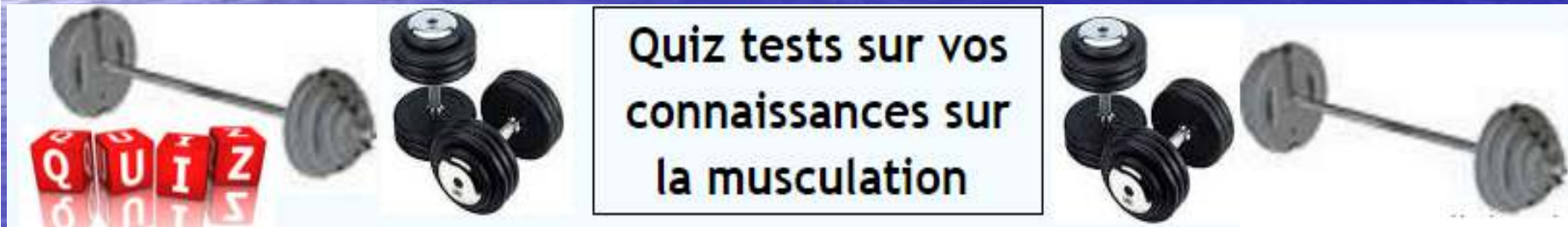


**CHAPITRE 39**  
**TESTEZ SES CONNAISSANCE SUR**  
**LA MUSCULATION LE FITNESS**  
**ET LE BODYBUILDING**



**Dossier jeux quiz tester  
sa connaissance sur la  
musculature**



## Quiz tests sur vos connaissances sur la musculation



Voici plusieurs quiz portant sur la musculation pour tester vos connaissances:

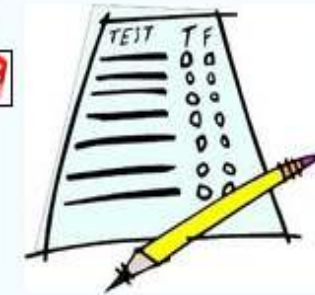


Version papier cliquez sur l'icone pour imprimer le document word 71 Ko

QUIZ

Quiz de musculation :

QUIZ



**20 questions à répondre cochez la case A B C ou D  
une seule réponse par question**

**A VOUS DE JOUEZ BONNE CHANCE**

1) Quel est le meilleur exercice pour stresser la longue portion du biceps, c'est-à-dire : le faisceau qui contribue au galbe de ce muscle ?

- A. Curl debout avec haltères
- B. Curl concentré
- C. Curl debout avec la barre EZ

2) Vous voulez travailler les muscles de la partie charnue des mollets. Lequel de ces exercices sera le plus efficace ?

- A. élévation des talons assis
- B. Extension debout

3) Quel faisceau du triceps est fortement activé par le Kickback avec haltère ?

- A. Faisceau interne
- B. Longue portion
- C. Faisceau externe

4) Laquelle de ces deux prises (avec accessoire) est la meilleure pour muscler la partie supéro externe des dorsaux celle qui contribue à accentuer l'évasement du buste ?

- A. Prise large sur une barre à dorsaux
- B. Prise serrée sur un triangle de tirage

5) Vous voulez travailler les jambes, mais en vous concentrant sur les quadriceps, tout en réduisant le plus possible l'intervention des ischios et des fessiers : quel exercice choisirez vous ?

- A. Presse à cuisses
- B. Hack squat
- C. Squat à la barre guidée
- D. Soulevé de terre roumain

6) Pour mobiliser au maximum le faisceau externe des deltoïdes, jusqu'à quelle hauteur devrez vous monter les bras aux élévations latérales avec haltères ?

- A. A la hauteur des épaules
- B. A environ 45° au dessus des épaules
- C. Jusqu'à la verticale de la tête

7) Il y'a une file d'attente au poste de développé décliné avec la barre. Vous cherchez donc une alternative : quel exercice stimulera mieux la partie inférieure des pectoraux ?

- A. Poulies vis-à-vis
- B. Développé couché, mains en supination
- C. Ecartés incliné avec haltères

8) Lequel de ces exercices sollicite le plus la courte portion du biceps ?

- A. Curl au pupitre
- B. Curl avec la barre prise serrée
- C. Curl incliné avec haltères

9) Vous faites des curls en prise marteau pour travailler le brachial antérieur et le long supinateur. Quel faisceau du biceps recruterez vous aussi avec cet exercice ?

- A. Longue portion
- B. Courte portion

10) Quand on fait des dips, on peut insister d'avantage sur les pectoraux que sur les triceps en :

- A. Gardant le corps aussi vertical que possible
- B. Ramenant les pieds derrière le corps et en se penchant vers l'avant au maximum

11) Au Hack squat, la position avec les pieds rapprochés accentue le stress sur quel muscles ?

- A. Partie externe des quadriceps
- B. Ischios jambier
- C. Fessiers
- D. Vaste interne

12) Le développé Arnold diffère du développé classique avec haltères en ce qu'il sollicite d'avantage quel faisceau du deltoïde ?

- A. Antérieur
- B. Externe
- C. Postérieur

13) En tournant les pieds vers l'intérieur au leg extension, on mettra l'accent sur quelle partie des quadriceps ?

- A. Interne
- B. Moyenne
- C. Externe

14) Si vous souhaitez faire un exercice de pré fatigue pour les pectoraux, lequel conviendra le mieux pour commencer votre séance ?

- A. Développé couché
- B. Développé décliné
- C. Ecartés à plat

15) Au squat, la tête et le regard doivent être dirigés :

- A. Légèrement sur le côté
- B. Droit devant
- C. Vers le plafond

16) Pour les pratiquants qui ne sont jamais blessés, quel est le meilleur moment pour s'étirer ?

- A. Avant de s'échauffer
- B. Après l'échauffement, mais avant la musculation
- C. Après la musculation

17) Quel exercice sollicite plus particulièrement la partie supérieure des abdos (la tablette de chocolat) ?

- A. Relevé de genoux
- B. Relevé de genoux suspendu
- C. Crunch à la poulie

18) Au tirage vertical, si l'on adopte une prise en supination de la largeur des épaules au lieu de la prise serrée en pronation, l'effet se passera sur

:

- A. Les dorsaux supérieurs aux dorsaux inférieurs
- B. Les dorsaux inférieurs aux dorsaux supérieurs
- C. Il n'y'a aucun changement



19) Vous travaillez l'arrière des épaules au pec deck inversé et voilà qu'une jolie fille s'approche du râtelier (rack) d'haltères. Quel exercice avec haltères pourriez-vous faire à la place, toujours pour cibler les deltoïdes postérieurs ?

- A. Elévation frontales debout avec haltères
- B. Elévation latérales assis avec haltères
- C. Elévation latérales buste fléchi

20) Dans une séance pour l'arrière des cuisses, quel exercice pour les ischios jambiers sera le meilleur en complément du leg curl couché ?

- A. Leg curl debout
- B. Leg curl couché
- C. Soulevé de terre roumain

**FIN DU QUESTIONNAIRE**



# LES REPONSES DU QUESTIONNAIRE DU QUIZ

- 1) **C.** Sur la barre EZ les mains se trouvent dans une position intermédiaire entre la prise neutre et la supination, ce qui met l'accent sur la longue portion du biceps.
- 2) **B.** Le jumeau est le gros muscle en forme de losange qui constitue l'essentielle du mollet Il est très sollicité quand la jambe est tendue, quand celle-ci est fléchie, comme aux élévations des talons assis, l'effet de l'exercice est localisé dans le soléaire sous jacent
- 3) **C.** Bien que, dans une certaine mesure, tous les exercices de triceps sollicitent les trois faisceaux conjointement, certains exercices mobilisent plus particulièrement telle ou telle zone. Le faisceau interne est mieux ciblé par des exercices avec prise inversée, comme l'extension à la poulie haute, mains en supination. Par contre, la longue portion intervient très fortement lors des exercices avec les bras à la verticale.
- 4) **A.** Le tirage vertical prise large et les tractions à la barre fixe ont tendance à recruter d'avantage la région supéro externe des dorsaux ainsi que le grand rond. Les mouvements de tirage prise serrée sollicitent plutôt la partie moyenne du dos (rhomboïdes et trapèzes moyens) ainsi que la région inférieur des dorsaux.
- 5) **A.** Avec la presse à cuisses, l'effet est moindre sur les ischios et les fessiers, localisé essentiellement sur le vaste interne, il est optimal sur les quadriceps ; Explication : étant donné que dans la position assise, les jambes sont fléchies à environ 90°. La participation des ischios et des fessiers est réduite au minimum car ces muscles interviennent surtout dans l'extension des jambes.

- 6) **B.** Il n'y a rien de mal à arrêter le mouvement quand les bras sont parallèles au sol. Toutefois, (sauf si vous avez des blessures préexistantes aux épaules) les deltoïdes continuent d'intervenir fortement quand les bras sont environ  $130^\circ$ , soit  $40$  à  $45^\circ$  au dessus de l'horizontal.
- 7) **A.** Les écartés aux poulies vis-à-vis surtout s'il on garde le corps vertical et que l'on les poignées près du corps et en direction de la partie inférieure des abdominaux, mobilisent la région sternale des pectoraux.
- 8) **A.** Au curl au pupitre, les bras sont placés devant le corps, ce qui raccourci la longue portion du biceps et diminue sa force de contraction : le stress porte d'avantage sur la courte portion.
- 9) **A.** Le curl prise serrée ainsi que le curl prise en marteau sollicitent d'avantage la longue portion. La prise large cible mieux la courte portion du biceps.
- 10) **B.** S'il est vrai que l'on ne peut pas éliminer totalement l'intervention des triceps, la position avec le corps penché en avant accentue l'effort des pectoraux. L'angle d'exécution est similaire à celui des pompes effectuées au sol.
- 11) **A.** Le hack squat mobilise tout les grands groupes musculaires des jambes (dont les ischios et les fessiers) mais, il a tendance à essentiellement le vaste externe.

- 12) **A.** Étant donné que l'on démarre le mouvement avec les coudes devant le corps, on met automatiquement l'accent sur les deltoïdes antérieurs.
- 13) **C.** On peut modifier légèrement la localisation de l'effet(zone externe, médiane, interne) en tournant l'avant des pieds dans des directions légèrement différentes.
- 14) **C.** Quand on cherche à pré fatiguer les pectoraux il faut, choisir un exercice d'isolation tel que les écartés. En supprimant l'intervention des triceps et des deltoïdes grâce à des exercices d'isolation, on pré fatigue les pectoraux avant de passer à des exercices
- 15) **B.** Au squat, la tête doit être droite et le regard dirigé vers l'avant. Si les yeux sont trop orientés vers le bas, le corps peut être déséquilibré, s'ils sont trop orientés vers le haut, on agresse le cou et les épaules.
- 16) **C.** Pareillement à une éponge qui absorbe l'eau et devient facilement malléable, l'étirement des muscles est optimal quand ils sont chauds et rempli de sang.
- 17) **C.** Les exercices dans lesquels le bas du corps est fixé et où l'on amène le haut du buste vers le pubis sollicitent majoritairement la partie supérieure de la sangle abdominale.

- 18) **A.** En raccourcissant la prise et en l'inversant dans cette version du tirage vertical, les coudes se déplacent vers le bas, très près du corps : l'effet de l'exercice porte donc d'avantage sur les dorsaux inférieurs
- 19) **C.** Tout comme au peck deck, on monte les bras sur les côtés quand on effectue des élévations latérales buste penché.
- 20) **C.** Etant donné que les ischios franchissent les articulations du genou et de la hanche, et que le leg curl les sollicite à partir du genou, le meilleur exercice est celui qui les mobilise aussi au niveau de l'articulation de la hanche : ainsi, on cible la séparation fessier ischios.

**Votre score:**

**QUIZ**

**/20**

**D'autres quiz pour tester vos connaissances cliquez sur l'un des liens internet pour y accéder:**

**[http://www.quizz.biz/annuaire/recherche.php?search=musculation&select\\_search=quizz](http://www.quizz.biz/annuaire/recherche.php?search=musculation&select_search=quizz)**

**[http://www.quizz.biz/annuaire/recherche.php?search=nutrition&select\\_search=quizz](http://www.quizz.biz/annuaire/recherche.php?search=nutrition&select_search=quizz)**

**<http://muscle-fitness.e-monsite.com/pages/acceuil/testez-vos-connaissances-grace-a-ce-petit-quizz.html>**

**[http://fr.quizity.com/play/quiz/12585/musculation\\_poids\\_du\\_corps\\_exercice\\_pompe\\_traction](http://fr.quizity.com/play/quiz/12585/musculation_poids_du_corps_exercice_pompe_traction)**

**[http://fr.quizity.com/play/quiz/15680/Musculation\\_Facile\\_halt%C3%A9rophilie\\_bodybuilding](http://fr.quizity.com/play/quiz/15680/Musculation_Facile_halt%C3%A9rophilie_bodybuilding)**

**<http://passion-sports.e-monsite.com/pages/musculation/quiz-musculation.html>**

**<http://www.coachform.fr/pages/quizz/>**

**<http://estournelles-constant.paysdelaloire.e-lyco.fr/espace-pedagogique/estournelles-de-constant/eps/quiz-musculation-revisions-1ere-4415.htm>**

**<http://www.espace-musculation.com/test-nutrition.html>**

**[http://muscul.az.free.fr/club\\_mc/qcm/tests\\_co.html](http://muscul.az.free.fr/club_mc/qcm/tests_co.html)**

**[http://www.quizz.biz/annuaire/quiz-31-3121\\_0.html](http://www.quizz.biz/annuaire/quiz-31-3121_0.html)**

**[http://fr.quizity.com/play/quiz/8412/Les\\_muscles\\_force\\_organe\\_cellule\\_corps](http://fr.quizity.com/play/quiz/8412/Les_muscles_force_organe_cellule_corps)**