

http://paysderetz.paysdelaloire.e-lyco.fr/espa Lycée Pays de Retz -LGT- P...

Espace réservé

Espace pédagogique
 Relations Université de Nantes - Lycée du Pays de Retz

EPS
 ▶ Terminales
 ▶ Premières
 ▶ Secondes

Mathématiques
 ▶ Maths&TICE
 ▶ Seconde
 ▶ Première
 ▶ Terminale

Association sportive
 ▶ calendrier
 ▶ activités
 ▶ résultats

Sénégal

Anglais

Orientation

Economie et gestion

Philosophie
 ▶ Les fonctions de l'art.
 ▶ Le problème de l'identité personnelle
 ▶ Méthodologie de l'explication de texte
 ▶ Méthodologie de la dissertation
 ▶ Les débuts de la philosophie

Sciences Physiques
 ▶ Première S
 ▶ Seconde
 ▶ Terminale
 ▶ MPS
 ▶ MPS

Accompagnement Personnalisé (AP)
 ▶ Ressources 2nde

NOM/PRENOM (*)
 Limité à 30 caractères. durant

Classe
 2°1

Nommer 4 muscles du tronc : (*)
 deltoïdes, abdominaux, trapèzes, pectoraux
 Limité à 90 caractères.

Les dips sont un mouvement de : (*)

- flexion
- extension
- rotation
- adduction

Quels sont les paramètres à fixer lors d'un exercice ? (*)
 charge, série, répétition, étirements
 Limité à 90 caractères.

FR 11:31 10/04/2013

http://paysderetz.paysdelaloire.e-lyco.fr/espa Lycée Pays de Retz -LGT- P...

Ressources 1ère
 Ressources Tale

Classes

Réservations

CDI

Orientation

Association sportive

Foyer

Vie culturelle

Sorties pédagogiques

Restauration

Contact

Parents d'élèves

Corbeille

Le projet e-lyco est cofinancé par l'Union Européenne.
 L'Europe s'engage en Pays de la Loire avec la

Lorsque j'exécute la "chaise", quel est le type de contraction musculaire? (*)

- isométrique
- concentrique
- excentrique
- pliométrique

Qu'est-ce que le "crunch" ? (*)
 un exercice pour les abdominaux

Lorsque j'exécute le "curl", quel est le muscle principalement sollicité ? (*)

- triceps
- biceps
- quadriceps
- trapèzes

pendant l'exercice, quand dois-je placer mon expiration ? (*)
 Limité à 90 caractères. sur la contraction

Le temps minimal de l'étirement :

- 10 SECONDES
- 20 SECONDES
- 30 SECONDES

* : champs obligatoires

FR 11:29 10/04/2013