

Dossier UC 3 option HM

Préparation d'un cycle d'animation en structure



Sommaire

- 1 - Descriptif de la structure..... page 2
- 2 - Le cycle d'animation..... page 3 à 16
- 3 - L' évaluation de chaque séance.... page 17
- 4 - Conclusion..... page 18

1 - Descriptif de la structure

- La salle de sport, dans laquelle mes cobayes, effectuent leurs entraînements, se situe à vif, elle fait partie du groupe Vit Access ; je suis présent dans ce club, le mardi, mercredi et jeudi, de 17h à 21h. En elle-même, la structure est petite et sur étage, mais dispose, d'un plateau musculation bien équipé au premier niveau, d'un plateau cardio, une salle de cours collectif, ainsi qu'une petite salle de bike à l'étage. L'équipe en place tourne, elle change régulièrement dans la journée, nous sommes en générale, deux coachs, présent sur le même créneau, pour gérer les différents plateaux, avec l'accueil des clients, ainsi que les cours collectifs.
- Par rapport à mon coaching, les avantages seront que, la personne que je supervise, est habituée à cet environnement, du fait qu'il pratique la musculation, depuis plus de deux ans dans cette structure. Je connais bien les différentes machines et leur dispositions, ce qui m'avantage pour le placement, tandis que, les inconvénients, seront le manque de place, vis à vis de la fréquentation, due à l'horaire, car un afflux important de clients arrivent à partir de 17h, donc peut-être qu'une adaptation serait nécessaire, pour le déroulement de la séance, sur les différents postes de travail.
- Mon intervention, aura sans doute, pour incidences sur le public, une "distraction", et selon la fréquentation du jour, une possible gêne au niveau de la place et du matériel, mis à disposition sur le plateau musculation. Cela peut aussi avoir comme incidence, sur mon intervention, un manque de concentration, ou une durée d'attente non prévue entre chaque mouvement, et donc un allongement de la séance.
- Le public de la salle est bien réparti, en moyenne, nous sommes à 40% de femmes et 60% d'hommes inscrits, pour une moyenne d'âge de 40 ans, sachant que le public est essentiellement composé de personnes ayant de 20 à 50 ans. Sur le plateau musculation, la fréquentation est quand à elle inégale, car nous observons 80% d'hommes pour seulement 20% de femmes, et pareil pour les cours collectifs, mais à l'inverse, 90% de femmes pour seulement 10% d'hommes. L'espace musculation est le plus fréquenté, cela s'explique par le fait que les cours collectifs représentent une faible quantité d'heure contrairement à l'accès libre du plateau de 8h à 21h.

2 - Le cycle d'animation

A) Questionnaire

Nom : Bauzil

Prenom : Thomas

Age : 23 ans

Poids : 80 kg

Profession : électricien

Pathologie/Maladies : aucunes, ni déséquilibre posturale ou problème de dos

Sport pratiqué (durée) : foot 10 ans, rugby 2 ans, musculation depuis 3 ans

Disponibilité : Lundi, Mercredi, Vendredi à partir de 18h, privilégier séance de 1h

Niveau de motivation estimé, entre 1 et 10 : 8

Objectifs : Reprendre un rythme de pratique quotidienne, perdu depuis les fêtes de Noël, à cause du travail, et du manque d'investissement personnel. Fréquentation qui est passer de 3 fois semaines à 1 fois durant pratiquement deux mois, amélioration constaté, sur le mois de Mars, avec 2 fois semaines, donc objectifs de repasser à 3 séances semaines avec pour but de retrouver, les sensations, de gain, de force, ainsi que de masse musculaire d'un point de vu bien être et esthétique.

B) Analyse et évaluation diagnostique

Test VMA : (On définit la VMA comme la vitesse à partir de laquelle la consommation d'oxygène est maximale.)

Méthode VAMEVAL → Si le tapis est inclinable, mettre une pente de 1%. Cela compensera l'absence de résistance à l'air et le fait que l'allure soit impulsée par le tapis.

- Débuter le test à la vitesse de 8,5 km/h.
- Augmenter la vitesse du tapis de 0,5 km/h toutes les minutes jusqu'à ne plus pouvoir tenir le rythme imposé. La vitesse atteinte en fin de test étant alors proche de la VMA.
- Analyser la courbe de fréquence cardiaque enregistrée afin de vérifier qu'elle ne présente aucun effet « plateau » 1 à 2 minutes avant la fin du test. La présence de ce plateau signifiant que la VMA est atteinte non pas à la fin du test mais légèrement avant, au moment où la fréquence cardiaque stagne.

Nous avons donc réalisé ce test en structure, j'ai pris la fréquence cardiaque de thomas à l'aide d'une montre connecté avec un cardiofréquencemètre, et nous avons définis que sa VMA se situe autour de 16,5 km/h pour une fréquence cardiaque max de 185 bpm.

Test de Force Max : (On définit la force maximal, par la capacité d'un individus à résister à une charge, une seule fois soit 1RM, ce qui correspond à une charge de 100%.)

Méthode FORCE MAXIMALE → Le but est de déterminer sa 1 RM (répétition max). Commencez le test par une barre à vide afin de préparer le corps. Augmentez la charge et donc diminuez vos répétitions progressivement, jusqu'à atteindre vos 2-3 RM soit 80% à 90 % de votre force maximale. Suite à quoi, prenez 3 à 5 minutes de récupération puis tentez votre 1 RM. (Attention ce test n'est pas réalisable pour tous les muscles.)

PECS _ Grand pectoral (trois faisceaux musculaires), Sub-clavier, Petit pectoral.

Développé couché (faisceaux moyen - sterno costal) : 85 kg

Développé incliné (faisceaux supérieur - claviculaire) : 80 kg

Développé décliné (faisceaux inférieur - abdominal) : 85 kg

DOS _ Grand dorsal, Long dorsal, Rhomboïdes, Trapèzes, Lombaires, Grand dentelé.

Rowing barre en pronation : 90 kg

Tirage nuque : 90 kg

Soulevé de terre jambes tendus : 80 kg

CUISSES _ Quadriceps (quatre faisceaux) , Ischios-jambiers (trois faisceaux).

Presse (droit fémoral - crural - vaste interne - vaste externe) : 270 kg

Leg curl (semi-tendineux - demi-membraneux - long biceps) : 80 kg

Squat : 100kg

** Tous les mouvements ont été réalisés, avec une barre libre, ou sur une machine guidée par une poulie.*

BILAN

La personne que je coach, est avant tout un ami d'enfance, j'ai pratiqué différentes activités sportives avec lui durant des années, je connais donc bien ses capacités. Thomas pratique la musculation depuis 3 ans régulièrement, et j'ai repéré un gros manque de concentration et de respect des consignes, que j'ai réussis a diminué à force de le cadrer, ainsi qu'un manque d'assiduité qui reste a corrigé.

A la suite du test de VMA, il estime avoir un bon cardio, il est satisfait de son endurance et ne souhaite donc pas travailler sur ce point.

A la suite du test de force max, nous constatons que ses performances sont légèrement plus faible que l'année précédente

A présent, son objectif, est purement esthétique, en tenant compte des test réalisé au préalable. Il souhaiterait renforcer sa fibre musculaire et développer sa force, avant de chercher à prendre de la masse et du volume. Afin d'augmenter, dans un premier temps sa force musculaire, le premier cycle seras du renforcement musculaire, ce qui le motiverait à progresser, puis selon son deuxième objectif, nous passerons au développement de son aspect physique, donc un second cycle qui seras le bien être; je sais, de mon expérience personnel, que thomas maîtrise les différentes posture à avoir selon les types de mouvements ou d'exercices.

Points fort de thomas : C'est une personne qui est sportive, qui à déjà un bon niveau et de l'expérience, il est en bonne condition physique et mentale, n'as aucun problème d'ordre anatomique, motivé, et qui sait s'investir si on le pousse. Il a aussi un physique bien développé, donc cela limites les risques de blessures tant que les postures sont correctement respectées, et il à l'habitude de cette structure et de son fonctionnement.

Points faibles de thomas : C'est une personne qui se laisse facilement distraire, à l'écoute mais qui à un besoin d'attention pour rester concentré, parfois fatigué ou irrégulier à cause de sa vie professionnelle et dans un objectifs de satisfaction personnel et non d'optimisation de ses capacités physiques.

Thomas a déjà une activité professionnelle physique, je dois donc tenir compte de sa fatigue et de son comportement alimentaire, qui peut varier selon les jours de la semaine, mais aussi de son désire de se concentrer sur la musculation et sur un full-body, je lui est proposé oralement des séances complète, auquel il m'a dit préféré, mettre de côté le cardio, les abdominaux, ainsi que les étirements, afin d'avoir des séances courtes. La planification seras donc en relation avec ses objectifs, et tiendras comptes des résultats obtenus, lors du questionnaire, elle seras orienté, sur un premier cycle de renforcement musculaire, comportant 12 séances, puis un second cycle de 9 séances lui aussi, basé sur une notion de bien être comme principal objectif, avec un sous objectif de prise de masse, ainsi que de volume, puisque c'est ce qu'il recherche, d'un point de vu esthétique, la saison estivale approchant.

C) Le cycle et les séances

Cycle #1 = Objectif Renforcement Musculaire : avoir augmenté la charge Max à la fin du cycle, et avoir optimiser le recrutement des fibres.							
Méthode = 5X5 en pyramidale pour les gros groupes musculaires, et hypertrophie pour les petits							
+ 1,25 kg/S	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
S1 du 02/04/18 au 08/04/18	Pecs/ Dos/ Cuisses		Biceps/ Triceps/ Epaules		Pecs/ Dos/ Cuisses		
S2 du 09/04/18 au 15/04/18	Pecs/ Dos/ Cuisses		Biceps/ Triceps/ Epaules		Pecs/ Dos/ Cuisses		
S3 du 16/04/18 au 22/04/18	Pecs/ Dos/ Cuisses		Biceps/ Triceps/ Epaules		Pecs/ Dos/ Cuisses		
S4 du 23/04/18 au 29/04/18	Pecs/ Dos/ Cuisses		Biceps/ Triceps/ Epaules		Pecs/ Dos/ Cuisses		

L'objectif de ce premier cycle est d'optimiser le recrutement des fibres par le système nerveux, et de développer la force de thomas, en travaillant avec des charges lourdes et des séries courtes, ce qui correspond à la filière énergétique de l'anaérobie lactique, ce qui favorise les efforts intenses car la durée de l'effort est inférieur à deux minutes et donc, ses limites ne sont pas l'acide lactique mais avant tout les réserves de glycogène, ainsi que la quantité d'enzymes nécessaires à la dégradation du pyruvate en lactate, qui eux proviennent de la dégradation du glycogène (= glycolyse) et qui permettent la resynthèse de l'ATP. C'est donc le glycogène (stockage des glucides dans les muscles) et le glucose (la forme libre du glycogène dans le sang), ainsi que ses substrats, comme les lactates ou le pyruvate, qui sont le substrat de cette filière. Le temps de repos entre chaque série est de 3 à 5 minutes, et le temps d'exécution ne doit pas être supérieur à 30 secondes, et il est préconiser de faire entre deux et trois séances semaines sur au moin 3 mois, mais je dois m'adapter à ses disponibilités.

- La méthode utilisée est le 5X5 en pyramidale, c'est à dire, que pour préserver les articulations, on vas commencer par mettre sur la barre, 80% de son 1rm, puis augmenté à chaque séries, la charge de 2%, afin d'atteindre 90% de son 1rm sur la dernière série. Cette technique offre une progression plus rapide, et demande de développer en parallèle son mentale; tout en restant simple, ce type de travail permet aussi de séparer les exercices principaux des exercices secondaires, afin de privilégier les gros groupes musculaires car ne s'applique pas aux petits.
- La méthode de force par l'hypertrophie myofibrillaire est quand à elle utilisé pour les plus petits groupes musculaires afin de développer également sa force sans traumatiser les articulations et risquer une blessure en ayant des charges trop lourdes, elle permet d'augmenter le nombre de myofibrilles est donc d'augmenter la force et la taille, des muscles. Le temps de repos est de 3 minutes et il faut privilégier des séries de 8 répétitions avec une charge équivalente à 75% de 1rm.

Compte tenu des disponibilités de thomas j'ai donc regrouper les gros groupes musculaires (Pecs,Dos,Cuisses) et les petits (Biceps,Triceps,épaules), j'ai adapté les séances pour qu'elle ne dépasse pas une heure, afin de préserver le sujet de la fatigue et de la perte de concentration, j'ai aussi dû utiliser deux méthode de travail différente, pour développer sa force max, mais qui sont justifié par son objectif de renforcement musculaire. Je lui est tout expliqué, j'ai commencer le cycle avec lui et je lui ait demandé de me tenir informé des évolutions chaque fin de semaines et un bref messages en fin de séance afin que je puisse évaluer et mesurer la réussite de son travail.

Pour moi, les critères d'évaluations de son travail , seront mes observations visuelles. Au fur et à mesure que le cycle avance, je pourrais observer, la mise en place et le respect des consignes, avec le déroulement des séances et l'évolution de l'état physique de thomas, je pourrais juger de sa fatigue ainsi que se capacité a augmenté ses charges chaque semaines, et donc définir si le travail est efficace ou devrait être modifié. Je referais aussi en fin de cycle le test de force maximale sur 1 rm pour constater si il y a eu une progression.

Programme du Lundi et Vendredi

Echauffements : (10 minutes)

Faire plusieurs mouvements polyarticulaire avec un bâton ou sans rien pour échauffé toutes les articulations et les rendre plus souples durant 2 minutes, puis faire 5 minutes de rameur à bonne intensité, afin de faire monter le rythme cardiaque, et pour terminer faire 2 séries de 20 répétitions avec la barre à vide et une minute de repos entre chacunes.

Séance : (45 minutes)

exercices	séries	répétitions	charges %MAX	repos
Développé couché barre libre	5	5	67,5 kg 70 kg 72,5 kg 75 kg 77,5kg	3 min
Rowing barre libre	5	5	72,5 kg 75 kg 77,5 kg 80 kg 82,5 kg	3 min
Squat barre libre	5	5	80 kg 82,5 kg 85 kg 87,5 kg 90 kg	3 min

* L'objectif de thomas est de mesurer sa progression en ajoutant chaque semaine 1,25 kg (soit 3 kg), par exercices, à sa charge de départ qui est donné, et de me faire un compte rendu de séance bref si je ne suis pa présent à ses côtés.

Programme du Mercredi

Echauffements : (10 minutes)

Faire plusieurs mouvements polyarticulaire avec l'aide d'un bâton ou sans rien pour préparer toutes les articulations et les rendre plus souples durant 2 minutes, puis faire 5 minutes de rameur à bonne intensité, afin de faire monter le rythme cardiaque, et pour terminer faire plusieurs répétitions avec la barre à vide.

Séance : (45 minutes)

exercices	séries	répétitions	charges %MAX	repos
Développé militaire barre guidé	4	8	45kg	3 min
Curl biceps barre ez pupitre	4	8	27,5kg	3 min
Développé triceps barres	4	8	40kg	3 min

* L'objectif de thomas est de mesurer sa progression en ajoutant chaque semaine 1,25 kg (soit 3 kg), par exercices, à sa charge de départ, qui est donné, et de me faire un compte rendu de séance, si je ne suis pas présent à ses côtés.

Le bilan des séances

<u>Lundi</u>	Première séance, bon ressenti, écoute et respect des consignes, objectif atteint dans la réalisation
<u>Mercredi</u>	Première séance, bon ressenti, respect des consignes mais fatigués due au travail, objectif atteint dans la réalisation
<u>Vendredi</u>	Objectif atteint en prenant un temps de repos plus long
<u>Lundi</u>	Monté en charge encore difficile, échec sur certaines séries sur tous les exercices, donc retour aux charges de la première séance pour la prochaine fois
<u>Mercredi</u>	Objectif atteint, montée de charge réussite, mais fatiguée en fin de séance et temps de repos un peu plus long
<u>Vendredi</u>	Objectif atteint, en restant à charge de la première séance
<u>Lundi</u>	Retard de 3 kg sur le prévisionnel, mais réussite de montée de charge, pas d'échec, mais fatigue en fin de séance
<u>Mercredi</u>	N'as pas pu venir
<u>Vendredi</u>	Bon niveau d'énergie, objectif atteint
<u>Lundi</u>	Toujours un retard mais monté en charge à nouveau réussite mais temps de repos plus long
<u>Mercredi</u>	Monté en charge difficile, objectif à moitié atteint, puisque échec sur la dernière série sur le premier et dernier exercice.
<u>Vendredi</u>	Bonne séance, objectif atteint, fin du cycle

* Le bilan de ces séances à été réalisé par téléphone pour la plupart.

Cycle #2 = Objectif bien-être : avoir augmenter la masse musculaire à la fin du cycle, et avoir optimiser le volume des muscles pour un aspect esthétique recherché.							
Méthode = bi-set							
1 kg poids de corps en fin de cycle, soit 81 kg sur la balance	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
S1 du 30/04/18 au 06/05/18	Pecs/ biceps		Dos/ triceps		Jambes/ épaules		
S2 du 07/05/18 au 13/05/18	Pecs/ biceps		Dos/ triceps		Jambes/ épaules		
S3 du 14/05/18 au 20/05/18	Pecs/ biceps		Dos/ triceps		Jambes/ épaules		

L'objectif de ce second cycle est de développer la masse musculaire de thomas ainsi que le volume de ses fibres musculaires donc pour cela je lui propose un travail en full body, avec une méthode d'entraînement en bi-set, c'est à dire un enchainant de deux mouvements sur le même groupe musculaire sans temps de repos. Les enchaînements en bi-set travaillerons, (en fonction du nombre de répétition), la masse , ainsi que le volume et l'endurance musculaire. Le premier avantage, concernant le travail en bi-set est la durée plus courte des séances, la récupération étant limitée à de 1 minutes et 30 secondes à 2 minutes, toutes les deux séries, il serait plus focalisé sur la séance. Les inconvénients sont que le cycle seras plus cours car la fatigue serait plus importante, dû a l'intensité des séances, et que la prise de volume ne seras pas réellement visible, sur ce cycle, car développé l'endurance feras aussi diminué la congestion, mais développé l'aspect musculaire est ce qui est prévu dans la planification, pour le cycle suivant, qui ne seras pas détaillé dans ce dossier. Nous sommes aussi limité en termes de nombres d'exercices, car il ne faut pas dépasser 4 exercices par groupes musculaires afin de préserver le développement de la masse musculaire.

- La méthode utilisée sera donc le bi-set, nous allons donc grouper deux exercices et les exécuter sans temps de repos entre chaque série avec un nombre de répétitions adapté à une prise de masse et un temps de repos de deux minutes. Cette technique est adaptée pour chaque groupe musculaire ce qui nous permet d'avoir des séances courtes et de garder un développement rapide ainsi qu'une motivation élevée. Cette technique a tendance à impliquer plus fréquemment des exercices d'isolation je vais donc choisir un premier exercice avec des répétitions plus courtes et un second plus isolé encore avec un nombre de répétitions supérieur. D'un point de vue mécanique nous partirons du muscle le plus faible pour finir par le plus résistant, avec une charge suffisamment importante comprise entre 60% et 70% de 1RM.

Compte tenu de l'objectif de Thomas qui est de développer sa masse musculaire ainsi que le volume dans un objectif principal de bien-être esthétique, je lui propose 3 séances par semaine sur un cycle de 3 semaines afin de garder un rythme de travail régulier et de continuer à travailler sur sa concentration et son assiduité, le changement de type de travail pourrait lui permettre aussi de retrouver les sensations de performances et de continuer à développer sa force mais cette fois-ci dans la filière anaérobie lactique. C'est la filière énergétique prépondérante lors d'effort court (généralement entre 20 secondes et 1 minute 30), pour créer de l'énergie, celle-ci utilise du glucose et du glycogène comme substrats. Sa capacité et sa puissance sont moyennes.

Programme du lundi

Echauffements : (10 minutes)

Faire plusieurs mouvements polyarticulaire avec l'aide d'un bâton ou sans rien pour préparer toutes les articulations et les rendre plus souples durant 2 minutes, puis faire 5 minutes de rameur à bonne intensité, afin de faire monter le rythme cardiaque, et pour terminer faire plusieurs répétitions avec la barre à vide.

Séance : (30 minutes)

exercices	séries	répétitions	charges 60 à 70% MAX	repos
développé incliné barre libre + écarté haltères banc incliné	5	8 + 12	70 kg 12 kg	2 min
développé couché barre libre + poulie basse vis à vis	5	8 + 12	75 kg 12.5 kg	2 min
curl barre ez debout + curl haltères prise marteaux	5	8 + 12	20 kg 13 kg	2 min

* L'objectif de thomas est de réaliser chaque exercices avec une charge adapté, et d'être pratiquement à l'échec sur la dernière répétition. La séance seras plus courtes mais l'intensité bien plus élevé donc je doit privilégier la durée ainsi que le nombres d'exercices pour le préserver de la fatigue musculaire et nerveuse.

Programme du Mercredi

Echauffements : (10 minutes)

Faire plusieurs mouvements polyarticulaire avec l'aide d'un bâton ou sans rien pour préparer toutes les articulations et les rendre plus souples durant 2 minutes, puis faire 5 minutes de rameur à bonne intensité, afin de faire monter le rythme cardiaque, et pour terminer faire plusieurs répétitions avec la barre à vide.

Séance : (30 minutes)

exercices	séries	répétitions	charges 60 à 70% MAX	repos
Tirage poitrine + Traction prise large	5	8 + 12	49 kg poids de corps	2 min
Rowing barre libre + Rowing guidé	5	8 + 12	75 kg 52 kg	2 min
barre au front + poulie basse extension corde	5	8 + 12	30 kg 15 kg	2 min

* L'objectif de thomas est de réaliser chaque exercices avec une charge adapté, et d'être pratiquement à l'échec sur la dernière répétition. La séance seras plus courtes mais l'intensité bien plus élevé donc je doit privilégier la durée ainsi que le nombres d'exercices pour le préserver de la fatigue musculaire et nerveuse.

Programme du Vendredi

Echauffements : (10 minutes)

Faire plusieurs mouvements polyarticulaire avec l'aide d'un bâton ou sans rien pour préparer toutes les articulations et les rendre plus souples durant 2 minutes, puis faire 5 minutes de rameur à bonne intensité, afin de faire monter le rythme cardiaque, et pour terminer faire plusieurs répétitions avec la barre à vide.

Séance : (30 minutes)

exercices	séries	répétitions	charges 60 à 70% MAX	repos
Soulevé de terre jambes tendus + leg curl	5	8 + 12	80 kg 65 kg	2 min
presse + leg extension	5	8 + 12	250 kg 80 kg	2 min
développé militaire haltères + oiseaux haltères	5	8 + 12	20 kg 12 kg	2 min

* L'objectif de thomas est de réaliser chaque exercices avec une charge adapté, et d'être pratiquement à l'échec sur la dernière répétition. La séance seras plus courtes mais l'intensité bien plus élevé donc je doit privilégier la durée ainsi que le nombres d'exercices pour le préserver de la fatigue musculaire et nerveuse.

Le bilan des séances

<u>Lundi</u>	changement de cycle, bon ressenti, bonne congestion, plaisir pris lors de la séance
<u>Mercredi</u>	perte de temps entre chaque enchaînement à cause de la fréquentation journalière
<u>Vendredi</u>	objectif atteint, réalisation de la séance optimale toutes les consignes ont été respectées
<u>Lundi</u>	
<u>Mercredi</u>	
<u>Vendredi</u>	
<u>Lundi</u>	
<u>Mercredi</u>	
<u>Vendredi</u>	
<u>Lundi</u>	
<u>Mercredi</u>	
<u>Vendredi</u>	

* Le bilan de ces séances a été réalisé par téléphone pour la plupart. Mais ce cycle n'est pas encore terminé je ne peux donc pas faire de retour sur l'ensemble des séances.

3 - L'évaluation de chaque séance

Grille d'évaluation transmise à mon cobaye pour chaque séances

niveau d'énergie	/10
motivation	/10
apport nutritif suffisant	/10
respect de la posture	/10
maitrise du mouvement	/10
respect des temps de repos	oui / non
respect des charges	oui / non
atteinte des objectifs	oui / non
ressentis de progression	oui / non

* Cette grille est destiné à Thomas afin que je puisse avoir un retour détaillé de ses séances, les jours ou je ne peux être présent pendant son entraînement.

Grille d'auto-évaluation

présent lors des séances	/10
consignes claires	/10
apport d'aide pour la réalisation des performance (besoin d'être assuré)	/10
suis des résultats	/10
programme adapté aux objectifs	/10
analyse de séance	oui / non
problème sur le déroulement des séances et réalisation des objectifs	oui / non
matériel et organisation optimale	oui / non
analyse de la progression	oui / non

* Cette grille, m'es destiné afin que je puisse savoir si mon coaching et le travail proposé a thomas se déroule dans les meilleur conditions et si il y à un besoin d'adaptation pour la suite du cycle.

4 - Conclusion

→ Bilan cycle 1 : Thomas à dans l'ensemble était régulier, son travail pour développer sa force sur 1Rm à était efficace car après avoir refait le test de force max, nous avons constaté qu'il y avait eu une progression :

Développé couché : 85 kg à 90 kg

Rowing barre : 90 kg à 100 kg

Squat : 100 kg à 110 kg

On remarque que les critères d'évaluation et de respect des séances ont été en globalité respectés malgré des jours où les objectifs n'ont pas été atteints, on peut donc dire, au vu des résultats, que la prise de force, dans ce cycle de renforcement musculaire est bien présente, pas de façon optimale car pour que cela soit le cas on aurait pu faire durer ce cycle sur encore plusieurs mois afin d'optimiser son gain de force, mais cela n'était le principal objectif. Thomas termine donc ces 4 semaines avec un bon ressenti et de nouveau motivé à rester régulier afin de garder sa progression.

→ Bilan cycle 2 : Thomas à démarré son second cycle, nous sommes en retard car il n'a pas démarré suffisamment tôt la planification, à cause d'un manque de motivation, à présent grâce au cycle précédent il est devenu plus sérieux, je pense qu'il ne loupera plus de séance, et il montre une réelle motivation lors de la réalisation des exercices, il se montre aussi efficace puisque sur la première semaine, chacun des objectifs ont été atteints, les séries ont toutes pu être réalisées sans échec et le programme n'a pas besoin d'être adapté pour l'instant le tout est de bien préparer sa zone de travail avant de débiter les différents mouvements. Nous pourrions constater à la fin du cycle si cette méthode aurait été efficace en refaisant une pesée mais nous ne pourrions pas évaluer la prise de masse en elle-même, nous espérons avoir une augmentation du poids de corps de 1kg.

Je ne peux donc pas conclure sur ce cycle actuellement.

→ Sur le long terme, nous avons pour but de développer le volume de thomas dans le prochain cycle, à la suite duquel il y aura les vacances et il perdrait de son assiduité, donc nous insisterons sur une sèche pour que les efforts correspondent à ses objectifs et qu'il garde tout de même l'habitude de venir s'entraîner. On se concentrera sur son objectif principal de bien être esthétique, ensuite il prendra sûrement des vacances ainsi qu'une petite période de repos, ce qui lui permettrait de redémarrer en septembre, une nouvelle planification avec des cycles déjà établie, nous avons en perspective de continuer à travailler son aspect physique en débutant aussi un programme alimentaire adapté à ses besoins journalier, afin que les résultats soient encore plus visible et rapide. Nous envisageons de stabiliser son poids au alentours de 85 kg et de continuer à travailler plusieurs types de forces musculaires.

Je tiens aussi à remercier l'équipe pédagogique pour l'aide et les renseignements dont nous avons eu besoin et thomas pour sa participation à ses suivis personnalisés.

