

Guillot Sébastien

PLANIFICATION SPARTAN RACE



GUC Formation

Forme Altitude

Dossier UC3

BPJEPS AF 2017-2018

Option HM

Tuteur Structure : Amrani Farouk

Responsable Pédagogique : Guigue Cécile

Remerciement

Je tiens à remercier Tiphaine et Julien Jacquet, gérants de Forme Altitude, qui me donne à chaque fois carte blanche pour tous les projets, merci pour votre bonne humeur quotidienne et votre simplicité.

Merci à Melissa Ait Said et Lionel Le Blay, mes deux cobayes de me faire confiance pour la réalisation de ce projet. Vous allez la survolé cette Spartan Race !

Merci à l'équipe pédagogique du GUC Formation pour leurs interventions et leurs cours de qualité. Mention particulière pour Cécile et Jean-Michel pour leur disponibilité et leur simplicité.

Et le meilleur pour la fin, merci encore à mon tuteur Farouk Amrani pour tous ses conseils, ses remarques pertinentes, ses burpees, sa bonne humeur et sa façon de me mettre en difficulté pour que je puisse avoir un raisonnement construit.

SOMMAIRE

I. La Structure	5
II. Le Cycle d'animation	6
A. Questionnaire.....	6
a. Athlète 1 : Lionel Le Blay.....	6
b. Athlète 2 : Mélissa Aït Said.....	7
B. Analyses et Évaluation diagnostique.....	8
C. Les cycles et les séances.....	9
a. Planification Athlète 1 : Lionel Le Blay.....	12
b. Fiches Séances Athlète 1 : Lionel Le Blay.....	16
c. Planification Athlète 2 : Melissa Ait Said.....	28
d. Fiches Séances Athlète 2 : Mélissa Ait Said.....	33
D. Justification Exercice.....	45
a. Test.....	45
b. PPG.....	45
c. PPO.....	45
d. PPS.....	46
III. L'Évaluation de chaque séance	47
Semaine 17 Test 1.....	47
Semaine 18 PPG.....	51
IV. Conclusion	53

I. La Structure

La salle de sport Forme Altitude se situe dans la ville de Grenoble, commune du Sud-Est de la France et chef-lieu du département de l'Isère. Elle comprend au total 22 quartiers, dont celui de l'Île-Verte où se trouve Forme Altitude.

Cette salle de sport a vu le jour en septembre 2013, à la place d'Espace Gym présent depuis plus de 30 ans. Les gérants sont Tiphaine et Julien Jacquet. L'équipe de Forme Altitude se compose d'un coach musculation, de deux commerciaux, trois coachs cours collectifs, quatre coachs musculation et cours collectifs et enfin de quatre stagiaires (un en cours collectifs, un en musculation-cours collectifs et deux en musculation). Le plateau musculation cardio fait 350m² et la salle de cours collectifs 100m².

Le public de Forme Altitude est constitué de 603 adhérents. Nous y retrouvons 46% de femmes et 54% d'hommes. Parmi eux, 2% sont des adolescents (<18 ans) 85% sont des adultes (>18 ans et <59 ans) et 13% sont des seniors (>59 ans).

Mes missions dans la structure sont diverses et variées : Je m'occupe du plateau musculation et cardio. Je veille à ce que les adhérents travaillent dans de bonnes conditions, soient en sécurité, effectuent les bons mouvements et respectent les consignes de vie de la salle, en temps qu'éducateur sportif je suis le garant de l'intégrité physique des adhérents. Je m'occupe également de faire des bilans aux adhérents qui souhaitent se faire aider pour atteindre leur objectifs. Je m'occupe aussi des séances d'essai. En dehors de mes heures de stage, j'effectue quelques cours collectifs avec mon tuteur pour ma culture d'éducateur sportif. Je suis aussi sollicité pour des événements avec les partenaires de Forme Altitude, que ce soit des Battles entre les étudiants en Médecine et Pharmacie, ou les entraînements pour la course d'obstacles Alpha-Run. J'ai quelques autres tâches plus ponctuelles, comme le phoning et le ménage lors de moments plus calmes.

II. Le Cycle d'animation

A. Questionnaire

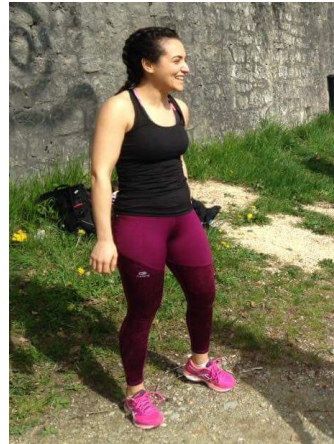
a. Athlète 1 : Lionel Le Blay

- Sexe : Homme
- Âge : 50 ans
- Taille : 1.78 m
- Poids : 75 kg
- Profession : RH, Chargé de recrutement
- Passé Sportif : Compétitions Golf
- Sport Actuelle : Golf, OCR
- Fréquence d'entraînement :
 - 1 entraînement footing
 - 1 cours collectif
 - 3 séances de muscu
- Temps d'entraînement : footing 1h, body impact 45mn, muscu 1h
- Traumatisme : RAS
- Discipline : Obstacle Course Racer



b. Athlète 2 : Mélissa Aït Said

- Sexe : Femme
- Âge : 22 ans
- Taille : 1.60 m
- Poids : 57 kg
- Profession : Etudiante en pharmacie
- Passé Sportif :



- Tennis de table de 2005 à 2013 : niveau confirmé - Groupe classés régionaux : compétition, 4 entraînements par semaine
- Danse contemporaine de 2004 à 2010 : loisir, 2 fois par semaine
- Sport Actuelle :
 - Course à pied : 10 km, 1 à 2 /semaine et quelques montées de la Bastille
- Fréquence d'entraînement :
 - Body Attack lundi et vendredi
 - Body Pump vendredi
 - Séance bas du corps dimanche
 - Séance haut du corps mercredi
- Temps d'entraînement : 1h30 à 2h par séance
- Traumatisme :
 - fragilité au bras gauche (fracture olécrane avec ostéosynthèse pas totalement consolidée)
 - Scoliose Lombaire
- Discipline : Obstacle Course Racer

B. Analyses et Évaluation diagnostique

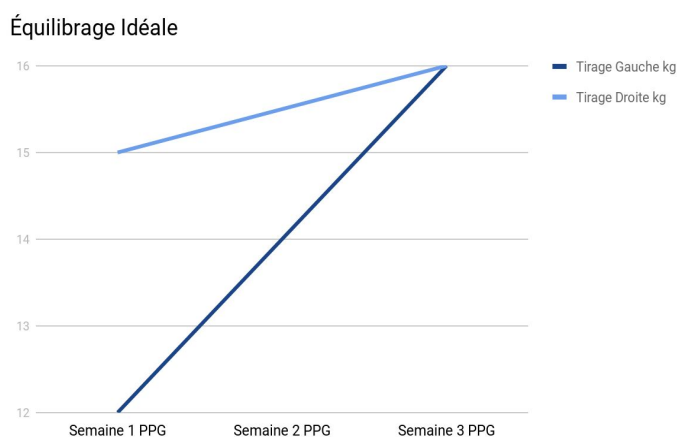
La course d'obstacle se démocratise depuis quelques années dans l'hexagone, amenant un aspect ludique à une discipline souvent trop monotone. Courir, sauter, ramper, tirer, pousser, nager, grimper, soulever, sprinter, porter... cette liste non exhaustive montre qu'il ne faut pas uniquement savoir courir, mais maîtriser un panel assez large de capacité. Il existe des organisateurs mondiaux (Spartan Race, Mud Day...), nationaux (Frappadingues, Ruée des fadas...) et même des locaux (Alpha Run, Yeti's Race...)

D'un point de vue énergétique, pendant la course, les trois filières seront engagées. Principalement la filière aérobie pendant les phases de courses, et lors des passages d'obstacles les deux autres seront sollicitées, suivant la durée du passage (Anaérobic alactique <6" et 6"> Anaérobic lactique >60").

En conclusion une course d'obstacle se déroule sur un fond aérobie avec des pics anaérobic alactique et lactique.

Pour Lionel, aucun soucis de santé, aucun trouble musculo squelettique.

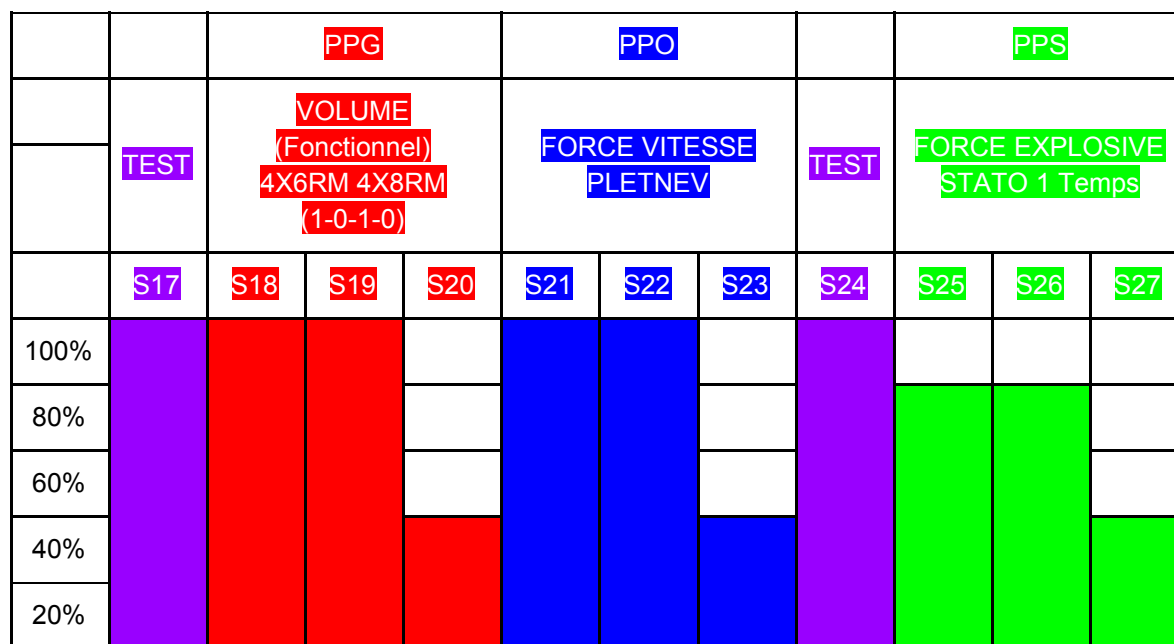
Pour Mélissa, il y a deux problème, une fracture de l'olécrane sur l'avant bras gauche, et une scoliose lombaire. Il y aura une phase de rééquilibrage à faire pendant le 1er cycle de 3 semaines pour essayer de corriger au maximum, le décalage entre le côté gauche et droit. Tous les mouvements du haut corps, seront fait unilatéralement à **la même charge**. C'est à dire que la charge sera en fonction du côté le plus faible (gauche). Le but étant que le côté gauche rattrape son retard.



C. Les cycles et les séances

Objectif : Renforcement Musculaire dans le but de faire une course d'obstacle.

Mes deux athlètes auront la même planification, car ils ont le même objectif final : la Spartan Race à Morzine le 7 juillet 2018. Cependant leurs séances d'entraînements seront différentes car ils ne s'entraînent pas de la même façon.



Semaine 17 : Phase de Test 1 → Intensité 100%

Semaine 18 : 1er semaine volume → Intensité 100%

Semaine 19 : 2ème semaine volume → Intensité 100%

Semaine 20 : 3ème semaine Volume → Intensité 40% → Baisse du volume d'entraînement pour pouvoir repartir à 100% lors de la semaine 21.

Semaine 21 : 1er semaine force vitesse → Intensité 100%

Semaine 22 : 2ème semaine force vitesse → Intensité 100%

Semaine 23 : 3ème semaine force vitesse → Intensité 40% → Baisse du volume d'entraînement pour pouvoir repartir à 100% lors de la semaine 24.

Semaine 24 : Phase de Test 2 → Intensité 100%

Semaine 25 : 1er semaine force explosive → Intensité 80%

Semaine 26 : 2ème semaine force explosive → Intensité 80%

Semaine 27 : 3ème semaine force explosive → Intensité 40% → Spartan Race

Entraînement et Pratique

Il faut bien différencier l'**entraînement** de la **pratique**. L'**entraînement** va permettre de développer les **capacités** (*Endurance cardiovasculaire, endurance musculaire, force et souplesse*). La **pratique** va permettre de développer les **techniques** (*coordination, agilité, équilibre et précision*). La combinaison des **capacités** et des **techniques** va permettre de développer la *Puissance* et la *Vitesse*.

On peut très bien être capable d'effectuer une tâche, sans pour autant avoir la bonne technique : on manque donc d'efficience, l'énergie dépensée pour effectuer la tâche est colossal.

La planification se décompose en 3 grandes phases :

Préparation Physique Générale → 90% entraînement 10% pratique : Acquérir la **capacité** de réaliser des tâches spécifiques à la course d'obstacles sans pour autant avoir la **technique**.

Méthode utilisé : Volume fonctionnel (4x6RM et 4x8RM) : *Impact sur force max et Optimisation de la section transversale du muscle.*

Préparation Physique Orienté → 70% entraînement 30% pratique : Être en **capacité** de réaliser des tâches spécifiques à la course d'obstacles en commençant à assimiler les **techniques**.

Méthode utilisé : Force Vitesse (Pletnev, Lourd Léger) : *Faculté de faire parcourir à son corps ou à ses membres la plus grande distance dans un temps donné, ou d'effectuer le temps le plus court sur une distance donnée.*

Préparation Physique Spécifique → 50% entraînement 50% pratique : Être en **capacité** de réaliser des tâches spécifiques à la course d'obstacles en ayant assimilé les **techniques**.

Méthode utilisé : Force explosive (Stato 1 Temps) : *Capacité à produire la plus grande accélération sur soi-même ou sur un objet.*

Une fois la planification générale faite, il faut faire la planification des semaines d'entraînements. Ayant une planification longue, et d'un accord avec mes athlètes, j'ai décidé de leur laisser leurs entraînements cours collectifs dans la semaine, pour qu'il puisse couper des entraînements de musculations et ainsi garder des entraînements qu'ils affectionnent.

a. Planification Athlète 1 : Lionel Le Blay

S17 TEST 1						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
23-04-2018	24-04-2018	25-04-2018	26-04-2018	27-04-2018	28-04-2018	29-04-2018
TEST DÉTENTE	REPOS	VMA TAPIS	REPOS	TEST TRACTION ISO 90°	REPOS	RUN
6RM DC		6RM TRACTION		6RM SQUAT		

S18 PPG : VOLUME S1						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
30-04-2018	01-05-2018	02-05-2018	03-05-2018	04-05-2018	05-05-2018	06-05-2018
DC 4x6RM	FERIE	Squat 4x6RM	REPOS	Traction neutre 4x8RM	REPOS	RUN 4 x[5'@30"-30"]
Traction 4x6RM		Press 4x8RM		Dips 4x8RM		
DC Incliné 4x8RM		Fentes 3x8RM		Curl Biceps Pro 4x8RM		
Tirage H 4x8RM		Leg curl 4x8RM		Extension poulie 4x8RM		
Pull Over 4x8				DM 4x8RM		
Fondeur 4x8				Élévation rotation 4x8RM		
				BODY ATTACK ou RUN		

S19 PPG : VOLUME S2						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
07-05-2018	08-05-2018	09-05-2018	10-05-2018	11-05-2018	12-05-2018	13-05-2018
DC 4x6RM	FERIE	Squat 4x6RM	FERIE	Traction neutre 4x8RM	REPOS	RUN 4 x[5'@30"-30"]
Traction 4x6RM		Press 4x8RM		Dips 4x8RM		
DC Incliné 4x8RM		Fentes 3x8RM		Curl Biceps Pro 4x8RM		
Tirage H 4x8RM		Leg curl 4x8RM		Extension poulie 4x8RM		
Pull Over 4x8				DM 4x8RM		
Fondeur 4x8				Élévation rotation 4x8RM		
				BODY ATTACK ou RUN		

S20 PPG : VOLUME S3						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
14-05-2018	15-05-2018	16-05-2018	17-05-2018	18-05-2018	19-05-2018	20-05-2018
DC 3x6RM	REPOS	Squat 3x6RM	REPOS	Traction neutre 3x8RM	REPOS	ALPHA RUN
Traction 3x6RM		Press 3x8RM		Dips 3x8RM		
DC Incliné 3x8RM		Fentes 3x8RM		Curl Biceps Pro 3x8RM		
Tirage H 3x8RM		Leg curl 3x8RM		Extension poulie 3x8RM		
Pull Over 3x8				DM 3x8RM		
Fondeur 3x8				Élévation rotation 3x8RM		

S21 PPO : FORCE VITESSE S1						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
21-05-2018	22-05-2018	23-05-2018	24-05-2018	25-05-2018	26-05-2018	27-05-2018
5x [3 DC @80%-85% + 10 Pompes Gecko Plyo]	BODY ATTACK	5x [5x(Traction + Déplacement Lat)]	REPOS	5x [Hack Squat Iso 110° 6" + 10 Fentes Plyo + 5 Saut en Contrebas]	REPOS	RUN 4 x[4'@15"-15"]
5x [1 Pull Over Excentrique + Pompe Incliné Iso 6"]		5x [5 Bûcheron (1-0-5-0) + Traction iso 90°]		SDT Roumain 5x10		
Traction Suppi 10-8-6-4		Dips 10-8-6-4-2		DM 10-8-6-4-2		
				BODY ATTACK ou RUN		

S22 PPO : FORCE VITESSE S2						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
28-05-2018	29-05-2018	30-05-2018	31-05-2018	01-06-2018	02-06-2018	03-06-2018
5x [3 DC @80%-85% + 10 Pompes Gecko Plyo]	BODY ATTACK	5x [5x(Traction + Déplacement Lat)]	REPOS	5x [Hack Squat Iso 110° 6" + 10 Fentes Plyo + 5 Saut en Contrebas]	REPOS	RUN 4 x[4'@15"-15"]
5x [1 Pull Over Excentrique + Pompe Incliné Iso 6"]		5x [5 Bûcheron (1-0-5-0) + Traction iso 90°]		SDT Roumain 5x10		
Traction Suppi 10-8-6-4		Dips 10-8-6-4-2		DM 10-8-6-4-2		
				BODY ATTACK ou RUN		

S23 PPO : FORCE VITESSE S3						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
04-06-2018	05-06-2018	06-06-2018	07-06-2018	08-06-2018	09-06-2018	10-06-2018
3x [3 DC @80%-85% + 6 Pompes Gecko Plyo]	REPOS	3x [5x(Traction + Déplacement Lat)]	REPOS	3x [Hack Squat Iso 110° 6" + 10 Fentes Plyo + 5 Saut en Contrebass]	REPOS	RUN Cool
3x [1 Pull Over Excentrique + Pompe Incliné Iso 6"]		3x [5 Bûcheron (1-0-5-0) + Traction iso 90°]		SDT Roumain 3x10		
Traction Suppi 10-8-6-4		Dips 10-8-6-4-2		DM 10-8-6-4-2		

S24 TEST S2						DÉBUT PPS
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11-06-2018	12-06-2018	13-06-2018	14-06-2018	15-06-2018	16-06-2018	17-06-2018
TEST DETENTE	REPOS	TEST VMA	REPOS	TEST TRACTION ISO 90°	REPOS	Entraînement Spécifique CO
						Street Workout Grenoble

S25 PPS : FORCE EXPLOSIVE S1						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18-06-2018	19-06-2018	20-06-2018	21-06-2018	22-06-2018	23-06-2018	24-06-2018
DC haltère alternés 5x6 @30%	BODY ATTACK	Traction sauté 5x6	REPOS	Fentes marché 5x6 @30%	REPOS	Entraînement Spécifique CO Obstacle Park Voreppe
Pompes latéral 4x6		Tirage H Poulie Debout 4x6		Squat Jump 4x6 @PDC		
4x 5x[1 Burpee DB Snatch D + 1 Burpee DB Snatch G]		Fondeur 4x6		SDT Roumain 4x6		
Traction supi 3x6		Dips 3x6		Push Press 3x6		
				BODY ATTACK ou RUN		

S26 PPS : FORCE EXPLOSIVE S2						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
25-06-2018	26-06-2018	27-06-2018	28-06-2018	29-06-2018	30-06-2018	01-07-2018
DC haltère alternés 5x6 @30%	BODY ATTACK	Traction sauté 5x6	REPOS	Fentes marché 5x6 @30%	REPOS	Entrainement Spécifique CO CrossFit SP
Pompes latéral 4x6		Tirage H Poulie Debout 4x6		Squat Jump 4x6 @PDC		
4x 5x[1 Burpee DB Snatch D + 1 Burpee DB Snatch G]		Fondeur 4x6		SDT Roumain 4x6		
Traction supi 3x6		Dips 3x6		Push Press 3x6 BODY ATTACK ou RUN		

S27 PPS : FORCE EXPLOSIVE S3						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
02-07-2018	03-07-2018	04-07-2018	05-07-2018	06-07-2018	07-07-2018	08-07-2018
DC haltère alternés 3x6 @30%	REPOS	Traction sauté 3x6	REPOS	Fentes marché 3x6 @30%	REPOS	SPARTAN RACE
Pompes latéral 3x6		Tirage H Poulie Debout 3x6		Squat Jump 3x6 @PDC		
3x 5x[1 Burpee DB Snatch D + 1 Burpee DB Snatch G]		Fondeur 3x6		SDT Roumain 3x6		
Traction supi 3x6		Dips 3x6		Push Press 3x6		

b. Fiches Séances Athlète 1 : Lionel Le Blay

TEST 1 S17

Séance 1 : Détente + 6RM Développé Couché

Sargent test :

1er saut		2ème saut	
3ème saut		4ème saut	
5ème saut		6ème saut	

Moyenne :

3' de Récup entre chaque saut

6 RM Développé couché :

1er essai		2ème essai		3ème essai	
-----------	--	------------	--	------------	--

3' de Récup entre chaque essai

Séance 2 : VMA + 6 RM Traction

VMA :

3 min	3 min	3 min	3 min	3 min	3 min
11.5 km/h	13 km/h	14.5 km/h	16 km/h	17.5 km/h	19 km/h

6 RM Traction :

1er essai		2ème essai		3ème essai	
-----------	--	------------	--	------------	--

3' de Récup entre chaque essai

Séance 3 : 6 RM Squat + Traction Iso 90°

6 RM Squat :

1er essai		2ème essai		3ème essai	
-----------	--	------------	--	------------	--

3' de Récup entre chaque essai

Traction iso 90° :

1er essai		2ème essai		3ème essai	
-----------	--	------------	--	------------	--

3' de Récup entre chaque essai

PPG : VOLUME S18

Séance 1 : Pec-Dos

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Développé Couché	4	6 RM	3'	<i>Serrer les omoplates, pieds au sol</i>	
Traction				<i>Lesté si besoin</i>	
Développé Couché Incliné	4	8 RM	2'30"	<i>Serrer les omoplates</i>	
Tirage Horizontale				<i>Serrer les omoplates fin de mvmt</i>	
Pull Over	4	8 RM	2'30"		
Fondeur					

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 2 : Jambes

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Squat	4	6 RM	3'		
Press	4	8 RM	2'30"	<i>Bassin Fixe</i>	
Fentes	3	8 RM	2'30"		
Leg Curl	4	8 RM	2'30"	<i>Bassin Fixe</i>	

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 3 : Biceps-Triceps-Épaules

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Traction neutre	4	8 RM	2'30"	<i>Lesté si besoin</i>	
Dips					
Curl Biceps Pronation	4	8 RM	2'30"	<i>Poignet aligné avec avant-bras</i>	
Extension Poulie Haute					
Développé Militaire	4	8RM	2'30"	<i>Haltères ou Machine</i>	
Élévation-Rotation	4	8RM	2'30"	<i>Poignet coude et épaule à 90°</i>	

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

PPG : VOLUME S19

Séance 1 : Pec-Dos

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Développé Couché	4	6 RM	3'	<i>Serrer les omoplates, pieds au sol</i>	
Traction				<i>Lesté si besoin</i>	
Développé Couché Incliné	4	8 RM	2'30"	<i>Serrer les omoplates</i>	
Tirage Horizontale				<i>Serrer les omoplates fin de mvmt</i>	
Pull Over	4	8 RM	2'30"		
Fondeur					

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 2 : Jambes

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Squat	4	6 RM	3'		
Press	4	8 RM	2'30"	<i>Bassin Fixe</i>	
Fentes	3	8 RM	2'30"		
Leg Curl	4	8 RM	2'30"	<i>Bassin Fixe</i>	

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 3 : Biceps-Triceps-Épaules

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Traction neutre	4	8 RM	2'30"	<i>Lesté si besoin</i>	
Dips					
Curl Biceps Pronation	4	8 RM	2'30"	<i>Poignet aligné avec avant-bras</i>	
Extension Poulie Haute					
Développé Militaire	4	8RM	2'30"	<i>Haltères ou Machine</i>	
Élévation-Rotation	4	8RM	2'30"	<i>Poignet coude et épaule à 90°</i>	

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

PPG : VOLUME S20

Séance 1 : Pec-Dos

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Développé Couché	3	6 RM	3'	<i>Serrer les omoplates, pieds au sol</i>	
Traction				<i>Lesté si besoin</i>	
Développé Couché Incliné	3	8 RM	2'30"	<i>Serrer les omoplates</i>	
Tirage Horizontale				<i>Serrer les omoplates fin de mvmt</i>	
Pull Over	3	8 RM	2'30"		
Fondeur					

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 2 : Jambes

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Squat	3	6 RM	3'		
Press	3	8 RM	2'30"	<i>Bassin Fixe</i>	
Fentes	3	8 RM	2'30"		
Leg Curl	3	8 RM	2'30"	<i>Bassin Fixe</i>	

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 3 : Biceps-Triceps-Épaules

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Traction neutre	3	8 RM	2'30"	<i>Lesté si besoin</i>	
Dips					
Curl Biceps Pronation	3	8 RM	2'30"	<i>Poignet aligné avec avant-bras</i>	
Extension Poulie Haute					
Développé Militaire	3	8RM	2'30"	<i>Haltères ou Machine</i>	
Élévation-Rotation	3	8RM	2'30"	<i>Poignet coude et épaule à 90°</i>	

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

PPO : FORCE VITESSE S21

Séance 1 : Pec-Biceps

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Développé Couché	5	3	2'30"	<i>Serrer les omoplates, pieds au sol</i>	80-85%
Pompe Gecko		10		<i>Plio Alt Gauche/Droite</i>	
Pull Over	5	1	2'30"	<i>Excentrique</i>	
Pompe Incliné		Max		<i>Iso</i>	
Traction Supination	4	10-8-6-4	2'30"	<i>Pyramidale Rep - Charges</i>	60-70-80-90 %

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 2 : Dos-Triceps

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Traction	5	5	2'30"	<i>1 Rep = 1 Traction + Déplacement lat Gauche + Déplacement lat droit</i>	
Déplacement Lat					
Bûcheron	5	1	2'30"	<i>Tempo 1-0-5-0</i>	
Traction Pronation 90°		Max		<i>Iso</i>	
Dips	5	10-8-6-4-2	2'30"	<i>Pyramidale Rep - Charges</i>	60-70-80-90%

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 3 : Jambes-Épaules

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Squat Guidé	5	6"	2'30"	<i>Iso 110°</i>	120%
Fentes		10		<i>Plio</i>	
Saut en contrebas		5		<i>Escalier métal, amortir la chute</i>	
Soulevé de terre	5	10	2'30"	<i>Jambes tendues</i>	
Développé Militaire	5	10-8-6-4-2	2'30"	<i>Pyramidale Rep - Charges</i>	60-70-80-90%

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

PPO : FORCE VITESSE S22

Séance 1 : Pec-Biceps

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Développé Couché	5	3	2'30"	<i>Serrer les omoplates, pieds au sol</i>	80-85%
Pompe Gecko		10		<i>Plio Alt Gauche/Droite</i>	
Pull Over	5	1	2'30"	<i>Excentrique</i>	
Pompe Incliné		Max		<i>Iso</i>	
Traction Supination	4	10-8-6-4	2'30"	<i>Pyramidale Rep - Charges</i>	60-70-80-90 %

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 2 : Dos-Triceps

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Traction	5	5	2'30"	<i>1 Rep = 1 Traction + Déplacement lat Gauche + Déplacement lat droit</i>	
Déplacement Lat					
Bûcheron	5	1	2'30"	<i>Tempo 1-0-5-0</i>	
Traction Pronation 90°		Max		<i>Iso</i>	
Dips	5	10-8-6-4-2	2'30"	<i>Pyramidale Rep - Charges</i>	60-70-80-90%

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 3 : Jambes-Épaules

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Squat Guidé	5	6"	2'30"	<i>Iso 110°</i>	120%
Fentes		10		<i>Plio</i>	
Saut en contrebas		5		<i>Escalier métal, amortir la chute</i>	
Soulevé de terre	5	10	2'30"	<i>Jambes tendues</i>	
Développé Militaire	5	10-8-6-4-2	2'30"	<i>Pyramidale Rep - Charges</i>	60-70-80-90%

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

PPO : FORCE VITESSE S23

Séance 1 : Pec-Biceps

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Développé Couché	3	3	2'30"	<i>Serrer les omoplates, pieds au sol</i>	80-85%
Pompe Gecko		10		<i>Plio Alt Gauche/Droite</i>	
Pull Over	3	1	2'30"	<i>Excentrique</i>	
Pompe Incliné		Max		<i>Iso</i>	
Traction Supination	4	10-8-6-4	2'30"	<i>Pyramidale Rep - Charges</i>	60-70-80-90 %

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 2 : Dos-Triceps

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Traction	3	5	2'30"	<i>1 Rep = 1 Traction + Déplacement lat Gauche + Déplacement lat droit</i>	
Déplacement Lat					
Bûcheron	3	1	2'30"	<i>Tempo 1-0-5-0</i>	
Traction Pronation 90°		Max		<i>Iso</i>	
Dips	5	10-8-6-4-2	2'30"	<i>Pyramidale Rep - Charges</i>	60-70-80-90%

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 3 : Jambes-Épaules

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Squat Guidé	3	6"	2'30"	<i>Iso 110°</i>	120%
Fentes		10		<i>Plio</i>	
Saut en contrebass		5		<i>Escalier métal, amortir la chute</i>	
Soulevé de terre	3	10	2'30"	<i>Jambes tendues</i>	
Développé Militaire	5	10-8-6-4-2	2'30"	<i>Pyramidale Rep - Charges</i>	60-70-80-90%

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

TEST 2 S24

Séance 1 : Détente

Sargent test :

1er saut		2ème saut	
3ème saut		4ème saut	
5ème saut		6ème saut	

3' de Récup entre chaque saut

Séance 2 : VMA

VMA :

3min	3min	3min	3min	3min	3min
11.5km/h	13km/h	14.5km/h	16km/h	17.5km/h	19km/h

Séance 3 : Traction Iso 90°

Traction iso 90° :

1er essai		2ème essai		3ème essai	
-----------	--	------------	--	------------	--

3' de Récup entre chaque essai

PPS : FORCE EXPLOSIVE S25

Séance 1 : Pec-Biceps

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		<i>Vélo, Rameur, Tapis etc.</i>	
Développé Couché	5	6	2'	<i>haltères et alternés</i>	30%-50%
Pompe latéral	4	6	2'	<i>Gauche/Droite</i>	
Burpee + Snatch D	4	5	2'	<i>1 Rep = Burpee + Snatch D + Burpee + Snatch G</i>	
Burpee + Snatch G					
Traction Supination	3	6	2'		

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 2 : Dos-Triceps

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		<i>Vélo, Rameur, Tapis etc.</i>	
Traction	5	6	2'	<i>Sauté</i>	
Tirage Horizontal	4	6	2'	<i>Poulie vis à vis, position basse</i>	
Fondeur	4	6	2'		
Dips	3	6	2'		

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 3 : Jambes-Épaules

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		<i>Vélo, Rameur, Tapis etc.</i>	
Fentes marché	5	6	2'	<i>Barre</i>	30%-50%
Squat Jump	4	6	2'	<i>Poids de corps</i>	
Soulevé de terre	4	6	2'	<i>Jambes tendues</i>	
Push Press	3	6	2'	<i>Barre, avec Impulsion</i>	

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

PPS : FORCE EXPLOSIVE S26

Séance 1 : Pec-Biceps

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		<i>Vélo, Rameur, Tapis etc.</i>	
Développé Couché	5	6	2'	<i>haltères et alternés</i>	30%-50%
Pompe latéral	4	6	2'	<i>Gauche/Droite</i>	
Burpee + Snatch D	4	5	2'	<i>1 Rep = Burpee + Snatch D + Burpee + Snatch G</i>	
Burpee + Snatch G					
Traction Supination	3	6	2'		

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 2 : Dos-Triceps

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		<i>Vélo, Rameur, Tapis etc.</i>	
Traction	5	6	2'	<i>Sauté</i>	
Tirage Horizontal	4	6	2'	<i>Poulie vis à vis, position basse</i>	
Fondeur	4	6	2'		
Dips	3	6	2'		

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 3 : Jambes-Épaules

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		<i>Vélo, Rameur, Tapis etc.</i>	
Fentes marché	5	6	2'	<i>Barre</i>	30%-50%
Squat Jump	4	6	2'	<i>Poids de corps</i>	
Soulevé de terre	4	6	2'	<i>Jambes tendues</i>	
Push Press	3	6	2'	<i>Barre, avec Impulsion</i>	

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

PPS : FORCE EXPLOSIVE S27

Séance 1 : Pec-Biceps

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		<i>Vélo, Rameur, Tapis etc.</i>	
Développé Couché	3	6	2'	<i>haltères et alternés</i>	30%-50%
Pompe latéral	3	6	2'	<i>Gauche/Droite</i>	
Burpee + Snatch D	3	5	2'	<i>1 Rep = Burpee + Snatch D + Burpee + Snatch G</i>	
Burpee + Snatch G					
Traction Supination	3	6	2'		

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 2 : Dos-Triceps

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		<i>Vélo, Rameur, Tapis etc.</i>	
Traction	3	6	2'	<i>Sauté</i>	
Tirage Horizontal	3	6	2'	<i>Poulie vis à vis, position basse</i>	
Fondeur	3	6	2'		
Dips	3	6	2'		

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 3 : Jambes-Épaules

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		<i>Vélo, Rameur, Tapis etc.</i>	
Fentes marché	3	6	2'	<i>Barre</i>	30%-50%
Squat Jump	3	6	2'	<i>Poids de corps</i>	
Soulevé de terre	3	6	2'	<i>Jambes tendues</i>	
Push Press	3	6	2'	<i>Barre, avec Impulsion</i>	

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

PROGRAMME LIONEL LE BLAY - COURSE

VMA théorique km/h	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16
Mètres à parcourir @130%VMA en 30"	130	135	141	146	152	157	163	168	173
Mètres à parcourir @150%VMA en 15"	75	78	81	84	88	91	94	97	100

Cycle PPG S18-S19-S20 :

30"ON/30"OFF @130% de VMA

- A. Echauffement 10' : course allure moyenne
- B. 4 séries, de 5', de 30" de course et 30" de repos passif (immobile). Repos Actif (marche) entre les séries de 5'.
- C. Retour au calme 10' : course cool

Cycle PPO S21-S22-S23 :

15"ON/15"OFF @150% de VMA

- A. Echauffement 10' : course allure moyenne
- B. 4 séries, de 3-4', de 15" de course et 15" de repos passif (immobile). Repos Actif (marche) entre les séries de 5'.
- C. Retour au calme 10' : course cool

Pour mesurer la distance que tu dois parcourir je te conseille de télécharger les applications suivantes :

Google Play :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gpstools.gpsodometer>

Apple Store :

<https://itunes.apple.com/fr/app/odom%C3%A8tre-gps/id954599576?mt=8>

c. Planification Athlète 2 : Melissa Ait Said

S17 TEST 1						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
23-04-2018	24-04-2018	25-04-2018	26-04-2018	27-04-2018	28-04-2018	29-04-2018
TEST DÉTENTE	REPOS	TEST VMA	REPOS	TEST TRACTION ISO 90°	REPOS	REPOS
6RM DC haltères		6RM Tirage V Unilat Pro		6RM SQUAT		

S18 PPG : VOLUME S1						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
30-04-2018	01-05-2018	02-05-2018	03-05-2018	04-05-2018	05-05-2018	06-05-2018
BODY IMPACT	REPOS	DC haltère Unilat 4x6RM	RUN 4 x[4'@30"-30"]	BODY PUMP BODY IMPACT	REPOS	Squat 4x6RM
		Tirage V Unilat Pro 4x6RM				Press 4x8RM
		DC haltère Incliné unilat 4x8RM				Fentes 3x8RM
		Bûcheron 4x8RM				Leg curl 4x8RM
		Pull Over unilat 4x8				Tirage V Unilat neutre 4x8RM
		Fondeur unilat 4x8				Dips graviton unilat 4x8RM
		DM unilat 4x8RM				Curl Biceps Pro unilat 4x8RM
		Élévation rotation unilat 4x8RM				Extension poulie haute unilat 4x8RM

S19 PPG : VOLUME S2						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
07-05-2018	08-05-2018	09-05-2018	10-05-2018	11-05-2018	12-05-2018	13-05-2018
BODY IMPACT	REPOS	DC haltère Unilat 4x6RM	RUN 4 x[4'@30"-3 0"]	BODY PUMP BODY IMPACT	REPOS	Squat 4x6RM
		Tirage V Unilat Pro 4x6RM				Press 4x8RM
		DC haltère Incliné unilat 4x8RM				Fentes 3x8RM
		Bûcheron 4x8RM				Leg curl 4x8RM
		Pull Over unilat 4x8				Tirage V Unilat neutre 4x8RM
		Fondeur unilat 4x8				Dips graviton unilat 4x8RM
		DM unilat 4x8RM				Curl Biceps Pro unilat 4x8RM
		Élévation rotation unilat 4x8RM				Extension poulie haute unilat 4x8RM

S20 PPG : VOLUME S3						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
14-05-2018	15-05-2018	16-05-2018	17-05-2018	18-05-2018	19-05-2018	20-05-2018
BODY IMPACT	REPOS	Squat 3x6RM	RUN Cool	DC haltère Unilat 3x6RM	REPOS	ALPHA RUN
		Press 3x8RM		Tirage V Unilat Pro 3x6RM		
		Fentes 3x8RM		DC haltère Incliné unilat 3x8RM		
		Leg curl 3x8RM		Bûcheron 3x8RM		
		Tirage V Unilat neutre 3x8RM		Pull Over unilat 3x8		
		Dips graviton unilat 3x8RM		Fondeur unilat 3x8		
		Curl Biceps Pro unilat 3x8RM		DM unilat 3x8RM		
		Extension poulie haute unilat 3x8RM		Élévation rotation unilat 3x8RM		

S21 PPO : FORCE VITESSE S1						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
21-05-2018	22-05-2018	23-05-2018	24-05-2018	25-05-2018	26-05-2018	27-05-2018
BODY IMPACT	REPOS	5x [3 DC @80%-85% + 10 Pompes Gecko Plyo]	RUN 4 x[3'@15"-15"]	BODY PUMP BODY IMPACT	REPOS	5x [Hack Squat Iso 110° 6" + 10 Fentes Plyo + 5 Saut en Contrebas]
		5x [1 Pull Over Excentrique + Pompe Incliné Iso 6"]				SDT Roumain 5x10
		5x [5x(Traction + Déplacement Lat)]				Dips 10-8-6-4-2
		5x [5 Bûcheron (1-0-5-0) + Traction iso 90° DM 10-8-6-4-2				Traction Suppi 10-8-6-4

S22 PPO : FORCE VITESSE S2						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
28-05-2018	29-05-2018	30-05-2018	31-05-2018	01-06-2018	02-06-2018	03-06-2018
BODY IMPACT	REPOS	5x [3 DC @80%-85% + 10 Pompes Gecko Plyo]	RUN 4 x[3'@15"-15"]	BODY PUMP BODY IMPACT	REPOS	5x [Hack Squat Iso 110° 6" + 10 Fentes Plyo + 5 Saut en Contrebas]
		5x [1 Pull Over Excentrique + Pompe Incliné Iso 6"]				SDT Roumain 5x10
		5x [5x(Traction + Déplacement Lat)]				Dips 10-8-6-4-2
		5x [5 Bûcheron (1-0-5-0) + Traction iso 90° DM 10-8-6-4-2				Traction Suppi 10-8-6-4

S23 PPO : FORCE VITESSE S3						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
04-06-2018	05-06-2018	06-06-2018	07-06-2018	08-06-2018	09-06-2018	10-06-2018
BODY IMPACT	REPOS	5x [3 DC @80%-85% + 10 Pompes Gecko Plyo]	RUN COOL	BODY PUMP	REPOS	5x [Hack Squat Iso 110° 6" + 10 Fentes Plyo + 5 Saut en Contrebas]
		5x [1 Pull Over Excentrique + Pompe Incliné Iso 6"]				SDT Roumain 5x10
		5x [5x(Traction + Déplacement Lat)]				Dips 10-8-6-4-2
		5x [5 Bûcheron (1-0-5-0) + Traction iso 90° DM 10-8-6-4-2				Traction Suppi 10-8-6-4

S24 TEST S2						DÉBUT PPS
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11-06-2018	12-06-2018	13-06-2018	14-06-2018	15-06-2018	16-06-2018	17-06-2018
TEST DÉTENTE	REPOS	TEST VMA	REPOS	TEST TRACTION ISO 90°	REPOS	Entraînement Spécifique CO
						Street Workout Grenoble

S25 PPS : FORCE EXPLOSIVE S1						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18-06-2018	19-06-2018	20-06-2018	21-06-2018	22-06-2018	23-06-2018	24-06-2018
DC haltère alternés 5x6 @30%	REPOS	Fentes marché 5x6 @30%	Run	BODY PUMP BODY IMPACT	REPOS	Entraînement Spécifique CO Obstacle Park Voreppe
Pompes latéral 4x6		Squat Jump 4x6 @PDC				
4x 5x[1 Burpee DB Snatch D + 1 Burpee DB Snatch G]		SDT Roumain 4x6				
Traction sauté 5x6		Push Press 3x6				
Tirage H Poulie Debout 4x6		Traction supi 3x6				
Fondeur 4x6		Dips 3x6				
Push Press 3x6						

S26 PPS : FORCE EXPLOSIVE S2						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
25-06-2018	26-06-2018	27-06-2018	28-06-2018	29-06-2018	30-06-2018	01-07-2018
DC haltère alternés 5x6 @30%	REPOS	Fentes marché 5x6 @30%	Run	BODY PUMP BODY IMPACT	REPOS	Entrainement Spécifique CO CrossFit SP
Pompes latéral 4x6		Squat Jump 4x6 @PDC				
4x 5x[1 Burpee DB Snatch D + 1 Burpee DB Snatch G]		SDT Roumain 4x6				
Traction sauté 5x6		Push Press 3x6				
Tirage H Poulie Debout 4x6		Traction supi 3x6				
Fondeur 4x6		Dips 3x6				
Push Press 3x6						

S27 PPS : FORCE EXPLOSIVE S3						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
02-07-2018	03-07-2018	04-07-2018	05-07-2018	06-07-2018	07-07-2018	08-07-2018
DC haltère alternés 5x6 @30%	REPOS	Fentes marché 5x6 @30%	Run	BODY IMPACT	REPOS	SPARTAN RACE
Pompes latéral 4x6		Squat Jump 4x6 @PDC				
4x 5x[1 Burpee DB Snatch D + 1 Burpee DB Snatch G]		SDT Roumain 4x6				
Traction sauté 5x6		Push Press 3x6				
Tirage H Poulie Debout 4x6		Traction supi 3x6				
Fondeur 4x6		Dips 3x6				
Push Press 3x6						

d. Fiches Séances Athlète 2 : Mélissa Ait Said

TEST 1 S17

Séance 1 : Détente + 6RM Développé couché haltères

Sargent test :

1er saut		2ème saut	
3ème saut		4ème saut	
5ème saut		6ème saut	

Moyenne :

3' de Récup entre chaque saut

6 RM Développé couché haltères :

1er essai		2ème essai		3ème essai	
-----------	--	------------	--	------------	--

3' de Récup entre chaque essai

Séance 2 : VMA + 6RM Tirage V Unilat Pro

VMA :

3min	3min	3min	3min	3min	3min
10km/h	11.5km/h	13km/h	14.5km/h	16km/h	17.5km/h

6RM Tirage V Unilat Pro :

1er essai		2ème essai		3ème essai	
-----------	--	------------	--	------------	--

3' de Récup entre chaque essai

Séance 3 : 6 RM Squat + Traction Iso 90°

6 RM Squat :

1er essai		2ème essai		3ème essai	
-----------	--	------------	--	------------	--

3' de Récup entre chaque essai

Traction iso 90° :

1er essai		2ème essai		3ème essai	
-----------	--	------------	--	------------	--

3' de Récup entre chaque essai

PPG : VOLUME S18

Séance 1 : Pec-Dos-Épaules

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Développé Couché	4	6 RM	3'	<i>Haltères, unilatéral</i>	
Tirage Verticale				<i>Pronation, unilatéral</i>	
Développé Couché Incliné	4	8 RM	2'30"	<i>Haltères, unilatéral</i>	
Bûcheron				<i>Haltères, unilatéral</i>	
Pull Over	4	8 RM	2'30"	<i>Haltères, unilatéral</i>	
Fondeur				<i>Pronation, unilatéral</i>	
Développé Militaire	4	8RM	2'30"	Haltères ou machine, unilatéral	
Élévation Rotation	4	8RM	2'30"	<i>Poignet coude et épaule à 90°</i>	

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 2 : Jambes-Biceps-Triceps

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Squat	4	6 RM	3'		
Press	4	8 RM	2'30"	<i>Bassin Fixe</i>	
Fentes	3	8 RM	2'30"		
Leg Curl	4	8 RM	2'30"	<i>Bassin Fixe</i>	
Tirage V	4	8 RM	2'30"	<i>unilatérale, prise neutre</i>	
Dips				<i>graviton unilat</i>	
Curl Biceps Pronation	4	8 RM	2'30"	<i>Haltères, unilatéral</i>	
Extension Poulie Haute				<i>Corde, unilatéral</i>	

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

PPG : VOLUME S19

Séance 1 : Pec-Dos-Épaules

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Développé Couché	4	6 RM	3'	<i>Haltères, unilatéral</i>	
Tirage Verticale				<i>Pronation, unilatéral</i>	
Développé Couché Incliné	4	8 RM	2'30"	<i>Haltères, unilatéral</i>	
Bûcheron				<i>Haltères, unilatéral</i>	
Pull Over	4	8 RM	2'30"	<i>Haltères, unilatéral</i>	
Fondeur				<i>Pronation, unilatéral</i>	
Développé Militaire	4	8RM	2'30"	Haltères ou machine, unilatéral	
Élévation Rotation	4	8RM	2'30"	<i>Poignet coude et épaule à 90°</i>	

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 2 : Jambes-Biceps-Triceps

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Squat	4	6 RM	3'		
Press	4	8 RM	2'30"	<i>Bassin Fixe</i>	
Fentes	3	8 RM	2'30"		
Leg Curl	4	8 RM	2'30"	<i>Bassin Fixe</i>	
Tirage V	4	8 RM	2'30"	<i>unilatérale, prise neutre</i>	
Dips				<i>graviton unilat</i>	
Curl Biceps Pronation	4	8 RM	2'30"	<i>Haltères, unilatéral</i>	
Extension Poulie Haute				<i>Corde, unilatéral</i>	

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

PPG : VOLUME S20

Séance 1 : Pec-Dos-Épaules

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Développé Couché	3	6 RM	3'	<i>Haltères, unilatéral</i>	
Tirage Verticale				<i>Pronation, unilatéral</i>	
Développé Couché Incliné	3	8 RM	2'30"	<i>Haltères, unilatéral</i>	
Bûcheron				<i>Haltères, unilatéral</i>	
Pull Over	3	8 RM	2'30"	<i>Haltères, unilatéral</i>	
Fondeur				<i>Pronation, unilatéral</i>	
Développé Militaire	3	8RM	2'30"	Haltères ou machine, unilatéral	
Élévation Rotation	3	8RM	2'30"	<i>Poignet coude et épaule à 90°</i>	

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 2 : Jambes-Biceps-Triceps

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Squat	3	6 RM	3'		
Press	3	8 RM	2'30"	<i>Bassin Fixe</i>	
Fentes	3	8 RM	2'30"		
Leg Curl	3	8 RM	2'30"	<i>Bassin Fixe</i>	
Tirage V	3	8 RM	2'30"	<i>unilatérale, prise neutre</i>	
Dips				<i>graviton unilat</i>	
Curl Biceps Pronation	3	8 RM	2'30"	<i>Haltères, unilatéral</i>	
Extension Poulie Haute				<i>Corde, unilatéral</i>	

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

PPO : FORCE VITESSE S21

Séance 1 : Pec-Dos-Épaules

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Développé Couché	5	3	2'30"	<i>Haltères</i>	80-85%
Pompe Gecko		10		<i>Plio Alt Gauche/Droit</i>	
Pull Over	5	1	2'30"	<i>Excentrique</i>	
Pompe Incliné		Max		<i>Iso</i>	
Traction graviton	5	5	2'30"	<i>1 Rep = 1 Traction + Déplacement lat Gauche + Déplacement lat droit</i>	
Déplacement Lat					
Bûcheron	5	1	2'30"	<i>Tempo 1-0-5-0</i>	
Traction Pronation 90°		Max		<i>Iso</i>	
Développé Militaire	5	10-8-6-4-2	2'30"	<i>Pyramidale Rep - Charges</i>	60-70-80-90%

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 2 : Jambes-Biceps-Triceps

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Squat Guidé	5	6"	2'30"	<i>Iso 110°</i>	120%
Fentes		10		<i>Plio</i>	
Saut en contrebass		5		<i>Escalier métal, amortir la chute</i>	
Soulevé de terre	5	10	2'30"	<i>Jambes tendues</i>	
Traction Supination	4	10-8-6-4	2'30"	<i>Pyramidale Rep - Charges</i>	60-70-80-90%
Dips	5	10-8-6-4-2	2'30"	<i>Pyramidale Rep - Charges</i>	60-70-80-90%

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

PPO : FORCE VITESSE S22

Séance 1 : Pec-Dos-Épaules

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Développé Couché	5	3	2'30"	<i>Haltères</i>	80-85%
Pompe Gecko		10		<i>Plio Alt Gauche/Droit</i>	
Pull Over	5	1	2'30"	<i>Excentrique</i>	
Pompe Incliné		Max		<i>Iso</i>	
Traction graviton	5	5	2'30"	<i>1 Rep = 1 Traction + Déplacement lat Gauche + Déplacement lat droit</i>	
Déplacement Lat					
Bûcheron	5	1	2'30"	<i>Tempo 1-0-5-0</i>	
Traction Pronation 90°		Max		<i>Iso</i>	
Développé Militaire	5	10-8-6-4-2	2'30"	<i>Pyramidale Rep - Charges</i>	60-70-80-90%

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 2 : Jambes-Biceps-Triceps

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Squat Guidé	5	6"	2'30"	<i>Iso 110°</i>	120%
Fentes		10		<i>Plio</i>	
Saut en contrebass		5		<i>Escalier métal, amortir la chute</i>	
Soulevé de terre	5	10	2'30"	<i>Jambes tendues</i>	
Traction Supination	4	10-8-6-4	2'30"	<i>Pyramidale Rep - Charges</i>	60-70-80-90%
Dips	5	10-8-6-4-2	2'30"	<i>Pyramidale Rep - Charges</i>	60-70-80-90%

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

PPO : FORCE VITESSE S23

Séance 1 : Pec-Dos-Épaules

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Développé Couché	3	3	2'30"	<i>Haltères</i>	80-85%
Pompe Gecko		10		<i>Plio Alt Gauche/Droit</i>	
Pull Over	3	1	2'30"	<i>Excentrique</i>	
Pompe Incliné		Max		<i>Iso</i>	
Traction graviton	3	5	2'30"	<i>1 Rep = 1 Traction + Déplacement lat Gauche + Déplacement lat droit</i>	
Déplacement Lat					
Bûcheron	3	1	2'30"	<i>Tempo 1-0-5-0</i>	
Traction Pronation 90°		Max		<i>Iso</i>	
Développé Militaire	5	10-8-6-4-2	2'30"	<i>Pyramidale Rep - Charges</i>	60-70-80-90%

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 2 : Jambes-Biceps-Triceps

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		Vélo, Rameur, Tapis etc.	
Squat Guidé	3	6"	2'30"	<i>Iso 110°</i>	120%
Fentes		10		<i>Plio</i>	
Saut en contrebass		5		<i>Escalier métal, amortir la chute</i>	
Soulevé de terre	3	10	2'30"	<i>Jambes tendues</i>	
Traction Supination	3	10-8-6-4	2'30"	<i>Pyramidale Rep - Charges</i>	60-70-80-90%
Dips	5	10-8-6-4-2	2'30"	<i>Pyramidale Rep - Charges</i>	60-70-80-90%

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

TEST 1 S24

Séance 1 : Détente

Sargent test :

1er saut		2ème saut	
3ème saut		4ème saut	
5ème saut		6ème saut	

Moyenne :

3' de Récup entre chaque saut

Séance 2 : VMA

VMA :

3min	3min	3min	3min	3min	3min
8.5km/h	10km/h	11.5km/h	13km/h	14.5km/h	16km/h

Séance 3 : Traction Iso 90°

Traction iso 90° :

1er essai		2ème essai		3ème essai	
-----------	--	------------	--	------------	--

3' de Récup entre chaque essai

PPS : FORCE EXPLOSIVE S25

Séance 1 : Pec-Dos- Épaules

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		<i>Vélo, Rameur, Tapis etc.</i>	
Développé Couché	5	6	2'	<i>haltères et alternés</i>	30%-50%
Pompe latéral	4	6	2'	<i>Gauche/Droite</i>	
Burpee + Snatch D	4	5	2'	<i>1 Rep = Burpee + Snatch D + Burpee + Snatch G</i>	
Burpee + Snatch G					
Traction	5	6	2'	<i>Graviton</i>	30-50%
Tirage Horizontal	4	6	2'	<i>Poulie vis à vis, position basse</i>	
Fondeur	4	6	2'		
Push Pres	3	6	2'	<i>Barre, avec Impulsion</i>	

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 2 : Jambes-Biceps-Triceps

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		<i>Vélo, Rameur, Tapis etc.</i>	
Fentes marché	5	6	2'	<i>Barre</i>	30%-50%
Squat Jump	4	6	2'	<i>Poids de corps</i>	
Soulevé de terre	4	6	2'	<i>Jambes tendues</i>	
Traction Supination	3	6	2'	<i>Graviton</i>	
Dips	3	6	2'	<i>Graviton</i>	

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

PPS : FORCE EXPLOSIVE S26

Séance 1 : Pec-Dos- Épaules

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		<i>Vélo, Rameur, Tapis etc.</i>	
Développé Couché	5	6	2'	<i>haltères et alternés</i>	30%-50%
Pompe latéral	4	6	2'	<i>Gauche/Droite</i>	
Burpee + Snatch D	4	5	2'	<i>1 Rep = Burpee + Snatch D + Burpee + Snatch G</i>	
Burpee + Snatch G					
Traction	5	6	2'	<i>Graviton</i>	30-50%
Tirage Horizontal	4	6	2'	<i>Poulie vis à vis, position basse</i>	
Fondeur	4	6	2'		
Push Pres	3	6	2'	<i>Barre, avec Impulsion</i>	

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 2 : Jambes-Biceps-Triceps

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		<i>Vélo, Rameur, Tapis etc.</i>	
Fentes marché	5	6	2'	<i>Barre</i>	30%-50%
Squat Jump	4	6	2'	<i>Poids de corps</i>	
Soulevé de terre	4	6	2'	<i>Jambes tendues</i>	
Traction Supination	3	6	2'	<i>Graviton</i>	
Dips	3	6	2'	<i>Graviton</i>	

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

PPS : FORCE EXPLOSIVE S27

Séance 1 : Pec-Dos- Épaules

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		<i>Vélo, Rameur, Tapis etc.</i>	
Développé Couché	3	6	2'	<i>haltères et alternés</i>	30%-50%
Pompe latéral	3	6	2'	<i>Gauche/Droite</i>	
Burpee + Snatch D	3	5	2'	<i>1 Rep = Burpee + Snatch D + Burpee + Snatch G</i>	
Burpee + Snatch G					
Traction	3	6	2'	<i>Graviton</i>	30-50%
Tirage Horizontal	3	6	2'	<i>Poulie vis à vis, position basse</i>	
Fondeur	3	6	2'		
Push Pres	3	6	2'	<i>Barre, avec Impulsion</i>	

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

Séance 2 : Jambes-Biceps-Triceps

Exercices	Série	Rep	Récup	Détails	Charges
Echauffement	1	5'		<i>Vélo, Rameur, Tapis etc.</i>	
Fentes marché	3	6	2'	<i>Barre</i>	30%-50%
Squat Jump	3	6	2'	<i>Poids de corps</i>	
Soulevé de terre	3	6	2'	<i>Jambes tendues</i>	
Traction Supination	3	6	2'	<i>Graviton</i>	
Dips	3	6	2'	<i>Graviton</i>	

Bilan de la séance : Facile - Moyen - Difficile

PROGRAMME MELISSA AIT SAID - COURSE

VMA théorique km/h	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16
Mètres à parcourir @130%VMA en 30"	130	135	141	146	152	157	163	168	173
Mètres à parcourir @150%VMA en 15"	75	78	81	84	88	91	94	97	100

Cycle PPG S18-S19-S20 :

30"ON/30"OFF @130% de VMA

- A. Echauffement 10' : course allure moyenne
- B. 4 séries, de 5', de 30" de course et 30" de repos passif (immobile). Repos Actif (marche) entre les séries de 5'.
- C. Retour au calme 10' : course cool

Cycle PPO S21-S22-S23 :

15"ON/15"OFF @150% de VMA

- A. Echauffement 10' : course allure moyenne
- B. 4 séries, de 3-4', de 15" de course et 15" de repos passif (immobile). Repos Actif (marche) entre les séries de 5'.
- C. Retour au calme 10' : course cool

Pour mesurer la distance que tu dois parcourir je te conseille de télécharger les applications suivantes :

Google Play :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gpstools.gpsodometer>

Apple Store :

<https://itunes.apple.com/fr/app/odom%C3%A8tre-gps/id954599576?mt=8>

D. Justification Exercice

a. Test

Détente : être capable de sauter le plus haut possible pour passer un obstacle.

VMA : Être capable de minimiser le temps de course entre les obstacles.

Traction Iso 90° : être capable de maintenir la position le plus longtemps possible lors de traversée d'obstacle suspendu.

6RM Développé couché, Traction/Tirage, Squat : Connaître son 6RM pour commencer le cycle PPG directement à la bonne charge.

b. PPG

6RM Développé couché, Traction/Tirage, Squat : Impact sur la Force Max pour les exercices principaux. Travail en superset Pec/Dos pour gains de temps.

8RM pour tous les autres exercices : recherche de volume dit fonctionnel, on cherche ici du muscle "utile", stress plus mécanique que métabolique. Travaille myofibrillaire et non sarcoplasmique.

Course : Travail intermittent (30"/30") à 130% de VMA dans le but de l'augmenter.

c. PPO

Développé couché / Pompes Gecko : Lourd/léger, concentrique/pliométrique : Les pompes Gecko se rapprochent du mouvement de ramper.

Pull Over / Pompes Incliné : Lourd/léger, Excentrique/Isométrique : ouverture au maximum de la cage thoracique lors de la phase excentrique sur le Pull Over.

Traction / déplacement latéral : concentrique/pliométrique : assimilation du mouvement de déplacement lors des traversées d'obstacles suspendus.

Squat / Fentes / Saut en contrebas : Isométrique/Pliométrique/Excentrique : S'opposer à une charge sur-maximale (110% 1RM) pendant 6 sec à l'angle de force pour améliorer la détente, recherche d'explosivité avec les fentes et amortissement lors de saut en contrebas sur obstacle haut.

Course : Travail intermittent (15"/15") à 150% de VMA dans le but de l'augmenter.

d. PPS

Pompe latéral : assimilation du mouvement lors de phase de ramper en déplacement latéral.

Burpee + Snatch : Action de passage au sol et de se relever le plus rapidement possible + déplacer et contrôler un objet externe du sol au dessus de la tête le plus rapidement possible.

Traction sauté : Sauté et se hisser le plus haut possible.

Fentes marché : Mouvement le plus proche de la course.

Squat Jump : recherche détente verticale après squat.

Push Press : Transfert de puissance entre le bas du corps et le haut du corps.

III. L'Évaluation de chaque séance

Semaine 17 Test 1

Athlète 1 : Lionel Le Blay

Lundi 23/04/2018

Saut : 52cm

6RM Développé couché : 70 kg

Bonne séance pour Lionel, des bonnes sensations sur les 2 mouvements. 1er fois qu'il pousse aussi lourd en Développé Couché. Les sauts ont été réguliers.

Mercredi 25/04/2018

VMA : 14 km/h

6RM Traction : Lésté à 10kg

Début de séance difficile, pas l'habitude de courir sur tapis, sentiment d'étouffement, d'oppression... VMA en dessous de la valeur estimée (+16 km/h). Cela sera sûrement réévalué à la hausse lors des futures séances de courses par intermittence. Pour les tractions, de bonne sensation, il s'est surpris lui-même !

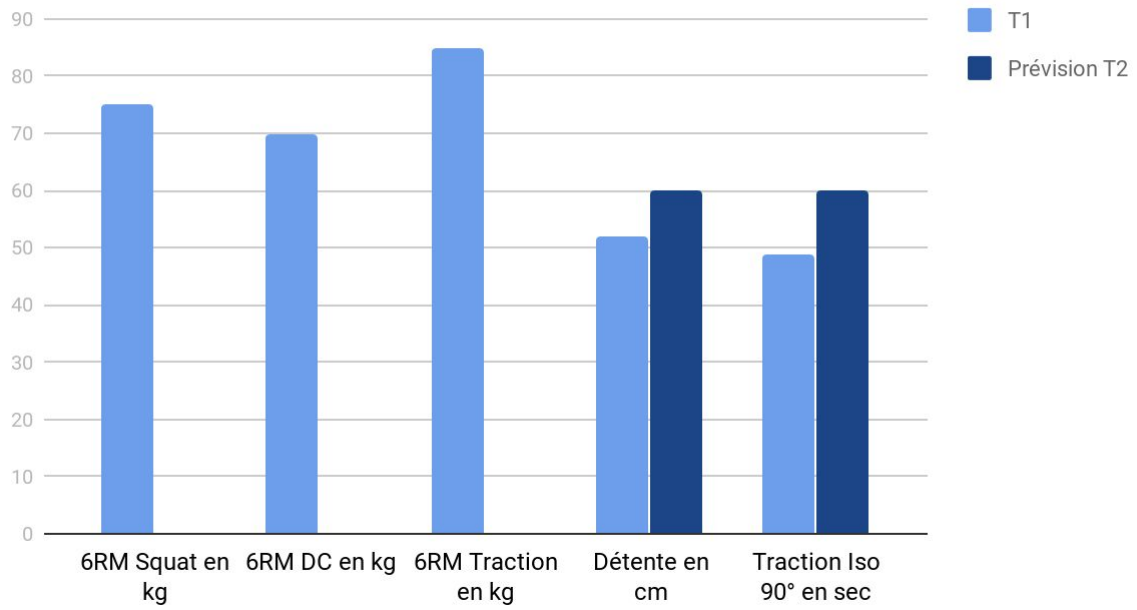
Vendredi 27/04/2018

Traction Iso 90° : 49"

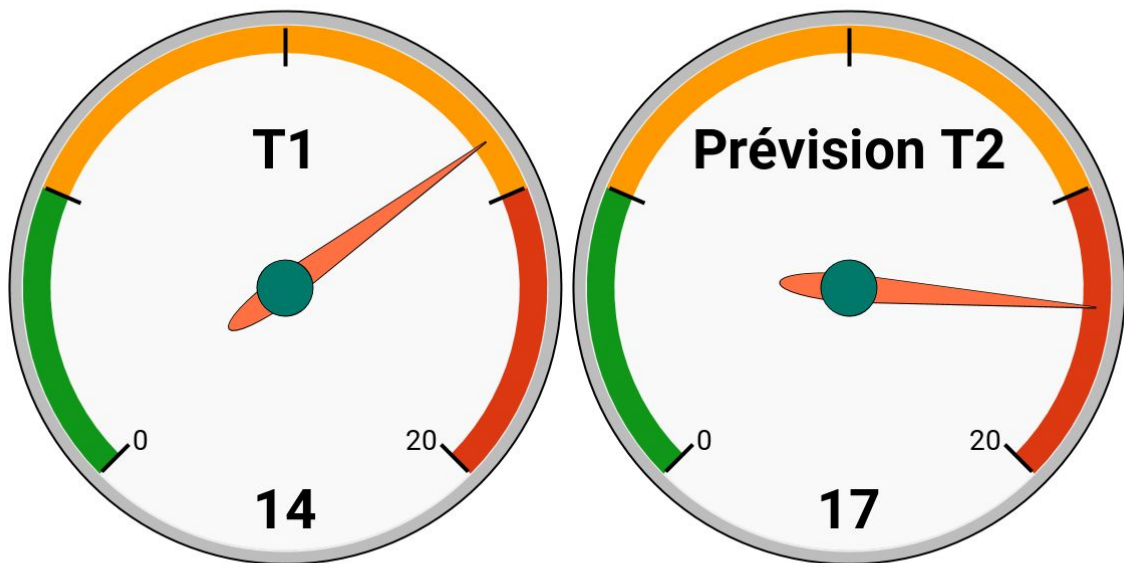
6RM Squat : 75 kg

Bien pour les tractions Iso 90°. L'objectif sera de passer au delà de la minute. Lionel me confie qu'il n'a pas fait de squat depuis un moment. Donc avant de commencer je lui ai appris à chuter sous la barre lors d'un échec. Squat Barre Guidé 2 Axes (X ; Y) avec sécurité. Le manque de pratique se fait sentir... Mais Il arrive à décrocher une belle barre à 75 kg. Avec l'entraînement il arrivera à passer les 80 kg.

Test 1



VMA en km/h



Athlète 2 : Melissa Ait Said

Lundi 23/04/2018

Saut : 42,5 cm

6RM Développé couché haltères : 14 kg

*Bonne séance pour Melissa, qui a montré une grande régularité dans ses sauts.
Pour le développé couché elle fut vite limitée par son bras gauche.*

Mercredi 25/04/2018

6RM Tirage V Unilat Pro : 12kg

Traction Iso 90° : 17"

Changement de programme dans la planification, Mélissa n'était pas en forme aujourd'hui. J'ai donc décalé le test VMA à vendredi. Ce test étant physiquement et mentalement dur...J'ai besoin qu'elle soit à son meilleur niveau !

Séance courte : 6RM Tirage vertical avec son bras faible (gauche) et Traction Iso 90°. Elle fut frustrée de ne pas tenir plus longtemps...

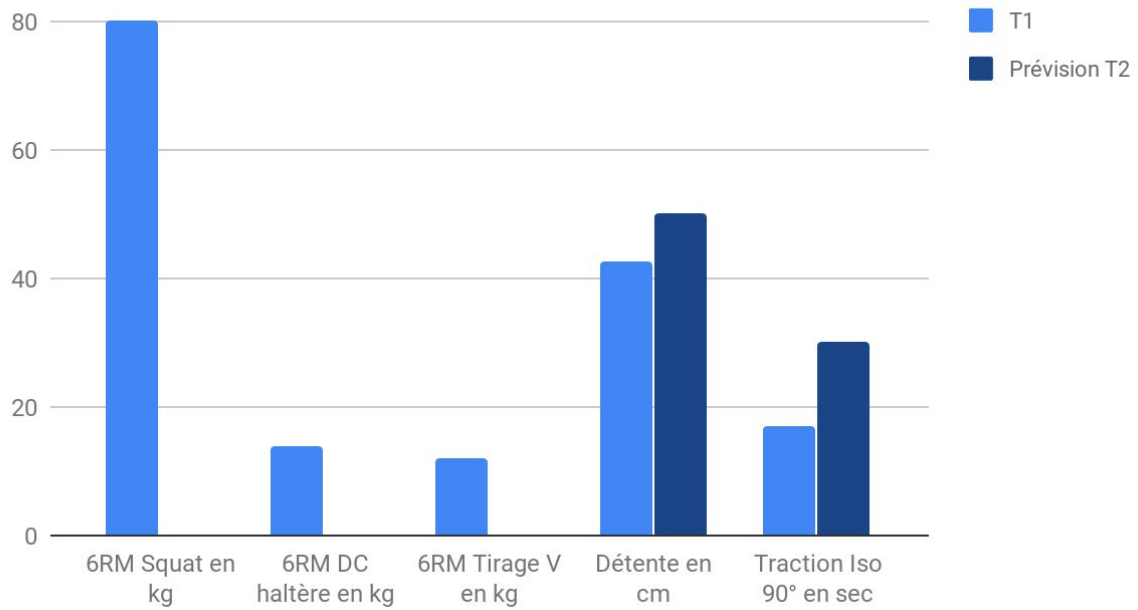
Vendredi 27/04/2018

VMA : 13 km/h

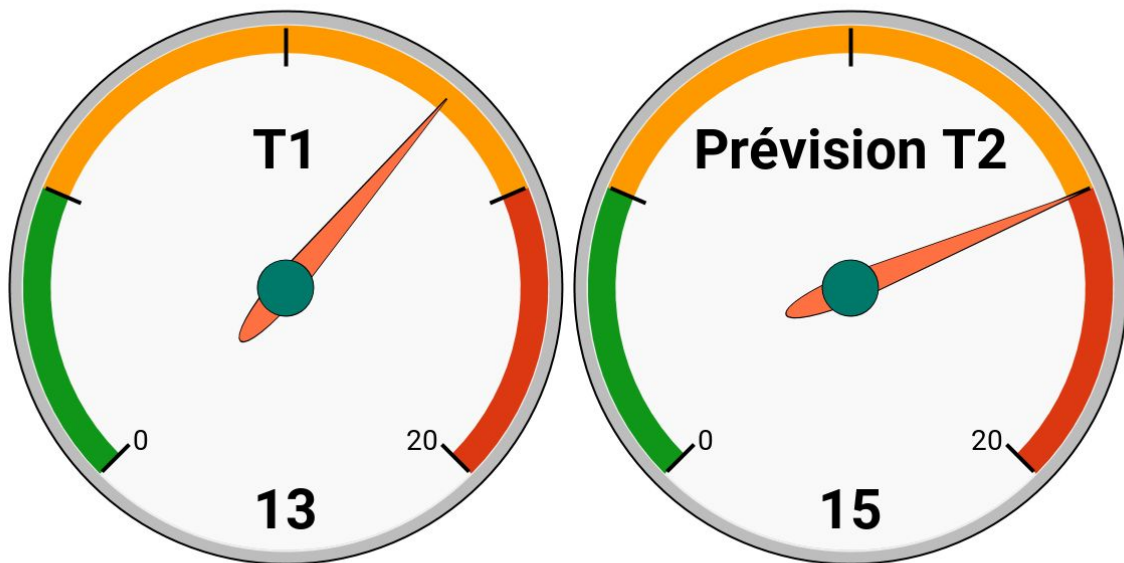
6RM Squat : 80 kg

Énorme séance de la part de Mélissa, bonne performance sur le test VMA, et une très belle barre pour son 6RM. 1er fois qu'elle soulève aussi lourd ! Comme avec Lionel je lui ai appris à chuter sous la barre et ça lui a bien servi car... Elle s'est fait surprendre sur sa 1er répétition à 80kg en s'écroulant complètement dessous. Mais avec un gros caractère elle recommença sa série pour la passer !

Points scored



VMA en km/h



Semaine 18 PPG

Athlète 1 : Lionel Le Blay

Lundi 30/04/2018

Pec-Dos

De bonne sensation sur le développé couché et le tirage horizontal, mais moins sur les autres. Inversion du Pull Over et Fondeur car sinon le fondeur ne passe pas. La semaine prochaine sera meilleure car Lionel n'a pas l'habitude de faire ce genre d'exercice.

Mercredi 02/05/2018

Jambes

Difficile sur le Squat, mais parfait sur les autres exercices ! Le manque de pratique des squats se fait sentir, cela ira mieux avec le temps.

Vendredi 04/05/2018

Biceps-Triceps-Épaules

Bonne séance de lionel, grosse difficulté sur les développé militaire...poids réduit pour avoir une bonne mécanique et ne pas se blesser.

Athlète 2 : Melissa Ait Said

Mercredi 02/05/2018

Très bonne séance de Melissa, le développé couché et le tirage vertical sont très bien passé ! Un peu plus dur pour le développé incliné et le bûcheron (difficultés) bras gauche ! Re-explication du mouvement pour le fondeur car difficulté ! développé militaire au top, c'est surprise elle même par la charge !

Dimanche 06/05/2018

IV. Conclusion

Quel plaisir de faire cette planification d'entraînement ! On rentre vraiment dans le coeur du métier d'éducateur sportif. On fait le lien avec tout ce qu'on a vu pendant l'année, analyse du public, de la discipline, mise en place de méthode d'entraînement, planification, recherche d'exercice... Le travail fut conséquent, mais le plaisir et l'excitation sont au rendez vous ! Mon expérience en course d'obstacle à grandement aidé à trouver les exercices, de plus je réserve à mes athlètes des séances spécifiques course d'obstacles... séance que je tiens à leur garder secret... les préparer à l'inconnue est quelque choses que j'ai envie de leur faire connaître... après avoir suivie une planification avec des routines d'entraînement... un peu d'inconnue ne fera pas mal ! Savoir s'ils seront capables de s'adapter à un environnement, un mouvement, une situation... De plus mes deux athlètes jouent le jeux à fond et sont vraiment motivés ! Ils se surprennent des capacités qu'ils ont à réaliser des tâches jusqu'à présent inconnues ! Et ce n'est que le début ! Même si je dois rendre ce dossier bien avant la fin de la planification, je vais continuer à suivre et coacher mes deux sportifs jusqu'au bout et ainsi les amener sur les routes de leur défis de l'été, la magnifique spartan race de Morzine ! j'ai hâte d'y être !

Stay Strong and have fun

