



SEILLER Gaëlle

BPJEPS AF

Option B

Année 2018/ 2019

UC3 : Préparer un cycle d'animation en structure de stage



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



Table des matières

Remerciements	2
Partie 1 : Présentation de l'entreprise	3
Partie 2 : Le cycle d'animation	4
I. Le questionnaire santé	4
II. Analyse et évaluation du diagnostique	6
1. Analyse du poste de travail	6
2. Analyse de la discipline	6
3. Evaluation diagnostique.....	7
4. Bilan des tests	16
III. Le cycle et les séances	18
1. Planification générale	18
2. Les mésocycles détaillés	22
2.1. 2 ^{ème} mésocycle : bien-être.....	23
A. Planification athlète n°1 : Jordane CHAUSSON	24
B. Planification athlète n°2 : Clarisse ARMAND	25
C. Système de notation	26
D. Descriptif des exercices	27
2.2. Bilan des séances du mésocycle n°2.....	32
2.3. 3 ^{ème} mésocycle : Perte de poids	44
A. Planification athlète n°1 : Jordane CHAUSSON	45
B. Planification athlète n°2 : Clarisse ARMAND	47
C. Descriptif des exercices	49
2.4. Bilan des séances du mésocycle n°3.....	53
Conclusion	65
I. Bilan Jordane	65
II. Bilan Clarisse	66
III. Bilan général	68



Remerciements

Lors de la réalisation de mon dossier, j'ai sollicité l'aide et les conseils de nombreuses personnes. Par conséquent, je tiens à remercier chacun d'entre eux et plus précisément :

Mes enseignants :

- ❖ Jean-Michel Mathieu : Mon professeur qui a assuré les cours de l'UC3.
- ❖ Les autres professeurs qui nous ont apporté leurs connaissances ainsi que leurs expériences tout au long de l'année.

L'équipe de Fit gym :

- ❖ Sabrina Dusautoir : La gérante du club qui m'a accueillie en stage.
- ❖ Dion François : Qui est mon tuteur, et qui a vérifié les séances que je mettais en place et qui veiller au bon déroulement des séances.

Les athlètes :

- ❖ Jordane CHAUSSON et Clarisse ARMAND : Mes deux athlètes qui se sont rendu disponible pour assister aux séances avec joie et bonne humeur.



Présentation de la structure

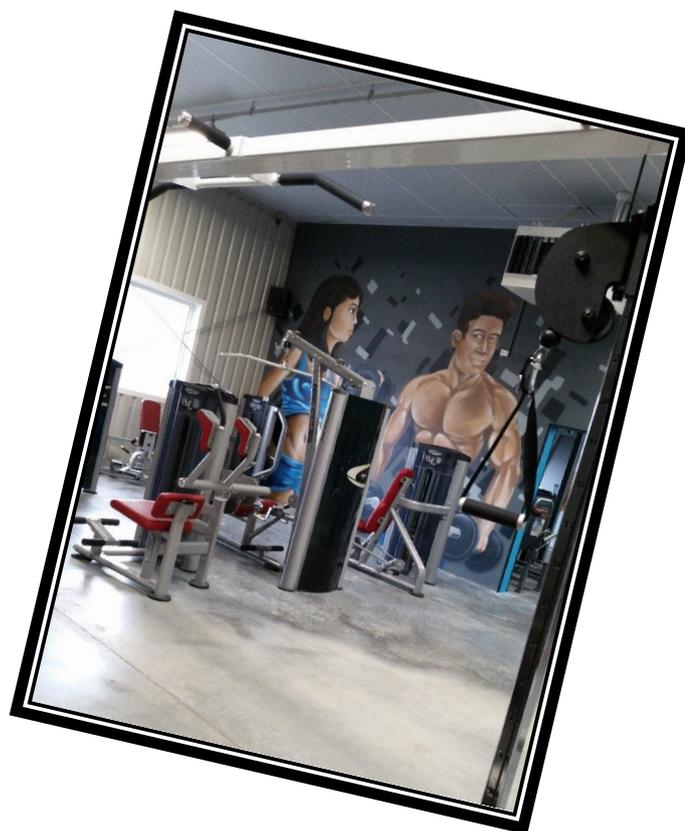
« Fitgym » se situe dans la région Auvergne Rhône-Alpes, plus précisément, la salle se situe dans le département de l'Ardèche, sur la commune de Tournon sur Rhône, qui est une ville limitrophe au département de la Drôme. Elle se situe au sein d'une zone Artisanale et Economique, où se trouve un certain nombre de magasins et d'entreprises. Il s'agit d'une zone rurale, Tournon est une petite ville de 10326 habitants, entourées de nombreux petits villages aux alentours.

Cette salle de sport était auparavant une franchise nommée « Moving express » d'octobre 2012 à décembre 2014, la salle a été rachetée en janvier 2015 par Mme DUSAUTOIR, qui est la gérante actuelle. La salle comprend 4 espaces sportifs bien distincts : L'espace cours collectifs, la salle de RPM, l'espace cardio et l'espace musculation. La salle a une superficie totale de 750m².

En ce qui concerne l'équipe de Fitgym, nous comptons 3 employés (un employé administratif, un coach sur le plateau musculation ainsi qu'un coach qui donne les cours collectifs), 3 intervenants extérieurs qui interviennent au niveau des cours collectifs ainsi que 2 stagiaires.

Le public de Fitgym est constitué de 704 adhérents dont 388 hommes (55%) et 316 femmes (45%), parmi eux, 12% ont moins de 19 ans, 34% ont entre 20 et 30 ans, 17% ont entre 30 et 40 ans, 16% ont entre 40 et 50 ans, 14% ont entre 50 et 60 ans et 7% ont plus de 60 ans.

La salle dispose de matériel de qualité et est toujours bien entretenue, elle offre aussi une large accessibilité à ses clients puisqu'elle est ouverte de 6h à 23h, 7j/7 durant toute l'année. L'accès au club se fait par badge en dehors des ouvertures d'accueil.





Le cycle d'animation

I. Le questionnaire santé

Sujet n°1 : Jordane C.

Age : 33 ans

Sexe : Homme

Poids : 79 kg

Taille : 1,75 m

Masse grasseuse : 20%

Mensurations :



Bras	36 cm	Fessier	97.5 cm
Epaules	117 cm	Cuisse (haut)	57 cm
Poitrine	98 cm	Cuisse (bas)	46 cm
Ventre	87.5 cm	Mollets	36 cm
Hanche	91 cm		

Disponibilités : Mercredi/ Vendredi

Profession : Ouvrier

Discipline sportive : Basketball, musculation.

Antécédents médicaux : Aucun

Objectifs sportifs : Perte de poids (diminution de la masse grasse), amélioration de la capacité aérobie et renforcement musculaire sur l'ensemble du corps.



Sujet n°2 : Clarisse

Age : 19 ans

Sexe : Femme

Poids : 50 kg

Taille : 1,50 m

Masse grasseuse : 26%

Mensurations :



Bras	26 cm	Fessier	90 cm
Epaules	91 cm	Cuisse (haut)	53 cm
Poitrine	83.5 cm	Cuisse (bas)	39 cm
Ventre	66 cm	Mollets	32.5 cm
Hanche	79 cm		

Disponibilités : Variable (horaires d'équipe)

Profession : Agent de service

Discipline sportive : Musculation

Antécédents médicaux : Aucuns

Objectifs sportifs : Perte de poids (diminution de la masse grasse), renforcement musculaire sur l'ensemble du corps





II. Analyse et évaluation du diagnostique

1. Analyse du poste de travail

Jordane : Il est ouvrier dans une usine produisant du verre depuis 8 ans. Il manipule toute la journée des charges lourdes de manière répétitive ce qui peut provoquer une usure prématurée des articulations, ainsi que des raideurs musculaires qui pourraient entretenir sa mauvaise posture (hypercyphose).

En effet après avoir analysé le résultat des tests, nous pouvons constater que Jordane manque fortement de souplesse, il faudra donc travailler sur cet aspect. Il présente également un déséquilibre musculaire antéro-postérieur, ce qui peut accentuer son hypercyphose. Pour cela il faudra effectuer un renforcement musculaire des muscles postérieurs dont les muscles de la coiffe des rotateurs, le deltoïde postérieur ainsi que les muscles dorsaux. Un travail de gainage sera également effectué pour améliorer la posture.

Clarisse : Elle est agent de service dans une maison de retraite depuis 1 an, Clarisse est toute la journée en position debout, elle manipule peu de charge lourde mais a un métier relativement physique. Elle est entrée dans la vie active il y a seulement 1 an, elle ressent ponctuellement des douleurs aux épaules et au dos quand elle travaille plusieurs jours consécutifs qui peuvent être dû à des mouvements répétitifs mal exécutés. Nous allons voir par la suite que les tests n'ont révélé aucun déficit.

2. Analyse de la discipline

Jordane : Il pratique le basket-ball depuis l'âge de 6 ans. Il est au poste de meneur de jeu ou 2^{ème} arrière. Le meneur de jeu dirige le jeu en attaque. C'est lui qui monte la balle à travers le terrain et annonce les différentes tactiques à mettre en place. Il sert de relais de l'entraîneur sur le terrain. En ce qui concerne le 2^{ème} arrière, son rôle principal est d'inscrire des tirs et des paniers à trois points : il doit donc avoir une bonne capacité au tir. Il effectue également quelques pénétrations dans la raquette pour des lay-ups ou des dunks. Les mouvements au basket sont principalement des mouvements de « pousser » comme les dribbles, les passes, les passes à terre, les dunks ainsi que les shoots ce qui peut avoir tendance à fermer la cage thoracique et donc provoquer à la longue une hypercyphose.

Les problèmes rencontrés dans ce sport sont essentiellement d'origine traumatologique, l'entorse de la cheville est la plus fréquente ainsi que l'entorse du genou mais aussi les blessures au coude et au poignet telles que des entorses ou des fractures.

Source : <http://sante.lefigaro.fr> & <https://fr.wikipedia.org>



3. Evaluation diagnostique

✓ Le test des 3 paliers

Il permet de calculer la VMA et la FC max, il servira à calculer l'intensité pour les exercices cardio-vasculaire.



Consignes de l'exercice :

Le test commence par un échauffement de 3 à 5 minutes, il faudra augmenter progressivement la vitesse jusqu'à atteindre la vitesse de démarrage du test. Le test s'effectue sur 3 paliers, avec une pente de 1%, en augmentant de 1.5 km/h toutes les 3 minutes. Pour un débutant le test commence à 8.5 km/h, pour une personne confirmée cette vitesse est adaptable. Il faudra prendre la fréquence cardiaque au repos, avant de commencer, à la fin de chaque palier ainsi qu'à la fin du test.

Résultats du test :

Jordane

FC repos : 56 BPM

Palier 1 : 10 km/h (FC : 127 BPM)

Palier 2 = 11,5km/h (FC : 149 BPM)

Palier 3 = 13 km/h (FC : 185 BPM)

VMA : 13 km/h (FC : 185 BPM)

FC après 5' de repos : 112 BPM

Clarisse

FC repos : 84 BPM

Palier 1 : 8.5 km/h (FC : 138 BPM)

Palier 2 = 10 km/h (FC : 157 BPM)

Palier 3 = 11.5 km/h -1'30- (FC : 176 BPM)

VMA : $10 \text{ km/h} + (1.5 \text{ km/h}/2) = 10.8 \text{ km/h}$ (FC : 176 BPM)

FC après 5' de repos : 114 BPM



✓ Les tests de RM

Ce test a été effectué à la fin du mésocycle n°2 seulement pour Clarisse et non au début, pour des raisons de sécurité il était préférable de les faire une fois qu'elle avait acquis un minimum de force et une technique correcte sur les mouvements.

La charge maximale en musculation est le poids maximum que l'on pourra soulever, tirer ou pousser lors d'un seul exercice. Il est nécessaire pendant la première séance de musculation de définir cette charge maximale afin de travailler durant les séances suivantes sur un pourcentage de celle-ci. Ce pourcentage et les charges d'entraînement associées dépendent de l'objectif visé.

SQUAT :



Consignes de placement :

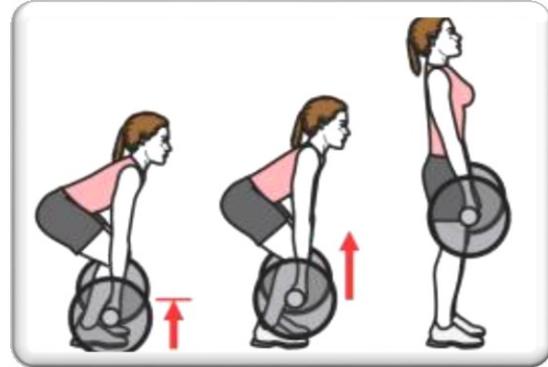
- Pieds écartés largeur du bassin
- Pointes de pieds orientées vers l'extérieur
- Dos droit
- Contracter les abdos
- Regarder droit devant soit

Consignes d'exécution :

- Fléchir les jambes en inclinant légèrement le buste vers l'avant et les fesses vers l'arrière, ne pas verrouiller les articulations des genoux en position haute.



SOULEVE DE TERRE :



Consignes de placement :

- Pieds écartés largeur du bassin
- Pointes de pied orientées vers l'extérieur
- Dos droit ou légèrement cambré
- Mains écartées largeur des épaules

Consignes d'exécution :

Décoller la barre du sol à la force des cuisses en contractant les abdos et en gardant le dos bien droit.

DEVELOPPE COUCHE :



Consignes de placement :

- Pieds au sol
- Fessiers en contact avec le banc
- Les abdos contractés

Consignes d'exécution :

Descendre la barre jusqu'à la poitrine sans rebondir dessus puis revenir à la position, initiale. En position basse les coudes doivent être alignés.



ROWING :



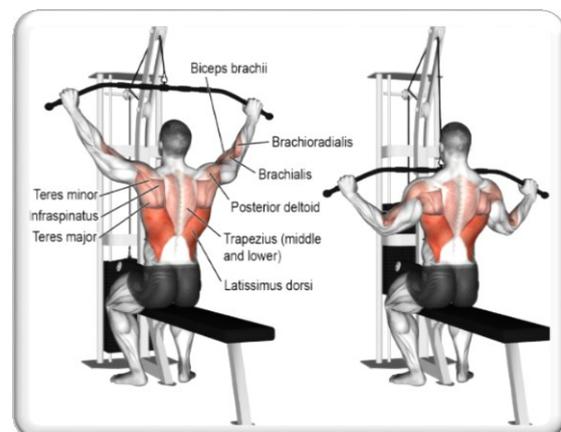
Consignes de placement :

- Pieds écartés largeur du bassin
- Pointes de pieds orientées vers l'extérieur
- Genoux légèrement fléchis
- Dos droit ou légèrement cambré
- Pencher le buste en avant
- Mains plus écartées que les épaules

Consignes d'exécution :

Monter la barre au niveau du nombril en gardant les coudes près du corps et en les tirant vers le haut.

TIRAGE VERTICAL :





Consignes de placement :

- Pieds au sol
- Cuisses calées sous les boudins
- Incliner le buste légèrement en arrière
- Sortir les pectoraux
- Coudes en arrière, pointés vers le bas
- Mains en pronation, prise large

Consignes d'exécution :

Tirez la barre vers le haut des pectoraux en contractant vos dorsaux tout au long du mouvement, remonter la barre et tendre les bras en fin de mouvement.

Résultats :

Jordane

1 RM squat : 90 kg
1 RM Soulevé de terre : 95 kg
1 RM Développé couché : 87.5 kg
1 RM Rowing : 57.5 kg
1 RM Tirage vertical : 65 kg

Clarisse

1 RM squat : 52.5 kg
1 RM Soulevé de terre : 40 kg
1 RM Développé couché : 20 kg
1 RM Rowing : 35 kg
1 RM Tirage vertical : 27.5 kg



✓ Les tests posturaux

Profil aérien ou terrien ?

Le profil terrien se coordonne mieux lorsque son poids est centré sur le tiers postérieur de ses appuis (les talons). Il a donc plutôt tendance à se tenir droit voire penché vers l'arrière au niveau de son tronc, lorsqu'il est debout.

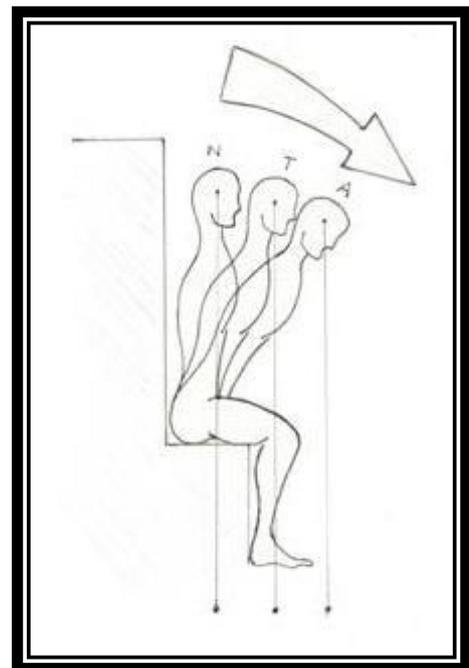
Le profil aérien lui orientera son centre de gravité plutôt sur le tiers antérieur de ses appuis (avant-pied). Il se tient légèrement penché vers l'avant, pour mieux s'équilibrer, lorsqu'il se trouve debout.

De nombreux tests sont possible pour déterminer si une personne à un profil aérien ou terrien, cependant j'ai utilisé le test de la chaise pour déterminer le profil de mes cobayes.

Consignes de l'exercice :

Depuis une position assise dite neutre, genoux fléchis à 90°, dos droit, se lever naturellement sans changer quoi que ce soit à ses habitudes, et en laissant les mains pendre de chaque côté de votre corps durant l'exercice.

- Si la personne à tendance à incliner sa tête au-delà de la limite antérieure de ses appuis plantaires lorsqu'elle se lève de sa chaise avec un tronc incliné vers l'avant, il s'agit alors d'un profil aérien.
- Si la tête ne dépasse pas les appuis et que le dos reste faiblement incliné vers l'avant, il s'agit alors d'un profil terrien.



Résultats :

Jordane

Profil aérien

Clarisse

Profil aérien



✓ **Test d'équilibre musculaire antéropostérieur**

Consigne de l'exercice :

Le sujet doit premièrement effectuer un maximum de tirage sous une barre en partant dos au sol bras tendu, puis un maximum de pompes, l'écartement des bras doit être le même sur les deux exercices. Nous comparerons le nombre de répétitions effectuées pour chacun des exercices.



Resultats :

Jordane

Tirage à la barre : **26 REPS**

Pompes : **40 REPS**

Clarisse

Tirage à la barre : **14 REPS**

Pompes : **15 REPS**



✓ **Le test d'équilibre et de proprioception**

Le test utilisé se nomme : « test d'équilibre Unipodal Statique ».

Consignes :

- Les pieds nus, la personne replie une jambe contre l'autre et met les mains sur la taille ou juste devant soi.
- La personne ferme les yeux et maintient la position le plus longtemps possible. Tout sautillement ou déplacement du pied au sol arrête le test.



Le tableau ci-dessous, nous permettra d'évaluer le niveau de la personne.

Tableau de résultats :

	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50-59 ans	60 ans et +	Indice
Hommes	≥ 31 sec.	≥ 28	≥ 24	≥ 18	≥ 14	5
Femmes	≥ 27	≥ 23	≥ 20	≥ 16	≥ 14	
Hommes	27-30 sec.	24-27	20-23	14-17	10-13	4
Femmes	24-26	19-22	16-19	12-15	10-13	
Hommes	21-26 sec.	18-23	12-19	10-13	6-9	3
Femmes	18-23	15-18	10-15	8-11	6-9	
Hommes	17-20 sec.	14-17	8-11	6-9	3-5	2
Femmes	15-17	12-14	7-9	5-7	3-5	
Hommes	≤ 16 sec.	≤ 13	≤ 7	≤ 5	≤ 2	1
Femmes	≤ 14	≤ 11	≤ 6	≤ 4	≤ 2	

Jordane

Temps : **27 secondes (Indice 4)**

Clarisse

Temps : **18 secondes (Indice 3)**

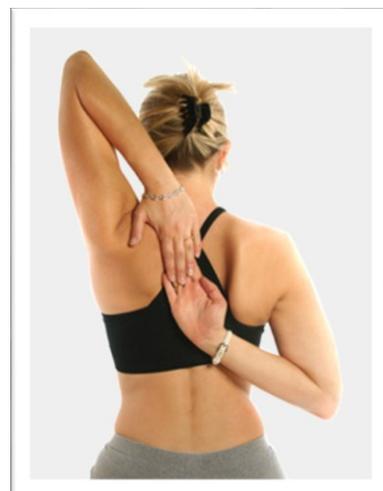


✓ **Les tests de souplesse**

Le test de souplesse des épaules :

Le but est de venir toucher ou attraper ses mains derrière le dos.

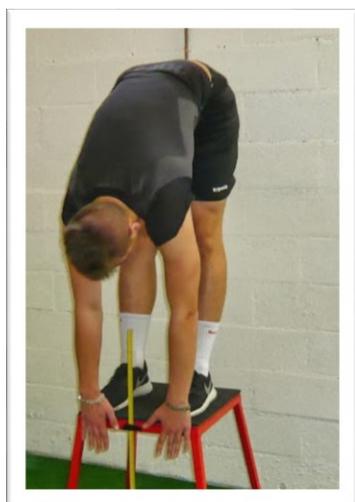
- Passez une main par-dessus l'épaule et l'autre par-dessous, et répéter l'opération de l'autre côté.



Résultats du test :

- Les mains se touchent paumes contre paumes
- Les mains se chevauchent
- Les mains se touchent
- Les mains sont écartées de moins de 5 cm
- Les mains sont écartées de plus de 5 cm

Expert
 Avancé
 Intermédiaire
 Débutant
 Très faible



Le test de souplesse du rachis et des membres inférieurs :

Le but est de se positionner sur un step ou sur une marche jambes tendues.

- Chercher à avancer le plus possible les mains le long des jambes sans les fléchir, la position maximale doit être tenue pendant 3 secondes.

Résultats du test :

- Les mains dépassent la marche de plus de 5 cm
- Les mains sont posées à plat sur le step
- Les mains touchent au sol du bout des doigts
- Les mains touchent le milieu des tibias
- Les mains touchent au niveau des genoux

Expert
 Avancé
 Intermédiaire
 Débutant
 Faible



Le test de souplesse des hanches :

Se mettre en position assise, ouvrir les jambes en gardant les fesses en contact avec le sol jusqu'à ouverture maximale, puis mesurez l'angle d'ouverture.

Résultats du test :

Débutant : 60 à 89°

Satisfaisant : 90 à 120°

Niveau avancé : plus de 150°



Jordane

Epaule gauche : - 12 cm

Epaule droit : - 18 cm

Rachis/ membre inférieur : - 18 cm

Hanches : 65°C

Clarisse

Epaule gauche : - 8 cm

Epaule droit : -2 cm

Rachis/ membre inférieur : + 13

Hanches : 100°C

4. Bilan des tests

L'objectif principal de la programmation est la perte de poids, plus précisément la sèche musculaire, puisque les deux athlètes ne sont pas réellement en surpoids, mais veulent améliorer l'aspect de leurs corps en ayant une silhouette plus athlétique. Le but sera alors de diminuer leurs taux de masse grasse, en conservant leur masse musculaire, c'est pourquoi ils peuvent prendre du poids sur la balance tout en ayant une silhouette plus athlétique et des mensurations revues à la baisse. Avant de commencer réellement le cycle « perte de poids », deux mésocycle « bien-être » seront effectués afin d'améliorer leurs conditions physiques général. Je vous expliquerai plus en détails les objectifs en page 19. Afin de repérer les résultats insatisfaisants, j'ai utilisé un code couleur, les résultats surlignés en rouge sont les résultats insatisfaisants, en jaune ce sont les résultats corrects et en vert les résultats satisfaisants.



Jordane : Les tests ont révélé certains points faibles tel qu'un important déséquilibre musculaire antéro-postérieur, un manque de souplesse plutôt conséquent ainsi qu'une force plutôt faible sur les membres inférieur. Les points fort de Jordane sont la force sur les pectoraux ainsi que l'équilibre. En ce qui concerne sa VMA, elle est correcte.

Clarisse : Les tests sont plutôt satisfaisants, elle a une force plutôt faible qui n'est pas étonnante puisqu'elle a un niveau débutant. Les tests de souplesse n'ont pas révélé de résultats inquiétants, la souplesse des membres inférieurs est satisfaisante. Le test d'équilibre lui est correct ainsi que la VMA.





5. Le cycle et les séances

1. Planification générale

Objectif : Perte de poids					
	Mésocycle 1	Mésocycle 2	Mésocycle 3	Mésocycle 4	Mésocycle 5
	Objectif : Bien être	Objectif : Bien être	Objectif : Perte de poids	Objectif : Perte de poids	Objectif : Renfo. Musculaire
	Apprentissage des mouvements de musculation, Mobilisation des articulations (travail de souplesse musculaire), Renforcement de la sangle abdominal, Rééquilibration (réduction des écarts entre l'arc antérieur/postérieur et haut et bas) et amélioration de la capacité aérobie	Mobilisation des articulations (travail de souplesse musculaire), Renforcement de la sangle abdominal, Renforcement musculaire, Rééquilibration (réduction des écarts entre l'arc antérieur/ postérieur et haut et bas) et amélioration de la capacité aérobie	Renforcement musculaire (superset), travail sur ergomètre, amélioration de la puissance aérobie (fractionné) et mobilisation des articulations (travail de souplesse musculaire)	Renforcement musculaire (superset), travail sur ergomètre, amélioration de la puissance aérobie (fractionné) et mobilisations des articulations (travail de souplesse musculaire)	Travail hypertrophique avec un travail de type SPLIT
Semaine 1	Apprentissage des mouvements de musculation, Mobilisation des articulations, Renforcement de la sangle abdominal, Rééquilibration et amélioration de la capacité aérobie	Mobilisation des articulations, Renforcement de la sangle abdominal, renforcement musculaire, Rééquilibration et amélioration de la capacité aérobie	Renforcement musculaire (superset), travail sur ergomètre, amélioration de la puissance aérobie (fractionné) et mobilisation des articulations	Renforcement musculaire (superset), travail sur ergomètre, amélioration de la puissance aérobie (fractionné) et mobilisation des articulations	Travail hypertrophique (SPLIT)
Semaine 2	Apprentissage des mouvements de musculation, Mobilisation des articulations, Renforcement de la sangle abdominal, Rééquilibration et amélioration de la capacité aérobie	Mobilisation des articulations, Renforcement de la sangle abdominal, renforcement musculaire, Rééquilibration et amélioration de la capacité aérobie	Renforcement musculaire (superset), travail sur ergomètre, amélioration de la puissance aérobie (fractionné) et mobilisation des articulations	Renforcement musculaire (superset), travail sur ergomètre, amélioration de la puissance aérobie (fractionné) et mobilisation des articulations	Travail hypertrophique (SPLIT)
Semaine 3	Apprentissage des mouvements de musculation, Mobilisation des articulations, Renforcement de la sangle abdominal, Rééquilibration et amélioration de la capacité aérobie	Mobilisation des articulations, Renforcement de la sangle abdominal, renforcement musculaire, Rééquilibration et amélioration de la capacité aérobie	Renforcement musculaire (superset), travail sur ergomètre, amélioration de la puissance aérobie (fractionné) et mobilisation des articulations	Renforcement musculaire (superset), travail sur ergomètre, amélioration de la puissance aérobie (fractionné) et mobilisation des articulations	Travail hypertrophique (SPLIT)
Séance 1	Apprentissage des mouvements de musculation, rééquilibration, renforcement de la sangle abdominal et amélioration de la capacité aérobie	Mobilisation des articulations, Renforcement de la sangle abdominal, renforcement musculaire, Rééquilibration et amélioration de la capacité aérobie	Renforcement musculaire (superset), travail sur ergomètre et amélioration de la puissance aérobie (fractionné)	Renforcement musculaire (superset), travail sur ergomètre et amélioration de la puissance aérobie (fractionné)	Travail hypertrophique (SPLIT)
Séance 2	Apprentissage des mouvements de musculation, rééquilibration et amélioration de la capacité aérobie	Mobilisation des articulations, Renforcement de la sangle abdominal, Rééquilibration et amélioration de la capacité aérobie	Renforcement musculaire (superset), travail sur ergomètre et amélioration de la puissance aérobie (fractionné)	Renforcement musculaire (superset), travail sur ergomètre et amélioration de la puissance aérobie (fractionné)	Travail hypertrophique (SPLIT)



La planification de mes sujets s'étale sur 15 semaines au total et comprend 5 mésocycles, celle-ci sera organisée en trois grandes étapes. La première étape qui durera 6 semaines soit 2 mésocycles de trois semaines aura un objectif de bien-être, la deuxième étape qui comportera elle aussi 2 mésocycles de 3 semaines aura pour objectif la perte de poids, et la dernière étape comportera un mésocycle de 3 semaines qui aura pour objectif le renforcement musculaire. La dernière partie ne comporte qu'un seul mésocycle étant donné qu'elle marque la fin de mon stage au sein de ma structure.

Etape 1 : (deux mésocycles)

➤ Mésocycle n°1

Le premier mésocycle est composé de 2 entraînements par semaine, son objectif principal est le bien-être et ses sous objectifs sont :

✓ **Apprentissage des mouvements de musculation**

Certains mouvements étaient acquis et d'autres non, nous avons donc travaillé sur les mouvements qui étaient inconnus pour les deux sujets, les deux premières semaines du mésocycle n°1 ont été consacrées à l'apprentissage des mouvements, les exercices étaient donc effectués sur des séries longues (environ 20 répétitions) et des poids légers.

✓ **Mobilisation des articulations (travail de souplesse musculaire)**

Les tests effectués au préalable ayant montré un manque de souplesse particulièrement chez Jordane je leur ai conseillé de faire des étirements à la maison ou de participer au cours de stretching que propose la salle, Jordane participe au cours de stretching tous les mardis soir et Clarisse qui elle avait des résultats convenables sur les tests fait quelques étirements chez elle.

✓ **Renforcement de la sangle abdominale**

Le gainage étant essentiel à tous les mouvements de musculation et aide à adopter une posture droite et stable.

✓ **Rééquilibration (réduction des écarts entre l'arc antérieur/postérieur et haut et bas)**

Cet objectif concerne seulement Jordane, en effet les tests ont montré un déséquilibre musculaire important entre l'arc antérieur/postérieur et le haut et le bas du corps, la priorité est donc de corriger cela.



✓ **Amélioration de la capacité aérobie**

Les tests effectués au préalable ont montré une capacité aérobie plutôt faible, les deux sujets étant fumeur l'objectif est d'améliorer cet aspect d'un point de vue santé mais aussi pour favoriser la perte de poids et les préparés à passer sur un entraînement cardiovasculaire sous forme de fractionné.

➤ **Mésocycle n°2 (détaillé dans le dossier)**

Le deuxième mésocycle est lui aussi composé de 2 entraînements par semaine, son objectif principal est le bien-être et ses sous objectifs sont semblable au mésocycle précédent, seul l'apprentissage des mouvements ne sera pas présent et sera remplacé par du renforcement musculaire, la méthode utilisée sera le renforcement musculaire général.

Etape 2 : (deux mésocycles)

➤ **Mésocycle n°3 (détaillé dans le dossier)**

Le troisième mésocycle est lui aussi composé de 2 entraînements par semaine, son objectif principal est la perte de poids et ses sous objectifs sont :

✓ **Renforcement musculaire**

Les sujets travailleront sur du renforcement musculaire, ayant pour méthode le superset cela leur permettra d'augmenter le rythme cardiaque et donc d'augmenter la dépense calorique ainsi que la capacité vasculaire.

✓ **Amélioration de la puissance aérobie**

Le travail se fait sur ergomètre sous forme de fractionné, il permettra de brûler davantage de graisses, de préserver la masse musculaire et d'améliorer la condition physique cardiovasculaire.

✓ **Mobilisation des articulations (travail de souplesse musculaire)**

Les tests effectués au préalable ayant montré un manque de souplesse particulièrement chez Jordane je leur ai conseillé de faire des étirements à la maison ou de participer au cours de stretching que propose la salle, Jordane participe au cours de stretching tous les mardis soir et Clarisse qui elle avait des résultats convenables sur les tests fait quelques étirements chez elle.



➤ Mésocycle n°4

Le quatrième mésocycle sera lui aussi composé de 2 entraînements par semaine, il aura les mêmes objectifs que le mésocycle précédent. Il était pour moi trop court de viser une perte de poids sur seulement 3 semaines.

Etape 3 : (un mésocycle)

➤ Mésocycle n°5

Le cinquième mésocycle sera composé de deux séances par semaine, l'objectif principal est le renforcement musculaire et les sous objectifs seront :

✓ Le développement de la masse musculaire

Il sera ciblé sur l'ensemble du corps pour Jordane et plus particulièrement sur les cuisses et les fessiers pour Clarisse, on procédera donc à un travail hypertrophique en SPLIT (c'est un programme qui travaille chaque partie du corps de façon séparée), la méthode utilisée sera le renforcement musculaire général.



2. Les 2 mésocycles détaillés

❖ 2ème mésocycle

Mes deux athlètes auront la même planification, car ils ont le même objectif final, qui est la diminution de la masse grasse, cependant leurs séances d'entraînements seront différentes car leur niveau est différent et ils n'ont pas la même condition au départ.

Les échauffements avant les séances

Chaque échauffement sera découpé en 2 parties :

- Une partie d'échauffement général, il s'agit d'un échauffement cardiovasculaire qui consiste à préparer les muscles et le cœur avant une séance d'entraînement.
 - 5 minutes de rameur ou d'elliptique
- Une seconde partie d'échauffement localisé qui consiste à réveiller tous les muscles et articulations mis à contribution pendant l'entraînement
 - Travail de mobilité articulaire (échauffement des articulations, c'est-à-dire augmenter la production du liquide synovial et le rendre plus fluide afin d'avoir une meilleure lubrification articulaire, par des mouvements de flexion, extension, et rotation).
 - Echauffement articulaire et musculaire au poids de corps et/ou avec élastique
 - Echauffement articulaire et musculaire avec charge progressive

Le retour au calme après les séances

A la fin de chaque séance un retour au calme sera effectué. Cela consistera à faire un exercice cardiovasculaire comme :

- 5 minutes de marche à basse intensité.

C'est aussi le moment où nous en profitons pour faire le point sur la séance.



3.1 2^{ème} mésocycle : bien-être

Il sera composé de 2 jours de planification.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	Repos	Bas du corps + cardio	Repos	Haut du corps + cardio	Repos	Repos

Le mésocycle bien-être aura pour objectif l'apprentissage des mouvements de musculation, le renforcement de la sangle abdominal, rééquilibrage (réduction des écarts entre l'arc antérieur/ postérieur et haut et bas) et amélioration de la capacité aérobie.

Le travail cardiovasculaire se fera sur tapis de course sous forme continue. Les athlètes devront courir pendant 30 minutes entre 60 et 70% de leur fréquence cardiaque maximale qui a été calculée lors du test de VMA. Afin de connaître ce pourcentage j'ai utilisé la formule de KARVONEN qui est : $FC \text{ repos} + (FC \text{ max} - FC \text{ repos}) \times (\text{pourcentage de l'effort demandé soit } 60\text{-}80\%)$. Afin de courir à ce pourcentage de la fréquence cardiaque maximale, ils ont couru avec des montres cardiofréquence-mètre.

En complément de ces 2 séances, ils auront des séances de stretching afin d'améliorer leur souplesse musculaire. Jordane participera à la séance de stretching tous les mardis soir avec un autre coach de la salle et Clarisse fera des étirements chez elle.

Chaque semaine le programme sera identique, les exercices sont les mêmes pendant 3 semaines.

Ce type d'effort correspond à la filière énergétique à dominante « aérobie », la résistance à la fatigue étant importante, cela nécessite un temps de repos relativement court, ils seront compris entre 30'' et 1'. Les charges correspondent à environ 65% de la RM pour les exercices où la RM a été calculée.

Voici un tableau récapitulatif des différentes filières :

	Fibres I	Fibres IIA	Fibres IIB
Vitesse de contraction	Lente	Rapide	Rapide
Resistance à la fatigue	Haute	Moyenne	Basse
Motoneurone qui l'active	Petit	Moyen	Grand
Production de force	Basse	Moyenne	Haute
Filières énergétique	Aérobie	Anaérobie lactique	Anaérobie alactique



A. Planification athlète n°1 : Jordane CHAUSSON

Séance 1 : Haut de corps + cardio

Objectif de la séance : amélioration de la capacité aérobie + rééquilibrage arc antérieur/postérieur + renforcement de la sangle abdominal

EXERCICES	SERIES	REPS	TEMPO	RECUPS	POIDS
ROWING Prise neutre	4	15	1-0-1-0	1'	S1 : 50 kg S2 : 51 kg S3 : 52 kg
TIRAGE VERTICAL	4	15	1-0-1-0	1'	S1 : 49 kg S2 : 50 kg S3 : 51 kg
DEVELOPPE COUCHE	2	15	1-0-1-0	1'	S1 : 52.5 kg S2 : 53.5 kg S3 : 54.5 kg
DEVELOPPE INCLINE HALTERES	2	15	1-0-1-0	1'	S1 : 15.5 kg S2 : 16 kg S3 : 16.5 kg
GAINAGE FRONTAL	3			30''	S1 : 1'10 S2 : 1'15 S3 : 1'20
COURSE SUR TAPIS	Commencer à courir progressivement, puis faire 30' de course à 60-70% de la FC max soit entre 111-130 BPM				

Séance 2 : Bas du corps + cardio

Objectif de la séance : amélioration de la capacité aérobie + rééquilibrage haut/ bas + renforcement musculaire sur les bas du corps

EXERCICES	SERIES	REPS	TEMPO	RECUPS	POIDS
SQUAT	4	15	1-0-1-0	1'	S1 : 57.5 kg S2 : 58.5 kg S3 : 59.5 kg
SOULEVE DE TERRE	4	15	1-0-1-0	1'	S1 : 57.5 kg S2 : 58.5 kg S3 : 59.5 kg
PRESSE	4	15	1-0-1-0	1'	S1 : 102.5 kg S2 : 105 kg S3 : 107.5 kg
COURSE SUR TAPIS	Commencer à courir progressivement, puis faire 30' de course à 60-70% de la FC max soit entre 111-130 BPM				



B. Planification athlète n°2 : Clarisse ARMAND

Séance 1 : Haut de corps + cardio

Objectif de la séance : Apprentissage des mouvements de musculation + amélioration de la capacité aérobie + renforcement de la sangle abdominal

EXERCICES	SERIES	REPS	TEMPO	RECUPS	POIDS
ROWING Prise neutre	3	15	1-0-1-0	1'	S1 : 21 kg S2 : 22 kg S3 : 23 kg
TIRAGE VERTICAL	3	15	1-0-1-0	1'	S1 : 18 kg S2 : 19 kg S3 : 20 kg
DEVELOPPE COUCHE	3	15	1-0-1-0	1'	S1 : 14.5 kg S2 : 15 kg S3 : 16 kg
DEVELOPPE INCLINE HALTERES	3	15	1-0-1-0	1'	S1 : 3 kg S2 : 3.5 kg S3 : 4 kg
GAINAGE FRONTAL	3			30''	S1 : 1' S2 : 1'05 S3 : 1'10
COURSE SUR TAPIS	Commencer à courir progressivement, puis faire 30' de course à 60-70% de la FC max soit entre 105-123 BPM				

Séance 2 : Bas du corps + cardio

Objectif de la séance : amélioration de la capacité aérobie + rééquilibrage haut/ bas + renforcement musculaire sur les bas du corps

EXERCICES	SERIES	REPS	TEMPO	RECUPS	POIDS
SQUAT	4	15	1-0-1-0	1'	S1 : 32.5 kg S2 : 33.5 kg S3 : 34.5 kg
SOULEVE DE TERRE	4	15	1-0-1-0	1'	S1 : 22.5 kg S2 : 23.5 kg S3 : 24.5 kg
PRESSE	4	15	1-0-1-0	1'	S1 : 15 kg S2 : 16.25 kg S3 : 17.5 kg
COURSE SUR TAPIS	Commencer à courir progressivement, puis faire 30' de course à 60-70% de la FC max soit entre 105-123 BPM				



C. Système de notation

Afin d'évaluer les séances chaque semaine, j'ai instauré un système de notation qui va de 1 à 5.

1. *Aucun point de performance n'est respecté et la charge reste très faible.*
2. *Les points de performance ne sont majoritairement pas validés et la charge reste faible.*
3. *Les points de performance sont majoritairement validés et la charge est correcte.*
4. *Les points de performance sont validés et la charge est importante.*
5. *Les points de performance sont validés et la charge est très importante.*



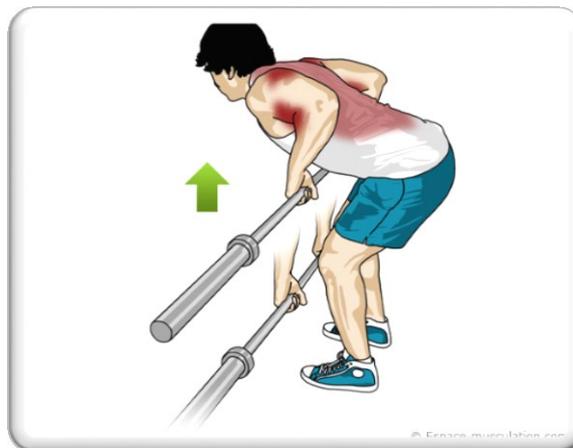
D. Descriptif des exercices

Je vais commencer par vous présenter les différents exercices présents dans le mésocycle n°2, sachant qu'il y a 2 séances différentes par semaine et qu'elles sont identiques pendant les 3 semaines.

❖ Exercice 1 : Rowing pronation

Exécution du mouvement :

Debout, les genoux légèrement fléchis, le buste penché en avant, le bas du dos légèrement cambré, les mains en prise pronation espacées d'une largeur supérieure à celle des épaules, il s'agit de tirer la barre vers soi, plus ou moins haut sur le tronc, à partir d'une position où les bras sont pratiquement tendus. La cage thoracique doit être sortie lors de la phase positive de l'exercice.



Muscles travaillés :

Principaux : trapèzes, grand dorsal, grand rond, biceps, triceps (longue portion)
Secondaires : Epaules, avant-bras, abdominaux, lombaires

Le rowing barre en pronation est un exercice pour travailler l'épaisseur du dos, c'est-à-dire les trapèzes moyens et inférieurs principalement. Cependant, le grand dorsal ainsi que le grand rond participeront fortement au mouvement si vous allez bien chercher vers le bas en décrochant les épaules lors de la phase négative.

Enfin, les abdominaux et les lombaires pour gagner le tronc et ainsi le garder droit.

Danger/ contre-indications :

Il faudra faire attention à garder le buste fixe et à ne pas donner d'élan pour éviter les blessures.



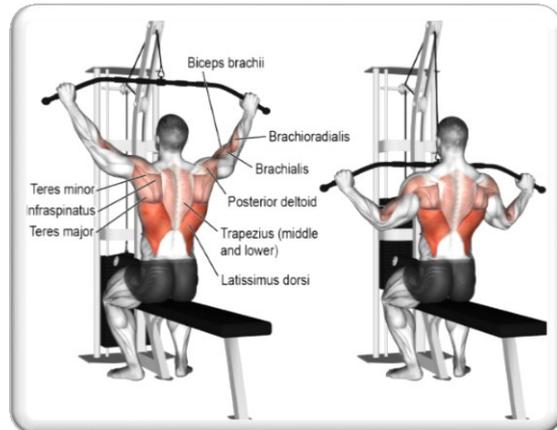
❖ Exercice 2 : Tirage vertical

Exécution du mouvement :

Assis sur la machine, les genoux et les pieds bien calés, les mains espacées d'une largeur supérieure à celle des épaules, il s'agit de tirer la barre devant soi plus ou moins bas à partir d'une position les bras pratiquement tendus. La cage thoracique doit être sortie.

Muscles travaillés :

Principaux : grand dorsal, grand rond, trapèzes, biceps, triceps (longue portion)
Secondaires : épaules, avant-bras



Dangers/ contre-indication :

Aucun

❖ Exercice 3 : Développé couché

Exécution du mouvement :

Allongé sur un banc, les pieds calés au sol, le bas du dos légèrement cambré, les mains espacées d'une largeur supérieure à celle des épaules, il s'agit de pousser la barre après que celle-ci soit arrivée au contact de vos pectoraux. La cage thoracique doit être sortie.





Muscles travaillés :

Principaux : pectoraux, épaules (faisceaux antérieur), triceps
Secondaires : grand dorsal, grand rond, trapèzes, biceps (chef court)

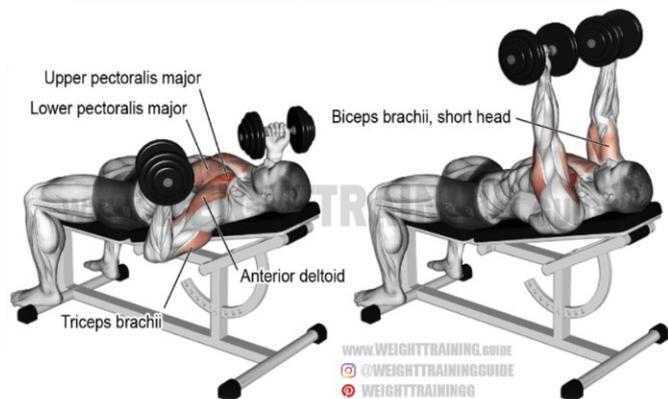
Dangers / contre-indications :

Attention à ne pas trop cambrer le bas du dos.

❖ Exercice 4 : Développé incliné haltères

Exécution du mouvement :

Allongé sur un banc plus ou moins incliné, les pieds bien calés au sol, le bas du dos légèrement cambré, un haltère dans chaque main, il s'agit de développer les haltères (monter les bras à la verticale) après être descendu plus ou moins bas au niveau des pectoraux.



Muscles travaillés :

Principaux : pectoraux, épaules (faisceaux antérieurs), triceps
Secondaires : grand dorsal, grand rond, trapèzes, biceps (chef court)
Cet exercice sollicite principalement le faisceau claviculaire des pectoraux.

Dangers / contre-indication :

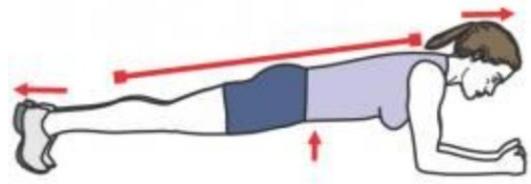
Le bas du dos peut ne pas apprécier l'extrême cambrure que cela provoque.



❖ Exercice 5 : Gainage frontal

Exécution du mouvement :

Face au sol, en appui sur les coudes à 90 degrés et les pointes de pieds, il s'agit de tenir la position, dos bien à plat dans l'alignement des jambes. La tête haute dans l'axe du corps.



Muscles travaillés :

Principaux : Abdominaux, dorsaux

C'est l'un des seuls exercices travaillant le transverse.

Dangers / contre-indication :

Aucuns.

❖ Exercice 6 : Squat (arrière)

Exécution du mouvement :

Debout, l'écartement des pied égal ou légèrement supérieur à la largeur du bassin, le dos droit ou légèrement cambré, la barre placée sur les trapèzes il s'agit d'effectuer une flexion des genoux.



Muscles travaillés :

Principaux : quadriceps, fessiers, adducteurs

Secondaires : ischio-jambiers, mollets, lombaires, abdominaux

Dangers/ contre-indication :

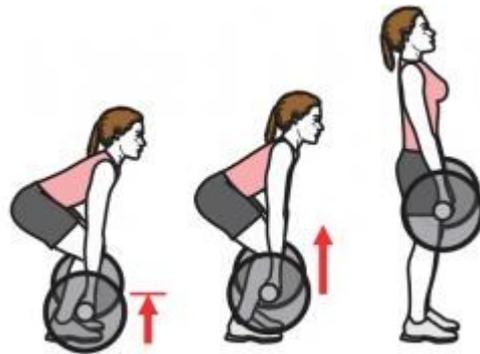
Cet exercice est risqué pour le dos, il ne faut surtout pas arrondir le bas du dos en bas de la descente sinon il y a un risque de hernie discale à la longue ou lors d'un effort maximal.



❖ Exercice 7 : Soulevé de terre

Exécution du mouvement :

Debout, les pieds légèrement écartés d'une largeur inférieure à celles des épaules, les genoux fléchis, le dos droit ou légèrement cambré, la barre au sol, les mains écartées d'une largeur d'épaules en prise pronation il s'agit de soulever la barre en tendant les jambes et en redressant le buste.



Muscles travaillés :

Principaux : ischio-jambiers, fessiers, lombaires, trapèzes (faisceaux moyens et inférieurs), grand rond, grand dorsal.

Secondaires : quadriceps, adducteurs, mollets, avant-bras, trapèzes (faisceaux supérieurs) triceps (longue portion), épaules (faisceau postérieur).

Dangers / contre-indication :

C'est un exercice risqué pour le dos, il faut s'assurer que le dos du pratiquant soit bien placé.

❖ Exercice 8 : Presse incliné

Exécution du mouvement :

Assis sur la machine, le dos plaqué contre le dossier, les pieds écartés de la largeur du bassin, pointes de pieds vers l'extérieur et placés au milieu de la plateforme, il faut effectuer une extension des genoux et des hanches après être plus ou moins descendu.



Muscles travaillés :

Principaux : quadriceps, fessiers

Secondaires : adducteurs, ischio-jambiers, mollets

Dangers / contre-indication :

Souvent présentée comme une alternative sans risque au squat pour développer les cuisses, il n'en reste pas moins vrai qu'il faudra faire attention à ne pas décoller les fesses du dossier en bas du mouvement pour ne pas se faire mal au dos.



2.2 Bilan des séances du mésocycle n°2

Séance 1 : (60 minutes)

Echauffement : 10'

L'échauffement est expliqué en détails P.21.

Exercice 1 : Rowing (4 x 15 répétitions pour Jordane et 3 x 15 répétitions pour Clarisse)

Points de performance :

- ✓ Pieds alignés
- ✓ Genoux fléchis
- ✓ Gainage abdominal
- ✓ Dos droit ou légèrement cambré
- ✓ Fesses en arrière
- ✓ Dos érigé
- ✓ Tirer les coudes en arrière
- ✓ Dos fixe

Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés dans l'ensemble, Jordane a des difficultés à positionner son dos correctement en raison de son hypercyphose dorsale. La charge commence à être convenable et a été respectée.

Appréciation : 4/5

Clarisse : La trajectoire de la barre était incorrecte due à un manque de technique, sinon les points de performance sont dans l'ensemble respectés. La technique du mouvement étant incorrecte la charge reste faible mais a été respecté.

Appréciation : 3/5

Exercice 2 : Tirage vertical (4 x 15 répétitions pour Jordane et 3 x 15 répétitions pour Clarisse)

Points de performance :

- ✓ Pieds à plat
- ✓ Genoux bien calés
- ✓ Cage thoracique sortie
- ✓ Mains espacées d'une largeur supérieure aux épaules
- ✓ Tirer la barre très proche de soi
- ✓ Fixer son dos



Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés, Jordane a tendance à plus tirer avec ses bras qu'avec son dos et à des difficultés à fixer son dos. La charge est convenable et a été respecté.

Appréciation : 3/5

Clarisse : Les points de performance sont partiellement respectés, Clarisse pousse la barre vers le bas au lieu de la tirer, et la barre passait un peu loin de sa tête, elle a su le corriger sur la dernière série. La charge reste faible mais a été respectée.

Appréciation : 2/5

Exercice 3 : Développé couché (2 x 15 répétitions pour Jordane et 3 x 15 répétitions pour Clarisse)

Points de performance :

- ✓ Pieds calés au sol
- ✓ Dos légèrement cambré
- ✓ Mains supérieures à la largeur des épaules
- ✓ Descendre la barre au niveau des pectoraux et la remonter
- ✓ Stabilisé sa barre
- ✓ Cage thoracique sortie

Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés, Jordane est à l'aise avec le mouvement, qu'il pratique depuis plusieurs mois, le seul point négatif est qu'il n'arrive pas à se servir de ses jambes, et il bouge ses pieds pendant l'exercice. La charge est convenable.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performances sont partiellement respectés, elle a des difficultés à forcer autant avec ses deux bras ce qui fait que la barre manque de stabilité. C'est un mouvement qu'elle pratique seulement depuis 3 semaines. La charge est faible mais a été respectée.

Appréciation : 3/5

Exercice 4 : Développé incliné haltères (2 x 15 répétitions pour Jordane et 3 x 15 répétitions pour Clarisse)

Points de performance :

- ✓ Pieds calés au sol
- ✓ Dos légèrement cambré
- ✓ Haltère au-dessus du coude
- ✓ Descendre les haltères en haut des pectoraux
- ✓ Cage thoracique sortie



Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés, Jordane est à l'aise avec le mouvement, qu'il pratique depuis plusieurs mois. Comme sur le développé couché, il a des difficultés pour caler ses pieds au sol. La charge est plutôt faible mais a été respectée.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont partiellement respectés, elle manque de stabilité et a de la difficulté pour maintenir l'haltère au-dessus de son coude, c'est un mouvement qu'elle pratique depuis seulement 3 semaines. La charge est faible mais respectée.

Appréciation : 2/5

Exercice 5 : Gainage frontal (3 séries de 1'10 pour Jordane et de 1' pour Clarisse)

Points de performance :

- ✓ Dos droit
- ✓ Stable sur ses appuis
- ✓ Gainage abdominal
- ✓ Bassin en rétroversion
- ✓ Epoules dans l'alignement des hanches

Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés. Le temps imparti est satisfaisant et respecté.

Appréciation : 5/5

Clarisse : Difficulté à rétroverser son bassin au départ ce qui fait qu'elle se retrouvait avec le dos très creusé, il faut lui dire à chaque séance.

Appréciation : 3/5

Exercice 6 : Course sur tapis (30')

Jordane : Formule de KARVONEN : $56 + (185 - 56) \times 0.66 = 122$ BPM

Jordane a couru à 66% de sa fréquence cardiaque maximale soit 122 BPM, ce qui correspond à environ 9 km/h.

Clarisse : Formule DE KARVONEN : $84 + (176 - 84) \times 0.66 = 116$ BPM

Clarisse a couru à 66% de sa fréquence cardiaque maximale soit 116 BPM ce qui correspond à environ 7 km/h.



Séance 2 : (60 minutes)

Echauffement : 10'

L'échauffement est expliqué en détails en P.21.

Exercice 1 : Squat (arrière) 4 x 15 répétitions

Points de performance :

- ✓ Regard vers l'avant
- ✓ Gainage abdominal
- ✓ Rachi érigée
- ✓ Coudes orientés vers le bas
- ✓ Barre placée sur les trapèzes
- ✓ Genoux et pointes de pieds orientés vers l'extérieur
- ✓ Pieds écartés environ de la largeur bassin

Résultats :

Jordane : Les points de performance sont partiellement respectés. Ses genoux partent excessivement sur l'avant lors de la descente, il ne pousse pas assez ses fesses vers l'arrière. Le poids est principalement réparti sur l'avant du pied. L'amplitude reste faible due à son manque de souplesse. La charge est modérée mais a été respectée.

Appréciation : 3/5

Clarisse : Les points de performance sont partiellement respectés. L'exécution du mouvement est correcte mais elle manque de tonicité ce qui la rend instable. Elle a aussi du mal à rester concentrée lors des exercices, ce qui peut expliquer le manque de tonicité.

Appréciation : 3/5

Exercice 2 : Soulevé de terre 4 x 15 répétitions

Points de performance :

- ✓ Gainage abdominal
- ✓ Dos droit ou légèrement cambré
- ✓ Cervicale neutre
- ✓ Mains écartées largeur d'épaule
- ✓ Pieds écartés largeur bassin



Résultats :

Jordane : Les points de performance sont partiellement respectés. Il a tendance à positionner ses hanches trop basses lors du départ, il faut donc le lui signaler régulièrement. La charge prévue était de 57.5 kg, la semaine précédente le mouvement n'était pas correct, plus la charge augmentait plus Jordane arrondissait le haut de son dos, j'ai donc décidé de baisser la charge, il a donc fait 1 série à 30 kg et 3 séries à 40 kg.

Appréciation : 3/5

Clarisse : Les points de performance sont respectés dans l'ensemble, avec la fatigue Clarisse a tendance à transformer son soulevé de terre en soulevé de terre jambe tendues, il faut donc lui rappeler régulièrement.

Appréciation : 4/5

Exercice 3 : Presse à cuisse incliné 4 x 15 répétitions

Points de performance :

- ✓ Dos contre le dossier
- ✓ Pieds écartés largeur bassin, au milieu du plateau
- ✓ Pointes de pieds vers l'extérieur
- ✓ Ne pas tendre complètement les genoux

Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés dans l'ensemble, Jordane a tendance à verrouiller ses genoux en fin de mouvement et il décolle ses pointes de pieds, peut-être dû à une mauvaise répartition de la charge sur son pied. Si je lui signale, il est capable de garder son pied collé au plateau.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont respectés, elle a une bonne amplitude de mouvement. La charge est faible mais a été respectée.

Appréciation : 4/5

Exercice 4 : Course sur tapis (30')

Jordane : Formule de KARVONEN : $56 + (185 - 56) \times 0.66 = 122$ BPM

Jordane a couru à 66% de sa fréquence cardiaque maximale soit 122 BPM, ce qui correspond à environ 9 km/h.

Clarisse : Formule DE KARVONEN : $84 + (176 - 84) \times 0.66 = 116$ BPM

Clarisse a couru à 66% de sa fréquence cardiaque maximale soit 116 BPM ce qui correspond à environ 7 km/h.



Séance 3 : (60 minutes)

Echauffement : 10'

L'échauffement est expliqué en détails en P.21.

Exercice 1 : Rowing (4 x 15 répétitions pour Jordane et 3 x 15 répétitions pour Clarisse)

Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés dans l'ensemble, Jordane a des difficultés à positionner son dos correctement en raison de son hypercyphose dorsale. La charge commence à être convenable et a été respectée.

Appréciation : 4/5

Clarisse : La trajectoire de la barre a été corrigée, les points de performance sont respectés. La charge reste faible mais a été respectée.

Appréciation : 4/5

Exercice 2 : Tirage vertical (4 x 15 répétitions pour Jordane et 3 x 15 répétitions pour Clarisse)

Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés, Jordane essaie de corriger son tirage des bras. La charge est convenable et a été respectée.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont respectés, Clarisse a su corriger les défauts repérés la semaine précédente. La charge reste faible mais a été respectée.

Appréciation : 4/5

Exercice 3 : Développé couché (2 x 15 répétitions pour Jordane et 3 x 15 répétitions pour Clarisse)

Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés, le seul point négatif qui est toujours présent est que Jordane n'arrive pas à se servir de ses jambes, il bouge ses pieds pendant l'exercice. La charge est convenable et a été respectée.

Appréciation : 4/5



Clarisse : Les points de performances sont partiellement respectés, elle a toujours des difficultés à forcer autant avec ses deux bras ce qui fait que la barre manque de stabilité. La charge est faible mais a été respectée.

Appréciation : 3/5

Exercice 4 : Développé incliné haltères (2 x 15 répétitions pour Jordane et 3 x 15 répétitions pour Clarisse)

Jordane : Les points de performance sont respectés, le seul point négatif est sa difficulté à caler ses pieds au sol. La charge est plutôt faible mais a été respectée.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont partiellement respectés, elle manque toujours de stabilité mais arrive à positionner l'haltère au-dessus de son coude ce qui est plutôt positif. La charge est toujours faible et a été respectée.

Appréciation : 3/5

Exercice 5 : Gainage frontal (3 séries de 1'15 pour Jordane et de 1'05 pour Clarisse)

Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés. Le temps imparti est satisfaisant et respecté.

Appréciation : 5/5

Clarisse : Les points de performance sont respectés, cependant avec la fatigue Clarisse a tendance à rétroverser son bassin à la fin de l'exercice, il faut être vigilant. Le temps imparti est satisfaisant et respecté.

Appréciation : 4/5

Exercice 6 : Course sur tapis (30')

Jordane : Formule de KARVONEN : $56 + (185 - 56) \times 0.68 = 126$ BPM

Jordane a couru à 68% de sa fréquence cardiaque maximale soit 126 BPM, ce qui correspond à environ 9,2 km/h.

Clarisse : Formule DE KARVONEN : $84 + (176 - 84) \times 0.68 = 120$ BPM

Clarisse a couru à 68% de sa fréquence cardiaque maximale soit 120 BPM ce qui correspond à environ 7,2 km/h.



Séance 4 : (60 minutes)

Echauffement : 10'

L'échauffement est expliqué en détails en P.21

Exercice 1 : Squat (arrière) 4 x 15 répétitions

Jordane : Les points de performance sont partiellement respectés. Ses genoux partent encore sur l'avant lors de la descente, mais c'est moins prononcé. Le poids est principalement reparti sur l'avant du pied. La charge est modérée mais a été respectée.

Appréciation : 3/5

Clarisse : Les points de performance sont partiellement respectés. L'exécution du mouvement est correcte mais elle manque de tonicité ce qui la rend instable. Le manque de concentration se fait toujours ressentir. La charge est faible mais a été respectée.

Appréciation : 3/5

Exercice 2 : Soulevé de terre 4 x 15 répétitions

Résultats :

Jordane : Les points de performance sont partiellement respectés. Le positionnement des hanches s'améliore, Jordane prend l'habitude de les positionner plus hautes. Son dos est aussi dans une meilleure position, il augmente donc de nouveau la charge progressivement. La charge était de 42.5 kg sur cette séance.

Appréciation : 3/5

Clarisse : Les points de performance sont respectés dans l'ensemble, avec la fatigue Clarisse à toujours tendance à transformer son soulevé de terre en soulevé de terre jambe tendues, il faut donc lui rappeler régulièrement.

Appréciation : 4/5

Exercice 3 : presse à cuisse incliné 4 x 15 répétitions

Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés dans l'ensemble, il verrouille ses genoux en fin de mouvement et il décolle ses pointes de pieds, peut-être dû à une mauvaise répartition de la charge sur son pied. Si je lui signale, il est capable de garder son pied collé au plateau.

Appréciation : 4/5



Clarisse : Les points de performance sont respectés, elle a une bonne amplitude de mouvement. La charge est faible mais a été respectée.

Appréciation : 4/5

Exercice 4 : course sur tapis (30')

Jordane : Formule de KARVONEN : $56 + (185 - 56) \times 0.68 = 126$ BPM

Jordane a couru à 68% de sa fréquence cardiaque maximale soit 126 BPM, ce qui correspond à environ 9,2 km/h.

Clarisse : Formule DE KARVONEN : $84 + (176 - 84) \times 0.68 = 120$ BPM

Clarisse a couru à 68% de sa fréquence cardiaque maximale soit 120 BPM ce qui correspond à environ 7,2 km/h.

Séance 5 : (60 minutes)

Echauffement : 10'

L'échauffement est expliqué en détails en P.21.

Exercice 1 : Rowing (4 x 15 répétitions pour Jordane et 3 x 15 répétitions pour Clarisse)

Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés dans l'ensemble, Jordane positionne beaucoup mieux son dos. La charge commence est convenable et a été respectée.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont respectés. La charge est faible mais a été respectée.

Appréciation : 4/5

Exercice 2 : Tirage vertical (4 x 15 répétitions pour Jordane et 3 x 15 répétitions pour Clarisse)

Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés, Jordane a corrigé son tirage des bras. La charge est convenable et a été respectée.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont respectés. La charge reste faible mais a été respectée.

Appréciation : 4/5



Exercice 3 : Développé couché (2 x 15 répétitions pour Jordane et 3 x 15 répétitions pour Clarisse)

Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés, le seul point négatif qui est toujours présent est que Jordane n'arrive pas à se servir de ses jambes, il bouge ses pieds pendant l'exercice. La charge est convenable et a été respectée.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performances sont partiellement respectés, elle a toujours des difficultés à forcer autant avec ses deux bras ce qui fait que la barre manque de stabilité. La charge est faible mais a été respectée.

Appréciation : 3/5

Exercice 4 : Développé incliné haltères (2 x 15 répétitions pour Jordane et 3 x 15 répétitions pour Clarisse)

Jordane : Les points de performance sont respectés, le seul point négatif est sa difficulté à caler ses pieds au sol. La charge est plutôt faible mais a été respectée.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont partiellement respectés, mais elle manque toujours de stabilité. La charge est toujours faible et a été respectée.

Appréciation : 3/5

Exercice 5 : Gainage frontal (3 séries de 1'20 pour Jordane et de 1'10 pour Clarisse)

Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés. Le temps imparti est satisfaisant et respecté.

Appréciation : 5/5

Clarisse : Les points de performance sont respectés, cependant avec la fatigue Clarisse a tendance à rétroverser son bassin à la fin de l'exercice, il faut être vigilant. Le temps imparti est satisfaisant et respecté.

Appréciation : 4/5



Exercice 6 : Course sur tapis (30')

Jordane : Formule de KARVONEN : $56 + (185 - 56) \times 0.7 = 130$ BPM

Jordane a couru à 70% de sa fréquence cardiaque maximale soit 130 BPM, ce qui correspond à environ 9,5 km/h.

Clarisse : Formule DE KARVONEN : $84 + (176 - 84) \times 0.7 = 123$ BPM

Clarisse a couru à 70% de sa fréquence cardiaque maximale soit 123 BPM ce qui correspond à environ 7,4 km/h.

Séance 6 : (60 minutes)

Echauffement : 10'

L'échauffement est expliqué en détails en P.21

Exercice 1 : Squat (arrière) 4 x 15 répétitions

Jordane : Les points de performance sont respectés. Jordane arrive plus facilement à pousser ses fesses vers l'arrière, avec la fatigue il avance davantage ses genoux mais en lui signalant il sait le corriger. L'amplitude est correcte, la charge est modérée mais a été respectée.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont respectés. Clarisse manque toujours légèrement de stabilité, mais elle se concentre pour corriger ce défaut.

Appréciation : 4/5

Exercice 2 : Soulevé de terre 4 x 15 répétitions

Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés. Le positionnement des hanches est plus haut qu'au départ. Son dos est aussi dans une meilleure position, il augmente donc de nouveau la charge progressivement. La charge était de 45 kg sur cette séance.

Appréciation : 3/5

Clarisse : Les points de performance sont respectés dans l'ensemble, avec la fatigue Clarisse à toujours tendance à transformer son soulevé de terre en soulevé de terre jambe tendues, il faut donc lui rappeler régulièrement.

Appréciation : 4/5



Exercice 3 : presse à cuisse inclinée 4 x 15 répétitions

Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés dans l'ensemble, il verrouille ses genoux en fin de mouvement et il décolle ses pointes de pieds, peut-être dû à une mauvaise répartition de la charge sur son pied. Si je lui signale, il est capable de garder son pied collé au plateau.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont respectés, elle a une bonne amplitude de mouvement. La charge est faible mais a été respectée.

Appréciation : 4/5

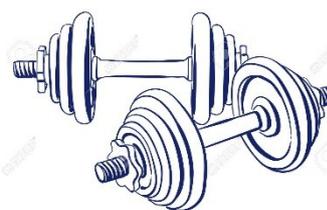
Exercice 4 : course sur tapis (30')

Jordane : Formule de KARVONEN : $56 + (185 - 56) \times 0.7 = 130$ BPM

Jordane a couru à 70% de sa fréquence cardiaque maximale soit 130 BPM, ce qui correspond à environ 9,5 km/h.

Clarisse : Formule DE KARVONEN : $84 + (176 - 84) \times 0.7 = 123$ BPM

Clarisse a couru à 70% de sa fréquence cardiaque maximale soit 123 BPM ce qui correspond à environ 7,4 km/h.





2.3 3^{ème} mésocycle : Perte de poids

Il sera composé de 2 jours de planification.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	Repos	Haut du corps + cardio	Repos	Bas du corps + cardio	Repos	Repos

Le mésocycle perte de poids a pour objectifs le renforcement musculaire (superset), l'amélioration de la puissance aérobie (fractionné) ainsi que la mobilisation des articulations (travail de souplesse musculaire).

Comme pour le mésocycle précédent, les deux athlètes feront des étirements. En complément de ces 2 séances, ils auront des séances de stretching afin d'améliorer leur souplesse musculaire. Jordane participera à la séance de stretching tous les mardis soir avec un autre coach de la salle et Clarisse fera des étirements chez elle.

Chaque semaine le programme sera identique, les exercices sont les mêmes pendant 3 semaines. Les planifications seront les mêmes pour Jordane et Clarisse, seulement les charges seront différentes.

Ce type d'effort correspond à la filière énergétique « aérobie lactique », la résistance à la fatigue étant moyenne, cela nécessite un temps de repos d'une durée deux fois supérieure au temps actif, sachant que le temps d'effort est de 45'' à 1 minute, le temps de repos sera alors de 1'30. Les charges correspondent à environ 73% de la RM pour les exercices où la RM a été calculée.

La méthode utilisée pour ce mésocycle est les supersets. Ce sont un enchaînement de deux ou trois exercices, cet enchaînement est effectué sans temps de repos. Le but de ce type de travail va être d'augmenter la difficulté de la séance et d'augmenter le volume d'entraînement. Les supersets sont généralement fait pour travailler des groupes musculaires antagoniste comme par exemple une série pour les quadriceps et une série pour les ischio-jambiers. Cependant il existe différentes techniques : celle des bisets qui consiste à travailler avec deux exercices l'un après l'autre mais pour le même muscle et celle du trisets qui consiste à travailler avec trois exercices sans prendre de repos.



A. Planification athlète n°1 : Jordane CHAUSSON

Séance 1 : Haut de corps + cardio

Objectif de la séance : perte de masse grasse + renforcement musculaire + amélioration de la puissance aérobie

EXERCICES	SERIES	REPS	TEMPO	RECUPS	POIDS
DEVELOPPE COUCHE	4	10	1-0-1-0	1'30	S1 : 58 kg S2 : 59 kg S3 : 60 kg
Superset					
TRACTIONS PRISE PRONATION	4	10	1-0-1-0	1'30	S1: 10 reps S2: 10 reps S3: 10 reps
DEVELOPPE INCLINE HALTERES	4	10	1-0-1-0	1'30	S1 : 17.5 kg S2 : 18 kg S3 : 18.5 kg
Superset					
ROWING PRISE PRONATION	4	10	1-0-1-0	1'30	S1 : 60 kg S2 : 61 kg S3 : 62 kg
ECARTE COUCHE	4	10	1-0-1-0	1'30	S1 : 2 kg S2 : 6 kg S3 : 8 kg
Superset					
TIRAGE HORIZONTAL PRISE NEUTRE	4	10	1-0-1-0	1'30	S1 : 40 kg S2 : 42.5 kg S3 : 45 kg
COURSE FRACTIONNE SUR TAPIS	Commencer à courir progressivement, puis faire 30'' à 110% de la VMA et 30'' de repos.				



Séance 2 : Bas du corps + cardio

Objectif de la séance : perte de masse grasse + renforcement musculaire + amélioration de la puissance aérobie

EXERCICES	SERIES	REPS	TEMPO	RECUPS	POIDS
SQUAT	4	10	1-0-1-0	1'30	S1 : 70 kg S2 : 71 kg S3 : 72 kg
Superset					
SOULEVE DE TERRE	4	10	1-0-1-0	1'30	S1 : 57.5 kg S2 : 58.5 kg S3 : 59.5 kg
HACK SQUAT	4	10	1-0-1-0	1'30	S1 : 40 kg S2 : 42.5kg S3 : 45 kg
Superset					
SOULEVE DE TERRE ROUMAIN	4	10	1-0-1-0	1'30	S1 : 20 kg S2 : 25 kg S3 : 30 kg
LEG CURL COUCHE	4	10	1-0-1-0	1'30	S1 : 27.5 kg S2 : 30 kg S3 : 32.5 kg
Superset					
LEG EXTENSION	4	10	1-0-1-0	1'30	S1 : 27.5 kg S2 : 30 kg S3 : 32.5 kg
COURSE FRACTIONNE SUR TAPIS	Commencer à courir progressivement, puis faire 30'' à 110% de la VMA et 30'' de repos.				



B. Planification athlète n°2 : Clarisse ARMAND

Séance 1 : Haut de corps + cardio

Objectif de la séance : perte de masse grasse + renforcement musculaire + amélioration de la puissance aérobie

EXERCICES	SERIES	REPS	TEMPO	RECUPS	POIDS
DEVELOPPE COUCHE	4	10	1-0-1-0	1'30	S1 : 18 kg S2 : 19 kg S3 : 20 kg
Superset					
TRACTIONS PRISE PRONATION (Avec élastique)	4	10	1-0-1-0	1'30	S1: 10 reps S2: 10 reps S3: 10 reps
DEVELOPPE INCLINE HALTERES	4	10	1-0-1-0	1'30	S1 : 2kg S2 : 3 kg S3 : 4kg
Superset					
ROWING	4	10	1-0-1-0	1'30	S1 : 26 kg S2 : 27 kg S3 : 28 kg
ECARTE COUCHE Superset	4	10	1-0-1-0	1'30	S1 : 2 kg S2 : 3 kg S3 : 4 kg
TIRAGE HORIZONTAL PRISE NEUTRE	4	10	1-0-1-0	1'30	S1 : 18 kg S2 : 19 kg S3 : 20 kg
COURSE FRACTIONNE SUR TAPIS	Commencer à courir progressivement, puis faire 30'' à 110% de la VMA et 30'' de repos.				



Séance 2 : Bas du corps + cardio

Objectif de la séance : perte de masse grasse + renforcement musculaire + amélioration de la puissance aérobie

EXERCICES	SERIES	REPS	TEMPO	RECUPS	POIDS
SQUAT	4	10	1-0-1-0	1'30	S1 : 37.5 kg S2 : 38.5 kg S3 : 39.5 kg
Superset					
SOULEVE DE TERRE	4	10	1-0-1-0	1'30	S1 : 27.5 kg S2 : 30 kg S3 : 32.5 kg
HACK SQUAT	4	10	1-0-1-0	1'30	S1 : 10 kg S2 : 12.5kg S3 : 15 kg
Superset					
SOULEVE DE TERRE ROUMAIN	4	10	1-0-1-0	1'30	S1 : 20 kg S2 : 22.5 kg S3 : 25 kg
LEG CURL COUCHE	4	10	1-0-1-0	1'30	S1 : 15 kg S2 : 16 kg S3 : 17 kg
Superset					
LEG EXTENSION	4	10	1-0-1-0	1'30	S1 : 15 kg S2 : 16 kg S3 : 17 kg
COURSE FRACTIONNE SUR TAPIS	Commencer à courir progressivement, puis faire 30'' à 110% de la VMA et 30'' de repos.				

Le système de notation sera le même que dans le mésocycle n°2, voir page 26.



C. Descriptif des exercices

Comme pour le 2^{ème} mésocycle, je vais commencer par vous présenter les différents exercices présents dans le mésocycle n°3, je vous présenterai seulement les exercices que je n'ai pas détaillé dans le mésocycle précédent. Il y aura deux séances par semaine et elles seront identiques pendant les 3 semaines.

❖ Exercice 1 : hack squat

Exécution du mouvement :

Dos contre le dossier de la machine, les pieds sur la plateforme écartés d'une largeur d'épaules, il s'agit d'effectuer une flexion des genoux.

Muscles sollicités :

Principaux : quadriceps, fessiers
Secondaires : Ischio-jambiers, adducteurs, mollets



Dangers / contre-indications :

L'exercice est exigeant pour l'articulation du genou, si des douleurs se manifestent il faudra réduire l'amplitude.

❖ Exercice 2 : Soulevé de terre roumain

Exécution du mouvement :

Debout, dos droit ou légèrement cambré, les pieds au niveau de la largeur d'épaules, genoux semi-fléchis, une barre chargée dans les mains devant soi, il s'agit de pencher le buste vers l'avant à 90 degrés et de remonter à la verticale en gardant les épaules bien en arrière. La barre doit, pendant tout l'exercice, longer vos cuisses et jambes. Il faudra donc reculer les fesses au départ du mouvement.





Muscles sollicités :

Principaux : ischio-jambiers, fessiers, lombaires, dorsaux, trapèzes
 Secondaires : mollets, adducteurs, avant-bras

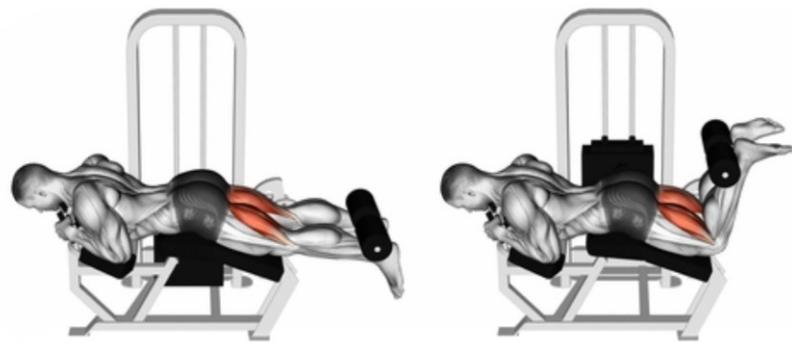
Dangers / contre-indications :

Il s'agit d'un exercice risqué, il faut donc obligatoirement avoir le dos cambré et les épaules bien en arrière pour éviter les blessures.

❖ **Exercice 3 : Leg curl couché**

Exécution du mouvement :

Allongé sur le ventre sur la machine, les jambes calées sous le boudin prévu à cet effet à peu près à hauteur des chevilles, il s'agit de fléchir les genoux pour ramener les pieds vers les fesses et retenir la descente. Les mains ont un placement prévu sous forme de poignées.



Muscles sollicités :

Principaux : ischio- jambiers
 Secondaires : mollets

Dangers / contre-indications :

Aucuns.

❖ **Exercice 4 : leg extension**

Exécution du mouvement :

Assis au fond du siège, les pieds parallèles à leurs placements derrière les boudins, il s'agit d'effectuer une extension des genoux en retenant bien la descente. On se tiendra aux poignées prévues pour se stabiliser et ne pas décoller les fesses.





Muscles sollicités :

Principaux : adducteurs

Dangers / contre-indications :

Il faudra faire attention de ne pas décoller les fesses du siège.

❖ **Exercice 5 : tractions prise pronation**

Exécution du mouvement :

Suspendu à une barre, les mains espacées d'une largeur supérieure à celle des épaules, il s'agit de dépasser la barre avec le menton à partir d'une position bras tendus. La cage thoracique doit être sortie.



Muscles sollicités :

Principaux : grand dorsal, grand rond, trapèzes, biceps, triceps (longue portion)

Secondaires : épaules, avant-bras

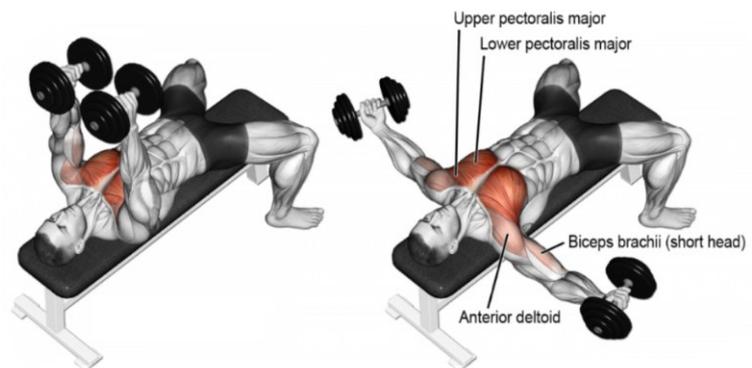
Dangers / contre-indications :

Aucuns.

❖ **Exercice 6 : écarté couché**

Exécution du mouvement :

Allongé sur un banc, les pieds bien calés au sol, les bras semi-tendus avec un haltère dans chaque main il s'agit à partir d'une position bras écartés (coudes fléchis) d'amener les haltères au-dessus de soi (dans l'axe des pectoraux).





Muscles sollicités :

Principaux : pectoraux

Secondaires : épaules (faisceaux antérieurs), triceps, biceps

Dangers / contre-indications :

En gardant les bras tendus, les biceps sont étirés au niveau de leurs insertions ce qui les places dans une position de faiblesse, donc il faudra plier les coudes.

Exercice 7 : Tirage horizontal

Exécution du mouvement :

Assis sur le banc, les pieds à leurs emplacements, le bas du dos légèrement cambré, les mains en prise neutre, il s'agit de tirer la poignée vers soi plus ou moins haut sur le tronc à partir d'une position où les bras sont pratiquement tendus. La cage thoracique doit être sortie.



Muscles sollicités :

Principaux : trapèzes, grand dorsal, grand rond, biceps, triceps (longue portion)

Secondaires : épaules, avant-bras, abdominaux, lombaires

Dangers / contre-indications :

Il faudra faire attention à garder le bas du dos légèrement cambré et à ne pas donner trop d'élan avec le buste en le bougeant d'avant en arrière. Ainsi il ne faudra pas tendre complètement les bras lors de la phase négative sinon le triceps sera dans une position de faiblesse.



2.4 Bilan des séances du mésocycle n°3

Séance 1 : (60 minutes)

Echauffement : 10'

L'échauffement est expliqué en détails P.21.

Exercice 1 et 2 : Développé couché (4 x 10 répétitions) superset tractions (4 x 10 répétitions)

Points de performance DC :

- ✓ Pieds calés au sol
- ✓ Dos légèrement cambré
- ✓ Mains supérieures à la largeur des épaules
- ✓ Descendre la barre au niveau des pectoraux et la remonter
- ✓ Stabiliser sa barre
- ✓ Cage thoracique sortie

Points de performance tractions :

- ✓ Mains espacés largeur d'épaules
- ✓ Descendre bras tendus
- ✓ Remonter en dépassant le menton de la barre
- ✓ Dos droit
- ✓ Cage thoracique sortie

Résultats :

Jordane : Concernant le développé couché les points de performance sont respectés. La charge prévue était de 58kg, Jordane a échoué à la 9^{ème} répétition de la 3^{ème} série, pour la dernière série le poids a été baissé à 56 kg et a échoué à la 7^{ème} répétition.

Pour les tractions, les points de performance sont aussi respectés, il a effectué les 4 séries à l'aide d'un élastique d'une résistance de 25 kg.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont respectés pour le développé couché, la charge a légèrement augmenté, le poids prévu pour cette séance a été respecté.

En ce qui concerne les tractions, les points de performance sont partiellement respectés, Clarisse avait des difficultés à tendre les bras en bas du mouvement. Elle a effectué les 4 séries avec un élastique d'une résistance de 45 kg.

Appréciation : 3/5





Exercice 3 et 4 : Développé incliné haltère (4 x 10 répétitions) superset rowing pronation (4 x 10 répétitions)

Points de performance développé incliné :

- ✓ Pieds calés au sol
- ✓ Dos légèrement cambré
- ✓ Haltère au-dessus du coude
- ✓ Descendre les haltères en haut des pectoraux
- ✓ Cage thoracique sortie

Points de performance rowing :

- ✓ Pieds alignés
- ✓ Genoux fléchis
- ✓ Gainage abdominal
- ✓ Dos droit ou légèrement cambré
- ✓ Fesses en arrière
- ✓ Dos érigé
- ✓ Tirer les coudes en arrière
- ✓ Dos fixe

Résultats :

Jordane : Concernant le développé incliné haltères les points de performance sont respectés. La charge prévue a été respectée.

Pour le rowing les points de performance sont également respectés, la position de son dos c'est améliorer, et la charge prévue a été respectée.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont partiellement respectés pour le développé incliné haltères, Clarisse a des difficultés pour tendre les bras en haut du mouvement. La charge a légèrement augmenté, le poids prévu pour cette séance a été respecté.

En ce qui concerne le rowing, les points de performance sont respectés. La charge prévue a été respectée également.

Appréciation : 3/5

Exercice 5 et 6 : Ecarté couché (4 x 10 répétitions) superset tirage horizontal (4 x 10 répétitions)

Points de performance écarté couché :

- ✓ Pieds calés au sol
- ✓ Dos légèrement cambré
- ✓ Bras semi-tendus
- ✓ Amener les haltères au-dessus de pectoraux
- ✓ Cage thoracique sortie

Points de performance tirage horizontal :

- ✓ Pieds sur les supports
- ✓ Dos légèrement cambré
- ✓ Mains en prise neutre
- ✓ Resserrer les omoplates
- ✓ Cage thoracique sortie



Résultats :

Jordane : Les points de performance de l'écarté couché sont respectés, c'était la première fois qu'il exécutait ce mouvement, Jordane a très vite adopté le mouvement. La charge était faible en raison de l'apprentissage, la dernière série a été effectuée à 8kg au lieu de 6kg.

En ce qui concerne le tirage horizontal, les points de performance sont partiellement respectés, il a tendance à plus tirer avec ses bras qu'avec son dos. La charge a été respectée.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont partiellement respectés pour l'écarté couché, Clarisse a eu des difficultés à stabiliser ses haltères, elle avait ainsi que les bras trop haut et une amplitude de mouvement réduite. La charge était faible en raison de l'apprentissage du mouvement.

En ce qui concerne le tirage horizontal, les points de performance sont respectés. La charge prévue a été respectée également.

Appréciation : 3/5

Exercice 7 : fractionné sur tapis de course (15')

Jordane : Vitesse = 14.3 km/h

Jordane a maintenu la vitesse demandée, il a donc couru à 14.3 km/h ses 30'' d'effort pendant 15 minutes.

Clarisse : Vitesse = 11.9 km/h

Clarisse a maintenu la vitesse demandée, elle a donc couru à 11.9 km/h ses 30'' d'effort pendant 15 minutes.

Séance 2 : (60 minutes)

Echauffement : 10'

L'échauffement est expliqué en détails en P.21.

Exercice 1 et 2 : squat (4 x 10 répétitions) superset soulevé de terre (4 x 10 répétitions)

Points de performance :

- ✓ Regard vers l'avant
- ✓ Gainage abdominal
- ✓ Rachi érigée
- ✓ Coudes orientés vers le bas
- ✓ Barre placé sur les trapèzes
- ✓ Genoux et pointes de pieds orientés vers l'extérieur
- ✓ Pieds écartés environ largeur bassin

Points de performance :

- ✓ Gainage abdominale
- ✓ Dos droit ou légèrement cambré
- ✓ Cervicales neutres
- ✓ Mains écartées largeur d'épaule
- ✓ Pieds écartés largeur bassin



Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés, il arrive plus facilement à pousser ses fesses vers l'arrière. L'amplitude est correcte, la charge augmente progressivement, elle reste modérée mais a été respectée.

En ce qui concerne le soulevé de terre, la charge monte de nouveau progressivement, les points de performance ont été respectés.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont respectés pour le squat, Clarisse se concentre davantage et est plus stable sur son mouvement, l'amplitude est satisfaisante et la charge prévue a été respectée.

En ce qui concerne le soulevé de terre, les points de performance sont respectés, la charge continue d'augmenter progressivement. Le poids prévu a été respecté.

Appréciation : 4/5

Exercice 3 et 4 : hack squat (4 x 10 répétitions) superset soulevé de terre jambes tendues (4 x 10 répétitions)

Points de performance :

- ✓ Dos contre le dossier
- ✓ Pieds écartés largeur bassin, au milieu du plateau
- ✓ Pointe de pieds vers l'extérieur
- ✓ Ne pas tendre complètement les genoux
- ✓ Ne pas décoller les fesses du dossier

Points de performance :

- ✓ Dos droit ou légèrement cambré
- ✓ Pieds largeur d'épaules
- ✓ Jambes semi tendues
- ✓ Fesses en arrière
- ✓ Epaules en arrière
- ✓ Gainage abdominal

Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés pour le hack squat, c'était la première fois que Jordane pratique ce mouvement et il a tout de suite été à l'aise. La charge est faible en raison de l'apprentissage du mouvement.

En ce qui concerne le soulevé de terre jambes tendues les points de performance sont partiellement respectés, c'est aussi la première fois que Jordane pratique le mouvement, il a des difficultés à pousser ses fesses en arrière et avoir une légère flexion de genoux, la barre se trouve aussi trop loin de ses cuisses. Le poids est faible en raison de l'apprentissage.

Appréciation : 3/5



Clarisse : Les points de performance sont respectés, pour le hack squat, c'est un mouvement que Clarisse avait pratiqué au part avant, la charge est faible mais a été respectée.

En ce qui concerne le soulevé de terre jambes tendues, les points de performance sont respectés, elle est arrivée naturellement à pousser ses fesses en arrière sans faire une importante flexion de genou. La charge est faible en raison de l'apprentissage.

Appréciation : 4/5

Exercice 5 et 6 : Leg curl couché (4 x 10 répétitions) superset et leg extension (4 x 10 répétitions)

Points de performance :

- ✓ Allongé sur le ventre
- ✓ Jambes calées sous les boudins
- ✓ Fléchir les genoux
- ✓ Retenir la descende

Points de performance :

- ✓ Assis au fond du siège
- ✓ Jambes derrière les boudins
- ✓ Faire une extension des genoux
- ✓ Retenir la descente

Résultat :

Jordane : Les points de performance sont respectés, ce sont des exercices qu'il avait déjà pratiqué au part avant. Les charges sont faibles étant donné qu'il reprend juste le mouvement.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont respectés, pour Clarisse aussi il s'agit d'exercices qu'elle a déjà pratiqué. Les charges sont faibles étant donné qu'elle reprendre juste le mouvement.

Appréciation : 4/5

Exercice 7 : fractionné sur tapis de course (15')

Jordane : Vitesse = 14.3 km/h

Jordane a maintenu la vitesse demandée, il a donc couru à 14.3 km/h ses 30'' d'effort pendant 15 minutes.

Clarisse : Vitesse = 11.9 km/h

Clarisse a maintenu la vitesse demandée, elle a donc couru à 11.9 km/h ses 30'' d'effort pendant 15 minutes.



Séance 3 : (60 minutes)

Echauffement : 10'

L'échauffement est expliqué en détails P.21.

Exercice 1 et 2 : Développé couché (4 x 10 répétitions) superset tractions (4 x 10 répétitions)

Résultats :

Jordane : Concernant le développé couché les points de performance sont respectés. La charge a été modifiée, elle était de 56.5 kg, Jordane a validé les 4 séries.

Pour les tractions, les points de performance sont aussi respectés, il a effectué 1 série sans élastique et les 3 autres séries à l'aide d'un élastique d'une résistance de 25 kg.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont respectés pour le développé couché, la charge a légèrement augmenté, le poids prévu pour cette séance a été respecté.

En ce qui concerne les tractions, les points de performance sont partiellement respectés, Clarisse a toujours des difficultés à tendre les bras en bas du mouvement. Elle a effectué les 4 séries avec un élastique d'une résistance de 45 kg.

Appréciation : 3/5

Exercice 3 et 4 : développé incliné haltère (4 x10 répétitions) superset rowing prise pronation (4x 10 répétitions)

Résultats :

Jordane : Concernant le développé incliné haltères les points de performance sont respectés. La charge prévue a été respectée.

Pour le rowing les points de performance sont également respectés et la charge prévue a été respectée.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont partiellement respectés pour le développé incliné haltères, Clarisse arrive davantage à tendre ses bras en haut du mouvement. La charge a légèrement augmenté, le poids prévu pour cette séance a été respectée.

En ce qui concerne le rowing, les points de performance sont respectés. La charge prévue a été respectée également.

Appréciation : 4/5



Exercice 5 et 6 : Ecarté couché (4 x 15 répétitions) superset tirage horizontal prise neutre (4 x 15 répétitions)

Jordane : Les points de performance de l'écarté couché sont respectés. La charge est faible étant donné que cela fait seulement 1 semaine que Jordane pratique ce mouvement. En ce qui concerne le tirage horizontal, les points de performance sont partiellement respectés, il a tendance à plus tirer avec ses bras qu'avec son dos. La charge a alors été baissée à 35 kg au lieu de 40 kg pour qu'il se concentre davantage sur son mouvement.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont partiellement respectés pour l'écarté couché, Clarisse a toujours des difficultés à stabiliser ses haltères, elle a en revanche amélioré son amplitude de mouvement. La charge est donc restée faible pour continuer l'apprentissage du mouvement. Elle avait des haltères de 2 kg. En ce qui concerne le tirage horizontal, les points de performance sont respectés. La charge prévue a été respectée également.

Appréciation : 3/5

Exercice 7 : Fractionné sur tapis de course (15')

Jordane : Vitesse = 14.4 km/h

Jordane a maintenu la vitesse demandée, il a donc couru à 14.4 km/h ses 30'' d'effort pendant 15 minutes.

Clarisse : Vitesse = 12 km/h

Clarisse a maintenu la vitesse demandée, elle a donc couru à 12 km/h ses 30'' d'effort pendant 15 minutes.

Séance 4 : (60 minutes)

Echauffement : 10'

L'échauffement est expliqué en détails en P.21.

Exercice 1 et 2 : squat (4 x 10 répétitions) superset soulevé de terre (4 x 10 répétitions)

Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés, il arrive plus facilement à pousser ses fesses vers l'arrière. L'amplitude est correcte, la charge augmente progressivement, elle reste modérée mais a été respectée.

En ce qui concerne le soulevé de terre, la charge monte de nouveau progressivement, les points de performance ont été respectés.

Appréciation : 4/5



Clarisse : Les points de performance sont respectés pour le squat, Clarisse est plus stable sur son mouvement, l'amplitude est satisfaisante et la charge prévue a été respecté.

En ce qui concerne le soulevé de terre, les points de performance sont respectés, la charge continue d'augmenter progressivement. Le poids prévu a été respecté.

Appréciation : 4/5

Exercice 3 et 4 : hack squat (4 x 10 répétitions) superset soulevé de terre jambes tendues (4 x 10 répétitions)

Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés pour le hack squat, la charge augmente progressivement. En ce qui concerne le soulevé de terre jambes tendues les points de performance sont aussi respectés, Jordane a plus de facilité à pousser ses fesses en arrière et a une moins grande amplitude au niveau de la flexion des genoux. Le poids augmente progressivement.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont respectés, pour le hack squat, la charge augmente progressivement, le poids prévu a été respecté.

En ce qui concerne le soulevé de terre jambes tendues, les points de performance sont respectés, La charge est encore faible mais elle augmente doucement.

Appréciation : 4/5

Exercice 5 et 6 : Leg curl couché (4 x 10 répétitions) superset et leg extension (4 x 10 répétitions)

Résultat :

Jordane : Les points de performance sont respectés ainsi que les charges, qui augmente progressivement.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont respectés ainsi que les charges, qui augmente progressivement.

Appréciation : 4/5



Exercice 7 : Fractionné sur tapis de course (15')

Jordane : Vitesse = 14.4 km/h

Jordane a maintenu la vitesse demandée, il a donc couru à 14.4 km/h ses 30'' d'effort pendant 15 minutes.

Clarisse : Vitesse = 12 km/h

Clarisse a maintenu la vitesse demandée, elle a donc couru à 12 km/h ses 30'' d'effort pendant 15 minutes.

Séance 5 : (60 minutes)

Echauffement : 10'

L'échauffement est expliqué en détails P.21.

Exercice 1 et 2 : Développé couché (4 x 10 répétitions) superset tractions (4 x 10 répétitions)

Résultats :

Jordane : Concernant le développé couché les points de performance sont respectés. La charge a été modifiée, elle était de 57.5 kg, Jordane a validé les 4 séries.

Pour les tractions, les points de performance sont aussi respectés, il a effectué 2 séries sans élastique et les 2 autres séries à l'aide d'un élastique d'une résistance de 25 kg.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont respectés pour le développé couché, la charge a légèrement augmenté, le poids prévu pour cette séance a été respecté.

En ce qui concerne les tractions, les points de performance sont partiellement respectés, Clarisse arrive davantage à tendre les bras en bas du mouvement. Elle a effectué 4 séries avec un élastique d'une résistance de 45 kg.

Appréciation : 3/5

Exercice 3 et 4 : développé incliné haltère (4 x10 répétitions) superset rowing prise pronation (4x 10 répétitions)

Résultats :

Jordane : Concernant le développé incliné haltères les points de performance sont respectés. La charge prévue a été respecté.

Pour le rowing les points de performance sont également respectés et la charge prévue a été respectée.

Appréciation : 4/5



Clarisse : Les points de performance sont partiellement respectés pour le développé incliné haltères, Clarisse arrive davantage à tendre ses bras en haut du mouvement. La charge a légèrement augmenté, le poids prévu pour cette séance a été respecté.

En ce qui concerne le rowing, les points de performance sont respectés. La charge prévue a été respectée également.

Appréciation : 4/5

Exercice 5 et 6 : Ecarté couché (4 x 15 répétitions) superset tirage horizontal prise neutre (4 x 15 répétitions)

Jordane : Les points de performance de l'écarté couché sont respectés. La charge est faible étant donné que cela fait seulement 2 semaines que Jordane pratique ce mouvement. En ce qui concerne le tirage horizontal, les points de performance sont respectés, la charge était de 40 kg.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont partiellement respectés pour l'écarté couché, Clarisse a toujours des difficultés à stabiliser ses haltères. La charge est encore faible pour continuer l'apprentissage du mouvement. Elle avait des haltères de 4 kg. En ce qui concerne le tirage horizontal, les points de performance sont respectés. La charge prévue a été respectée également.

Appréciation : 3/5

Exercice 7 : Fractionné sur tapis de course (15')

Fractionné sur tapis de course (15')

Jordane : Vitesse = 14.5 km/h

Jordane a maintenu la vitesse demandée, il a donc couru à 14.5 km/h ses 30'' d'effort pendant 15 minutes.

Clarisse : Vitesse = 12.1 km/h

Clarisse a maintenu la vitesse demandée, elle a donc couru à 12.1 km/h ses 30'' d'effort pendant 15 minutes.



Séance 6 : (60 minutes)

Echauffement : 10'

L'échauffement est expliqué en détails en P.21.

Exercice 1 et 2 : squat (4 x 10 répétitions) superset soulevé de terre (4 x 10 répétitions)

Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés. L'amplitude s'est bien améliorée et, la charge augmente progressivement, elle reste modérée mais a été respectée.

En ce qui concerne le soulevé de terre, la charge monte de nouveau progressivement, les points de performance ont été respectés.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont respectés pour le squat, Clarisse est stable sur son mouvement, l'amplitude est satisfaisante et la charge continue d'augmenter.

En ce qui concerne le soulevé de terre, les points de performance sont respectés, la charge continue d'augmenter progressivement. Le poids prévu a été respecté.

Appréciation : 4/5

Exercice 3 et 4 : hack squat (4 x 10 répétitions) superset soulevé de terre jambes tendues (4 x 10 répétitions)

Résultats :

Jordane : Les points de performance sont respectés pour le hack squat, la charge augmente progressivement. En ce qui concerne le soulevé de terre jambes tendues les points de performance sont aussi respectés. Le poids augmente progressivement.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont respectés, pour le hack squat, la charge augmente progressivement, le poids prévu a été respecté.

En ce qui concerne le soulevé de terre jambes tendues, les points de performance sont respectés, Le poids augmente progressivement.

Appréciation : 4/5



Exercice 5 et 6 : Leg curl couché (4 x 10 répétitions) superset et leg extension (4 x 10 répétitions)

Résultat :

Jordane : Les points de performance sont respectés ainsi que les charges, qui augmente progressivement.

Appréciation : 4/5

Clarisse : Les points de performance sont respectés ainsi que les charges, qui augmente progressivement.

Appréciation : 4/5

Exercice 7 : Fractionné sur tapis de course (15')

Fractionné sur tapis de course (15')

Jordane : Vitesse = 14.5 km/h

Jordane a maintenu la vitesse demandée, il a donc couru à 14.5 km/h ses 30'' d'effort pendant 15 minutes.

Clarisse : Vitesse = 12.1 km/h

Clarisse a maintenu la vitesse demandée, elle a donc couru à 12.1 km/h ses 30'' d'effort pendant 15 minutes.



Conclusion

I. Bilan Jordane

1. Les mensurations

	Date : 27/02/2019	Date : 30/03/2019	Date : 03/05/2019	Bilan :
Bras	36 cm	36 cm	35 cm	-1 cm
Epaules	117 cm	119 cm	120 cm	+2 cm
Poitrine	98 cm	98 cm	98 cm	0 cm
Ventre	87.5 cm	83 cm	82 cm	-5.5 cm
Hanche	91 cm	91 cm	91 cm	0 cm
Fessier	97.5 cm	98 cm	98 cm	+0.5 cm
Cuisse (haut)	57 cm	56.5 cm	56.5 cm	-0.5 cm
Cuisse (bas)	46 cm	47 cm	48.5 cm	+2.5 cm
Mollet	36.5 cm	36.5 cm	36.5 cm	0 cm

Nous pouvons constater que certaines mensurations ont augmenté et d'autres baissé, cela peut s'expliquer par le fait qu'il est pris de la masse musculaire à certains endroits et perdu de la masse grasseuse à d'autre.

2. Le taux de masse grasse

Taux de masse grasse de départ	Taux de masse grasse actuel
20 %	17.4 %

Nous pouvons constater que la masse grasse a diminué de pratiquement 3%, ce qui est satisfaisant. La masse grasseuse a été calculée à l'aide de la pince à plis cutanés. C'était l'objectif recherché de cette planification.

3. Le poids

Poids de départ	Poids actuel
79kg	76.5 kg

Le poids a diminué de 3 kg en 9 semaines, ce qui est satisfaisant, la perte de poids a été progressive. Le premier mois la perte de poids était de 2kg et de 0.5kg le mois suivant.



4. Test d'équilibre musculaire antéropostérieur

Résultats de départ	Résultats actuel
Tirage à la barre : 26 REPS Pompes : 40 REPS	Tirage à la barre : 31 REPS Pompes : 40 REPS

Jordane avait un déséquilibre musculaire antéropostérieur important, le déséquilibre est toujours présente mais c'est améliorer, il faudra être vigilant dans les semaines à venir.

5. Test de souplesse

Résultats de départ	Résultats actuel
Epaule droite : -18 cm Epaule gauche : - 12 cm Rachis/ membre inférieur : -18 cm	Epaule droite : -12 cm Epaule gauche : - 6 cm Rachis/ membre inférieur : -11 cm

Les tests de départ avaient montré un important manque de souplesse musculaire, Jordane a donc participé à des cours de stretching à raison d'une fois par semaine, ce qui a été bénéfique au vu des résultats obtenus.

II. Bilan Clarisse

1. Les mensurations

	Date :27/02/2019	Date : 30/03/2019	Date : 03/05/2019	Bilan :
Bras	26 cm	25.5 cm	25.5 cm	-0.5 cm
Epaules	91 cm	91 cm	91 cm	0 cm
Poitrine	83.5 cm	83.5 cm	83.5 cm	0 cm
Ventre	66 cm	66 cm	65.5 cm	-0.5 cm
Hanche	79 cm	77.5 cm	78 cm	-2cm
Fessier	90 cm	89 cm	89 cm	-1cm
Cuisse (haut)	53 cm	52 cm	52 cm	-1cm
Cuisse (bas)	39 cm	38 cm	38 cm	-1 cm
Mollet	32.5 cm	31.5 cm	31.5 cm	- 1cm

Nous constatons que les mensurations ont diminué sur l'ensemble du corps, nous pouvons donc en conclure que la planification a été efficace. Clarisse n'étant pas réellement en surpoids, la diminution des mensurations reste faible.



2. Le taux de masse grasse

Taux de masse grasse de départ	Taux de masse grasse actuel
26 %	21%

Le taux de masse grasse a diminué significativement. Elle a été mesurée à l'aide de la pince de pli cutané.

3. Le poids

Poids de départ	Poids actuel
50kg	47.2 kg

Nous pouvons constater que le poids a légèrement diminué, ce qui n'est pas étonnant puisque l'objectif n'était pas une grosse perte de poids.

4. Test d'équilibre musculaire antéropostérieur

Résultats de départ	Résultats actuel
Tirage à la barre : 14 REPS Pompes : 15 REPS	Tirage à la barre : 16 REPS Pompes : 17 REPS

Clarisse n'avait pas de réel déséquilibre musculaire antéropostérieur mais nous pouvons tout de même constater qu'elle a progressé autant sur les muscles du dos que les pectoraux.

5. Test de souplesse

Résultats de départ	Résultats actuel
Epaule droite : -2 cm Epaule gauche : - 8 cm Rachis/ membre inférieur : +13 cm	Epaule droite : 0 cm Epaule gauche : -3 cm Rachis/ membre inférieur : + 13 cm

Nous pouvons constater que Clarisse a légèrement amélioré sa souplesse, qui était déjà plutôt satisfaisante.



III. Bilan général du dossier

Les séances se sont bien déroulées, j'ai pu m'apercevoir que même si mes athlètes avaient déjà pratiqué la musculation il ne faisait pas forcément les bons mouvements, cela était particulièrement le cas pour Jordane qui pratiquait la musculation depuis 3 ans. Il a fallu corriger cela en priorité mais même avec plusieurs semaines d'entraînements il y avait toujours des détails à corriger, c'est donc pour cela que j'ai pu leur apporter mon aide jusqu'à la fin de leurs suivis.

Je peux dire que ce dossier a été un énorme enrichissement personnel et professionnel, cela m'a demandé beaucoup de recherches et m'a apporté de nombreuses connaissances supplémentaires. Le manque d'expérience c'est fait ressentir sur plusieurs aspects comme la création des programmes, en effet j'ai dû faire beaucoup de recherches, lire des livres et me poser de nombreuses questions pour être sûr de ne pas me tromper dans mes planifications.

En ce qui concerne mes cobayes, ils étaient satisfaits de leurs suivis ainsi que des résultats qu'ils ont eus, même si leurs conditions physiques et leurs apparences vont encore changer dans les semaines à venir. En effet le dossier doit être rendu à une date précise, mais le suivi de mes athlètes continue jusqu'à la fin de mon stage. Il reste donc 2 mésocycles à effectuer, un mésocycle perte de poids qui sera identique au 3^{ème} mésocycle ainsi qu'un mésocycle hypertrophie qui sera ciblé sur l'ensemble du corps pour Jordane et sur le bas du corps pour Clarisse.

