

Dossier : UC/3 Mention HM

Préparation d'un cycle d'animation en structure



Sommaire

- 1 - Descriptif de la structure.....page 3
- 2 - Les cycles d'animations.....page 4 à 17
 - a) Questionnaire
 - b) Analyse et évaluation diagnostique
 - c) Le cycle et les séances
 - d) Bilan des cycles et des séances
- 3 - Grille d'évaluation et d'autoévaluation.... page 18
- 4 - Conclusion.....page 19 à 21

Annexes

1 - Descriptif de la structure

- La salle de sport, dans laquelle mes cobayes effectuent leurs entraînements, se situe à Saint Martin d'hères, à proximité du campus et d'une zone industrielle ainsi que de plusieurs entreprises; je suis présent dans ce club, le lundi, mardi, mercredi, jeudi et samedi, en général de 14h30 à 21h (sauf jeudi et samedi), c'est aussi ma deuxième année en tant que stagiaire.

En elle même, la structure possède une grande superficie (environ 2000m²), elle offre un espace musculation bien équipé, également un espace cardio tout aussi équipé, une grande salle de cours collectif, une plus petite salle de cross training avec du plus petit matériel, ainsi qu'une salle de bike très attrayante mais aussi un hammam.

L'équipe en place change régulièrement dans la journée, nous sommes en générale, deux ou trois coachs avec un ou deux manager, présents sur le même créneau, pour gérer les différents plateaux, avec l'accueil des clients, l'aspect commercial ainsi que les coachings ou nos cours collectifs.

- Par rapport à mes coaching, les avantages sont que, les personnes que je supervisent, sont habituées à cet environnement, du fait qu'elles pratiquent la musculation, depuis plus de deux ans dans cette structure, qu'elles ont les mêmes objectifs et qu'elles s'entraînent ensemble.

Je connais bien les différentes machines et leur dispositions, ce qui m'avantage pour le placement et la mise en place des différents exercices, tandis que, les inconvénients sont le manque de place, vis à vis de la fréquentation, due à l'horaire, car un afflux important de client arrivent à partir de 17h, je devrais donc peut être m'adapter lors de mes séance.

Mon intervention, auras sans doute, pour incidences sur le public, une "distraction", et selon la fréquentation du jour, une possible gêne au niveau de la place, de la disponibilité des appareils et du matériel mis à disposition.

Cela peut aussi avoir comme incidence, sur mon intervention, un manque de concentration, ou un durée d'attente non prévus entre chaque exercices.

- Le public de la salle est bien répartis, en moyenne, nous avons 50% de femmes et 50% d'hommes inscrits, pour une moyenne d'âge de 35 ans, sachant que le public est essentiellement composé de personnes ayant de 20 à 50 ans. Sur le plateau musculation, la fréquentation est quand à elle inégale, car nous observons 70% d'hommes pour seulement 30% de femmes, et pareil pour les cours collectifs, mais à l'inverse, 70% de femmes pour seulement 30% d'hommes, cela varie aussi selon les concepts. L'espace musculation est aussi fréquenté que les cours collectifs car beaucoup de nos adhérents pratiquent autant les cours que la musculation, la politique du club veut amener les adhérents à diversifier leurs activités en fonction de leurs objectifs cela permet aussi de garder une bonne ambiance générale.

2 - Les cycles d'animation

A) Questionnaire



Nom : Cleyet-Merle

Prenom : Marie

Âge : 32 ans

Taille : 1m70

Poids : 50 kg

Profession : Conseillère en formations

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

Sport pratiqué (durée) : Athlétisme 1 an, basket 3 ans, foot 1 an, karaté 3 ans, hip-hop 6 ans, tennis 2 ans, volley 1 an

Disponibilité : Lundi, mardi, Mercredi, jeudi à partir de 18h, privilégier séance de 1h, 3 à 4 fois par semaines

Niveau de motivation estimé, entre 1 et 10 : 9

Objectifs : Reprendre un rythme de pratique quotidienne, perdu depuis les fêtes de Noël à cause du travail, avoir un planning et des exercices précis dans le but d'obtenir de véritables résultats d'un point de vue esthétique. Elle désire obtenir un élargissement des épaules en terme de volume et de gain musculaire, une meilleure définition musculaire des jambes, des fesses et du dos avec un gain de masse, sans s'épaissir ni augmenter le volume de ses pectoraux ainsi que celui de ses bras, mais tout en travaillant sur chaque muscle du corps pour rester équilibré.

B) Analyse et évaluation diagnostique

En résumé :

Marie pratique la musculation depuis 3 ans régulièrement, j'ai repéré un besoin d'épuisement physique, sans forcément avoir de structure parmi les exercices qu'elle fait pendant ses séances, un manque de confiance en ses capacités mais une très bonne technique et l'envie de pratiquer la musculation de façons plus précise et organisé. Je précise aussi que je la suit depuis le début de l'année scolaire, en lui faisant des programmes de musculation, qui jusqu'à aujourd'hui avaient divers objectifs, comme découvrir de nouveaux exercices ou encore à reprendre une technique plus approprié à certain mouvement, ainsi qu'une séance plus structuré.

Points fort de Marie : C'est une personne qui est sportive, qui à déjà un bon niveau et de l'expérience, elle est en bonne condition physique et mentale, n'as aucun problème d'ordre anatomique, motivé, et qui sait s'investir si on la pousse. Elle a aussi un physique bien développé, donc cela limites les risques de blessures tant que les postures sont correctement respectées, elle à l'habitude de cette structure et de son fonctionnement. Sa fibre musculaire est lente donc elle auras plus de facilité à maintenir un effort longtemps avec peu de charge avec un temps de repos plus ou moin court.

Points faibles de Marie : C'est une personne qui se sous estime souvent par rapport à une charge qui peut lui sembler excessive, elle se cantonne donc à ce qu'elle est sûre de pouvoir réaliser, très à l'écoute mais qui à un besoin psychologique d'en faire plus que nécessaire, jusqu'à ressentir un épuisement physique due à des séances composé d'une multitude d'exercice et sans forcément respecter de temps de repos précis, et même parfois de rajouter des exercices qui ne sont pas prévus dans le programme, elle est plutôt dans dans un objectif de satisfaction personnel et non d'optimisation de ses capacités physiques malgré ce qu'elle demande. Sa fibre musculaire étant lente elle est peu explosive et à du mal au départ des mouvements car elle travail peu sa force.

Je vais donc au préalable réaliser avec Marie un test de force maximale et de force sous maximale afin de connaître son 1RM sur les principaux mouvement poly articulaires et son 6RM sur les mouvements mono articulaires. Tests de référence pour le premier et second cycle.

Test numéro 1 : Force Max

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

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

Résultats : (faits le 28/02/19)

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

Développé couché : 42.5kg = 1RM

Développé incliné : 40kg = 1RM

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

Rowing T-barre prise pronation : 42.5Kg = 1RM

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

Presse incliné : 155 kg = 1RM

Hack-Squat : 105 kg = 1RM

Test numéro 2 : Test de Force Sous Max

(Ce test beaucoup moins traumatisant pour les muscles, Ce test sera aussi utilisé pour planifier son entraînement avec des exercices mono-articulaires. Il sera effectué dans une limite de 6 à 10 RM, en fonction du niveau de la personne ou de l'exercice choisi.)

Méthode → Toujours effectuer après un échauffement adéquat et une progressivité des charges. Augmentez la charge jusqu'à tenter votre 6 RM; vous ne devez pas pouvoir en faire une de plus. Une fois votre RM obtenue référez-vous aux tableaux de Berger et Brzycki afin de finaliser la planification de votre entraînement.

Résultats :(test réalisé le 28/02/19)

ÉPAULES _ *Trois faisceaux : antérieur (avant de l'épaule), moyen (latéral) et postérieur (arrière de l'épaule).*

Développé militaire avec haltères sur banc : 13kg = 6RM

BICEPS _ *Long biceps, court biceps, le brachial, le coraco brachial.*

Curl biceps pupitre barre z : 17.5kg = 6RM

TRICEPS _ *Vaste interne , vaste externe, longue portion.*

Barre au front avec barre z : 17.5kg = 6RM

Ainsi que la prise de ses mensurations, afin de mesurer l'augmentation de sa masse et son volume musculaire, selon un point de vu physique et esthétique, malgré qu'il ne soit pas fiable à 100%, car l'alimentation jouerait aussi un rôle sur les résultats. Ce seras mon test de référence concernant le second cycle en sachant que son morphotype de base est mésomorphe.

Test numéro 3 : La prise des mensurations

(Les mensurations permettent de suivre la progression, il faut les prendre toujours dans les mêmes conditions et aux mêmes points du corps.)

Méthode → La règle principale lorsque vous prenez vos mensurations est de les prendre à froid, c'est-à-dire qu'il ne faut pas les prendre juste après une séance de musculation. Dans l'idéal, il faut même éviter de les prendre dans les 36h00 qui suivent une séance. Pendant les premières heures qui suivent la séance, les muscles sont congestionnés, ce qui les rend plus volumineux et fausse le résultat.

Résultats :(test réalisé le 1/03/19)

Tours de bras : 26 cm

Tours de poitrine : 84 cm

Tours de taille : 73 cm

Tours de hanches : 92 cm

Tours de cuisse : 47 cm

Tours d'épaules: 95 cm

Test numéro 4 : La prise de photos

(Les photos peuvent permettre d'avoir un visuel des changements physiques, mais aussi de pouvoir analyser les éventuels déséquilibres posturaux)

Méthode → Prendre des photos de profile, en essayant d'être le plus droit possible, se servir d'un mur afin de garantir une certaine symétrie, puis tracer une ligne droite entre les trois points de comparaisons, qui sont les épaules, les hanches et les genoux afin d'observer un quelconque déséquilibre posturale ou musculaire.

(fais le 01/03/18)



C) Le cycle et les séances

Cycle 1 → Bien-être

Définition sport santé/bien-être → L'Organisation Mondiale de la Santé définit la santé comme “un état complet de bien-être physique, mental et social”.

L'activité physique agit sur ce qui est appelé le bien-être, résultant de quatre éléments :

Bien-être émotionnel (anxiété, stress, fatigue, énergie,...)

Perception de soi (estime de soi, compétences, image du corps...)

Bien-être physique (état de santé, douleur...)

Bien-être perçu (qualité de vie, sens à sa vie)

Objectifs → L'objectif de ce premier cycle est d'amener Marie à réduire le nombre d'exercices par groupes musculaires, de réduire la durée de la séance à 1h, et de travailler sur l'aspect psychologique, cette impression de ne pas en avoir assez fait, cela éviteras le surentraînement. Essentiellement des exercices guidé ou elle devra se concentrer sur son exécutions et sa posture mais aussi pour qu'elle commence à s'habituer au charges et à la routine car sans régularité on ne pourras obtenir de résultats.

La méthode → À travers le Split (ou split routine) réside la volonté de concentrer son entraînement autour de certaines parties du corps ou de groupes musculaires en particulier. Le véritable avantage est son faible risque de surentraînement : les muscles étant sollicités par groupes (jamais deux jours d'affilée le même), ils auront le temps de récupérer pendant que l'on travailleras d'autres groupes. Même si cette méthode permet une bonne récupération il faut également garder à l'esprit que le travail réalisé ici sera plus intensif. En consacrant une séance entière à un groupe de muscles et donc en l'isolant, il sera possible de se focaliser sous tous les angles du groupe et donc d'apporter volume et largeur.

Les exercices → Je les aient choisis afin de travailler les muscles agonistes et leur antagoniste, de manière proportionné et équilibré en terme d'intensité afin de préserver l'équilibre des chaînes musculaire de Marie. Ce sont des mouvements de base mais qui sollicite tous, l'ensemble des faisceaux d'un même groupe musculaire. Elle pourras les faires même si je ne suis pas à côté pour l'aider et la pousser, et il cible les zones musculaires que Marie souhaite développer.

Les séances → Elles sont toutes 3 relativement égale en nombre d'exercices, de séries et de répétitions, chaque séance dure à peu près une heure et peut être adapté en cas d'imprévu , j'ai tenu compte de la capacité maximale d'effort que peut fournir un groupe musculaire avec cette intensité de 60% à 50% de 1RM soit :

Cuisses = 120-160 répétitions totales; 12 à 20 répétitions par séries; 3 à 4 exercices

Dos = 120-150 répétitions totales; 12 à 20 répétitions par séries; 3 à 4 exercices

Pecs = 120-150 répétitions totales; 12 à 20 répétitions par séries; 3 à 4 exercices
Épaules = 100-120 répétitions totales; 15 à 20 répétitions par séries; 2 à 3 exercices
Triceps = 80-120 répétitions totales; 15 à 20 répétitions par séries; 2 à 3 exercices
Biceps = 80-120 répétitions totales; 15 à 20 répétitions par séries; 2 à 3 exercices
Mollets = 80-120 répétitions totales; 15 à 20 répétitions par séries; 2 à 3 exercices

Filière énergétique → Pour que la fibre musculaire puisse se contracter, elle a un besoin de 2 choses : un influx nerveux et de l'énergie. Dans notre organisme, l'énergie provient d'une molécule particulière : l'Adénosine triphosphate ou ATP. Cependant, le stock d'ATP à disposition de chaque cellule est très faible et ne permet de fonctionner que pour une durée de l'ordre de la seconde. Il est donc indispensable de resynthétiser en permanence l'ATP., Trois grandes filières énergétiques permettant de fournir cette énergie nécessaire à la resynthèse de l'ATP. La première filière utilise une molécule présente dans le muscle (la Créatine Phosphate), les autres se basent sur la dégradation des aliments (glucides, lipides et protéines). La filière dominante ici, est l'anaérobie lactique, un processus de l'organisme qui se produit dans les muscles lorsqu'un effort dépasse les capacités d'oxygénation du corps. Lorsque l'intensité de l'effort dépasse les capacités d'oxygénation de l'organisme (VO_2 Max) le corps fait appel à un processus à l'anaérobie lactique. Il consiste à dégrader le glycogène musculaire en acide lactique, ce qui perturbe l'activité musculaire et conduit à l'arrêt de l'exercice au bout d'un certain temps de l'ordre de 2 à 3 minutes. D'une manière générale tous les efforts exécutés au maximum des possibilités physiques pendant un temps variant de 20-30 secondes à 2-3 minutes font appel de façon majoritaire à ce métabolisme énergétique. Pour des efforts de plus de 3 minutes c'est le métabolisme aérobie qui prend le dessus pour produire de l'énergie, et en dessous c'est l'anaérobie alactique.

Les neurones moteurs stimulent la contraction des muscles. Ils transportent les impulsions électriques qui viennent de notre cerveau. Il existe deux types de fibres musculaires. Les premières sont dites « lentes » et sont denses en capillarité et en myoglobine. Ces fibres musculaires sont plus résistantes à la fatigue et sont les moins importantes pour la croissance musculaire et l'explosivité. A contrario, les fibres musculaires rapides, de type 2, se contractent plus rapidement et ont une croissance plus rapide que les fibres de type 1, ce qui veut dire qu'elles ont plus de potentiel pour la force et l'explosivité. Néanmoins, ces fibres de type 2 se fatiguent plus rapidement. Les fibres musculaires de type 1 ont une vitesse de contraction plus lente. Plus la surface est petite, plus la capacité aérobie est haute et plus la capacité anaérobique est faible. Les fibres musculaires de type 1 sont utilisées essentiellement dans les exercices d'endurance, comme chez les coureurs ou les cyclistes par exemple. Les fibres musculaire de type 2 sont utilisées par les pratiquants de force athlétique et de bodybuilding. Vous pouvez les considérer comme plus ou moins opposées. Un neurone moteur contrôle de 2 à 2 000 fibres musculaires. Quand on fait des exercices légers, les neurones moteurs vont stimuler les fibres de type 1.

Cycle 2 : Renforcement Musculaire

Définition renforcement musculaire → On peut définir le renforcement musculaire comme toute activité ou programme d'entraînement visant à travailler spécifiquement une chaîne musculaire pour améliorer son efficacité.

Le renforcement musculaire est un domaine très vaste et englobe les exercices avec charge libres (Machine, Haltères...), au poids du corps (Gymnastique), travail de la chaîne abdos-lombaires, travail de pliométrie (exercices avec rebonds).

Le terme de préparation physique est quant à lui plutôt réservée au domaine sportif et va englober les techniques d'entraînement visant à augmenter une ou plusieurs qualités physiques (force, vitesse, puissance, endurance...) dans une optique de performance en compétition et de prévention des blessures ou encore de bien être.

Voici les principaux objectifs du renforcement musculaire :

- perte de poids, augmentation du volume et masse musculaire,
- amélioration de la puissance (Force x Vitesse), de la force endurance, de l'explosivité,
- reprise d'une simple activité,
- amélioration du bien être,
- prévention des blessures,
- rééducation, réathlétisation,
- amélioration, correction de la posture,
- prévention, diminution des problèmes de dos(lombalgies, ...)

Les muscles qui doivent être renforcés sont:

- les muscles posturaux, ce sont les muscles de la statique, profonds, du maintien de la posture.
- Les muscles du mouvement, ce sont les muscles dit superficiels, ceux que l'on voit.

Pour obtenir des résultats efficaces :

- être régulier (3 fois par semaine durant 45 minutes minimum permettrait d'obtenir de bons résultats),
- bien s'échauffer (de manière progressive, sans être épuisé avant de démarrer son activité),
- augmenter l'intensité et le volume de travail de manière progressive (durée, nombre de répétitions, de séries, récupération passive ou active)
- travailler aussi bien le haut comme le bas du corps,
- travailler les muscles agonistes et leurs antagonistes,
- bien s'hydrater

Une séance de renforcement musculaire, pourrait engendrer différents types de blessures:

- risques musculaires: contracture (crampes), élongation, déchirure,
- risques tendineux: tendinite, arrachement osseux,
- risques ligamentaires: entorses

Objectifs du cycle 2 → L'objectif principale de ce second cycle est de développer les capacités physiques de Marie, d'avoir un gain de masse ainsi que de volume musculaire sur les zones ciblées, mais aussi de renforcer les muscles stabilisateurs et posturaux donc une séance avec du matériel libre (non guidé), et haltères. Les séances durent en moyenne 1h, et Marie veut accentuer le travail sur les épaules car elle n'a pas eu l'impression de suffisamment les avoir travaillées sur le cycle précédent.

La méthode → je réutilise le Split car après en avoir déjà essayé d'autres méthodes avant cette planification, Marie a réussi à s'habituer à cette-ci et elle lui convient très bien. Concernant les épaules je vais me servir de la pré-fatigue musculaire qu'engendre la combinaison de plusieurs mouvements polyarticulaires sur ce muscle, pour avoir à ne cibler qu'un faisceau afin de la préserver du surentraînement mais de continuer à travailler sur l'aspect psychologique.

Les exercices → Toujours dans un souci d'équilibre des chaînes musculaires postérieures et antérieures j'ai repris les mêmes exercices que le méso-cycle précédent, afin qu'elle ne soit pas déstabilisée au point de vue exécution du mouvement et posturale, quelques nouveaux exercices sont néanmoins là pour compenser les mouvements guidés que l'on ne peut pas faire en libre, mais aussi pour travailler des muscles plus profonds avec une plus grande amplitude et liberté de mouvement.

Les séances → Encore 3 séances par semaine, mais cette fois, elles sont axées sur la prise de masse et de volume musculaire, chaque séance est encore adaptée à sa volonté de vouloir avoir un gain de muscle sans trop s'épaissir, l'intensité va donc être adaptée, je vais alterner les séries suivant les différents régimes de contraction et d'hypertrophie musculaire, c'est à dire l'hypertrophie myofibrillaire pour la masse et l'hypertrophie sarcoplasmique pour le volume, enfin elle finira chaque mouvement polyarticulaire par un exercice sollicitant davantage le système nerveux, pour qu'elle ait une congestion maximale.

Définition hypertrophie myofibrillaire → Le cycle de masse permet un accroissement de la masse musculaire. Cette augmentation est due à l'augmentation en nombre et en taille des myofibrilles, soit une augmentation du nombre de fibres musculaires.

Ce travail d'hypertrophie myofibrillaire s'effectue avec une intensité minimum de 70% pouvant aller jusqu'à 85% de votre 1 RM (répétition maximale).

Les séances sont composées de 80 à 100 répétitions pour les gros muscles. Les répétitions sur chaque série devront aller de 5 à 10. Au-delà, l'entraînement sera plus axé sur le volume musculaire; en dessous, plus sur la force. La récupération, une phase de

l'entraînement à ne surtout pas négliger, sera de 2 et 3 minutes en fonction de l'intensité du travail réalisé et de la difficulté de réalisation.

La durée de la séance se situera entre de 1h15 et 1h45.

Définition hypertrophie sarcoplasmique → A court terme, elle augmente la sensation de congestion provoquée par l'utilisation de charges importantes, soulevées jusqu'à épuisement et donc correspond à un travail d'endurance, avec des séries longues. Le sarcoplasme entoure la fibre musculaire et se compose principalement d'eau, de créatine phosphate, d'ATP et de glycogène. Le glycogène, *c'est la réserve glucidique du muscle et c'est cet élément qui va fournir au muscle l'énergie dont il a besoin pour l'effort*. Lors d'une séance de musculation, les muscles vont utiliser l'énergie qui est présente dans le sarcoplasme. Une fois que ce stock est épuisé, le corps va compenser en augmentant ses réserves d'énergie pour éviter de s'épuiser une nouvelle fois lors du prochain entraînement. C'est ainsi que survient l'hypertrophie sarcoplasmique. La surcompensation glycogénique permet la prise de volume musculaire. A la différence de l'hypertrophie myofibrillaire, les entraînements en hypertrophie sarcoplasmique ont pour effet d'augmenter le liquide intracellulaire (sarcoplasme). La fibre ici se gonfle en se remplissant de glycogène (glucide) d'où cette sensation de congestion musculaire. Il est donc nécessaire que ce cycle soit accompagné d'une alimentation riche en glucide afin de faciliter cette hypertrophie. Le travail en hypertrophie sarcoplasmique s'effectue avec une intensité de 60 à 75% de 1RM. Les séances sont composées de 120 à 140 répétitions pour les gros muscles, tels que le dos et les jambes et de 60 à 80 répétitions pour les petits muscles. Les répétitions sur chaque série sont de 10 à 15, au-delà l'entraînement sera plus orienté sur un travail de congestion musculaire. La récupération est d'1 minute à 1 minute 30, toujours analysée en fonction de l'intensité du travail réalisé et de la difficulté de réalisation. La durée de la séance se situe entre de 1h et 1h30. Pour chaque séances, essayez d'avoir un impact suffisant sur chacun des muscles.

Filière énergétique → Nous sommes à nouveau dans la dominante anaérobie lactique, voir définition cycle 1.

C) Bilan des séances

Bilan du cycle 1 **objectif : sport bien être**

Je n'ai pas pu être souvent présent durant l'intégralité des séances, aux côtés de Marie, mais on se faisait un point à chaque fin de séance et j'étais disponible par téléphone au cas ou. Chaque séance à été respecté, chaque consigne, charge, séries et répétitions on était réalisé sans problème, marie ma aussi dit que sur la dernière semaine elle à augmenter sa charge sur pratiquement toutes les machines guidées, elle à réussi à se limiter aux nombres d'exercices prévus dans le programme même si une ou deux fois elle en a rajouté un ou deux malgré mon avis. On peut dire qu'elle à progresser car la maîtrise du mouvement s'améliorer de semaine en semaine, elle à aussi commencé à augmenter les charges d'elle même, donc pour autant pour elle que pour moi les objectifs sont atteint, et elle est très enthousiaste à augmenter encore sa charge, donc cela s'annonce bien pour le second cycle. Aucunes blessure de constater ni de fatigue.

Bilan du cycle 2 **objectif : renforcement musculaire**

Sur ce second cycle j'ai était présent pratiquement à chaque séance, dans un soucis de besoin d'assistance et de sécurité, puisque la plupart des exercices en avec haltères ou barre de musculation et avec une charge assez lourde, sollicite plus de fibres certes mais ne peuvent pas être tous réalisés dans de bonne condition si la personne est seule. Tous c'est bien déroulé, j'ai noté une hausse de la fatigue, dès la deuxième semaine mais elle à réussi à maintenir ses charges sur chaque mouvement, et amélioré sa technique, jusqu'à la fin du cycle, sauf sur le développé incliné, mais cela ne faisait pas partis de ses objectifs principaux. Cette hausse de fatigue s'explique sûrement par le fait que marie à doubler certaines séances dans la semaines car elle avait plus de disponibilités.

3 - Grille d'évaluation de chaque séance

Grille d'évaluation transmise à mon cobaye pour chaque séances

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

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

Grille d'auto-évaluation

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

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

4 - Conclusion

A la suite de cette fin de cycle nous réalisons à nouveau un test de force max ainsi que sous max pour mesurer sa progression et pouvoir juger de l'efficacité de ce cycle sur marine, même si développé sa force n'était pas un objectif il reste réalisable.

Test Force Max

Résultats : (fais le 2/05/19)

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

Développé couché : 45kg = 1RM contre 42.5kg au début du cycle
Développé incliné : 40kg = 1RM n'as pas évolué

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

Rowing T-barre prise pronation : 45Kg = 1RM contre 42.5kg au début du cycle

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

Presse incliné : 160 kg = 1RM contre 155 kg au début du cycle
Hack-Squat : 110 kg = 1RM contre 105 kg au début du cycle

Test de Force Sous Max

Résultats : (fais le 02/05/19)

ÉPAULES _ *Trois faisceaux : antérieur (avant de l'épaule), moyen (latéral) et postérieur (arrière de l'épaule).*

Développé militaire avec haltères sur banc : 15kg = 6RM contre 13 kg au début du cycle

BICEPS _ *Long biceps, court biceps, le brachial, le coraco brachial.*

Curl biceps pupitre barre z : 17.5kg = 6RM n'as pas évolué

TRICEPS _ *Vaste interne , vaste externe, longue portion.*

Barre au front avec barre z : 17.5kg = 6RM n'as pas évolué

A la suite de cette fin de cycle nous réalisons à nouveau une prise de mensuration ainsi qu'une pesée pour mesurer sa progression et pouvoir juger de l'efficacité de cette méthode sur l'augmentation de la masse ainsi que du volume musculaire de Marie.

Test prise des mensurations

Résultats : (fais le 02/05/15)

Tours de bras : 26 cm

Tours de poitrine : 85 cm

Tours de taille : 73 cm

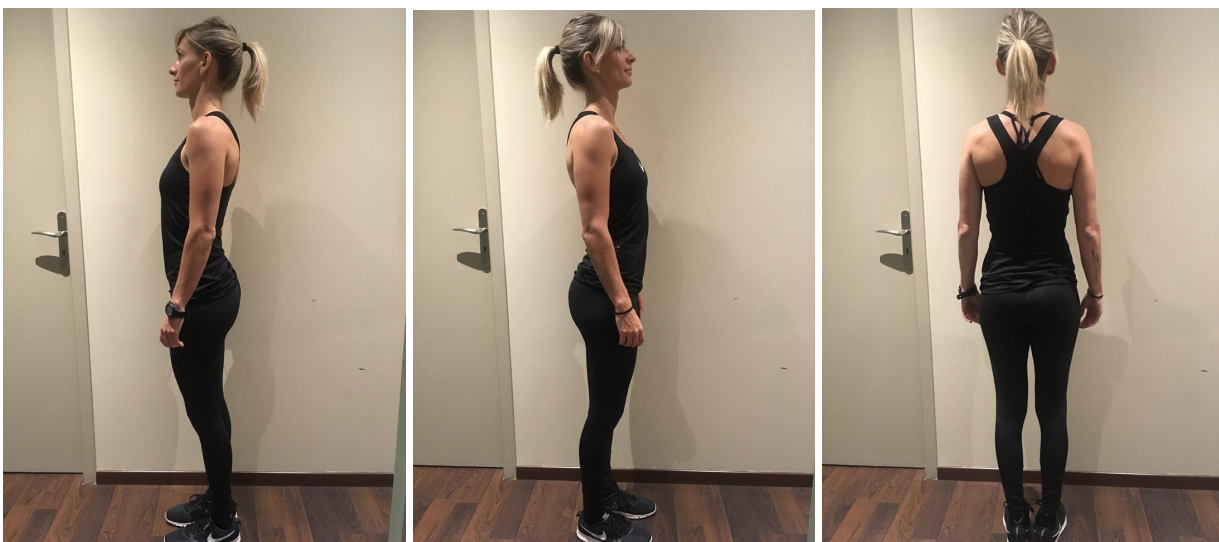
Tours de hanches : 94 cm

Tours de cuisse : 49 cm

Tours d'épaules: 97 cm

Poids : 52 kg

Test numéro 4 : La prise de photos



On constate une légère augmentation de la définition musculaire, mais ce n'est pas très précis et toujours aucun troubles musculo-squelettique.

En conclusion → Nous pouvons constater, après avoir comparé les différents tests effectués au tout début de cette planification et ceux qui ont été faits lorsque les deux cycles ont été terminés, qu'il y a eu une légère amélioration des capacités physiques de Marie avec un petit gain de force sur certains groupes musculaires, notre objectif principal au commencement était de cibler les jambes et les épaules afin de développer le volume musculaire de ces deux groupes, et grâce aux mensurations nous pouvons dire que nous avons atteint l'objectif, les photos confirment que les changements restent néanmoins nuancés, Marie est toujours en bonne condition physique, sur le long terme on envisage de faire une meilleure prise de masse dès la rentrée en septembre car pour l'instant elle veut se concentrer sur la définition musculaire et la sèche car les vacances et le soleil arrivent. Autre point positif Marie ne rajoute plus d'exercice et se tient à une pratique quotidienne et ne loupe aucune séance, elle donne le maximum durant ses entraînements et fait preuve d'une grande volonté en vue de progresser, ce qu'il pourrait encore plus l'aider à atteindre ses objectifs esthétiques, est qu'elle s'offre les services d'un diététicien, car mis à part la conseiller sur ce qu'elle devrait ou ne devrait pas manger je ne peux pas être aussi précis en termes de quantité appropriée que ces professionnels.

Je tiens à remercier l'équipe pédagogique pour l'aide et les renseignements dont nous avons eu besoin et Marie pour sa participation à ses suivis personnalisés ainsi que ma structure qui m'a permis de pouvoir la suivre dans de bonnes conditions tout au long de cette année.

