



*Le sport est votre passion,
Faites en votre profession !*



UC3

Meylan FITNESS

Stagiaire

Edeljon BAZAJ

BPJEPS 2018-2019

Maitre de stage

Clément FEUVIER

SOMMAIRE

1. Descriptif de la structure	3
2. Mon rôle et mes missions	4
3. Le cycle d'animation 1 ^{er} adhérent	4
3.1.1. Questionnaire	5
3.1.2. Analyse et évaluation diagnostique	5
3.1.3. Constitution des cycles d'entraînement.....	10
3.1.3.1. Le cycle 1	12
3.1.3.2. Cycle 2	24
3.1.4. Conclusion	29
4. Le cycle d'animation 2 ^{ème} Adhérent	30
4.1.1. Questionnaire	30
4.1.2. Analyse et évaluation diagnostique	30
4.1.3. Constitution des cycles d'entraînement.....	35
4.1.3.1. Le cycle 1	37
4.1.3.2. Cycle 2	52
4.1.4. Conclusion	57

Activité « haltérophilie, musculation » prévoir 2 cycles de 6 séances ayant un objectif différent parmi les 3 suivants : perte de poids, renforcement musculaire, sport bien être.

1. Descriptif de la structure

Meylan Fitness est situé dans la commune de Meylan, dans le département de l'Isère, en région Auvergne-Rhône –Alpes. Elle est implantée au cœur d'une zone résidentielle et près du parc technologique Inovalée, avec plus de 300 entreprises. Autour d'elle, des travaux sont en cours pour donner lieu à une nouvelle zone commerciale, industrielle et résidentielle.

La structure est visible depuis l'avenue du Granier et proche de la Rocade Sud de Grenoble.

Meylan Fitness a une superficie de 900 m², sur deux niveaux. Un espace accueil est proposé dès l'entrée, avec une présence permanente du personnel et une entrée par badge magnétique des adhérents. L'espace est aménagé selon les différents types d'activités proposées :

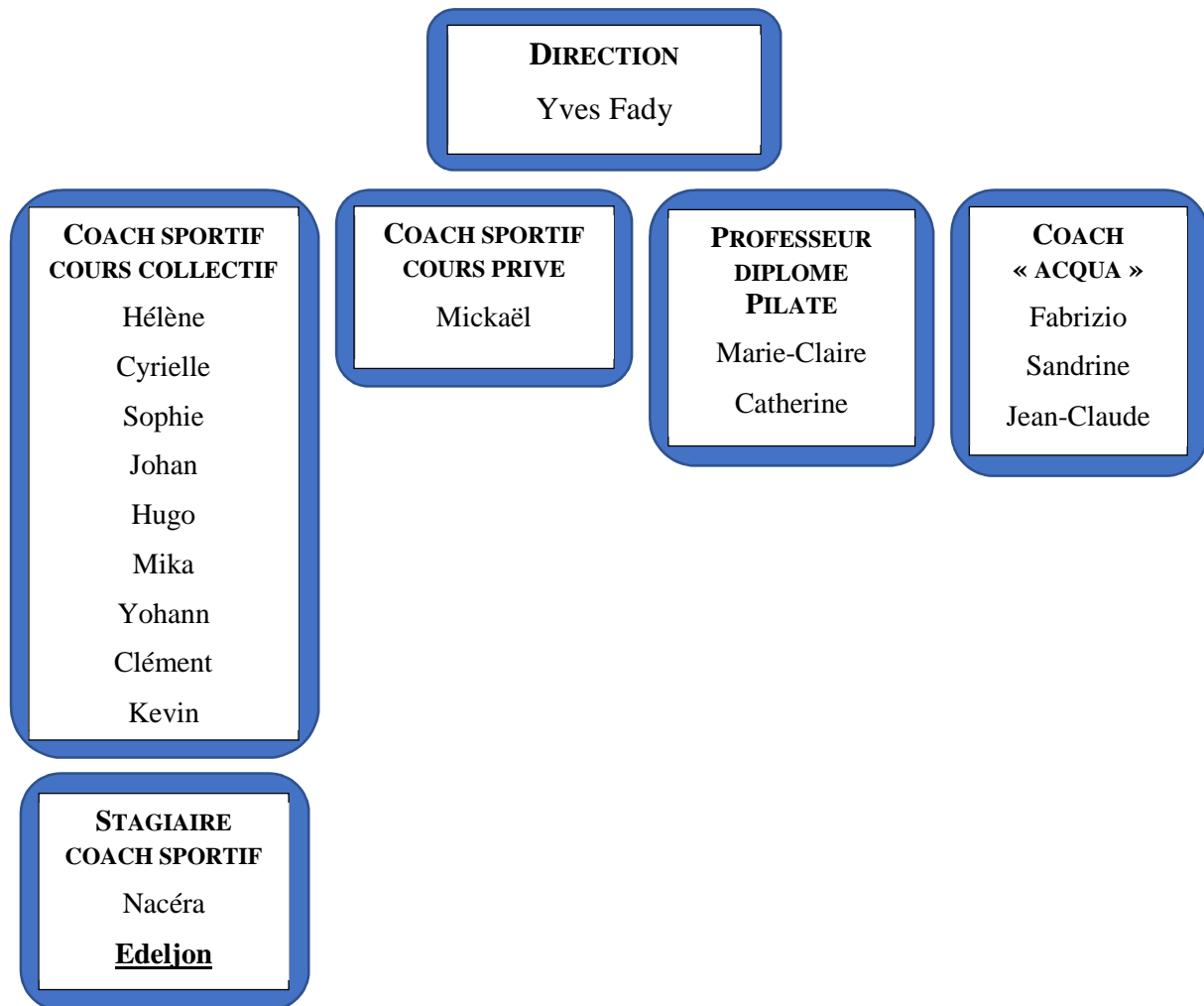
- Une salle de fitness et de cours collectifs à l'étage qui dispose : steps, tapis, barres, différents poids, bâtons, élastiques, ballons.
- Un espace de remise en forme divisé en 3 parties :
 - le plateau cardio training qui dispose : tapis de course ; elliptiques ; vélos semi allonges ou pédalos ; rameurs ; steppeurs ;
 - le plateau musculation sur machine guidées ;
 - le plateau musculation sur machines libres équipé de : barre assistée (développé couché, squat, etc.), cage a squat, cage pour le développé militaire, banc incliné, poulie vis-à-vis, haltères de différents poids, banc de développé couché.
- Une salle pour les cours de Pilate et de Fly Yoga.
- Un centre aquatique de 200m pour les activités aquatiques (aqua-bike, aqua-training et aqua fitness).
- Un espace bien-être avec hammam et sauna.

ESPACE POIDS LIBRES



ESPACE CROSS TRAINING





La moyenne d'âge des adhérents est de 50 ans avec 80% de public féminin.

2. Mon rôle et mes missions

Mon rôle de stagiaire chez Meylan Fitness est d'assimiler tout le savoir et les compétences données sur mon lieu de stage afin d'en faire le lien avec la partie théorie de la formation. Les différents acteurs de la salle de sport seront là pour m'aider à acquérir les savoirs et les compétences nécessaires dont j'aurai besoin pour le métier d'éducateur sportif.

Mes missions autant que stagiaire chez Meylan Fitness sont :

- ✓ Accueil et renseignements ;
- ✓ Paiements et inscriptions de nouveaux adhérents ;
- ✓ Assurer la sécurité de la clientèle ;
- ✓ Entretien de la salle ;
- ✓ Aide aux adhérents lors de leur pratique de la musculation ;
- ✓ Conception de programmes sportifs ;
- ✓ Prise en note des savoirs importants à acquérir.

3. Le cycle d'animation 1^{er} adhérent

3.1.1. Questionnaire

Nom : Revel

Prénom : Bastien

Age : 19

Sexe : Masculin

Poids : 72

Taille : 1.78

Disponibilités : 2 fois par semaine

Les envies (attentes) des sujets suivis : renforcement musculaire, esthétique (volume)

La profession exercée : étudiant (commercial)

La discipline sportive pratiquée : pas de discipline en dehors de la musculation

Les maladies chroniques éventuelles (surpoids, hypertension artérielle, diabète.) : pas de maladie particulière

3.1.2. Analyse et évaluation diagnostique

Placée au début de cycle d'entraînement, l'évaluation sert de diagnostic pour la construction du plan d'entraînement. Il s'agit de l'inventaire des points forts et faibles.

- Une analyse du poste de travail afin de repérer les TMS (troubles musculo-squelettiques) éventuels

Dans sa profession Bastien reste assis environ 7 heures par jour, outre ses quelques déplacements professionnels qui l'obligent de prendre la voiture pour rejoindre ses clients. Il a légèrement mal au dos au niveau des lombaires (troubles musculo squelettiques : TMS) et au niveau des cervicales, dû fait de sa position assise devant un écran d'ordinateur. Le dos s'enroule face à l'ordinateur ce qui crée des tensions sur les disques intervertébraux (rétroversion du bassin).

Quatre-vingt pourcent des français seront atteints du mal de dos au moins une fois dans leur vie. C'est un mal qui touche beaucoup de professions allant des personnes qui travaillent au bureau, aux industriels.

TMS : trouble-musculo squelettique est une pathologie concernant les muscles, les articulations et les os, le corps est soumis à une pression lors de l'activité professionnelle, par des mauvaises postures, des gestes répétitifs... Le fait de rester assis 7 heures par jour développe un mode de vie sédentaire chez les personnes, la conséquence de TMS, avec une diminution de la musculature et une fragilité qui se développe au niveau des tendons, du cartilage et des articulations.

La pratique de la musculation peut permettre de contrer ces problèmes et réduire certaines douleurs

- Une évaluation diagnostique de la batterie de tests permettant d'évaluer les besoins

Il est important avant de construire tout travail en musculation de connaître les déséquilibres, les points faibles et les points forts de la personne afin de réaliser un travail en adéquation avec les qualités de cette dernière.

Les principaux buts de l'évaluation vont être :

✓ D'identifier les points forts d'un athlète par rapport à sa discipline sportive et aux caractéristiques physiques les plus a même de lui faire atteindre la performance visée.

✓ De fournir un retour d'information sur les résultats d'un programme pour en mesurer l'efficacité et réorienter les charges d'entraînement si nécessaire.

✓ D'aider l'athlète à mieux comprendre les adaptations notamment physiologiques qui s'opèrent durant ce programme en termes de spécificité pour réaliser sa meilleure performance dans le respect de son intégrité physique en particulier.

Les tests

Les évaluations ou tests sont des épreuves permettant de déterminer les aptitudes d'un individu par rapport à un critère établi et précis le test pour faire un test n'a aucun sens, même s'il est réalisé dans les règles de l'art. Il doit s'inscrire dans une logique de méthodologie d'entraînement.

Le but de Bastien sera de prendre du volume donc j'ai dû évaluer sa force maximale.

Le principe va être de calculer la charge maximale à partir d'une charge sous maximale soulevée entre 5 et 10 fois. Cette méthode est celle à utiliser par les sportifs non familiarisés avec la musculation sous barres. Cette estimation est possible car une relation quasi linéaire existe entre le pourcentage de force et le nombre de répétitions réalisables.

J'ai réalisé ces tests en 2 séances particulières en sachant que Bastien n'avait qu'une heure de libre, les lundis et les jeudis.

La séance s'est déroulée de cette façon :

- Echauffement général
- Echauffement spécifique au mouvement évalué
- 8 à 10 répétitions à 33% env. du poids de corps de la personne
- repos 1 min
- 5 répétitions à 50 %
- Détermination du maxi :
- Le testé doit faire entre 6 et 10 répétitions maximum.
- Pour situer la charge j'ai dû me baser sur la morphologie de l'individu et son poids de corps.
- Mesure du diamètre des cuisses :

JAMBE DROITE : 56.75 cm
JAMBE GAUCHE : 57.8 cm
BRAS DROIT : 32.6 cm
BRAS GAUCHE : 32.3 cm
TOUR DE POTRINE : 105 cm
HANCHE : 88.5 cm

Force 10 RM

Squat arrière : 50 kg
Squat avant : 40 kg
Soulevé de terre : 45 kg
Développé militaire : 35 kg
Développé couché : 60 kg

MOBILITÉ / ÉQUILIBRE	
Épaules	●
Épaules + dos	●
Lombaires	●
Genoux	●
Hanches	●
Ischios	●
Chevilles	●

● Très mauvaise ● Mauvaise ● Bonne ● Très bonne

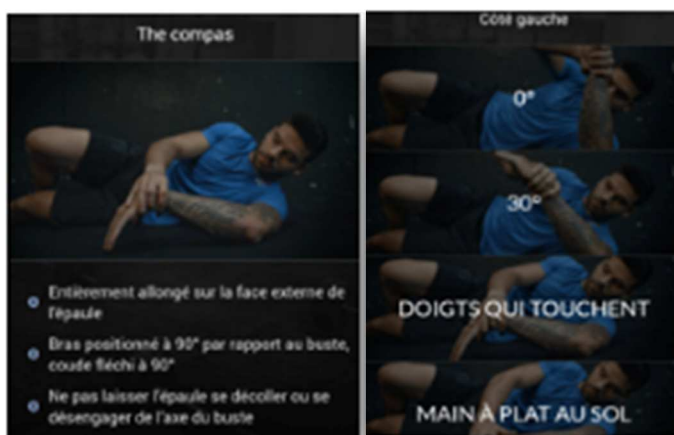
Equilibre musculaire :

J'ai pu remarquer un déséquilibre musculaire de la jambe droite (plus faible) à celle de la jambe gauche au niveau des ischios et inversement des forces pour les quadriceps. Un point de déficit de force sur les fessiers et triceps limitant ses performances.

Mobilité : épaules + dos correspondent à la position « over Head » : bras tendus au-dessus de la tête + dos plaqué au mur. Sur la globalité Bastien avait 59% de mobilité sur ce test.

Bastien a un bon équilibre musculaire au niveau de sa mobilité.

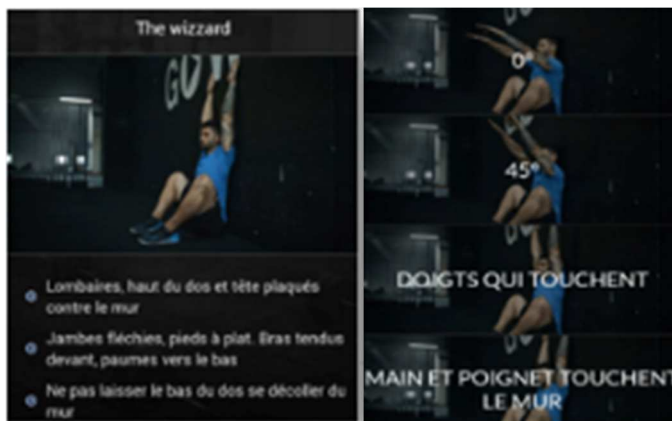
Les tests ont été réalisés grâce à l'application française GOWOD qui a été pensée et conçue par une équipe de kinésithérapeutes de sport, ostéopathes et développeurs informatiques depuis plusieurs années. Elle permet de tester et améliorer la mobilité de façon personnalisée.



Les doigts touchent des deux cotés



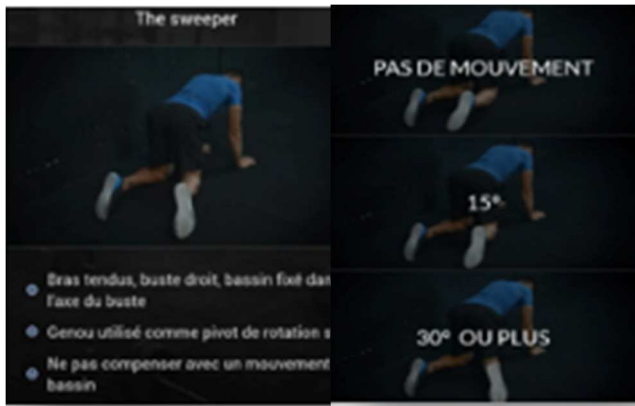
Bastien avait les avant-bras à 45° du mur



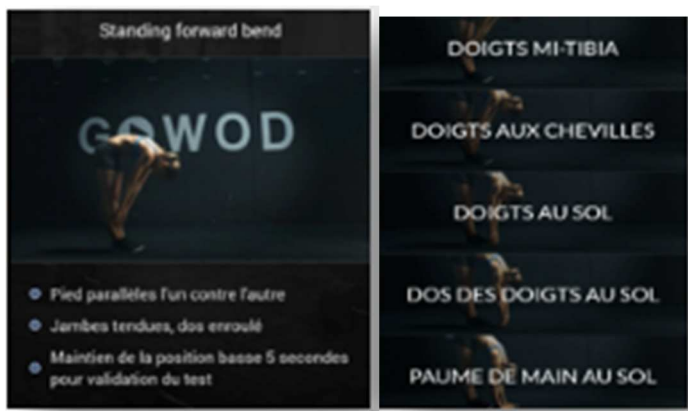
Bastien avait les doigts qui touchaient à peine



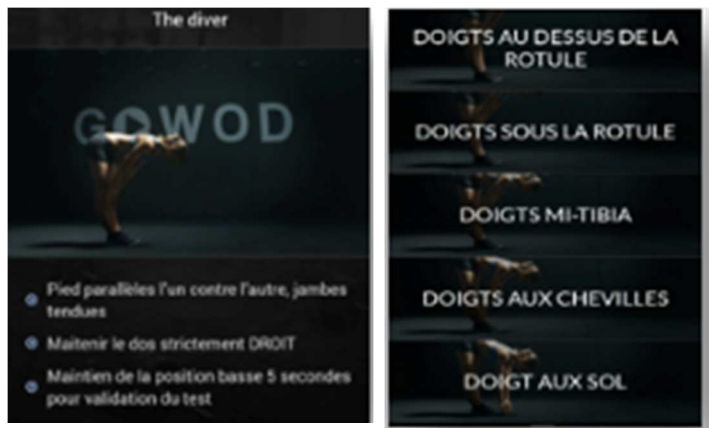
Cuisse en contact



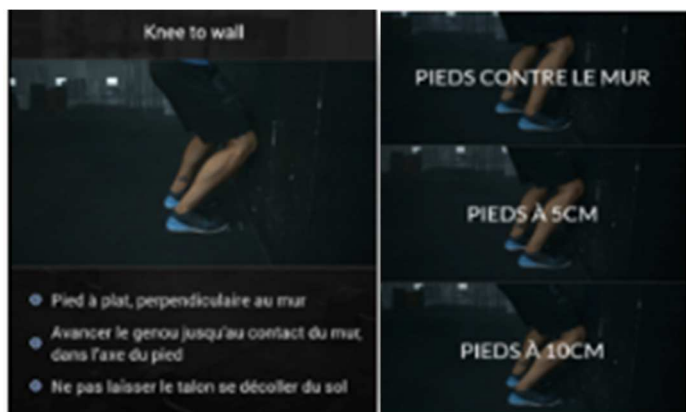
30° ou plus



Les mains de Bastien
sont aux chevilles



Doigts sous la route



Le pied droit était à environ 10 cm du mur

3.1.3. Constitution des cycles d'entraînement

Au vu des informations préalablement récoltées, Bastien est un pratiquant de musculation depuis l'âge de 17 ans, mais pour des raisons professionnelles il a dû arrêter la musculation pendant 8 mois. Il souhaite retrouver une forme générale mais surtout prendre du volume.

Afin de constituer ce programme, j'ai dû prendre appui sur les cours dispensés par mes formateurs du Guc Formation et les préparateurs physiques, pour se référer à la partie anatomie du projet. De plus, mon programme a été validé et réajusté au fur et à mesure par les coachs sportifs de ma salle et mon tuteur Clément.

En parallèle j'ai conseillé à Bastien de télécharger l'application ROMWOD qui permet de suivre des séances d'étirements inspirées du Yoga, afin de gagner en souplesse et en mobilité pour compléter le travail que nous ferons.

Les cycles vont être en nombre de 2, constitué chacun de 6 semaines avec 2 séances par semaine et la dernière partie du deuxième cycle de 3 séances par semaine.

De mon point de vue et après l'étude des tests je peux remarquer des déséquilibres musculaires notamment une jambe droite plus forte que la jambe gauche. Je vois aussi un manque de connaissances dans les postures et l'inutilisation consciente des muscles antagonistes.

Je dois tenir compte des **besoins de Bastien** :

- prise de volume ;
- n'aime pas la machine de presse par peur de se faire mal ;
- n'aime pas rester inactif pendant les temps de repos ;
- il peut s'entraîner que 2 fois par semaine ;
- il n'a qu'une heure disponible par séance.

Je dois tenir compte en même temps des **besoins « mécanique »** :

- remise en forme ;
- équilibre esthétique et musculaire ;
- correction de la posture ;
- conscience des muscles antagonistes ;
- gain de mobilité.

Bastien n'a pas pratiqué la musculation depuis 8 mois donc d'abord je dois lui faire un travail de remise en forme avec des poids « léger » avant de l'envoyer sur un cycle de volume. Je vais me baser sur des tests de 10 RM afin de calculer ses charges pour les adapter à chaque séance du cycle. Donc, on va travailler progressivement avant de l'envoyer sur un cycle typique de

volume. Bastien aime bien changer les exercices et n'aime pas faire les mêmes exercices pendant 6 semaines d'affilé.

Je choisis donc de créer **un cycle** comme suit :

- Un méso-cycle de 2 séances différentes de 3 semaines avec en forme de circuit training en 20 RM full body ;
- Un méso cycle de 3 semaines en forme de circuit training en 15 RM full body ;
- Un méso cycle de 3 semaines en forme de circuit training en 12 RM full body ;
- Un méso cycle de 3 semaines en volume en 10x10 en travaillent certains muscles par séance ;
- Un cycle en volume fera suite après ces 2 cycles mais il ne sera pas marqué sur le dossier.

Dans mes programmes j'ai dû mettre des exercices adaptés pour pouvoir améliorer ses points faibles et retrouver des sensations au niveau des muscles en lui augmentant les charges progressivement.

Je choisis de présenter la semaine comme ça :

- Lundi : travail
- Jeudi : travail

Programmation

Cycle 1

Du 10/01 au 21/02

Méso-cycle en 20 RM du 10 /01 au 31 /01

Méso-cycle en 15 RM du 01/02 au 21/02

Le but se seras de remettre Bastien en forme, optimiser ses capacités, retrouver sa forme et qu'il soit capable de suivre un programme adapté en volume.

Cycle 2

Du 21/02 au 05/04

Méso cycle en 12 RM du 21 /02 au 14 /03

Méso cycle en 10x10 du 15/03 au 05/04

Le but de ce 2^{ème} cycle sera d'augmenter les charges à Bastien afin de l'envoyer sur un méso cycle de volume. Sur ce premier méso cycle il sera tout prêt de sa 10 RM et il pourra enfin commencer à attaquer son objectif de volume. Il aura déjà trouvé sa forme optimale et il sera capable d'enchaîner la suite qui sera plus « dur ».

Le premier cycle consiste à un circuit training. Le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération. Une fois la totalité des mouvements effectués, l'enchaînement est repris depuis le début. Le format initial de ce type d'entraînement comprend 9 à 12 ateliers. Chaque exercice est réalisé pendant une durée de 15 à 45 secondes, ou 8 à 20

répétitions avec une charge de 40 à 60% de son max. Le circuit complet peut-être réalisé 3 fois ou plus, pour une durée d'effort de 20 min a 1 heure.

Bastien doit effectuer 4 tours de sa 20 RM. A la fin de chaque tour il aura le droit d'une minute de repos.

L'objectif initial d'entraînement sous forme de circuit et l'amélioration de la force et de l'endurance. Aujourd'hui cette méthode de préparation physique s'est énormément démocratisée.

Les avantages de l'entraînement en circuit :

- Une méthode accessible à tous ;
- Un gain de temps ;
- Un entraînement complet ;
- Des séances ludiques.

3.1.3.1. Le cycle 1

Objectifs globaux : remise en forme (sport bien être), réveil des parties musculaire, rééquilibrage musculaire, s'approcher légèrement de sa 10 RM.

1. Semaine 1 (du 10/01 au 31/01)

Objectif principal : le but de ce premier cycle sera de remettre Bastien en forme et retrouver une bonne condition physique afin de lui faire augmenter les charges progressivement et retrouver le niveau qu'il a eu auparavant.

Séance 1 : full body en 20 RM

4 tours à faire avec 1 min de repos à la fin de chaque tour

Lundi
ÉCHAUFFEMENT : 10 min rameur
CORPS DE LA SEANCE : Squat haltère Gainage face 30sec Développer coucher avec haltère Gainage latérale droite 30 sec Tirage poitrine Gainage latérale gauche 30 sec Tirage horizontale assis (rowing) Gainage face 30 sec Tirage poulie haute Gainage latérale droite 30 sec Machine à larry scott (biceps) Gainage latérale gauche 30 sec

Bastien a enfin repris la musculation après 8 mois d'arrêt. On a commencé le premier tour avec des poids légers à environ 25 RM, afin de retrouver son vrai 20 RM. J'ai dû calculer en 20 RM environ 42 kg pour les squats et environ 52 kg pour le développé couché. Ses chargés je les ai modifiées qu'à partir du 4^e tour.

Il a fait une très bonne première séance. Il a retrouvé des sensations musculaires. Il était en difficulté à partir du 3^e tour et en manque de souffle. J'ai dû mettre des exercices de gainage une fois sur deux, afin de lui renforcer le centre du corps, travailler sa posture et le bas du corps pour protéger sa colonne vertébrale. J'ai dû lui expliquer plusieurs fois certains exercices comme l'extension de la poulie haute et le corriger sur sa posture pendant l'exercice du tirage assis horizontal (rowing). J'ai dû mettre ces exercices pour lui faire travailler sa posture sachant qu'il est pratiquement assis pendant 7 heures pendant la journée.

Le squat avec haltères était très bien maîtrisé par Bastien, ainsi que le développé couché avec les haltères et le tirage poitrine.

Malgré la fatigue, au 3^e tour Bastien a réussi à le finir avec des charges de 20 RM. Le 4^e tour c'était le plus dur pour Bastien. Sur certains exercices j'ai dû baisser la charge comme le développé couché, les squats et le tirage de la poulie haute.

J'ai remarqué que Bastien n'était pas très bien équilibré lors des exercices du bas du corps, donc j'ai décidé de lui faire travailler en peu plus ces muscles-là : fessiers, quadriceps et ischio-jambiers (les muscles moteurs) lors des prochaines séances. Pendant cette première séance, on a pu travailler une grande partie des muscles du corps. Je donnerai une explication plus précise par la suite en vous montrant en détail les muscles sur lesquels il a travaillé précisément. Bastien a eu quelques courbatures le lendemain de cette séance et le jour d'après, mais je lui ai fait comprendre que son corps a perdu l'habitude de faire des exercices physiques et ce qu'il lui arrive c'est tout à fait normal.

Bastien est quelqu'un de motivé et toujours à l'écoute. Il pose toujours des questions sur les mouvements qu'il ne comprend pas.

Voici l'explication des exercices que Bastien a effectués lors de cette première séance et les muscles sollicités :

Squat avec haltères : les muscles travaillés sont quadriceps, ischio-jambières, fessières, érecteurs du rachis.



Gainage facial-réalisés en isométrie : ces exercices sollicitent les muscles de l'abdomen et du dos en profondeur, et participent au maintien et à la protection de la colonne vertébrale.



Développé couché avec des haltères : sollicite principalement le grand et le petit pectoral. Il met en jeu les triceps et l'avant des épaules (les deltoïdes antérieurs). Il fait intervenir les muscles stabilisateurs comme les dentèles et le coraco-brachial.



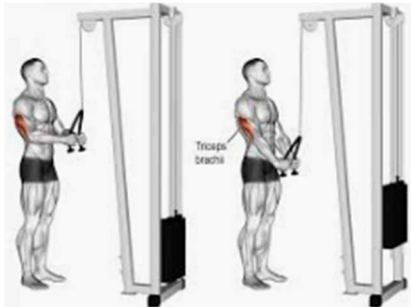
Tirage poitrine : sollicite le grand rond dorsal à travers ses fibres musculaires supérieures et centrales. Les muscles rhomboïdes ainsi que les trapèzes moyens et inférieurs sont également mis en jeu.



Tirage horizontal : focalise l'effort sur les muscles grand rond et grand dorsal. Dans une moindre mesure, les trapèzes, les rhomboïdes, les deltoïdes postérieurs et les muscles érecteurs du rachis contribuent au mouvement.



Extension poulie haute : sollicitent principalement les triceps, surtout les faisceaux internes et externes, et secondairement les épaules et les avant-bras.



Curl pupitre à la machine : cette exercice de musculation sollicite principalement le biceps et secondairement le brachial antérieur et l'avant-bras (long-supinateur).



Séance 2 : 20 Rm

But de la séance : remise en forme, retrouver plus de sensations au niveau du bas du corps.

Jeudi
ÉCHAUFFEMENT : 10 min vélo elliptique
CORPS DE LA SEANCE : Fentes alterné (haltère) Développer coucher incliné (haltère) Divers dips entre 2 bancs Legs curl Rowing haltères unilatéral gauche Rowing haltères unilatéral droit Leg extension Curl debout barre (biceps) Tirage horizontal assis (rowing) Machine à ischio jambiers Relevés de buste complet sur le banc Mountain climbers

Pendant la deuxième séance j'ai dû mettre des exercices pour le bas du corps une fois sur trois. J'ai décidé de faire ce choix parce que j'ai trouvé qu'il était en peu faible dans cet aspect-là. J'ai été surpris dès le début de la séance parce que Bastien m'a montré lors de ses exécutions qu'il maîtrisait presque parfaitement ses mouvements pour le bas du corps.

Comme on a appris, lors des exercices qui travaillent le bas du corps, les abdominaux et les lombaires sont mis à contribution et vont être renforcés. Avec une pratique régulière, leur renforcement va favoriser le développement et le maintien d'une bonne posture.

Au début du dossier j'ai précisé que Bastien a eu pendant un petit moment des légères douleurs au niveau des lombaires mais il a consulté un médecin qui lui a dit qu'il était apte à la pratique sportive et lui conseillé de faire ces exercices.

Il a beaucoup aimé cette méthode d'entraînement en forme de circuit (cette méthode il ne l'avait jamais utilisé avant). Bastien reste toujours motivé et à mon égard cela est très important.

Encore une fois j'ai dû modifier ses chargés de 20 RM qu'à partir de son 4^e tour.

Fentes alternes arrière avec haltères travaillent principalement les muscles suivants : Grand fessier, quadriceps fémoral, ischio-jambiers, adducteurs, moyens fessiers.



Développé couché inclinée : cette exercice sollicite le muscle grand pectoral et principalement son faisceau claviculaire, autrement dit le haut des pectoraux. Les muscles deltoïdes antérieurs, triceps et grands dentèles participent au mouvement.



Divers dips entre 2 bancs : le principal muscle sollicités au niveau de l'articulation du coude est le triceps brachial. Au niveau de l'épaule les principaux muscles sollicités au cours des dips entre deux bancs sont le deltoïde antérieur et le grand pectoral.



Leg curl, les muscles cibles sont : les ischio jambiers (le biceps fémoral demi tendineux et le demi membraneux), les mollets (jumeaux).



Rowing haltère unilatéral, les muscles sollicités sur ce mouvement sont : le grand dorsal, grand rond, deltoïde postérieur, brachiaux-radial, rhomboïdes, trapèzes.



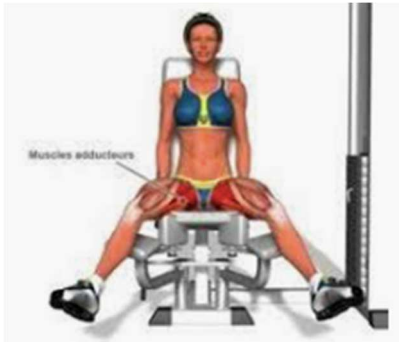
Leg extension, les muscles cibles sur ce mouvement sont : le quadriceps formé par le droit antérieur biceps crural, le vaste externe et interne.



Biceps curl, les muscles sollicités sur ce mouvement sont : le biceps brachial, avant-bras et deltoïdes (faisceaux antérieurs) sont également sollicités.



Abducteurs à la machine : cette exercice de musculation travaille principalement petits et moyens fessiers, le tenseur du fascia lata et secondairement le grand fessier.



Relevés de buste sur le banc : il sollicite le grand droit des abdominaux, le droit antérieur, le psoas iliaque et le tenseur du fascia lata. Le grand droit fait partie de la sangle abdominale avec les obliques et le transverse. L'action du grand droit est la flexion du tronc.



Mountain climber : sollicite l'ensemble des groupes musculaires, les jambes, les abdos, les bras, ainsi que les fléchisseurs de la hanche.



La deuxième semaine de ce méso cycle, j'accompagne encore une fois Bastien sur sa séance de lundi. Pour moi, c'est très important d'être à ses côtés, le corriger et participer de prêt lors de sa progression. Il refait la même séance qu'il a déjà effectué lors de sa première semaine. Le but de cette séance sera d'effectuer toute la séance avec ses vraies charges de son 20 RM. Il a bien récupéré du week-end. Il a effectué une fois sa séance d'étirement.

Bastien reste motivé, et je vois dès son échauffement sur le rameur, qu'il a envie de faire une bonne séance et s'approcher de son objectif. Je ne m'étais pas trompé. Bastien progresse très vite. Il réussit à faire même la moitié de son 4^e tour avec ses vraies charges de 20 RM.

Après sa séance Bastien se sent fatigué mais je sens de la joie dans son visage.

Lors des autres séances de ce méso cycle de 3 semaines, Bastien refait les mêmes séances. Tout se passe comme prévu, il progresse. Les jeudis sont en peu plus dur pour lui parce que c'est presque la fin de la semaine et il ressent la fatigue de son boulot aussi ; mais il ne lâche rien, il reste motivé. Au niveau des postures sur chaque exercice il effectue plus tôt les bons mouvements. Il commence à retrouver doucement les sensations d'avant.

Séance 1 en 15 RM

L'objectif reste le même que la première séance du cycle même si on augmente légèrement les charges.

4 Tours

1 min de repos à la fin du chaque tour

Lundi
Squats haltères
Développé couche haltères
Tirage poitrine
Fentes alternes
Machine a larry scott
Extension poulie haute
Leg curl
Rowing menton
Développé incliné avec haltères
Tirage horizontal
Abdos roulette
Relevés de jambes en suspension

Bastien commence son deuxième méso-cycle. On commence déjà à progresser au niveau des charges. On monte en 15 RM. J'ai décidé de changer les séances parce que Bastien aime bien varier les exercices. On monte à 45 kg en squat avec haltères et à 55 kg en développé couché avec haltères. Je préfère utiliser les haltères pendant ces séances parce que Bastien s'entraîne le soir et c'est plus pratique pour nous d'utiliser les haltères. La cage à squat est souvent occupé et nous ferai perdre du temps. Pendant cette première séance en 15 RM, Bastien va effectuer 3 exercices différents qu'il n'a pas effectués lors du premier méso-cycle. Ce seront le rowing menton et 2 exercices différents pour pouvoir travailler les abdos : abdos roulette avec la barre et l'exercice de relevés de jambes en suspension sur la machine à dips.

Bastien réagit bien en face de ces exercices. Toujours motivé il soulève les charges sans se plaindre. C'est un plaisir de travailler avec lui.

Au 4^e tour je modifie les charges. Bastien est déçu à la fin de cette séance parce qu'il pensait réussir à soulever les 15 RM même au 4^e tour mais je lui fais comprendre qu'on est sur la bonne voie et je suis persuadé qu'on va réaliser notre objectif.

Voici les exercices que Bastien a rencontrés pour la première fois depuis le début et les muscles sollicités :

Rowing menton : il sollicite surtout le faisceau moyen et postérieur du deltoïde mais aussi les trapèzes, biceps et avant-bras.



Abdos roulette : cet exercice cible principalement les grands droits ainsi que les muscles abdominaux profonds (transverses). C'est toute la sangle abdominale qui se contracte pour protéger les lombaires et prévenir qu'elles se creusent.



Relevés de jambes en suspension : cette exercice est basé sur un mouvement des jambes, il va donc travailler les fléchisseurs de la hanche, ainsi que les abdominaux, avec un accent sur la partie basse.



Séance 2 en 15 RM

4 tours
1min de repos

L'objectif reste le même.

Jeudi
Squat bulgare jambes gauche
Squat bulgare jambes droite
Abdos relevés de jambes en suspension
Développé couché barre
Tirage horizontal assis
Abdos relevés de jambes en suspension
Leg extension
Rowing barre biceps
Abdos relevés de jambes en suspension
Machine a ischio jambiers
Divers dips entre deux bancs
Abdos relevés de jambes en suspension

2^{ème} séance en 15 RM. On va mettre en place un autre exercice cette fois ci : le squat bulgare dont je vais le détailler après le retour de la séance.

Le but de cette séance sera d'effectuer au moins 3 tours avec ses vrai 15 RM. Je pense que Bastien en est capable. Bastien il a des difficultés lors qu'il effectue le squat bulgare sur une jambe. Dès son 3^e tou,r je lui enlève légèrement la charge pour qu'il puisse effectuer ses 15 mouvements. Je pense que c'est un exercice très efficace et je lui fais comprendre qu'on doit le garder dans les prochaines séances.

Le reste de la séance s'est très bien effectué. Bastien arrive à effectuer très bien les exercices et je sens qu'il progresse même au niveau de certains charges. A la fin de ce cycle je dois refaire les tests RM pour mieux calculer son 10 RM.

Voici l'exercice que Bastien a rencontré pour la première fois depuis qu'on travaille ensemble :



Squat bulgare est un exercice poly-articulaire qui sollicite principalement les muscles fessiers et quadriceps. De manière secondaire, les muscles érecteurs du rachis, abdominaux, adducteurs et ischio-jambiers sont également renforcés lors de ce mouvement.

Séance 4 /6

Lors de la deuxième semaine de ce deuxième méso-cycle, j'accompagne Bastien sur la deuxième séance de la semaine. Le jeudi dernier on n'avait pas réussi à atteindre notre objectif : terminer la séance avec ses charges de 15 RM. On va essayer de tenir la charge surtout pour le squat bulgare ; l'exercice sur lequel Bastien n'a pas réussi à garder son 15 RM jusqu'à son 4^e tour. La séance commence bien par un échauffement sur le rameur comme la plupart des séances. On commence le premier tour avec des charges légèrement en dessous de son 15 RM et augmenter les charges des son 2^e tour. Bastien me montre à moi et a lui-même qu'il est capable d'effectuer ce mouvement 15 fois avec le « vrai » poids de son 15 RM. Il a beaucoup progressé. C'est une très bonne nouvelle pour lui sachant qu'il lui reste encore une semaine avant de terminer son premier cycle.

A la fin du son premier cycle je dois refaire une séance pour voir si Bastien a pris en force. Voici les résultats :

Force 10 RM

Squat arrière 50 kg	Squat arrière : 60 kg
Squat avant: 40 kg	Squat avant : ce test ne sera pas très utile
Soulevé de terre : 45 kg	Soulevé de terre : ce test ne sera pas très
Développé militaire : 35 kg	Développé militaire : 42 kg
Développé couché : 60 kg	Développé couché : 65 kg

Bilan du premier cycle :

Bastien a fait énormément de progrès. Je fais un bilan très positif de ce premier cycle. Il a pris en confiance et il arrive à effectuer très bien ses exercices. Il a pris en force aussi ce qui est très important pour la suite du deuxième cycle.

3.1.3.2. Cycle 2

Lors des 3 premières semaines on va garder le même principe. Je me suis mis d'accord avec Bastien d'augmenter les charges progressivement. Le but des 3 premières semaines sera d'habituer son corps avec ses poids de 12 RM afin de l'envoyer en volume ou il ne va plus garder le même principe au niveau de la méthodologie de l'entraînement.

Séance 1 en 12 RM

4 tours

1 min de repos

Lundi (jambes, épaules, dos)
Squat barre
Rowing menton
Tirage poitrine
Leg extension
Développé militaire assis avec haltères
Traction en pronation
Leg curl
Tirage horizontal assis
Toes to barre
Gainage iso 30 secondes

On attaque le deuxième cycle. Il lui reste à Bastien encore 3 semaines avant de changer la méthode de ses entraînements. On augmente déjà les charges sachant qu'il a pris en force.

Selon mes calculs il peut effectuer les squats en 12 RM à 50 kg (sachant que 50 kg c'était son 10 RM il y a 6 semaines) et le développé couché 0 65 kg.

Bastien se sent prêt à commencer ce deuxième cycle. Il reste très motivé et concentré dans ce qu'il fait. Sur ce méso cycle j'ai choisi de travailler par groupe musculaire afin de se rapprocher du deuxième méso-cycle de ce cycle. Pendant cette séance on va travailler les jambes, les épaules et le dos.

Cette première séance se déroule plus tôt bien. Bastien peut venir plus tôt qu'avant à la salle, donc on peut utiliser la cage à squat. C'est un mouvement qu'on a évité de le mettre avant dans les programmes à cause des adhérents qui pouvaient l'utiliser en même temps que Bastien. Il connaît bien ce mouvement même si ça fait un moment qu'il ne l'a pas effectué avec la barre. Il réussit à effectuer ses 50 kg en 12 RM sur les 4 tours. Sur le quatrième tour j'ai dû l'aider pour qu'il réalise ses 2 derniers répétitions.

Un autre mouvement où Bastien a eu du mal, c'est l'exercice des tractions en pronation. C'est un exercice où j'ai dû ajouter l'élastique jaune afin de l'aider à réaliser les 12 répétitions.

Dans l'ensemble c'était une bonne séance et Bastien s'est rapproché de son 10 RM.

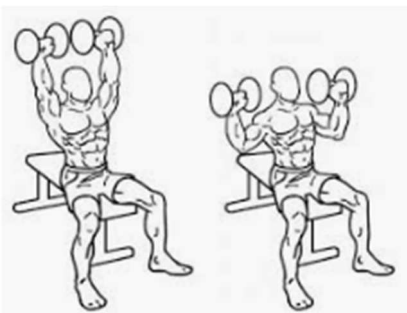
Le reste des exercices s'est réalisé avec succès. Il faut travailler encore l'exercice des tractions. Au début de chaque méso cycle il rencontre des exercices différents et cela lui convient parfaitement.

Les nouveaux exercices qu'on a mis en place pour ces séances sont celle-ci :

Squat : les muscles sollicités sur cet exercice sont les quadriceps, ischio jambiers et adducteurs sont autant de muscles que vous allez cibler en pratiquant l'exercice du squat fessier.



Développé militaire assis avec haltères : est un exercice de musculation des épaules se réalisant debout et ciblant majoritairement les faisceaux antérieur et moyen des deltoïdes ainsi que la partie claviculaire des pectoraux. De manière secondaire, les trapèzes, les dentelés et les triceps participent au mouvement.



Tractions pronation : au niveau du dos les tractions permettent de travailler le grand dorsal et le grand rond en priorité, mais également les muscles trapèze et rhomboïdes. En ce qui concerne les bras, les biceps, le brachial antérieur et le brachio-radial sont sollicités.



Toes to barre : un exercice difficile qui permet de travailler la sangle abdominal inferieur.



Séance 2 en 12 RM

Jeudi (pec, triceps, biceps)
Développé couché avec haltères
Tirage poulie haute
Machine a larry scott
Dips
Curl biceps debout
Écarté avec haltères
Développé couché prise serre
Pompes
Abdos barre au sol
Gainage iso 30 secondes

Dans cette deuxième séance on va encore travailler par groupe musculaire : pec, triceps, biceps. J'ai dû varier les exercices en sachant que quand on réalise un exercice de pec les triceps entrent toujours en jeu.

J'ai choisi 10 exercices pour cette séance. Bastien connaît déjà tous les exercices. Le seul exercice qu'on n'a pas encore mis dans les programmes sont les pompes (au début avec le poids de corps et après on rajoute un poids).

Bastien commence bien la séance, mais à partir du 3^e tour il sent que ça devient dur au niveau des triceps, mais il ne lâche rien. Il a envie de réussir cette séance et commencer au plus vite le deuxième méso-cycle. Malgré la fatigue Bastien réussit à terminer la séance avec les bonnes charges. Il ne lâche rien et il va jusqu'à l'échec.

Cette séance s'est très bien passée. La semaine prochaine je vais accompagner Bastien lors de sa première séance de la semaine.

Séance 3/6 du méso cycle

Je reviens accompagner Bastien lors de sa première séance de la semaine. La semaine dernière il n'avait pas réussi à effectuer les tractions. J'ai dû rajouter l'élastique jaune pour pouvoir l'aider afin de réaliser ses 12 répétitions.

L'objectif de cette séance sera de réaliser la moitié des tractions sans l'élastique.

La séance se déroule plus tôt bien, Bastien garde les mêmes charges que la séance de la semaine dernière mais il a du mal à effectuer les tractions en pronation malgré les conseils. Il arrive à effectuer que 5 au lieu de 12. Il va falloir travailler encore plus sur cet exercice.

Le premier méso-cycle arrive à sa fin. Il s'est bien déroulé. Bastien a bien réagi face aux charges mais il doit encore travailler sur l'exercice des tractions. Cet exercice je l'ai mis sur le prochain programme.

Voici l'exercice que Bastien lors de sa deuxième séance de son méso-cycle :

Pompes : cet exercice de musculation sollicite principalement les pectoraux, l'avant des épaules (deltoïde antérieur) et l'arrière des bras (triceps).

La méthode de base de 10x10 (volume)

Cette méthode consiste à effectuer 10 séries de 10 répétitions avec une charge maximale sur un mouvement donné, c'est-à-dire une charge que vous pouvez soulever que 10 fois et pas une de plus. En pratique il faut souvent une assistance pour les 2 derniers répétitions afin de s'assurer que la charge est bien limite. La charge doit être limite car c'est lors des dernières répétitions que les fibres musculaires sont recrutées avec le plus fort potentiel hypertrophique. C'est-à-dire les fibres musculaires qui prendront du volume en adaptation à l'entraînement effectué.

Le repos entre chaque série sera entre 45 secondes et 1 min 30. La récupération entre les séries sera incomplète, pour vider le stock de glycogène, mais permettant de garder une intensité élevée. Bastien va effectuer entre 80-120 répétitions pour chaque muscle. Il a en peu plus de temps libre donc il pourra s'entraîner 3 fois par semaine.

En volume, l'idée force est d'augmenter le volume du liquide intracellulaire, le sarcoplasme. Dans ce liquide baignent différents éléments cellulaires dont le glycogène qui y est stocké de manière hydratée. Cette méthode d'intensité modérée, est un entraînement de type lactique.

Séance 1 en 10 RM volume (pec, triceps)

10 min de rameur	
10x10 développé couché avec haltères	Entre 45' et 1min 30 de repos (max)
5x10 dips	Entre 45' et 1 min 30 de repos (max)
5x10 extension poulie haute	Entre 45' et 1 min 30 de repos (max)
5x10 toes to barre	Entre 45' et 1 min 30 de repos (max)

Bastien va enfin commencer son méso cycle en volume. On a commencé la séance par un échauffement en rameur. Ensuite on a augmenté ses charges progressivement pendant son échauffement jusqu'à qu'on est arrivé 65 kg en développé couché.

Le premier tour a commencé. Bastien tient le coup. Au deuxième tour il commence déjà à avoir des difficultés. Au troisième tour il réussit à faire que 8 répétitions. Au 4^e tour j'ai dû enlever la charge et la descendre à 60 kg. Il réussit à effectuer 10 répétitions après 1 min de repos.

Au 5^e tour Bastien a vraiment du mal et il effectue que 7 répétitions. J'enlève encore la charge et je descends à 55 kg en développé couché. Il réussit à faire que 9 répétitions. Je décide de garder la même charge et prendre 1min 15 de repos ; à la 7^{ème} série il réussit à faire 8 répétitions. On descend à 50 kg et Bastien réussit à faire 8 répétitions. Les 2 derniers séries à 45 kg il réussit à faire 6 et 7 séries.

Bastien est épuisé. C'est la première fois qu'il fait cette méthode.

Au deuxième exercice pour les dips il a du mal aussi : il a réussi à faire 10 répétitions qu'à la première série et 5 à la dernière.

L'exercice de l'extension de poulie haute c'était pareil ; dur pour Bastien.

Il finit la séance avec beaucoup de difficulté.

Séance 2 en 10 RM volume (dos, biceps)

10 min de rameur 10x10 tirage poitrine 5x10 traction en supination 5x10 curl pupitre 5x10 abdos roulette	Entre 45' et 1min 30 de repos (max)
--	-------------------------------------

La séance 2, c'est une copie de la première séance mais pour d'autres muscles. Bastien a du mal à finir ses 10 répétitions. Il a eu beaucoup de mal à terminer les dernières séries à l'exercice de tirage poitrine mais il est quand même allé jusqu'à l'échec.

Il a fait énormément de progrès au niveau des tractions. J'ai mis cet exercice poly articulaire comme un exercice de transition entre le dos et les biceps.

A l'exercice de curl pupitre il avait moins de difficulté que les autres exercices.

Séance 3 (jambes, épaules)

10 rameurs 10x10 squat 5x10 soulevé de terre roumain 5x10 rowing menton 5x10 relevés de buste sur le banc	Entre 45' et 1 min 30 de repos
---	--------------------------------

La séance était dure. Bastien avait du mal avec le temps de repos entre les séries. Il n'a quand même pas lâché prise jusqu'à la fin et il s'est battu pour terminer la séance.

La première semaine de ce méso cycle était dure pour Bastien. C'est une méthode très efficace pour les débutants en musculation.

Bastien s'est beaucoup amélioré dès la 2^e semaine où il a réussi à garder plus longtemps les « grosse charges ».

Après ce 2^e cycle j'ai préparé un autre cycle en dégressif pour Bastien pour qu'il puisse réussir son objectif même s'il a déjà quand même eu beaucoup de résultats.

Voici les résultats de Bastien après les deux cycles :

Début du cycle 1^{er} bilan : JAMBE DROITE : 56.7 JAMBE GAUCHE : 57.8 BRAS DROIT : 32.6 BRAS GAUCHE : 32.3 TOUR DE POTRINE : 105 HANCHE : 88.5	Fin du 2^e cycle : JAMBE DROITE : 59.7 +3 JAMBE GAUCHE : 60.1 +2.3 BRAS DROIT : 33.3 +0.7 BRAS GAUCHE : 33.2 +0.9 TOUR DE POTRINE : 105,5 +0.5 HANCHE : 87.5 -1
---	--

MOBILITÉ/ÉQUILIBRE	
Epaules	●
Epaules + dorsaux	●
Lombaires	●
Genoux	●
Hanches	●
Ischios	●
Chevilles	●

● Très mauvaise ● Mauvaise ● Bonne ● Très bonne

3.1.4. Conclusion

Je fais une conclusion très positive de ce projet. Ce fut une belle expérience d'accompagner Bastien à réaliser ses objectifs.

C'est aussi ça à mon sens le métier d'éducateur sportif : permettre à des personnes de réaliser des objectifs.

L'accompagnement se fait sous tous les aspects d'autant plus dans un coaching personnalisé comme celui-ci ou il n'y a que l'éducateur sportif et l'athlète.

L'évolution est présente physiquement est aussi mentalement. Il est important de valoriser la personne accompagnée et pour cela il faut lui permettre d'obtenir des petites mais aussi des grandes réussites au cours des séances.

C'est un aspect qu'il me semble vraiment important de prendre en compte car en tant qu'éducateurs sportifs il me semble que nous avons un rôle d'accompagnement. Nous sommes présents à un instant précis dans la vie d'une personne, de façon plus au moins éphémère. Il est important de pouvoir partager et échanger sur nos valeurs afin de transmettre des outils, des conseils, des idées.

Que ce soit dans le domaine du sport mon objectif en tant « qu'accompagnante éphémère » de vie est de pouvoir convaincre les personnes qu'elles peuvent atteindre leurs rêves.

4. Le cycle d'animation 2ème Adhérent

4.1.1. Questionnaire

Nom : Alegria

Prénom : Mauricio

Age : 40 ans

Sexe : Masculin

Poids : 68

Taille : 1.70

Disponibilités : 2 fois par semaine

Les envies (attentes) des sujets suivis : renforcement musculaire, esthétique (volume)

La profession exercée : Assistant manager

La discipline sportive pratiquée : pas de discipline en dehors de la musculation

Les maladies chroniques éventuelles (surpoids, hypertension artérielle, diabète.) : pas de maladie particulière

4.1.2. Analyse et évaluation diagnostique

Placée au début de cycle d'entraînement, l'évaluation sert de diagnostic pour la construction du plan d'entraînement. Il s'agit de l'inventaire des points forts et faibles.

- Une analyse du poste de travail afin de repérer les TMS (troubles musculo-squelettiques) éventuels

Dans sa profession Mauricio reste assis environ 7 heures par jour, outre ses quelques déplacements professionnels qui lui obligent de prendre la voiture pour rejoindre ses clients. Il a légèrement mal au dos au niveau des lombaires (troubles musculo squelettiques : TMS) et au niveau des cervicales, du fait de sa position assise devant un écran d'ordinateur.

Le dos s'enroule face à l'ordinateur ce qui crée des tensions sur les disques intervertébraux (rétroversion du bassin).

80%, c'est la part des français qui seront atteints de mal de dos au moins une fois dans leur vie. C'est un mal qui touche beaucoup de profession allant des personnes qui travaillent en bureau aux industriels.

TMS : trouble-musculo squelettique est une pathologie concernant les muscles, les articulations et les os, le corps est soumis à une pression lors de l'activité professionnelle, par des mauvaises postures, des gestes répétitifs...

Le fait de rester assis 7 heures par jour développent un mode de vie sédentaire chez les personnes, la conséquence de TMS, avec une diminution de la musculature et une fragilité qui se développe au niveau des tendons, du cartilage et des articulations.

Le fait, de pratiquer la musculation peut permettre de contrer ces problèmes et réduire certaines douleurs

- Une évaluation diagnostique batterie de tests permettant d'évaluer les besoins

Il est important avant de construire tout travail en musculation de connaître les déséquilibres, les points faibles et les points forts de la personne afin de réaliser un travail en adéquation avec les qualités de cette dernière.

Les principaux buts de l'évaluation vont être :

- ✓ D'identifier les points forts d'un athlète par rapport à sa discipline sportive et aux caractéristiques physiques les plus à même de lui faire atteindre la performance visée.
- ✓ De fournir un retour d'information sur les résultats d'un programme pour en mesurer l'efficacité et réorienter les charges d'entraînement si nécessaire.
- ✓ D'aider l'athlète à mieux comprendre les adaptations notamment physiologiques qui s'opèrent durant ce programme en termes de spécificité pour réaliser sa meilleure performance dans le respect de son intégrité physique en particulier.

Les tests

Les évaluations ou tests sont des épreuves permettant de déterminer les aptitudes d'un individu par rapport à un critère établi et précis le test pour faire un test n'a aucun sens, même s'il est réalisé dans les règles de l'art. Il doit s'inscrire dans une logique de méthodologie d'entraînement.

Le but de Mauricio sera de prendre du volume donc j'ai dû évaluer sa force maximale.

Le principe va être de calculer la charge maximale à partir d'une charge sous maximale soulevée entre 5 et 10 fois. Cette méthode est celle à utiliser par les sportifs non familiarisés avec la musculation sous barres. Cette estimation est possible car une relation quasi linéaire existe entre le pourcentage de force et le nombre de répétitions réalisables.

J'ai réalisé ces tests en 2 séances particulières en sachant que Mauricio n'avait qu'une heure de libre les lundis et les jeudis.

La séance s'est déroulée de cette façon :

- Echauffement général
- Echauffement spécifique au mouvement évalué
 - 8 à 10 répétitions à 33% env. du poids de corps de la personne
 - repos 1 min
 - 5 répétitions à 50 %
- Détermination du maxi :
 - Le testé doit faire entre 6 et 10 répétitions maximum.
 - Pour situer la charge j'ai dû me baser sur la morphologie de l'individu et son poids de corps.
 - Mesure du diamètre des cuisses :

Jambe droite : 54.38
Jambe gauche : 55.57 cm
BRAS DROIT : 32.7
BRAS GAUCHE : 32.5
TOUR DE POTRINE : 98
HANCHE : 86.5

Force 10 RM

Squat arrière 45 kg
Squat avant: 35 kg
Soulevé de terre : 40 kg
Développé militaire : 30 kg
Développé couché : 55 kg

MOBILITÉ / ÉQUILIBRE	
Épaules	●
Épaules + dos	●
Lombaires	●
Genoux	●
Hanches	●
Ischios	●
Chevilles	●

● Très mauvaise ● Mauvaise ● Bonne ● Très bonne

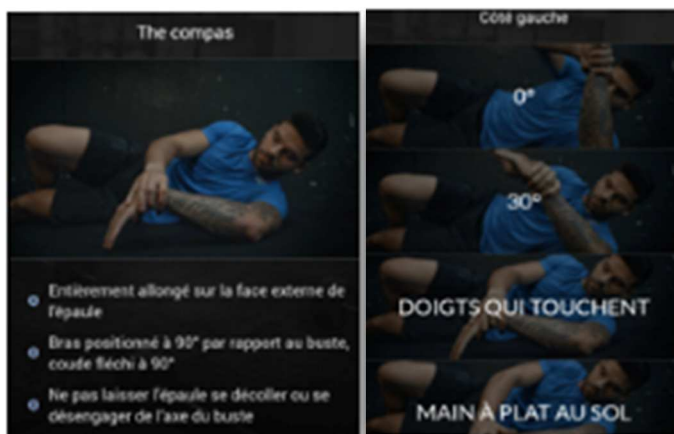
Equilibre musculaire :

J'ai pu remarquer un déséquilibre musculaire de la jambe droite (plus faible) à celle de la jambe gauche au niveau des ischios et inversement des forces pour les quadriceps. Un point de déficit de force sur les fessiers et triceps limitant ses performances.

Mobilité : épaules + dos correspondent à la position « over Head » : bras tendus au-dessus de la tête + dos plaqué au mur. Sur la globalité Mauricio avait 59% de mobilité sur ce test.

Mauricio a un bon équilibre musculaire au niveau de sa mobilité.

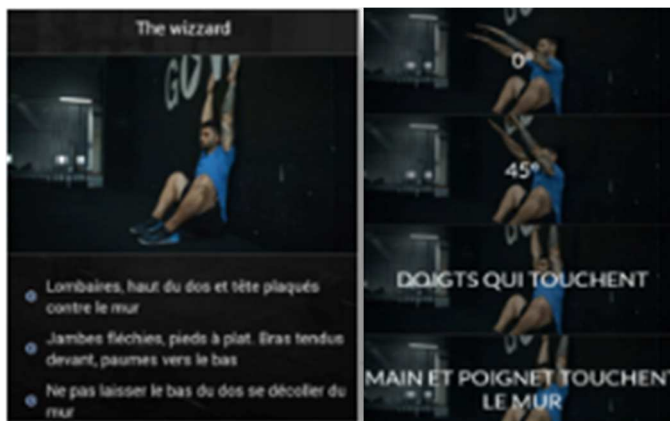
Les tests ont été réalisés grâce à l'application française GOWOD qui a été pensée et conçue par une équipe de kinésithérapeutes de sport, ostéopathes et développeurs informatiques depuis plusieurs années. Elle permet de tester et améliorer la mobilité de façon personnalisée.



Les doigts touchent des deux cotés



Mauricio avait les avant-bras à 45° du mur



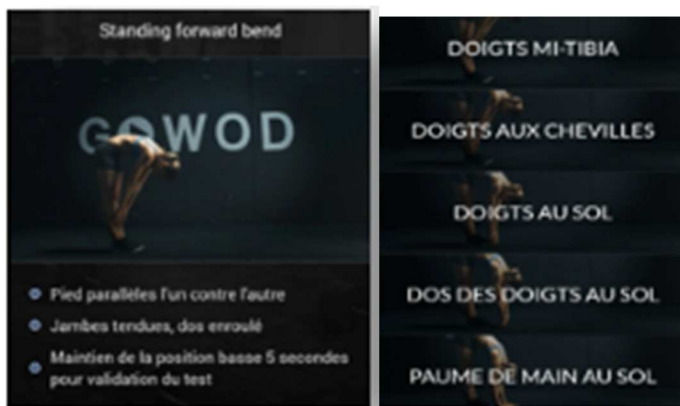
Mauricio avait les doigts qui touchaient à peine



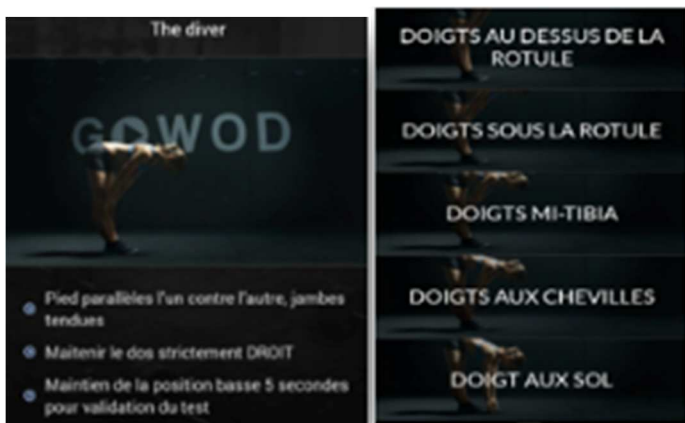
Cuisse en contact



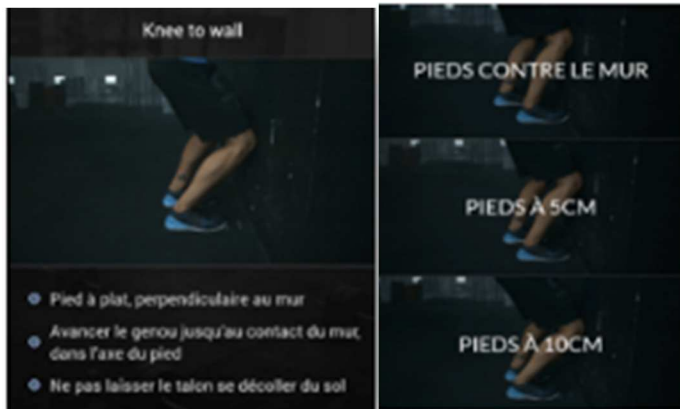
30° ou plus



Les mains de Mauricio sont aux chevilles



Doigts sous la route



Le pied droit était à environ 10 cm du mur

4.1.3. Constitution des cycles d'entraînement

Au vu des informations préalablement récoltées, Mauricio est un pratiquant de musculation depuis sa jeunesse mais pour des raisons professionnelles il a dû arrêter la musculation pendant 2 ans. Il souhaite retrouver une forme générale mais surtout prendre du volume.

Afin de constituer ce programme j'ai pu prendre appui sur les cours dispensés par mes formateurs du Guc Formation et préparateur physique afin de faire référence à la partie anatomie du projet. De plus, mon programme a été validé et réajusté au fur et à mesure par les coachs sportifs de ma salle et mon tuteur Clément.

En parallèle j'ai conseillé à Mauricio de télécharger l'application ROMWOD qui permet de suivre des séances d'étirements inspirés du Yoga afin de gagner en souplesse et en mobilité pour compléter le travail que nous ferons.

Les cycles vont être en nombre de 2, constitue chacun de 6 semaines avec 2 séances par semaine et la dernière partie du deuxième méso cycle du deuxième cycle de 3 séances par semaine.

De mon point de vue et après étude des tests je peux remarquer des déséquilibres musculaires notamment une jambe droite plus forte que la jambe gauche. Je vois aussi un manque de connaissance dans les postures et l'inutilisation consciente des muscles antagonistes.

Je dois tenir compte des **besoins de Mauricio** :

- prise de volume ;
- n'aime pas la machine de presse par peur de se faire mal ;
- n'aime pas rester inactif pendant les temps de repos ;
- il peut s'entraîner que 2 fois par semaine ;
- il n'a qu'une heure disponible par séance.

Je dois tenir compte en même temps des **besoins « mécanique »** :

- remise en forme ;
- équilibre esthétique et musculaire ;
- correction de la posture ;
- conscience des muscles antagonistes ;
- gain de mobilité.

Mauricio n'a pas pratiqué la musculation depuis 2 ans donc d'abord je dois lui faire un travail de remise en forme avec des poids « léger » avant de l'envoyer sur un cycle de volume. Je vais me baser sur ses tests de 10 RM afin de calculer ses charges pour les adapter à chaque séance du cycle. Donc on va travailler progressivement avant de l'envoyer sur un cycle typique de

volume. Mauricio aime bien changer les exercices et n'aime pas faire les mêmes exercices pendant 6 semaines d'affilé.

Je choisis donc de créer **un cycle** comme suit :

- Un méso-cycle de 2 séances différentes de 3 semaines avec en forme de circuit training en 20 RM full body ;
- Un méso cycle de 3 semaines en forme de circuit training en 15 RM full body ;
- Un méso cycle de 3 semaines en forme de circuit training en 12 RM full body ;
- Un méso cycle de 3 semaines en volume en 10x10 en travaillent certains muscles par séance ;
- Un cycle en volume fera suite après ces 2 cycles mais il ne sera pas marqué sur le dossier.

Dans mes programmes j'ai dû mettre des exercices adaptés pour pouvoir améliorer ses points faibles et retrouver des sensations au niveau des muscles en lui augmentant les charges progressivement.

Je choisis de présenter la semaine comme ça :

Mardi : travail

Vendredi : travail

Programmation

Cycle 1

Du 10/01 au 21/02

Meso-cycle en 20 Rm du 10 /01 au 31 /01

Meso-cycle en 15 Rm du 01/02 au 21/02

Le but se seras de remettre Mauricio en forme, optimiser ses capacités, retrouver sa forme et qu'il soit capable de suivre un programme adapté en volume.

Cycle 2

Du 21/02 au 05/04

Meso cycle en 12 RM du 21 /02 au 14 /03

Meso cycle en 10x10 du 15/03 au 05/04

Le but de ce 2^e cycle sera d'augmenter les charges à Mauricio afin de l'envoyer sur un meso cycle de volume. Sur ce premier meso cycle il sera tout prêt de sa 10 RM et il pourra enfin commencer à attaquer son objectif de volume. Il aura déjà trouvé sa forme optimale et il sera capable d'enchaîner la suite qui sera plus « dur ».

Le premier cycle consiste à un circuit training. Le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération. Une fois la totalité des mouvements effectués, l'enchaînement est repris depuis le début. Le format initial de ce type d'entraînement comprend 9 à 12 ateliers. Chaque exercice est réalisé pendant une durée de 15 à 45 secondes, ou 8 à 20 répétitions avec une charge de 40 à 60% de son max. Le circuit complet peut-être réalisé 3 fois ou plus, pour une durée d'effort de 20 min à 1 heure.

Mauricio doit effectuer 4 tours de sa 20 RM. A la fin de chaque tour il aura le droit d'une minute de repos.

L'objectif initial d'entraînement sous forme de circuit et l'amélioration de la force et de l'endurance. Aujourd'hui cette méthode de préparation physique s'est énormément démocratisée.

Les avantages de l'entraînement en circuit :

- Une méthode accessible à tous ;
- Un gain de temps ;
- Un entraînement complet ;
- Des séances ludiques.

4.1.3.1. Le cycle 1

Objectifs globaux : remise en forme (sport bien être), réveil des parties musculaire, rééquilibrage musculaire, s'approcher légèrement de sa 10 RM.

2. Semaine 1 (du 10/01 au 31/01)

Objectif principal : le but de ce premier cycle sera de remettre Mauricio en forme et retrouver une bonne condition physique afin de lui faire augmenter les charges progressivement et retrouver le niveau qu'il a eu auparavant.

Séance 1 : full body en 20 RM

4 tours à faire avec 1 min de repos à la fin de chaque tour

<p>Maedi</p> <p>ÉCHAUFFEMENT : 10 min rameur</p> <p>CORPS DE LA SEANCE : Squat haltère Gainage face 30sec Développer coucher avec haltère Gainage latérale droite 30 sec Tirage poitrine Gainage latérale gauche 30 sec Tirage horizontale assis (rowing) Gainage face 30 sec Tirage poulie haute Gainage latérale droite 30 sec Machine à larry scott (biceps) Gainage latérale gauche 30 sec</p>
--

Mauricio a enfin repris la musculation après 2 ans d'arrêt. On a commencé le premier tour avec des poids légers à environ 25 RM afin de trouver son vrai 20 RM. J'ai dû calculer en 20 RM environ 42 kg pour les squats et environ 52 kg pour le développer couché. Ses chargés je les ai modifié qu'à partir du 4^e tour.

Il a fait une très bonne première séance. Il a retrouvé des sensations musculaires. Il était en difficulté à partir du 3^e tour et en manque de souffle. J'ai dû mettre des exercices de gainage une fois sur deux afin de lui renforcer le centre du corps, travailler sa posture et le bas du corps afin de protéger sa colonne vertébrale.

J'ai dû lui expliquer plusieurs fois certains exercices comme l'extension de la poulie haute et le corriger sur sa posture pendant l'exercice du tirage assis horizontal (rowing).

J'ai dû mettre ces exercices pour lui faire travailler sa posture sachant qu'il est pratiquement assis pendant 7 heures pendant la journée. Le squat avec haltères était très bien maîtrisé par Mauricio aussi que le développé couché avec les haltères et le tirage poitrine.

Malgré la fatigue, au 3^e tour Mauricio a réussi à le finir avec des charges de 20 RM. Le 4^e tour c'était le plus dur pour Mauricio. Sur certains exercices j'ai dû baisser la charge comme le développé couché, les squats et le tirage de la poulie haute.

J'ai remarqué que Mauricio n'était pas très bien équilibré lors des exercices du bas du corps, donc j'ai décidé de lui faire travailler en peu plus ces muscles-là : fessiers, quadriceps et ischio jambiers (les muscles moteurs) lors des prochaines séances. Pendant cette première séance, on a pu travailler une grande partie des muscles du corps. Je donnerai une explication plus précise par la suite en vous montrant en détail les muscles sur lesquels il a travaillé précisément. Mauricio a eu quelques courbatures le lendemain de cette séance et le jour d'après, mais je lui ai fait comprendre que son corps a perdu l'habitude de faire des exercices physiques et ce qu'il lui arrive c'est tout à fait normal.

Mauricio est quelqu'un de motivé et toujours à l'écoute. Il pose toujours des questions sur les mouvements qu'il ne comprend pas.



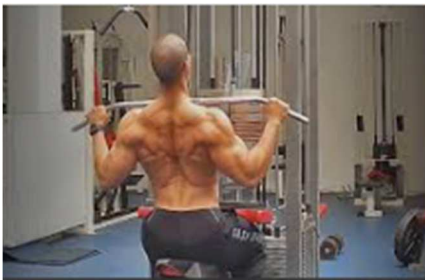
Gainage facial-réalisés en isométrie : ces exercices sollicitent les muscles de l'abdomen et du dos en profondeur, et participent au maintien et à la protection de la colonne vertébrale.



Développé couché avec des haltères : sollicite principalement le grand et le petit pectoral. Il met en jeu les triceps et l'avant des épaules (les deltoïdes antérieurs). Il fait intervenir les muscles stabilisateurs comme les dentèles et le coraco-brachial.



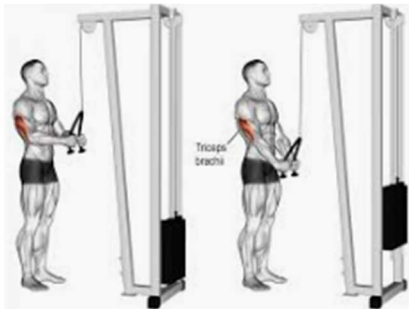
Tirage poitrine : sollicite le grand rond dorsal à travers ses fibres musculaires supérieures et centrales. Les muscles rhomboïdes ainsi que les trapèzes moyens et inférieurs sont également mis en jeu.



Tirage horizontal : focalise l'effort sur les muscles grand rond et grand dorsal. Dans une moindre mesure, les trapèzes, les rhomboïdes, les deltoïdes postérieurs et les muscles érecteurs du rachis contribuent au mouvement.



Extension poulie haute : sollicitent principalement les triceps, surtout les faisceaux internes et externes, et secondairement les épaules et les avant-bras.



Curl pupitre à la machine : cette exercice de musculation sollicite principalement le biceps et secondairement le brachial antérieur et l'avant-bras (long-supinateur).



Séance 2 : 20 Rm

But de la séance : remise en forme, retrouver plus de sensations au niveau du bas du corps.

Vendredi
ÉCHAUFFEMENT : 10 min vélo elliptique
CORPS DE LA SEANCE : Fentes alterné (haltère) Développer coucher incliné (haltère) Divers dips entre 2 bancs Legs curl Rowing haltères unilatéral gauche Rowing haltères unilatéral droit Leg extension Curl debout barre (biceps) Tirage horizontal assis (rowing) Machine à ischio jambiers Relevés de buste complet sur le banc Mountain climbers

Pendant la deuxième séance j'ai dû mettre des exercices pour le bas du corps une fois sur trois. J'ai décidé de faire ce choix parce que j'ai trouvé qu'il était en peu faible dans cet aspect-là. J'ai été surpris dès le début de la séance parce que Mauricio m'a montré lors de ses exécutions qu'il maîtrisait presque parfaitement ses mouvements pour le bas du corps.

Comme on a appris, lors des exercices qui travaillent le bas du corps, les abdominaux et les lombaires sont mis à contribution et vont être renforcés. Avec une pratique régulière, leur renforcement va favoriser le développement et le maintien d'une bonne posture.

Au début du dossier j'ai précisé que Mauricio a eu pendant un petit moment des légères douleurs au niveau des lombaires mais il a consulté un médecin qui lui a dit qu'il était apte à la pratique sportive et lui conseillé de faire ces exercices.

Il a beaucoup aimé cette méthode d'entraînement en forme de circuit (cette méthode il ne l'avait jamais utilisé avant). Mauricio reste toujours motivé et à mon égard cela est très important.

Encore une fois j'ai dû modifier ses chargés de 20 RM qu'à partir de son 4^e tour.

Fentes alternes arrière avec haltères travaillent principalement les muscles suivants : Grand fessier, quadriceps fémoral, ischio-jambiers, adducteurs, moyens fessiers.



Développé couché inclinée : cette exercice sollicite le muscle grand pectoral et principalement son faisceau claviculaire, autrement dit le haut des pectoraux. Les muscles deltoïdes antérieurs, triceps et grands dentèles participent au mouvement.



Divers dips entre 2 bancs : le principal muscle sollicités au niveau de l'articulation du coude est le triceps brachial. Au niveau de l'épaule les principaux muscles sollicités au cours des dips entre deux bancs sont le deltoïde antérieur et le grand pectoral.



Leg curl, les muscles cibles sont : les ischio jambiers (le biceps fémoral demi tendineux et le demi membraneux), les mollets (jumeaux).



Rowing haltère unilatéral, les muscles sollicités sur ce mouvement sont : le grand dorsal, grand rond, deltoïde postérieur, brachiaux-radial, rhomboïdes, trapèzes.



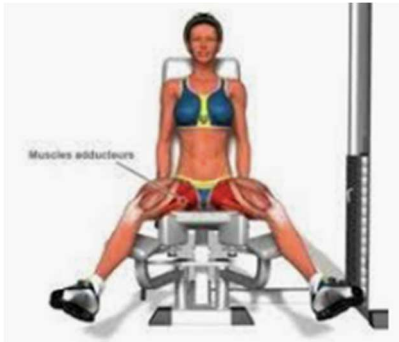
Leg extension, les muscles cibles sur ce mouvement sont : le quadriceps formé par le droit antérieur biceps crural, le vaste externe et interne.



Biceps curl, les muscles sollicités sur ce mouvement sont : le biceps brachial, avant-bras et deltoïdes (faisceaux antérieurs) sont également sollicités.



Abducteurs à la machine : cette exercice de musculation travaille principalement petits et moyens fessiers, le tenseur du fascia lata et secondairement le grand fessier.



Relevés de buste sur le banc : il sollicite le grand droit des abdominaux, le droit antérieur, le psoas iliaque et le tenseur du fascia lata. Le grand droit fait partie de la sangle abdominale avec les obliques et le transverse. L'action du grand droit est la flexion du tronc.



Mountain climber : sollicite l'ensemble des groupes musculaires, les jambes, les abdos, les bras, ainsi que les fléchisseurs de la hanche.



La deuxième semaine de ce méso cycle, j'accompagne encore une fois Mauricio sur sa séance de lundi. Pour moi, c'est très important d'être à ses côtés, le corriger et participer de prêt lors de sa progression. Il refait la même séance qu'il a déjà effectué lors de sa première semaine. Le but de cette séance sera d'effectuer toute la séance avec ses vraies charges de son 20 RM. Il a bien récupéré du week-end. Il a effectué une fois sa séance d'étirement.

Mauricio reste motivé, et je vois dès son échauffement sur le rameur, qu'il a envie de faire une bonne séance et s'approcher de son objectif. Je ne m'étais pas trompé. Mauricio progresse très vite. Il réussit à faire même la moitié de son 4^e tour avec ses vraies charges de 20 RM.

Après sa séance Mauricio se sent fatigué mais je sens de la joie dans son visage.

Lors des autres séances de ce méso cycle de 3 semaines, Mauricio refait les mêmes séances. Tout se passe comme prévu, il progresse. Les jeudis sont en peu plus dur pour lui parce que c'est presque la fin de la semaine et il ressent la fatigue de son boulot aussi ; mais il ne lâche rien, il reste motivé. Au niveau des postures sur chaque exercice il effectue plus tôt les bons mouvements. Il commence à retrouver doucement les sensations d'avant.

Pendant la deuxième séance j'ai dû mettre des exercices pour le bas du corps une fois sur trois. J'ai décidé de faire ce choix parce que j'ai trouvé qu'il était en peu faible dans cet aspect-là. J'ai été surpris dès le début de la séance parce que Mauricio m'a montré lors de ses exécutions qu'il maîtrisé presque parfaitement ses mouvements pour le bas du corps.

Comme on a appris, lors des exercices qui travaillent le bas du corps les abdominaux et les lombaires sont mis à contribution et vont être renforcés. Avec une pratique régulière, leur renforcement va favoriser le développement et le maintien d'une bonne posture.

Au début du dossier j'ai précisé que Mauricio a eu pendant un petit moment des légères douleurs au niveau des lombaires mais il a consulté un médecin et il était apte à la pratique sportive et conseillé de faire ces exercices.

Il a beaucoup aimé cette méthode d'entraînement en forme de circuit (cette méthode il ne l'avait jamais utilisé avant).

Mauricio reste toujours motivé et à mon égard cela est très important.

Encore une fois j'ai dû modifier ses charges de 20 RM qu'à partir de son 4^e tour.

Fentes alternes arrière avec haltères travaillent principalement les muscles suivants :
Grand fessier, quadriceps fémoral, ischio-jambiers, adducteurs, moyens fessiers.



Développé couché inclinée- cette exercice sollicite le muscle grand pectoral et principalement son faisceau claviculaire, autrement dit le haut des pectoraux. Les muscles deltoïdes antérieurs, triceps et grands dentèles participent au mouvement.



Divers dips entre 2 bancs-le principal muscle sollicités au niveau de l'articulation du coude est le triceps brachial. Au niveau de l'épaule les principaux muscles sollicités au cours des dips entre deux bancs sont le deltoïde antérieur et le grand pectoral.



Leg curl-les muscles cibles- les ischio jambiers (le biceps fémorale demi tendineux et le demi membraneux), les mollets (jumeaux)



Rowing haltère unilatéral : les muscles sollicités sur ce mouvement sont : le grand dorsal, grand rond, deltoïde postérieur, brachiaux-radial, rhomboïdes, trapèzes.



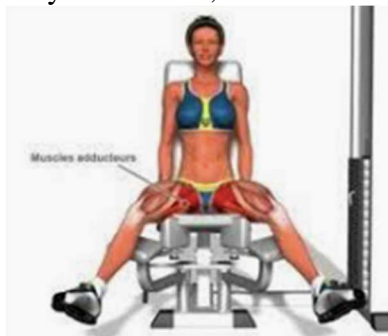
Leg extension, les muscles cibles sur ce mouvement sont : le quadriceps formé par le droit antérieure biceps crural, la vaste externe et interne.



Biceps curl, les muscles sollicités sur ce mouvement sont : le biceps brachial, avant-bras et deltoïdes (faisceaux antérieurs) sont également sollicités.



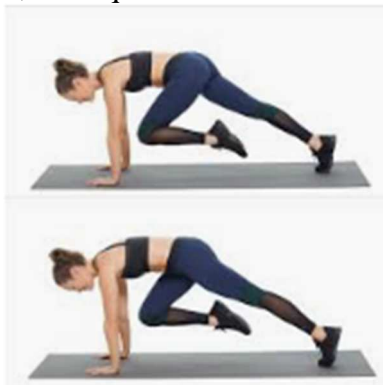
Abducteurs à la machine : cette exercice de musculation travaille principalement petits et moyens fessiers, le tenseur du fascia lata et secondairement le grand fessier.



Relevés de buste sur le banc- il sollicite le grand droit des abdominaux, le droit antérieur, le psoas iliaque et le tenseur du fascia lata. Le grand droit fait partie de la sangle abdominale avec les obliques et le transverse. L'action du grand droit est la flexion du tronc.



Mountain climber- sollicite l'ensemble des groupes musculaires, les jambes, les abdos, les bras, ainsi que les fléchisseurs de la hanche.



La deuxième semaine de ce meso cycle j'accompagne encore une fois Mauricio sur sa séance de lundi. Pour moi c'est très important d'être à ses côtés, le corriger et participer de près lors de sa progression. Il refait la même séance qu'il a déjà effectuée lors de sa première semaine. Le but de cette séance sera d'effectuer toute la séance avec ses vrais chargés de son 20 RM. Il a bien récupéré du week-end. Il a effectué une fois sa séance d'étirement.

Mauricio reste motivé et je vois dès son échauffement sur le rameur qu'il a envie de faire une bonne séance et s'approcher de son objectif. Je ne m'étais pas trompé. Mauricio progresse très vite. Il réussit à faire même la moitié de son 4ème tour avec ses vraies charges de 20 RM. Après sa séance Mauricio se sent fatigué mais je sens de la joie dans son visage.

Lors des autres séances de ce meso cycle de 3 semaines Mauricio refait les mêmes séances. Tout se passe comme prévu, il progresse. Les jeudis sont un peu plus dur pour lui parce que c'est presque la fin de la semaine et il ressent la fatigue de son boulot aussi mais il ne lâche

rien, il reste motivé. Au niveau des postures sur chaque exercice il effectue plus tôt les bons mouvements. Il commence et retrouver doucement les sensations d'avant.

Séance 1 en 15 RM

L'objectif reste le même que la première séance du cycle même si on augmente légèrement les charges.

4 Tours

1 min de repos à la fin du chaque tour

Mardi
Squats haltères
Développé couche haltères
Tirage poitrine
Fentes alternes
Machine a larry scott
Extension poulie haute
Leg curl
Rowing menton
Développé incliné avec haltères
Tirage horizontal
Abdos roulette
Relevés de jambes en suspension

Mauricio commence son deuxième meso-cycle. On commence à progresser au niveau des charges. On monte en 15 RM. J'ai décidé de changer les séances parce que Mauricio aime bien varier les exercices. On monte déjà à 40 kg en squat avec haltères et à 50 kg en développé couché avec haltères. Je préfère utiliser les haltères pendant ces séances parce que Mauricio s'entraîne le soir et c'est plus pratique pour nous d'utiliser les haltères. La cage à squat est souvent occupé et nous ferai perdre du temps. Pendant cette première séance en 15 RM Mauricio va effectuer 3 exercices différents qu'il n'a pas effectués lors du premier meso-cycle. Ce seront le rowing menton et 2 exercices différents pour pouvoir travailler les abdos ; abdos roulette avec la barre et l'exercice de relevés de jambes en suspension sur la machine à dips.

Mauricio agit bien en face de ces exercices. Toujours motivé il soulève les charges sans se plaindre. C'est un plaisir de travailler avec lui.

Au 4ème tour je modifie les charges. Mauricio est déçu à la fin de cette séance parce qu'il pensait réussir à soulever les 15 RM même au 4ème tour mais je lui fais comprendre qu'on est sur la bonne voie et je suis persuadé qu'on va réaliser notre objectif.

Voici les exercices que Mauricio a rencontrés pour la première fois depuis le début et les muscles sollicités :

Rowing menton- il sollicite surtout le faisceau moyen et postérieur du deltoïde mais aussi les trapèzes, biceps et avant-bras.



Abdos roulette – cette exercice cible principalement les grands droits ainsi que les muscles abdominaux profonds (transverses). C’est toute la sangle abdominale qui se contracte pour protéger les lombaires et prévenir qu’elles se creusent.



Relevés de jambes en suspension- cette exercice est basé sur un mouvement des jambes, il va donc travailler les fléchisseurs de la hanche, ainsi que les abdominaux, avec un accent sur la partie basse.



Séance 2 en 15 RM

4 tours
1min de repos

L’objectif reste le même.

Vendredi
Squat bulgare jambes gauche
Squat bulgare jambes droite
Abdos relevés de jambes en suspension
Développé couché barre
Tirage horizontal assis
Abdos relevés de jambes en suspension
Leg extension
Rowing barre biceps
Abdos relevés de jambes en suspension
Machine a ischio jambiers
Divers dips entre deux bancs
Abdos relevés de jambes en suspension

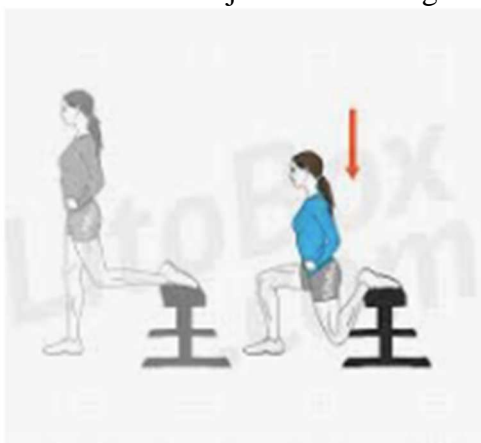
2^{ème} séance en 15 RM. On va mettre en place un autre exercice cette fois ci ; le squat bulgare lequel je vais le détailler après le retour de la séance.

Le but de cette séance sera d'effectuer au moins 3 tours avec ses vrai 15 RM. Je pense que Mauricio en est capable. Mauricio il a des difficultés lors qu'il effectue le squat bulgare sur une jambe. Dès son 3^{ème} tour je lui enlève légèrement la charge pour qu'il puisse effectuer ses 15 mouvements. Je pense que c'est un exercice très efficace et je lui fais comprendre qu'on doit le garder dans les prochaines séances.

Le reste de la séance s'est très bien effectué. Mauricio arrive à effectuer très bien les exercices et je sens qu'il progresse même au niveau de certaines charges. A la fin de ce cycle je dois refaire les tests RM pour mieux calculer son 10 RM.

Voici l'exercice lequel Mauricio a rencontré pour la première fois depuis qu'on travaille ensemble :

Squat bulgare est un exercice poly-articulaire qui sollicite principalement les muscles fessiers et quadriceps. De manière secondaire, les muscles érecteurs du rachis, abdominaux, adducteurs et ischio-jambiers sont également renforcés lors de ce mouvement.



Séance 4 /6

Lors de la deuxième semaine de ce deuxième meso-cycle j'accompagne Mauricio sur la deuxième séance de la semaine. Le jeudi dernier on n'avait pas réussi à atteindre notre

objectif : terminer la séance avec ses charges de 15 RM. On va essayer de tenir la charge surtout pour le squat bulgare ; l'exercice sur lequel Mauricio n'a pas réussi à garder son 15 RM jusqu'à son 4ème tour. La séance commence bien par un échauffement sur le rameur comme la plupart des séances. On commence le premier tour avec des charges légèrement en dessous de son 15 RM et augmenter les charges dès son 2 tour. Mauricio me montre à moi et à lui-même qu'il est capable d'effectuer ce mouvement 15 fois avec le « vrai » poids de son 15 RM. Il a beaucoup progressé. C'est une très bonne nouvelle pour lui sachant qu'il lui reste encore une semaine avant de terminer son premier cycle.

A la fin du son premier cycle je dois refaire une séance pour voir si Mauricio a pris en force. Les résultats suivants sont cela :

Force 10 RM

Squat arrière 45kg Squat avant: 40 kg Soulevé de terre : 45 kg Développé militaire : 35 kg Développé couché : 55 kg	Squat arriere : 55kg Squat avant : ce test ne sera pas très utile Soulevé de terre : ce test ne sera pas très Développé militaire : 40kg Développé couché : 60 kg
---	---

Bilan du premier cycle :

Mauricio a fait énormément de progrès. Je fais un bilan très positif de ce premier cycle. Il a pris en confiance et il arrive à effectuer très bien ses exercices. Il a pris en force aussi ce qui est très important pour la suite du deuxième cycle.

4.1.3.2. Cycle 2

Lors des 3 premiers semaines on va garder le même principe. Je me suis mis d'accord avec Mauricio d'augmenter les charges progressivement. Le but des 3 premiers semaines seras d'habituer son corps avec ses poids de 12 RM afin de l'envoyer en volume ou il ne va plus garder le même principe au niveau de la méthodologie de l'entraînement.

Séance 1 en 12 RM

4 tours

1min de repos

Mardi (jambes, épaules, dos) Squat barre Rowing menton Tirage poitrine Leg extension Développé militaire assis avec haltères Traction en pronation Leg curl Tirage horizontal assis Toes to barre Gainage iso 30 secondes

On attaque le deuxième cycle. A Mauricio lui reste encore 3 semaines avant de changer la méthode de ses entraînements. On augmente déjà les charges sachant qu'il a pris en force.

Selon mes calculs il peut effectuer les squats en 12 RM a 50 kg (sachant que 50 kg c'était son 10 RM il y a 6 semaines) et le développé couché a 65 kg.

Mauricio se sent prêt à commencer ce deuxième cycle. Il reste très motivé et concentré dans ce qu'il fait. Sur ce meso cycle j'ai choisis de travailler par groupe musculaire afin de se rapprocher du deuxième meso-cycle de ce cycle. Pendant cette séance on va travailler les jambes, les épaules et le dos.

Cette première séance se déroule plus tôt bien. Mauricio peut venir plus tôt qu'avant à la salle donc on peut utiliser la cage a squat. C'est un mouvement qu'on a évité de le mettre avant dans les programmes à cause des adhérents qui pouvaient l'utiliser en même temps que Mauricio. Il connaît bien se mouvement même si ça fait un moment qu'il ne l'a pas effectué avec la barre. Il réussit à effectuer ses 50 kg en 12 RM sur les 4 tours. Sur le quatrième tour j'ai dû l'aider pour qu'il réalise ses 2 dernières répétitions.

Un autre mouvement ou Mauricio a eu du mal c'est l'exercice des tractions en pronation. C'est un exercice ou j'ai dû ajouter l'élastique jaune afin de l'aider à réaliser les 12 répétitions.

Dans l'ensemble c'était une bonne séance ou Mauricio s'est rapproché de son 10 RM.

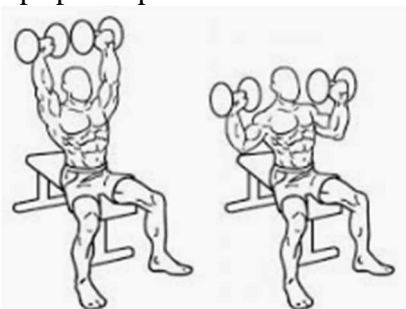
Le reste des exercices s'est réalisé avec succès. Il faut travailler encore l'exercice des tractions. Au début de chaque meso cycle il rencontre des exercices différents et cela lui convient parfaitement.

Les nouveaux exercices qu'on a mis en place pour ces séances sont celle-ci :

Squat-les muscles sollicités sur cet exercice sont les quadriceps, ischio jambiers et adducteurs sont autant de muscles que vous allez cibler en pratiquant l'exercice du squat fessier.



Développé militaire assis avec haltères-est un exercice de musculation des épaules se réalisant debout et ciblant majoritairement les faisceaux antérieur et moyen des deltoïdes ainsi que la partie claviculaire des pectoraux. De manière secondaire, les trapèzes, les dentelés et les triceps participent au mouvement.



Tractions pronation-au niveau du dos les tractions permettent de travailler le grand dorsal et le grand rond en priorité, mais également les muscles trapèze et rhomboïdes. En ce qui concerne les bras, les biceps, le brachial antérieur et le brachio-radial sont sollicités.



Toes to barre -un exercice difficile qui permet de travailler la sangle abdominal inferieur.



Séance 2 en 12 RM

Vendredi (pec, triceps, biceps)
Développé couché avec haltères Tirage poulie haute Machine a larry scott Dips Curl biceps debout Écarté avec haltères Développé couché prise serre Pompes Abdos barre au sol Gainage iso 30 secondes

Dans cette deuxième séance on va encore travailler par groupe musculaire : pec, triceps, biceps. J'ai dû varier les exercices en sachant que quand on réalise un exercice de pec les triceps entrent toujours en jeu.

J'ai choisi 10 exercices pour cette séance. Mauricio connaît déjà tous les exercices. Le seul exercice qu'on n'a pas encore mis dans les programmes sont les pompes (au début avec le poids de corps et après on rajoute un poids)

Bastien commence bien la séance mais à partir du 3ème tour il sent que ça devient dur au niveau des triceps mais il ne lâche rien. Il a envie de réussir cette séance et commencer au plus

vite le deuxième meso-cycle. Malgré la fatigue Mauricio réussi à terminer la séance avec les bonnes charges. Il ne lâche rien et il va jusqu'à l'échec.

Cette séance s'est très bien passée. La semaine prochaine je vais accompagner Mauricio lors de sa première séance de la semaine.

Séance 3/6 du meso cycle

Je reviens accompagner Mauricio lors de sa première séance de la semaine. La semaine dernière il n'avait pas réussi à effectuer les tractions. J'ai dû rajouter l'élastique jaune pour pouvoir l'aider afin de réaliser ses 12 répétitions.

L'objectif de cette séance sera de réaliser la moitié des tractions sans l'élastique.

La séance se déroule plus tôt bien, Mauricio garde les mêmes charges que la séance de la semaine dernière mais il a du mal à effectuer les tractions en pronation malgré les conseils. Il arrive à effectuer que 5 au lieu de 12. Il va falloir travailler encore plus sur cet exercice.

Le premier meso-cycle touche arrive à sa fin.

Il s'est bien déroulé. Mauricio a bien agi face aux charges mais il doit encore travailler sur l'exercice des tractions. (Cet exercice je l'ai mis sur le prochain programme).

Voici l'exercice que Mauricio lors de sa deuxième séance de son meso-cycle :

Pompes -cet exercice de musculation sollicite principalement les pectoraux, l'avant des épaules (deltoïde antérieur) et l'arrière des bras (triceps).

La méthode de base de 10x10 (volume,)

Cette méthode consiste à effectuer 10 séries de 10 répétitions avec une charge maximale sur un mouvement donné, c'est-à-dire une charge maximale sur un mouvement donné, c'est-à-dire une charge que vous pouvez soulever que 10 fois et pas une de plus. En pratique il faut souvent une assistance pour les 2 dernières répétitions afin de s'assurer que la charge est bien limitée. La charge doit être limitée car c'est lors des dernières répétitions que les fibres musculaires avec le plus fort potentiel sont hypertrophiques. C'est-à-dire les fibres musculaires qui prendront du volume en adaptation à l'entraînement effectué.

Le repos entre chaque série sera entre 45 secondes et 1 min 30. La récupération entre les séries sera incomplète, pour vider le stock de glycogène, mais permettant de garder une intensité élevée. Mauricio va effectuer entre 80-120 répétitions pour chaque muscle.

Il a en peu plus de temps libre donc il pourra s'entraîner 3 fois par semaine.

En volume l'idée force est d'augmenter le volume du liquide intracellulaire, le sarcoplasme. Dans ce liquide baignent différents éléments cellulaires dont le glycogène qui y est stocké de manière hydratée. Cette méthode d'intensité modérée, est un entraînement de type lactique.

Séance 1 en 10 RM volume (pec, triceps)

10 min de rameur	Entre 45' et 1min 30 de repos (max)
10x10 développé couché avec haltères	Entre 45' et 1 min 30 de repos (max)
5x10 dips	Entre 45' et 1 min 30 de repos (max)
5x10 extension poulie haute	Entre 45' et 1 min 30 de repos (max)
5x10 toes to barre	Entre 45' et 1 min 30 de repos (max)

Mauricio y est. Il va enfin commencer son meso cycle en volume. On a commencé la séance par un échauffement en rameur.

Ensuite on a commencé à augmenter ses charges progressivement pendant son échauffement jusqu'à ce qu'on soit arrivé à 60 kg en développé couché.

Le premier tour a commencé. Mauricio tient le coup. Au deuxième tour il commence déjà à avoir des difficultés. Au troisième tour il réussit à faire que 9 répétitions. Au 4ème tour j'ai dû enlever la charge et le descendre à 55 kg. Il réussit à effectuer 10 répétitions après 1 min de repos.

Au 5ème tour Mauricio il a vraiment du mal et il effectue que 7 répétitions. J'enlève encore la charge et je descends à 55 kg en développé couché. Il réussit à faire que 9 répétitions. Je décide de garder la même charge et prendre 1min 15 de repos ; à la 7ème série il réussit à faire 8 répétitions. On descend à 50 kg et Mauricio réussit à faire 8 répétitions. Les 2 dernières séries à 45 kg il réussit à faire 6 et 7 série.

Mauricio est épuisé. C'est la première fois qu'il fait cette méthode.

Au deuxième exercice pour les dips il a du mal aussi : il a réussi à faire 10 répétitions qu'à la première série et 5 à la dernière.

L'exercice de l'extension de poulie haute c'était pareil ; dur pour Mauricio.

Il finit la séance avec beaucoup de difficulté.

Séance 2 en 10 RM volume (dos, biceps)

10 min de rameur 10x10 tirage poitrine 5x10 traction en supination 5x10 curl pupitre 5x10 abdos roulette	Entre 45' et 1min 30 de repos (max)
--	-------------------------------------

La séance 2 c'est une copie de la première séance mais pour d'autres muscles. Mauricio a du mal à finir ses 10 répétitions. Il a eu beaucoup de mal à terminer les dernières séries à l'exercice de tirage poitrine mais il est quand même allé jusqu'à l'échec.

Il a fait énormément des progrès au niveau des tractions. J'i mis cette exercice poly articulaire comme un exercice de transition entre le dos et les biceps.

A l'exercice de curl pupitre il n'avait mois de difficulté que les autres exercices.

Séance 3 (jambes, épaules)

10 rameurs 10x10 squat 5x10 soulevé de terre roumain 5x10 rowing menton 5x10 relevés de buste sur le banc	Entre 45' et 1 min 30 de repos
---	--------------------------------

La séance était dure. Mauricio avait du mal avec le temps de repos entre les séries. Il n'a quand même pas lâché prise jusqu'à la fin et il s'est battu pour terminer la séance.

La première semaine de ce meso cycle était dur pour Mauricio. C'est une méthode très efficace pour les débutants en musculation.

Mauricio c'est beaucoup amélioré dès la 2^e semaine où il a réussi à garder plus longtemps les « grosse charges ».

Après ce 2^eme cycle j'ai préparé un autre cycle en dégressif pour Mauricio pour qu'il puisse réussir son objectif même s'il a déjà quand même eu beaucoup de résultats.

Voici les résultats de Mauricio après les deux cycles :

Début du cycle 1^{er} bilan :	Fin du 2^{eme} cycle :
Jambe droite : 54.38	Jambe droite : 56.7
Jambe gauche : 55.57 cm	Jambe gauche : 57.3
BRAS DROIT : 32.7	BRAS DROIT : 33.04
BRAS GAUCHE : 32.5	BRAS GAUCHE : 33.8
TOUR DE POTRINE : 98	TOUR DE POTRINE : 103.4
HANCHE : 86.5	HANCHE : 86.7

MOBILITÉ/ÉQUILIBRE	
Epaules	●
Epaules + dorsaux	●
Lombaires	●
Genoux	●
Hanches	●
Ischios	●
Chevilles	●

● Très mauvaise ● Mauvaise ● Bonne ● Très bonne

4.1.4. Conclusion

De même que pour Bastien je fais une conclusion très positive de ce projet. Ce fut une belle expérience d'accompagner Mauricio a réalisé ses objectifs.

C'est aussi ça à mon sens le métier d'éducateur sportif : permettre à des personnes de réaliser des objectifs.

L'accompagnement se fait sous tous les aspects d'autant plus dans un coaching personnalisé comme celui-ci ou il n'y a que l'éducateur sportif et l'athlète.

L'évolution est présente physiquement est aussi mentalement. Il est important de valoriser la personne accompagnée et pour cela il faut lui permettre d'obtenir des petites mais aussi des grandes réussites au cours des séances.

C'est un aspect qu'il me semble vraiment important de prendre en compte car en tant qu'éducateurs sportifs il me semble que nous avons un rôle d'accompagnement. Nous sommes présents a un instant précis dans la vie d'une personne, de façon plus au moins éphémère. Il est important de pouvoir partager et échanger sur nos valeurs afin de transmettre des outils, des conseils, des idées.

Que ce soit dans le domaine du sport mon objectif en tant « qu'accompagnante éphémère » de vie est de pouvoir convaincre les personnes qu'elles peuvent atteindre leurs rêves.