

# Cycle d'animation en structure



*« Se réunir est un début,  
rester ensemble est un  
progrès, travailler ensemble  
est la réussite. »*

Henry FORD



## REMERCIEMENTS

Avant tout développement sur mon projet, il m'apparaît opportun de débiter par des remerciements.

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

### **Au niveau du Guc Formation**

- Jean Michel MATHIEU : Intervenant qui a pu nous expliquer tout au long de l'année les différentes parties : anatomie, physiologie, biomécanique ainsi que toute la partie programmation et entraînement.
- LYONET Yvan : Intervenant qui nous a dirigé sur la posture d'éducateur ainsi que la partie anatomie.

### **Le staff du Fight Ness Gym**

- Olivier BARROT : Le gérant de ma structure de stage Fight'Ness Gym qui m'a accordé toute sa confiance dans le coaching des adhérents
- Sylvain ROUSSELLE, Fabien MELIS et Adélaïde FERREIRA : Mes collègues de travail qui m'ont aidé lorsque j'avais la moindre question dans le cadre de cette programmation.

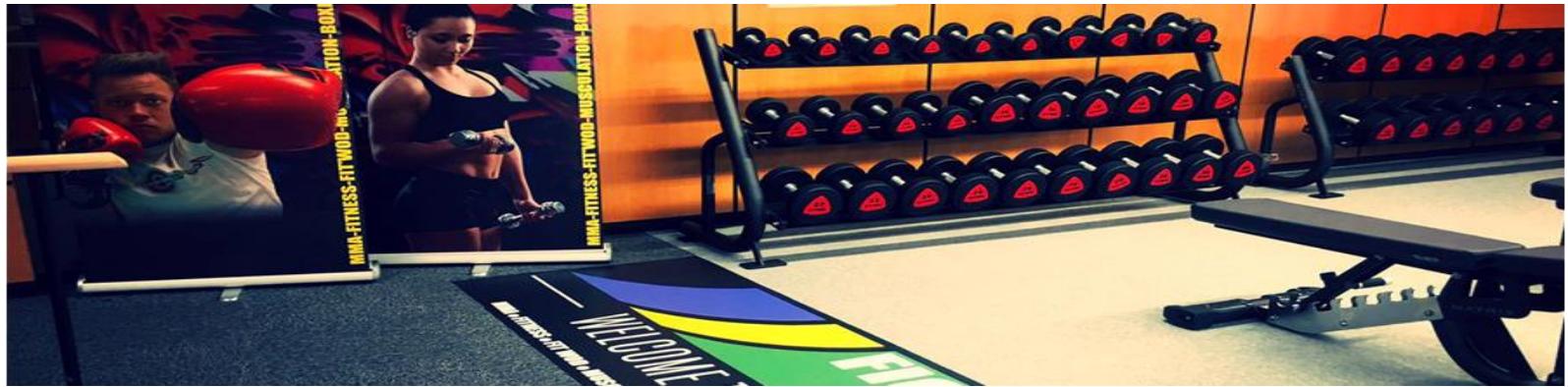
### **Les adhérentes de Fight Ness Gym**

- Manon RICA et Inès MIRA : Mes deux cobayes, qui ont accepté avant tout de me faire confiance pour la réalisation de leurs objectifs et qui ont été rigoureuse durant toute leur programmation.



## SOMMAIRE

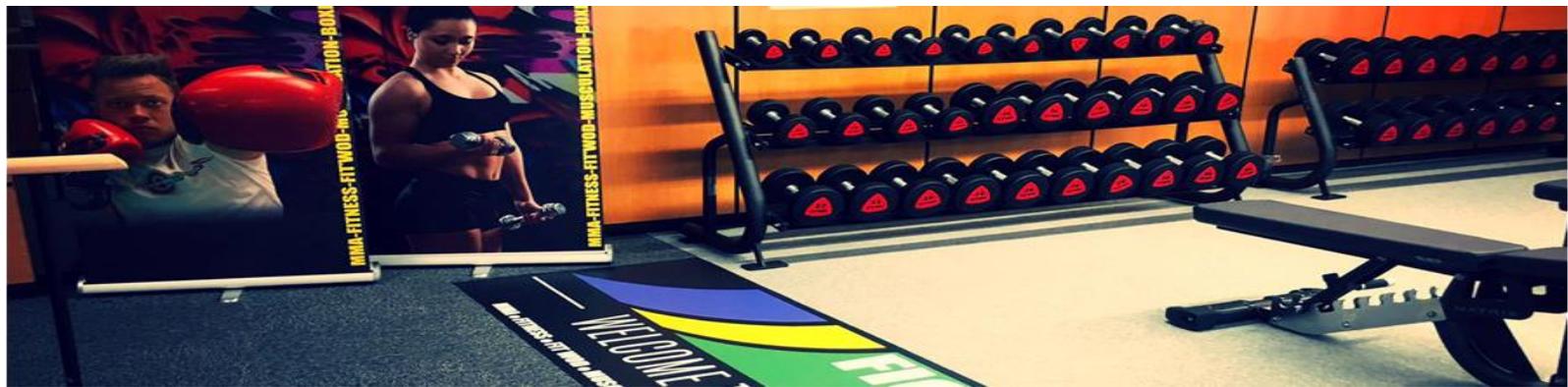
<b>INTRODUCTION</b>	<b>4</b>
<b>PARTIE 1 : LA STRUCTURE</b>	<b>6</b>
<b>PARTIE 2 : LE CYCLE D'ANIMATION</b>	<b>7</b>
I)    Présentation des athlètes	7
A- Questionnaire santé	7
B- L'analyse du poste de travail et la pratique	9
C- Les tests réalisés	11
D- Bilan des tests	18
II)   Le cycle et les séances	19
A- La planification générale	19
B- Cycle 1 : Renforcement musculaire	23
C- Cycle 2 : Perte de poids	30
III)  Evaluation des séances	39
A- Le questionnaire d'auto-évaluation	39
B- Synthèse	40
<b>CONCLUSION</b>	<b>44</b>



## INTRODUCTION

Avant de vous parler de mon projet je vais tout d'abord commencer par ma présentation personnelle. Je m'appelle Marine DOLSO et j'ai 24 ans. Je suis actuellement en BP JEPS mention activités de la forme et option haltérophilie / musculation depuis Septembre 2018 suite à une reconversion professionnelle. Passionnée de sport depuis mon plus jeune âge, j'ai commencé à pratiquer l'équitation à l'âge de 4 ans, que j'ai poursuivi jusqu'à mes 14 ans. J'ai pratiqué également de nombreux sports en parallèle (judo, danse, gymnastique ...). Puis, j'ai découvert la musculation à l'âge de 17 ans alors que je pratiquais de l'athlétisme depuis quelques mois et j'ai vu au travers de la musculation un complément à mon sport initial. J'ai pu réaliser en athlétisme de la compétition : trail, semi-marathon et marathon. Fin 2016, j'ai connu le crossfit, à travers cette discipline j'ai retrouvé plusieurs sports, la partie endurance que je faisais en athlétisme, la gymnastique que j'avais pratiqué auparavant et l'haltérophilie avec quelques mouvements que j'avais pu connaître en musculation. C'est un sport qui m'a plu de suite. Je me suis rapidement prise au jeu. Je le pratique depuis maintenant plus de 2 ans et j'ai déjà eu la chance d'effectuer quelques compétitions.



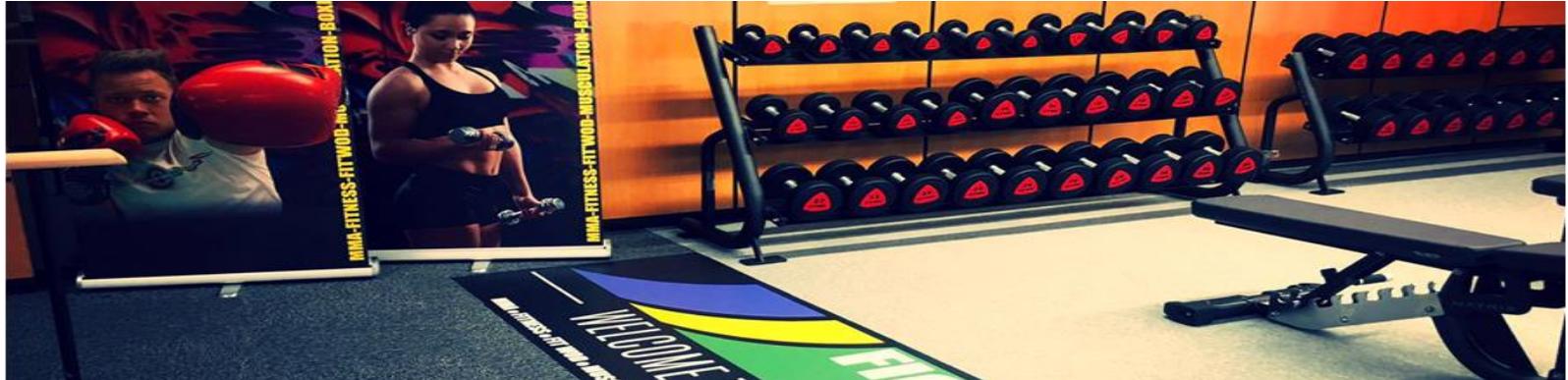


J'ai fait un baccalauréat technologique (sciences technologie et gestion option marketing). Par la suite, j'ai validé en 2014 un BTS Assurance que j'ai effectué en alternance au sein de l'entreprise AXA Assurances. A la sortie de mon BTS, j'ai été embauchée au sein du groupe MAIF. Après trois années passées dans cette entreprise, je n'avais aucun épanouissement professionnel. C'est à ce moment, que je me suis dit que je devais vraiment changer et enfin faire ce dont j'avais vraiment envie => Transmettre ma passion. J'ai rompu mon contrat de travail afin de pouvoir me lancer pleinement dans ma formation.

L'éducateur sportif selon moi n'est pas seulement de transmettre sa passion mais surtout d'accompagner et d'amener l'adhérent à ses objectifs. La pédagogie, la patience et le sens des responsabilités sont pour moi des qualités privilégiées de l'animateur sportif. Il est avant tout un rapport gagnant-gagnant entre un élève qui cherche à retrouver la forme et acquérir de nouvelles compétences et un éducateur sportif qui vit de sa passion et aime constater la réussite d'un élève, qu'il soit débutant ou sportif de haut niveau.

Dans le cadre du BPJEPS, nous avons à présenter un cycle d'animation en structure. Il convient de sélectionner donc deux adhérents avec des objectifs bien précis afin de leur proposer une planification en adéquation avec leurs attentes.

Ma présentation va donc suivre le plan suivant : une première partie où je vous présenterai brièvement la structure ainsi que les athlètes et les différents tests que j'ai pu faire en début de cycle. La seconde partie, elle, portera sur les différents cycles avec le détail des séances.



## PARTIE 1 : LA STRUCTURE

**Dénomination sociale :** Fight'Ness Gym  
**Adresse :** C.C. Géant - 1er étage, 76, avenue Gabriel Peri, 38400 St MARTIN D'HERES  
**E-mail :** fightness.grenoble@gmail.com  
**Téléphone :** 04 76 41 95 07  
**N° SIREN :** 819646225  
**Forme juridique :** SARL  
**Capital :** 65 000 €  
**Chiffre d'affaires :** 325 000 € HT  
**Gérant :** Mr BARROT Olivier



Le club Fight'Ness Gym est situé dans la commune de ST MARTIN D'HERES, l'une des plus grosses villes de l'agglomération grenobloise dans la région Auvergne Rhône-Alpes.

Cette salle de sport a ouvert ses portes en Septembre 2016, par le gérant Mr BARROT Olivier. L'équipe de Fight'Ness Gym est composée du gérant et de trois coachs : MELIS Fabien, ROUSSELLE Sylvain et FERREIRA Adélaïde, qui est ma tutrice.

Fight'Ness Gym regroupe trois univers avec les arts martiaux, la musculation et le cross training. Le public du club est constitué d'un peu plus de 1000 adhérents avec une grosse majorité d'étudiants. Il y a une dominante du public masculin soit 73% contre 23% de femmes.

Mes missions dans la structure sont diverses et variées : j'ai des missions qui relèvent de la partie administrative et commerciale, avec l'accueil des adhérents ou prospects, présentation des tarifs, élaboration du contrat. Je fais également des missions qui relèvent plus du plan sportif, avec la surveillance du plateau, l'animation de cours de cross training et ainsi l'élaboration de programmes avec suivi des adhérents. J'ai également des missions sur le plan logistique avec quelques tâches de ménages au sein de la structure.



## PARTIE 2 : LE CYCLE D'ANIMATION

### I) Présentation des athlètes

#### A- Questionnaire santé

#### Manon RICA

**Age :** 20 ans (17/09/1998)

**Sexe :** Femme

**Poids :** 65 kg

**Taille :** 172 cm

#### **Mensurations :**

<b>Bras</b>	28 cm	<b>Fessier</b>	102 cm
<b>Epaules</b>	110 cm	<b>Cuisse (haut)</b>	61 cm
<b>Poitrine</b>	88 cm	<b>Cuisse (bas)</b>	45 cm
<b>Ventre</b>	74 cm	<b>Mollets</b>	39 cm
<b>Hanche</b>	85 cm		



**Disponibilités :** 4 séances par semaines

**Profession :** Etudiante en école d'infirmière (1<sup>ère</sup> année)

**Discipline sportive :** Natation en compétition pendant 12 ans ainsi que 7 ans de skating, puis de la course à pied en loisirs à petite fréquence (soit 2 fois par mois).

**Antécédents médicaux :** Aucuns

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



## Inès MIRA

**Age** : 20 ans (16/08/1998)

**Sexe** : Femme

**Poids** : 51 kg

**Taille** : 159 cm

**Mensurations** :



<b>Bras</b>	26 cm	<b>Fessier</b>	92 cm
<b>Epaules</b>	91 cm	<b>Cuisse (haut)</b>	53 cm
<b>Poitrine</b>	82 cm	<b>Cuisse (bas)</b>	38 cm
<b>Ventre</b>	65 cm	<b>Mollets</b>	33 cm
<b>Hanche</b>	79 cm		

**Disponibilités** : 3 séances par semaines

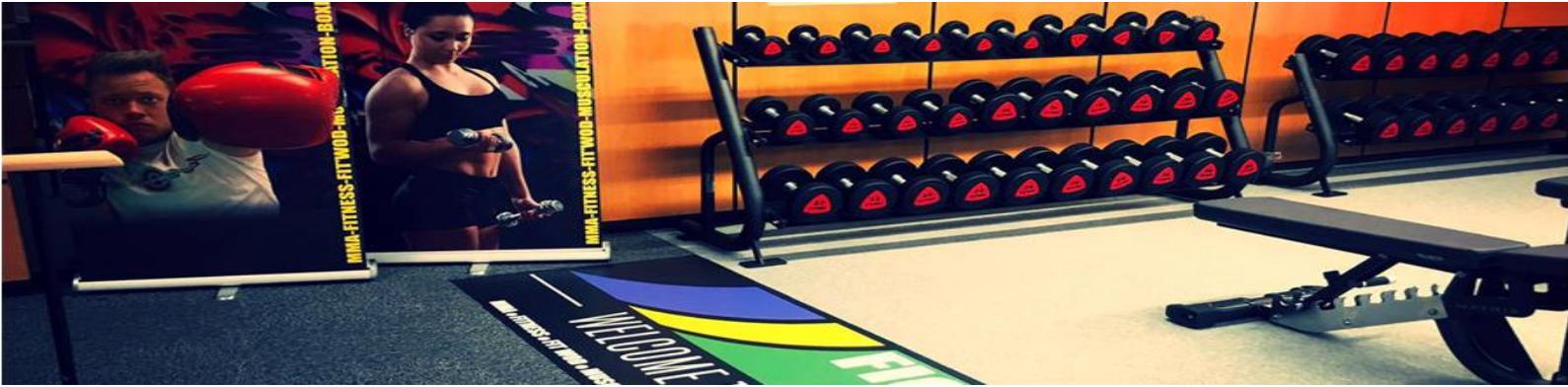
**Profession** : Etudiante en médecine (2ème année)

**Discipline sportive** : Course à pied

**Antécédents médicaux** : Aucuns

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





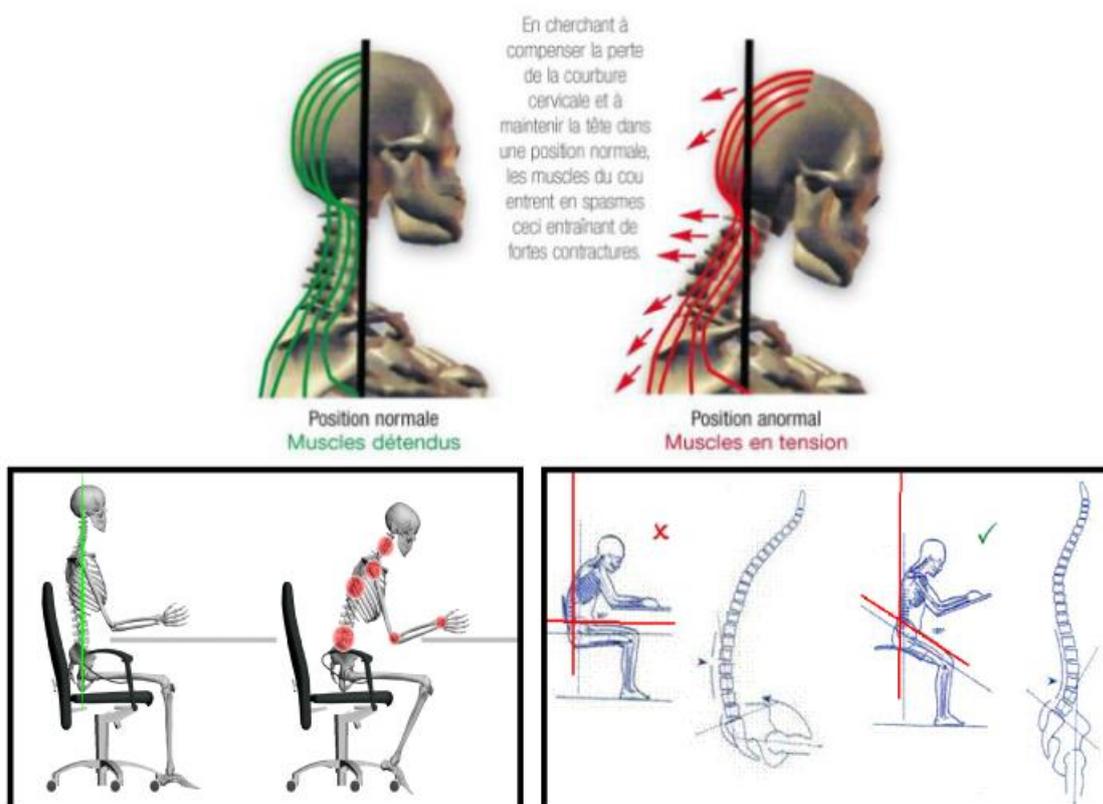
## B- L'analyse du poste de travail et de la pratique

### Etudiantes

Manon et Inès sont toutes les deux étudiantes et donc au niveau du poste de travail il est important de noter qu'elles sont toute la journée assise. Le fait de travailler assise à un bureau et de prendre des notes cela fait que l'on a tendance à se pencher au niveau de la nuque et à se vouter au niveau du dos. A la longue, elles pourraient rencontrer des douleurs à la nuque, au cou où bien dans le dos.

Ces deux personnes ne présentent aucuns troubles musculosquelettiques à ce jour mais il est important de prendre en compte la posture de la personne dans son travail afin de voir à quel risque elle peut être soumise et travailler donc en prévention.

De nombreux étudiants déclarent avoir connu un problème d'ordre musculosquelettique au cours des 12 derniers mois concernant la nuque ou le cou ainsi que le bas du dos. Ces troubles sont à mettre en relation avec l'ergonomie et les exigences posturales.





### La musculation

La musculation est un ensemble d'exercices physiques visant le développement des muscles squelettiques, afin d'acquérir plus de force, d'endurance, de puissance, d'explosivité ou de volume musculaire. Dans ces exercices, une force (par exemple la gravité, avec l'utilisation des haltères ou du poids du corps) est opposée de manière répétitive à la force générée par la contraction des muscles. Cette activité est généralement pratiquée dans une salle de sport.

Ses bienfaits sont conséquents, tout d'abord physiquement car on améliore sa silhouette, mais aussi mentalement. Elle permet également d'améliorer sa santé, la circulation du sang, de lutter contre le mal de dos, contre le vieillissement, ainsi que de se sentir plus confiant.

Les principes de base de la musculation sont les mêmes, qu'elle soit pratiquée pour augmenter la masse musculaire, pour accroître la force physique, en renfort d'autres sports, ou dans le seul but d'améliorer sa santé générale.

### La course à pied

La course à pied est un sport consistant à courir sur des distances plus ou moins longues. Les compétitions peuvent se pratiquer sur une piste d'athlétisme, sur route ou sur divers terrains naturels. En France, les compétiteurs doivent être licenciés ou fournir un certificat médical aux organisateurs pour des raisons d'assurance.

Selon les distances parcourues et la vitesse, le type d'effort fourni est différent.





## C- Les tests réalisés

### ⇒ Le test des trois paliers :

Il s'agit d'un test qui permet de déterminer la VMA (vitesse maximale aérobie) ainsi que la FCM (fréquence cardiaque maximale). La Vitesse Maximale Aérobie est donc une des valeurs fondamentales à connaître. En particulier lorsqu'on veut faire de l'entraînement fractionné avec précision. En effet, c'est cette valeur de VMA qui permet de définir à quelle allure on doit s'entraîner pour faire progresser telle ou telle qualité physiologique. Plus on court vite, plus on consomme de l'oxygène jusqu'à ce qu'on atteigne sa capacité maximale.

On définit la VMA comme la vitesse à partir de laquelle la consommation d'oxygène est maximale. Avec une belle formule ça donne  $VMA = vVO_{2max}$  ou  $VO_{2max}$  veut dire Volume d'oxygène maximale.

### Consignes de l'exercice :

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

#### Manon

FC repos : 50 BPM

**Palier 1** : 8,5 km/h (FC : 116 BPM)

**Palier 2** = 10 km/h (FC : 128 BPM)

**Palier 3** = 11,5 km/h (FC : 148 BPM)

**VMA** : 11,5 km/h (FC : 155 BPM)

FC après 5' de repos : 104 BPM

#### Inès

FC repos : 56 BPM

**Palier 1** : 8,5 km/h (FC : 122 BPM)

**Palier 2** = 10 km/h (FC : 146 BPM)

**Palier 3** = 11,5 km/h (FC : 157 BPM)

**VMA** : 11,5 km/h (FC : 161 BPM)

FC après 5' de repos : 110 BPM



## ⇒ Le test des RM :

Prise de la force maximale théorique sur un exercice donné en soulevant la charge plusieurs fois. Il s'agit d'un test courant en musculation pour trouver son "maxi" et pouvoir programmer ses intensités d'entraînement pour les séances à venir. Les intensités des séances d'entraînement sont souvent exprimés en "pourcentage du maxi" ou "pourcentage de la 1-RM". Le test de force maximale ne s'applique pas sur tous les exercices et sur tous les types de niveaux. Etant un test où les charges sont très lourdes, il s'appliquera uniquement sur des exercices poly-articulaires et sur des pratiquants ayant déjà une expérience dans le domaine. Le but est de déterminer sa 1 RM (répétition max).

C'est pourquoi, le test sur mes deux sujets se fera sur une recherche de 6 RM et non de 1 RM puisqu'elles sont toutes les deux déjà sportives mais elles n'ont pas pratiqué beaucoup de musculation, il est donc plus prudent de faire le test sur 6 RM et de transformer à l'aide du tableau dans le « Guide de la préparation physique » de Didier REISS et Pascal PREVOST avec la formule de Brzycki. Les tests de 6 RM porteront sur trois mouvements différents : Squat, Soulevé de terre et Tirage horizontal. J'ai pu effectuer les tests avant même de débiter mes cycles puisque mes deux sujets avaient déjà eu l'occasion de pratiquer ses mouvements auparavant.

## ▪ LE SQUAT :

### Consignes de placement :

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



### Consignes d'exécution :

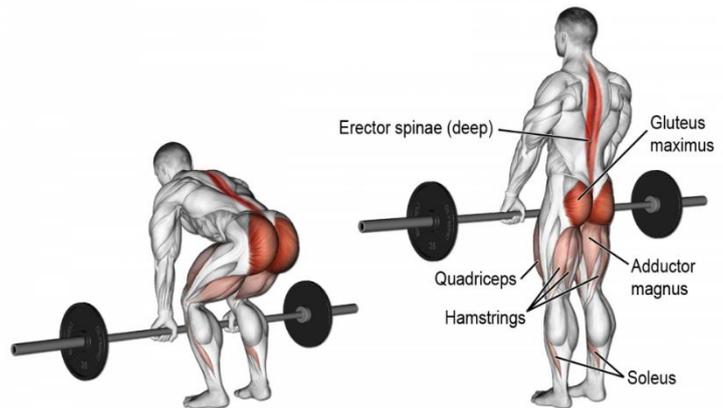
- Fléchir les jambes en inclinant légèrement le buste vers l'avant et les fesses vers l'arrière, ne pas verrouiller les articulations des genoux en position haute.



## ■ LE SOULEVE DE TERRE :

### Consignes de placement :

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



### Consignes d'exécution :

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

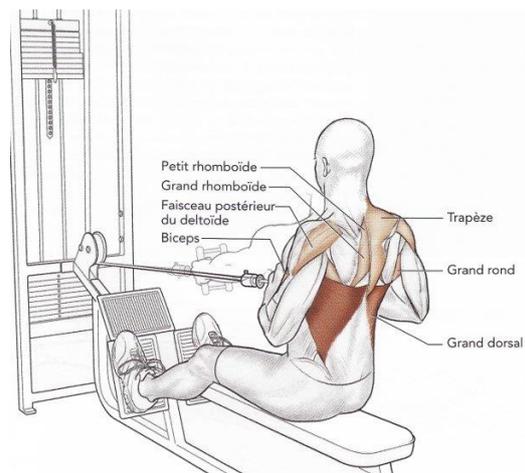
## ■ LE TIRAGE HORIZONTAL :

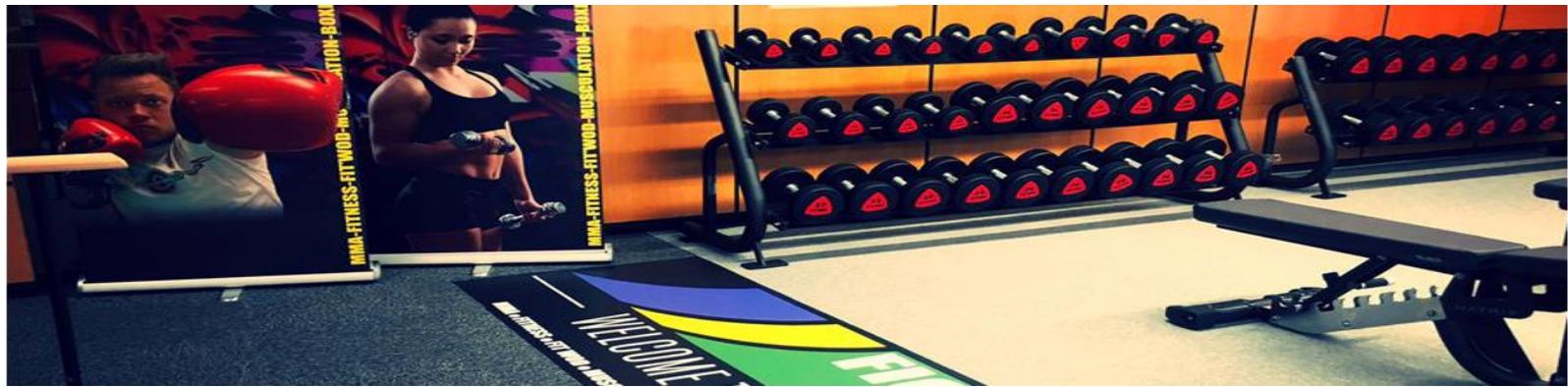
### Consignes de placement :

- Assis sur le banc
- Les pieds à leur emplacement
- Dos droit ou légèrement cambré
- Les mains en prise neutre

### Consignes d'exécution :

- Tirer la poignée vers soi plus ou moins haut sur le tronc à partir d'une position où les bras sont pratiquement tendus.





### **Manon**

**6RM Squat : 65 Kg**

**6RM Soulevé de terre : 70 Kg**

**6RM Tirage Horizontal : 45 Kg**

### **Inès**

**6RM Squat : 48 Kg**

**6RM Soulevé de terre : 60 Kg**

**6RM Rowing : 25 Kg**

#### ⇒ **Le test postural :**

Dès la naissance, le squelette est soumis à la force gravitationnelle. Pour pouvoir bouger, ou même tenir debout, le cerveau met en place dès le départ une stratégie pour s'équilibrer au mieux afin de pouvoir interagir avec son environnement. Cette attitude posturale pour tenir debout ou pour bouger sera la plus économe énergétiquement parlant, la plus naturelle, il s'agira d'une préférence. Une fois le corps équilibré, l'individu pourra commencer à interagir avec ce qui l'entoure. En musculation, une fois stable et gainé, le sportif pourra commencer à réaliser son mouvement spécifique et manipuler sa charge.

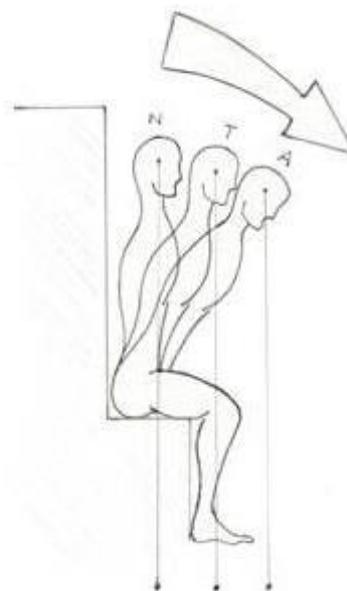
On observe donc, deux profils : le Terrien se coordonne mieux lorsque son poids est centré sur le tiers postérieur de ses appuis (sur les talons). Il a donc plutôt tendance à se tenir droit voire penché très légèrement vers l'arrière au niveau de son tronc, lorsqu'il est debout statique. Il s'y associera une composante plus ou moins marquée de flexion de genou, qui l'aidera à se stabiliser dans cette position. Il déclenchera en général son mouvement par le bas, c'est-à-dire le bassin. A l'inverse, l'Aérien lui, orientera son centre de gravité plutôt sur le tiers antérieur de ses appuis (avant-pied). Il ira préférentiellement dans l'extension de genou et de tronc, légèrement penché vers l'avant, pour mieux s'équilibrer, lorsqu'il se trouve debout, immobile. Il enclenchera lui, son mouvement par le haut, c'est-à-dire les épaules.



### Consignes de l'exercice :

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

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



**Manon**

Profil Aérien

**Inès**

Profil Aérien

⇒ **Le test de souplesse :**

- **Souplesse épaules :**

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

**Consignes de l'exercice :**

- Placer une main par-dessus l'épaule et l'autre par-dessous.
- Répéter l'opération de l'autre côté.





### Résultats du test :

- Les mains se touchent paumes contre paumes : Expert
- Les mains se chevauchent : Avancé
- Les mains se touchent : Intermédiaire
- Les mains sont écartées de moins de 5 cm : Débutant
- Les mains sont écartées de plus de 5 cm : Très faible

#### ▪ Souplesse chaîne postérieure (Sit and Reach) :

Ce test permet de tester la souplesse de la chaîne postérieure, principalement les ischios-jambiers et les muscles du dos. Il s'effectue normalement avec un outil de mesure spécifique, mais dont peu de clubs de fitness sont équipés. Une autre méthode alternative, sans matériel peu également être utilisé à condition de bien respecter le protocole.

#### Test avec matériel spécifique



#### Test sans matériel spécifique



### Consignes de l'exercice :

- Assis par terre avec les jambes tendues et les orteils relevés vers le plafond (c'est important que les pieds soient à la vertical)
- Effectuer une flexion du tronc en avant, lentement, les doigts tendus et essayer de toucher ou de dépasser ses orteils
- Maintenir la position 3 secondes
- La distance à mesurer est entre les doigts et les pieds



## Résultats du test :

Si la distance est :

- Inférieure à -3cm, autrement dit que votre sujet n'arrive pas à toucher ses orteils et qu'il en est même loin, le travail d'assouplissement est prioritaire et préalable. Vous n'êtes pas censé lui faire faire de renforcement musculaire, en particulier sur des exercices faisant intervenir la chaîne postérieure (squat, tirage, vertical...).
- Entre -3cm à 0, autrement dit que votre sujet n'arrive pas à toucher ses orteils mais qu'il en est proche, le travail d'assouplissement est également prioritaire. Vous pouvez lui faire faire du renforcement musculaire en charges libres ou sur des machines.
- Entre 0 et +, autrement dit que votre sujet touche ou dépasse ses orteils. Le travail de souplesse devient complémentaire et vous pouvez intégrer tous types de renforcement.

### ▪ Souplesse des hanches :

#### Consignes de l'exercice :

- Se mettre en position assise contre le mur
- Ouvrir les jambes en gardant les fesses en contact avec le sol jusqu'à ouverture maximale
- Mesurer l'angle d'ouverture



#### Résultats du test :

- Débutant : 60 à 89°
- Satisfaisant : 90 à 120°
- Niveau avancé : plus de 150°



## Manon

**Souplesse épaules :** Gauche : Avancé

Droite : Avancé

**Souplesse chaîne post :** 0 et +

**Souplesse hanches :** Satisfaisant

## Inès

**Souplesse épaules :** Gauche : Intermédiaire / Droite : Intermédiaire

**Souplesse chaîne post :** -3 cm à 0

**Souplesse hanches :** Satisfaisant

### D- Bilan des tests

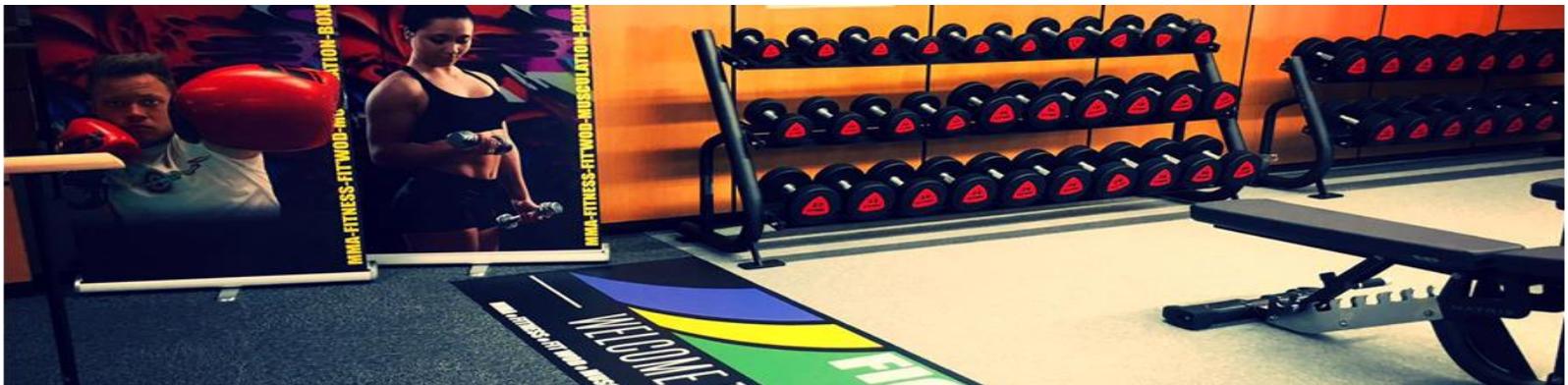
Les tests sont indispensables afin de connaître le profil de l'athlète ainsi que sa condition physique, ses forces et ses faiblesses afin de pouvoir débiter un travail de qualité.

⇒ MANON :

Elle possède déjà une bonne condition physique, comme vu plus haut elle a pratiqué de la natation en compétition pendant de nombreuses années et a donc déjà pratiqué de la musculation dans le cadre de ses entrainements de natation. Sa fréquence cardiaque de repos est à 50 BPM ce qui est assez bas pour une fréquence cardiaque de repos et donc cela représente une force pour elle. Concernant les trois tests de 6 RM on ressent qu'elle a déjà pratiqué puisque nous sommes sur des charges déjà d'un bon niveau et de plus lors des tests, elle avait de très bons placements. A l'aide de la formule de Brzycki j'ai pu donc calculer le 1RM.

- Squat -> 6RM = 65 Kg ; 1RM = 80 Kg
- Soulevé de terre -> 6RM = 70 Kg ; 1RM = 85 Kg
- Tirage horizontal -> 6RM = 45 ; 1RM = 55 Kg

Concernant sa souplesse, cela est assez satisfaisant elle est a conservé. Elle a également une bonne mobilité à conserver également et qu'elle doit continuer à travailler.



⇒ INES :

Elle possède déjà une bonne condition physique, comme vu plus haut elle pratique un peu de course à pied et a déjà effectué un peu de musculation. Sa fréquence cardiaque de repos est à 56 BPM ce qui est assez bas pour une fréquence cardiaque de repos et donc cela représente une force pour elle. Concernant les trois tests de 6 RM on ressent qu'elle a déjà pratiqué ses mouvements d'un bon niveau et de plus lors des tests, elle avait de très bons placements. A l'aide de la formule de Brzycki j'ai pu donc calculer le 1RM.

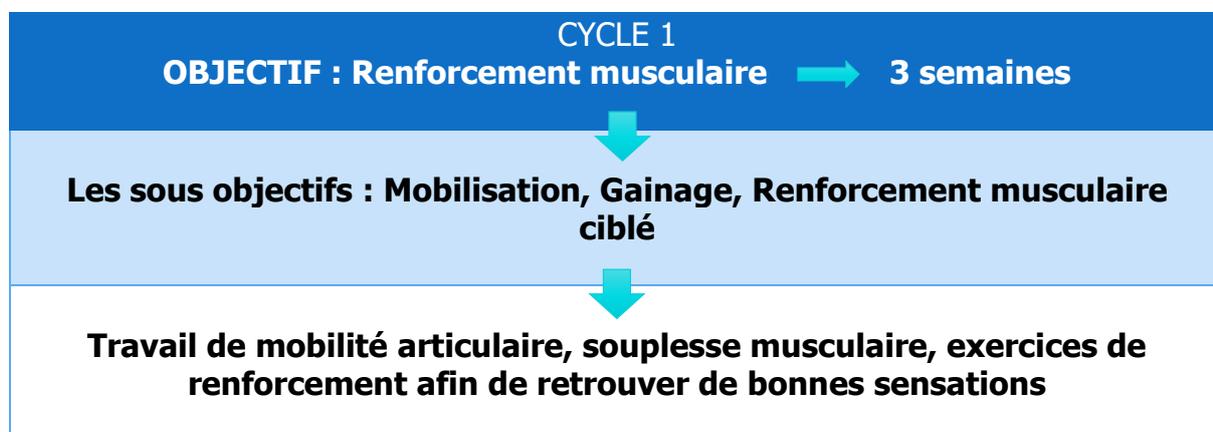
- Squat -> 6RM = 48 Kg ; 1RM = 57,5 Kg
- Soulevé de terre -> 6RM = 60 Kg ; 1RM = 72,5 Kg
- Tirage horizontal -> 6RM = 25 ; 1RM = 30 Kg

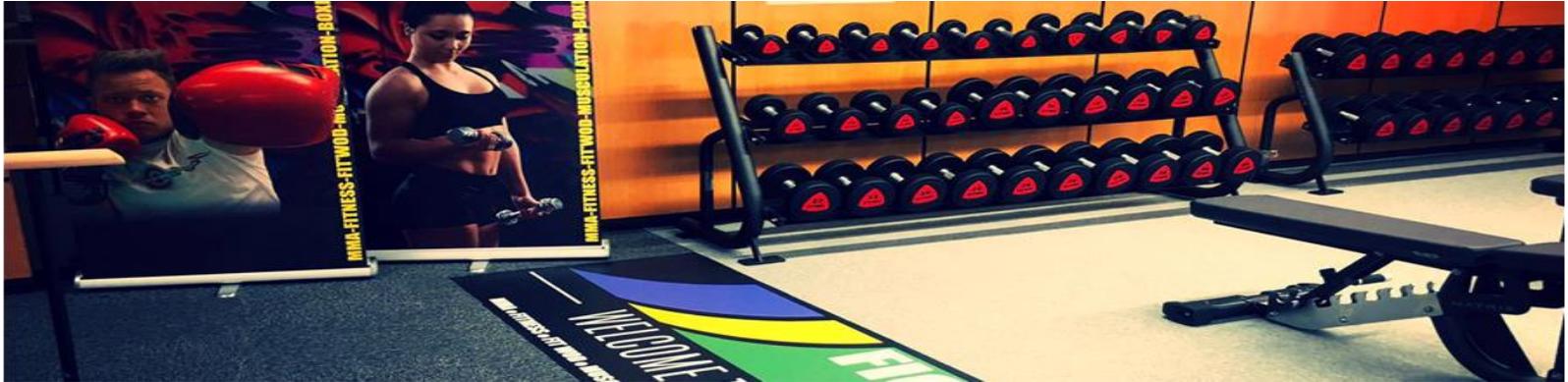
Concernant sa souplesse, cela est assez satisfaisant elle est a conservé. Elle a également une bonne mobilité à conserver également et qu'elle doit continuer à travailler.

## II) Le cycle et les séances

### A- La planification générale

Il s'agit d'une planification sur six semaines avec deux cycles différents. Chaque cycle sera sur 3 semaines avec deux objectifs différents.

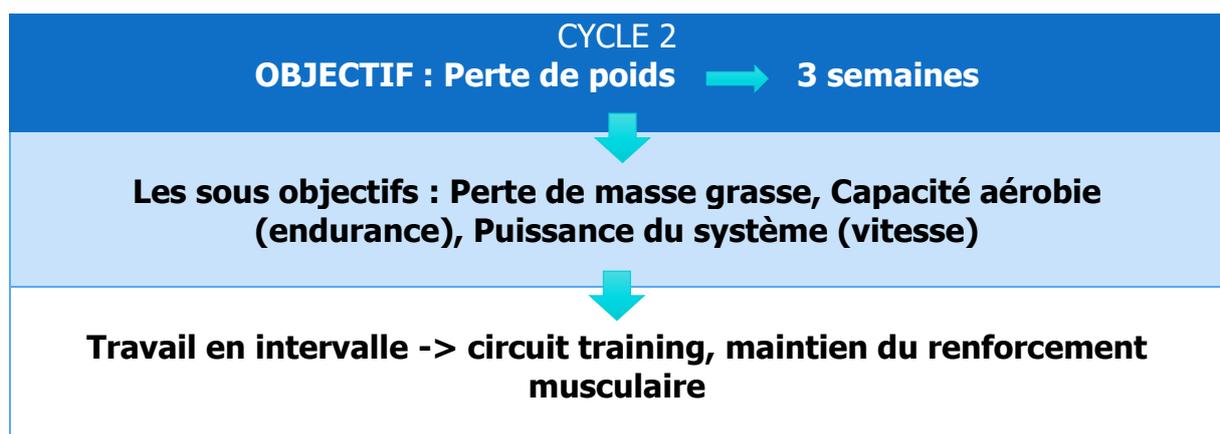


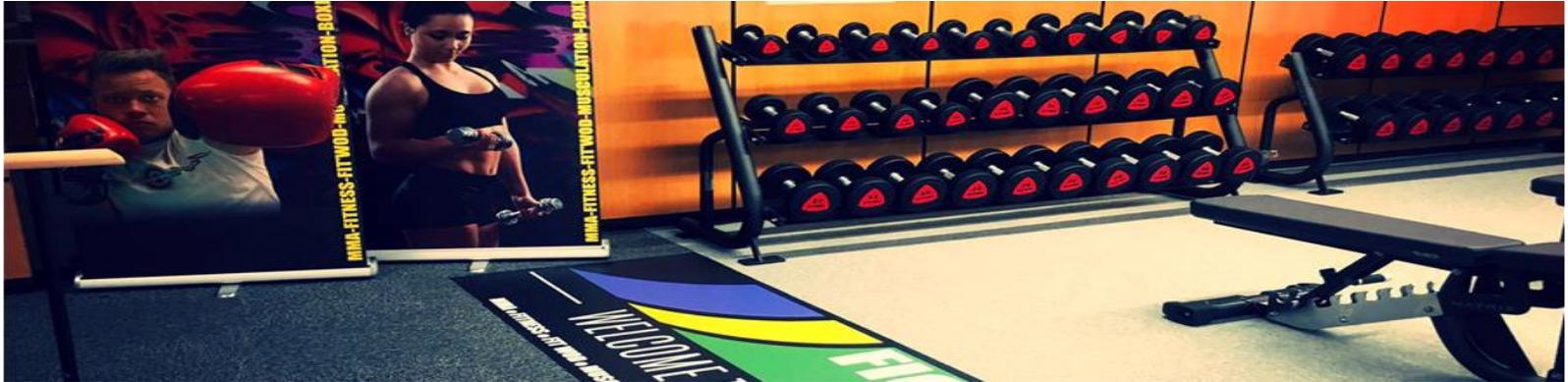


Le renforcement musculaire se définit comme, une pratique sportive destinée à augmenter la masse musculaire en pratiquant régulièrement des séries d'exercices. Le renforcement musculaire peut concerner un seul muscle ou plusieurs muscles. Les bienfaits du renforcement musculaire sont un gain de volume musculaire, une meilleure endurance, le renforcement des articulations et des tendons ou un système cardiovasculaire plus résistant.

Les deux athlètes vont donc débiter par un cycle de renforcement musculaire pendant 3 semaines puisqu'elles ont déjà effectué un peu de musculation auparavant donc elles ne sont pas complètement novices mais elles ont arrêté quelques mois (3 mois) et donc elles souhaitent reprendre tout doucement et donc augmenter leur masse musculaire. Elles ont un passé sportif et donc une condition physique déjà bonne comme on a pu le voir sur le test VMA.

Dans les sous objectifs on parle de renforcement musculaire ciblé, puisque les deux athlètes ont pour objectif de se tonifier au niveau de tout le corps -> Tonification Full body mais elles souhaitent mettre l'accent sur les fessiers, les cuisses et la sangle abdominale.





L'amaigrissement ou la perte de poids est un déséquilibre entre les apports et les dépenses énergétiques. Il peut donc s'effectuer à l'aide de l'alimentation et du sport. Le but étant d'augmenter son métabolisme puisqu'il est le processus de transformation par lequel nous brûlons nos calories. Plus il est élevé, moins on stocke de réserves. Ce sont les différences de métabolisme qui expliquent que certaines personnes ont tendance à prendre du poids au moindre écart, là où d'autres restent sveltes. Il est par conséquent intéressant de le stimuler, d'autant plus qu'il diminue avec l'âge.

C'est pourquoi, il est judicieux de faire un cycle de renforcement musculaire avant le cycle de perte de poids afin de pouvoir augmenter la masse maigre soit les muscles du corps avant de faire du travail d'intervalle et d'endurance pour perdre de la masse grasse. On retrouve donc en sous objectifs : perte de masse grasse, travail de la capacité aérobie donc travail de l'endurance fondamentale ainsi que travail sur la puissance du système soit une amélioration de la vitesse.

Dans ce cycle nous allons conserver un travail de renforcement musculaire en mettant l'accent sur la perte de poids. Les séances vont donc varier avec des circuits trainings.



**Objectif principal LES ATTENTES DES ADHERENTS : perte de poids (diminution de la masse grasse)**

Mes deux athlètes auront la même planification, car elles ont le même objectif final, qui est la diminution de la masse grasse, cependant leurs séances d'entraînements seront différentes puisqu'elles n'ont pas exactement le même niveau et elles ne s'entraînent pas à la même fréquence. Pour Manon elle aura 4 séances par semaines et Inès 3 séances par semaines.

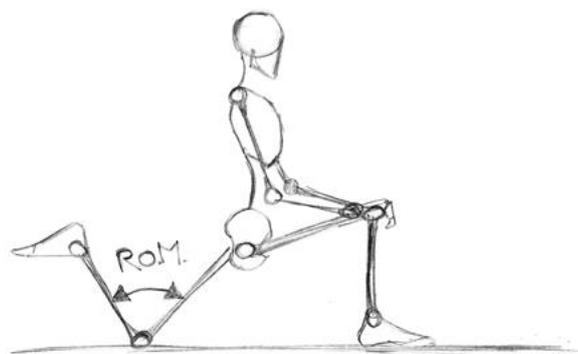


Avant chaque séances les athlètes devront s'échauffer. Les échauffements avant les séances seront toujours articulés de la même manière, soit découper en deux parties :

- Une partie d'échauffement général, il s'agit d'un échauffement cardiovasculaire qui consiste à préparer les muscles et le cœur avant une séance d'entraînement : 5 minutes de vélo elliptique ou rameur.
- Une seconde partie d'échauffement localisé qui consiste à réveiller tous les muscles et articulations mis à contribution pendant l'entraînement : travail de mobilité articulaire (poids de corps, bâton ou élastique), échauffement articulaire et musculaire avec charge progressive.

Puis après certaines séances comme des séances de de circuit training ou le cardio monte assez haut il est intéressant de faire un retour au calme. La principale fonction du retour au calme est de faire la transition entre une activité physique intense et un état de repos.

Cela consistera à faire un exercice de cardiovasculaire comme : 5 minutes de vélo ou de rameur ou de marche à basse intensité.





## B- Cycle 1 : Renforcement musculaire

### Manon RICA

Cette athlète s'entraîne 4 fois par semaines, voici comment se décompose sa semaine d'entraînements :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Bas du corps	Pecs – Dos	Repos	Bas du corps	Epaules – Biceps – Triceps	Repos	Repos

La méthode de musculation choisie est le RENFORCEMENT MUSCULAIRE GENERAL, ce qui signifie tout le corps, ce sont des séances où l'ensemble des muscles sont sollicités.

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

Afin de pouvoir prévoir les charges sur les différents exercices, je me suis basé par rapport à ce tableau. Nous sommes sur le thème renforcement musculaire avec une dominante sur l'endurance musculaire pour une reprise avec 15 répétitions afin que pour le début les charges ne soient pas trop élevées. Je me suis donc basée entre les deux dernières lignes avec un pourcentage aux alentours de 55% du 1RM. Puis, celui-ci sera ajusté en fonction du jours d'entraînement à voir également selon le ressenti de l'athlète. Concernant les exercices où nous n'avons pas effectué de tests nous avons fait selon le ressenti de l'athlète et nous avons ajusté au fur et à mesure des séances.

Qualités physiques	% RM	Nbre répétitions
Force max - Force relative	90 à 105	1 à 3
Force absolue - Masse (Force endurance)	75 à 90 (75 à 85)	4 à 8 (5 à 10 voir +)
Force explosive	40 à 60 (stato) 90 + 60 (bulgare)	4 à 6 (stato) 2 + 8 (bulgare)
Puissance force	60 à 65	4 à 8
Puissance vitesse	35 à 40	6 à 10
Vitesse	20 à 25	6 à 12
Volume	50 à 70	8 à 15
Endurance de force	60 et moins	15 et +



## SEANCE 1

EXERCICES	SERIES	REPS	RECUPS	POIDS
<b>SQUAT</b>	4	15	1'	S1 : 35 kg S2 : 38 kg S3 : 42 kg
<b>FENTES KETTLEBELL</b>	4	15 / jambes	1'	S1 : 6 kg S2 : 8 kg S3 : 12 kg
<b>LEG EXTENSION</b>	4	15	1'	S1 : 18 kg S2 : 23 kg S3 : 27 kg
<b>SOULEVE DE TERRE JAMBES TENDUES HALTERES</b>	4	15	1'	S1 : 14 kg S2 : 16 kg S3 : 20 kg
<b>LEG CURL</b>	4	15	1'	S1 : 11 kg S2 : 18 kg S3 : 25 kg
<b>ESCALIERS</b>	S1 : 10 Minutes à Haute intensité S2 : 12 Minutes à Haute intensité S3 : 15 Minutes à Haute intensité			

## SEANCE 2

EXERCICES	SERIES	REPS	RECUPS	POIDS
<b>POMPES</b>	4	15	1'	
<b>BUTTERFLY</b>	4	15	1'	S1 : 14 kg S2 : 18 kg S3 : 23 kg
<b>PULL OVER</b>	3	15	1'	S1 : 12 kg S2 : 14 kg S3 : 16 kg
<b>TIRAGE VERTICAL</b>	4	15	1'	S1 : 11 kg S2 : 18 kg S3 : 25 kg
<b>TIRAGE HORIZONTAL</b>	4	15	1'	S1 : 14 kg S2 : 18 kg S3 : 22 kg



### SEANCE 3

EXERCICES	SERIES	REPS	RECUPS	POIDS
<b>SQUAT KETTLEBELL</b>	4	15	1'	S1 : 12 kg S2 : 16 kg S3 : 20 kg
<b>LEG PRESS</b>	4	15	1'	S1 : 32 kg S2 : 37 kg S3 : 42 kg
<b>ABDUCTION ASSISE</b>	4	15	1'	S1 : 23 kg S2 : 27 kg S3 : 32 kg
<b>ADDUCTION ASSISE</b>	4	15	1'	S1 : 18 kg S2 : 23 kg S3 : 27 kg
<b>LEG CURL SWISS BALL</b>	4	15	1'	
<b>ESCALIERS</b>	S1 : 12 Minutes à Haute intensité S2 : 15 Minutes à Haute intensité S3 : 18 Minutes à Haute intensité			

### SEANCE 4

EXERCICES	SERIES	REPS	RECUPS	POIDS
<b>DEVELOPPE MILITAIRE</b>	3	15	1'	S1 : 10 kg S2 : 12,5 kg S3 : 15 kg
<b>ELEVATION LATERALE</b>	3	15	1'	S1 : 3 kg S2 : 4 kg S3 : 5 kg
<b>OISEAU BUSTE PENCHE</b>	3	15	1'	S1 : 4 kg S2 : 5 kg S3 : 6 kg
<b>DIPS ELASTIQUE</b>	4	15	1'	
<b>EXTENSION TRICEPS POULIE</b>	4	15	1'	S1 : 6,5 kg S2 : 9 kg S3 : 12,5 kg
<b>BICEPS CURL BARRE</b>	3	15	1'	S1 : 10 kg S2 : 10 kg S3 : 12,5 kg
<b>BICEPS CURL HALTERES PRISE NEUTRE</b>	3	15	1'	S1 : 4 kg S2 : 5 kg S3 : 6 kg



## **Bilan Cycle 1 :**

La séance 1 est effectuée le lundi soir. Elle est spécialement sur le bas du corps. Les premiers exercices à savoir : squat, fentes kettlebell et leg extension vont solliciter l'avant des cuisses (quadriceps) ainsi que les fessiers. Puis, sur la deuxième partie de la séance, les groupes musculaires concernés sont les ischio-jambiers ainsi que les fessiers. En fin de séance il est proposé 10 minutes pour débiter lors de la première semaine sur la machine cardio « escaliers » puis on augmente le temps en fonction des semaines. Il s'agit d'un travail d'endurance. En préparation physique, nous appelons ce type de travail : la « capacité aérobie ». Tout simplement car l'objectif est d'être capable de tenir un effort d'intensité modérée le plus longtemps possible grâce à l'oxygène apporté par la respiration.

La séance 2 est effectuée le mardi soir. Il s'agit d'une séance qui travaille des muscles antagonistes (pectoraux, dos). Cette séance est un peu plus courte que les trois autres. C'est pourquoi à la fin l'athlète fait un petit travail de gainage.

La séance 3 est effectuée le jeudi, puisque l'athlète fait une pause en milieu de semaine avec un jour de repos, le mercredi. Il s'agit de nouveau d'une séance portant sur le bas du corps avec en fin de séance un travail d'endurance identique à la séance 1.

La séance 4 est effectuée le vendredi, les parties sollicitées lors de cette séance sont donc les épaules ainsi que les bras (triceps et biceps). L'athlète se sentait assez à l'aise avec cette séance. Elle a déjà des épaules assez développées avec la natation et cela a donc été une force pour elle.

La première semaine s'est bien déroulée c'était plus une phase de découverte et de reprise sportive. Nous avons pris le temps de bien voir l'intégralité des mouvements et de voir les postures à adopter. Au niveau des charges, nous avons dû adapter afin que la posture reste toujours impeccable. Il était préférable que l'athlète reste propre sur ses mouvements avant même de vouloir augmenter les charges. C'est pourquoi il est à retenir de la première semaine que c'est vraiment une découverte et qu'il ne faut pas trop se focaliser sur les charges.

Durant la deuxième semaine, l'athlète avait déjà des connaissances des mouvements donc la séance a été plus fluide. Nous avons pu mettre des charges plus conséquentes que la première semaine.



Puis, lors de la troisième semaine c'est à ce moment que l'athlète commence à bien maîtriser les charges et que l'on peut encore ajuster les charges en augmentant encore puisqu'il y a une progression de l'athlète.

Dans ce premier cycle de renforcement musculaire, je suis partie sur 15 répétitions par exercices afin que la charge de travail ne soit pas trop élevée pour une reprise. Puis, 8 à 12 séries par muscles. Nous sommes donc plus sur un travail d'endurance musculaire. Le travail d'endurance est intéressant pour une reprise. L'endurance est la capacité du muscle à résister à des efforts de longue durée. Le muscle déploie une force moyenne à faible, mais il est capable de maintenir cet effort sur une longue période. L'endurance se travaille en condition aérobie.

## Inès MIRA

Cette athlète s'entraîne 3 fois par semaines, voici comment se décompose sa semaine d'entraînements :

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

Comme pour l'athlète précédente nous sommes également sur du renforcement musculaire général.

### SEANCE 1

EXERCICES	SERIES	REPS	RECUPS	POIDS
<b>SQUAT</b>	4	15	1'	S1 : 25 kg S2 : 27,5 kg S3 : 30 kg
<b>FENTES KETTLEBELL</b>	4	15 / jambes	1'	S1 : 4 kg S2 : 6 kg S3 : 8 kg
<b>LEG EXTENSION</b>	4	15	1'	S1 : 14 kg S2 : 18 kg S3 : 23 kg
<b>SOULEVE DE TERRE JAMBES TENDUES HALTERES</b>	4	15	1'	S1 : 10 kg S2 : 12 kg S3 : 14 kg
<b>LEG CURL</b>	4	15	1'	S1 : 11 kg S2 : 11 kg S3 : 18 kg
<b>ESCALIERS</b>	S1 : 10 Minutes à Haute intensité S2 : 12 Minutes à Haute intensité S3 : 15 Minutes à Haute intensité			

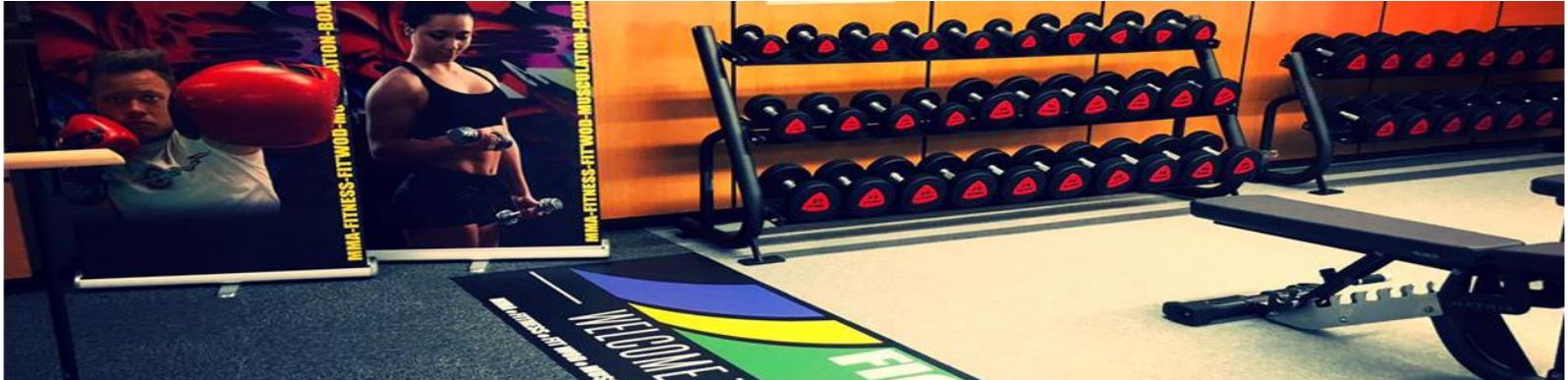


## SEANCE 2

EXERCICES	SERIES	REPS	RECUPS	POIDS
<b>DEVELOPPE MILITAIRE HALTERES</b>	4	15	1'	S1 : 4 kg S2 : 4 kg S3 : 6 kg
<b>POMPES</b>	4	15	1'	
<b>TRACTION ELASTIQUE</b>	4	15	1'	
<b>TIRAGE HORIZONTAL</b>	4	15	1'	S1 : 9 kg S2 : 12 kg S3 : 14 kg
<b>EXTENSION TRICEPS POULIE</b>	4	15	1'	S1 : 4,5 kg S2 : 6 kg S3 : 9 kg

## SEANCE 3

EXERCICES	SERIES	REPS	RECUPS	POIDS
<b>SQUAT KETTLEBELL</b>	4	15	1'	S1 : 8 kg S2 : 12 kg S3 : 16 kg
<b>LEG PRESS</b>	4	15	1'	S1 : 28 kg S2 : 32 kg S3 : 37 kg
<b>ABDUCTION ASSISE</b>	4	15	1'	S1 : 18 kg S2 : 23 kg S3 : 27 kg
<b>ADDUCTION ASSISE</b>	4	15	1'	S1 : 14 kg S2 : 18 kg S3 : 23 kg
<b>LEG CURL SWISS BALL</b>	4	15	1'	
<b>ESCALIERS</b>	S1 : 12 Minutes à Haute intensité S2 : 15 Minutes à Haute intensité S3 : 18 Minutes à Haute intensité			



## **Bilan Cycle 1 :**

La séance 1 est effectuée le lundi soir. Elle est spécialement sur le bas du corps. Les premiers exercices à savoir : squat, fentes kettlebell et leg extension vont solliciter l'avant des cuisses (quadriceps) ainsi que les fessiers. Puis, sur la deuxième partie de la séance, les groupes musculaires concernés sont les ischio-jambiers ainsi que les fessiers. En fin de séance il est proposé 10 minutes pour débiter lors de la première semaine sur la machine cardio « escaliers » puis on augmente le temps en fonction des semaines. Il s'agit d'un travail d'endurance. En préparation physique, nous appelons ce type de travail : la « capacité aérobie ». Tout simplement car l'objectif est d'être capable de tenir un effort d'intensité modérée le plus longtemps possible grâce à l'oxygène apporté par la respiration.

La séance 2 est effectuée le mercredi soir. Il s'agit d'une séance où là c'est le haut du corps qui est sollicité (épaules, pectoraux, dos et bras). A la fin de cette séance, l'athlète fait un petit travail de gainage. C'est pour elle la séance la plus compliquée de la semaine, puisqu'elle n'a pas beaucoup de force au niveau du haut du corps. De plus, elle a déjà pratiqué un peu de musculation auparavant mais

La séance 3 est effectuée le vendredi. L'athlète fait une séance puis prend un jour de repos entre chaque séance. Concernant la séance 3 il s'agit de nouveau d'une séance portant sur le bas du corps avec en fin de séance un travail d'endurance identique à la séance 1.

La première semaine s'est bien déroulée c'était plus une phase de découverte et de reprise sportive. Nous avons pris le temps de bien voir l'intégralité des mouvements et de voir les postures à adopter. Au niveau des charges, nous avons dû adapter afin que la posture reste toujours impeccable. Il était préférable que l'athlète reste propre sur ses mouvements avant même de vouloir augmenter les charges. C'est pourquoi il est à retenir de la première semaine que c'est vraiment une découverte et qu'il ne faut pas trop se focaliser sur les charges.

Durant la deuxième semaine, l'athlète avait déjà connaissances des mouvements donc la séance a été plus fluide. Nous avons pu mettre des charges plus conséquentes que la première semaine.

Puis, lors de la troisième semaine c'est à ce moment que l'athlète commence à bien maîtriser les charges et que l'on peut encore ajuster les charges en augmentant encore puisqu'il y a une progression de l'athlète.



Dans ce premier cycle de renforcement musculaire, je suis partie sur 15 répétitions par exercice afin que la charge de travail ne soit pas trop élevée pour une reprise. Puis, 8 à 12 séries par muscles. Nous sommes donc plus sur un travail d'endurance musculaire. Le travail d'endurance est intéressant pour une reprise. L'endurance est la capacité du muscle à résister à des efforts de longue durée. Le muscle déploie une force moyenne à faible, mais il est capable de maintenir cet effort sur une longue période. L'endurance se travaille en condition aérobie.

Les deux athlètes ont donc suivi un premier cycle de 3 semaines de renforcement musculaire. Ce cycle a bien fonctionné et les mouvements sont acquis. Après ce premier cycle elles ont poursuivi sur un nouveau cycle de 3 semaines mais avec un nouvel objectif.

### C- Cycle 2 : Perte de poids

#### Manon RICA

Pour le cycle 2, l'athlète conserve 4 séances par semaine :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Bas du corps	Circuit training Full Body	Repos	Haut du corps	Circuit training Full Body	Repos	Repos

La pratique de la musculation n'agit pas seulement sur le développement musculaire. En augmentant le métabolisme de base, elle aide le corps à dépenser davantage de calories au repos. Cumulée au cardio-training, la musculation est un excellent moyen d'éliminer les graisses. C'est pourquoi dans le cycle 2, comme on le voit sur le planning de la semaine au-dessus, nous allons cumuler musculation et circuit training.



Le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération. Une fois la totalité des mouvements effectués, l'enchaînement est repris depuis le début.

Le circuit training aurait été développé par R.E. Morgan et G.T. Anderson en 1953 à l'Université de Leeds en Angleterre. Le format initial de ce type d'entraînement comprend 6 à 12 ateliers. Chaque exercice est réalisé pendant une durée de 15 à 45 secondes, ou 8 à 20 répétitions à une charge de 40 à 60 % de son max. L'enchaînement entre chaque exercice est réalisé sans ou avec très peu de récupération (30 secondes maximum). Le circuit complet peut-être réalisé 3 fois ou plus, pour une durée d'effort de 20 minutes à 1 heure.

L'objectif initial d'entraînement sous forme de circuit training est l'amélioration de la force et de l'endurance. Aujourd'hui cette méthode de préparation physique s'est énormément démocratisée. Elle est aussi bien utilisée pour l'entraînement de sportifs débutant que d'athlètes de haut niveau. De ce fait, le type et le nombre d'exercices, les temps d'effort et de récupération, ainsi que le nombre de tours de circuit réalisés sont très variables.

Dans ce deuxième cycle, comme indiqué précédemment l'objectif principal est la perte de poids. Pour rappel, la perte de poids est causée par un déséquilibre de la balance énergétique, activé par deux facteurs : un contrôle des apports alimentaires et une augmentation des dépenses physiques. Il semble ainsi plus judicieux de brûler un grand nombre de calories par un entraînement intense que de n'en utiliser qu'un plus petit nombre, même par une activité en zone aérobie. Le circuit training est donc vraiment bénéfique sur la perte de poids. C'est la raison pour laquelle dans ce second cycle j'ai décidé de remplacer deux séances de musculation par deux circuits trainings full body.

Pour les deux séances de musculation, le nombre de répétitions sera plus élevé que sur le cycle 1 avec 20 répétitions au lieu de 15 et un temps de récupération plus court. Soit 45 secondes au lieu de 1 minutes. Il s'agit d'un travail en séries longues (endurance musculaire), un effort avec une intensité moyenne, une fatigue du système cardio-vasculaire, mais très peu sur le système nerveux ou articulaire. La récupération est assez rapide pour ce type d'effort. On sera sur un pourcentage de charges entre 45 et 55 % du 1RM.



## SEANCE 1

EXERCICES	SERIES	REPS	RECUPS	POIDS
<b>SQUAT CLAVICULE</b>	4	20	45"	S1 : 22,5 kg S2 : 25 kg S3 : 27,5 kg
<b>FENTES KETTLEBELL</b>	4	20 / jambes	45"	S1 : 12 kg S2 : 14 kg S3 : 16 kg
<b>LEG EXTENSION</b>	4	20	45"	S1 : 23 kg S2 : 27 kg S3 : 27 kg
<b>SOULEVE DE TERRE</b>	4	20	45"	S1 : 20 kg S2 : 25 kg S3 : 27,5 kg
<b>KETTLEBELL SWING</b>	4	20	45"	S1 : 8 kg S2 : 12 kg S3 : 16 kg
<b>LEG CURL SWISS BALL</b>	4	20	45"	

## SEANCE 2

⇒ Circuit training : 30" Effort / 15" Récupération (4 TOURS)

- 1) Squat
- 2) Corde à sauter
- 3) Montée sur box avec un Kettlebell
- 4) Assault Bike
- 5) Pompes
- 6) Mountain climbers

Dans ce circuit training, il convient donc de faire 4 tours de ces 6 exercices. 30 secondes d'efforts par exercices et 15 secondes de récupération qui permet de faire la transition entre chaque exercice. Il s'agit d'un circuit training qui n'est pas spécialisé sur un ou plusieurs muscles en particulier. On travaillera l'ensemble du corps.

Le travail intermittent est un moyen efficace et des plus rapides pour développer les potentialités aérobies. La filière dominante sur ce type d'effort est la filière anaérobie lactique. C'est la filière énergétique prépondérante lors d'efforts courts (généralement entre 20 secondes et 1 minute 30), pour créer de l'énergie. Celle-ci utilise du glucose et du glycogène comme substrats. Sa capacité et sa puissance sont moyennes



### SEANCE 3

EXERCICES	SERIES	REPS	RECUPS	POIDS
<b>DEVELOPPE MILITAIRE HALTERES</b>	4	20	45"	S1 : 4 kg S2 : 6 kg S3 : 8 kg
<b>MAC RAISE</b>	4	20	45"	S1 : 3 kg S2 : 4 kg S3 : 5 kg
<b>TRACTION ELASTIQUE</b>	4	20	45"	
<b>TIRAGE HORIZONTAL</b>	4	20	45"	S1 : 14 kg S2 : 18 kg S3 : 22 kg
<b>EXTENSION TRICEPS NUQUE</b>	4	20	45"	S1 : 2,5 kg S2 : 5 kg S3 : 5 kg
<b>BICEPS CURL HALTERES</b>	4	20	45"	S1 : 4 kg S2 : 5 kg S3 : 6 kg

### SEANCE 4

- ⇒ Circuit training : 45" Efforts / 15" Récupération (3 TOURS)
- 1) Samba step
  - 2) Fentes alternées Kettlebell
  - 3) Squat Sandbag
  - 4) Gainage dynamique
  - 5) Burpees
  - 6) Tirage horizontal élastique

Dans ce circuit training, il convient donc de faire 3 tours de ces 6 exercices. 45 secondes d'efforts par exercices et 15 secondes de récupération qui permet de faire la transition entre chaque exercice. Il s'agit d'un circuit training qui n'est pas spécialisé sur un ou plusieurs muscles en particulier. On travaillera l'ensemble du corps.



## **Bilan Cycle 2 :**

Comme pour le cycle 1 le planning de la semaine est identique. L'athlète s'entraîne quatre fois par semaines soit le lundi, mardi, jeudi et vendredi ; avec toujours une pause en milieu de semaine le mercredi. La semaine comprend donc maintenant deux circuits trainings et deux séances de renforcement.

La séance 1 est effectuée toujours le lundi soir, il s'agit d'une séance de renforcement sur le bas du corps, nous avons conservé des mouvements identiques au premier cycle et intégré des nouveaux. Concernant le squat, on passe maintenant sur du squat clavicule donc avec la charge sur l'avant des épaules. La charge sera donc moins élevée que pour le cycle 1 où la charge était placée à l'arrière. On met encore plus l'accent sur le gainage sur le squat clavicule où là il est encore plus important d'être gainée afin que l'athlète ne plonge par vers l'avant en effectuant ses répétitions. Pour le soulevé de terre, on passe à un mouvement classique avec la barre et non plus les haltères.

La séance 2 est effectuée le mardi soir. Il s'agit d'une séance où tout le corps va être sollicité sur un circuit training. Sur cette séance ainsi que la séance 4 l'athlète a eu plus de mal que les séances précédentes mais plus par rapport à un manque de cardio. Concernant la séance 2, nous sommes sur un temps d'efforts de 30 secondes alors que sur la séance du vendredi nous sommes sur 45 secondes d'efforts. Pour le temps de récupération il est identique nous sommes sur 15 secondes. L'intensité est donc plus élevée lors de la séance 2 puisque l'effort est moins long.

La séance 3 est effectuée le jeudi, puisque l'athlète fait une pause en milieu de semaine avec un jours de repos, le mercredi. Il s'agit d'une séance portant sur le haut du corps, on retrouve des exercices du premier cycles ainsi que des nouveaux.

La première semaine du second cycle « perte de poids » c'est bien déroulé mais pour la partie circuit training cela a été plus compliqué pour l'athlète puisque l'on mélange l'effort musculaire avec le cardio. Concernant les charges elles n'ont pas spécialement augmenté par rapport au cycle 1 puisque nous avons augmenté le nombre de répétitions. Dans ce cycle nous sommes donc passé à 20 répétitions pour un temps de récupération moins élevé que sur le cycle 1, nous sommes là à 45 secondes de récupération au lieu de 1 minutes.



Durant la deuxième semaine, l'athlète était déjà plus à l'aise que la première semaine puisqu'il faut toujours une première semaine d'adaptation où l'on fait connaissances des nouveaux mouvements. Lors de la deuxième semaine ils ne sont pas encore bien intégrés mais l'athlète ressent déjà de meilleures sensations. Concernant les circuits trainings, elle a réussi à mieux gérer son effort et donc à augmenter le nombre de répétitions durant la phase d'efforts.

Puis, lors de la troisième semaine c'est à ce moment que l'athlète commence à bien maîtriser chaque mouvement, que l'on voit une amélioration de son endurance, elle arrive beaucoup mieux à gérer son effort.

## Inès MIRA

Cette athlète s'entraîne 3 fois par semaines, voici comment se décompose sa semaine d'entraînements :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Bas du corps	Repos	Circuit training Full Body	Repos	Haut du corps	Repos	Repos

Comme pour l'athlète précédente nous sommes également sur du renforcement musculaire général avec deux séances par semaine puis une séance où l'on va faire un travail plus cardio, avec un circuit training. Ce circuit training sera « Full body », donc tout le corps va être sollicité.





## SEANCE 1

EXERCICES	SERIES	REPS	RECUPS	POIDS
<b>SQUAT CLAVICULE</b>	4	20	45"	S1 : 18 kg S2 : 20 kg S3 : 22,5 kg
<b>FENTES KETTLEBELL</b>	4	20 / jambes	45"	S1 : 8 kg S2 : 12 kg S3 : 14 kg
<b>LEG EXTENSION</b>	4	20	45"	S1 : 14 kg S2 : 18 kg S3 : 23 kg
<b>SOULEVE DE TERRE</b>	4	20	45"	S1 : 15 kg S2 : 17,5 kg S3 : 20 kg
<b>KETTLEBELL SWING</b>	4	20	45"	S1 : 8 kg S2 : 8 kg S3 : 12 kg
<b>LEG CURL SWISS BALL</b>	4	20	45"	

## SEANCE 2

⇒ Circuit training : 30" Effort / 15" Récupération (4 TOURS)

- 1) Squat
- 2) Corde à sauter
- 3) Montée sur box avec un Kettlebell
- 4) Assault Bike
- 5) Pompes
- 6) Mountain climbers

Dans ce circuit training, il convient donc de faire 4 tours de ces 6 exercices. 30 secondes d'efforts par exercices et 15 secondes de récupération qui permet de faire la transition entre chaque exercice. Il s'agit d'un circuit training qui n'est pas spécialisé sur un ou plusieurs muscles en particulier. On travaillera l'ensemble du corps.



### SEANCE 3

EXERCICES	SERIES	REPS	RECUPS	POIDS
<b>DEVELOPPE MILITAIRE MACHINE</b>	4	20	45"	
<b>MAC RAISE</b>	4	20	45"	S1 : 2 kg S2 : 2 kg S3 : 3 kg
<b>TIRAGE VERTICAL</b>	4	20	45"	S1 : 11 kg S2 : 18 kg S3 : 25 kg
<b>BUCHERON</b>	4	20	45"	S1 : 4 kg S2 : 6 kg S3 : 6 kg
<b>EXTENSION TRICEPS NUQUE</b>	4	20	45"	S1 : 2 kg S2 : 2,5 kg S3 : 4 kg
<b>BICEPS CURL HALTERES</b>	4	20	45"	S1 : 3 kg S2 : 4 kg S3 : 4 kg

### Bilan Cycle 2 :

Comme pour le cycle 1 le planning de la semaine est identique. L'athlète s'entraîne trois fois par semaines soit le lundi, mercredi et vendredi ; avec toujours une pause entre chaque séance. La semaine comprend donc maintenant un circuit training et deux séances de renforcement.

La séance 1 est effectuée toujours le lundi soir, il s'agit d'une séance de renforcement sur le bas du corps, nous avons conservé des mouvements identiques au premier cycle et intégré des nouveaux. Concernant le squat, on passe maintenant sur du squat clavicule donc avec la charge sur l'avant des épaules. La charge sera donc moins élevée que pour le cycle 1 où la charge était placée à l'arrière. On met encore plus l'accent sur le gainage sur le squat clavicule où là il est encore plus important d'être gainée afin que l'athlète ne plonge par vers l'avant en effectuant ses répétitions. Pour le soulevé de terre, on passe à un mouvement classique avec la barre et non plus les haltères.



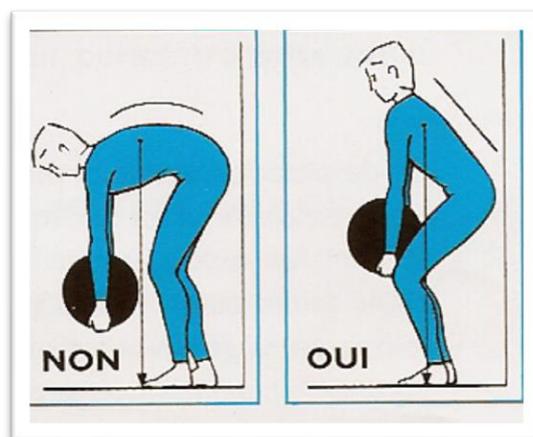
La séance 2 est effectuée le mercredi soir. Il s'agit d'une séance où tout le corps va être sollicité sur un circuit training. Sur cette séance ainsi que la séance 4 l'athlète arrive à bien gérer son effort et elle est plutôt à l'aise. Le fait qu'elle pratique une activité cardio comme la course à pied l'aide à gérer ce type d'effort. Nous sommes sur un effort de 30 secondes et sur une récupération de 15 secondes. L'athlète a déjà fait du fractionné avec la course à pied c'est la raison pour laquelle elle est aidée à ce niveau.

La séance 3 est effectuée le vendredi. Il s'agit d'une séance portant sur le haut du corps, on retrouve des exercices du premier cycle ainsi que des nouveaux comme Mac Raise, tirage vertical et bucheron. Ce sont des mouvements que l'athlète n'a pas l'habitude de travailler, nous restons donc avec des charges minimales afin qu'elle reste propre sur ses mouvements, une fois les mouvements bien assimilés, nous pourrions alors augmenter les charges.

La première semaine du second cycle « perte de poids » c'est bien déroulé dans le circuit training l'athlète a retrouvé l'intervalle training une méthode familière qu'elle a déjà pu travailler au travers de la course à pied.

Durant la deuxième semaine, l'athlète était déjà plus à l'aise que la première semaine puisqu'il faut toujours une première semaine d'adaptation où l'on fait connaissance des nouveaux mouvements. Lors de la deuxième semaine ils ne sont pas encore bien intégrés mais l'athlète ressent déjà de meilleures sensations.

Puis, lors de la troisième semaine c'est à ce moment que l'athlète commence à bien maîtriser chaque mouvement, que l'on voit une amélioration. Concernant les séances de renforcement nous avons mis l'accent plus sur la posture afin d'avoir des mouvements propres plutôt que de privilégier des charges.





### III) Evaluation des séances

Afin d'évaluer le cycle d'animation complet avec les différentes séances j'ai créé un questionnaire que j'ai remis à chacune des athlètes afin de regrouper leur avis. A l'issue de ce questionnaire nous avons ensuite fait un point ensemble afin de discuter sur les différents points.

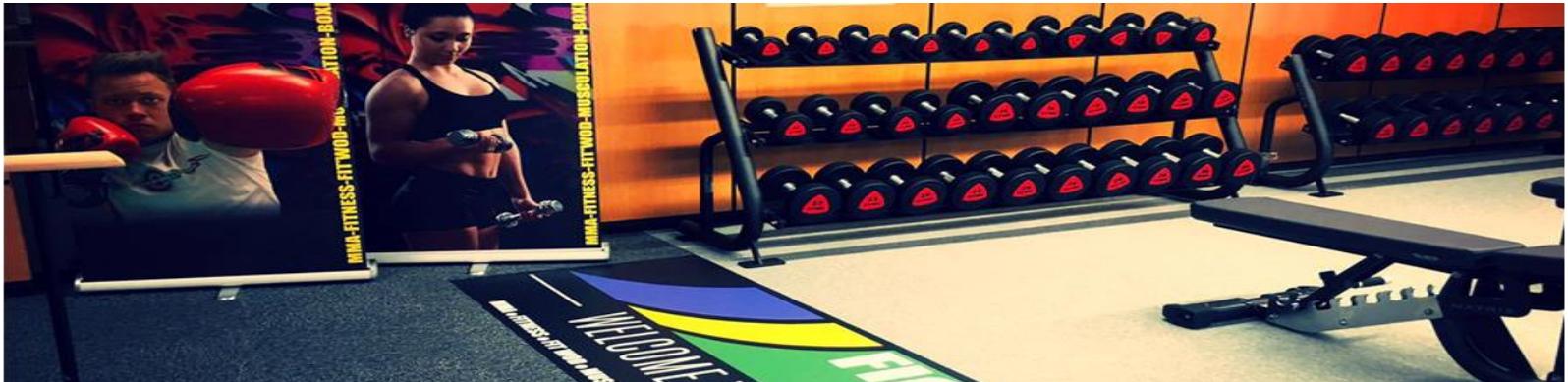
#### A- Le questionnaire d'auto-évaluation

Dans la première colonne il s'agit de la question posée à l'athlète. Puis, nous avons un système d'étoiles donc l'athlète doit cocher la case correspondante.

- Une étoile : Pas satisfaisant
- Deux étoiles : Satisfaisant
- Trois étoiles : Très satisfaisant

### Manon RICA

QUESTION	★	★ ★	★ ★ ★
La planification correspond à tes attentes ?			X
Comment qualifierais-tu ta progression ?		X	
Globalement es-tu à l'aise avec les mouvements proposés ?		X	
Prends-tu plaisir à venir t'entraîner ?			X
Des mouvements variés ?		X	
Cycle 1 : Renforcement musculaire ?			X
Cycle 2 : Perte de poids ?		X	
Intégrer de l'intervalle training ?			X
Encadrement du coach lors de tes séances ?			X



## Inès MIRA

QUESTION	★	★ ★	★ ★ ★
La planification correspond à tes attentes ?			X
Comment qualifierais-tu ta progression ?		X	
Globalement es-tu à l'aise avec les mouvements proposés ?		X	
Prends-tu plaisir à venir t'entraîner ?			X
Des mouvements variés ?		X	
Cycle 1 : Renforcement musculaire ?		X	
Cycle 2 : Perte de poids ?			X
Intégrer de l'intervalle training ?			X
Encadrement du coach lors de tes séances ?			X

### B- Synthèse

A la suite de ce petit questionnaire d'évaluation, nous avons donc fait un petit bilan ensemble afin d'interpréter ces résultats.

⇒ MANON :

D'après elle, la planification correspond à ses attentes mais elle attend encore plus de nouveautés pour les prochains programmes à venir. Je lui ai expliqué que pour le début nous sommes obligés de débiter par des mouvements simples et du coup moins ludiques. Dès qu'elle aura enregistré les mouvements et que les postures seront impeccables nous allons donc pouvoir passer sur des mouvements plus complexes.



Au niveau de sa progression, Manon est satisfaite mais elle me dit qu'elle peut encore faire mieux. Concernant la partie renforcement musculaire elle est plus satisfaite à ce niveau que sur les circuits trainings puisqu'elle me dit qu'elle manque de cardio. Nous allons donc revoir pour la prochaine planification à mettre encore plus l'accent sur la partie cardio avec une amélioration de son endurance.

Elle est à l'aise avec tous les mouvements, bien qu'elle doive rester concentrer sur le soulevé de terre puisqu'avec la fatigue elle est parfois amenée à défixer son dos.

Manon a connu le sport à très bon niveau avec la natation elle est donc très sportive et prend beaucoup de plaisir à venir s'entraîner d'autant plus qu'elle avait déjà pratiqué un peu de musculation auparavant lors de ses préparations avec son club de natation.

Elle a préféré le cycle de renforcement musculaire au cycle perte de poids puisqu'elle me dit être moins à l'aise avec les circuits trainings. Mais elle a trouvé que cela apporté cependant de la nouveauté aux entraînements.

Concernant l'encadrement, Manon s'est sentie encadré lors de chaque séance et elle souhaite donc poursuivre cela.

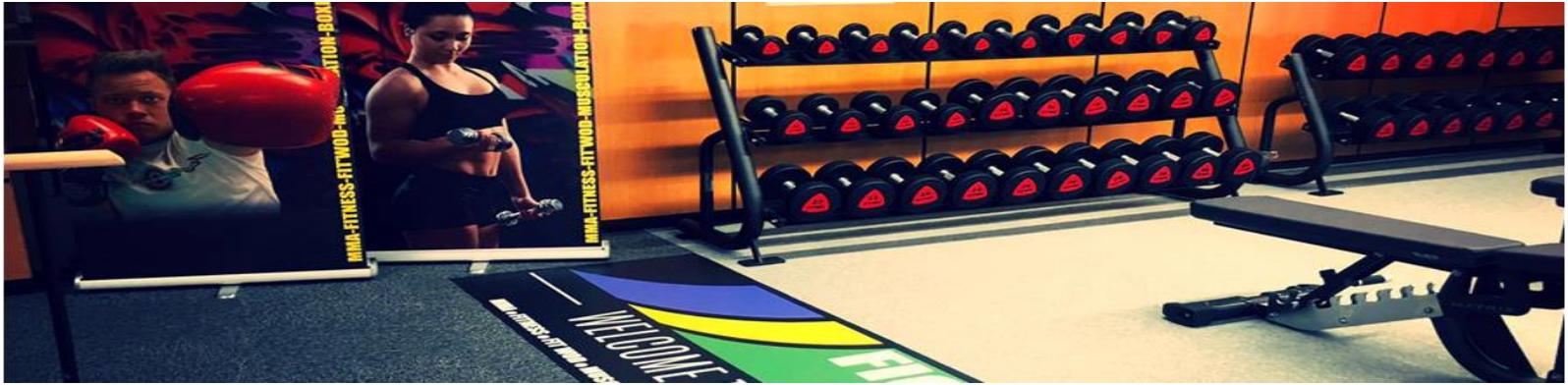
#### ⇒ INES :

Une planification qui correspond à ses attentes. Lors du brief de départ Inès ne souhaitait venir que deux fois par semaines, or je lui ai expliqué qu'elle aurait plus de résultats en venant trois fois par semaines et elle est aujourd'hui très contente de s'y être tenue.

Au niveau de sa progression, Inès est satisfaite mais me dit qu'elle peut mieux faire e améliorant ses charges. Il sera donc peut-être nécessaire par la suite de faire un cycle de force si elle le souhaite afin de pouvoir améliorer ses charges. Cependant, elle est très à l'aise sur les circuits trainings.

Elle prend beaucoup de plaisir à venir s'entraîner et n'avait pas connaissances de l'intervalle training. C'est pour elle quelque chose de très bien étant donné qu'elle peut mêler un effort musculaire avec un effort cardio-vasculaire. Elle a donc préféré le cycle perte de poids.

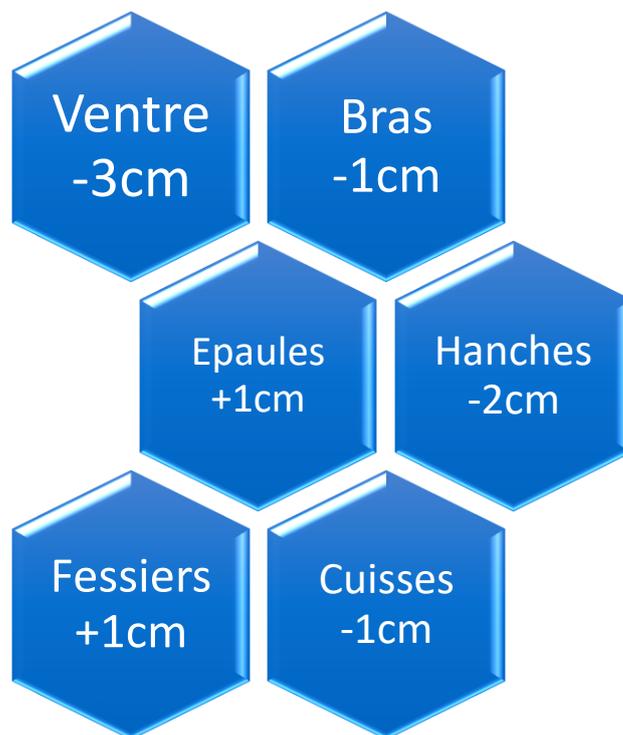
Inès s'est également sentie bien encadrée lors de ses séances.



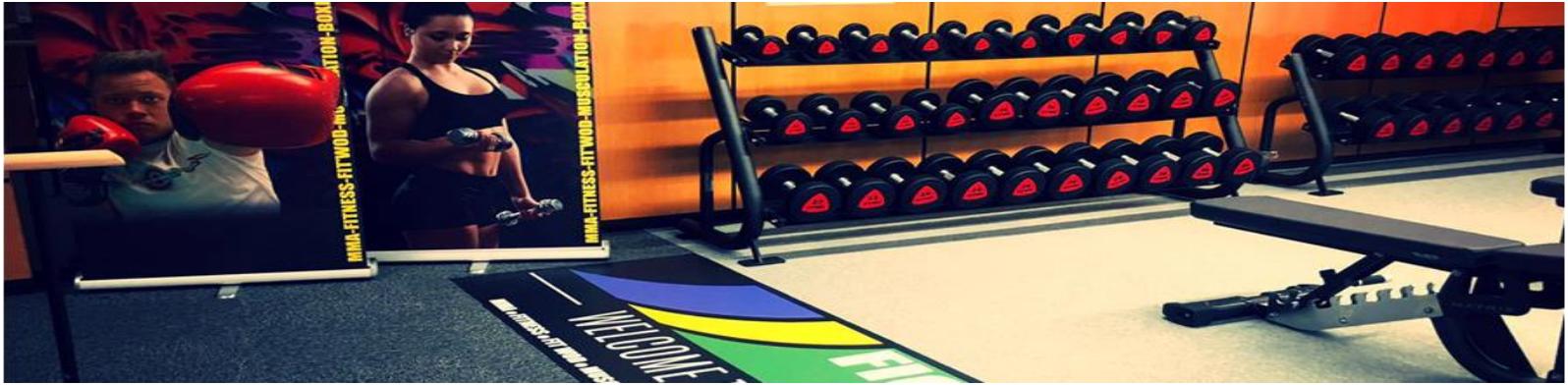
## CONCLUSION

### Manon RICA

Poids de base : 65 Kg → Poids actuel : 63 Kg

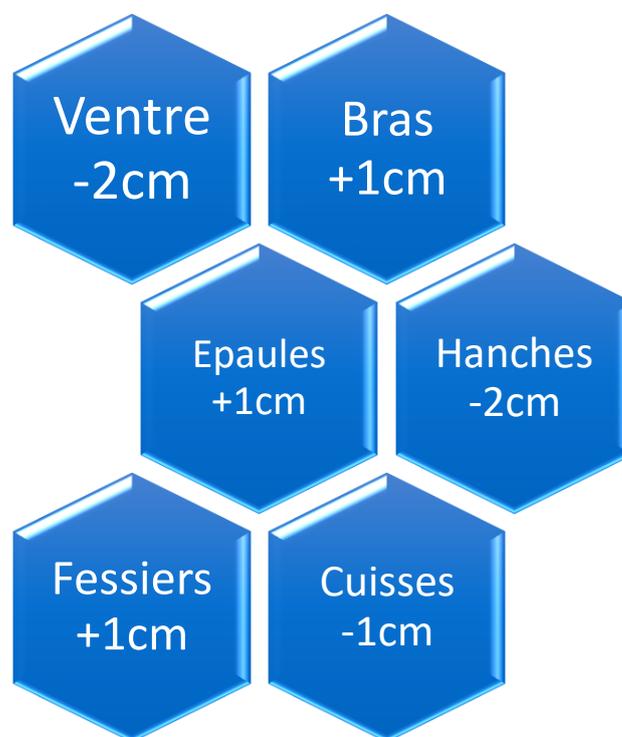


L'athlète est satisfaite des résultats elle a perdu 2 kg mais ce n'était pas à la base une personne en surpoids. De plus, elle a pris du muscle ce qui peut expliquer cette perte de poids de seulement 2 kg. Elle s'est affinée et dessinée et c'est ce qu'elle recherchait. Il en est de même pour les centimètres où l'on voit qu'ils n'ont pas énormément bougés mais parce que l'athlète a pris du muscle. On le voit par exemple sur les épaules où là elle s'est élargie. Mais cela permet une certaine harmonie. Elle a aujourd'hui envie de se concentrer plus sur la partie performances que physique puisqu'elle a vraiment pris goût à cette discipline.



## Inès MIRA

Poids de base : 51 Kg → Poids actuel : 50 Kg



L'athlète est satisfaite des résultats elle a perdu seulement 1kg mais ce n'était pas à la base une personne en surpoids. De plus, elle avait un objectif de sécher afin qu'elle soit plus dessinée et plus tonique. Elle a pris du muscle comme on peut le voir au niveau des fessiers, des épaules et des bras où elle a pris 1cm. Elle s'est affinée et dessinée et c'est ce qu'elle recherchait. Elle ne veut pas cependant prendre plus de poids puisqu'elle a pour objectif maintenant de se remettre à la course à pied. Elle fait des distances longues et donc préfère rester assez fine.



Ainsi, après six semaines de travail, les deux athlètes que j’ai encadrés sont très satisfaites. Toutes les séances se sont bien déroulées, j’ai pu m’apercevoir que même si mes athlètes avaient déjà pratiqué la musculation il ne faisait pas forcément les bons mouvements. J’ai pris le temps de leur expliquer qu’il était très important d’être bien placé sur chacun des mouvements afin de ne pas se blesser. Même au fil des semaines il est important de toujours avoir un œil attentif sur les postures puisqu’en augmentant les charges, nous ne sommes pas à l’abri de modifier parfois le mouvement.

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

Les deux athlètes souhaitent poursuivre la planification et continuer d’être encadré puisque cela les motive d’autant plus. C’est en pratiquant qu’elles découvrent vraiment la discipline et s’aperçoivent de leurs points forts et leurs faiblesses et se tournent vers de nouveaux objectifs, comme par exemple Manon qui souhaiterait mettre l’accent sur la partie cardio et endurance et Inès plus sur la partie force afin d’augmenter ses charges. Ce qu’il faut retenir c’est qu’il est important d’avoir une certaine ouverture d’esprit et ne pas être fermé sur ses objectifs puisqu’ils peuvent parfois changer. On peut partir d’un objectif physique, y prendre goût et s’orienter vers des objectifs de performances.

