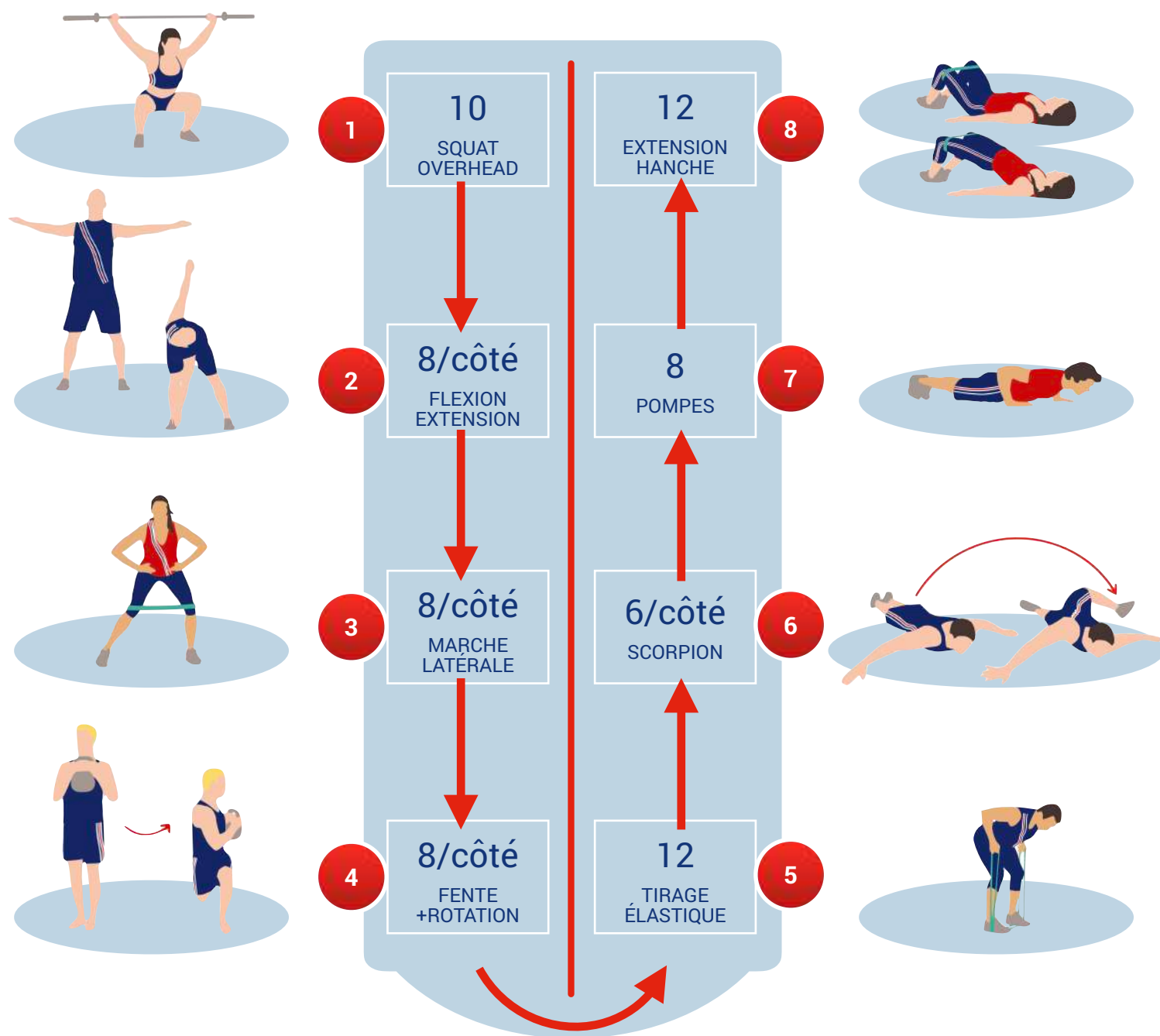
CATALOGUE DES SÉANCES DE MUSCULATION

Catégories Senior A et Senior U23

(à partir du 10 février 2025)

ECHAUFFEMENT AVANT MUSCULATION

- échauffement spécifique avant de débiter 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

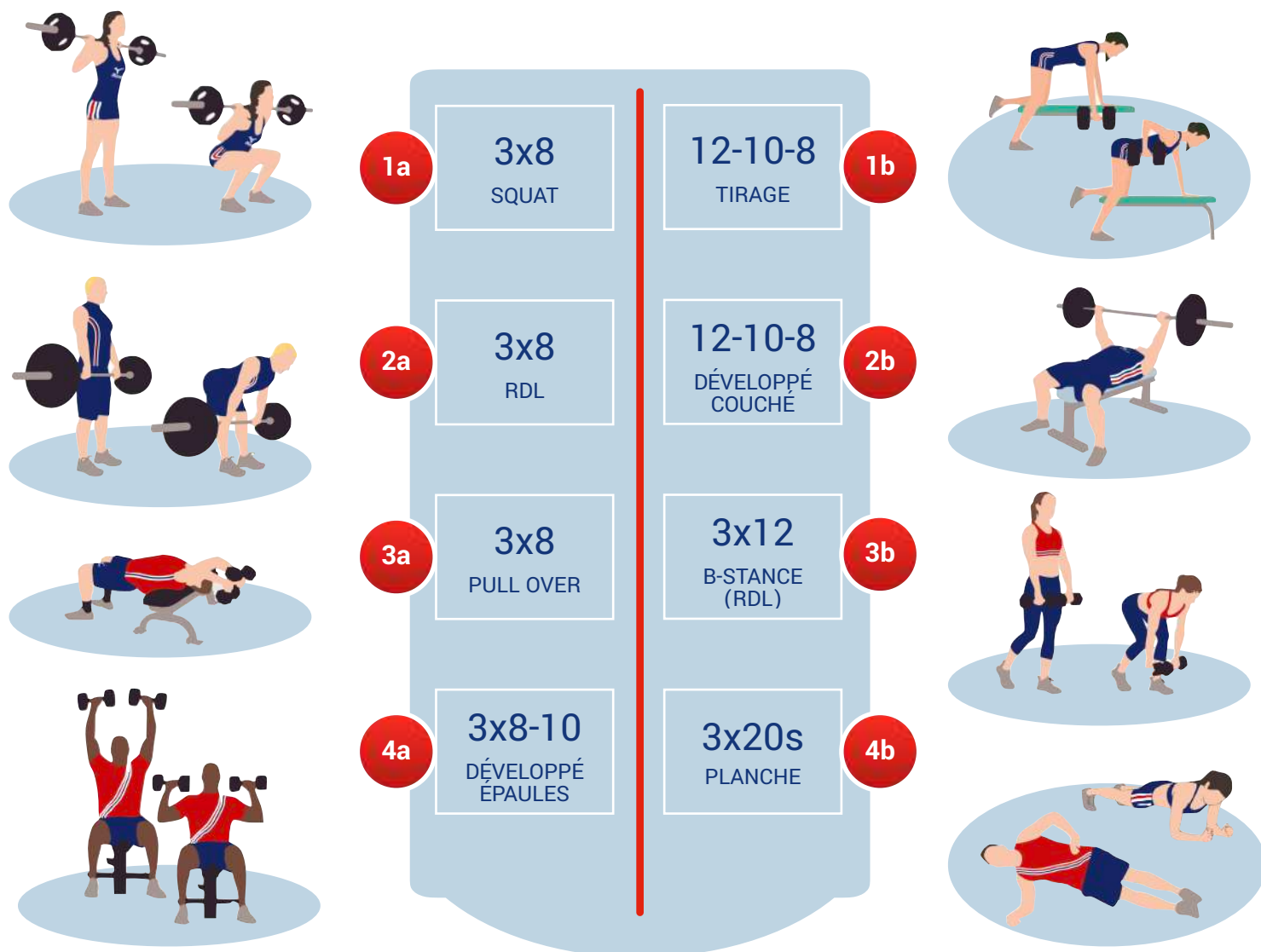
6 - Scorpion

7 - Pompes

8 - Extensions de hanche avec élastique

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

- 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

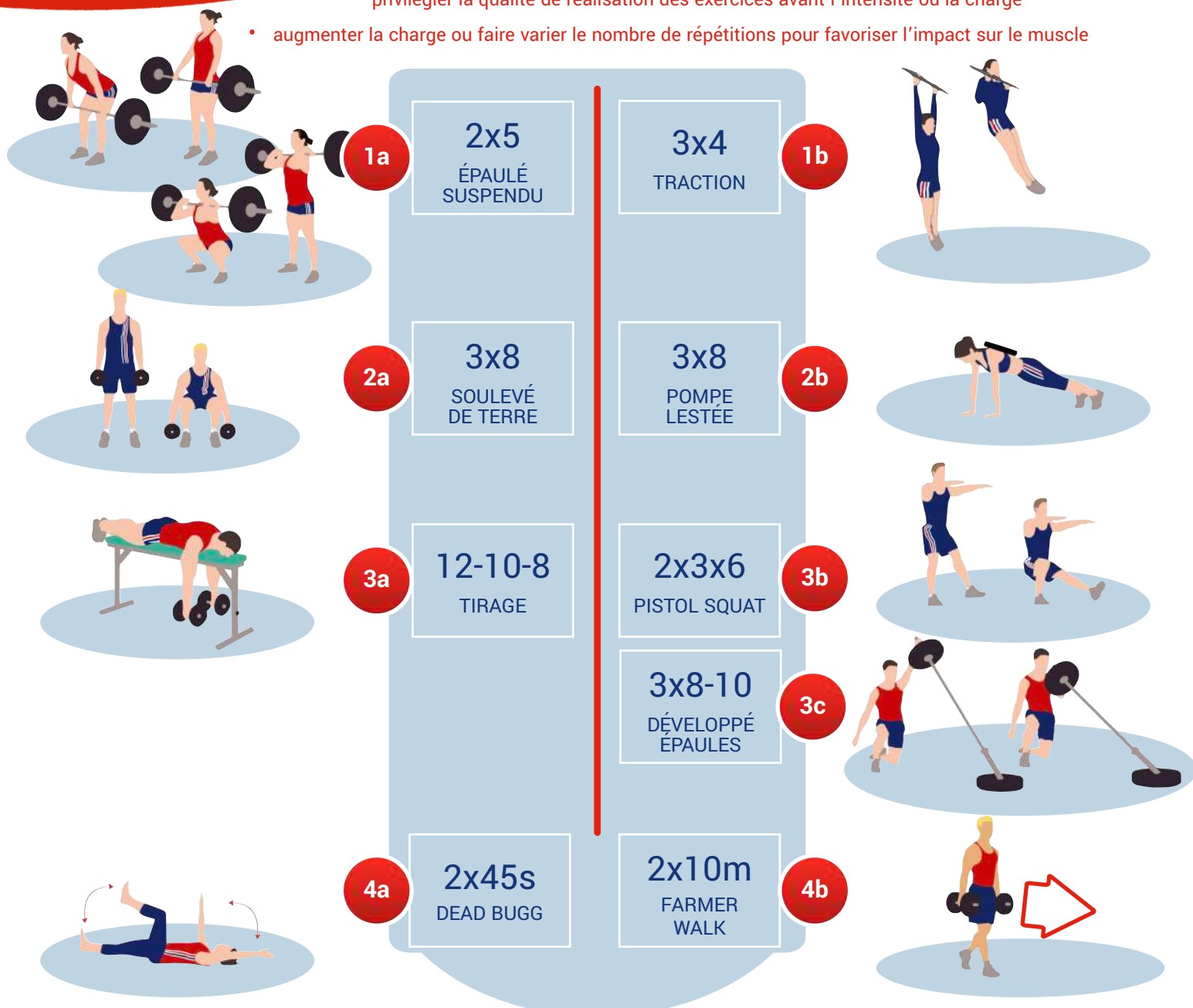
Charges : individualisées. Lorsque le nombre de répétitions baisse, la charge augmente (5-10% pour 2 répétitions). Lorsque la charge baisse, l'amplitude et la qualité de réalisation augmentent

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

- 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 épaules unilatéral à genou

4a - « Dead Bug »

4b - Marche du fermier

Durée de la séance : environ 80 mn

Objectifs : hypertrophie et force

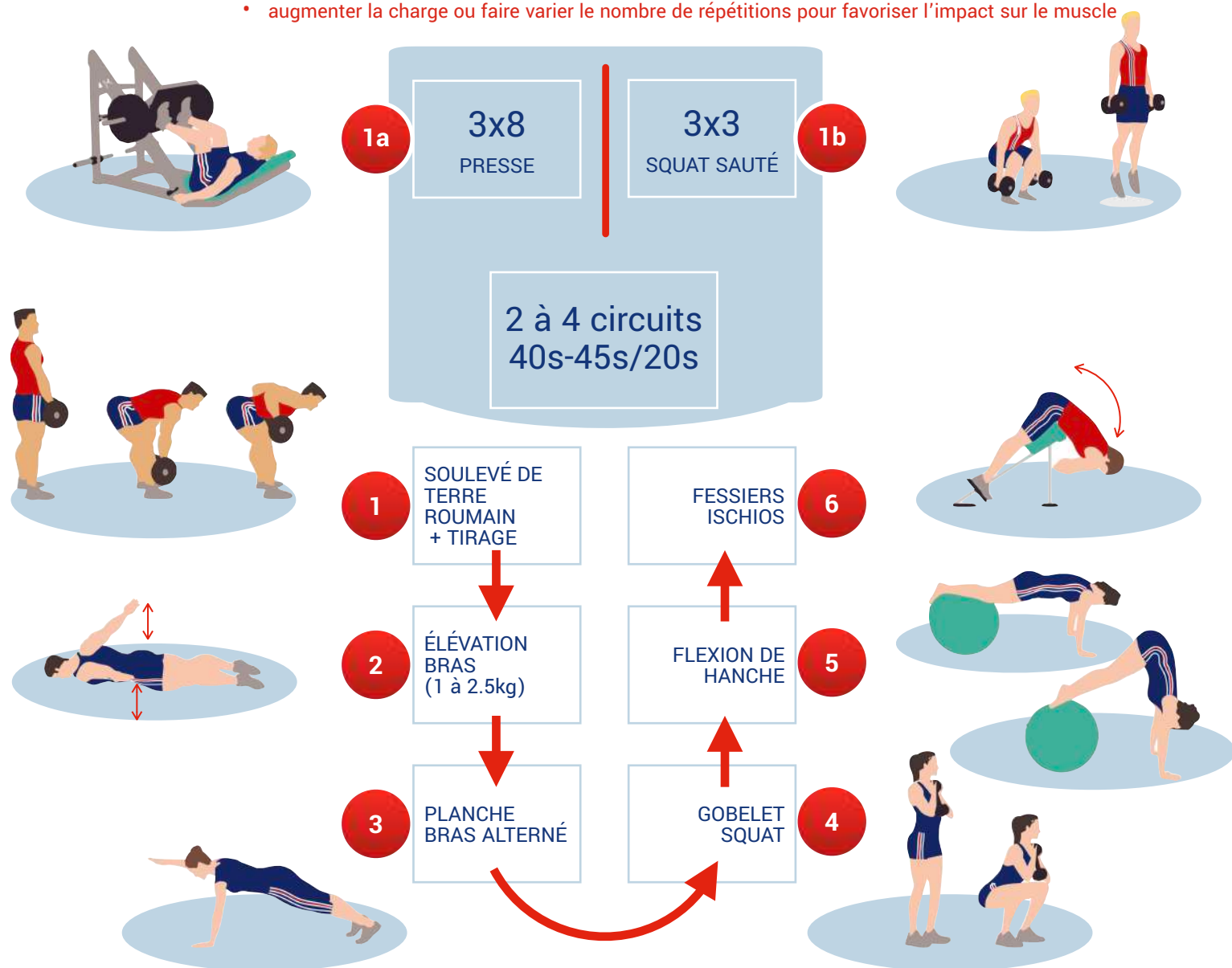
Charges : individualisées. Lorsque le nombre de répétitions baisse, la charge augmente (5-10% pour 2 répétitions). Lorsque la charge baisse, l'amplitude et la qualité de réalisation augmentent

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

- 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 + élévations 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