

CYCLE D'ANIMATION

CREATION DE SEANCES



SOMMAIRE

Table des matières

Introduction	1
Fitness Park Meylan	2
L'équipe en place	3
Cobaye1	4
Cobaye 2	5
Fiche profil	6
Fiche profil	7
L'analyse du poste de travail	8
Tests Cobayes	10
Les tests de force maximale	17
Cycle objectif	18
Planification	19
Méso-cycle 2	20
Bilan de la séance 1	21
Séance 2	23
Bilan de la séance 2	24
Séance 3	26
Bilan de la séance 3	27
Cycle 2 Développement structurel	29
Séance 4	30
Bilan de la séance 4	31
Séance 5	32
Bilan de la séance 5	33
Séance 6	34
Bilan de la séance 6	35
Cycle 2 Développement structurel	36
Séance 7	37
Bilan de la séance 7	38
Séance 8	39
Séance 9	40
Bilan du cycle	41
Bilan de la programmation après suivi	42
Annexe 1	43
Annexe 2	44
Remerciements	45

INTRODUCTION



Pour débiter ce dossier, j'aimerais écrire quelques lignes me concernant.

Je m'appelle Altusio ALVES, j'ai 35 ans, d'origine cap-verdienne habitant en France depuis 2011.

Sportif depuis ma tendre enfance - j'ai pratiqué différents sports de combat, du rugby, et la musculation depuis 10 ans.

Le sport, pour moi, c'est un état d'esprit, un mode vie, une façon d'exister car la vie est un mouvement, et de plus il nous permet de rester en bonne santé. Tous ces vécus sportifs, que ce soit en individuel ou en groupe, intérieur ou extérieur, m'ont poussé à faire de ma passion mon travail.

Mon objectif à terme est de tout mettre en œuvre pour réussir la formation afin de pouvoir exercer le savoir acquis et aider les gens à se motiver et à améliorer leur forme et leur santé, et mettre au service des autres ma persévérance, mon ouverture d'esprit et ma patience pour le bien-être de mes futurs clients.

Vous allez donc pouvoir suivre la construction de séances en fonction d'objectifs précis et suivre l'évolution de ces séances.

Tout au long de ce dossier, vous allez découvrir qui sont mes cobayes et quelles sont les séances élaborées en fonction d'eux-mêmes, de leurs attentes mais aussi de leurs besoins.

I) FITNESS PARK MEYLAN

Club situé au 5 Boulevard des Alpes, 38240 Meylan



C'est au sein de FITNESS PARK MEYLAN que je réalise mon stage et que je vais tester et mettre en application les séances sur des thèmes précis que vous allez découvrir par la suite dans ce dossier.

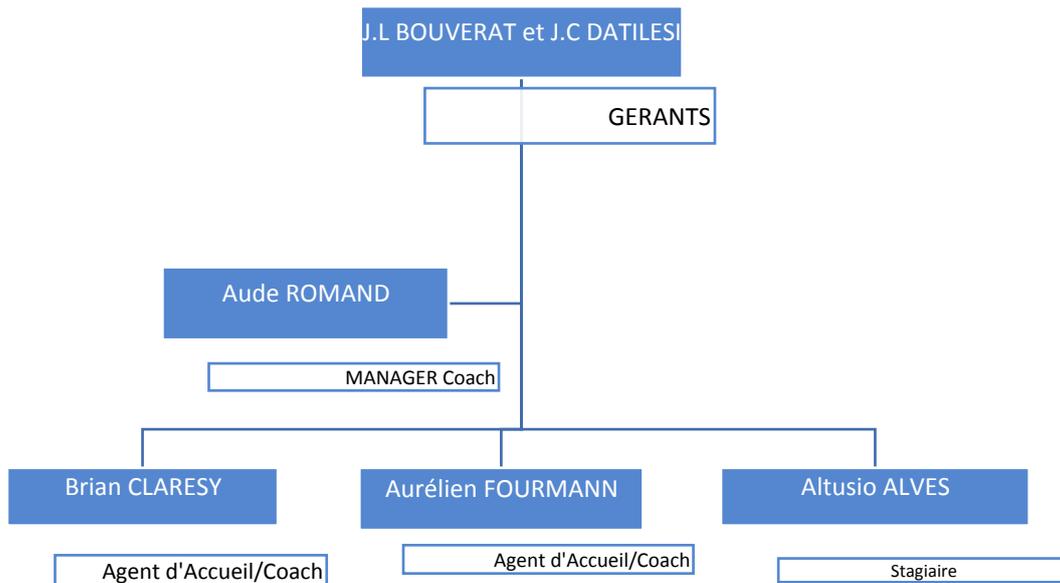
Le club fait 800m² et dispose de plusieurs espaces :

- Un espace cardio
- Un espace musculation guidée
- Un espace musculation libre
- Un espace cours collectifs

Pour les deux cycles d'animations que je vais vous proposer, nous allons éventuellement utiliser les espaces musculation libre, musculation guidée, et l'espace cardio avec le matériel que s'y trouve.

Nos horaires d'ouverture sont de lundi au dimanche tous les jours de l'année sans exception de 6h à 23h (accès avec badge). Nous accueillons nos adhérents et les personnes extérieures de 9h30 à 22h30 de lundi au dimanche.

L'équipe en place est composée de :



- En ce que me concerne je suis employé de cette même structure depuis 09 avril 2016 où j'occupais un poste d'agent d'accueil avec un temps de travail de 32h30 hebdomadaire jusqu'à que je fasse ma rentrée en formation BPJEPS en septembre 2018. Je suis donc stagiaire au sein de l'entreprise depuis le 03/09/2018 avec un temps de travail de 17h (le mercredi et le vendredi).
- Mon rôle au sein de la structure désormais en tant que stagiaire est d'occuper un poste d'agent d'accueil pour renseigner et vendre, mais aussi d'assurer une présence sur le plateau musculation.
- Un planning RDV COACH a été mis en place par la responsable de la structure AUDE ROMAND qui est aussi ma tutrice pour mon année de formation. Ce planning a pour finalité de mettre à disposition un service de coaching à l'ensemble de nos adhérents et aux prospects souhaitant avoir un accompagnement sur le plateau lors de leur entraînement ou de leur séance découverte.
- Ce rendez-vous coaching va tout d'abord commencer par un entretien avec la personne qui va me permettre de connaître tous les éléments nécessaires à la création de son programme personnalisé comme :
- Son âge, l'état général de sa santé (ex : s'il y a des pathologies musculaire, articulaires), son niveau de pratique, s'il y a un passé sportif (si oui, dans quelle discipline), la profession exercée pour faire le lien s'il y a des éventuelles troubles musculo-squelettiques etc... (voir annexe ci-dessous^^^)

COBAYE 1

MAGALIE VIGNON



Née le 20 février de 1984 à (Corbie) Magalie sera l'une de mes cobayes pour les deux cycles d'animation que je vais vous présenter.

Profil atypique d'une guerrière, cette grande sportive de 34 ans (1,63m, 57kg) est une personne que je connais très bien.

Magalie est traductrice de l'anglais vers le français dans les domaines du droit, du sport et de la nutrition. Elle est également expert judiciaire près la Cour d'appel d'Amiens.

Malgré sa carrière assez prenante, le sport a toujours fait partie de son quotidien. Elle a pratiqué la danse classique pendant 10 ans, puis du tennis pendant 3 ans avant de commencer la musculation il y a 4 ans. Très vite ce sport est devenu une vraie passion qui l'a amenée à faire de la compétition dans la catégorie Bikini entre 2016 et 2018. Elle a tout d'abord commencé par Gym & Co, où elle a fini 3^{ème}, puis le Top de Colmar (dans le top 10), et le championnat de France IFBB où elle a fait un autre top 10.

COBAYE 2

YDOUX LOUIS



Je présente mon deuxième cobaye Louis YDOUX né le 9 octobre 1994 à Grenoble, étudiant en 3^{ème} année d'Économie et Gestion à l'université Grenoble Alpes il est également chargé d'accueil dans un centre d'orientation sur le domaine universitaire.

Le sport a toujours eu une place importante pour lui depuis son enfance, en effet il a pratiqué l'athlétisme pendant 4 ans, puis le tennis pendant 9 ans en perfectionnement. A côté de ça, il pratique régulièrement le foot avec ses amis.

Maintenant le tennis a laissé place à la musculation qu'il pratique depuis 4 ans, c'est cette dernière qui est devenue sa nouvelle passion. Une discipline qu'il affirme aimer car ça lui permet de s'évader au besoin, mais aussi de se forger un corps qui lui plaît, de manger équilibré et d'avoir une certaine rigueur à plusieurs niveaux. Il pratique la musculation 3 fois par semaine dans la mesure du possible, et cela lui manque dans le cas contraire.

Fiche profil

Cobaye 1 :

Nom : VIGNON

Prénom : Magalie

Sexe : féminin

Poids : 57kg

Taille : 1,53 m

Mensuration ?

Épaule : 97cm

Bras : d = 28,5cm – g = 28,5cm

Poitrine : 90cm

Ventre : 66cm

Fessier : 97cm

Cuisse : droit - h = 56cm, b = 44cm

Cuisse : gauche – h = 55,5cm, b = 43,5cm

IMC (Indice de Masse Corporel) méthode utilisée : Pince à plis

Taux de matière grasse 23,2% le (03/03/2019)

Profession : Traductrice

Pathologie (musculaire, articulaire) ? (Non)

D'autres soucis de santé en particulier ? (Non)

Pratique sportive : Danse classique, Tennis, musculation

Attentes et objectifs personnelles par rapport aux séances ?

Disponibilité : disponible pour 3 entrainement par semaines

Fiche Profil

Cobaye 2 :

Nom : YDOUX

Prénom : Louis

Sexe : Masculin

Poids : 84,5 kg

Taille : 1,81cm

Mensuration ?

Bras : d = 42cm – g = 42,5cm

Poitrine : 104cm

Ventre : 88cm

Cuisse : d = 61cm – g = 60cm

IMC (Indice de Masse Corporel) méthode utilisée : Pince à plis

Taux de masse grasse = 25% (mesuré le 03/03/2019).

Profession : Étudiant Universitaire

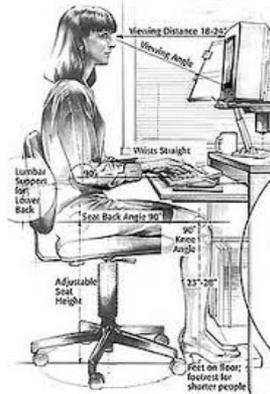
Pathologie (musculaire, articulaire) non

D'autres soucis de santé en particulier : Asthme

Pratique sportive : Tennis, badminton, football, musculation

Attentes et objectifs personnelles par rapport aux séances ?

Disponibilité : 3 séances hebdomadiers



L'analyse du poste de travail et de la pratique

Magalie est traductrice. Elle exerce ce métier depuis 10 ans, son métier implique de rester assis, de baisser la tête pour travailler sur un bureau, pour saisir à l'ordinateur.

Quant aux **troubles musculo-squelettiques**, les douleurs à la nuque, au cou et dans le bas du dos sont particulièrement fréquentes.

Les Troubles musculo-squelettique (TMS) regroupant des affections touchant les structures situées à la périphérie des articulations : muscles, tendons, nerfs, ligaments.

Ce trouble est à mettre en relation avec l'ergonomie et les exigences posturales de la profession exercée.

Avec les années de travail, Magalie a conscience de ces éventuels troubles, du coup elle affirme s'étirer régulièrement.

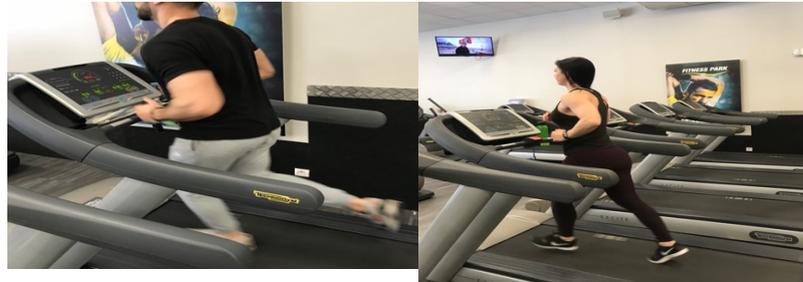


- Quant à Louis, son statut d'étudiant lui demande d'être beaucoup assis (comme Magalie) que ce soit pour lire, pour faire ses mémoires, pour taper à l'ordinateur etc. (...). Je lui ai donc recommandé de faire ce genre d'étirements régulièrement aussi (mais je porte mon attention particulièrement sur son souci de santé **Asthme...**)
- Qu'est-ce que **l'asthme** ? Il s'agit d'un trouble respiratoire chronique caractérisé par une constriction des voies respiratoires, entraînant des difficultés de respirer.
- Ces difficultés sont souvent aggravées par l'exercice physique, l'air froid, les allergènes et certains aliments. Les crises d'asthme peuvent être associés aussi à une allergie (allergie aux acariens, aux pollens, aux poils d'animaux etc....)
- **Être asthmatique et faire du sport** ? Le sport est recommandé pour les asthmatiques, car il permet de développer leur capacité pulmonaire et renforcer leurs muscles respiratoires comme le diaphragme. Cependant, l'inhalation d'air froid et sec lors de l'exercice, ou à la récupération peut être éventuellement à l'origine de cette maladie « dit asthme d'effort ».
- D'une manière générale un échauffement progressif est conseillé avant de démarrer son activité sportive (...)

TEST COBAYES

Test Magalie	Test Louis
<p>Test VMA :</p> <p>Trotter à 6,5 km/h pendant 10 min</p> <p>Départ 10 km/h = 151 bpm - 3 min</p> <p>11,5 km/h = 167 bpm - 3 min</p> <p>13 km/h = 175 bpm – 1,30 min</p>	<p>Test VMA :</p> <p>Trotter à 6,5 km/h pendant 10 min</p> <p>Départ 10 km/h = 166 bpm - 3 min</p> <p>11,5 km/h = 171 bpm - 3 min</p> <p>13 km/h = 179 bpm – 3 min</p> <p>14,5 km/h = 187 bpm – 55 secondes</p>
<p>Ancré/Léger ? Ancré</p>	<p>Ancré/Léger ? Ancré</p>
<p>Test souplesse :</p> <p>Souplesse adducteurs = 158 cm</p> <p>Souplesse épaule droit = 7cm</p> <p>Souplesse épaule gauche = 3 cm</p>	<p>Test souplesse :</p> <p>Souplesse adducteurs = 137 cm</p> <p>Souplesse épaule droit = 0 cm</p> <p>Souplesse épaule gauche = -9 cm</p>
<p>Test Force Max (Power lifting): 1 RM</p> <p>Développé couché = 55 kg</p> <p>Squat = 100 kg</p> <p>Soulevé de terre = 95 kg</p>	<p>Test Force Max (Power lifting): 1 RM</p> <p>Développé couché = 120 kg</p> <p>Squat = 140 kg</p> <p>Soulevé de terre = 160 kg</p>
<p>Test équilibre (flamant rose)</p> <p>Pied droit = 1,35 min</p> <p>Pied gauche = 55 secondes</p> <p>Flamant rose aveugle :</p> <p>Pied droit = 54 secondes</p> <p>Pied gauche = 29 secondes</p>	<p>Test équilibre (flamant rose)</p> <p>Pied droit = 50 secondes</p> <p>Pied gauche = 36 secondes</p> <p>Flamant rose aveugle :</p> <p>Pied droit = 15 secondes</p> <p>Pied gauche = 4 secondes</p>
<p>Test équilibre musculaire</p> <p>Max de squat = 65 reps</p> <p>Max de sdt = 100 reps</p> <p>Max de pompes = 25 reps</p> <p>Max de tirage du sol = 28 reps</p>	<p>Test équilibre musculaire</p> <p>Max de squat = 102</p> <p>Max de sdt = 70</p> <p>Max de pompes = 37 reps</p> <p>Max de tirage du sol = 31 reps</p>

- **Test VMA** – VMA (Vitesse Maximale Aérobie) qu'est-ce que c'est ? c'est la vitesse de course à laquelle le coureur atteint sa consommation maximale d'oxygène. Ceci dit, plus la consommation d'oxygène est élevée, plus le potentiel du coureur en course à pied le sera aussi. Cette filière peut utiliser différents substrats comme les glucides et les lipides et dans le cas extrême les protéines (la dégradation de ces substrats dépend de l'intensité et de la durée à laquelle on court).



- Résultat de ce test : on voit que Louis est plus endurant (en situation aérobie) que Magalie, et ce malgré son asthme.
- **Ancré/Léger** – ce test permet de déterminer le profil de coordination pour savoir si la personne est du type ancré ou léger.
 - o Premier test : positionner le cobaye sur le tiers avant des pied de façon à pouvoir bouger les orteils, et le pousser de façon progressive, sans qu'il (elle) anticipe la poussée.
 - o Deuxième test : le positionner sur le tiers arrière des pieds plus précisément sur malléole et réitérer le même test.



- Magalie et Louis résistent tous les deux beaucoup plus sur les tiers arrière de leurs pieds, cela signifie qu'ils doivent être ancrés dans le sol.

- **Test souplesse adducteur** : objectif – évaluer le niveau de souplesse des adducteurs. Une bonne souplesse des adducteurs est nécessaire pour écarter les jambes sur les côtes ainsi que pour de nombreux exercices de force, de pilâtes de yoga de gymnastique etc...
- Une grande raideur de ces muscles peut occasionner des blessures dans la pratique sportive (ex : claquage, pubalgie) et fortement limiter la pratique de certains sports (ex : sports de combat avec frappes de jambes, danse, gymnastique etc.) Il est indispensable pour une bonne santé de les étirer régulièrement.



- Comme vous pouvez le constater, Magalie est bien souple des adducteurs (158 cm), et Louis (137 cm) très correct.
- **Test de souplesse des épaules** – Le but du test est de venir toucher ou attraper ses mains derrière le dos. Avant de réaliser ce test, j'ai demandé à mes cobayes d'effectuer quelques mouvements articulaires et circulaires des épaules afin de lubrifier les articulations, ensuite passer une main par-dessus l'épaule et faire la glisser dans le dos, quasiment dans l'axe de la colonne vertébrale, puis réaliser la même opération avec la seconde main mais cette fois-ci par-dessous l'épaule.



- Les résultats de ces tests montrent que les mains de Magalie se chevauchent donc réussite pour ce test, contrairement à Louis qui a beaucoup d'écart donc une mobilité très faible au niveau des épaules.
- **Préconisations** : Un manque de souplesse peut avoir des conséquences dans la vie quotidienne pour effectuer des gestes aussi simples qu'agrafer son soutien-gorge, enfiler un manteau par exemple. Pour **LOUIS**, vu l'insuffisance de la souplesse de ses épaules je lui ai proposé quelque exercice à faire régulièrement (2 à 3 fois par semaine voir plus) comme par exemple avec un simple bâton glissé dans le dos et maintenir avec ses deux mains accrochées à lui, et essayer qu'elles se rapprochent au plus près.
- **Test équilibre Flamant Rose** - Ce test permet d'évaluer l'équilibre, en étant pieds nus (de façon à stimuler le maximum de récepteurs) en station debout, et tenir en position unipodale puis, placer l'autre pied le plus haut possible, idéalement au niveau du genou opposé et rester le plus longtemps possible en équilibre sur un pied.

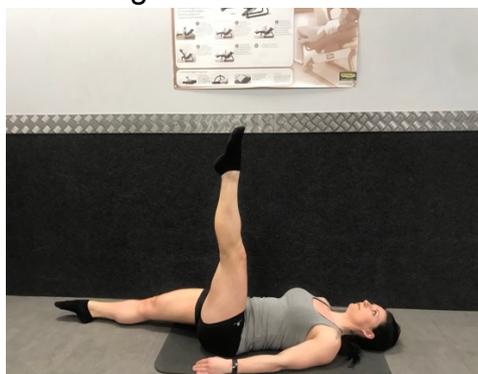


Les barèmes pour évaluer l'équilibre

Barème	Hommes	Femmes
	secondes	secondes
4 = très bien	+ de 30	+ de 27
3 = solide	27 à 30	24 à 26
2 = moyen	21 à 26	18 à 23
1 = insuffisant	17 à 20	15 à 17

- Sur ce test on voit que mes deux cobayes maîtrisent très bien leur équilibre :
 - o **Magalie** a tenue **1,35 min** sur le pied droit et **55s** sur le pied gauche, et **Louis** a tenu **50s** sur le pied droit et **36s** sur le pied gauche.

- **Test de souplesse des muscles ischio-jambiers** - exécution de test : position allongée sur le dos, le bras le long du corps, le bassin fixé sans cambrer, une jambe tendue en contact avec le sol et lever l'autre jambe tendue le plus haut possible en maintenant le bassin fixé. Le test est considéré satisfaisant si l'angle entre la jambe au sol et celle levée est supérieur ou égal à 90°.

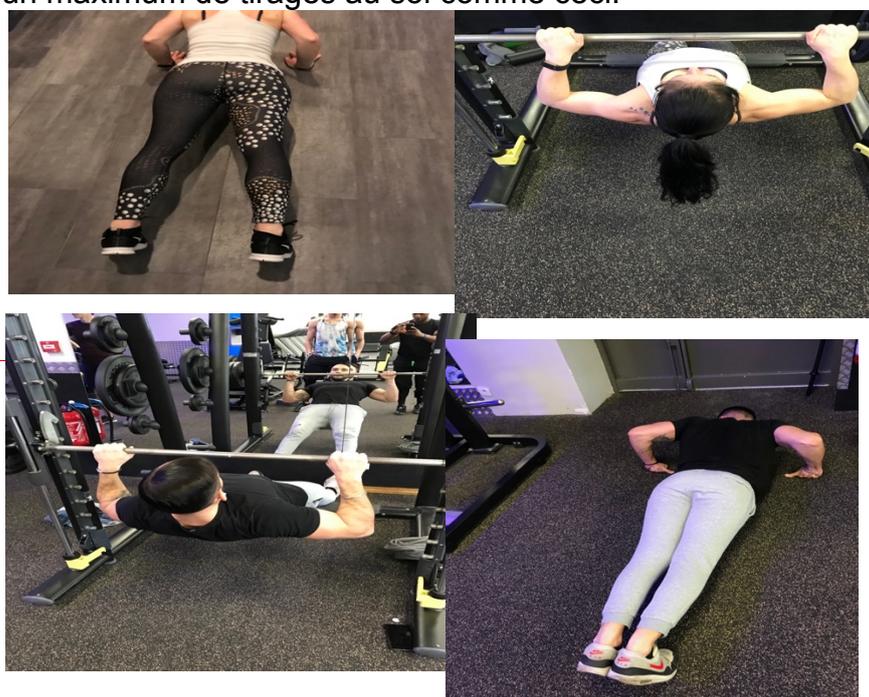


- Observations : Sur ce test on voit que Magalie à une souplesse élevée au niveau des ischio-jambiers et que Louis à quand même un peu de raideur certainement due au manque d'étirements (il dit ne jamais s'étirer). Je lui ai donc proposé de privilégier des étirements longs de 2 à 3 minutes (2 à 3 fois par semaine voir plus) de préférence entre les séances de sport. Ces étirements entre les séances vont lui permettre d'allonger ses muscles, ainsi que participer au bon fonctionnement des articulations et à une indéniable sensations de bien-être.

- **Souplesse du dos (colonne vertébrale)** – position de départ debout sur un box jambes tendues, enrayer passivement le dos vers l'avant, tête relâchée, venir chercher à avancer le plus possible les mains le long des jambes sans les fléchir et maintenir 3 secondes minimum.



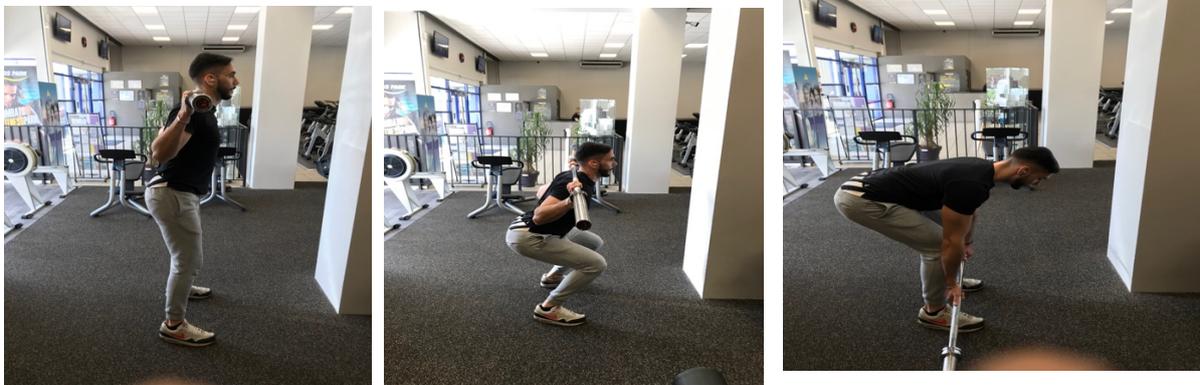
- Observations : On peut constater que Magalie et Louis ont tous les deux une souplesse avancée du rachis lombaire.
- **Test d'équilibre musculaire :** - Ce test consiste à faire un maximum de pompes, et un maximum de tirages au sol comme ceci.



Observations : Sur ce test **Magalie** a fait un max de **25 pompes**, et **28 tirages** au sol, **Louis** a fait un max de **37 pompes**, et **31 tirages**.

Dans un premier temps, on peut constater que Magalie est plus forte de l'antagoniste (de dos) que de l'agoniste (l'avant) donc on doit faire un travail de renforcement de l'avant pour rééquilibrer musculairement.

Inversement, Louis semble être plus fort de l'avant, du coup on va accentuer le travail sur l'antagoniste pour rééquilibrer.



- Sur ce test l'objectif était de faire un max de squats, et un max de soulevés de terre avec juste une barre olympique à vide équivalent à 20kg pour tester leur capacité dans la filière anaérobie lactique en mouvement poly-articulaire.
- Le temps de récupération entre les deux épreuves était égal à 5 min.
- Résultat de ce test : Magalie a fait un total de 165 répétitions (100 soulevés de terre et 65 squats), et Louis a fait un total de 172 répétitions (102 squats et 70 soulevés de terre).

Les tests de force maximale

- Pourquoi faire ces tests ? Les tests de force permettent d'obtenir l'intensité maximale des différents exercices afin de pouvoir planifier correctement les entraînements. Grâce aux intensités max obtenues, nous allons pouvoir calculer les charges sur les exercices en fonction du nombre de répétitions à exécuter. La charge sera calculée à l'aide du [tableau de Brzycki](#) (cf. l'exemple ci-dessous de la ou des charges maximales **estimée** qui seront utilisées donc pour mes deux cobayes).
- Le test de force maximale ne s'applique pas sur tous les exercices et sur tous les niveaux. Étant un test où les charges sont très lourdes, il s'appliquera uniquement sur des exercices poly-articulaires et sur des pratiquants ayant déjà une expérience dans le domaine (comme c'est le cas pour mes deux cobayes).
- Le but est de déterminer sa 1 RM (répétition max). Commencer par un échauffement de mobilisation articulaire (ou musculaire avec une barre à vide afin de préparer le corps). Puis augmenter la charge en diminuant les répétitions progressivement jusqu'à atteindre les 2-3 RM soit 80% à 90% de la force maximale. Ensuite nous allons tenter 1 RM (le temps de récupération entre chaque essai varie de 3 à 5 min).
- Au contraire si l'un de mes cobayes (ou les deux) était débutant dans la musculation nous pourrions utiliser par exemple : **Test de force sous-maximale** pour déterminer son potentiel. Ce test est beaucoup moins traumatisant pour les muscles, il sera effectué dans une limite de 6 à 10 RM, en fonction du niveau de la personne ou de l'exercice choisi, il servira aussi pour planifier son entraînement avec des exercices mono-articulaires.

II - Cycle – objectif

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Nous allons donc débuter un cycle sur le renforcement musculaire pour mes deux cobayes qui sont Magalie et Louis qui je vous ai présentés au préalable.

Quatre méso-cycles de 6 semaines composés de 3 séances par semaine.

Vous allez donc voir comment j'ai organisé, préparé et modifié les séances de ce méso-cycle.

Dans le cadre de mon cycle de renforcement musculaire pour mes deux cobayes j'ai décidé, de par leur expérience et suite à un entretien en amont avec eux, de partir sur 4 méso-cycles d'entraînement, répartis sur 2 cycles : BIEN-ETRE ET DEVELOPPEMENT STRUCTUREL ou (Renforcement Musculaire).

- 1 - **Qu'est-ce que le bien-être** ? Il s'agit d'un état lié à différents facteurs considérés de façon séparée ou conjointe comme : la santé, la réussite sociale ou économique, le plaisir, la réalisation de soi, l'harmonie avec soi-même et avec les autres. (Wikipédia).
- Le bien-être (sportif) c'est un sujet assez vague, ça peut aller d'une simple séance de yoga pour certains à une grosse séance de cross fit pour d'autres.
- C'est donc une perception personnelle de ce qu'est le bien-être physique et mentale que nous pousse à faire telle ou telle séance.
- **2 - Qu'est-ce que le renforcement musculaire** ? On appelle renforcement musculaire, ou musculation, une pratique sportive destinée à augmenter la masse musculaire en pratiquant régulièrement une série d'exercices.

CYCLE « 1 » BIEN-ETRE

Ce cycle me servira d'introduction et de préparation aux cycles suivants « développement structurel »

Lors du méso-cycle « 1 » mes cobayes étaient en complète autonomie, je les suivais dans le but d'analyser leur façon de se positionner lors de la pratique et de tester leur condition physique.

Le méso-cycle 2 avait pour objectif de leur apprendre ou réapprendre les mouvements et de les préparer aux cycles suivants.

PLANIFICATION

BIEN-ETRE		DEVELOPPEMENT STRUCTUREL	
Test et rééquilibrage : - Renforcement musculaire général « efforts répétés » amélioration de la souplesse et travail de la capacité cardio-vasculaire		Hypertrophie sarcoplasmique (volume)	Hypertrophie myofibrillaire (masse)
		Entretien de la souplesse	Entretien de la souplesse
Mésocycle 1	Mésocycle 2	Mésocycle 3	Mésocycle 4
-Période de test	Rééquilibrage, endurance de force	Capacité anaérobie lactique	Puissance anaérobie alactique
	12-15 RM	Méthode utilisée 10 x 10 RM	Méthode utilisée 6 x 6 RM
		Dominante Métabolique	Dominante Neuromusculaire

Tableau des charges de travail

Objectifs	% Poids du Corps	Nombre de Reps	Temps sous Tension	Récupération
Force	85 à 100%	1 - 5	< 20'	3 à 5 m
Hypertrophie (myofibrillaire) Fonctionnelle	70% à 85%	6 – 8	20' à 40'	1,50 à 3m
Hypertrophie (sarcoplasmique) Traditionnelle	60% à 75%	9-12	40' à 70'	30' à 90'
Force-Endurance	40 à 60%	13 réps voir +	50' à 120'	10' à 90'

- Calcul des charges en RM à l'aide du tableau de Brzycki

		Répétitions													
Magalie		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Charge en kg 1 RM	55 DC	53	51	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28
	100 Squat	97	94	92	89	86	83	81	78	75	72	69	67	64	61
	95 SDT	92	90	87	84	82	79	77	74	71	69	66	63	61	58

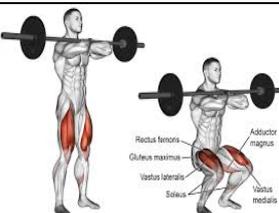
		Répétitions													
Louis		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Charge en kg 1 RM	120 DC	117	113	110	107	103	100	97	94	91	89	86	83	80	77
	140 Squat	136	132	128	124	120	116	114	110	107	103	100	97	93	90
	160 Sdt	156	151	147	142	138	133	129	124	120	116	110	105	100	95

- Observations : Dans les tableaux présentés ci-dessus, j'ai calculé juste pour les mouvements de base en musculation (**Squat, Développé couché, Soulevé de terre**) où les charges sont considérées plus lourdes.

MESOCYCLE 2 :

Séance « 1 » (Lundi): JAMBES - ABDOS

Échauffement : Tapis 5 min trotter à 6,5km/h + 5 min course à une allure normale 10km/h

Muscle travaillé	Exercice	Illustration	Série	Réps	Tempo	Récup
Quadriceps, ischio-jambiers, lombaires, fessiers, mollets	Squat (arrière)		1	12-15	3-0-1-0	1'
			1	12-15	3-0-1-0	1'
			1	12-15	3-0-1-0	Retour 3' à 5'
Quadriceps (droit fémoral, vaste intermédiaire, vaste médial et latéral),	Squat avant		1	12-15	3-0-1-0	1'
			1	12-15	3-0-1-0	1'
			1	12-15	3-0-1-0	Retour 3' à 5'
Ischio-jambiers, mollets secondaires, adducteurs	Leg curl assis		1	12-15	3-0-1-0	1'
			1	12-15	3-0-1-0	1'
			1	12-15	3-0-1-0	Retour 3' à 5'
Grand droit, muscles obliques	Crunch		1	20	-	45'
			1	20	-	45'
			1	20	-	45'
Deltoïdes, abdominaux profonds, cuisses	Gainage		1	45'	-	30'
			1	45'	-	30'
			1	45'	-	Fin

EXECICES	CHARGE MAGALIE	CHARGE LOUIS
Squat arrière	55% à 60% - 1RM	55% à 60% - 1RM
Squat avant	20/22,5/25 kg	50/60/60
Leg curl assis	30/25/25 kg	40/35/35 kg
Crunch	Bonne exécution	-
Gainage	-	-

Observations : tempo 3 sur l'excentrique objectif travail postural et préparation à la méthode 10 x 10.

- **Calcul de charge :** (produit en croix) ex : un max en développé-couché à 55kg (1RM) = 100%
- On définit la charge dans ce cas-ci : 55kg x le pourcentage souhaité (ex :55%) divisé par 100 = la charge de 55%

Bilan de la séance 1 :

- **Qu'est-ce que le squat ?** C'est un exercice poly-articulaire pour le renforcement du bas du corps. Il peut se faire sans ajouter de résistance (appelé squat au poids du corps ou air squat) ou avec du matériel comme des haltères, (le squat barre arrière ou back squat et le squat barre avant ou front squat sont des variantes du squat à la barre).
- Bien exécuté, cet exercice poly-articulaire à plusieurs bienfaits pour notre corps comme : renforcer les jambes, les fessiers, améliorer la mobilité du bas du corps, la stabilité et la force du tronc, la souplesse des chevilles, et préserver la santé des articulations.
- **Quelques consignes pour une meilleure exécution :**
 - o Trouver l'appui des pieds au sol le plus confortable, placer les pieds écartés largeur des épaules, les orteils sont alignés pointant légèrement vers l'extérieur, contractions abdos-sacro-lombaire, regard fixe devant et tenir bien droit debout.

Déroulement de la séance avec les cobayes :

- Les 2 maîtrisent le **back squat**, bonne amplitude (minimum genoux et hanches alignés comme demandé) petit problème constaté sur la réalisation du mouvement pour les deux cobayes : **Magalie fixe le regard vers le sol**, et **Louis décolle très légèrement les talons** ce qui ne pose pas un grand problème pour le mouvement.
- **Le front squat** – comme le squat, c'est un exercice poly-articulaire. Particularité du front squat nous avons 2 types de prises (la prise culturiste les 2 mains croisées, et la prise haltéro la barre vient glisser sur le bout des doigts). Exemple rack.

Avantage du front squat par rapport au back squat :

- Le buste s'incline moins qu'au back squat, donc moins de pression sur la colonne vertébrale et les lombaires, et moins de tension sur les genoux. Au début, la technique du mouvement paraît un peu plus complexe, mais une fois maîtrisée l'avantage par rapport au back squat est qu'il permet de faire un mouvement plus complet sans que le dos ne s'avance. Le dos restant quasiment à la verticale, les efforts vont être maximisés sur les quadriceps et moins importants sur les fessiers.
- Autre avantage, le front squat va avantager plus les grands gabarits en tout cas ceux qui ont de longs membres inférieurs (fémur).
- Mêmes remarques que pour le back squat : ne pas arrondir le dos, maintenir son gainage tout le long pour protéger ses lombaires.

- Même problème pour le **leg curl (assis)** ils s'avancent sur le siège pour compenser avec les lombaires car la charge devait être trop lourde donc j'ai corrigé en baissant la charge et en imposant qu'ils soient bien assis au fond du siège.
- Les 2 derniers bien exécutés, aucune remarque à faire
- **Le Crunch** - ou enroulement vertébral est un exercice de musculation des abdominaux le plus pratiqué. Il fait surtout travailler le muscle droit de l'abdomen.
 - **Quelques consignes données pour une meilleure exécution :**
 - o S'allonger au sol sur le dos avec les genoux pliés, on commence par courber le coude vers le bassin. Les mains doivent être croisées sur le thorax (pour ne pas tirer la tête ou la nuque avec ses mains pour éviter des éventuelles blessures au niveau des vertèbres cervicales).

Objectif séance 4

Suite à cette première séance qui était une séance test au niveau de la charge, du geste et de la posture, les objectifs de la séance 4 seront :

- Dans un premier temps de voir si les consignes données, et les corrections des postures qui ont été apportées seront respectées.
- Dans un second temps d'adapter ou de modifier certains exercices en fonction de Magalie ou Louis (si besoin).

Séance « 2 » (Mercredi) : PECS/BRAS

Échauffement :

Échauffement articulaire et musculaire en relation avec la séance

Échauffement avec une gamme montante sur le 1^{er} mouvement de la séance poly-articulaire

Muscle travaillé	Exercice	Illustration	série	reps	tempo	récup
Principaux : pectoraux, deltoïdes antérieurs, triceps.	Développé couché (barre)		1	12-15	3-0-1-0	1'
			1	12-15	3-0-1-0	1'
			1	12-15	3-0-1-0	Retour 3' à 5'
Grand pectoral, deltoïdes antérieurs	Développé incliné (barre)		1	12-15	3-0-1-0	1
			1	12-15	3-0-1-0	1
			1	12-15	3-0-1-0	Retour 3' à 5'
Pectoraux, épaules faisceaux antérieurs, biceps, triceps	Écarté debout à la poulie vis-à-vis		1	12-15	3-0-1-0	1
			1	12-15	3-0-1-0	1
			1	12-15	3-0-1-0	Retour 3' à 5'
Biceps brachial, biceps radial, fléchisseurs des poignets, extenseur radial du carpe.	Curl biceps avec haltères (prise marteau)		1	12-15	3-0-1-0	1'
			1	12-15	3-0-1-0	1'
			1	12-15	3-0-1-0	Retour 3' à 5'
Idem	Curl biceps à la poulie basse		1	12-15	3-0-1-0	1'
			1	12-15	3-0-1-0	1'
			1	12-15	3-0-1-0	Retour 3' à 5'
Triceps brachial, chef latéral, chef médial	Triceps poulie haute (corde)		1	12-15	3-0-1-0	1'
			1	12-15	3-0-1-0	1'
			1	12-15	3-0-1-0	Retour 3' à 5'
Triceps, pectoraux, faisceaux antérieurs du deltoïde	Dips machine		1	12-15		1'
			1	12-15		1'
			1	12-15		

EXERCICE	CHARGE MAGALIE	CHARGE LOUIS
Développé couché (barre)	55% à 60% 1RM	55% à 60% 1RM
Développé incliné (barre)	25/22,5/22,5kg	50/40/40kg
Écarté poulie vis-à-vis	10/10/8kg	18/16/14kg
Curl biceps haltère prise marteau	10/10/8kg	18/18/16kg
Curl biceps à la poulie basse	10/10/10kg	18/16/16kg
Triceps poulie haute (corde)	10/10/10kg	15/15/12kg
Dips machine	PC	PC

- **Calcul de charge :** (produit en croix) ex : un max en développé-couché à 55kg (1RM) = 100%
- On définit la charge dans ce cas-ci : 55kg x le pourcentage souhaité (ex : 55%) divisé par 100 = la charge de 55%

Bilan de la séance 2

Développé couché – c'est un exercice de base en musculation, pour travailler et renforcer les pectoraux. Également connu sur le nom de « bench press », ce mouvement poly-articulaire sollicite principalement le grand et le petit pectoral, mais également les triceps et le deltoïde antérieur.

- **Déroulement de la séance avec les cobayes** : sur le développé couché à la barre, des petites corrections ont été apportées comme : placement des mains et des pieds, bien serrer les omoplates contre le banc pour bien sortir la cage thoracique.

Développé incliné – est une variante du développé couché traditionnel qui consiste à réaliser les exercices sur un banc incliné (à 30 ou 45°). Cet exercice sollicite le muscle grand pectoral et principalement son faisceau claviculaire (autrement dit le haut des pecs). Les muscles deltoïdes antérieurs, triceps et grands dentelés participent aussi au mouvement.

- **Déroulement de la séance avec les cobayes** : les deux maîtrisent le mouvement, mais ont un peu plus de mal à augmenter l'amplitude, j'ai donc adapté les charges pour qu'ils puissent reprendre des bases sur ce mouvement.

Écarté debout à la poulie – il ne s'agit ni plus ni moins d'une variante des écartés couchés où l'on se trouve debout au lieu d'être allongé sur un banc. Les recommandations sont identiques à savoir écarté les coudes dans le prolongement des épaules pour solliciter un maximum les pectoraux.

- L'intérêt c'est que l'utilisation de la poulie permet de bénéficier d'une résistance lors de la contraction finale des pectoraux (en fin de mouvement) contrairement aux différentes versions des écartés avec les haltères. L'exercice peut se réaliser buste plus ou moins penché en avant, exemple : à 90° pour solliciter les pectoraux en sa globalité, ou alors à 180° degrés pour solliciter plus intensément la partie inférieure des pectoraux.
- **Déroulement de la séance avec les cobayes** : sur cet exercice j'ai imposé une trajectoire similaire pour les deux de haut en bas pour qu'ils travaillent bien la partie costale des pectoraux. (Minimum cage thoracique doit être sortie, à aucun moment les épaules ne doivent se retrouver en avant des pectoraux). Les 2 maîtrisent le mouvement, rien à dire !

Curl biceps debout avec haltères (prise marteau) : Le curl biceps ou (hammer curl en anglais) est un exercices mono-articulaire. Un des meilleurs exercices pour développer le muscle **brachio-radial** (long supinateur). Il sollicite également le biceps brachial et le brachial antérieur. Grâce à l'intervention de ce muscle il est possible de soulever plus lourd en **curl prise marteau** qu'avec les exercices en prise supination (paume des mains vers le haut).

- Les consignes qui ont été données : garder le coude proche du torse pendant l'intégralité du mouvement et maintenir la partie supérieure des bras immobile, seuls les avant-bras doivent bouger (elles ont été respectées).

Triceps à la poulie haute (ou « triceps pushdown rope attachement » en anglais) est une variante de l'extension poulie haute classique permettant de travailler l'ensemble des triceps avec plus d'amplitude grâce à l'utilisation de la corde.

- Idem les consignes qui ont été données (de positionner les coudes contre le buste et maintenir ces derniers immobiles durant tout l'exercice, en gardant le dos droit) ont bien été respectées. Les deux maîtrisent bien le mouvement et ont une bonne posture d'exécution.

Le dips – Pour certains cet exercice de musculation est indispensable. Juste en faisant des dips on pourrait avoir des pectoraux et des triceps énormes, de la même façon qu'on peut avoir un dos et des biceps super développés juste en faisant des tractions.

- Il existe plusieurs variantes de dips (ex : dips buste droit, dips buste penché, dips prise écarté, dips lesté). Dans cette séance nous optons pour la variante de dips traditionnelle en salle de sport (dips buste penché)

Consignes données pour une meilleur réalisation :

- Les bras sont légèrement fléchis (coudes non « verrouillés »), jambes fléchies, buste légèrement penché vers l'avant (cage thoracique sortie), regard toujours vers bas, souffler en phase concentrique (en poussant), éviter la trajectoire arc de cercle (l'élan).

Objectif séance 5

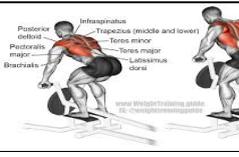
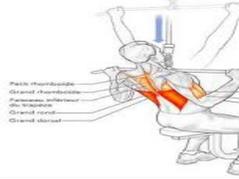
- Suite à cette première séance qui était une séance test au niveau de la charge, du geste et de la posture, les objectifs de la séance 5 seront :
- Dans un premier temps de voir si les consignes données, et les corrections des postures qui ont été apportées seront respectées et maintenues.
- Dans un second temps d'adapter ou de modifier certains exercices en fonction de Magalie ou Louis (si besoin).

Séance 3 (Vendredi) : DOS/EPAULES

Échauffement :

Échauffement articulaire et musculaire en relation avec la séance

Échauffement avec une gamme montante sur le 1^{er} mouvement de la séance poly-articulaire

Muscle travaillé	Exercice	Illustration	série	reps	Tempo	récup
1-Muscle du dos : grand dorsal, grand rond, rhomboïdes et trapèzes 2- biceps brachial, brachial, brachio-radial	Tractions		1			1'
			1			1'
			1			Retour 3' à 5'
Muscle supérieur du dos : trapèzes, rhomboïdes (arrière épaules)	Rowing t-barre		1	12-15	3-0-1-0	1'
			1	12-15	3-0-1-0	1'
			1	12-15	3-0-1-0	Retour 3' à 5'
1- Grand rond, grand dorsal 2-les rhomboïdes, Les trapèzes moyens et inférieurs	Tirage poitrine poulie haute		1	12-15	3-0-1-0	1'
			1	12-15	3-0-1-0	1'
			1	12-15	3-0-1-0	Retour 3' à 5'
1-Deltoïdes faisceaux antérieurs et moyens 2- les trapèzes, les dentelés, les triceps	Développer militaire haltères		1	12-15	3-0-1-0	1'
			1	12-15	3-0-1-0	1'
			1	12-15	3-0-1-0	Retour 3' à 5'
-Faisceau moyen du deltoïde, muscle de la coiffe des rotateurs -supra-épineux	Élévations latérales haltères		1	12-15	3-0-1-0	1
			1	12-15	3-0-1-0	1
			1	12-15	3-0-1-0	Retour 3' à 5'
-Faisceaux postérieurs des deltoïdes	Élévations latérales buste penché		1	12-15	3-0-1-0	1
			1	12-15	3-0-1-0	1
			1	12-15	3-0-1-0	1

EXERCICES	CHARGE MAGALIE	CHARGE LOUIS
Tractions	PC	PC
Rowing t-barre	35/30/25kg	60/50/50kg
Tirage poitrine poulie haute	20/15/15kg	40/30/30kg
Développé militaire haltères	12/12/10g	24/20/20kg
Élévations latérales haltères	5/5/5kg	8/10/8kg
Élévations lat buste penché	5/5/5kg	8/10/8kg

- **Observations :** tempo 3 sur l'excentrique, objectif : travail postural et préparation à la méthode 10 x 10.

Bilan de la séance 3 :

Tractions – C'est un exercice de musculation qui nécessite de soulever son propre poids du corps à la force des bras et du dos.

- Magalie et Louis maîtrisent tous les deux les tractions au poids du corps, une petite correction a été faite pour Magalie : fléchir les jambes en arrière et bien rester dans l'axe vertical (sous la barre) lors du mouvement afin d'éviter d'avoir le corps qui balance.

Rowing t-barre - (« T-bar row » en anglais) est une variante du rowing barre qui permet de travailler le grand dorsal, le grand rond, les trapèzes et les rhomboïdes. Une alternative efficace pour développer un dos puissant, de plus il permet de varier de prise.

Déroulement de la séance :

- Des consignes ont été données concernant le placement, car les deux ont tendance à se redresser au fur et à mesure des répétitions ce qui pose des problèmes au niveau du groupe musculaire ciblé si le mouvement change.

Tirage poitrine poulie haute – cet exercice de musculation sollicite les muscles du dos au niveau de la largeur. Le travail à la poulie haute est aussi une autre alternative pour ceux qui ne sont pas encore capables de faire des tractions à la barre fixe au poids du corps.

Déroulement de la séance :

- Sur cet exercice j'étais obligé d'adapter les charges car les deux ont tendance à trop incliner le buste et faire des mouvements de vas et viens lorsque cela devient difficile.

Développé militaire assis aux haltères – le développé militaire aux haltères est un exercice parfait pour prendre de la masse aux épaules. Il active les 3 faisceaux de l'épaule surtout le faisceau moyen et antérieur et donne de l'épaisseur. Les haltères permettent une meilleure amplitude, et la position assise évite de tricher.

Déroulement de la séance :

Remarques : les deux ont tendance à courber le dos et éloigner les fesses du dossier sur le développé épaules aux haltères donc j'ai adapté les charges et leur ai imposé de bien s'asseoir au fond du banc, de garder le dos droit (collé contre le dossier) et de rester gainé tout au long de l'exercice.

Élévations latérales aux haltères – ce mouvement est l'un des plus efficaces pour développer les muscles deltoïdes. Cependant, son efficacité dépend de son exécution. J'ai constaté que la plupart des pratiquants n'exécutaient pas cet exercice de la bonne (même) façon.

On a tendance à fléchir exagérément les coudes, en donnant de l'élan et en élevant trop haut les bras. Bien sûr, c'est possible si on utilise des charges relativement lourdes.

Pour mes cobayes, les consignes étant données en amont, du coup le mouvement a bien été exécuté, un bras de levier important, tempo respecté. A la fin ils confirment que le ressenti n'est pas le même.

Élévations latérales buste penché (oiseau) - cet exercice est particulièrement important pour développer les muscles postérieurs des deltoïdes et la partie centrale du dos. La bonne exécution consiste à être penché en avant au niveau des hanches, et à maintenir le buste en position horizontale tout en conservant une courbure normale de la colonne vertébrale.

Comme pour les élévations latérales debout, opter pour une charge légère afin de cibler les muscles souhaités et d'avoir une meilleure sensation.

J'ai insisté aussi sur le fait qu'il ne faut pas resserrer les omoplates en fin de mouvement (oiseau) pour bien isoler le faisceau postérieur des deltoïdes.

Objectif séance 6

- Suite à cette séance qui était une séance test au niveau des charges, les objectifs de la séance 6 seront :
- Dans un premier temps de voir si les consignes données et les corrections des postures qui ont été apportées seront respectées.
- Dans un second temps d'adapter ou de modifier certains exercices en fonction de Magalie ou Louis (si besoin).
- Pour finir, de progresser au niveau des charges (surcharge progressive).

Retour sur le contenu du cycle bien-être :

Au cours de cette période j'ai effectué de nombreux tests qui m'ont permis d'analyser les différents profils et de tester leur capacité.

Grace à ce travail effectué, j'ai pu créer et leur proposer une programmation pouvant répondre à la fois à leurs besoins, tout en restant dans le respect de leur intégrité physique en adaptant le contenu à leur condition physique.

Sur ce cycle il n'y avait pas forcément d'objectifs en termes de résultat (pas de prise de masse musculaire), mais ce cycle leur a permis de revoir les positionnements des différents mouvements et de tester leur condition physique.

Ce cycle m'a permis de les préparer au cycle d'entraînement à venir et les tests réalisés permettront d'avoir un aperçu de leur progression future.

III)

CYCLE « 2 » DEVELOPPEMENT STRUCTUREL

Nous allons donc débuter un cycle de développement structurel lui-même composé de 2 méso-cycles.

Le premier méso-cycle, plus axé sur un objectif de développement du volume sarcoplasmique et un deuxième, plus axé sur l'hypertrophie myofibrillaire (densité musculaire), dans cet ordre-ci afin de respecter le principe de surcharge progressive.

Chaque méso-cycle a une durée de 6 semaines et est composé de 3 séances par semaine.

Vous allez donc voir comment j'ai organisé, préparé et modifié les séances de ce méso-cycle.

Dans mon cycle de développement musculaire grâce au travail préparatoire réalisé en amont, je vais pouvoir augmenter l'intensité afin de stimuler l'organisme :

Qu'est-ce que le développement structurel ?

Étymologie du terme :

Développement Structurel :



Action de développer, dans ce cas-ci :

Développement musculaire

Composant d'une structure, dans ce cas-ci :

composition du muscle

Différencier l'entraînement objectif volume et l'entraînement objectif masse :

Masse

Contrainte mécanique
Endommagement des fibres

Volume

Contrainte chimique
Épuisement des réserves de glycogène



« Surcompensation »

Principe d'adaptation de l'organisme pour s'adapter face aux contraintes

Cycle 2 : développement structurel
 Méso-cycle 3 : objectif hypertrophie sarcoplasmique

Méthode 10x10 RM

Objectif de la méthode : épuisement des réserves glycogéniques

Consignes d'exécution : pas de verrouillage articulaire

Tempo 3-0-3-0

Séance « 4 » (Lundi): JAMBES - ABDOS

Échauffement : Tapis 5 min + échauffement articulaire et musculaire en relation avec la séance.

Muscles travaillés	Exercice	Illustration	Série	Réps	Tempo	Récup
Quadriceps, ischio-jambiers, lombaires, fessiers, mollets	Squat (arrière)		1	10	3-0-3-0	1'
			1	10	3-0-3-0	1'
			1	10	3-0-3-0	1'
			1	10	3-0-3-0	Retour 3' à 5'
Quadriceps (droit fémoral, vaste intermédiaire, vaste médial et latéral),	Squat avant		1	10	3-0-3-0	1'
			1	10	3-0-3-0	1'
			1	10	3-0-3-0	Retour 3' à 5'
Ischio-jambiers, mollets secondaires, adducteurs	Leg curl assis		1	10	3-0-3-0	1'
			1	10	3-0-3-0	1'
			1	10	3-0-3-0	Retour 3' à 5'
Deltôïdes, abdominaux profonds, cuisses	Gainage	<p>Renforcement ventral abdominaux profonds, cuisses</p>  <p>Maintenir la position de la planche entre 30 et 60 secondes</p>	1	45'	-	30'
			1	45'	-	30'
			1	45'	-	Fin

EXECICES	CHARGE MAGALIE	CHARGE LOUIS
Squat arrière	65%70% 75% - 1RM	65%70% 75% - 1RM
Squat avant	25/25/25 kg	60/65/65 kg
Leg curl assis	25/25/25 kg	35/35/35 kg
Gainage	-	-

- **Calcul de charge :** (produit en croix) ex : un max en développé-couché à 55kg (1RM) =100%
- On définit la charge dans ce cas-ci : 55kg x le parentage souhaité (ex :55%) divisé par 100 = la charge de 55%

Bilan de la séance 4

- Amélioration sur tous les mouvements, les consignes et tempos sont respectés.
- Progression significative au niveau des charges par exemple sur le squat ils ont démarré à 65% du RM, puis augmenté à 70% et les 2 dernières séries à 75% réalisées avec succès.
- Maintien des charges au leg curl pour une meilleure exécution comme dit dans le bilan de la séance 1.
- Augmentation de temps sous-tension en gainage en gardant le même temps de récupération pour rajouter de la difficulté.
- Garder les mêmes objectifs pour les séances suivantes, c'est-à-dire rester sur une dynamique de surcharge progressive tant que possible tout en gardant la technique et un mouvement de qualité.

Séance « 5 » (Mercredi) : PECS/BRAS

Échauffement :

Échauffement articulaire et musculaire en relation avec la séance

Échauffement avec une gamme montante sur le 1^{er} mouvement de la séance poly-articulaire

Muscle travaillé	Exercice	Illustration	série	reps	tempo	récup
Principaux : pectoraux, deltoïdes antérieurs, triceps.	Développé couché (barre)		1	10	3-0-3-0	1'
			1	10	3-0-3-0	1'
			1	10	3-0-3-0	Retour 3' à 5'
Pectoraux, faisceaux antérieurs, biceps, triceps	Écarté debout à la poulie vis-à-vis		1	10	3-0-3-0	1
			1	10	3-0-3-0	1
			1	10	3-0-3-0	Retour 3' à 5'
Biceps brachial, biceps radial, fléchisseurs des poignets, extenseur radial du carpe.	Curl biceps avec haltères (prise marteau)		1	10	3-0-3-0	1'
			1	10	3-0-3-0	1'
Triceps brachial, chef latéral, chef médial	Triceps poulie haute (corde)		1	10	3-0-3-0	1'
			1	10	3-0-3-0	1'
Triceps, pectoraux, faisceaux antérieurs du deltoïde	Dips machine					

EXERCICE	CHARGE MAGALIE	CHARGE LOUIS
Développé couché (barre)	65%70%75%1RM	65%70%75%1RM
Écarté poulie vis-à-vis	10/10/10kg	16/16/18kg
Curl biceps haltère prise marteau	12/10/10kg	18/20/20kg
Triceps poulie haute (corde)	8/10/10kg	15/15/15kg
Dips machine	PC	PC

- **Calcul de charge :** (produit en croix) ex : un max en développé-couché à 120kg (1RM) =100%
- On définit la charge dans ce cas-ci : 120kg x le parentage souhaité (ex :75%) divisé par 100 = la charge de 75%

Bilan de la séance 5

- Amélioration de toutes les consignes données précédemment sur le développé couché, et augmentation progressive des charges en gardant une exécution irréprochable.
- Maintien des mêmes charges pour l'écarté poulie vis-à-vis afin de bien se positionner c'est-à-dire cage thoracique sortie et éviter que les épaules se retrouvent en avant des pectoraux.
- Il faut donc continuer à insister pour qu'au fil des prochaines séances le mouvement devienne parfait.
- Garder les mêmes objectifs pour que de séance en séance la progression soit constante
- Pareillement au niveau de la progression au niveau des charges.

Cycle 2 développement structurel
Mésocycle 3 objectif : hypertrophie sarcoplasmique

Méthode 10x10 RM

Objectif de la méthode : épuisement des réserves glycogéniques

Consignes d'exécution : pas de verrouillage articulaire

Tempo 3-0-3-0

Séance « 6 » (Vendredi) : DOS/EPAULES

Échauffement :

Échauffement articulaire et musculaire en relation avec la séance

Échauffement avec une gamme montante sur le 1^{er} mouvement de la séance poly-articulaire

Muscle travaillé	Exercice	Illustration	série	reps	tempo	récup
1-Muscle du dos : grand dorsal, grand rond, rhomboïdes et trapèzes 2- biceps brachial, brachial, brachio-radial	Tractions					
Muscle supérieur du dos : trapèzes, rhomboïdes (arrière épaules)	Rowing t-barre		1	10	3-0-3-0	1'
			1	10	3-0-3-0	1'
			1	10	3-0-3_0	1'
			1	10	3-0-3-0	Retour 3' à 5'
1- Grand rond, grand dorsal 2-les rhomboïdes, Les trapèzes moyens et inférieurs	Tirage poitrine poulie haute		1	10	3-0-3-0	1'
			1	10	3-0-3-0	1'
			1	10	3-0-3-0	Retour 3' à 5'
1-Deltoïdes faisceaux antérieurs et moyens 2- les trapèzes, les dentelés, les triceps	Développé militaire haltères		1	10	3-0-3-0	1'
			1	10	3-0-3-0	1'
			1	10	3-0-3-0	Retour 3' à 5'

EXERCICES	CHARGE MAGALIE	CHARGE LOUIS
Tractions	PC	PC
Rowing t-barre	35/30/25kg	60/50/50kg
Tirage poitrine poulie haute	20/25/25kg	40/45/45kg
Développé militaire haltères	12/12/12g	24/24/24kg

Bilan de la séance 6 :

- Amélioration de l'exécution aux tractions (même si les dernières séries deviennent un peu plus compliquées mais il y a énormément de progression).
- Idem pour le mouvement rowing t-barre : amélioration au niveau de la posture, continuer à corriger jusqu'à que ce soit bien.
- Pour le tirage poulie haute, ils ont tendance à trop incliner le buste pour faciliter le mouvement lors des dernières répétitions en fin de série. Idem pour le développé militaire aux haltères, ils ont tendance à creuser le dos sur les 2 dernières répétitions (ce qu'il ne faut absolument pas faire) donc il faut continuer à insister sur ces points !
- Sur cette séance aussi il y a une progression au niveau des charges, il faut donc rester sur une progression constante, et garder les mêmes objectifs pour continuer à progresser et passer à la méthode suivante.

CYCLE « 2 » DEVELOPPEMENT STRUCTUREL

Nous nous situons toujours dans le cycle de développement structurel composé de 2 méso-cycles.

Le premier méso-cycle était plus axé sur un objectif de développement du volume sarcoplasmique et je vais maintenant détailler le deuxième méso-cycle plus axé sur un objectif d'hypertrophie (densité musculaire).

Je vais donc maintenant vous présenter le contenu de mon cycle prise de force

Grâce au travail préparatoire réalisé en amont, j'ai pu les orienter avec la méthode du 6x6.

Les intérêts de cette méthode :

- Optimisation profonde de la masse musculaire
- Léger développement de la force
- Favorise l'anabolisme musculaire

Inconvénient de cette méthode :

- Peu d'exercice dans une séance



- More isn't better, better is better

Cycle 2 développement structurel
Mésocycle 4 objectif : hypertrophie myofibrillaire

Méthode 6x6 RM

Objectif de la méthode : épuisement musculaire (casser les myofibrilles)

Maintien de la même charge de la 1ère à la 6ème série

Tempo 3-0-1-0

Séance « 7 » (Lundi): JAMBES - ABDOS

Échauffement : Tapis 5 min + échauffement articulaire et musculaire en relation avec la séance.

Muscle travaillé	Exercice	Illustration	Série	Réps	Tempo	Récup
Quadriceps, ischio-jambiers, lombaires, fessiers, mollets	Squat (arrière)		1	6	3-0-1-0	2'30
			1	6	3-0-1-0	2'30
			1	6	3-0-1-0	Retour 3' à 5'
1-Ischio-jambiers, fessiers, trapèzes (faisceau moyens et inférieurs, grand rond, grand dorsal)	Soulevé de terre		1	6	3-0-1-0	2'30
			1	6	3-0-1-0	2'30
			1	6	3-0-1-0	Retour 3' à 5'
Deltoïde, abdominaux profonds, cuisses	Gainage		1	1'15	-	30'
			1	1'15	-	30'
			1	1'15	-	Fin

EXERCICES	CHARGE MAGALIE	CHARGE LOUIS
Squat arrière	82,5% 85% 85% - 1RM	82,5% 85% 85% - 1RM
Soulevé de terre	82,5% 85% 85% - 1RM	82,5% 85% 85% - 1RM
Gainage	-	-

- **Calcul de charge** : (produit en croix) ex : un max en développé-couché à 55kg (1RM) =100%
- On définit la charge dans ce cas-ci : 55kg x le pourcentage souhaité (ex : 55%) divisé par 100 = la charge de 55%

Bilan de la séance 7

Squat – comme vous l’avez vu dans la séance d’avant, les cobayes maîtrisent à ce jour parfaitement le squat grâce à l’apprentissage de la posture et aux consignes données au préalable.

La maîtrise technique leur a permis d’avoir une évolution constante tout en restant dans la maîtrise des charges développées.

Lors de cette séance j’ai réintroduit le soulevé de terre que nous avons déjà vu lors des cycles précédents. Il m’a aussi servi lors de mes tests. Je propose cet exercice dans un objectif de renforcement musculaire et dans le but de ne pas créer de déséquilibre entre la chaîne antérieure et la chaîne postérieure des jambes.

Séance « 8 » (Mercredi) : PECS/BRAS

Échauffement :

Échauffement articulaire et musculaire en relation avec la séance

Échauffement avec une gamme montante sur le 1^{er} mouvement de la séance poly-articulaire

Muscle travaillé	Exercice	Illustration	série	reps	tempo	récup
Principaux : pectoraux, deltoïdes antérieurs triceps.	Développé couché (barre)		1	6	3-0-1-0	2'30
			1	6	3-0-1-0	2'30
			1	6	3-0-1-0	Retour 3' à 5'
Biceps brachial, biceps radial, fléchisseurs des poignets, extenseur radial du carpe.	Curl biceps avec haltères (prise marteau)		1	6	3-0-1-0	2'30
			1	6	3-0-1-0	2'30
			1	6	3-0-1-0	

EXERCICE	CHARGE MAGALIE	CHARGE LOUIS
Développé couché (barre)	82,5% 85% 85% 1RM	82,5% 85% 85% 1RM
Curl biceps aux haltères	12/12/12kg	22/22/22kg
Dips machine	PC	PC

- **Calcul de charge :** (produit en croix) ex : un max en développé-couché à 120kg (1RM) =100%
- On définit la charge dans ce cas-ci : 120kg x le parentage souhaité (ex :75%) divisé par 100 = la charge d

Développé couché – comme vous l’avez vu dans la séance d’avant, les cobayes maîtrisent à ce jour parfaitement le développé couché grâce à l’apprentissage de la posture et aux consignes données au préalable.

La maîtrise technique leur a permis d’avoir une évolution constante tout en restant dans la maîtrise des charges développées.

Séance « 9 » (Vendredi) : DOS/EPAULES

Échauffement :

Échauffement articulaire et musculaire en relation avec la séance

Échauffement avec une gamme montante sur le 1^{er} mouvement de la séance poly-articulaire

Muscle travaillé	Exercice	Illustration	série	reps	tempo	récup
Muscle supérieur du dos : trapèzes, rhomboïdes (arrière épaules)	Rowing t-barre		1	6	3-0-3-0	2'30
			1	6	3-0-3-0	2'30
			1	6	3-0-3-0	Retour 3' à 5'
1-Deltoïdes faisceaux antérieurs et moyens 2- les trapèzes, les dentelés, les triceps	Développer militaire haltères		1	6	3-0-3-0	2'30
			1	6	3-0-3-0	2'30
			1	6	3-0-3-0	Retour 3' à 5'
Deltoïde, abdominaux profonds, cuisses	Gainage		1	1'30		30
			1	1'30		30
			1	1'30		

EXERCICES	CHARGE MAGALIE	CHARGE LOUIS
Rowing t-barre	35/30/25kg	60/50/50kg
Développé militaire haltères	16/16/16kg	28/28/28kg
Gainage	PC	PC

Bilan de la séance 9

- Amélioration de la posture sur le mouvement de la posture sur le rowing t-bar.
- Idem pour le développé militaire aux haltères.
- Augmentation de temps sous-tension en gainage en gardant le même temps de récupération pour rajouter de la difficulté.
- Sur cette séance il y a une progression au niveau des charges, il faut donc que ça reste sur une progression constante, et garder les mêmes objectifs pour continuer à progresser.

Bilan du cycle

Bien que l'augmentation du niveau de force ne fût pas dans leur objectif, le développement de cette qualité se montrera fortement intéressante dans la suite de leur programmation.

Plus de force = plus de charge = plus grosse stimulation

Plus grosse stimulation + repos suffisant = résultats

Besoin comblé :

- Rééquilibrage, travail de la souplesse.
- Base édifée (posture, mouvement de qualité, coordination intramusculaire et intermusculaire)

Leurs attentes :

Augmentation du volume et de la masse musculaire.

Bilan du suivi :

Nous sommes maintenant arrivés à la fin du cycle et les progrès sont au rendez-vous.

Des progrès sur différents plan :

Sur le plan éducatif :

- apprentissage des gestes et posture de base
- découverte et initiation à de nouveaux mouvements
- créer un esprit convivial lors de l'entraînement

Sur le plan pédagogique :

- Amener les cobayes à effectuer un mouvement en respectant les consignes données
- Les amener à pratiquer l'activité physique et sportive dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité de la structure.

Sur le plan physique :

- Amélioration du niveau de force maximal :
- Amélioration du niveau de souplesse :
- Augmentation de l'hypertrophie

Bilan de la programmation après le suivi :

MAGALIE	LOUIS
Épaule : 100 cm	Épaules : 101,5
Bras : d = 29 cm – g = 28,5 cm	Bras : d = 42,9 cm – g = 42,7 cm
Poitrine : 91 cm	Poitrine : 104, 9 cm
Ventre : 65,4 cm	Ventre : 87,1cm
Fessier : 98,5 cm	Fessier : 97,6
Cuisse : droit - h = 57 cm, b = 45 cm	Cuisse : droit - h = 56,6 cm, b = 44, 9cm
Cuisse : gauche – h = 56,5 cm, b = 44,8 cm	Cuisse : gauche – h = 56,3 cm, b = 44,7 cm

Annexe 1

		RDV COACH			
Otman	CAO My-Linh	10h	GAILLY Elisabeth + inscription	Lucas derail	tilout mounia
		10h30			
		11h			
		11h30			
		12h			
		12h30			
		13h			
		13h30			
		14h			
		14h30			
Kerruiche		15h	ARNAUD Marine ESSAI	serine BEN AZID	
		15h30			
		16h			
		16h30			
		17h			
		17h30			
		18h			
		18h30			
		19h			
		19h30			
ramos	DAHER	20h	TURLET+MIGNON		
		20h30			
		21h			
			MASSIMNO adele		
			MORLANI		Vanessa derail
BRIAN AURELIEN					
ALTUSIO ADRIEN					



Centre de Formation des Enseignants de la Fédération Française de Judo
 10 rue de la République - 92000 Nanterre - France
 Tél : 01 47 37 10 00 - Fax : 01 47 37 10 01
 Email : guc@ffj.org

Annexe 2

FITNESS PARK
Meylan

Nom : _____ prénom : _____
age : _____

Avez-vous déjà pratiqué en salle de fitness ?

Faites-vous d'autres sports ? Si oui lesquels ?

Avez-vous des pathologies musculaires, articulaires... ?

Avez-vous d'autres problèmes de santé ?

Quels sont vos objectifs ?

<input type="checkbox"/> prise de masse	<input type="checkbox"/> remise en forme
<input type="checkbox"/> perte de poids	<input type="checkbox"/> Travail cardio vasculaire
<input type="checkbox"/> tonification	<input type="checkbox"/> autres

Combien de séance par semaine comptez-vous faire ?

FITNESS PARK
Meylan

REMERCIEMENTS

Je veux tout d'abord remercier mes deux cobayes Magalie et Louis pour leur disponibilité et leur envie de progresser.

Membres de la team FITNESS PARK MEYLAN :

- Merci aux gérants Jean-Charles DATTILESI, Jean Louis BOUVERAT et la responsable Aude ROMAND qui m'ont permis de faire cette formation et qui m'ont soutenu dans mon projet.
- A mes collègues (Brian, Adrien et Aurélien) qui m'ont soutenu au quotidien avec une bonne ambiance de travail.

GUC FORMATION :

- Merci à mon formateur Jean Michel MATHIEU pour l'apprentissage qu'il nous a transmis et le suivi à la conception de ce dossier.
- A tout (es) mes collègues de la classe pour leur partage et bonne humeur.