

# Le matériel en musculation

**BP JEPS** AF  
2025

## Bloc de compétence :

### Objectif du cours :

Se familiariser avec le matériel susceptible d'être utilisé tout au long de l'année

### Moyens :

Première partie de pédagogie frontal avec un power point.  
Partie 2 avec une immersion à l'étage pour manipuler

### Prérequis :

Pratique personnel de la musculation. Intérêt de base pour le diplôme visé

### Compétences transversales :

Projet  
UC3-4  
Maitrise des différents objectifs  
Création de séance

### Évaluation du bloc :

**Le :** 15/01/25

**Par :** MAIORANA  
Matteo

# Appareil guidé



# Machine Axe / convergent / divergent



# La charge



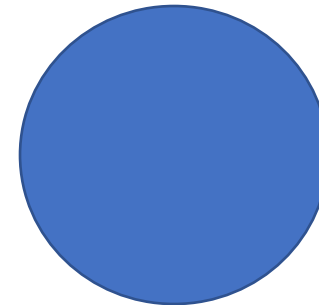
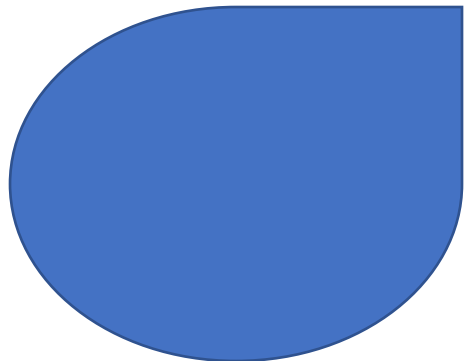
DISQUES



Plaquettes à poulie

- Transmission à sangle
- Transmission à câble

# La transmission déportée



# Les appareils guidés

- Plus facile d'utilisation
- Réglage morphologique facilement identifiables
- Isolation musculaire
  
- Mouvements répétés dans la même trajectoire
- Souvent considérés comme moins dangereux elles le sont tout autant
- Pas de variation de trajectoire

# A faire:

Dans le cadre du projet UC1 UC2 vous ferez un listing des appareils guidé de votre salle



# Machine cardio



Les machines cardio présentes dans les salles de remise en forme permettent l'ensemble du travail ... cardiaque.

Facile d'utilisation et programmable il permet de travailler à toutes les intensités

- Echauffement
- Course longue
- Travail intermittent...
- Sprint

# Machine cardio



# Les vélos



Assis



Semi allongé



SPIN

# Les tapis



Vitesse précises jusqu' a 21km/h  
traction électrique



Vitesse précises 30/35km traction  
mécanique. La pose du pied sur une  
surface incliné permet la course en  
vitesse proche du sprint

# Machine libre



# Les appareils charge libre

- Travail musculaire dans tous les plans possibles (variétés de mouvements très importants)
- Apprentissage obligatoire
- Assurance en charge lourde indispensable

# Libre ou guidé ???



# Haltères





# Les barres (diamètre / poids/ longueur)

Diamètre 28

Poids variables en fonction de longueur



AXE / GRIP

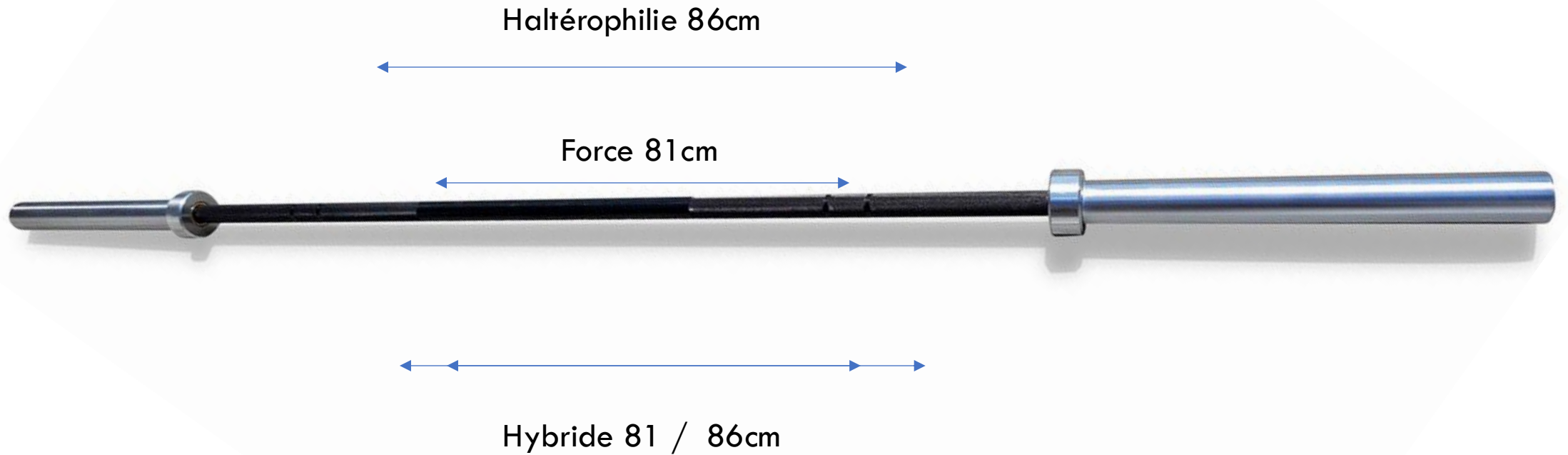
MANCHON



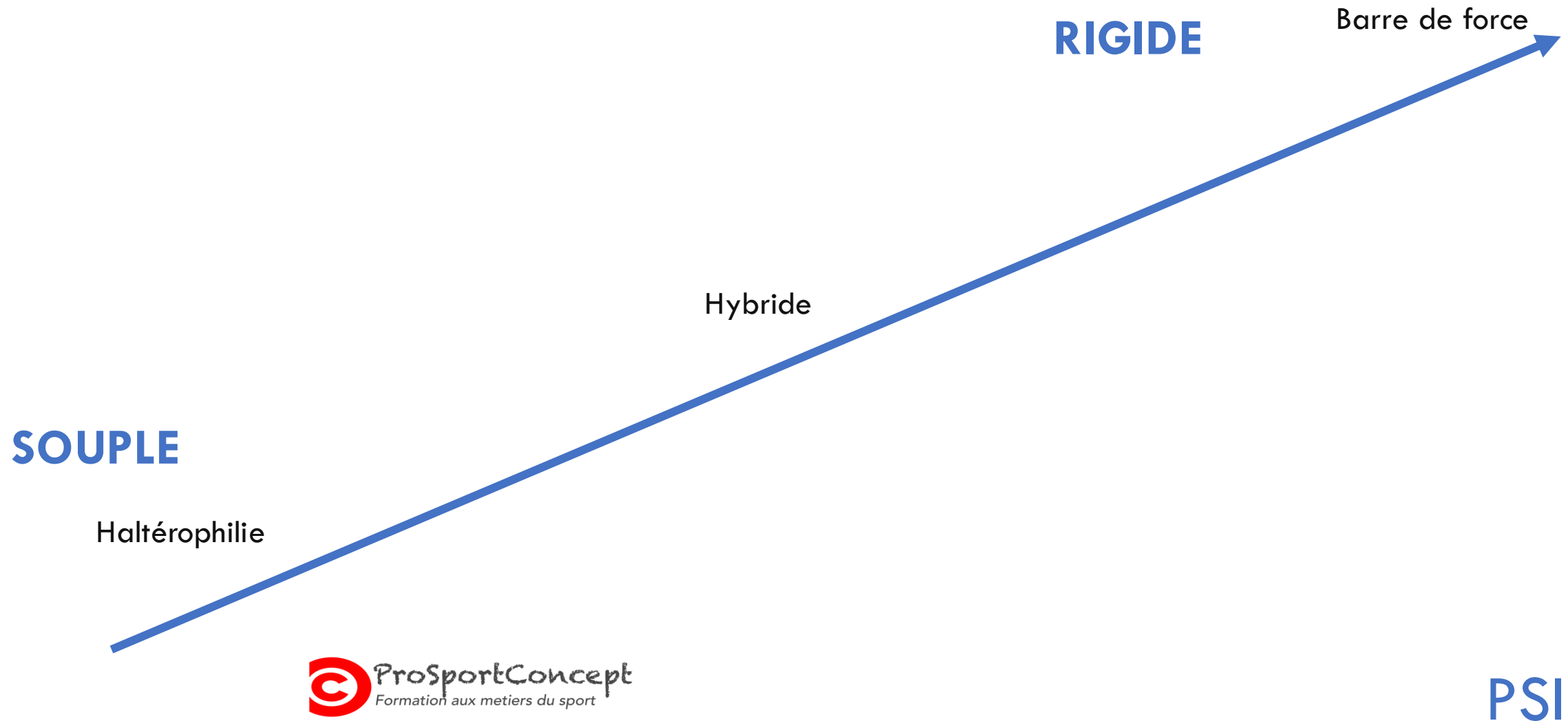
Force	Poids	Axe	Longueur barre	Manchon
Unisex	20kg	29mm	220cm	50mm

Haltero	Poids	Axe	Longueur barre	Manchon
Homme	20kg	28mm	220cm	50mm
Femme	15kg	25mm	2010cm	50mm
Junior	10kg	25mm	1070cm	50mm

# Les bagues



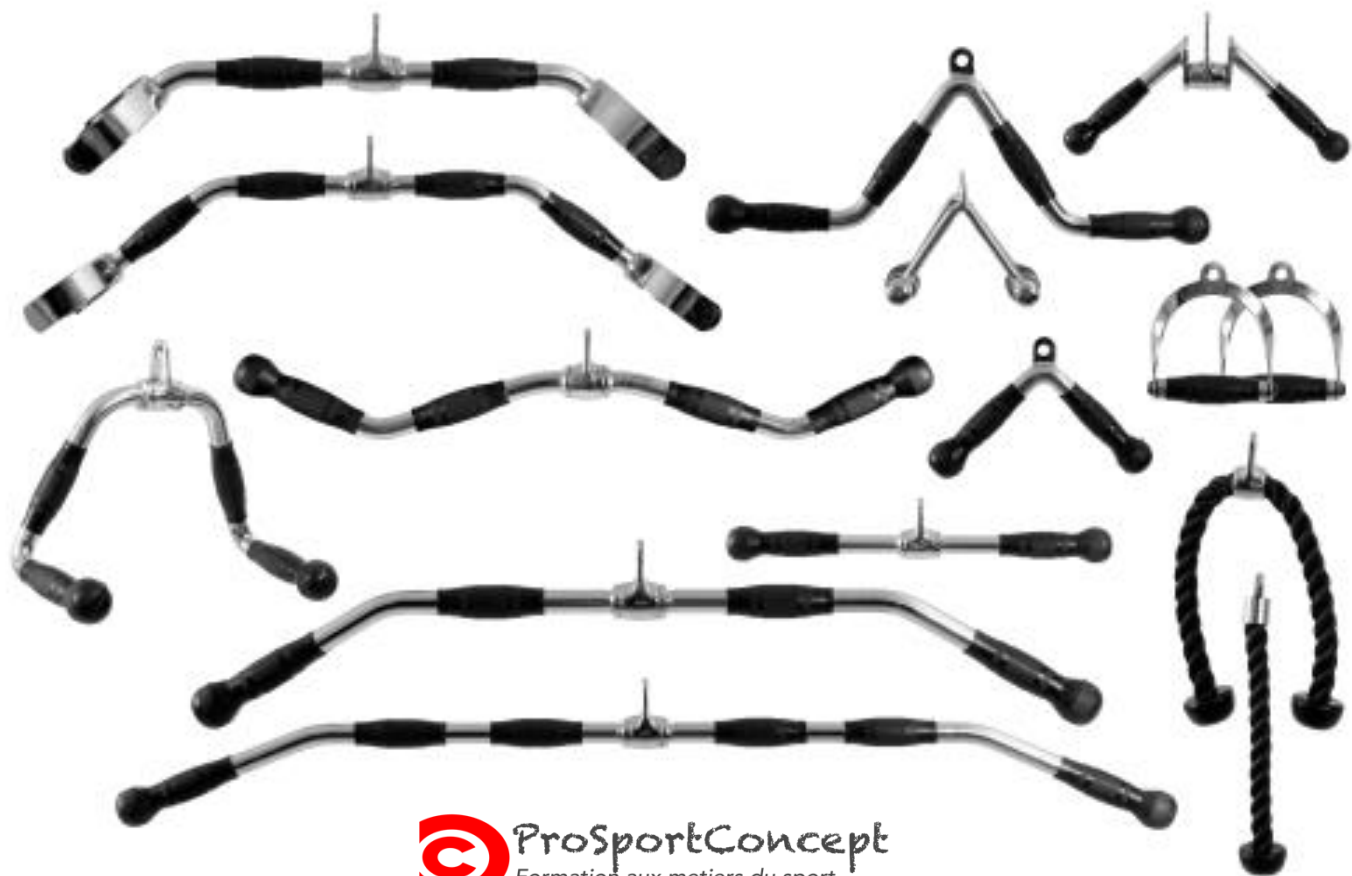
# Les PSI (mesure de contrainte et de pression)



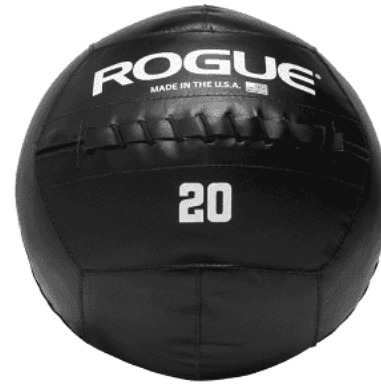
# Barres spéciales



# Barre GRIP



# Autres matériels



Med ball (Wall Ball)



Slam Ball



Medecine Ball

# Matériel évaluation ou de data



**Mais aussi:**

- matériel de préparation physique
- Matériel de bien être
- Matériel auto massage