

Ce site a été réalisé pour aider les étudiants en STAPS à avoir une idée générale de ce qu'il est possible de faire en musculation avec des lycéens.

De plus les documents pédagogiques téléchargeables, permettent aux enseignants de conduire leur leçon plus simplement.

Enfin pour toutes les personnes voulant pratiquer la musculation ou tout simplement avoir quelques petits conseils sympas pour garder la ligne, ce site peut être votre support d'entraînement.

BONNE VISITE !!!