Défi 10 reps ajustées

Musculation • Collège 4e/3e • CA5

Objectif

Réaliser 10 répétitions justes avec la bonne charge

But

Obtenir la meilleure exécution technique possible

Thème

Découvrir la notion de charge adaptée et de répétitions contrôlées

Organisation et rôles

Rotation après chaque série: pratiquant/observateurs. — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Vérifier la stabilité de la barre, présence d'un pareur obligatoire.

Consigne

En groupes de 3 (1 pratiquant, 2 observateurs), choisir une charge permettant 10 répétitions de développé couché.
Score: +1 si les 10 sont correctes, -1 si la posture est rompue.

Critères de réalisation

- Prise régulière
- Descente contrôlée
- Extension complète

Critère de réussite

10 répétitions réussies sans aide extérieure

Matériel

2 bancs, 2 barres, disques variés

Variables de différenciation

- Passer à 12 répétitions
- Augmenter la charge
- Changer le tempo (lent/rapide)