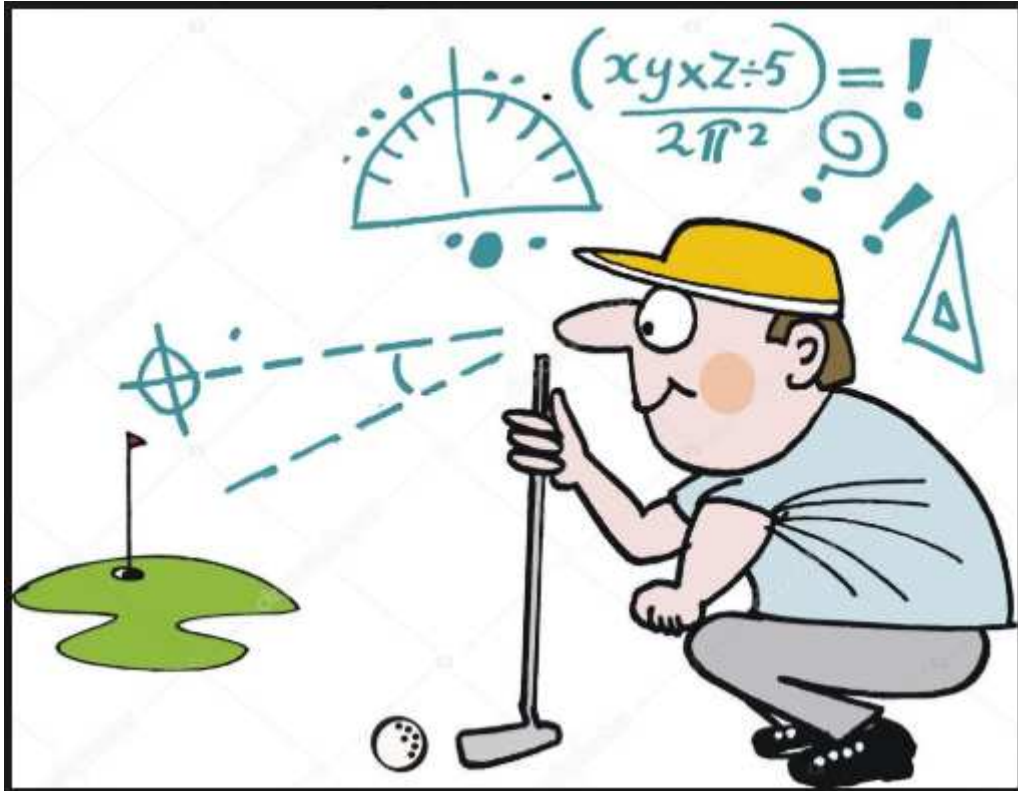


# CYCLE D'ANIMATION EN STRUCTURE

## UC 3 option HM



2018/2019  
**BPJEPS AF**  
HALTÉROPHILIE/MUSCULATION  
**Julien Noisette**

**EYBENS.**  
SQUASH FITNESS

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

# SOMMAIRE

I. REMERCIEMENTS	p. 2
II. STRUCTURE	p. 3
III. NOTIONS DE BASES	p. 4-10
IV. CYCLES D'ANIMATION	p. 11-100
• <b>REMI</b>	p. <b>11-57</b>
• Questionnaire	p. 11
• <u>Analyse et évaluation</u>	p. <u>11-18</u>
• Poste de travail	p. 11
• Tests posturaux	p. 12
• Mensurations	p. 13
• Tests max	p. 14-15
• Bilan amenant planification	p. 16
• Choix des mouvements	p. 17-18
• PLANIFICATION	p. 19-21
• <u>LES DEUX CYCLES PRESENTES</u>	p. <u>22-57</u>
• <u>Premier cycle</u>	p. <u>22-39</u>
• Les quatre séances types du cycle	p. 24-27
• Les six séances présentées	p. 28-39
• <u>Deuxième cycle</u>	p. <u>40-56</u>
• Les quatre séances types du cycle	p. 42-44
• Les six séances présentées	p. 45-56
• Conclusion	p. 56-57
• <b>DENIS</b>	p. <b>58-100</b>
• Questionnaire	p. 58
• <u>Analyse et évaluation</u>	p. <u>58-68</u>
• Poste de travail	p. 58
• Tests posturaux	p. 59
• Mensurations	p. 60
• Tests max	p. 61-62
• Bilan amenant planification	p. 62-63
• Choix des mouvements	p. 63-65
• PLANIFICATION	p. 66-68
• <u>LES DEUX CYCLES PRESENTES</u>	p. <u>69-100</u>
• <u>Premier cycle</u>	p. <u>69-84</u>
• Les trois séances types du cycle	p. 70-72
• Les six séances présentées	p. 73-84
• <u>Deuxième cycle</u>	p. <u>84-99</u>
• Les trois séances types du cycle	p. 86-87
• Les six séances présentées	p. 88-99
• Conclusion	p. 99-100

## REMERCIEMENTS

« Je tiens à remercier, dans un premier temps mon épouse qui a fait son possible pour me dégager du temps afin que je puisse travailler sur ce projet et effectuer cette formation.

Puis j'adresse également ma reconnaissance au centre de formation du Grenoble Université Club qui m'a guidé durant l'établissement de ce dossier et pour la suite de la formation à venir.

Un grand « MERCI » à toute l'équipe d'EYBENS SQUASH FITNESS pour m'avoir accueilli parmi eux, pour les discussions et conseils à propos de ce document mais également en tout ce qui concerne la formation dans son intégralité.

Et pour finir j'adresse mes remerciements à Rémi et Denis .»



# LA STRUCTURE

## LE CONTEXTE DE LA SALLE

Eybens squash fitness est une structure familiale indépendante située à Eybens dans l'Isère. Elle comprend quatre effectifs (Père, Mère, fils et une employée) Elle propose sur 1200 m<sup>2</sup> un plateau musculation avec machines, poids libres, espace cardio, deux cours de squash, une salle RPM, deux salles cours collectifs.



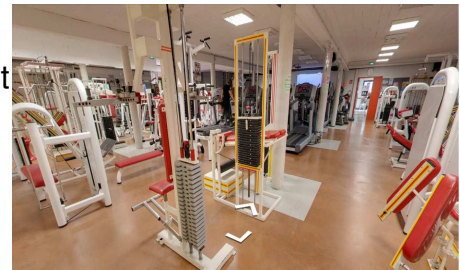
Sa mission est ouvrir le monde du fitness à tous. Et cela se ressent par une clientèle éclectique.

## LA SALLE PAR RAPPORT A MON COURS

L'équipement présent à la salle offre de multitude de manières de travailler. Certains mouvements sont à proscrire par manque d'espace (Haltérophilie par exemple). La seule gêne qui pourrait être stipulée est la forte densité de clients en fin de journée. En effet à ces heures les circuits training sont impossible à mettre en place.

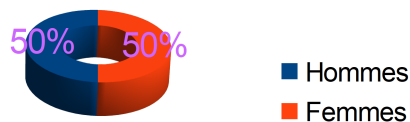
## LES INCIDENCES LIANTS LE PUBLIC A MON COURS

Cela n'a pas vraiment d'incidence sur les cycles que je vais proposer. Au pire cela occasionnerait un changement d'ordre de mouvement ou un changement d'exercice au cours d'une séance. Il existe différentes variantes pour faire quasiment la même chose.

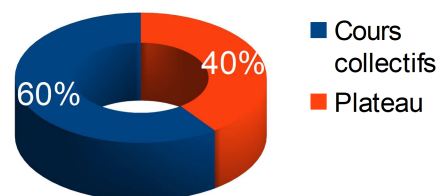


## LE PUBLIC DE LA SALLE

Répartition Hommes/femmes



Répartition activité



Une proportion équilibrée entre homme et femme. Par contre une petite majorité pratique les cours collectifs. Tout en sachant que le plateau musculation est fréquenté par une grosse majorité d'homme (environ 80%).

## QUELQUES NOTIONS DE BASES

### Objectifs des sujets :

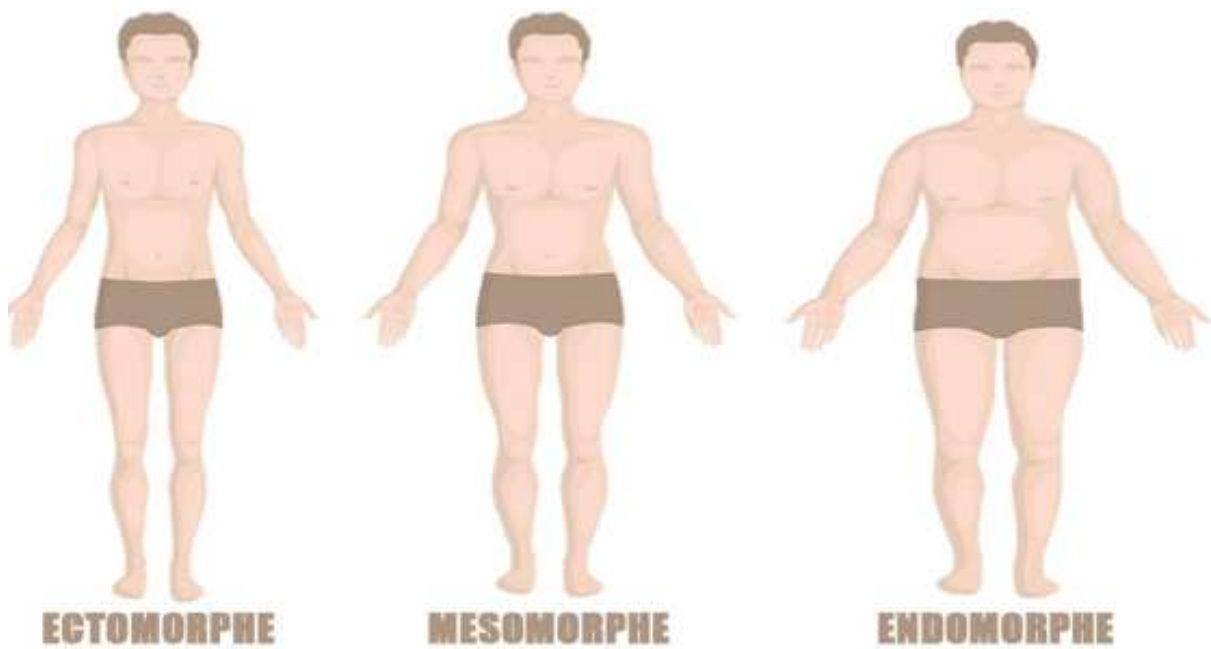
Les deux sujets auxquels je fais face ont tous les deux des objectifs très proches m'amenant à choisir les thèmes de renforcement musculaire et bien-être.

Ils désirent tous les deux s'épaissir. (Renforcement musculaire).

Ils veulent également renforcer leur dos car en fin de journée ils se retrouvent avachis (bien-être = sport au service du quotidien).



### Les morphologies :



### Le renforcement musculaire :

On appelle renforcement musculaire, ou musculation, une pratique sportive destinée à augmenter la masse musculaire en pratiquant régulièrement des séries d'exercices. Le renforcement musculaire peut concerner un seul muscle ou plusieurs muscles. Le renforcement musculaire se pratique en salle de sports ou chez soi. Les bienfaits du renforcement musculaire sont un gain de volume ou/et de densité musculaire, une meilleure endurance, une meilleure innervation, le renforcement des articulations et des tendons ou un système cardio-vasculaire plus résistant.

Mes deux sujets m'ont parlé de « prise de masse » quand nous avons abordé les objectifs qu'ils visaient. Mais que se cache-t-il derrière cette expression.

## **PRISE DE MASSE :**

Nous pouvons parler de deux types de prise de masse :

- Un objectif de volume musculaire avec une prédominance esthétique (Hypertrophie sarcoplasmique). Processus métabolique.
- Un objectif de densité musculaire avec une prédominance d'efficacité. (Hypertrophie myofibrillaire). Processus neuromusculaire.

## **Hypertrophie sarcoplasmique :**

L'hypertrophie sarcoplasmique est caractéristique des personnes adeptes du bodybuilding. Elle se manifeste par une augmentation du liquide intramusculaire, le sarcoplasme. La fibre du muscle se remplit de glycogène (type de glucide), ce qui la fait gonfler. Dans le cadre d'une hypertrophie sarcoplasmique, la personne augmente son volume musculaire, mais pas nécessairement sa force. Des méthodes d'entraînement permettant une déplétion du glycogène (dominance de la filière ATP-glycogène ou anaérobie lactique), ainsi qu'un régime alimentaire riche en glucides, sont nécessaires pour causer une hypertrophie sarcoplasmique.

## **Hypertrophie myofibrillaire :**

Augmentation du nombre de filaments d'actine et de myosine, par une synthèse accrue des protéines contractiles, augmentation du nombre de sarcomères en ligne et en parallèle. Plus souvent utilisé à des fins qualitatives qu'esthétique, ce type d'hypertrophie est utilisée par les athlètes désirant augmenter leur force. Des méthodes d'entraînement ayant pour but d'utiliser les réserves d'énergie (dominance de la filière ATP-CP ou anaérobie alactique) sont nécessaires pour causer une hypertrophie myofibrillaire.

## **Énergétique :**

### **ATP :**

L'Adénosine TriPhosphate est un nucléotide triphosphate, donneur d'énergie. L'hydrolyse de l'ATP libère une grande quantité d'énergie (35kJ) ; elle est couplée à de nombreuses réactions cellulaires nécessitant de l'énergie (la contraction musculaire par exemple).

L'Adénosine TriPhosphate est donc une molécule essentielle au sportif, car elle produit de l'énergie et donc elle est responsable de la contraction des muscles.

Elle est produite par les mitochondrie, qui sont les "centrales énergétiques" de la cellule. En effet, c'est dans les mitochondries que l'énergie des aliments absorbés contenue dans les liaisons moléculaires des métabolites est transformée en ATP.

Ainsi, la molécule d'ATP est présente chez tous les êtres vivants, est la principale source d'énergie des cellules du corps humain et est la source d'énergie exclusive des muscles. La contraction musculaire nécessite beaucoup d'énergie pour se réaliser, et celle-ci est produite par la division de l'ATP en ADP + P. **L'ATP est donc le carburant du muscle.**

### **Le glycogène :**

Le glycogène sert au stockage des glucides dans l'organisme, en particulier dans le foie et les muscles. Lorsque le corps a besoin d'énergie, par exemple si le taux de glucose sanguin diminue, le glycogène est décomposé en molécules de glucose : c'est la glycogénolyse. Lors de ce processus, le glycogène est dégradé pour produire de l'énergie grâce à la glycolyse Les réserves de glycogène doivent être réalimentées régulièrement car, chez l'Homme, elles s'épuisent en une journée, en absence d'apport alimentaire.

### **CP = Phosphocréatine :**

La phosphocréatine est une molécule riche en énergie. Elle est utilisée dans les muscles pour régénérer l'ATP au départ de l'ADP lors des 2 à 5 secondes qui suivent un effort intense. Sa concentration est d'environ 15 mmol·kg<sup>-1</sup> de muscles.

### **Perte de poids (sèche) :**

L'objectif de la sèche est de perdre le gras pour rendre les muscles plus visibles. Nous ne sommes pas là pour perdre du poids comme c'est souvent le cas avec un simple régime, le but est de perdre du gras en gardant au maximum les muscles si difficilement gagnés. Comme pour la prise de masse une corrélation entre méthode d'entraînement et régime alimentaire sont un atout pour s'approcher du résultat souhaité. En principe nous opterons pour une dominance de la filière ATP-oxygène ou aérobie.

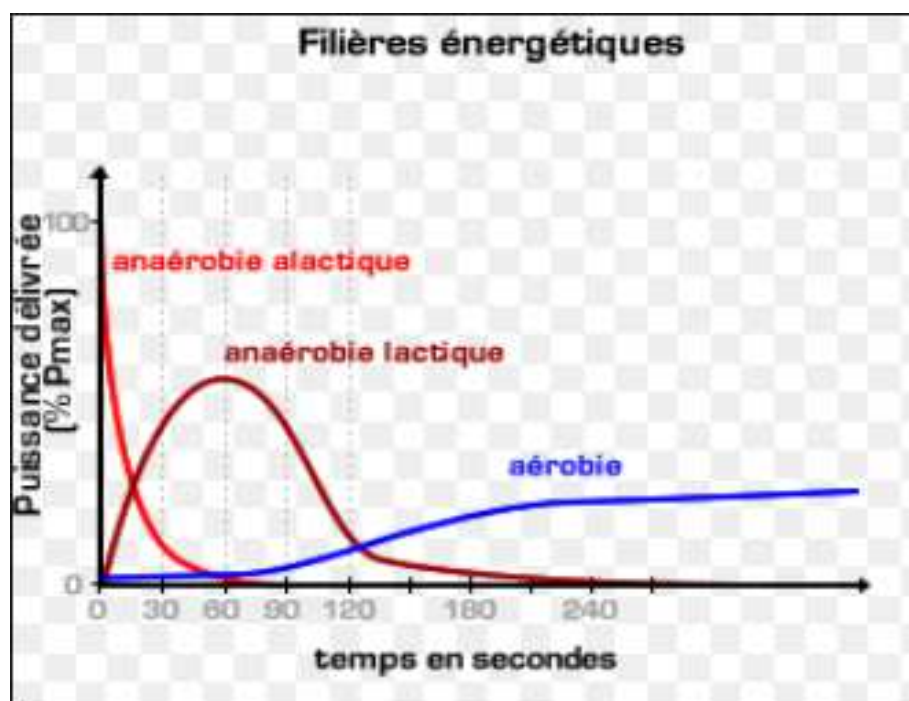
### **Sport bien-être :**

Le « sport santé » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant. Ceci conformément à la définition de la santé par l'organisation mondiale de la santé (OMS) : physique, psychologique et sociale.

« Le sport au service du quotidien »

## Tableau récapitulatif des filières énergétiques :

Filières énergétiques	Phosphagènes	Glycolytique	Oxydative
Délai d'intervention	Nul	5-10"	2-3'
Lieu de production	Cytoplasme cellulaire	Cytoplasme cellulaire (hors mitochondrie)	Mitochondrie
Substrats utilisés	Phosphocréatine (PCr)	Glucose et glycogène	Protides, Glucides et lipides
Puissance	Très élevée	Élevée	Dépend du niveau de VO <sub>2</sub> max
Durée de la puissance	3-5"	10-40"	3-9'
Durée de la capacité	20-30"	2'	Non limitée
Caractéristiques	1 ATP	2 à 3 ATP	31 ATP
Produit final	ADP, AMP et créatine	Lactate	H <sub>2</sub> O et CO <sub>2</sub>
Facteur limitant	Manque d'O <sub>2</sub> et réserve énergétique	Manque d'O <sub>2</sub> et manque d'enzyme LDH	Réserve glycogénique, Thermolyse et VO <sub>2</sub> max
Durée de la récupération après sollicitation	Reconstruction ATP-Cr 6-8'	1H30 passive 20' active	Glycogène 24-32H





## Les principes généraux des méthodes d'entraînement (exemples):

Les méthodes d'entraînement sont orientées en fonction de l'objectif recherché. Le lien entre la charge utilisée, le temps de tension musculaire (par le biais du nombre de répétitions et du tempo) et les temps de repos est primordial pour atteindre le résultat escompté.

- Hypertrophie sarcoplasmique (par exemple) :

Intensité/charge	Temps de tension	Tempo	Repos
10 RM ou 70 %	45" à 1' (jusqu'à 2' selon ouvrage)	2-0-2-0	1'

Il existe plusieurs méthodes ayant fait leurs preuves comme par exemple :

- ✓ 10 x 10 RM
- ✓ Half way pause
- ✓ Série dégressive

- Hypertrophie myofibrillaire (par exemple) :

Intensité/charge	Temps de tension	Tempo	Repos
> 5 RM ou 80 %	Jusqu'à 20" (30" selon sources)	3-0-1-0	2'30 à 5'

Exemples de méthodes :

- ✓ 5x5 réps
- ✓ 120/80 (Gilles Cometi) 4x4 rép
- ✓ Stato-dynamique 2 temps 6x4 / 6RM

- Perte de poids / sèche ( par exemple) :

Intensité/charge	Temps de tension	Tempo	Repos
15 RM ou < 60%	Minimum 3'	1-0-1-0	En fonction du fractionné et du niveau

Exemples de méthodes :

- ✓ Circuit training
- ✓ Super set
- ✓ H.I.T.

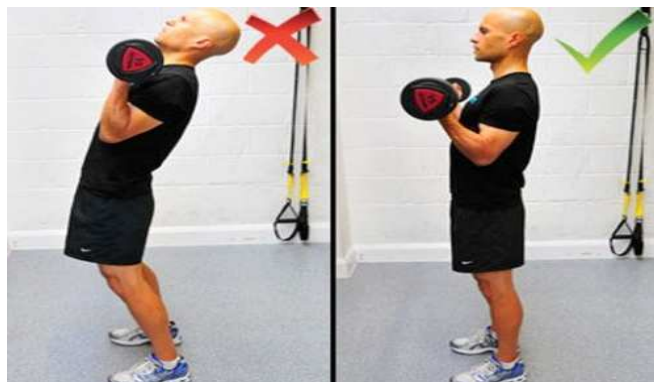
## Les types de mouvements :

- **Mono-articulaires:** (ou travail en isolation.)

Comme son nom l'indique il n'actionne qu'une seule articulation.

Le travail d'isolation consiste principalement à finir un muscle, après que celui-ci ait déjà été travaillé avec des mouvements poly-articulaires.

Ils sont utilisés surtout en bodybuilding.



- **Poly-articulaires:**(ou mouvements composés)

Comme son nom l'indique il actionne plusieurs articulations et donc plusieurs muscles qui travailleront ensemble. Nous parlerons de synergie articulaire et musculaire. Plus complet il permet en plus du gain musculaire une augmentation de la coordination motrice. Ils sont utilisés au quotidien et dans tous types de sport. En musculation ils sont utilisés pour les phases de force.



## Les principes agoniste/antagoniste :

Chaque muscle produisant un mouvement concentrique (contraction) produit un effet d'étirement sur un muscle « opposé ».

Le muscle en contraction est appelé à ce moment muscle agoniste et celui en étirement devient donc l'antagoniste.

Par exemple sur un mouvement mono-articulaire comme une flexion de coude.

Mouvement agoniste	Flexion de coude	
Muscles	Agoniste	Antagoniste
	Biceps brachial	Triceps
Régime	Contraction	Étirement
Mouvement antagoniste	Extension de coude	

Pour un mouvement poly-articulaires comme un développé couché.

Mouvement agoniste	Développé couché	
Muscles (Principaux)	Agoniste	Antagoniste
	Grands Pectoraux, deltoïdes antérieurs, triceps	Rhomboïdes, deltoïdes postérieur, biceps
Régime	Contraction	Étirement
Mouvement antagoniste	Rowing poitrine	

Ceci est une notion importante afin de pouvoir avoir un travail n'occasionnant pas de déséquilibre antéro-postérieur.

Le principe d'entraîner les muscles agonistes et antagonistes permet de développer harmonieusement les forces agonistes et antagonistes agissant sur l'appareil locomoteur passif et vise à garantir un bon équilibre général du corps.

Dans cet esprit, l'exercice physique devient alors une composante essentielle de l'entraînement et du maintien de la condition physique pour sculpter un schéma postural harmonieux.

# LE CYCLE D'ANIMATION

## Sujet n°1 : Rémi

### LE QUESTIONNAIRE

- Age : 35 ans
- Sexe : Masculin
- Taille : 181 cm
- Poids : 73,5 Kg
- Morphologie : Ectomorphe
- Nombres de séances max par semaine : 4
- Durée : 1h30 max
- Les envies ou les attentes : Épaississement (renforcement musculaire) et renfort zone dorsale (bien-être)
- La profession : Employé de bureau (Assis devant ordinateur)
- La discipline sportive et/ou artistique : Marche beaucoup.
- Les blessures : Fracture tête radius.

### ANALYSE ET EVALUATION DIAGNOSTIQUE

- Analyse du poste de travail : Position assise tout le long de sa vacation. Il s'avachit au long de la journée. Manque de tonus en fin de journée sur la partie postérieure : zone dorsale et lombaire.

Les membres inférieurs et le système cardiovasculaire ne sont pas sollicités. (compensé par beaucoup de marche et de la course à pied).

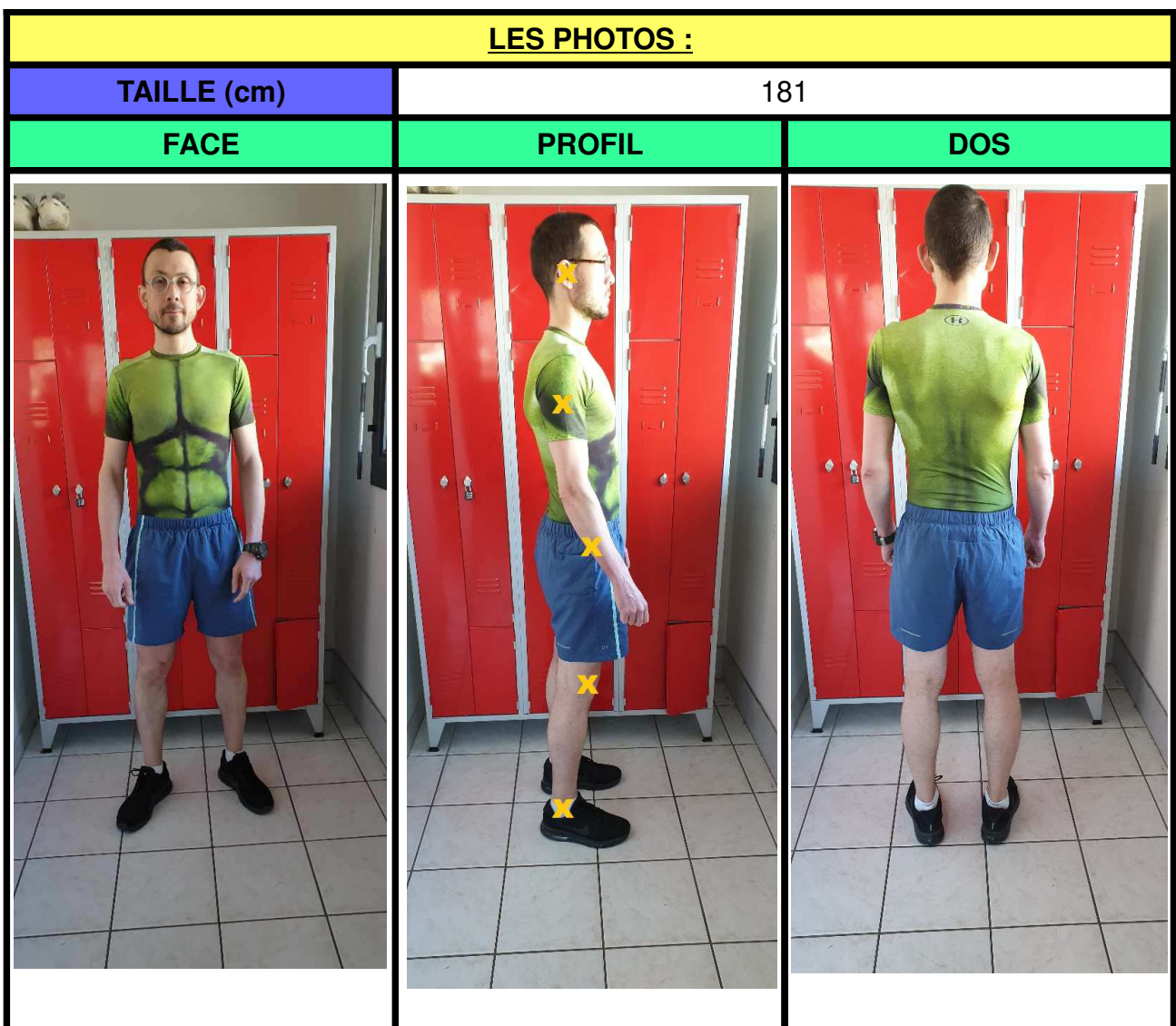


- Les tests :

I. Dans un premier temps une présentation de trois photos (face, profil, dos). Celles-ci nous permettront non-seulement de repérer les atouts, besoins en termes de musculature mais également à visualiser les éventuelles conséquences du quotidien sur les courbures naturelles de la colonne vertébrale (lordose, cyphose sur une vue de profil).

Pour cela nous utiliserons le test des gommettes placées stratégiquement :


- Trou de oreille
- V deltoïdien
- Grand trochanter
- Centre articulation du genou
- Malléole externe



II. Dans un deuxième temps nous allons effectuer une pesée et des prises de mensurations du sujet qui serviront de base à notre travail. (Prise de masse, renfo musculaire)

Ces mêmes tests seront réalisés de nouveaux un peu plus tard et nous permettront de visualiser l'évolution du sujet par rapport à ses objectifs et d'adapter la planification.

En fonction des résultats nous aurons quelques notions sur l'efficacité du programme d'entraînement.

LES MENSURATIONS				
LE POIDS (le 27/03/2019)		73,5 Kg		
PHOTO		MESURES (en cm)		
	Partie du corps	Proximale	distale	
	Cou	37	36	
	Ceinture scapulaire	101		
	Bras gauche	28	28	
	Bras droit	29	29	
	Hanches	82		
	Fessiers	97,5		
	Cuisse gauche	58	48	
	Cuisse droite	58,5	48,5	
	Mollet gauche	38		
	Mollet droit	39		
	Poitrine	Inspirée	Expirée	
		97	89	
	Expansion thoracique		8	

III. Dans un troisième nous rechercherons les charges de travail. Même si cela fait environ deux mois que je suis Rémi, nous n'avons pas effectué ces tests avant car il sortait tout juste d'une fracture de la tête proximale du radius. Il était encore suivi par le Kiné, il avait encore quelques douleurs sur certains mouvements et également des appréhensions. Il était donc préférable d'attendre pour une meilleure précision.

Le 27/03/2019 Rémi est remis et prêt à effectuer cette batterie de prise de maximale.

N'étant pas habitué aux ports de charges lourdes et en vue d'un premier cycle de volume nous effectuerons des test au 10 RM que nous ramèneront au 1RM (RM=Répétition maximale) grâce au tableau de Brisky.

Nombre de répétitions	1	2	3	4-5	5-6	6-8	8-10	10-12	12-15	15-20	20-25		
% de la charge max.	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%	45%	40%
130,0	123,5	117,0	110,5	104,0	97,5	91,0	84,5	78,0	71,5	65,0	58,5	52,0	
127,5	121,1	114,8	108,4	102,0	95,6	89,3	82,9	76,5	70,1	63,8	57,4	51,0	
125,0	118,8	112,5	106,3	100,0	93,8	87,5	81,3	75,0	68,8	62,5	56,3	50,0	
122,5	116,4	110,3	104,1	98,0	91,9	85,8	79,6	73,5	67,4	61,3	55,1	49,0	
120,0	114,0	108,0	102,0	96,0	90,0	84,0	78,0	72,0	66,0	60,0	54,0	48,0	
117,5	111,6	105,8	99,9	94,0	88,1	82,3	76,4	70,5	64,6	58,8	52,9	47,0	
115,0	109,3	103,5	97,8	92,0	86,3	80,5	74,8	69,0	63,3	57,5	51,8	46,0	
112,5	106,9	101,3	95,6	90,0	84,4	78,8	73,1	67,5	61,9	56,3	50,6	45,0	
110,0	104,5	99,0	93,5	88,0	82,5	77,0	71,5	66,0	60,5	55,0	49,5	44,0	
107,5	102,1	96,8	91,4	86,0	80,6	75,3	69,9	64,5	59,1	53,8	48,4	43,0	
105,0	99,8	94,5	89,3	84,0	78,8	73,5	68,3	63,0	57,8	52,5	47,3	42,0	
102,5	97,4	92,3	87,1	82,0	76,9	71,8	66,6	61,5	56,4	51,3	46,1	41,0	
100,0	95,0	90,0	85,0	80,0	75,0	70,0	65,0	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0	
97,5	92,6	87,8	82,9	78,0	73,1	68,3	63,4	58,5	53,6	48,8	43,9	39,0	
95,0	90,3	85,5	80,8	76,0	71,3	66,5	61,8	57,0	52,3	47,5	42,8	38,0	
92,5	87,9	83,3	78,6	74,0	69,4	64,8	60,1	55,5	50,9	46,3	41,6	37,0	
90,0	85,5	81,0	76,5	72,0	67,5	63,0	58,5	54,0	49,5	45,0	40,5	36,0	
87,5	83,1	78,8	74,4	70,0	65,6	61,3	56,9	52,5	48,1	43,8	39,4	35,0	
85,0	80,8	76,5	72,3	68,0	63,8	59,5	55,3	51,0	46,8	42,5	38,3	34,0	
82,5	78,4	74,3	70,1	66,0	61,9	57,8	53,6	49,5	45,4	41,3	37,1	33,0	
80,0	76,0	72,0	68,0	64,0	60,0	56,0	52,0	48,0	44,0	40,0	36,0	32,0	
77,5	73,6	69,8	65,9	62,0	58,1	54,3	50,4	46,5	42,6	38,8	34,9	31,0	
75,0	71,3	67,5	63,8	60,0	56,3	52,5	48,8	45,0	41,3	37,5	33,8	30,0	
72,5	68,9	65,3	61,6	58,0	54,4	50,8	47,1	43,5	39,9	36,3	32,6	29,0	
70,0	66,5	63,0	59,5	56,0	52,5	49,0	45,5	42,0	38,5	35,0	31,5	28,0	
67,5	64,1	60,8	57,4	54,0	50,6	47,3	43,9	40,5	37,1	33,8	30,4	27,0	
65,0	61,8	58,5	55,3	52,0	48,8	45,5	42,3	39,0	35,8	32,5	29,3	26,0	
62,5	59,4	56,3	53,1	50,0	46,9	43,8	40,6	37,5	34,4	31,3	28,1	25,0	
60,0	57,0	54,0	51,0	48,0	45,0	42,0	39,0	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	
57,5	54,6	51,8	48,9	46,0	43,1	40,3	37,4	34,5	31,6	28,8	25,9	23,0	
55,0	52,3	49,5	46,8	44,0	41,3	38,5	35,8	33,0	30,3	27,5	24,8	22,0	
52,5	49,9	47,3	44,6	42,0	39,4	36,8	34,1	31,5	28,9	26,3	23,6	21,0	
50,0	47,5	45,0	42,5	40,0	37,5	35,0	32,5	30,0	27,5	25,0	22,5	20,0	
47,5	45,1	42,8	40,4	38,0	35,6	33,3	30,9	28,5	26,1	23,8	21,4	19,0	
45,0	42,8	40,5	38,3	36,0	33,8	31,5	29,3	27,0	24,8	22,5	20,3	18,0	
42,5	40,4	38,3	36,1	34,0	31,9	29,8	27,6	25,5	23,4	21,3	19,1	17,0	
40,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	18,0	16,0	
37,5	35,6	33,8	31,9	30,0	28,1	26,3	24,4	22,5	20,6	18,8	16,9	15,0	
35,0	33,3	31,5	29,8	28,0	26,3	24,5	22,8	21,0	19,3	17,5	15,8	14,0	
32,5	30,9	29,3	27,6	26,0	24,4	22,8	21,1	19,5	17,9	16,3	14,6	13,0	
30,0	28,5	27,0	25,5	24,0	22,5	21,0	19,5	18,0	16,5	15,0	13,5	12,0	

**Musculation**  
Nombre de répétitions en fonction des charges de travail

En fonction de la charge maximum soulevée, vous pouvez connaître les charges de travail (en % de la charge max.) en fonction du nombre de répétitions, et inversement.



« J'ajoute une petite précision sur ce test en notifiant que plus le test est proche du 1RM plus il est précis mais également plus traumatisant pour le sujet. »

- **Prise de Max (Exercices et machines faisant partie de la planification) effectués le 27/03/2019**

Groupes musculaires	Exercices	1 RM (en kg)
Pectoraux	Développé couché (assis)	60
	Écarté papillon	40
Dorsaux	Rowing banc horizontal	57,5
	Tirage poitrine contrepoids (style traction)	80
	Écarté papillon inversé	30
Épaules	Développe verticale épaule (Épaule machine)	67,5
Quadriceps	Squat nuque	77,5
	Presse horizontale	112,5

Comme il l'est dit plus haut cela nous servira de base théorique pour calculer les charges de travail en fonction des pourcentage nécessaire.

En effet les méthodes prennent en compte des pourcentage du 1RM.

Le concret de la pratique amènera des adaptations inévitables.



- **Le bilan amenant la planification :**

- Faiblesse érecteur rachis, fixateur omoplate (rhomboïde) et stimulation lombaire  
Son ressenti de fin de vacation se retrouve sur les mouvements demandant un maintien de posture.  
Par exemple sur le squat ou sur le soulevé de terre roumain il se retrouve lordosé.



Les muscles érecteurs du rachis (Erector spinae) sont un groupe de trois muscles situés dans le bas du dos et permettant l'extension du rachis : les muscles ilio-costaux, longissimus et épineux. Ce groupe de muscles est anciennement connu sous le nom de sacrospinalis, et plus récemment sous le terme de extensor spinae.



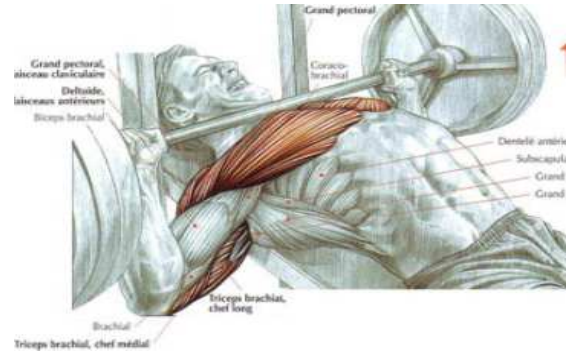
Le rhomboïde est le principal muscle contre le dos voûté. Il fait partie des muscles de l'épaule. En rapprochant les omoplates les 2 rhomboïdes (droit et gauche) provoquent une avancée du buste et un redressement du thorax.

- Déséquilibre antéro-postérieur force et esthétique  
Pas de déséquilibre significatif
- Expansion thoracique : A améliorer
- Nombre de séances par semaine :  
4 Séances / semaines max. d'une durée d'1h30 max dont deux si possible de jambes à la demande de Rémi  
Nous optons donc pour 2 séances bas et 2 séances haut de corps.  
Ceci nous amène à une nécessité de privilégier des mouvements poly-articulaires.

## Choix des exercices :

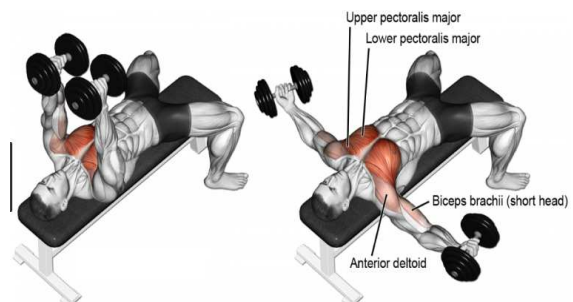
### Développé couché (assis) :

- Muscles principaux : Grands pecs, Faisceau antérieur deltoïdes, triceps
- Permet un travail similaire au développé couché classique
- Plus sécuritaire dans le cas d'un entraînement solitaire
- Permet modification de charge rapide lors de séries dégradées



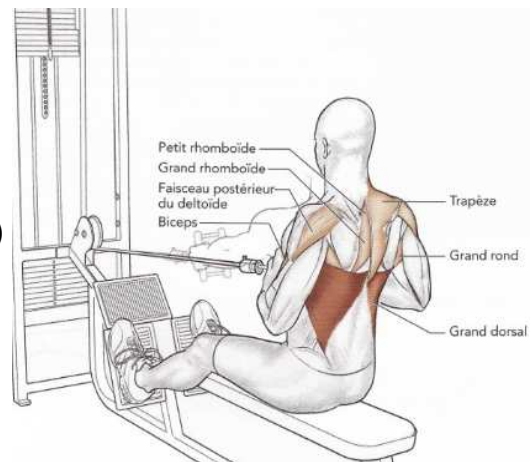
### Écarté papillon :

- Muscles principaux : Grands pecs, faisceau antérieur deltoïdes
- Permettra un travail complémentaire dans la semaine de la partie pectoral en axant sur une ouverture de cage thoracique (largeur)



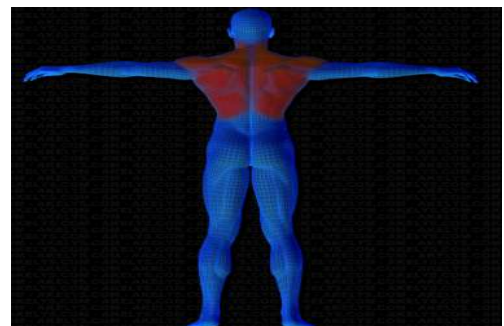
### Rowing banc horizontal :

- Muscles principaux : Rhomboïdes, faisceau postérieur deltoïdes, biceps, trapèze, les ronds
- Mouvement antagoniste au développé couché
- Permet d'augmenter épaisseur (vue de profil)
- Permet le renfort du rhomboïde (faiblesse observée)
- La position permet également un renfort des érecteurs du rachis (faiblesse observée)
- Permet modification de charge rapide lors de séries dégradées



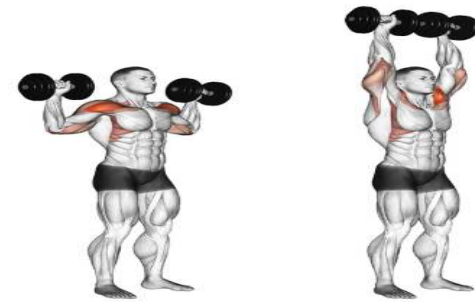
### Écarté papillon inversé :

- Muscles principaux : Rhomboïdes, faisceau postérieur deltoïdes
- Mouvement antagoniste à l'écarté papillon
- Agit sur le rhomboïde et érecteurs rachis (Faiblesse observée)



### Développé verticale épaules (épaules machine) :

- Muscles principaux : Deltoïdes, Triceps
- Complément les deltoïdes déjà sollicités durant la séance
- Sécuritaire en cas d'entraînement solitaire
- Permet modification de charge rapide lors de séries dégradées



### Squat :

- Muscles principaux : Quadriceps, Fessiers
- Permet de renforcer la région lombaire
- Permet de renforcer les érecteurs du rachis et rhomboïdes (faiblesse observée)

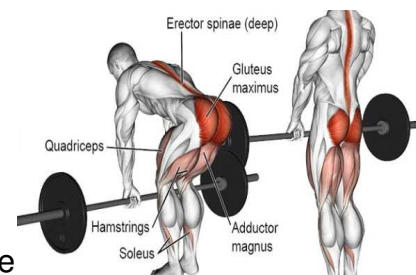


### Presse horizontale :

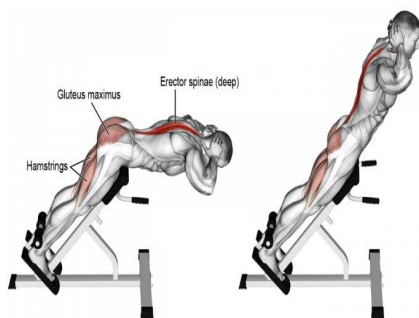
- Muscles principaux : Quadriceps, Fessiers
- Permet un travail plus centré sur le bas du corps (les érecteurs rachis et partie lombaire sont inactifs vu le positionnement)
- Travail sécuritaire en cas de séance solitaire
- Permet modification de charge rapide lors de séries dégradées

### Good-morning et soulevé de terre roumain :

- Muscles principaux : Ischio-jambiers, fessiers
- Permet un travail sur érecteurs du rachis (faiblesse observée)



### Relevé de buste inversé :



# PLANIFICATION

- Planification générale

Mésocycle 1				Mésocycle 2				
PPG / Retour de blessure								
<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Retour de blessure</li> <li>Intensités faibles pour remise en mouvement et remise en tension musculaire</li> <li>Travail de posture et du geste technique bénéfique pour la suite de la planification</li> </ul>								
Février				Mars				
Intensité $\pm$ 15 RM				Intensité $\pm$ 12 RM				
A la fin du premier mésocycle, les séances de kiné sont terminés et la douleur a disparu. Seul l'appréhension est encore un peu présente.								
Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	
Entraînement	Entraînement	Entraînement	Repos	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Repos	
<u>2 séances haut de corps</u> Principe agoniste/antagoniste sur des mouvements qui ne le gênent pas. Sur du basique de 4 séries de 15 répétitions			Total	<u>2 séances haut de corps</u> Principe agoniste/antagoniste sur des mouvements qui ne le gênent pas. Sur du basique de 4 séries de 12 répétitions			Mercredi : Test max au 10 RM	
<u>2 séances bas de corps</u> Principe agoniste/antagoniste Sur du 4 x 15 classique				<u>2 séances bas de corps</u> Principe agoniste/antagoniste Sur du 4 x 12 classique				
Mésocycle 3								
PPS / Hypertrophie sarcoplasmique 1								
Avril								
Intensité $\pm$ 10 RM								
Semaine 1		Semaine 2			Semaine 3			
01 au 05 avril		08 au 12 avril			15 au 19 avril			
Entraînement		Entraînement			Vacances			
Ht	Bas	Ht	Bas	Ht	Bas	Ht	Bas	
							Repos	

Mésocycle 4												
PPS / Bien-être												
Mai												
Intensité ± 8 RM												
Semaine 1				Semaine 2				Semaine 3				Semaine 4
22 au 26 avril				29 avril au 03 mai				06 au 10 mai				13 au 17 mai
Entraînement				Entraînement				Entraînement				Repos
Pec	Dos	Bas	Dos	Pec	Dos	Bas	Dos	Pec	Dos	Bas	Dos	
Mésocycle 5												
PPS / Force Max												
Objectif :												
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmentation de la force max, Augmentation de la coordination intramusculaire, Amélioration neuromusculaire, Augmentation de la capacité d'activation volontaire, Hypertrophie réduite, Augmentation des nombres de myofibrilles</li> <li>• Dominante processus neuromusculaire (le qualitatif prime sur le quantitatif)</li> <li>• Intensité supérieure à 80 % de la RM</li> <li>• Temps de repos supérieur à 2'30</li> <li>• Temps de tension musculaire par série jusqu'à 20/30 "</li> <li>• Utilisation de l'ATP par re-synthèse de la Phosphocréatine</li> <li>• Bénéfique pour épaissement puis pour les cycles à intensités plus faible</li> </ul>												
Mai / Juin												
Intensité ± 5 RM												
Semaine 1			Semaine 2			Semaine 3			Semaine 4			
20 au 24 mai			27 au 31 mai			03 au 07 juin			10 au 14 juin			
Entraînement			Entraînement			Entraînement			Repos			
Dos	Pec	Bas	Dos	Pec	Bas	Dos	Pec	Bas	Ht	Bas		
Mésocycle 6												
PPS / Bien-être												
Juin / Juillet												
Intensité ± 8 RM												
Semaine 1				Semaine 2				Semaine 3				Semaine 4
17 au 21 juin				24 au 28 juin				01 au 05 juillet				juillet
Entraînement				Entraînement				Entraînement				Repos
Pec	Dos	Bas	Dos	Pec	Dos	Bas	Dos	Pec	Dos	Bas	Dos	

*Suite éventuelle après un mois de vacance*

Mésocycle 1													
PPG													
Septembre													
Intensité $\pm$ 12 RM													
Semaine 1				Semaine 2				Semaine 3				Semaine 4	
Entraînement				Entraînement				Entraînement				Repos	
Ht	Bas	Ht	Bas	Ht	Bas	Ht	Bas	Ht	Bas	Ht	Bas	Ht	Bas
Mésocycle 2													
PPS/ Volume sarcoplasmique													
Octobre													
Intensité $\pm$ 10RM													
Semaine 1				Semaine 2				Semaine 3				Semaine 4	
Entraînement				Entraînement				Entraînement				Repos	
Ht	Bas	Ht	Bas	Ht	Bas	Ht	Bas	Ht	Bas	Ht	Bas		
Mésocycle 2													
PPS/ Volume sarcoplasmique													
Novembre													
Intensité $\pm$ 10RM													
Semaine 1				Semaine 2				Semaine 3				Semaine 4	
Entraînement				Entraînement				Entraînement				Repos	
Ht	Bas	Ht	Bas	Ht	Bas	Ht	Bas	Ht	Bas	Ht	Bas		

## LES DEUX CYCLES PRESENTES

### Premier cycle avec ses 6 séances détaillées

Mésocycle 3														
PPS/ Volume sarcoplasmique														
Avril														
Intensité ± 10RM														
Semaine 1			Semaine 2			Semaine 3			Semaine 4					
Entraînement			Entraînement			Entraînement			Repos					
Ht	Bas	Ht	Bas	Ht	Bas	Ht	Bas	Ht	Bas	Ht	Bas			

### Objectifs du cycle :

- **Hypertrophie sarcoplasmique** : L'hypertrophie sarcoplasmique est caractéristique des personnes adeptes du bodybuilding. Elle se manifeste par une augmentation du liquide intramusculaire, le sarcoplasme. La fibre du muscle se remplit de glycogène (type de glucide), ce qui la fait gonfler. Dans le cadre d'une hypertrophie sarcoplasmique, la personne augmente son volume musculaire, mais pas nécessairement sa force. Des méthodes d'entraînement permettant une déplétion du glycogène (**dominance de la filière ATP-glycogène ou anaérobie lactique**), ainsi qu'un régime alimentaire riche en glucides, sont nécessaires pour causer une hypertrophie sarcoplasmique.
- Certains des exercices choisis dans ce cycle sont également complémentaires du « cycle bien-être » grâce au travail sur les érecteurs du rachis et des rhomboïdes et zone lombaire.

- Filière : anaérobie lactique

- Principe :

Un lien prépondérant entre le temps de tension musculaire, l'intensité et le temps de repos inter-série.

Le but est de créer une déplétion de glycogène via une accélération de la glycolyse. (création ATP)

Filières énergétiques	Phosphagènes	Glycolytique	Oxydative
<u>Délai d'intervention</u>	Nul	5-10"	2-3'
<u>Lieu de production</u>	Cytoplasme cellulaire	Cytoplasme cellulaire (hors mitochondrie)	Mitochondrie
<u>Substrats utilisés</u>	Phosphocréatine (PCr)	Glucose et glycogène	Protides, Glucides et lipides
<u>Puissance</u>	Très élevée	Elevée	Dépend du niveau de VO2max
<u>Durée de la puissance</u>	3-5"	10-40"	3-9'
<u>Durée de la capacité</u>	20-30"	2'	Non limitée
<u>Caractéristiques</u>	1 ATP	2 à 3 ATP	31 ATP
<u>Produit final</u>	ADP, AMP et créatine	Lactate	H2O et CO2
<u>Facteur limitant</u>	Manque d'O2 et réserve énergétique	Manque d'O2 et manque d'enzyme LDH	Réserve glycogénique, Thermolyse et VO2max
<u>Durée de la récupération après sollicitation</u>	Reconstruction ATP-Cr 6-8"	1H30 passive 20' active	Glycogène 24-32H

- Temps de tension nécessaire: 45" à 2'
- Temps de repos : 45" à 1' pouvant aller jusqu'à 1'30 (vraiment si nécessaire) qui ne laisse pas le temps à la re-synthèse du glycogène afin de créer sa déplétion et une création de lactate
- Intensité : 10 RM ou entre 60 et 70 % de sa charge max et pas en dessous de 50 %
- Tempo utilisé : Isocinétique : 2-0-2-0
- Méthode utilisée pour ce cycle : « Séries dégradées »
- 1 série = 10 répétitions à 70 % + 10 répétitions à 60 % + 10 répétitions à 50 %
- 4 à 6 séries
- Tempo : 2-0-2-0



## Les 4 types de séances présentent dans le cycle

Programme Rémi										
Volume/Hypertrophie sarcoplasmique										
Intensité $\pm$ 10 Rm (70%)										
Séance 1										
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif de la séance : Épaississement</li> <li>• Travail sur fond métabolique, hypertrophie sarcoplasmique : Volume</li> <li>• Mouvements 1 et 2 en agoniste/antagoniste</li> <li>• Mouvements 3 est agoniste dont l'antagoniste se trouve dans la séance haut n°2 (Développé épaule machine)</li> <li>• Relevé de jambes pour sangle abdo pour contrebalancer le travail sur zone lombaire présent dans les séances bas du corps</li> <li>• Triceps facultatifs ( à effectuer en fonction du temps de séance et de la forme du moment) car sollicités sur mouvement poly-articulaire pectoral</li> </ul>										
Exercices	Méthodes	Charge						Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue			Réelle					
Dév pec Assis prise CI	Séries dégradées (4 fois)	70 %	60 %	50 %	70 %	60 %	50 %	2-0-2-0	1'	15'
		42	36	30	40	35	30			
Rowing banc horizontal CI	Séries dégradées (4 fois)	70 %	60 %	50 %	70 %	60 %	50 %	2-0-2-0	1'	15'
		41	35	29	40	35	30			
Tirage poitrine pronation poulie haute	4 x 12 (60 %)	48			52,5			2-0-2-0	1'	8'
Extension triceps corde poulie haute (Facultatif)	4 x 10	12,5						2-0-2-0	1'	8'
Abdo relevés de jambes à la planche	4 x 15							2-0-2-0	1'	8'
Temps $\pm$ Séance sans échauffement/sans retour au calme									50'/1h	

Volume/Hypertrophie sarcoplasmique						
Intensité ± 10 Rm (70%)						
Séance 2						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : Épaississement membres inférieurs</li> <li>• Squat nuque et Soulevé de terre roumain permet également travail sur érecteurs rachis, fixateurs omoplates et zone lombaire</li> <li>• Travail sur fond métabolique, hypertrophie sarcoplasmique : Volume</li> </ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Squat nuque	4 x 12 (70%)	55	55	2-0-2-0	1'	8'
Leg extension	4 x 12	40		2-0-2-0	1'	8'
Soulevé de terre roumain	6 x 12	40		2-0-2-0	1'	11'
Presse à mollets	6 x 15	40		2-0-2-0	1'	11'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme						40'

**Volume/Hypertrophie sarcoplasmique**

**Intensité ± 10 Rm (70%)**

**Séance 3**

- Objectif : Ouverture cage thoracique, expansion cage thoracique, travail sur rhomboïdes + permet de travailler une deuxième fois dans la semaine les même groupes musculaires
- Travail sur fond métabolique, hypertrophie sarcoplasmique : Volume
- Exercice 1 et 2 sont agonistes/antagonistes
- Gros travail sur le faisceau latéral des deltoïdes (les autres faisceaux sont déjà sollicités sur d'autres mouvements)
- Biceps facultatifs ( à effectuer en fonction du temps de séance et de la forme du moment car sollicités sur mouvement poly-articulaire dorsal)

Exercices	Méthodes	Charge						Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue			Réelle					
Écartés papillon	4 x 12 (70%)	28			25			2-0-2-0	1'	8'
Écartés papillon inversé	4 x 12 (70%)	21			20			2-0-2-0	1'	8'
Dév épaule machine pronation	Séries dégressives (4 fois)	70 % 47	60 % 41	50 % 34	70 % 35	60 % 25	50 % 10	2-0-2-0	1'	15'
Curl biceps machine supination (facultatif)	4 x 10	30						2-0-2-0	1'	8'
Abdo relevés de jambes à la planche	4 x 15							2-0-2-0	1'	8'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme									40'/50'	

**Volume/Hypertrophie sarcoplasmique**

**Intensité ± 10 Rm (70%)**

**Séance 4**

- Objectifs : Épaississement membres inférieurs
- La presse permet un travail plus ciblé sur les jambes
- Travail sur fond métabolique, hypertrophie sarcoplasmique : Volume

Exercices	Méthodes	Charge						Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue			Réelle					
Presse horizontale	Séries dégradées (4 fois)	70 %	60 %	50 %	70 %	60 %	50 %	2-0-2-0	1'	15'
		78	67	56	75	67,5	52,5			
Soulevé de terre roumain	6 x 12	40						2-0-2-0	1'	11'
Presse à mollets	6 x 15	40						2-0-2-0	1'	11'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme									40'	

## Les 6 séances du cycles détaillées

### (I)

Volume/Hypertrophie sarcoplasmique										
Intensité ± 10 Rm (70%)										
Séance										
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objectif de la séance : Épaississement, hypertrophie sarcoplasmique</li> <li>Travail sur fond métabolique, hypertrophie sarcoplasmique : Volume</li> <li>Mouvements 1 et 2 en agoniste/antagoniste</li> <li>Mouvements 3 est agoniste dont l'antagoniste se trouve dans la séance haut n°2 (Développé épaule machine)</li> <li>Relevé de jambes pour sangle abdo pour contrebalancer le travail sur zone lombaire présent dans les séances bas du corps</li> <li>Triceps facultatifs ( à effectuer en fonction du temps de séances et de la forme du moment) car sollicités sur mouvement poly-articulaire pectoral</li> </ul>										
Exercices	Méthodes	Charge						Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue			Réelle					
Dév pec Assis prise CI	Séries dégradées (4 fois)	70 %	60 %	50 %	70 %	60 %	50 %	2-0-2-0	1'	15'
		42	36	30	40	35	30			
Rowing banc horizontal CI	Séries dégradées (4 fois)	70 %	60 %	50 %	70 %	60 %	50 %	2-0-2-0	1'	15'
		41	35	29	40	35	30			
Tirage poitrine pronation poulie haute	4 x 12 (60 %)	48			52,5			2-0-2-0	1'	8'
Extension triceps corde poulie haute (Facultatif)	4 x 10	12,5						2-0-2-0	1'	8'
Abdo relevés de jambes à la planche	4 x 15							2-0-2-0	1'	8'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme									50'/1h	

#### Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps.(Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)

## Bilan de la séance

- Les poids ont été adaptés en fonction des charges disponible sur les machines
- Les poids ont été adaptés en fonction de la capacité de Rémi a effectué cette méthode. (Revus à la baisse sur les séries dégressives)
- Quasi respect du geste technique
- Quasi respect du tempo
- Respect des temps des tensions musculaires
- Quasi respect du temps de repos
- L'hypertrophie recherchée a été atteinte (grosse tension dans les avant-bras sur les mouvements de tirage)

Grille d'évaluation (outil d'évaluation)		
Respect du geste technique	Total	Partiel
		Petit mouvement de hanche sur le rowing
Respect du tempo	Total	Partiel
		Accéléré sur le rowing
Respect du temps de tension musculaire	Total	Partiel
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
		1'30 entre les deux dernières séries
Respect de la charge prévue	Oui	Non
		x

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Rémi	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★
Julien	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★

## (II)

Volume/Hypertrophie sarcoplasmique						
Intensité $\pm$ 10 Rm (70%)						
Séance						
<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectif : Épaississement membres inférieurs</li><li>• Squat nuque et Soulevé de terre roumain permet également travail sur érecteurs rachis, fixateurs omoplates et zone lombaire</li><li>• Travail sur fond métabolique, hypertrophie sarcoplasmique : Volume</li></ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Squat nuque	4 x 12 (70%)	55	55	2-0-2-0	1'	8'
Leg extension	4 x 12	40		2-0-2-0	1'	8'
Soulevé de terre roumain	6 x 12	40		2-0-2-0	1'	11'
Presse à mollets	6 x 15	40		2-0-2-0	1'	11'
Temps $\pm$ Séance sans échauffement/sans retour au calme						40'

### Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps. (Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)

### Bilan de la séance

- Les charges ont été respectées
- Respect du geste technique
- Respect du tempo
- Respect des temps des tensions musculaires
- Quasi respect du temps de repos
- L'hypertrophie recherchée a été atteinte
- J'ai été sollicité à de nombreuses reprises par d'autres clients m'obligeant à laisser Rémi seul.

Grille d'évaluation (outil d'évaluation)		
Respect du geste technique	Total	Partiel
	x	
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	Partiel
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
	x	
Respect de la charge prévue	Oui	Non
	x	

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Rémi	★ ★ ★ ★ ☆	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ☆ ☆
Julien	★ ★ ★ ★ ☆	★ ★ ★ ★ ☆	★ ★ ★ ★ ☆



### (III)

Volume/Hypertrophie sarcoplasmique										
Intensité ± 10 Rm (70%)										
Séance										
<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectif : Ouverture cage thoracique, expansion cage thoracique, travail sur rhomboïdes + permet de travailler une deuxième fois dans la semaine les mêmes groupes musculaires</li><li>• Travail sur fond métabolique, hypertrophie sarcoplasmique : Volume</li><li>• Exercice 1 et 2 sont agonistes/antagonistes</li><li>• Gros travail sur le faisceau latéral des deltoïdes (les autres faisceaux sont déjà sollicités sur d'autres mouvements)</li><li>• Biceps facultatifs ( à effectuer en fonction du temps de séances et de la forme du moment car sollicités sur mouvement poly-articulaire dorsal)</li></ul>										
Exercices	Méthodes	Charge			Tempo	Repos	Tps exo			
		Prévue		Réelle						
Écartés papillon	4 x 12 (70%)	28		25	2-0-2-0	1'	8'			
Écartés papillon inversé	4 x 12 (70%)	21		20	2-0-2-0	1'	8'			
Dév épaule machine pronation	Séries dégressives (4 fois)	70 %	60 %	50 %	70 %	60 %	50 %	2-0-2-0	1'	15'
		47	41	34	35	25	10			
Curl biceps machine supination (facultatif)	4 x 10	30			2-0-2-0	1'	8'			
Abdo relevés de jambes à la planche	4 x 15				2-0-2-0	1'	8'			
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme								40'/50'		

#### Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps.(Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)

### Bilan de la séance

- Les poids ont été adaptés en fonction de la capacité de Rémi a effectué cette méthode. (Revus à la baisse sur les séries dégressives) (Surtout Développé épaules)
- Les poids ont été adaptés en fonction des charges disponible sur les machines
- Respect du geste technique
- Respect du tempo
- Respect des temps des tensions musculaires
- Quasi respect du temps de repos
- L'hypertrophie recherchée a été atteinte

Grille d'évaluation (outil d'évaluation)		
Respect du geste technique	Total	Partiel
		Petit mouvement de hanche sur papillon inversé
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	Partiel
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
	x	
Respect de la charge prévue	Oui	Non
		x

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Rémi	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★ ☆	★ ★ ★ ★ ★ ☆
Julien	★ ★ ★ ★ ☆	★ ★ ★ ★ ★ ☆	★ ★ ★ ★ ★ ☆

## (IV)

Volume/Hypertrophie sarcoplasmique										
Intensité $\pm$ 10 Rm (70%)										
Séance										
<ul style="list-style-type: none"><li>Objectifs : Épaississement membres inférieurs</li><li>La presse permet un travail plus ciblé sur les jambes</li><li>Travail sur fond métabolique, hypertrophie sarcoplasmique : Volume</li></ul>										
Exercices	Méthodes	Charge						Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue			Réelle					
Presse horizontale	Séries dégradées (4 fois)	70 %	60 %	50 %	70 %	60 %	50 %	2-0-2-0	1'	15'
		78	67	56	75	67,5	52,5			
Soulevé de terre roumain	6 x 12	40						2-0-2-0	1'	11'
Presse à mollets	6 x 15	40						2-0-2-0	1'	11'
Temps $\pm$ Séance sans échauffement/sans retour au calme									40'	

### Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps. (Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)

### Bilan de la séance

- Les poids ont été adaptés en fonction de la capacité de Rémi a effectué cette méthode. (Revus à la baisse sur les séries dégradées)
- Les poids ont été adaptés en fonction des charges disponibles sur les machines
- Respect du geste technique
- Respect du tempo
- Respect des temps des tensions musculaires
- Quasi respect du temps de repos
- L'hypertrophie recherchée a été atteinte
- Petit soucis de chronomètre (remplacé par téléphone)

Grille d'évaluation (outil d'évaluation)		
Respect du geste technique	Total	Partiel
	x	
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	Partiel
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
	x	
Respect de la charge prévue	Oui	Non
		x

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Rémi	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★
Julien	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★

(V)

Volume/Hypertrophie sarcoplasmique										
Intensité ± 10 Rm (70%)										
Séance										
<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectif de la séance : Épaississement, hypertrophie sarcoplasmique</li><li>• Travail sur fond métabolique, hypertrophie sarcoplasmique : Volume</li><li>• Mouvements 1 et 2 en agoniste/antagoniste</li><li>• Mouvements 3 est agoniste dont l'antagoniste se trouve dans la séance haut n°2 (Développé épaule machine)</li><li>• Relevé de jambes pour sangle abdo pour contrebalancer le travail sur zone lombaire présent dans les séances bas du corps</li><li>• Triceps facultatifs ( à effectuer en fonction du temps de séances et de la forme du moment) car sollicités sur mouvement poly-articulaire pectoral</li></ul>										
Exercices	Méthodes	Charge						Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue			Réelle					
Dév pec Assis prise CI	Séries dégradées (4 fois)	70 %	60 %	50 %	70 %	60 %	50 %	2-0-2-0	1'	15'
		42	36	30	40	35	30			
Rowing banc horizontal CI	Séries dégradées (4 fois)	70 %	60 %	50 %	70 %	60 %	50 %	2-0-2-0	1'	15'
		41	35	29	40	35	30			
Tirage poitrine pronation poulie haute	4 x 12 (60 %)	48			52,5			2-0-2-0	1'	8'
Extension triceps corde poulie haute (Facultatif)	4 x 10	12,5						2-0-2-0	1'	8'
Abdo relevés de jambes à la planche	4 x 15							2-0-2-0	1'	8'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme										50/1h

Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps.(Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)

## Bilan de la séance

- Les poids ont été adaptés en fonction de la capacité de Rémi a effectué cette méthode. (Revus à la baisse sur les séries dégressives)
- Respect du geste technique
- Respect du tempo
- Respect des temps des tensions musculaires
- Quasi respect du temps de repos
- L'hypertrophie recherchée a été atteinte (grosse tension dans les avant-bras sur les mouvements de tirage)

Grille d'évaluation (outil d'évaluation)		
Respect du geste technique	Total	Partiel
	x	
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
		1'30 entre les deux dernières séries
Respect de la charge prévue	Oui	Non
		x

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Rémi	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★
Julien	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★

## (VI)

Volume/Hypertrophie sarcoplasmique						
Intensité $\pm$ 10 Rm (70%)						
Séance						
<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectif : Épaississement membres inférieurs</li><li>• Squat nuque et Soulevé de terre roumain permet également travail sur érecteurs rachis, fixateurs omoplates et zone lombaire</li><li>• Travail sur fond métabolique, hypertrophie sarcoplasmique : Volume</li></ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Squat nuque	4 x 12 (70%)	55	55	2-0-2-0	1'	8'
Leg extension	4 x 12	40		2-0-2-0	1'	8'
Soulevé de terre roumain	6 x 12	40		2-0-2-0	1'	11'
Presse à mollets	6 x 15	40		2-0-2-0	1'	11'
Temps $\pm$ Séance sans échauffement/sans retour au calme						40'

### Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps. (Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')
- 

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)

### Bilan de la séance

- Les charges ont été respectées
- Respect du geste technique
- Respect du tempo
- Respect des temps des tensions musculaires
- Quasi respect du temps de repos
- L'hypertrophie recherchée a été atteinte

Grille d'évaluation (outil d'évaluation)		
Respect du geste technique	Total	Partiel
	x	
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	Partiel
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
	x	
Respect de la charge prévue	Oui	Non
	x	

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Rémi	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★
Julien	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★



## Deuxième cycle avec ses 6 séances détaillées

Mésocycle 4												
PPS / Bien-être												
Mai												
Intensité $\pm$ 8 RM												
Semaine 1				Semaine 2				Semaine 3				Semaine 4
22 au 26 avril				29 avril au 03 mai				06 au 10 mai				13 au 17 mai
Entraînement				Entraînement				Entraînement				Repos
Pec	Dos	Bas	Dos	Pec	Dos	Bas	Dos	Pec	Dos	Bas	Dos	

### Objectifs du cycle :

- **Le renforcement musculaire ?** : On appelle renforcement musculaire, ou musculation, une pratique sportive destinée à augmenter la masse musculaire en pratiquant régulièrement des séries d'exercices. Le renforcement musculaire peut concerner un seul muscle ou plusieurs muscles. Le renforcement musculaire se pratique en salle de sports ou chez soi. Les bienfaits du renforcement musculaire sont un gain de volume ou/et de densité musculaire, une meilleure endurance, une meilleure innervation, le renforcement des articulations et des tendons ou un système cardio-vasculaire plus résistant.
- Les exercices choisis sont en relation, voir les mêmes, que ceux présents dans le cycle de volume afin d'avoir un contenu général cohérent dans un sens et dans l'autre. Nous sommes dans un cycle dit de « bien-être » destiné à une amélioration du quotidien. Cela doit se travailler à long terme et pas seulement sur un ou deux blocs.
- Le but de ce cycle est de renforcer la zone dorsale afin de faciliter la posture au travail. Nous prendrons également garde à ne pas créer de déséquilibre antéro-postérieur.
- Sert également de préparation au cycle de force max qui va suivre.
- **Filière** : Entre les filières anaérobie alactique et anaérobie lactique que ce soit pour l'intensité, le temps de tension musculaire, le temps de repos

- Principe :

Un lien prépondérant entre le temps de tension musculaire, l'intensité et le temps de repos inter-série.

But : L'objectif et l'intensité ne nécessite pas une restructuration totale de l'ATP-CP nécessaire en anaérobie alactique. Nous ne recherchons pas non-plus une vitesse élevée de la glycolyse ni une production de lactate comme en anaérobie lactique.

Filières énergétiques	Phosphagènes	Glycolytique	Oxydative
<u>Délai d'intervention</u>	Nul	5-10"	2-3'
<u>Lieu de production</u>	Cytoplasme cellulaire	Cytoplasme cellulaire (hors mitochondrie)	Mitochondrie
<u>Substrats utilisés</u>	Phosphocréatine (PCr)	Glucose et glycogène	Protides, Glucides et lipides
<u>Puissance</u>	Très élevée	Elevée	Dépend du niveau de VO2max
<u>Durée de la puissance</u>	3-5"	10-40"	3-9'
<u>Durée de la capacité</u>	20-30"	2'	Non limitée
<u>Caractéristiques</u>	1 ATP	2 à 3 ATP	31 ATP
<u>Produit final</u>	ADP, AMP et créatine	Lactate	H2O et CO2
<u>Facteur limitant</u>	Manque d'O2 et réserve énergétique	Manque D'O2 et manque d'enzyme LDH	Réserve glycogénique, Thermolyse et VO2max
<u>Durée de la récupération après sollicitation</u>	Reconstruction ATP-Cr 6-8'	1H30 passive 20' active	Glycogène 24-32H

Temps de tension nécessaire: Environ 30"

Temps de repos : 1'30

Intensité : 8 RM ou entre 70 et 75 % de sa charge max.

Tempo utilisé : Isocinétique : 2-0-2-0

Méthode utilisée pour ce cycle : Classique

- 1 série = 4 x 8 répétitions
- 4 à 6 séries
- Tempo : 2-0-2-0 (en général mais modifié parfois dans ce cycle en fonction de l'objectif)

## Les 4 types de séances présentent dans le cycle

Programme Rémi						
Renforcement musculaire / Bien-être						
Intensité $\pm$ 8 Rm (75%)						
Séance 1						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objectifs : Renforcement musculaire destiné à ne pas créer de déséquilibre antéro-postérieur. En effet sur ce cycle « bien-être » on cible le renfort dorsal.</li> <li>Renforcement également sur les épaules car nous avons observé une petite faiblesse lors du travail de volume.</li> <li>Sert également de préparation au cycle de force max qui va suivre.</li> </ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Dév pec Assis prise CI	6 x 8	45	40	2-0-2-0	1'30	12'
Ecarté papillon	4 x 8	30	30	2-0-2-0	1'30	8'
Dév épaules machine pronation	4 x 8	50	50	2-0-2-0	1'30	8'
Extension triceps corde poulie haute (Facultatif)	4 x 10	12,5		2-0-2-0	1'	8'
Abdo relevés de jambes à la planche	4 x 15			2-0-2-0	1'	8'
Temps $\pm$ Séance sans échauffement/sans retour au calme						50'

**Renforcement musculaire / Bien-être**

**Intensité ± 8 Rm (75%)**

**Séance 2 et 4**

- Objectifs : Renfort dorsal en particulier rhomboïdes et érecteurs du rachis.
- Également renfort zone lombaire sous-utilisée en position assise
- Améliorer, faciliter et maintenir la posture durant la séance pour une répercussion sur le quotidien.
- Sert également de préparation au cycle de force max qui va suivre.

Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Tirage poitrine poulie haute pronation	4 x 8	60	67,5	2-0-2-0	1'30	8'
Rowing banc horizontal CI	4 x 6	43	40	2-2-2-0	1'30	8'
Curl biceps supination poulie basse (Facultatif)	4 x 10	30		2-0-2-0	1'	8'
Écartés papillon inversé	4 x 5	22	25	2-2-2-0	1'30	8'
Relevés de buste inversé (mains derrière la tête, coude tirés vers l'arrière lors de la montée)	4 x 10			2-2-2-0	1'30	8'
Gainage Superman (facultatif)	4 x 30"				1'30	8'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme						50'

Programme Rémi						
Renforcement musculaire / Bien-être						
Intensité ± 8 Rm (75%)						
Séance 3						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objectifs : Renforcement des membres inférieurs dans une logique de cycle de renfort musculaire.</li> <li>Effort qui sera bénéfique pour la suite de la planification et des objectifs généraux</li> <li>Sert également de préparation au cycle de force max qui va suivre.</li> </ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Presse horizontale	6 x 8	84	82,5	2-0-2-0	1'30	12'
Leg extension	4 x 8	45		2-0-2-0	1'30	8'
Leg curl	4 x 8	35		2-0-2-0	1'30	8'
Presse à mollet	4 x 15	40		2-0-2-0	1'	8'
Abdo relevés de jambes à la planche	4 x 15			2-0-2-0	1'	8'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme						50'

## Les 6 séances du cycles détaillées

### (I)

Renforcement musculaire / Bien-être						
Intensité ± 8 Rm (75%)						
Séance						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objectifs : Renforcement musculaire destiné à ne pas créer de déséquilibre antéro-postérieur. En effet sur ce cycle « bien-être » on cible le renfort dorsal.</li> <li>Renforcement également sur les épaules car nous avons observé une petite faiblesse lors du travail de volume.</li> <li>Sert également de préparation au cycle de force max qui va suivre.</li> </ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Dév pec Assis prise CI	6 x 8	45	40	2-0-2-0	1'30	12'
Ecarté papillon	4 x 8	30	30	2-0-2-0	1'30	8'
Dév épaules machine pronation	4 x 8	50	50	2-0-2-0	1'30	8'
Extension triceps corde poulie haute (Facultatif)	4 x 10	12,5		2-0-2-0	1'	8'
Abdo relevés de jambes à la planche	4 x 15			2-0-2-0	1'	8'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme						50'

#### Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps.(Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)

## Bilan de la séance

- Les poids ont été adaptés en fonction des charges disponible sur les machines et des capacités de Rémi
- Respect du geste technique
- Respect du tempo
- Respect des temps des tensions musculaires
- Respect du temps de repos

Grille d'évaluation (outil d'évaluation)		
Respect du geste technique	Total	Partiel
	x	
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	Partiel
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
	x	
Respect de la charge prévue	Oui	Non
		x

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Rémi	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★
Julien	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★

## (II)

Renforcement musculaire / Bien-être						
Intensité ± 8 Rm (75%)						
Séance						
<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectifs : Renfort dorsal en particulier rhomboïdes et érecteurs du rachis.</li><li>• Également renfort zone lombaire sous-utilisée en position assise</li><li>• Améliorer, faciliter et maintenir la posture durant la séance pour une répercussion sur le quotidien.</li><li>• Sert également de préparation au cycle de force max qui va suivre.</li></ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Tirage poitrine poulie haute pronation	4 x 8	60	67,5	2-0-2-0	1'30	8'
Rowing banc horizontal CI	4 x 6	43	40	2-2-2-0	1'30	8'
Curl biceps supination poulie basse (Facultatif)	4 x 10	30		2-0-2-0	1'	8'
Écartés papillon inversé	4 x 5	22	25	2-2-2-0	1'30	8'
Relevés de buste inversé (mains derrière la tête, coude tirés vers l'arrière lors de la montée)	4 x 10			2-2-2-0	1'30	8'
Gainage Superman (facultatif)	4 x 30"				1'30	8'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme						50'

### Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps.(Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)



## Bilan de la séance

- Les poids ont été adaptés en fonction des charges disponible sur les machines (notamment sur le papillon inversé : A 20 kg trop facile et à 25 kg la sixième non-qualitative. Nous restons à ce poids, nous passons à 5 réps qui nous permet tout de même d'obtenir le bon temps de tension)
- Respect du geste technique
- Respect du tempo
- Respect des temps des tensions musculaires
- Respect du temps de repos

Grille d'évaluation (outil d'évaluation)		
Respect du geste technique	Total	Partiel
	x	
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	Partiel
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
	x	
Respect de la charge prévue	Oui	Non
		x

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Rémi	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★
Julien	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★

### (III)

Programme Rémi						
Renforcement musculaire / Bien-être						
Intensité $\pm$ 8 Rm (75%)						
Séance						
<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectifs : Renforcement des membres inférieurs dans une logique de cycle de renfort musculaire.</li><li>• Effort qui sera bénéfique pour la suite de la planification et des objectifs généraux</li><li>• Sert également de préparation au cycle de force max qui va suivre.</li></ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Presse horizontale	6 x 8	84	82,5	2-0-2-0	1'30	12'
Leg extension	4 x 8	45		2-0-2-0	1'30	8'
Leg curl	4 x 8	35		2-0-2-0	1'30	8'
Presse à mollet	4 x 15	40		2-0-2-0	1'	8'
Abdo relevés de jambes à la planche	4 x 15			2-0-2-0	1'	8'
Temps $\pm$ Séance sans échauffement/sans retour au calme						50'

#### Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps.(Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)

#### Bilan de la séance

- Les poids ont été adaptés en fonction des charges disponible sur les machines
- Respect du geste technique
- Respect du tempo
- Respect des temps des tensions musculaires
- Respect du temps de repos
- Petite gêne sur la presse horizontale où le pied gauche avait tendance à glisser. (Si cela recommence, nous changerons d'appareil)
-

Respect du geste technique	Total	Partiel
	x	
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	Partiel
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
	x	
Respect de la charge prévue	Oui	Non
		x

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Rémi	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★
Julien	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★

#### (IV)

Renforcement musculaire / Bien-être						
Intensité ± 8 Rm (75%)						
Séance						
<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectifs : Renfort dorsal en particulier rhomboïdes et érecteurs du rachis.</li><li>• Également renfort zone lombaire sous-utilisée en position assise</li><li>• Améliorer, faciliter et maintenir la posture durant la séance pour une répercussion sur le quotidien.</li><li>• Sert également de préparation au cycle de force max qui va suivre.</li></ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Tirage poitrine poulie haute pronation	4 x 8	60	67,5	2-0-2-0	1'30	8'
Rowing banc horizontal CI	4 x 6	43	40	2-2-2-0	1'30	8'
Curl biceps supination poulie basse (Facultatif)	4 x 10	30		2-0-2-0	1'	8'
Écartés papillon inversé	4 x 5	22	25	2-2-2-0	1'30	8'
Relevés de buste inversé (mains derrière la tête, coude tirés vers l'arrière lors de la montée)	4 x 10			2-2-2-0	1'30	8'
Gainage Superman (facultatif)	4 x 30"				1'30	8'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme						50'

#### Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps. (Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)

## Bilan de la séance

- Les poids ont été adaptés en fonction des charges disponible sur les machines
- Respect du geste technique
- Respect du tempo
- Respect des temps des tensions musculaires
- Respect du temps de repos

Respect du geste technique	Total	Partiel
	x	
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	Partiel
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
	x	
Respect de la charge prévue	Oui	Non
		x

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Rémi	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★
Julien	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★

## (V)

Renforcement musculaire / Bien-être						
Intensité ± 8 Rm (75%)						
Séance						
<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectifs : Renforcement musculaire destiné à ne pas créer de déséquilibre antéro-postérieur. En effet sur ce cycle « bien-être » on cible le renfort dorsal.</li><li>• Renforcement également sur les épaules car nous avons observé une petite faiblesse lors du travail de volume.</li><li>• Sert également de préparation au cycle de force max qui va suivre.</li></ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Dév pec Assis prise CI	6 x 8	45	40	2-0-2-0	1'30	12'
Ecarté papillon	4 x 8	30	30	2-0-2-0	1'30	8'
Dév épaules machine pronation	4 x 8	50	50	2-0-2-0	1'30	8'
Extension triceps corde poulie haute (Facultatif)	4 x 10	12,5		2-0-2-0	1'	8'
Abdo relevés de jambes à la planche	4 x 15			2-0-2-0	1'	8'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme						50'

### Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps.(Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)

### Bilan de la séance

- Les poids ont été adaptés en fonction des charges disponible sur les machines et des capacité de Rémi
- Respect du geste technique
- Respect du tempo
- Respect des temps des tensions musculaires

- Respect du temps de repos

Respect du geste technique	Total	Partiel
	x	
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	Partiel
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
	x	
Respect de la charge prévue	Oui	Non
		x

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Rémi	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Julien	★★★★★	★★★★★	★★★★★

## (VI)

Renforcement musculaire / Bien-être						
Intensité ± 8 Rm (75%)						
Séance						
<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectifs : Renfort dorsal en particulier rhomboïdes et érecteurs du rachis.</li><li>• Également renfort zone lombaire sous-utilisée en position assise</li><li>• Améliorer, faciliter et maintenir la posture durant la séance pour une répercussion sur le quotidien.</li><li>• Sert également de préparation au cycle de force max qui va suivre.</li></ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Tirage poitrine poulie haute pronation	4 x 8	60	67,5	2-0-2-0	1'30	8'
Rowing banc horizontal CI	4 x 6	43	40	2-2-2-0	1'30	8'
Curl biceps supination poulie basse (Facultatif)	4 x 10	30		2-0-2-0	1'	8'
Écartés papillon inversé	4 x 5	22	25	2-2-2-0	1'30	8'
Relevés de buste inversé (mains derrière la tête, coude tirés vers l'arrière lors de la montée)	4 x 10			2-2-2-0	1'30	8'
Gainage Superman (facultatif)	4 x 30"				1'30	8'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme						50'

### Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps. (Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)



## Bilan de la séance

- Les poids ont été adaptés en fonction des charges disponible sur les machines
- Respect du geste technique
- Respect du tempo
- Respect des temps des tensions musculaires
- Respect du temps de repos

Respect du geste technique	Total	Partiel
	x	
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	Partiel
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
	x	
Respect de la charge prévue	Oui	Non
		x

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Rémi	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Julien	★★★★★	★★★★★	★★★★★

Tout au long du suivi le feeling avec Rémi est bien passé. Très motivé et très sérieux, j'ai pu lui faire confiance sur les ressenti et sur l'application des séances qu'il a effectué seul.

Son analyse et ses tests nous ont donné une base correcte pour la conception de la planification et des programmes.

Les tests de charges maximales nous ont permis de calculer les charges de travail prévues en fonction des méthodes utilisées.

Puis confrontées à la réalité de la pratique, ces mêmes charges ont dû être adaptées :

- En fonction de la capacité de Rémi a effectué les méthodes
- En fonction des charges disponibles sur les différentes machines (les poids n'évoluent pas forcément de 5kg en 5kg)

La planification générale est susceptible d'être adaptée tout au long du suivi en fonction de l'évolution de Rémi.

Au départ elle est prévue sur une ondulation d'intensité (15 RM, 12 RM, 10 RM, 8RM, 5 RM, 8RM, 10RM....) permettant un entraînement complet jouant sur les deux types de prises de masse. Rien ne nous empêchera de doubler un bloc si besoin.

Elle comprend également des blocs dits « Bien-être » que nous avons calés sur une intensité 8RM avec des rajouts d'isométrie grâce à une variation de tempo.

Nous considérons que le bien-être ne peut se limiter qu'à quelques blocs par-ci par-là.

En effet ce travail doit faire partie d'une routine et c'est pourquoi quelque soit les blocs nous avons placé des exercices liés à cet objectifs. Cela nous permet un travail continu et cohérents en vue des deux objectifs.

Pour ce qui est du choix des exercices, nous avons privilégiés des mouvements poly-articulaire. Ils sont plus complets et nécessitent plus de concentration, de maîtrise. Cela permet d'agir sur les objectifs visés mais aussi sur une coordination inter-musculaire qui servira au quotidien.

De plus ils permettent aux personnes qui ne peuvent pas s'entraîner tous les jours un travail général, complet et harmonieux.

Cette harmonie est approfondie par un travail équilibré du principe agoniste/antagoniste qui se retrouve soit repartis sur une semaine soit au sein d'une même séance.

Il y a possibilité d'utiliser des variantes (Par ex : écarté papillon machine ou haltères)

Les ressentis après chaque séance sont à peu près identiques et sont positifs.

Le sujet est satisfait du travail proposé et de mon attitude en tant qu'entraîneur.

J'ai également eu de très bon ressenti avec une croissance de confiance sur ma position d'éducateur sportif :

- Dû à l'accumulation d'expérience au long du stage
- Dû aux connaissances emmagasinées à l'aide des cours mais aussi à l'aide des conseils de John et Robert (respectivement tuteur et patron)

# Sujet n°2 : Denis

## LE QUESTIONNAIRE

- Age : 40 ans
- Sexe : Masculin
- Taille : 174 cm
- Poids : 82 Kg
- Morphologie : Mésomorphe
- Nombres de séances max par semaine : 3
- Durée : Environ 1h max
- Les envies ou les attentes : Reprise musculaire (renforcement musculaire) et renfort zone dorsale (bien-être)
- La profession : Ingénieur informatique (Assis devant ordinateur)
- La discipline sportive et/ou artistique : Course à pied et marche
- Les blessures : Néant

## ANALYSE ET EVALUATION DIAGNOSTIQUE

- Analyse du poste de travail : Position assise tout le long de sa vacation. Il s'avachit au long de la journée. Manque de tonus en fin de journée sur la partie postérieure : zone dorsale et lombaire.






Les membres inférieurs et le système cardio-vasculaire ne sont pas sollicités. (compensé par de la marche et de la course à pied).

- Les tests :

I. Dans un premier temps une présentation de trois photos (face, profil, dos). Celles-ci nous permettront non-seulement de repérer les atouts, besoins en termes de musculature mais également à visualiser les éventuelles conséquences du quotidien sur les courbures naturelles de la colonne vertébrale (lordose, cyphose sur une vue de profil).

Pour cela nous utiliserons le test des gommettes placées stratégiquement :


- Trou de oreille
- V deltoïdien
- Grand trochanter
- Centre articulation du genou
- Malléole externe

LES PHOTOS :		
TAILLE (cm)	174	
FACE	PROFIL	DOS
		

- II. Dans un deuxième temps nous allons effectuer une pesée et des prises de mensurations du sujet qui serviront de base à notre travail. (Prise de masse, renfo musculaire)

Ces mêmes tests seront réalisés de nouveaux un peu plus tard et nous permettront de visualiser l'évolution du sujet par rapport à ses objectifs.

En fonction des résultats nous aurons quelques notions sur l'efficacité du programme d'entraînement et pourront avoir pour conséquence une adaptation de la planification.

LES MENSURATIONS			
LE POIDS (le 27/03/2019)		82 Kg	
PHOTO		MESURES (en cm)	
	Partie du corps	Proximale	distale
	Cou	43,5	39
	Ceinture scapulaire	120	
	Bras gauche	35	30
	Bras droit	37	31
	Hanches	97	
	Fessiers	103	
	Cuisse gauche	61,5	43
	Cuisse droite	62	44
	Mollet gauche	37,5	
	Mollet droit	37	
	Poitrine	Inspirée	Expirée
		112	105
	Expansion thoracique	7	

III. Dans un troisième nous rechercherons les charges de travail. Tests effectués fin janvier.

N'ayant plus fait de musculation depuis quelques temps, n'étant plus habitué aux ports de charges lourdes et en vue d'un premier cycle de volume nous effectuerons des tests au 10 RM que nous ramèneront au 1RM (RM=Répétition maximale) grâce au tableau de Brisky.

Nombre de répétitions % de la charge max.	1	2	3	4-5	5-6	6-8	8-10	10-12	12-15	15-20	20-25		
130,0	123,5	117,0	110,5	104,0	97,5	91,0	84,5	78,0	71,5	65,0	58,5	52,0	
127,5	121,1	114,8	108,4	102,0	95,6	89,3	82,9	76,5	70,1	63,8	57,4	51,0	
125,0	118,8	112,5	106,3	100,0	93,8	87,5	81,3	75,0	68,8	62,5	56,3	50,0	
122,5	116,4	110,3	104,1	98,0	91,9	85,8	79,6	73,5	67,4	61,3	55,1	49,0	
120,0	114,0	108,0	102,0	96,0	90,0	84,0	78,0	72,0	66,0	60,0	54,0	48,0	
117,5	111,6	105,8	99,9	94,0	88,1	82,3	76,4	70,5	64,6	58,8	52,9	47,0	
115,0	109,3	103,5	97,8	92,0	86,3	80,5	74,8	69,0	63,3	57,5	51,8	46,0	
112,5	106,9	101,3	95,6	90,0	84,4	78,8	73,1	67,5	61,9	56,3	50,6	45,0	
110,0	104,5	99,0	93,5	88,0	82,5	77,0	71,5	66,0	60,5	55,0	49,5	44,0	
107,5	102,1	96,8	91,4	86,0	80,6	75,3	69,9	64,5	59,1	53,8	48,4	43,0	
105,0	99,8	94,5	89,3	84,0	78,8	73,5	68,3	63,0	57,8	52,5	47,3	42,0	
102,5	97,4	92,3	87,1	82,0	76,9	71,8	66,6	61,5	56,4	51,3	46,1	41,0	
100,0	95,0	90,0	85,0	80,0	75,0	70,0	65,0	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0	
97,5	92,6	87,8	82,9	78,0	73,1	68,3	63,4	58,5	53,6	48,8	43,9	39,0	
95,0	90,3	85,5	80,8	76,0	71,3	66,5	61,8	57,0	52,3	47,5	42,8	38,0	
92,5	87,9	83,3	78,6	74,0	69,4	64,8	60,1	55,5	50,9	46,3	41,6	37,0	
90,0	85,5	81,0	76,5	72,0	67,5	63,0	58,5	54,0	49,5	45,0	40,5	36,0	
87,5	83,1	78,8	74,4	70,0	65,6	61,3	56,9	52,5	48,1	43,8	39,4	35,0	
85,0	80,8	76,5	72,3	68,0	63,8	59,5	55,3	51,0	46,8	42,5	38,3	34,0	
82,5	78,4	74,3	70,1	66,0	61,9	57,8	53,6	49,5	45,4	41,3	37,1	33,0	
80,0	76,0	72,0	68,0	64,0	60,0	56,0	52,0	48,0	44,0	40,0	36,0	32,0	
77,5	73,6	69,8	65,9	62,0	58,1	54,3	50,4	46,5	42,6	38,8	34,9	31,0	
75,0	71,3	67,5	63,8	60,0	56,3	52,5	48,8	45,0	41,3	37,5	33,8	30,0	
72,5	68,9	65,3	61,6	58,0	54,4	50,8	47,1	43,5	39,9	36,3	32,6	29,0	
70,0	66,5	63,0	59,5	56,0	52,5	49,0	45,5	42,0	38,5	35,0	31,5	28,0	
67,5	64,1	60,8	57,4	54,0	50,6	47,3	43,9	40,5	37,1	33,8	30,4	27,0	
65,0	61,8	58,5	55,3	52,0	48,8	45,5	42,3	39,0	35,8	32,5	29,3	26,0	
62,5	59,4	56,3	53,1	50,0	46,9	43,8	40,6	37,5	34,4	31,3	28,1	25,0	
60,0	57,0	54,0	51,0	48,0	45,0	42,0	39,0	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	
57,5	54,6	51,8	48,9	46,0	43,1	40,3	37,4	34,5	31,6	28,8	25,9	23,0	
55,0	52,3	49,5	46,8	44,0	41,3	38,5	35,8	33,0	30,3	27,5	24,8	22,0	
52,5	49,9	47,3	44,6	42,0	39,4	36,8	34,1	31,5	28,9	26,3	23,6	21,0	
50,0	47,5	45,0	42,5	40,0	37,5	35,0	32,5	30,0	27,5	25,0	22,5	20,0	
47,5	45,1	42,8	40,4	38,0	35,6	33,3	30,9	28,5	26,1	23,8	21,4	19,0	
45,0	42,8	40,5	38,3	36,0	33,8	31,5	29,3	27,0	24,8	22,5	20,3	18,0	
42,5	40,4	38,3	36,1	34,0	31,9	29,8	27,6	25,5	23,4	21,3	19,1	17,0	
40,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	18,0	16,0	
37,5	35,6	33,8	31,9	30,0	28,1	26,3	24,4	22,5	20,6	18,8	16,9	15,0	
35,0	33,3	31,5	29,8	28,0	26,3	24,5	22,8	21,0	19,3	17,5	15,8	14,0	
32,5	30,9	29,3	27,6	26,0	24,4	22,8	21,1	19,5	17,9	16,3	14,6	13,0	
30,0	28,5	27,0	25,5	24,0	22,5	21,0	19,5	18,0	16,5	15,0	13,5	12,0	

**Musculation**  
**Nombre de répétitions en fonction des charges de travail**

En fonction de la charge maximum soulevée, vous pouvez connaître les charges de travail (en % de la charge max.) en fonction du nombre de répétitions, et inversement.



« J'ajoute une petite précision sur ce test en notifiant que plus le test est proche du 1RM plus il est précis mais également plus traumatisant pour le sujet. »

- Prise de Max (Exercices et machines faisant partie de la planification) effectués fin janvier

Groupes musculaires	Exercices	1 RM (en kg)
Pectoraux	Développé couché (assis)	70
	Écarté papillon	50
Dorsaux	Rowing banc horizontal	67
	Tirage poitrine contrepoids (style traction)	85
	Écarté papillon inversé	40
Épaules	Développe verticale épaule (Épaule machine)	70
Quadriceps	Squat nuque	82
	Presse horizontale	120

- Le bilan amenant la planification :

- Faiblesse érecteur rachis et fixateur omoplate (rhomboïde)

Son ressenti de vacation se retrouve sur les mouvements demandant un maintien de posture.

Par exemple sur le squat ou sur le soulevé de terre roumain il se retrouve lordosé.



Les muscles érecteurs du rachis (Erector spinae) sont un groupe de trois muscles situés dans le bas du dos et permettant l'extension du rachis : les muscles ilio-costaux, longissimus et épineux. Ce groupe de muscles est anciennement connu sous le nom de sacrospinalis, et plus récemment sous le terme de extensor spinae.



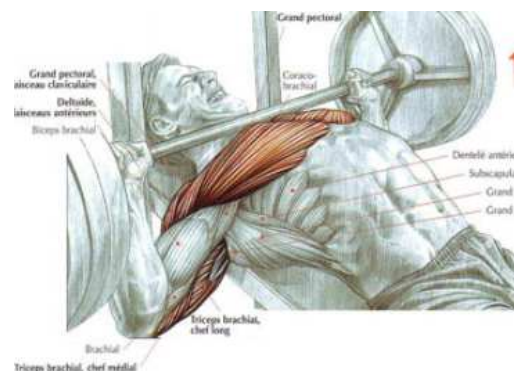
Le rhomboïde est le principal muscle contre le dos voûté. Il fait partie des muscles de l'épaule. En rapprochant les omoplates les 2 rhomboïdes (droit et gauche) provoquent une avancée du buste et un redressement du thorax.

- > Déséquilibre antéro-postérieur force et esthétique  
Pas de déséquilibre significatif
- > Expansion thoracique : A travailler
- > Nombre de séances par semaine :  
3 Séances / semaines max. avec une durée environ 1h max  
Nous optons donc pour 1 séance autour des pectoraux, 1 autour du dos et 1 axée sur les membres inférieurs  
Ceci nous amène à une nécessité de privilégier des mouvements poly-articulaires.

### **Choix des exercices :**

#### Développé couché (assis) :

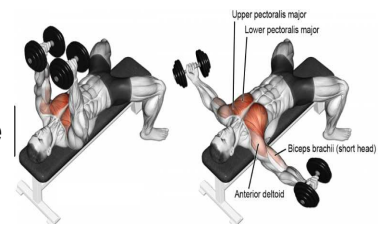
- Muscles principaux : Grands pecs, Faisceau antérieur deltoïdes, triceps
- Permet un travail similaire au développé couché classique
- Plus sécuritaire dans le cas d'un entraînement solitaire
- Permet modification de charge rapide lors de séries dégradées





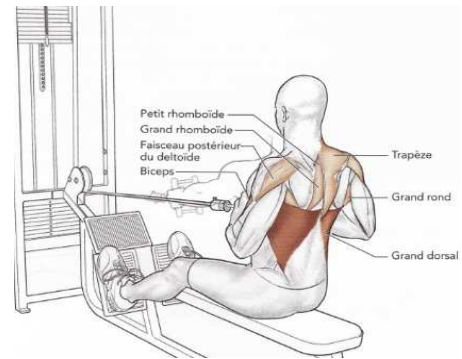
### Écarté papillon :

- Muscles principaux : Grands pecs, faisceau antérieurs deltoïdes
- Permettra un travail complémentaire dans la semaine de la partie pectoral en axant sur une ouverture de cage thoracique (largeur)



### Rowing banc horizontal :

- Muscles principaux : Rhomboïdes, faisceau postérieur deltoïdes, biceps, trapèze, les ronds
- Mouvement antagoniste au développé couché
- Permet d'augmenter l'épaisseur (vue de profil)
- Permet le renfort du rhomboïde (faiblesse observée)
- La position permet également un renfort des érecteurs du rachis (faiblesse observée)
- Permet modification de charge rapide lors de séries dégradées

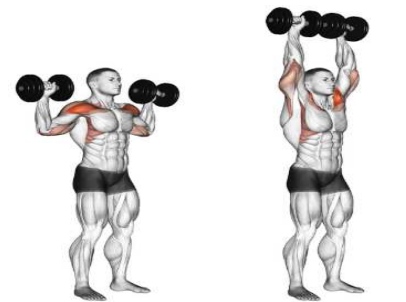


### Écarté papillon inversé :

- Muscles principaux : Rhomboïdes, faisceau postérieur deltoïdes
- Mouvement antagoniste à l'écarté papillon
- Agit sur le rhomboïde et érecteurs rachis (faiblesse observée)

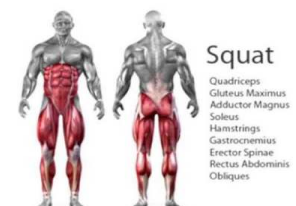
### Développé verticale épaules (épaules machine) :

- Muscles principaux : Deltoïdes, Triceps
- Complémentaire les deltoïdes déjà sollicités durant la séance
- Sécuritaire en cas d'entraînement solitaire
- Permet modification de charge rapide lors de séries dégradées



### Squat :

- Muscles principaux : Quadriceps, Fessiers
- Permet de renforcer la région lombaire
- Permet de renforcer les érecteurs du rachis et rhomboïdes (faiblesse observée)

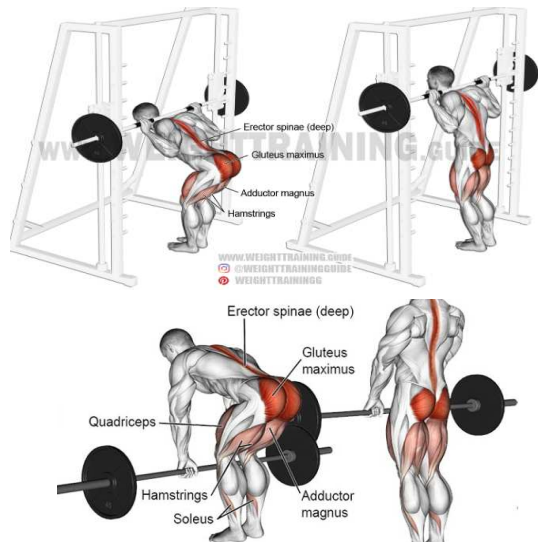


### Presse horizontale :

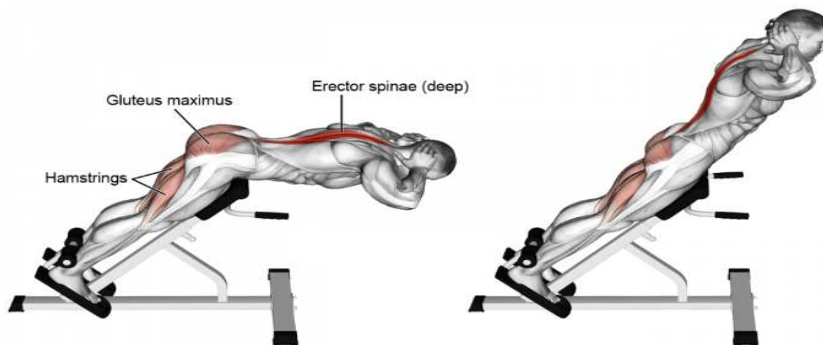
- Muscles principaux : Quadriceps, Fessiers
- Permet un travail plus centré sur le bas du corps (les érecteurs rachis et partie lombaire sont inactifs vu le positionnement)
- Travail sécuritaire en cas de séance solitaire
- Permet modification de charge rapide lors de séries dégradées

## Good-morning et soulevé de terre roumain :

- Muscles principaux : Ischio-jambiers, fessiers
- Permet un travail sur érecteurs du rachis (faiblesse observée)
- Il est antagoniste au relevé de jambes sur planche.



## Relevé de buste inversé :



## PLANIFICATION

- Planification générale

<b>Mésocycle 1</b>			
<b>PPG / Reprise activité musculation</b>			
<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensités faibles pour remise en mouvement et remise en tension musculaire</li> <li>• Travail de posture et du geste technique bénéfique pour la suite de la planification</li> </ul>			
<b>Janvier</b>			
<b>Intensité ± 15 RM</b>			
<b>Prise de max à la fin du mois</b>			
<b>Semaine 1</b>	<b>Semaine 2</b>	<b>Semaine 3</b>	<b>Semaine 4</b>
<b>Entraînement</b>	<b>Entraînement</b>	<b>Entraînement</b>	<b>Repos</b>
<u>2 séances Haut de corps</u> Principe agoniste/antagoniste. Mouvements sur lesquels le travail sur les postures commence. Sur du basique de 4 séries de 15 répétitions	<u>1 séance Haut de corps</u> Principe agoniste/antagoniste. Mouvements sur lesquels le travail sur les postures commence. Sur du basique de 4 séries de 15 répétitions	<u>2 séances Haut de corps</u> Principe agoniste/antagoniste. Mouvements sur lesquels le travail sur les postures commence. Sur du basique de 4 séries de 15 répétitions	<b>Total</b>
<u>1 séance bas de corps</u> Principe agoniste/antagoniste Mouvements sur lesquels le travail sur les postures commence. Sur du 4 x 15 classique	<u>2 séances bas de corps</u> Principe agoniste/antagoniste Mouvements sur lesquels le travail sur les postures commence. Sur du 4 x 15 classique	<u>1 séance bas de corps</u> Principe agoniste/antagoniste Mouvements sur lesquels le travail sur les postures commence. Sur du 4 x 15 classique	
<b>Prise de max</b>			

Mésocycle 2										
PPG / Suite du cycle suivant avec intensité augmentée										
Février										
Intensité $\pm$ 12 RM										
Semaine 1			Semaine 2			Semaine 3			Semaine 4	
04 au 08 février			11 au 15 février			18 au 22 février			25 février au 01 mars	
Entraînement			Entraînement			Entraînement			Repos	
Ht	Bas	Ht	Bas	Ht	Bas	Ht	Bas	Ht	Total	
Mésocycle 3										
PPS / Hypertrophie sarcoplasmique										
Mars										
Intensité $\pm$ 10 RM										
Semaine 1			Semaine 2			Semaine 3			Semaine 4	
04 au 08 mars			11 au 15 mars			18 au 22 mars			25 au 29 mars	
Entraînement			Entraînement			Entraînement			Repos	
Dos	Pec	Bas	Dos	Pec	Bas	Dos	Pec	Bas	Actif	
									Ht à 40%	Bas 40 %

Mésocycle 4										
PPS / Bien-être										
Avril										
Intensité $\pm$ 8 RM										
Semaine 1			Semaine 2			Semaine 3			Semaine 4	
01 au 05 avril			08 au 12 avril			15 au 19 avril			22 au 26 avril	
Entraînement			Entraînement			Entraînement			Repos	
Dos	Pec	Bas	Dos	Pec	Bas	Dos	Pec	Bas	Ht 40%	Bas 40%

## Mésocycle 5

PPS / Force max

Objectif :

- Augmentation de la force max, Augmentation de la coordination intramusculaire, Amélioration neuromusculaire, Augmentation de la capacité d'activation volontaire, Hypertrophie réduite, Augmentation des nombres de myofibrilles
- Dominante processus neuromusculaire (le qualitatif prime sur le quantitatif)
- Intensité supérieure à 80 % de la RM
- Temps de repos supérieur à 2'30
- Temps de tension musculaire par série jusqu'à 20/30 "
- Utilisation de l'ATP par re-synthèse de la Phosphocréatine
- Bénéfique pour épaissement puis pour les cycles à intensités plus faible

Avril / Mai

Intensité ± 5 RM

Semaine 1			Semaine 2			Semaine 3			Semaine 4	
29 avril au 03 mai			06 au 10 mai			13 au 17 mai			20 au 24 mai	
Entraînement			Entraînement			Entraînement			Repos	
Pec	Dos	Bas	Pec	Dos	Bas	Pec	Dos	Bas	Ht 40 %	Bas 40 %

## Mésocycle 6

PPS / Bien-être

Mai / Juin

Intensité ± 8 RM

Semaine 1			Semaine 2			Semaine 3			Semaine 4	
27 au 31 mai			03 au 07 juin			10 au 14 juin			17 au 21 juin	
Entraînement			Entraînement			Entraînement			Repos	
Dos	Pec	Bas	Dos	Pec	Bas	Dos	Pec	Bas	Ht 40%	Bas 40%

## LES DEUX CYCLES PRESENTES

### Premier cycle avec ses 6 séances détaillées

Mésocycle 3											
PPS/ Hypertrophie sarcoplasmique											
Mars											
Intensité ± 10RM											
Semaine 1			Semaine 2			Semaine 3			Semaine 4		
Entraînement			Entraînement			Entraînement			Repos		
Dos	Pec	Bas	Dos	Pec	Bas	Dos	Pec	Bas	Ht 40%	Bas 40%	

### Objectifs du cycle :

- **Hypertrophie sarcoplasmique** : L'hypertrophie sarcoplasmique est caractéristique des personnes adeptes du bodybuilding. Elle se manifeste par une augmentation du liquide intramusculaire, le sarcoplasme. La fibre du muscle se remplit de glycogène (type de glucide), ce qui la fait gonfler. Dans le cadre d'une hypertrophie sarcoplasmique, la personne augmente son volume musculaire, mais pas nécessairement sa force. Des méthodes d'entraînement permettant une déplétion du glycogène (**dominance de la filière ATP-glycogène ou anaérobie lactique**), ainsi qu'un régime alimentaire riche en glucides, sont nécessaires pour causer une hypertrophie sarcoplasmique.
- Certains des exercices choisis dans ce cycle sont également complémentaires du « cycle bien-être » grâce au travail sur les érecteurs du rachis et des rhomboïdes.

- Filière : anaérobie lactique

- Principe :

Un lien prépondérant entre le temps de tension musculaire, l'intensité et le temps de repos inter-série.

Le but est de créer une déplétion de glycogène via une accélération de la glycolyse. (création ATP)

Filières énergétiques	Phosphagènes	Glycolytique	Oxydative
<u>Délai d'intervention</u>	Nul	5-10"	2-3'
<u>Lieu de production</u>	Cytoplasme cellulaire	Cytoplasme cellulaire (hors mitochondrie)	Mitochondrie
<u>Substrats utilisés</u>	Phosphocréatine (PCr)	Glucose et glycogène	Protides, Glucides et lipides
<u>Puissance</u>	Très élevée	Elevée	Dépend du niveau de VO2max
<u>Durée de la puissance</u>	3-5"	10-40"	3-9'
<u>Durée de la capacité</u>	20-30"	2'	Non limitée
<u>Caractéristiques</u>	1 ATP	2 à 3 ATP	31 ATP
<u>Produit final</u>	ADP, AMP et créatine	Lactate	H2O et CO2
<u>Facteur limitant</u>	Manque d'O2 et réserve énergétique	Manque d'O2 et manque d'enzyme LDH	Réserve glycogénique, Thermolyse et VO2max
<u>Durée de la récupération après sollicitation</u>	Reconstruction ATP-Cr 6-8'	1h30 passive 20' active	Glycogène 24-32H

- Temps de tension nécessaire: 45" à 2'
- Temps de repos : 45" à 1' pouvant aller jusqu'à 1'30 (vraiment si nécessaire) qui ne laisse pas le temps à la re-synthèse du glycogène afin de créer sa déplétion et une création de lactate
- Intensité : 10 RM ou entre 60 et 70 % de sa charge max et pas en dessous de 50 %
- Tempo utilisé : Isocinétique : 2-0-2-0
- Méthode utilisée pour ce cycle : « Half-way pause »
- 1 série = 3 réps complètes + isométrie (2") angle de force + 3 demi-réps en course interne (exercice de poussée) + isométrie (2") + 3 demi-réps en course externe + max isométrie angle de force.
- 4 à 6 séries
- Tempo : 2-0-2-0

### Les 3 types de séances présentent dans le cycle

Volume/Hypertrophie sarcoplasmique						
Intensité ± 10 Rm (70%)						
Séance 1						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif de la séance : Épaississement</li> <li>• Travail zone dorsale métabolique, hypertrophie sarcoplasmique : Volume</li> <li>• Les exercices sont en cohérence avec le bloc bien-être</li> <li>• Les agonistes/antagonistes sont répartis sur les 3 séances de la semaine</li> </ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Rowing banc horizontal Ci	Half way pause (70%)(6 séries)	47	40	2-0-2-0	1'	12'
Tirage poitrine poulie haute pronation	4 x 12 à 70%	60	60	2-0-2-0	1'	8'
Ecarté papillon inversé	4 x 12 (70 %)	28	25	2-0-2-0	1'	8'
Relevé de buste inversé	4 x 10			2-0-2-0	1'	7'
Curl biceps poulie basse supination (facultatif)	4 x 12		36	2-0-2-0	1'	8'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme						40'/45'

Volume/Hypertrophie sarcoplasmique						
Intensité ± 10 Rm (70%)						
Séance 2						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : Épaississement</li> <li>• Travail autour des pectoraux sur fond métabolique, hypertrophie sarcoplasmique : Volume</li> <li>• Les agonistes/antagonistes sont répartis sur les 3 séances de la semaine</li> </ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Développé pec assis CI	Half way pause (70%)(6 séries)	49	50	2-0-2-0	1'	12'
Ecarté papillon	4 x 12 (70%)	35	35	2-0-2-0	1'	8'
Dev épaule machine pronation	4 x 12 (70%)	49	40	2-0-2-0	1'	8'
Extension triceps poulie haute pronation	6 x 12	15		2-0-2-0	1'	8'
Relevé de jambes à la planche inclinée	4 x 15			2-0-2-0	1'	9'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme						40'/45'



Volume/Hypertrophie sarcoplasmique						
Intensité ± 10 Rm (70%)						
Séance 3						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectifs : Épaississement membres inférieurs</li> <li>• Travail sur fond métabolique, hypertrophie sarcoplasmique : Volume</li> <li>• Les exercices sont en cohérence avec le bloc bien-être</li> <li>• Les agonistes/antagonistes sont répartis sur les 3 séances de la semaine</li> </ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Squat nuque	Half way pause (70%)(6 séries)	57,5	50	2-0-2-0	1'	12'
Soulevé de terre roumain	4 x 12	45		2-0-2-0	1'	8'
Presse à mollets	4 x 15	45		2-0-2-0	1'	9'
Abdo relevés de jambes à la planche	4 x 15			2-0-2-0	1'	9'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme						40'

## Les 6 séances du cycles détaillées

### (I)

Volume/Hypertrophie sarcoplasmique						
Intensité ± 10 Rm (70%)						
Séance 1						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif de la séance : Épaississement</li> <li>• Travail zone dorsale métabolique, hypertrophie sarcoplasmique : Volume</li> <li>• Les exercices sont en cohérence avec le bloc bien-être</li> <li>• Les agonistes/antagonistes sont répartis sur les 3 séances de la semaine</li> </ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Rowing banc horizontal CI	Half way pause (70%)(6 séries)	47	40	2-0-2-0	1'	12'
Tirage poitrine poulie haute pronation	4 x 12 (70%)	60	60	2-0-2-0	1'	8'
Ecarté papillon inversé	4 x 12 (70 %)	28	25	2-0-2-0	1'	8'
Relevé de buste inversé	4 x 10			2-0-2-0	1'	7'
Curl biceps poulie basse supination (facultatif)	4 x 12		36	2-0-2-0	1'	8'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme						40'/45'

#### Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps.(Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)

## Bilan de la séance

- Les poids ont été adaptés en fonction des charges disponibles sur les machines
- Les poids ont été adaptés en fonction de la capacité de Denis a effectué cette méthode.(Half way pause)
- Respect du geste technique
- Respect du tempo
- Respect des temps des tensions musculaires
- Respect du temps de repos
- L'hypertrophie recherchée a été atteinte

Grille d'évaluation (outil d'évaluation)		
Respect du geste technique	Total	Partiel
	x	
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	Partiel
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
	x	
Respect de la charge prévue	Oui	Non
		x

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Denis	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★
Julien	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★

## (II)

Volume/Hypertrophie sarcoplasmique						
Intensité $\pm$ 10 Rm (70%)						
Séance 2						
<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectif : Épaississement</li><li>• Travail autour des pectoraux sur fond métabolique, hypertrophie sarcoplasmique : Volume</li><li>• Les agonistes/antagonistes sont répartis sur les 3 séances de la semaine</li></ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Développé pec assis CI	Half way pause (70%)(6 séries)	49	50	2-0-2-0	1'	12'
Ecarté papillon	4 x 12 (70%)	35	35	2-0-2-0	1'	8'
Dev épaule machine pronation	4 x 12 (70%)	49	40	2-0-2-0	1'	8'
Extension triceps poulie hte pronation	6 x 12	15		2-0-2-0	1'	8'
Relevé de jambes à la planche inclinée	4 x 15			2-0-2-0	1'	9'
Temps $\pm$ Séance sans échauffement/sans retour au calme						40'/45'

### Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps.(Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)

### Bilan de la séance

- Les charges ont été modifiées en fonction du poids disponible sur les machines
- Les charges ont été modifiées en fonction des capacités de Denis
- Respect du geste technique
- Respect du tempo
- Respect des temps des tensions musculaires
- Respect du temps de repos

- L'hypertrophie recherchée a été atteinte

Grille d'évaluation (outil d'évaluation)		
Respect du geste technique	Total	Partiel
	x	
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	Partiel
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
	x	
Respect de la charge prévue	Oui	Non
		x

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Denis	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Julien	★★★★★	★★★★★	★★★★★

### (III)

Volume/Hypertrophie sarcoplasmique						
Intensité $\pm$ 10 Rm (70%)						
Séance 3						
<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectifs : Épaississement membres inférieurs</li><li>• Travail sur fond métabolique, hypertrophie sarcoplasmique : Volume</li><li>• Les exercices sont en cohérence avec le bloc bien-être</li><li>• Les agonistes/antagonistes sont répartis sur les 3 séances de la semaine</li></ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Squat nuque	Half way pause (70%)(6 séries)	57,5	50	2-0-2-0	1'	12'
Soulevé de terre roumain	4 x 12	45		2-0-2-0	1'	8'
Presse à mollets	4 x 15	45		2-0-2-0	1'	9'
Abdo relevés de jambes à la planche	4 x 15			2-0-2-0	1'	9'
Temps $\pm$ Séance sans échauffement/sans retour au calme						40'

#### Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps.(Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)

#### Bilan de la séance

- Les poids ont été adaptés en fonction de la capacité de Denis a effectué cette méthode.
- Respect du geste technique
- Respect du tempo
- Respect des temps des tensions musculaires
- Respect du temps de repos
- L'hypertrophie recherchée a été atteinte

Grille d'évaluation (outil d'évaluation)		
Respect du geste technique	Total	Partiel
	x	
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	Partiel
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
	x	
Respect de la charge prévue	Oui	Non
		x

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Denis	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Julien	★★★★★	★★★★★	★★★★★

## (IV)

Volume/Hypertrophie sarcoplasmique						
Intensité $\pm$ 10 Rm (70%)						
Séance 1						
<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectif de la séance : Épaississement</li><li>• Travail zone dorsale métabolique, hypertrophie sarcoplasmique : Volume</li><li>• Les exercices sont en cohérence avec le bloc bien-être</li><li>• Les agonistes/antagonistes sont répartis sur les 3 séances de la semaine</li></ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Rowing banc horizontal CI	Half way pause (70%)(6 séries)	47	40	2-0-2-0	1'	12'
Tirage poitrine poulie haute pronation	4 x 12 (70%)	60	60	2-0-2-0	1'	8'
Ecarté papillon inversé	4 x 12 (70 %)	28	25	2-0-2-0	1'	8'
Relevé de buste inversé	4 x 10			2-0-2-0	1'	7'
Curl biceps poulie basse supination (facultatif)	4 x 12		36	2-0-2-0	1'	8'
Temps $\pm$ Séance sans échauffement/sans retour au calme						40'/45'

### Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps.(Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)

### Bilan de la séance

- Les poids ont été adaptés en fonction de la capacité de Denis a effectué cette méthode.
- Les poids ont été adaptés en fonction des charges disponibles sur les machines
- Respect du geste technique
- Respect du tempo



- Respect des temps des tensions musculaires
- Respect du temps de repos
- L'hypertrophie recherchée a été atteinte

Grille d'évaluation (outil d'évaluation)		
Respect du geste technique	Total	Partiel
	x	
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	Partiel
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
	x	
Respect de la charge prévue	Oui	Non
		x

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Denis	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★
Julien	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★

(V)

Volume/Hypertrophie sarcoplasmique						
Intensité ± 10 Rm (70%)						
Séance 2						
<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectif : Épaississement</li><li>• Travail autour des pectoraux sur fond métabolique, hypertrophie sarcoplasmique : Volume</li><li>• Les agonistes/antagonistes sont répartis sur les 3 séances de la semaine</li></ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Développé pec assis CI	Half way pause (70%)(6 séries)	49	50	2-0-2-0	1'	12'
Ecarté papillon	4 x 12 (70%)	35	35	2-0-2-0	1'	8'
Dev épaule machine pronation	4 x 12 (70%)	49	40	2-0-2-0	1'	8'
Extension triceps poulie hte pronation	6 x 12	15		2-0-2-0	1'	8'
Relevé de jambes à la planche inclinée	4 x 15			2-0-2-0	1'	9'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme						40'/45'

Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps.(Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)

Bilan de la séance

- Les poids ont été adaptés en fonction de la capacité de Denis a effectué cette méthode.
- Respect du geste technique
- Respect du tempo
- Respect des temps des tensions musculaires

- Respect du temps de repos
- L'hypertrophie recherchée a été atteinte

Grille d'évaluation (outil d'évaluation)		
Respect du geste technique	Total	Partiel
	x	
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
	x	
Respect de la charge prévue	Oui	Non
		x

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Denis	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★
Julien	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★

## (VI)

Volume/Hypertrophie sarcoplasmique						
Intensité $\pm$ 10 Rm (70%)						
Séance 3						
<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectifs : Épaississement membres inférieurs</li><li>• Travail sur fond métabolique, hypertrophie sarcoplasmique : Volume</li><li>• Les exercices sont en cohérence avec le bloc bien-être</li><li>• Les agonistes/antagonistes sont répartis sur les 3 séances de la semaine</li></ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Squat nuque	Half way pause (70%)(6 séries)	57,5	55	2-0-2-0	1'	12'
Soulevé de terre roumain	4 x 12	45		2-0-2-0	1'	8'
Presse à mollets	4 x 15	45		2-0-2-0	1'	9'
Abdo relevés de jambes à la planche	4 x 15			2-0-2-0	1'	9'
Temps $\pm$ Séance sans échauffement/sans retour au calme						40'

### Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps.(Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)

### Bilan de la séance

- Les charges ont été modifiées en fonction des capacités de Denis
- Respect du geste technique
- Respect du tempo
- Respect des temps des tensions musculaires
- Respect du temps de repos
- L'hypertrophie recherchée a été atteinte

Grille d'évaluation (outil d'évaluation)		
Respect du geste technique	Total	Partiel
	x	
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	Partiel
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
	x	
Respect de la charge prévue	Oui	Non
		x

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Denis	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★
Julien	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★

Deuxième cycle avec ses 6 séances détaillées

Mésocycle 4											
PPS / Bien-être											
Avril											
Intensité ± 8 RM											
Semaine 1			Semaine 2			Semaine 3			Semaine 4		
01 au 05 avril			08 au 12 avril			15 au 19 avril			22 au 26 avril		
Entraînement			Entraînement			Entraînement			Repos		
Dos	Pec	Bas	Dos	Pec	Bas	Dos	Pec	Bas	Ht 40%	Bas 40%	

Objectifs du cycle :

- ***Le renforcement musculaire ?***: On appelle renforcement musculaire, ou musculation, une pratique sportive destinée à augmenter la masse musculaire en pratiquant régulièrement des séries d'exercices. Le renforcement musculaire peut concerner un seul muscle ou plusieurs muscles. Le renforcement musculaire se

pratique en salle de sports ou chez soi. Les bienfaits du renforcement musculaire sont un gain de volume ou/et de densité musculaire, une meilleure endurance, une meilleure innervation, le renforcement des articulations et des tendons ou un système cardio-vasculaire plus résistant.

- Les exercices choisis sont en relation, voir les mêmes, que ceux présents dans le cycle de volume afin d'avoir un contenu général cohérent dans un sens et dans l'autre. Nous sommes dans un cycle dit de « bien-être » destiné à une amélioration du quotidien. Cela doit se travailler à long terme et pas seulement sur un ou deux blocs.
- Le but de ce cycle est de renforcer la zone dorsale afin de faciliter la posture au travail. Nous prendrons également garde à ne pas créer de déséquilibre antéro-postérieur.
- Sert également de préparation au cycle de force max qui va suivre.
- Filière : Entre les filières anaérobie alactique et anaérobie lactique que ce soit pour l'intensité, le temps de tension musculaire, le temps de repos

• Principe :

Un lien prépondérant entre le temps de tension musculaire, l'intensité et le temps de repos inter-série.

But : L'objectif et l'intensité ne nécessite pas une restructuration totale de l'ATP-CP nécessaire en anaérobie alactique. Nous ne recherchons pas non-plus une vitesse élevée de la glycolyse ni une production de lactate comme en anaérobie lactique.

Filières énergétiques	Phosphagènes	Glycolytique	Oxydative
<u>Délai d'intervention</u>	Nul	5-10"	2-3'
<u>Lieu de production</u>	Cytoplasme cellulaire	Cytoplasme cellulaire (hors mitochondrie)	Mitochondrie
<u>Substrats utilisés</u>	Phosphocréatine (PCr)	Glucose et glycogène	Protides, Glucides et lipides
<u>Puissance</u>	Très élevée	Elevée	Dépend du niveau de VO2max
<u>Durée de la puissance</u>	3-5"	10-40"	3-9'
<u>Durée de la capacité</u>	20-30"	2'	Non limitée
<u>Caractéristiques</u>	1 ATP	2 à 3 ATP	31 ATP
<u>Produit final</u>	ADP, AMP et créatine	Lactate	H2O et CO2
<u>Facteur limitant</u>	Manque d'O2 et réserve énergétique	Manque d'O2 et manque d'enzyme LDH	Réserve glycogénique, Thermolyse et VO2max
<u>Durée de la récupération après sollicitation</u>	Reconstruction ATP-Cr 6-8'	1H30 passive 20' active	Glycogène 24-32H

- Temps de tension nécessaire: Environ 30"
- Temps de repos : 1'30
- Intensité : 8 RM ou entre 70 et 75 % de sa charge max.
- Tempo utilisé : Isocinétique : 2-0-2-0 (en général mais modifié parfois dans ce cycle en fonction de l'objectif)
- Méthode utilisée pour ce cycle : Classique
- 1 série = 4 x 8 répétitions (4 à 6 séries) 4 à 6 séries

## Les 3 types de séances présentent dans le cycle

Renforcement musculaire / Bien-être						
Intensité ± 8 Rm (75%)						
Séance 1						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objectifs : Renforcement musculaire destiné à ne pas créer de déséquilibre antéro-postérieur. En effet sur ce cycle on cible le renfort dorsal.</li> <li>En particulier renfort et posture érecteurs du rachis et rhomboïdes</li> <li>Sert également de préparation au cycle de force max qui va suivre.</li> </ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Rowing banc horizontal CI	6 x 6 (75%)	50	45	2-2-2-0	1'30	13'
Ecarté papillon inversé	4 x 6 (75%)	30	25	2-2-2-0	1'30	8'
Tirage poitrine poulie haute pronation	4 x 8 (75%)	64	64	2-0-2-0	1'30	8'
Relevé de buste inversé	4 x 10			2-2-2-0	1'30	10'
Curl biceps poulie basse supination	4 x 10	36		2-0-2-0	1'	8'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme						40'/50'
Séance 2						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objectifs : Renfort zone pectoral et assistants.</li> <li>Évite un déséquilibre antéro-postérieur</li> <li>Sert également de préparation au cycle de force max qui va suivre.</li> </ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Dev pec assis CI	6 x 8 (75%)	52,5	55	2-0-2-0	1'30	12'
Ecarté papillon	4 x 8 (75%)	37,5	35	2-0-2-0	1'30	8'
Dev épaule machine pronation	4 x 8 (75%)	52,5	45	2-0-2-0	1'30	8'
Relevés de jambes planche inclinée	4 x 15			2-0-2-0	1'	9'
Extension triceps poulie haute pronation (facultatif)	4 x 10	15		2-0-2-0	1'	8'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme						40'/45'

Programme Denis

Renforcement musculaire / Bien-être

Intensité ± 8 Rm (75%)

Séance 3

- Objectifs : Renforcement des membres inférieurs dans une logique de cycle de renfort musculaire.
- Effort qui sera bénéfique pour la suite de la planification et des objectifs généraux
- Les érecteurs du rachis et rhomboïdes sont également présents sur cette séance
- Sert également de préparation au cycle de force max qui va suivre.

Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Squat nuque	6 x 8 (75%)	61,5	60	2-0-2-0	1'30	12'
Soulevé de terre roumain	4 x 8	50		2-0-2-0	1'30	8'
Presse à mollet	6 x 15	45		2-0-2-0	1'	12'
Abdo relevés de jambes à la planche inclinée	4 x 15			2-0-2-0	1'	9'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme						40'/45'



## Les 6 séances du cycles détaillées

### (I)

Renforcement musculaire / Bien-être						
Intensité ± 8 Rm (75%)						
Séance 1						
<ul style="list-style-type: none"><li>Objectifs : Renforcement musculaire destiné à rendre le dos plus fort et résistant avec le soucis d'améliorer la qualité postural au quotidien.</li><li>En particulier renfort et posture érecteurs du rachis, rhomboïdes</li><li>Sert également de préparation au cycle de force max qui va suivre.</li></ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Rowing banc horizontal CI	6 x 6 (75%)	50	45	2-2-2-0	1'30	13'
Ecarté papillon inversé	4 x 6 (75%)	30	25	2-2-2-0	1'30	8'
Tirage poitrine poulie haute pronation	4 x 8 (75%)	64	64	2-0-2-0	1'30	8'
Relevé de buste inversé	4 x 10			2-2-2-0	1'30	10'
Curl biceps poulie basse supination	4 x 10	36		2-0-2-0	1'	8'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme						40'50'

#### Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps.(Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)

#### Bilan de la séance

- Les poids ont été adaptés en fonction des charges disponible sur les machines
- Les poids ont été adaptés en fonction de la capacité de Denis a effectué cette méthode.
- Respect du geste technique

- Respect du tempo
- Respect des temps de tensions musculaires
- Respect du temps de repos

Grille d'évaluation (outil d'évaluation)		
Respect du geste technique	Total	Partiel
	x	
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	Partiel
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
	x	
Respect de la charge prévue	Oui	Non
		x

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Denis	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Julien	★★★★★	★★★★★	★★★★★

## (II)

Renforcement musculaire / Bien-être						
Intensité ± 8 Rm (75%)						
Séance 2						
<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectifs : Renfort zone pectoral et assistants.</li><li>• Évite un déséquilibre antéro-postérieur</li><li>• Renforcement musculaire destiné à ne pas créer de déséquilibre antéro-postérieur</li><li>• Sert également de préparation au cycle de force max qui va suivre.</li></ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Dev pec assis CI	6 x 8 (75%)	52,5	55	2-0-2-0	1'30	12'
Ecarté papillon	4 x 8 (75%)	37,5	35	2-0-2-0	1'30	8'
Dev épaule machine pronation	4 x 8 (75%)	52,5	45	2-0-2-0	1'30	8'
Relevés de jambes planche inclinée	4 x 15			2-0-2-0	1'	9'
Extension triceps poulie hte pronation (facultatif)	4 x 10			2-0-2-0	1'	8'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme						40'/45'

### Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps. (Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)

### Bilan de la séance

- Les poids ont été adaptés en fonction des charges disponible sur les machines
- Respect du geste technique
- Respect du tempo
- Respect des temps des tensions musculaires
- Respect du temps de repos

Grille d'évaluation (outil d'évaluation)		
Respect du geste technique	Total	Partiel
	x	
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	Partiel
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
	x	
Respect de la charge prévue	Oui	Non
		x

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Denis	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★
Julien	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★

### (III)

Renforcement musculaire / Bien-être						
Intensité ± 8 Rm (75%)						
Séance 3						
<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectifs : Renforcement des membres inférieurs dans une logique de cycle de renfort musculaire.</li><li>• Effort qui sera bénéfique pour la suite de la planification et des objectifs généraux</li><li>• Les érecteurs du rachis et rhomboïdes sont également présents sur cette séance</li><li>• Sert également de préparation au cycle de force max qui va suivre.</li></ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Squat nuque	6 x 8 (75%)	61,5	60	2-0-2-0	1'30	12'
Soulevé de terre roumain	4 x 8	50		2-0-2-0	1'30	8'
Presse à mollet	6 x 15	45		2-0-2-0	1'	12'
Abdo relevés de jambes à la planche inclinée	4 x 15			2-0-2-0	1'	9'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme						40'/45'

#### Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps. (Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)

#### Bilan de la séance

- Les poids ont été adaptés en fonction de la capacité de Denis a effectué cette méthode.
- Respect du geste technique
- Respect du tempo
- Respect des temps des tensions musculaires
- Respect du temps de repos

Respect du geste technique	Total	Partiel
	x	
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	Partiel
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
	x	
Respect de la charge prévue	Oui	Non
		x

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Denis	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Julien	★★★★★	★★★★★	★★★★★

## (IV)

Renforcement musculaire / Bien-être						
Intensité ± 8 Rm (75%)						
Séance 1						
<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectifs : Renforcement musculaire destiné à rendre le dos plus fort et résistant avec le soucis d'améliorer la qualité postural au quotidien.</li><li>• En particulier renfort et posture érecteurs du rachis et rhomboïdes</li><li>• Sert également de préparation au cycle de force max qui va suivre.</li></ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Rowing banc horizontal CI	6 x 6 (75%)	50	45	2-2-2-0	1'30	13'
Ecarté papillon inversé	4 x 6 (75%)	30	25	2-2-2-0	1'30	8'
Tirage poitrine poulie haute pronation	4 x 8 (75%)	64	64	2-0-2-0	1'30	8'
Relevé de buste inversé	4 x 10			2-2-2-0	1'30	10'
Curl biceps poulie basse supination	4 x 10	36		2-0-2-0	1'	8'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme						40'/50'

### Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps.(Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')
- 

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)

### Bilan de la séance

- Les poids ont été adaptés en fonction des charges disponible sur les machines
- Les poids ont été adaptés en fonction de la capacité de Denis a effectué cette méthode.
- Respect du geste technique
- Respect du tempo

- Respect des temps des tensions musculaires
- Respect du temps de repos

Respect du geste technique	Total	Partiel
	x	
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	Partiel
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
	x	
Respect de la charge prévue	Oui	Non
		x

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Denis	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★
Julien	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★



(V)

Renforcement musculaire / Bien-être						
Intensité ± 8 Rm (75%)						
Séance 2						
<ul style="list-style-type: none"><li>Objectifs : Renfort zone pectoral et assistants.</li><li>Éviter déséquilibre antéro-postérieur</li><li>Sert également de préparation au cycle de force max qui va suivre.</li></ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Dev pec assis CI	6 x 8 (75%)	52,5	55	2-0-2-0	1'30	12'
Ecarté papillon	4 x 8 (75%)	37,5	35	2-0-2-0	1'30	8'
Dev épaule machine pronation	4 x 8 (75%)	52,5	45	2-0-2-0	1'30	8'
Relevés de jambes planche inclinée	4 x 15			2-0-2-0	1'	9'
Extension triceps poulie hte pronation (facultatif)	4 x 10		15	2-0-2-0	1'	8'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme						40'/45'

Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps.(Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')
- 

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)

Bilan de la séance

- Les poids ont été adaptés en fonction des charges disponible sur les machines
- Les poids ont été adaptés en fonction de la capacité de Denis a effectué cette méthode.
- Respect du geste technique

- Respect du tempo
- Respect des temps des tensions musculaires
- Respect du temps de repos

Respect du geste technique	Total	Partiel
	x	
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	Partiel
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
	x	
Respect de la charge prévue	Oui	Non
		x

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Denis	★ ★ ★ ★ ☆	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★ ☆
Julien	★ ★ ★ ★ ☆	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★ ☆

## (VI)

Renforcement musculaire / Bien-être						
Intensité ± 8 Rm (75%)						
Séance 3						
<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectifs : Renforcement des membres inférieurs dans une logique de cycle de renfort musculaire.</li><li>• Effort qui sera bénéfique pour la suite de la planification et des objectifs généraux</li><li>• Les érecteurs du rachis et rhomboïdes sont également présent sur cette séance</li><li>• Sert également de préparation au cycle de force max qui va suivre.</li></ul>						
Exercices	Méthodes	Charge		Tempo	Repos	Tps exo
		Prévue	Réelle			
Squat nuque	6 x 8 (75%)	61,5	60	2-0-2-0	1'30	12'
Soulevé de terre roumain	4 x 8	50		2-0-2-0	1'30	8'
Presse à mollet	6 x 15	45		2-0-2-0	1'	12'
Abdo relevés de jambes à la planche inclinée	4 x 15			2-0-2-0	1'	9'
Temps ± Séance sans échauffement/sans retour au calme						40'/45'

### Échauffement :

- Elliptique : Appareil de type cardio qui permet une mise en mouvement articulaire générale et une montée en température rapide de l'ensemble du corps.(Temps: 10')
- Mise en tension musculaire et petite montée en charge (Temps : 5')
- 

Retour au calme : Pas de retour au calme intra-séance. Elle se fera extra-séance dans le vestiaire et sous la douche (Transition pour retour au quotidien)

### Bilan de la séance

- Les poids ont été adaptés en fonction de la capacité de Denis a effectué cette méthode.
- Respect du geste technique
- Respect du tempo
- Respect des temps des tensions musculaires
- Respect du temps de repos

Respect du geste technique	Total	Partiel
	x	
Respect du tempo	Total	Partiel
	x	
Respect du temps de tension musculaire	Total	Partiel
	x	
Respect des temps de repos	Total	Partiel
	x	
Respect de la charge prévue	Oui	Non
		x

	Évaluation		
	Séance	Intensité	Position du coach
Denis	★★★★★	★★★★★★	★★★★★
Julien	★★★★★	★★★★★★	★★★★★

Tout au long du suivi le feeling avec Denis est bien passé. Très motivé et très sérieux, j'ai pu lui faire confiance sur les ressenti et sur l'application des séances qu'il a effectué seul.

Son analyse et ses tests nous ont donné une base correcte pour la conception de la planification et des programmes.

Les tests de charges maximales nous ont permis de calculer les charges de travail prévues en fonction des méthodes utilisées.

Puis confrontées à la réalité de la pratique, ces mêmes charges ont dû être adaptées :

- En fonction de la capacité de Denis a effectué les méthodes
- En fonction des charges disponibles sur les différentes machines (les poids n'évoluent pas forcément de 5kg en 5kg)

La planification générale est susceptible d'être adaptée tout au long du suivi en fonction de l'évolution de Denis.

Au départ elle est prévue sur une ondulation d'intensité (15 RM, 12 RM, 10 RM, 8RM, 5 RM, 8RM, 10RM....) permettant un entraînement complet jouant sur les deux types de prises de masse. Rien ne nous empêchera de doubler un bloc si besoin.

Elle comprend également des blocs dits « Bien-être » que nous avons calés sur une intensité 8RM avec des rajouts d'isométrie grâce à une variation de tempo.

Nous considérons que le bien-être ne peut se limiter qu'à quelques blocs par-ci par-là.

En effet ce travail doit faire partie d'une routine et c'est pourquoi quelque soit les blocs nous avons placé des exercices liés à cet objectifs. Cela nous permet un travail continu et

cohérents en vue des deux objectifs.

Pour ce qui est du choix des exercices, nous avons privilégiés des mouvements poly-articulaire. Ils sont plus complets et nécessitent plus de concentration, de maîtrise. Cela permet d'agir sur les objectifs visés mais aussi sur une coordination inter-musculaire qui servira au quotidien.

De plus ils permettent aux personnes qui ne peuvent pas s'entraîner tous les jours un travail général, complet et harmonieux.

Cette harmonie est approfondie par un travail équilibré du principe agoniste/antagoniste qui se retrouve soit repartis sur une semaine soit au sein d'une même séance.

Il y a possibilité d'utiliser des variantes (Par ex : écarté papillon machine ou haltères)

Les ressentis après chaque séance sont à peu près identiques et sont positifs.

Le sujet est satisfait du travail proposé et de mon attitude en tant qu'entraîneur.

J'ai également eu de très bon ressenti avec une croissance de confiance sur ma position d'éducateur sportif :

- Dû à l'accumulation d'expérience au long du stage
- Dû aux connaissances emmagasinées à l'aide des cours mais aussi à l'aide des conseils de John et Robert (respectivement tuteur et patron)