



SECTION MUSCULATION



La section « Musculation » propose plusieurs activités complémentaires :

- ✓ Le Renforcement Musculaire, cours collectifs (Maxi 18 Personnes).
- ✓ Le Circuit Training / Cross Training, (Entre 8 et 12 personnes).
- ✓ Le Fitness, (cours à base de Step, Swissball, 20 personnes).
- ✓ La Gym douce (20 personnes).

Le Training fonctionnel endurance & force : séances combinant cardio, renforcement, déplacements, portés et ateliers variés, avec une intensité adaptée au niveau de chacun.

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) : exercices simples de respiration, relaxation, récupération, concentration et préparation mentale, proposés ponctuellement pour favoriser la gestion du stress, la récupération et la préparation à l'effort.

Le renforcement musculaire est axé sur le gainage, cuisses abdos-fessiers avec quelques variantes (Cours avec Élastiques, Pump et mini circuit training).

Le Circuit Training / Cross Training associe travail cardiovasculaire et renforcement musculaire. Selon les séances, il peut être réalisé au poids du corps ou avec du matériel et intégrer des mouvements fonctionnels : soulevés, tirages, poussées, portés, sauts et exercices d'haltérophilie adaptés au niveau des participants.

Le Fitness : cours d'activités gymniques cardiovasculaires permet de travailler tout le corps, de se muscler, de s'assouplir et de s'entretenir (cours de CAF, Body Sculpt, STEP, Gym Ball, Stretching) ;

Le Training fonctionnel endurance & force combine des efforts cardiovasculaires et musculaires sous forme d'ateliers ou de circuits. Les séances peuvent associer course, rameur, exercices de renforcement, charges à porter ou à déplacer et mouvements fonctionnels, avec des adaptations selon les capacités de chacun.

Les TOP peuvent être intégrées en début ou en fin de séance : respiration contrôlée, relâchement musculaire, récupération et préparation mentale. Elles visent à aider les participants à mieux gérer leur activation, leur concentration et leur récupération.

La Gym douce : réappropriation de son corps en prenant conscience de celui-ci dans le maintien, la mobilité et la dissociation comprend de l'échauffement, de la musculation, de la souplesse, des étirements et de la relaxation.

Gymnase du quartier général Frère : du lundi au vendredi de 11h45 à 12h45 et du lundi au jeudi de 17h45 à 18h45.

Bâtiment 21		Gymnase	Gymnase
Lundi	FITNESS de 11h45 à 12h45	Circuit Training / Cross Training de 11h45 à 12h45	Circuit Training / Cross Training de 17h45 à 18h45
Mardi		Renforcement musculaire de 12h00 à 12h45	
Mercredi		Circuit Training / Cross Training de 11h45 à 12h20 et de 12h25 à 13h05	Renforcement musculaire de 17h45 à 18h45
Jeudi vendredi	Gym douce de 11h45 à 12h45 Renforcement musculaire 11h45 à 12h45	Renforcement musculaire de 12h00 à 12h45	

Après validation de l'inscription à la section, un courriel est envoyé à l'adhérent avec les informations nécessaires pour accéder à l'application Teamplus.

Les séances sont annoncées sur Teamplus et l'inscription aux cours s'effectue directement depuis l'application, selon les places disponibles.

Responsable de la section : Maxon JEROME

Mél : csadl.musculation@gmail.com

<https://www.csadlyon.com/presentation-des-activites>