**Nom :**

**Prénom :**

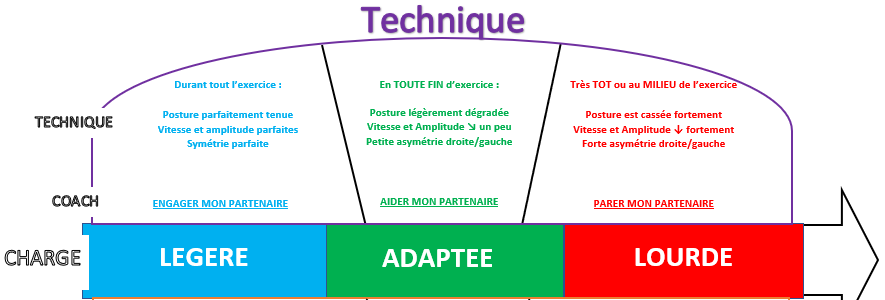
**Classe :**

**LIVRET D’ENTRAINEMENT MUSCULATION**

|  |  |
| --- | --- |
| **SEANCE 3** | **STRONGER TOP** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **WOD EPAULES** | | | | | | | | |
| Jumping jack | Mountain climber | Plank jack | Elévations frontales Iso | Elévations frontales | Elévations latérales iso | Elévations latérales | Développé haltères Iso | Développé haltères |

**Objectif :** Définir la charge optimale à partir d’une réalisation technique : RELATION TECHNIQUE / CHARGE



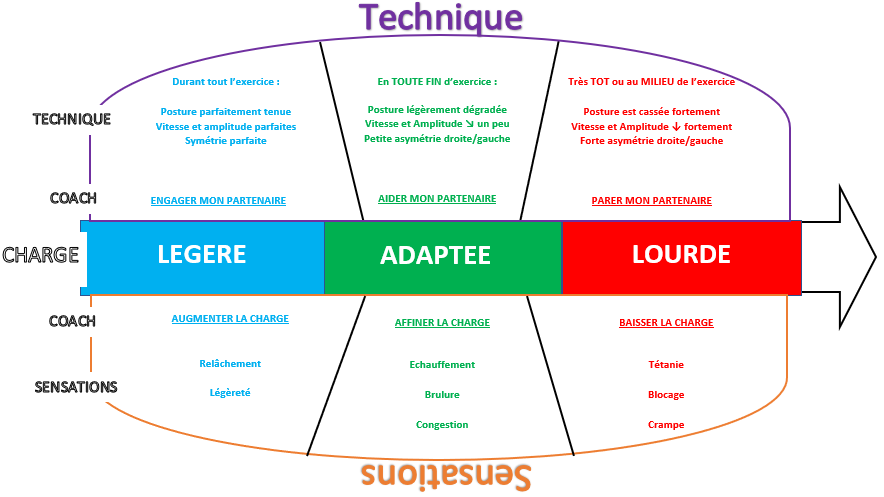
**Je réussis ma séance si :**

* En tant que **pratiquant**
  + je réalise **au moins 4** exercices sur les 5 prévus **en mettant en œuvre les critères techniques**
  + **j’augmente ma charge sur les 3 premières séries pour arriver à une dégradation technique ( posture et /ou trajet moteur ) sur la 4ème série**
* En tant que **coach** je suis capable **d’évaluer techniquement mon partenaire pour décider ou non de l’augmentation de la charge entre chaque série la reporter dans la cible**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE | 4 |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET | 12 |  |  |  |  |
| PECTORAUX | DEVELOPPE  INCLINE | CHARGE |  |  |  |  |  |  |
| RECUP | 1’ |  | | | |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE | 4 |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET | 12 |  |  |  |  |
| BICEPS | LARRY SCOTT | CHARGE |  |  |  |  |  |  |
| RECUP | 1’ |  | | | |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE | 4 |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET | 12 |  |  |  |  |
| TRICEPS | TIRAGE P.  HAUTE | CHARGE |  |  |  |  |  |  |
| RECUP | 1’ |  | | | |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE | 4 |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET | 12 |  |  |  |  |
| GRAND DORSAL | TIRAGE  POITRINE | CHARGE |  |  |  |  |  |  |
| RECUP | 1’ |  | | | |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE | 4 |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET | 12 |  |  |  |  |
| QUADRICEPS | DEMI SQUAT | CHARGE |  |  |  |  |  |  |
| RECUP | 1’ |  | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **SEANCE 4** | **STRONGER DOWN** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **WOD QUADRICEPS** | | | | | | | | |
| Montées de genoux | Mountain climber | Skater | Burpees | Chaise | Squat | Fente à droite | Fente à gauche | Squat sautés |

**Objectif :** Définir la charge optimale à partir d’une réalisation technique et des sensations : RELATION CHARGE / TECHNIQUE / SENSATIONS 

**Je réussis ma séance si :**

* En tant que **pratiquant**
  + je réalise **au moins 4** exercices sur les 5 prévus **en mettant en œuvre les critères techniques**
  + **j’augmente ma charge sur les 3 premières séries pour arriver à une dégradation technique ( posture et /ou trajet moteur ) sur la 4ème série**
  + je suis capable d’échanger avec mon coach sur mes sensations pour vérifier si elles correspondent à ce qu’il à observé à partir de ma technique, **et affiner l’augmentation de ma charge optimale**
* En tant que **coach** je suis capable **d’évaluer techniquement mon partenaire pour décider ou non de l’augmentation de la charge entre chaque série la reporter dans la cible**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE | 4 |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET | 12 |  |  |  |  |
| QUADRICEPS | ½ SQUAT | CHARGE |  |  |  |  |  |  |
| RECUP | 1’ |  | | | |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE | 4 |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET | 12 |  |  |  |  |
| QUADRICEPS | PRESSE OBLIQUE | CHARGE |  |  |  |  |  |  |
| RECUP | 1’ |  | | | |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE | 4 |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET | 12 |  |  |  |  |
| ISCHIOS | LEG CURL | CHARGE |  |  |  |  |  |  |
| RECUP | 1’ |  | | | |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE | 4 |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET | 12 |  |  |  |  |
| GRAND DORSAL | TIRAGE Horizontal | CHARGE |  |  |  |  |  |  |
| RECUP | 1’ |  | | | |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE | 4 |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET | 12 |  |  |  |  |
| BICEPS | TIRAGE P. BASSE | CHARGE |  |  |  |  |  |  |
| RECUP | 1’ |  | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **SEANCE 5** | **FULL BODY** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **WOD PECTORAUX ( classique ou genoux )** | | | | | | |
| Libre | Mountain climber | Plank jack | Burpees | Pompe statique | Pompe inclinée | Pompe classique | Pompe écartée |

**Objectif :** Construire et réaliser sa séance puis définir la charge optimale à partir d’une réalisation technique et des sensations

**Je réussis ma séance si :**

* Je **conçois ma séance en respectant la logique agoniste-antagoniste et je réalise au moins 4 exercices sur 6 prévus**
* En tant que coach je suis capable d’évaluer techniquement mon partenaire pour définir sa charge optimale
* En tant que pratiquant je suis capable d’échanger avec mon coach sur mes sensations pour être encore plus précis sur ma charge optimale

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Conseil d’entraînement du jour  *VOIR FICHE AGONISTE-ANTAGONISTE*** | | | | | | |
|  | **AGONISTE** | **ANTAGONISTE** |  |  | **AGONISTE** | **ANTAGONISTE** |
| Pectoraux | Dorsaux | Flexion | Extension |
| Biceps | Triceps |
| Abdominaux | Lombaires | Tirage | Poussée |
| Quadriceps | Ischios-Jambiers |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE | 5 |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET | 12 |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |
| RECUP | 1’30’’ |  | | | |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE | 4 |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET | 12 |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |
| RECUP | 1’30’’ |  | | | |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE | 4 |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET | 12 |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |
| RECUP | 1’30’’ |  | | | |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE | 4 |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET | 12 |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |
| RECUP | 1’30’’ |  | | | |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE | 4 |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET | 12 |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |
| RECUP | 1’30’’ |  | | | |

Evaluation intermédiaire 1 :

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Rôle | Indicateur | Maîtrise insuffisante | Maîtrise fragile | Maîtrise satisfaisante | Très bonne maîtrise |
|  | Le pratiquant | Analyse de sa séance pour réguler sa charge optimale | Pas de retour sur sa pratique pour réguler sa charge optimale | Retour général sans indicateur précis pour réguler sa charge optimale :  Impression générale | Retour basé sur 1 indicateur pour réguler sa charge optimale  Technique OU Sensations | Retour basé sur plusieurs indicateurs pour réguler sa charge optimale :  Technique ET Sensations |
| L’élève évalue |  |  |  |  |  |  |
| Le professeur évalue |  |  |  |  |  |  |
|  | Le coach | Et ses corrections techniques et aide à trouver la charge optimale | Aucun conseil  S’absente du poste de travail | Conseils généraux et imprécis :  Impression générale | Conseils précis sur la technique  Besoin d’engagement, d’aide, de parade  Aide, parade à la demande de son partenaire | Conseils précis et démonstrations  Aide , parade au moment opportun |
| L’élève évalue |  |  |  |  |  |  |
| Le professeur évalue |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **SEANCE 6** | **Aide au gain d’endurance musculaire** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **WOD ABDMINAUX** | | | | | | | | |
| Libre | Libre | Libre | Libre | V-UP Statique | V-UP dynamique | Crunch | Enroulé de bassin | Gainage 4 faces |

**Objectif :** Réaliser une séance en lien avec le thème d’entraînement en endurance musculaire

**Je réussis ma séance si :**

* **Ma séance est bien construite** : Nb de séries, Répétitions, Choix des groupes musculaires (Haut / Bas et Agoniste / Antagoniste )
* **Je réalise au moins 4 exercices sur 6 prévus**
* **Je définis systématiquement ma charge optimale avec mon coach à partir de ma technique et de mes sensations**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| THEME D’ENTRAINEMENT | | | | | ENDURANCE MSUCULAIRE |
| **Objectif** | | | ***Mobile lié à la pratique sportive :***  Reprise d’activité début saison / post blessure  Décharge fin cycle / saison  Entretien blessure | | ***Mobile non lié à la pratique sportive:***  Reprise d’activité  Renforcement ciblé pour apaiser tensions |
| **Méthode** | **Bloc constant équilibre agoniste / antagoniste** | | | |
| Groupes musculaires | Equilibre entre les étages ( haut / bas ) et les agonistes – antagonistes | | | |
| Exercices | 6 de préférence des exercices globaux, polyarticulaires | | | |
| Paramètres | Séries | | 6 à 7 | |
| Répétitions | | 15 à 20 | |
| Indicateur de charge | | Pour chaque exercice, sur les dernières répétitions de la dernière série   * Légère dégradation technique de la vitesse et/ou de la symétrie et/ou de l’amplitude qui n’entraide pas un besoin d’aide * Sensation de brûlure | |
| Récup. entre les séries | | 1’ | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | | | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | | | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | | | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **SEANCE 7** | **Aide à l’hypertrophie** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **WOD ISCHIOS / FESSIERS** | | | | | | |
| Libre | Libre | Libre | Relevé de bassin statique | Relevé de bassin JD | Relevé de bassin JG | Relevé de bassin 2J |

**Objectif :** Réaliser une séance en lien avec le thème d’entraînement volume musculaire

**Je réussis ma séance si :**

* **Ma séance est bien construite** : Nb de séries, Répétitions, Choix des groupes musculaires ( Etages et agoniste / antagoniste ), choix des exercices ( Global + Isolé )
* **Je réalise au moins 3 paires d’exercices**
* **Je définis systématiquement ma charge optimale avec mon coach à partir de ma technique et de mes sensations**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **THEME D’ENTRAINEMENT** | | | **HYPERTROPHIE** |
| Objectif | ***Mobile lié à la pratique sportive :***  Ciblage post blessure  Préparation à la compétition ( préservation de soi ) | | ***Mobile non lié à la pratique sportive:***  Reconstruction musculaire post blessure  Esthétique / Bien-être ( ? ) |
| **Méthode** | **Bi set** | | |
| Groupes musculaires | Choix ciblé en donnant une thématique à la séance et en faisant des rappels | | |
| Exercices | 8 exercices dans la séance regroupés en 4 blocs : 1 bloc = 1 exercice global à charge libre + 1 exercice d’isolation | | |
| Paramètres | Séries | 4 à 5 | |
| Répétitions | 8 à 12 + 8 à 12 | |
| Indicateur de charge | Pour chaque bloc de travail, sur les dernières répétitions de la dernière série   * Légère dégradation technique de la vitesse, et/ou de ’amplitude et/ou de la symétrie qui implique un besoin d’aide * Sensation de congestion | |
| Récup. entre les séries | 1’30 à 2’ | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | | | |  | PENDANT | | | | | | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | | SERIE |  | |  | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  | |  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | | | |  | PENDANT | | | | | | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | | SERIE |  | |  | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  | |  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | | | |  | PENDANT | | | | | | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | | SERIE |  | |  | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  | |  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | | | |  | PENDANT | | | | | | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | | SERIE |  | |  | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  | |  | | | | | | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **SEANCE 8** | **Aide à la perte de poids** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **WOD DORSAUX** | | | | | | | |
| Libre | Libre | Libre | Libre | Superman statique | Superman flexion/extension | Rowing | Oiseau |

**Objectif :** Réaliser une séance en lien avec le thème d’entraînement aide à la perte de poids

**Je réussis ma séance si :**

* **Je réalise l’ensemble de la séance**
* **Je définis systématiquement ma charge optimale avec mon coach à partir de ma technique et de mes sensations : charge optimale = Temps d’effort / Temps de repos / Charge additionnelle**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Conseil d’entraînement du jour | | | |
| Objectif | ***Lié à la pratique sportive :***  Amélioration capacités cardio-vasculaires et musculaires | | ***Non lié à la pratique sportive:***  Aide à la perte de poids |
| Méthode | HIIT : High Intensity Intervall Training / Cross training | | |
| Groupes musculaires | Full Body Equilibre et agoniste – antagoniste | | |
| Exercices | Dominante cardio vasculaire / Mixte / Renforcement | | |
| Paramètres | Séries | 5 à 6 blocs de 6 à 8 exercices chacun | |
| Répétitions | Travail au temps de 30’’ à 1’ par exercice | |
| Indicateur de charge | Au poids de corps , la durée d’exercice est calée pour favoriser essoufflement et brulure | |
| Récup entre les exercices | Moitié du temps d’effort à égale au temps d’effort | |
|  | Récup entre les blocs | 2 à 4’ | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Avant | | | | | | | | | | | | |
| Séries = Nombre de blocs | | | | | 6 | | | | | | | |
| Nombre d’exercices par séries | | | | | 7 | | | | | | | |
| Type d’exercices | | | | | 2 cardios / 1 renfo statique / 3 renfo dynamiques / 1 cardio | | | | | | | |
| Répétitions = durée par exercice | | | | | 30’’ | | | | | | | |
| Récupération entre les exercices | | | | | 30’’ | | | | | | | |
| Récupération entre les blocs | | | | | 3’ | | | | | | | |
| Pendant | | | | | | | | | | | | |
|  | | Bloc 1 | Bloc 2 | | | Bloc 3 | | Bloc 4 | | Bloc 5 | | Bloc 6 |
| THEME | | EPAULES | PECTORAUX | | | DORSAUX | | QUADRICEPS | | ISCHIOS/FESSIERS | | ABDOMINAUX |
| Cardio | | Jumping Jack | Mountain climber | | | Talons-Fesses | | Skater | | Tipping | | Plank jack |
| Cardio | | Plank jack | Plank jack | | | Jumping jack | | Mountain climber | | Talons Fesses | | Jumping jack au sol |
| Renfo Statique | | Iso haltères | Pompe statique | | | Superman statique | | Chaise | | Relevé bassin statique | | Gainage |
| Renfo Dynamique | | Développé haltères | Pompe classique | | | Superman flexion/extension | | Squats sautés | | Relevé de bassin Jambe droite | | V up dynamique |
| Renfo Dynamique | | Elévations frontales | Pompe serrée | | | Rowing | | Fente à droite | | Relevé de bassin Jambe gauche | | Crunch |
| Renfo Dynamique | | Elévations latérales | Up and Down | | | Oiseau buste penché | | Fente à gauche | | Relevé de bassin 2 jambes | | Enroulé de bassin |
| Cardio | | Jumping jack au sol | Burpees | | | Jumping jack | | Mountain Climber | | Montées de genoux | | Mountain climber |
| Après | | | | | | | | | | | | |
| Régulation | Durée effort |  | |  | | |  | |  | |  |  |
| Durée récup |  | |  | | |  | |  | |  |  |
| Charge |  | |  | | |  | |  | |  |  |

Evaluation intermédiaire 2 :

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Rôle | Indicateur | Maîtrise insuffisante | Maîtrise fragile | Maîtrise satisfaisante | Très bonne maîtrise |
|  | L’élève | Analyse de sa séance pour réguler sa charge optimale | Pas de retour sur sa pratique pour réguler sa charge optimale | Retour général sans indicateur précis pour réguler sa charge optimale :  Impression générale | Retour basé sur 1 indicateur pour réguler sa charge optimale  Technique OU Sensations | Retour basé sur plusieurs indicateurs pour réguler sa charge optimale :  Technique ET Sensations |
| L’élève évalue |  |  |  |  |  |  |
| Le professeur évalue |  |  |  |  |  |  |
|  | Le coach | Et ses corrections techniques et aide à trouver la charge optimale | Aucun conseil  S’absente du poste de travail | Conseils généraux et imprécis :  Impression générale | Conseils précis sur la technique  Besoin d’engagement, d’aide, de parade  Aide, parade à la demande de son partenaire | Conseils précis et démonstrations  Aide , parade au moment opportun |
| L’élève évalue |  |  |  |  |  |  |
| Le professeur évalue |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Quel thème d’entraînement est-ce que j’ai le plus aimé faire ?** |  |
| **Quelles sont les types de charges que j’ai le plus apprécié ?** |  |
| **Quelles sont les sensations que j’ai le plus appréciées ?** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **SEANCE 9** | **Définir son projet d’entraînement personnel** |

Objectif : Choisir thème d’entraînement grâce à mon objectif

Je réussis ma séance si :

**Etape 1 :** Définis mon objectif et j’explique pourquoi ce choix

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aide à la perte de poids | Aide à l’hypertrophie | Aide à l’endurance musculaire |
| Je me situe sur un objectif plutôt  Lié à la pratique sportive….  Non lié à la pratique sportive ….  Et ce thème d’entraînement va me permettre de : | | |

**Etape 2 :** Je choisis les groupes musculaires et les exercices les sollicitant en respectant les critères de mon objectif

**Etape 3 :** Je choisis le nombre de séries, répétitions, Charge optimale, Et le temps de récupération en respectant les critères de mon objectif et mes charges optimales

**Etape 4 :** Je réalise chaque exercice

**Etape 5 :** A l’issue de chaque exercice, je définis systématiquement ma charge optimale avec mon coach à partir de ma technique et de mes sensations

**Aide au gain d’endurance musculaire**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| THEME  D’ENTRAINEMENT | | | | ENDURANCE MSUCULAIRE |
| **Objectif** | ***Mobile lié à la pratique sportive :*** | | | ***Mobile non lié à la pratique sportive:*** |
| **Méthode** |  | | | |
| Groupes musculaires |  | | | |
| Exercices |  | | | |
| Paramètres | Séries |  | | |
| Répétitions |  | | |
| Indicateur de charge | TECHNIQUE |  | |
| SENSATION |  | |
| Récup. entre les séries |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | | | |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | | | |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | | | |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | | | |

**Aide à l’hypertrophie**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| THEME  D’ENTRAINEMENT | | | | ENDURANCE MSUCULAIRE |
| **Objectif** | ***Mobile lié à la pratique sportive :*** | | | ***Mobile non lié à la pratique sportive:*** |
| **Méthode** |  | | | |
| Groupes musculaires |  | | | |
| Exercices |  | | | |
| Paramètres | Séries |  | | |
| Répétitions |  | | |
| Indicateur de charge | TECHNIQUE |  | |
| SENSATION |  | |
| Récup. entre les séries |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | | | |  | PENDANT | | | | | | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | | SERIE |  | |  | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  | |  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | | | |  | PENDANT | | | | | | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | | SERIE |  | |  | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  | |  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | | | |  | PENDANT | | | | | | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | | SERIE |  | |  | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  | |  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | | | |  | PENDANT | | | | | | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | | SERIE |  | |  | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  | |  | | | | | | | | | |

**Aide à la perte de poids**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Avant | | | | | | | | | | | | |
| Séries = Nombre de blocs | | | | | 7 | | | | | | | |
| Nombre d’exercices par séries | | | | | 6 | | | | | | | |
| Type d’exercices | | | | | 2 cardios / 1 renfo statique / 3 renfo dynamiques / 1 cardio | | | | | | | |
| Répétitions = durée par exercice | | | | | 30’’ | | | | | | | |
| Récupération entre les exercices | | | | | 30’’ | | | | | | | |
| Récupération entre les blocs | | | | | 3’ | | | | | | | |
| Pendant | | | | | | | | | | | | |
|  | | Bloc 1 | Bloc 2 | | | Bloc 3 | | Bloc 4 | | Bloc 5 | | Bloc 6 |
| THEME | | EPAULES | PECTORAUX | | | DORSAUX | | QUADRICEPS | | ISCHIOS/FESSIERS | | ABDOMINAUX |
| Cardio | |  |  | | |  | |  | |  | |  |
| Cardio | |  |  | | |  | |  | |  | |  |
| Renfo Statique | |  |  | | |  | |  | |  | |  |
| Renfo Dynamique | |  |  | | |  | |  | |  | |  |
| Renfo Dynamique | |  |  | | |  | |  | |  | |  |
| Renfo Dynamique | |  |  | | |  | |  | |  | |  |
| Cardio | |  |  | | |  | |  | |  | |  |
| Après | | | | | | | | | | | | |
| Régulation | Durée effort |  | |  | | |  | |  | |  |  |
| Durée récup |  | |  | | |  | |  | |  |  |
| Charge |  | |  | | |  | |  | |  |  |