Règlement : Musculation

Bibliothèque BRK-EPS

Garantir une pratique sécurisée et efficace de la musculation en respectant les règles d'exécution, de sécurité et de progression.

Règles Générales

Utilisation du Matériel

Tout utilisateur doit respecter et ranger correctement le matériel après usage.

Sécurité Avant Tout

Il est interdit d'exécuter des exercices dangereux sans contrôle ou sans partenaire en cas de charge lourde.

Respect des Charges

Utiliser une charge adaptée à son niveau et augmenter progressivement pour éviter les blessures.

Échauffement Obligatoire

Un échauffement général et spécifique est nécessaire avant chaque séance pour préparer les muscles et les articulations.

Règles d'Exécution des Exercices

Posture Correcte

Maintenir une posture stable et un bon alignement corporel pour éviter les blessures.

Amplitude de Mouvement

Effectuer les exercices avec une amplitude complète et contrôlée pour optimiser le travail musculaire.

Contrôle de la Charge

Ne pas lâcher ou jeter les charges brusquement, mais les contrôler durant tout le mouvement.

Respiration Adaptée

Inspirer lors de la descente et expirer lors de la montée pour maximiser la force et l'oxygénation.

Sécurité et Prévention des Blessures

Utilisation d'un Partenaire

Lors de charges lourdes, un partenaire doit être présent pour assurer la sécurité.

Respect du Temps de Récupération

Un temps de récupération adapté entre les séries et les exercices est nécessaire pour éviter la fatigue excessive.

Hydratation Régulière

Boire régulièrement pour éviter la déshydratation et améliorer les performances.

Éviter le Surentraînement

Respecter des jours de repos pour permettre une récupération musculaire optimale et éviter les blessures.

Règles de Progression et Planification

Surcharge Progressive

Augmenter progressivement la charge et l'intensité pour favoriser la progression sans risque de blessure.

Variation des Exercices

Alterner les types d'exercices et les angles de travail pour un développement musculaire équilibré.

Respect des Filières Énergétiques

Adapter la charge et le nombre de répétitions en fonction de l'objectif (force, hypertrophie, endurance).

Planification des Séances

Structurer son programme en fonction des groupes musculaires pour un entraînement efficace et équilibré.

Comportement et Étiquette en Salle de Sport

Respect des Autres

Partager le matériel et ne pas monopoliser les machines ou poids trop longtemps.

Nettoyage du Matériel

Essuyer les bancs et le matériel après utilisation pour l'hygiène et le respect des autres utilisateurs.

Éviter les Cris Excessifs

Garder un niveau sonore raisonnable pour ne pas perturber les autres pratiquants.

Tenue Adaptée

Porter des chaussures et vêtements adaptés pour garantir confort et sécurité.

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