



Suivi de deux jeunes « Force Athlétiste »
BPJEPS AF option Haltérophilie Musculation



Sommaire

1. Introduction	p2
2. Présentation de la structure	p3
3. Fiche d'identité	p4
4. Point sur échauffement et RPE	p6
5. Planification de la saison	p8
6. Cycle 1 de renforcement musculaire	p9
7. Cycle 2 Sport bien être	p24
8. Conclusion	p38

Introduction

Dans le cadre du BPJEPS AF Option B et de l'UC3, j'ai pu suivre deux jeunes Force athlétiste sur toute une saison dans ma structure de stage, le HCG.

Les deux thèmes que j'ai choisi de vous détailler lors de mes cycles d'entraînements mis en place sont :

- Renforcement musculaire
- Sport et bien-être

Chaque thème comporte un cycle de 6 séances minimum. Il a fallu établir un bilan pour chaque séance, effectuer des corrections, et intégrer des évolutions pour la suite du cycle.

J'ai effectué ces cycles d'animation pour Morgan et Antonin, des athlètes en Force Athlétique.

Je vais vous détailler un cycle de 6 séances avec pour thème le **renforcement musculaire** en début de saison afin de les préparer à la saison de Force à venir sur une base de 4 semaines avec 4 séances par semaines. Et aussi un cycle avec pour thème le **sport et bien être** directement à la fin de la saison sur 2 semaines (3 séances par semaine) qui fera office de cycle de récupération. Les objectifs de chaque cycle sont détaillés plus loin dans ce dossier.

Après une présentation plus complète de Morgan et Antonin, nous présenterons brièvement le matériel utilisé pour les séances d'animation, une explication sur l'échauffement et mon système de notation d'intensité. Puis nous présenterons les séances et les bilans détaillés de chaque cycle d'animation.

Matériel utilisé

Les cycles de musculation ont été réalisés à l'Haltérophile Club Grenoblois.



Le matériel utilisé est du matériel classique de musculation :

- Banc libre de développé couché
- Bancs et charges libres (haltères et poids libres)
- Une chaise romaine
- Une cage à squat
- Un Hack squat
- Un curl pupitre assis à charges libres
- Un Butterfly
- Un GHD
- Une poulie vis-à-vis
- Un leg curl à charges libres
- Une tour de 4 poulies (1 tirage vertical, 1 tirage horizontal, 1 poulie à triceps, 1 poulie réglable)
- Une machine à mollets assis

Pour le cycle Sport Bien être, nous avons utilisé en plus :

- Des élastiques de tailles et de résistances différentes
- Un rouleau d'automassage
- Une balle d'automassage

Fiche d'identité - Antonin

Prénom : Antonin

Age : 16 ans

Profession : Lycéen en Bac Professionnel « Communication visuel »

Taille : 170 cm Poids : 70 kg

Contraintes horaires : non

Passé sportif : 7 à 16 ans – rugby en compétition (envisage de reprendre le rugby la saison prochaine)

Passé en musculation :

2 ans de musculation

Première année de Force Athlétique

Objectifs à long terme :

Compétitions de Force Athlétique et sport/santé -74kg

Objectif à court terme :

Développé sa force tout en gardant un bon visuel esthétique.

Pathologies, blessures, suivi médicaux : Pas de pathologies particulières, suivi chez un ostéopathe 3 fois par an.

Meilleures performances en musculation :

1RM Squat : 100kg 1RM Développé couché : 65kg 1RM Soulevé de terre : 135kg

Fiche d'identité - Morgan

Prénom : Morgan

Age : 17 ans

Situation : Lycéen en Bac Professionnel « Mécanique »

Taille : 170 cm

Poids : 80 kg

Contraintes horaires : non

Passé sportif :

5 ans de gym, 5 ans de natation et 7 ans de rugby (se concentre sur la Force Athlétique cette année)

Passé en musculation :

3 ans de musculation dont 1 an de Force Athlétique

Objectifs à long terme :

Compétitions de Force Athlétique à haut niveau -83 kg

Objectif à court terme :

Être médaillé au championnat de France de Force Athlétique le 6 Avril

Pathologies, blessures, suivi médicaux : RAS

Meilleures performances en musculation :

1RM Squat : 180kg 1RM Développé couché : 115kg 1RM Soulevé de terre : 190kg

Point sur l'échauffement

Chaque séance d'entraînement fut précédée d'un échauffement d'environ 15 à 20 min, composé de 3 parties :

- Exercices de mobilisations articulaires (5-10 min)

Exemple : Rotations alternées des épaules au bâton, rotations frontales au bâton, squats à vide...

- Circuit sur un ensemble d'exercices spécifiques selon la séance (5 min) :

Exemple pour une séance haut du corps : L-Fly / Tirage horizontal / Curl / Extensions triceps / Elévations latérales

- Echauffement en gamme montante sur le premier exercice de la séance (3-5 min)

Système de notation de l'effort : le RPE

Pour le cycle de renforcement musculaire, je n'utilise pas de pourcentages de charge en fonction du RM mais j'utilise le RPE (Rating of Perceived Exertion = Notation de l'effort perçu).

Le RPE est beaucoup utilisé en Force athlétique car il permet d'adapter son entraînement selon la forme du jour. Il devient beaucoup plus facile de programmer les mésocycles de la planification en fonction des ressentis de l'athlète.

Le RPE permet de planifier une séance en fonction de l'intensité voulue dans celle-ci. Il devient parfois fastidieux de faire des planifications principalement sur les exercices annexes, avec des pourcentages de charge en fonction du 1RM (au contraire, sur les 3 mouvements de FA, les pourcentages en RM sont souvent très utiles). De plus, il permet de gérer la fatigue de l'athlète facilement au long de la saison. Enfin, le RPE permet d'éviter des calculs de pourcentage de RM qui ne sont pas toujours très justes ou totalement différents suivant les athlètes.

J'utilise le RPE dans mon cycle de renforcement musculaire car il me semble plus judicieux que les pourcentages sur le choix de mes exercices, notamment avec une intensité modérée (en deçà des RM). Il existe plusieurs échelles de notation du RPE, voici celle que j'utilise :

RPE	Description	Charges
1	Repos	Séries d'échauffement ou de gamme montante
2	Très facile	
3	Facile	
4	Moyen	
5	Un peu difficile	
6	Difficile	On peut réaliser quelques répétitions de plus
7	Difficile	On peut encore réaliser 2-3 répétitions
8	Très difficile	On peut encore réaliser 1-2 répétitions
9	Très difficile	Il reste peut-être une répétition mais la technique se détériore
10	Effort maximal RM	On est aux limites

Planification sur l'année d'Antonin et Morgan

Mois	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril
Mésocycles	Hypertrophie musculaire	Approche de la Force	Développement de la Force Max		Affinement de la force pré-compétition	Compétition + récupération
Pourcentages de charges	60-75%	75-80%	78-85%	85-90%	90-100%	50-60%
Méthodes utilisés	4X10	6x6	5X5 classique	5-4x5-4-3 (variation)	Montée en puissance (3x3-2x2...)	3x10 (léger)
Commentaire	Développer le volume musculaire et renforcer les points faibles délaissés lors d'une saison de Force en prévention des blessures	Travailler les mouvements de la Force spécifiques en faisant un gros volume d'entraînement et d'intensité	Le but est de développer la Force Max de mes athlètes tout en gardant un gros volume d'entraînement		Le but est de travailler sur des charges lourdes proche du 1 RM mais en diminuant la quantité d'entraînement pour préparer la compétition	Le but est de faire récupérer les athlètes physiquement, nerveusement et mentalement, de faire des entraînements plaisirs et d'entretiens musculaires

I. Cycle 1 – Renforcement musculaire

Ce cycle de renforcement musculaire s'est déroulé en début de saison.

L'intensité sera plutôt modérée car c'est une reprise pour les athlètes même s'ils se sont entraînés en autonomie l'été.

Les objectifs seront :

- Travailler les points faibles et les muscles souvent délaissés en saison de compétition (biceps, mollets, etc...)
- Mettre l'accent sur les muscles du dos, de l'arrière d'épaule, et de la coiffe des rotateurs, pour contrebalancer le volume d'entraînement sur le développé couché en période de compétition et dans un cadre de prévention des blessures. En effet, le fort volume d'entraînement et la forte intensité sur le développé couché pour un Force athlétiste a tendance à créer un déséquilibre entre les muscles pectoraux/deltoïdes antérieurs et leurs antagonistes, les trapèzes moyen/inférieurs et les deltoïdes postérieurs. A long terme, les risques de blessures augmentent et la posture peut changer négativement (les épaules s'enroulent vers l'avant, augmentation de la cyphose dorsale). Le travail des muscles de la coiffe des rotateurs permet également de stabiliser l'articulation gléno-humérale et donc de diminuer le risque de blessures lors des fortes sollicitations de cette articulation au développé couché. Pour ceci, nous ferons 2 séances axées sur le dos et l'arrière d'épaule dans la semaine contre 1 séance de développé couché.
- Accentuer le travail sur le gainage et la posture, un travail souvent négligé en période de compétition. A cet effet, un travail spécifique sera rajouté en chaque fin de séance.

Ce cycle, d'une durée de 1 mois, est composé de 16 séances, à raison de 4 séances par semaine. L'intensité augmente au fur et à mesure de l'avancement dans le cycle. Nous présenterons ici un extrait des 6 premières séances.

Le cycle et les 4 séances par semaine sont structurés comme ceci :

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Dos/ arrière d'épaule	Pectoraux/Triceps	Jambes	Dos/Biceps/arrière d'épaule

	Niveau d'effort perçu ou RPE	Equivalence approximative en % du 1RM
Semaine 1	RPE 6 (4 répétitions de marges)	4x10 à 62-64%
Semaine 2	RPE 7 (3 répétitions de marges)	4x10 à 65-67%
Semaine 3	RPE (2 répétitions de marges)	4x10 à 68-70%
Semaine 4	RPE 9 (1-0 répétitions de marges)	4x10 à 72-74%

Séance n°1

SEMAINE 1 – SEANCE N°1 – LUNDI

Objectif de la séance : Renforcement musculaire du Dos/Arrière d'épaule/Rotateurs Externes du bras

Echauffement : Mobilisations articulaires + circuit d'exercices spécifiques

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	RPE	Variantes
Tirage poitrine à la poulie haute	4	10	1'30	6	Tractions
Tirage horizontal à la machine prise neutre	4	10	1'30	6	Prise supination
Tirage horizontal à la machine prise large	4	10	1'30	6	A la poulie basse
Fondeur à la barre droite	4	10	1'30	6	A la corde
Oiseaux aux haltères assis sur banc	5	12	1'15	6	Oiseau à la machine
Gainage planche lesté	3	30s	30s	A déterminer	Roulette à abdos
Gainage anti-rotation à la poulie	3	30s	30s	A déterminer	

Bilan de la séance n°1

Cette séance fût intéressante car ce ne sont pas des exercices habituellement pratiqués par Antonin et Morgan. Leur niveau est bon, mais ils n'ont pas forcément l'habitude de travailler avec des poulies. Cependant nous pouvons constater que malgré qu'ils n'aient pas l'habitude de ces exercices, leur technique d'exécution est très bonne.

Ils reproduiront les 4 séances de la semaine n°1 sur 4 semaines, la première semaine d'intensité relativement modérée, étant plutôt pour mettre en place la technique demandée sur les exercices et les semaines suivantes les charges augmenteront.

Morgan est globalement plus fort qu'Antonin sur les exercices, ce qui n'est pas étonnant au vu de leurs gabarits.

Etant donné l'intensité modérée, nous nous sommes globalement concentrés sur la technique, les sensations et la qualité d'exécution.

Tirage poitrine à la poulie haute prise large : Nous avons insisté sur la contraction des abdominaux et le respect de la cambrure lombaire naturelle lors du tirage, ainsi que la sensation au niveau des dorsaux.

Tirage horizontal à la poulie basse en prise neutre : Le but ici fût de réaliser un tirage horizontal avec un respect des cambrures, sans mouvement du buste, et d'accentuer la contraction au niveau des trapèzes moyens et inférieurs.

Fondeur : Un exercice qui est peu utilisé par les athlètes en Force Athlétique car c'est le seul qui isole les dorsaux. Respect de la position, sans donner d'à coups, en cherchant l'étirement du grand dorsal.

Oiseaux aux haltères assis sur banc : Nous nous concentrons ici encore sur les sensations mais cette fois au niveau des deltoïdes postérieurs. Nous avons commencé en prise neutre. Il s'avère qu'Antonin a du mal à avoir des sensations en prise neutre. Nous avons changé pour passer en prise pronation pour Antonin. Morgan reste en prise neutre.

Gainage : Une « découverte » des exercices de gainage pour Morgan, mais vu les charges qu'il peut porter on voit qu'il est solide même sans le travailler spécifiquement.

Bilan de fin de séance : Morgan et Antonin sont peu fatigués, ce qui est normal et prévisible.

Ils n'ont pas vraiment été déroutés par les exercices, ils s'adaptent plutôt vite.

EVOLUTION PROCHAINE SEANCE :

- Charges : RPE 6 -> RPE 7.

Séance n°2

SEMAINE 1 – SEANCE N°2 – MARDI

Objectif de la séance : Renforcement musculaire des pectoraux/deltoïde latéral/triceps

Echauffement : Mobilisations articulaires + circuit d'exercices spécifiques

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	RPE	Variantes
Développé couché	4	10	1'30	6	Haltères
Développé incliné 30° aux haltères	4	12	1'30	6	Développé incliné machine assis
Élévations latérales aux haltères	4	15	1'	6	
Barre au front	4	10	1'30	6	Haltères
Extensions triceps dos à la poulie haute	5	12	1'15	6	A la corde
Circuit fixateurs scapula / épaules	5	12+12+12	1'	6	
Relevés de jambes	3	12	1'		

Bilan de la séance n°2

Développé couché : Antonin à un très bon pontage, quand à Morgan il est plus en Force.

Développé incliné à 30° avec haltères : L'exercice crée une instabilité par rapport à la version avec la barre, et cible prioritairement le faisceau claviculaire des pectoraux, qui n'est pas spécifiquement travaillé en saison.

Elévations latérales aux haltères : Exercice pour les deltoïdes. Petite correction pour les deux athlètes en leur faisant tendre un peu plus les bras.

Barre au front : Cet exercice travaille le triceps dans son ensemble. Nous ajustons la position des mains sur la barre en fonction des ressentis.

Extensions triceps dos à la poulie haute : Nous rajoutons cet exercice à la suite du Barre au front pour accentuer le travail sur la longue portion du triceps, que les athlètes ne travaillent pas de façon spécifique habituellement.

Circuit fixateurs scapula / épaule : Voilà un circuit intéressant pour améliorer la posture, stabiliser les scapulas et l'articulation gléno-humérale. Renforcer les muscles fixateurs des scapulas permet aussi d'être plus fort au développé couché (meilleure transmission de la force).

Abdominaux : Nous rajoutons à cette séance un exercice d'abdominaux en dynamique qui sont souvent oubliés en période de compétition.

Bilan de fin de séance : Morgan et Antonin redécouvrent de nouvelles sensations avec les développés aux haltères, qui rajoutent de l'instabilité et qu'ils n'ont pas l'habitude de réaliser.

Le circuit pour les fixateurs de scapula et de l'épaule leur donne des sensations dont ils n'ont pas l'habitude. Je leur explique que c'est un bon circuit pour préserver la santé de l'épaule, qui peut être réalisé en échauffement ou en renforcement dans le corps de séance.

Les autres exercices ne sont pas des surprises pour eux, à part les extensions triceps dos à la poulie haute qui nécessitent un bon placement/gainage pour travailler avec efficacité.

EVOLUTION PROCHAINE SEANCE : Nous remplacerons les exercices du circuit pour les fixateurs de scapula par d'autres exercices pour montrer à Morgan et Antonin d'autres possibilités dans le travail des points faibles.

- Charges : RPE 6 -> RPE 7.

Séance n°3

SEMAINE 1 – SEANCE N°3 – JEUDI

Objectif de la séance : Renforcement musculaire des Cuisses/Ischios/Fessiers/Mollets

Echauffement : Mobilisations articulaires + circuit d'exercices spécifiques

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	RPE	Variantes
Squat	4	10	1'30	6	Front squat
Soulevé de terre barre droite	4	10	1'30	6	Trap barre
Fentes aux haltères	4	12	1'30	6	A la barre
Leg curl debout à la machine	4	10	1'30	6	
Mollet à la presse	4	12	1'15	6	Extensions mollets debout
Mollet assis à la machine	4	12	1'15	6	
Gainage planche sur swiss ball	3	30s	30s	6	
Crunch rouleau	3	10	1'		

Bilan de la séance n°3

Squat : On reprend le squat de façon légère et sans ceinture dans le but d'accentuer le travail sur le gainage et la technique du mouvement avant de reprendre plus lourd en vue de la compétition. Les deux athlètes ont une bonne technique du mouvement.

Soulevé de terre : Tout comme le squat c'est une reprise tranquille, à noter que Morgan tire en semi-sumo alors qu'Antonin tire en « traditionnelle », il faudra surveiller Antonin qui a tendance à défixer le dos en fin de séries.

Fentes aux haltères : Un exercice classique pour le renforcement musculaire des quadriceps mais qui rajoute un travail de la posture et du gainage par rapport à un travail avec barre.

Leg curl debout à la machine : Un exercice classique de renfo pour les ischio-jambiers qui ne pose pas de problème.

Mollets à la presse à cuisse : Les mollets sont très rarement travaillés par les Force Athlétistes, nous profitons de cette période de hors-saison pour mettre l'accent ici sur les jumeaux.

Mollets assis à la machine : Cet exercice permet de travailler prioritairement les soléaires.

Gainage : On rajoute de la difficulté par rapport à la séance 1 pour le gainage avec du gainage en planche avec les coudes sur Swiss ball. Cette version est beaucoup plus délicate à gérer pour les athlètes qui n'ont pas l'habitude de cette instabilité.

Bilan de fin de séance :

Les charges ne posent pas réellement problèmes car elles sont encore légères, malgré tout on peut voir parfois des difficultés de position sur les exercices demandant un effort supplémentaire de gainage ou de posture, comme le soulevé de terre pour Antonin ou sur les fentes aux haltères pour les deux athlètes.

Les exercices pour les mollets ne sont pas épuisants physiquement mais les sensations sont désagréables pour Antonin et Morgan qui n'ont pas l'habitude de les travailler.

EVOLUTION PROCHAINE SEANCE : Le leg curl debout à la machine pourrait éventuellement être remplacé la prochaine séance par du soulevé de terre jambes tendus aux haltères, puis éventuellement du SDT aux haltères en unilatéral pour rajouter une difficulté supplémentaire. Cette variante du soulevé de terre est exigeante au niveau de la stabilité et du gainage, elle pourrait être intéressante pour la suite.

- Charges:RPE6->RPE7

Séance n°4

SEMAINE 1 – SEANCE N°4 – VENDREDI

Objectif de la séance : Renforcement musculaire du Dos/Arrière d'épaule/Rotateurs externes du bras

Echauffement : Mobilisations articulaires + circuit d'exercices spécifiques

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	RPE	Variantes
Traction	4	8/10	2'		Avec élastiques
Tirage horizontal à la poulie basse prise développée couché	4	10	1'30	6	Iso 2s
Tirage horizontal à la poulie basse	4	10	1'30	6	Prise supination
Oiseau aux haltères	4	12	1'	6	
L-fly à la poulie	4	15	1'	6	Aux élastiques
Curl haltères debout	4	10	1'30	6	Assis ou à la barre
Curl pupitre à la machine	4	12	1'30	6	
Gainage banc lombaires lestés	3	30s	30s		
Crunch poulie	3	15	1'	6	

Bilan de la séance n°4

Traction : C'est un exercice de base pour renforcer le dos, les deux athlètes sont plutôt à l'aise même si Antonin a dû le faire avec un élastique pour les dernières séries

Rowing à la poulie basse barre droite prise de développé couché : Cet exercice est réalisé ici dans un but à exécuter le mouvement antagoniste du développé couché, très souvent réalisé par les compétiteurs en Force Athlétique. Il permet de renforcer donc les muscles antagonistes et de mettre l'accent sur les fixateurs de scapula grâce à une pause isométrique en fin de contraction, qui mime la position des scapula lors du développé couché.

Tirage horizontal à la poulie basse prise neutre : Un autre exercice pour le renforcement musculaire des trapèzes qui ne pose pas de problème.

Oiseau aux haltères : Nous renforçons ici l'arrière d'épaule.

L-Fly à la poulie : Comme expliqué plus haut, nous renforçons les muscles de la coiffe des rotateurs, stabilisateurs de l'articulation gléno-humérale.

Curl haltères debout : Les biceps sont généralement peu travaillés par les compétiteurs, même si le biceps fait partie des muscles stabilisateurs au développé couché. Nous mettons ici l'accent sur les muscles délaissés en période de compétition. Le curl debout aux haltères permet de laisser le poignet libre par rapport à la version à la barre qui peut provoquer des douleurs sur certains athlètes. Il est possible aussi d'accentuer la supination avec cette variante.

Curl pupitre à la machine : L'accent est mis cette fois sur le brachial.

Gainage au banc à lombaires : Cette variante au banc à lombaires permet de travailler le gainage de la ceinture abdominale et scapulaire en mettant l'accent sur les érecteurs du rachis.

Bilan de fin de séance : Bonne séance pour les deux athlètes qui permet d'intégrer le travail des biceps pour la suite du cycle.

Morgan et Antonin n'ont pas l'habitude de travailler aussi fréquemment l'arrière d'épaule et les muscles de la coiffe des rotateurs, mais c'est un travail nécessaire en début de saison afin d'éviter les blessures !

Je pensais que le gainage au banc à lombaires lesté allait leur poser problème mais ils s'en sortent plutôt bien finalement.

EVOLUTION PROCHAINE SEANCE :

- Charges : RPE 6 -> RPE 7.

Séance n°5

SEMAINE 2 – SEANCE N°5 – LUNDI

Objectif de la séance : Renforcement musculaire du Dos/Arrière d'épaule/Rotateurs externes du bras

Echauffement : Mobilisations articulaires + circuit d'exercices spécifiques

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	RPE	Variantes
Tirage poitrine à la poulie haute	4	10	1'30	7	Tractions
Tirage horizontal à la machine prise neutre	4	10	1'30	7	Prise supination
Tirage horizontal à la machine prise large	4	10	1'30	7	A la poulie basse
Fondeur à la barre droite	4	10	1'30	7	A la corde
Oiseaux aux haltères assis sur banc	5	12	1'15	7	Oiseau à la machine
Gainage planche lesté	3	45s	30s	A déterminer	Roulette à abdos
Gainage anti-rotation à la poulie	3	45s	30s	A déterminer	

Bilan de la séance n°5

Cette séance n°5 se déroule une semaine après la séance n°1. La structure de la séance est la même, mais nous évoluons dans les charges utilisées. Le RPE est cette fois-ci de 7, ce qui, selon les exercices, augmente la charge de 2 et 5 kg (les athlètes ont la même forme physique que la semaine dernière en début de séance) et les exercices de gainage passent de 30 secondes à 45 secondes par série.

En début de séance, Morgan et Antonin avaient hâte que les charges augmentent, que la séance soit plus dure que la semaine dernière. En effet, ils trouvent aussi leur plaisir dans la difficulté de la séance, en se donnant « à fond ». Je leur ai expliqué que cette semaine allait encore être assez tranquille mais qu'à partir de la semaine d'après cela se corsera, et que le but reste quand même l'amélioration des points faibles et le travail sur la posture/gainage lors de ce cycle.

Il est parfois difficile pour les athlètes d'un bon niveau, jeunes et motivés d'accepter de passer par des périodes plus faibles en charge avec un travail sur d'autres qualités physiques, pourtant ces athlètes ne se reposent pas toujours assez (même s'ils savent que ce n'est pas toujours la bonne solution) et c'est parfois très bénéfiques pour eux, on le voit par expérience, le risque de blessures, ou de surentraînement en période de compétition peut être largement diminué grâce à ces cycles « préparatoires ».

Bilan fin de séance :

Rien de spécifique à signaler sur cette séance, les athlètes se sont bien remémorés les consignes d'exécution données la semaine dernière. J'ai juste dû refaire quelques corrections sur le Fondeur au niveau de la posture et du gainage.

EVOLUTION PROCHAINE SEANCE :

- Charges : RPE 7 -> RPE 8.

Séance n°6

SEMAINE 2 – SEANCE N°6 – MARDI

Objectif de la séance : Renforcement musculaire des pectoraux/triceps

Echauffement : Mobilisations articulaires + circuit d'exercices spécifiques

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	RPE	Variantes
Développé couché	4	10	1'30	7	Haltères
Développé incliné 30° aux haltères	4	12	1'30	7	Développé incliné machine assis
Élévations latérales aux haltères	4	15	1'	7	
Barre au front	4	10	1'30	7	Haltères
Extensions triceps dos à la poulie haute	5	12	1'15	7	A la corde
Circuit fixateurs scapula / épaules Abaissement scapula à la poulie haute L-fly à la poulie Oiseau debout à élastique	5	12+12+12	1'	7	
Relevés de jambes	3	12	1'		

Bilan de la séance n°6

Cette séance n°6 se déroule une semaine après la séance n°2. La structure de la séance est la même, mais nous évoluons dans les charges utilisées.

Le RPE est cette fois-ci de 7, ce qui, selon les exercices, augmente la charge de 2 et 5 kg (les athlètes ont la même forme physique que la semaine dernière en début de séance).

Par rapport à la séance n°2, j'ai changé le circuit consacré aux fixateurs des omoplates pour changer et leur proposer de nouveaux exercices qu'ils pourront utiliser par la suite dans leur pratique.

Bilan fin de séance :

Les charges deviennent intéressantes pour les développés aux haltères, où l'on voit que l'instabilité peut gêner les athlètes, mais ils s'en sortent plutôt bien. Je règle toutefois quelques problèmes de gainage lors de l'exécution.

Bon retour de la part des deux athlètes sur ce circuit pour les fixateurs des scapula.

EVOLUTION PROCHAINE SEANCE :

- Charges : RPE 7 -> RPE 8.

Bilan du cycle de renforcement musculaire

Rappelons les différents objectifs de ce cycle :

- Travailler les muscles délaissés pendant la saison. Ce qui a été fait en remettant des exercices de biceps, mollets, épaules, etc...
- Travailler les points faibles et rééquilibrer le travail des antagonistes (particulièrement les muscles du dos, arrière d'épaule, coiffe des rotateurs). Ce qui a été fait en proposant une fréquence de 2 fois par semaine pour ces muscles contre 1 fois pour les autres.
- Travailler le gainage et la posture. Ce qui a été fait en intégrant des exercices de gainage passifs et dynamiques.

Même si nous ne pouvons pas déceler une évolution physique, nous pouvons dire que ces objectifs ont été atteints grâce à l'organisation du cycle et l'évolution des charges dans le cycle.

Le binôme a bien fonctionné pendant ce cycle, avec une bonne entente entre les deux athlètes. Le cycle n'a vraiment pas posé de problème particulier vu le bon niveau et la motivation des athlètes, bien qu'ils aient découvert de nouveaux exercices. La partie la plus délicate pour eux a probablement été le gainage.

EVOLUTION :

Après ce cycle à intensité faible dans le cadre du début de saison pour préparer activement la période de compétition, nous pouvons proposer à Antonin et Morgan des cycles avec une intensité un peu plus élevée, avec plus de volume.

II. Cycle 2 – Sport bien être

Rappel du contexte :

J'ai proposé un cycle de transition ayant pour thème sport bien être qui permettra à ces athlètes de récupérer de leur saison.

L'objectif global de ce cycle est de récupérer activement pour ces deux athlètes qui ont une fatigue générale assez prononcée car ils viennent de finir leur saison qui a duré plus de 6 mois. Ils doivent aussi prendre du plaisir et décompresser après cette saison car les périodes précompétitives et compétitives sont très stressantes pour l'athlète. Pour cela il ne devra pas y avoir un quelconque objectif de performance ni de charges utilisées lors de ce cycle.

Pour atteindre notre objectif de plaisir, de récupération et de détente :

- Le travail sera globalement léger, avec des séries plutôt longues, jamais proches de l'échec. L'amplitude recherchée sera néanmoins maximale pour mobiliser le corps dans toutes ses amplitudes. Les exercices changeront à chaque séance pour apporter une variation et garder un côté plaisir dans les séances.
- Nous intégrerons un travail de mobilité axé autour des 3 mouvements de compétition pour que les athlètes gagnent en mobilité, se relaxent, tout en continuant un travail technique qui sera utile pour le futur. Les exercices de mobilité changeront à chaque séance.
- Nous ajouterons aussi des exercices d'étirements pour que les athlètes se détendent en fin de séance. Ce cycle, d'une durée de 2 semaines, est composé de 6 séances, à raison de 3 séances par semaine. Chaque semaine comporte donc 3 séances, qui sont découpées selon l'organisation connue du Push/Pull/Legs. Une séance composée d'exercices de « Tirage », une séance d'exercices de « Poussée », une séance de jambes.

Il est structuré comme suit :

	Lundi - Poussée	Mercredi - Tirage	Vendredi - Jambes
Semaine 1	Séance n°1	Séance n°2	Séance n°3
Semaine 2	Séance n°4	Séance n°5	Séance n°6

Séance n°1

SEMAINE 1 – SEANCE N°1 – LUNDI

Objectif de la séance : Bien être sur une séance de « Poussée »

Echauffement : Mobilisations articulaires + circuit d'exercices spécifiques

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Variantes
Développé couché barre	3	12	1'30	Haltères
Développé incliné 30° à la barre	3	12	1'30	Développé incliné machine assis
Magyc triceps	3	12	1'30	
Élévations latérales à la poulie	3	12	1'30	Haltères
Oiseau haltères	3	12	1'30	
Tirage horizontal	3	12	1'30	
Mobilisation épaules à élastiques en extension rotation	2	2'		
Étirements pectoraux à élastiques	2	2'		
Étirements pectoraux en pull over sur swiss ball avec haltères	2	20s		
Étirements des triceps	2	20s		

Bilan de la séance n°1

Pour cette première séance de mon cycle bien-être j'ai décidé de garder le développé couché barre pour effectuer une transition plus douce après la période de compétition.

Les 6 exercices proposés n'ont posé aucun problème à Antonin et Morgan, ils ont d'ailleurs été effectués avec une charge très légère, presque au hasard, pour oublier cette notion de pourcentages, de charges, et seulement prendre du plaisir.

La séance a été réalisée dans une ambiance vraiment détente, ce qui change de la fin de la préparation pour la compétition. Les 2 athlètes m'ont confié qu'ils avaient besoin de séances comme celle-ci après leurs compétitions pour se relaxer.

Après la partie musculation, je leur ai proposé en deuxième partie de séance des exercices de mobilité et de décompression, qui, en plus de les détendre et les relaxer, leur permettra d'améliorer leur mobilité et leur aisance sur les 3 mouvements de force athlétique.

Cette séance de mobilité ci sera basée autour du développé couché avec des mobilisations autour de l'épaule. Ils pourront se servir de ses exercices dans le futur avant leur entraînement de développé couché pour s'échauffer ou après pour se détendre et remobiliser l'articulation.

Nous finissons la séance avec quelques exercices d'étirements légers pour que les deux athlètes finissent de se détendre. Le but ici n'est pas de s'assouplir mais de se relâcher et de récupérer.

D'ailleurs, Morgan et Antonin m'ont confié après la séance qu'ils se sentaient détendus et qu'il était agréable de faire des séances axées détente comme celles-ci après leur période de compétition.

Ils étaient très contents aussi de découvrir de nouveaux exercices de mobilité qu'ils pourront utiliser plus tard dans un cadre technique.

EVOLUTION GENERALE : Chercher à gagner de l'amplitude sur les exercices de mobilité sur la prochaine séance

Séance n°2

SEMAINE 1 – SEANCE N°2 – MERCREDI

Objectif de la séance : Bien être sur une séance de « Tirage »

Echauffement : Mobilisations articulaires + circuit d'exercices spécifiques

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Variantes
Tirage vertical poitrine à la poulie haute	3	12	1'30	
Tirage horizontal à la poulie basse	3	12	1'30	
Oiseau butterfly inversé	3	12	1'30	
Extension au banc lombaires	3	12	1'30	
Curl debout avec haltères	3	12	1'30	
Automassages du dos				
Décompression à la barre fixe	2	20s		
Mobilisation de la colonne au rouleau	2	1'		
Mobilisation épaule au sol en rotation interne	1	2'		
Mobilisation épaule en extension à élastiques	1	2'		
Étirements des dorsaux contre un mur	2	20s		
Étirements des biceps	2	20s		

Bilan de la séance n°2

Cette séance a été construite comme la première, en 3 parties : musculation, mobilité, puis étirements. Mais cette fois-ci sur une séance « Tirage », avec toujours des mobilisations et décompressions autour de l'épaule. Les étirements concernent cette fois les muscles du dos et les biceps.

Les exercices de musculation n'ont pas posé de problème à Antonin et Morgan.

Ils ont de nouveau apprécié la partie mobilité de la séance qui les a bien détendus avec des exercices différents de la première séance.

Pour la dernière partie de séance, Antonin ne sentait pas correctement l'étirement sur l'exercice pour les dorsaux contre le mur donc j'ai dû lui en proposer un autre. Je lui ai demandé de réaliser un étirement des dorsaux en posant les mains sur un support devant, en se penchant en avant et en poussant les fesses vers l'arrière, qu'il sentait beaucoup mieux.

Ils se sentaient détendus en fin de séance.

Séance n°3

SEMAINE 1 – SEANCE N°3 – VENDREDI

Objectif de la séance : Bien être sur une séance de « Jambes »

Echauffement : Mobilisations articulaires + circuit d'exercices spécifiques

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Variantes
Squat nuque barre haute	3	12	1'30	
Soulevé de terre aux haltères	3	12	1'30	
Presse à cuisse	3	12	1'30	
Leg curl debout unilatéral	3	12	1'30	
Mollets à la machine assis	3	12	1'30	
Mobilisations de hanche	2	1'		
Décompression à la barre fixe	2	20s		
Étirements psoas & quadriceps	3	30s		
Étirements adducteurs	3	30s		
Étirements chaînes postérieures	3	30s		

Bilan de la séance n°3

Pour la dernière séance de la semaine, ce sera une séance Jambes.

Rien de spécial à noter sur la première partie de la séance, à part le Soulevé de terre aux haltères qui a posé quelques problèmes à Morgan au niveau de la stabilité et de la technique au début, mais qu'on a pu vite corriger.

Cette fin de séance, axée sur la mobilité des hanches, la décompression des lombaires, les étirements des lombaires est de toute la chaîne postérieure est particulièrement relaxante pour Morgan et Antonin.

Nous avons même refait des décompressions lombaires à la barre fixe en fin de séance à leur demande car c'est un exercice qui fait particulièrement du bien et qui relâche toutes les tensions du dos et des hanches.

EVOLUTION POUR LA PROCHAINE SEMAINE :

Rajouter des exercices de décompression (barre fixe ou GHD) à la demande de Morgan et Antonin sur les prochaines séances car ils font particulièrement du bien au dos, et permettent d'enlever les tensions.

Séance n°4

SEMAINE 2 – SEANCE N°4 – LUNDI

Objectif de la séance : Bien être sur une séance de « Poussée »

Echauffement : Mobilisations articulaires + circuit d'exercices spécifiques

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Variantes
Développé couché haltères	3	12	1'	
Développé incliné 30° aux haltères	3	12	1'	Développé incliné machine assis
butterfly	3	15	1'	
Élévations latérales aux haltères	3	12	1'	
Extension triceps à la poulie	3	12	1'	
Tirage horizontal	3	15	1'	
Décompression à la barre fixe	2	30s		
Automassages à la balle	1	4'		
Mobilisation épaule avec élastiques	2	2'		
Étirements pectoraux à élastiques	2	2'		
Étirements pectoraux en pull over sur swiss ball avec haltères	2	20s		
Étirements des triceps	2	20s		

Bilan de la séance n°4

Nous voici dans la deuxième et dernière semaine de ce cycle et nous repartons sur une séance « Poussée», comme la séance n°1.

Cette semaine Morgan et Antonin paraissent moins fatigués que lundi dernier. Ils me confirment que la semaine dernière les a bien reposés.

Sur cette séance, j'ai complètement changé les exercices pour mettre en place des développés avec haltères pour introduire le prochain cycle de renforcement ou j'utiliserai les haltères pour mettre en place de l'instabilité sur des charges plus lourdes. Cependant, ces exercices n'ont pas posé de problème particulier à Morgan et Antonin avec les charges légères utilisées.

Les exercices sur la partie mobilité d'épaule n'ont pas été changés par rapport à la séance n°1 mais notre but était de rechercher une amplitude plus importante.

Séance n°5

SEMAINE 2 – SEANCE N°5 – MERCREDI

Objectif de la séance : Bien être sur une séance de « Tirage »

Echauffement : Mobilisations articulaires + circuit d'exercices spécifiques

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Variantes
Tirage vertical poitrine à la poulie haute prise serrée	3	12	1'	
Tirage horizontal à la poulie basse prise large	3	12	1'	
Oiseau à la poulie	3	12	1'15	
Extension au banc lombaires	3	12	1'15	
Curl haltères prise neutre	3	12	1'15	
Automassages du dos				
Décompression lombaires au GHD	2	1'		
Mobilisation épaule au sol en rotation interne	1	2'		
Mobilisation épaule en extension, rotation externe à élastiques	1	2'		
Étirements dorsaux contre un mur	2	20s		
Étirements des biceps	2	20s		

Bilan de la séance n°5

Par rapport à la séance « Tirage » de la semaine dernière, pour satisfaire mon objectif de variation, j'ai modifié l'ensemble de la séance, soit en changeant les prises de main, soit en changeant totalement d'exercice.

Pour le tirage vertical poitrine nous sommes passés d'une prise pronation large à une prise neutre serrée, et l'inverse pour le tirage horizontal : nous étions en prise serré et nous passons en prise large.

Pour l'oiseau, nous sommes passés du butterfly inversé aux haltères pour introduire le cycle suivant.

Comme pour la séance précédente, les exercices de mobilité n'ont pas été changés. J'ai juste rajouté une décompression de la colonne et de la chaîne postérieure au GHD.

La partie musculation n'a pas posé de problèmes à Antonin et Morgan au niveau de l'exécution et de la technique.

Ils me disent en fin de séance que la décompression au GHD leur a fait beaucoup de bien, cet exercice est très efficace pour la détente. C'est pour cela que je leur referai faire à la prochaine séance.

Séance n°6

SEMAINE 2 – SEANCE N°6 – VENDREDI

Objectif de la séance : Bien être sur une séance de « Jambes »

Echauffement : Mobilisations articulaires + circuit d'exercices spécifiques

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Variantes
Safety squat	3	12	1'30	
Soulevé de terre à la barre	3	12	1'30	
Squat bulgare	3	12	1'	
Ischio nordique avec élastique	3	8	1'30	
Mollets à la machine assis	3	12	1'	
Mobilisation de hanche	2	1'		
Décompression au GHD	2	1'		
Étirements psoas & quadriceps	3	30s		
Étirements adducteurs	3	30s		
Étirements chaînes postérieures	3	30s		

Bilan de la séance n°6

J'ai pu corriger tout de suite l'exécution des Squats bulgares pour les deux athlètes, qui ont tendance à trop se pencher en avant. Ce travail de correction sera utile pour la suite car c'est un exercice que je garderai dans le cycle de renforcement musculaire.

Nous avons fini la séance avec des ischios nordiques avec élastiques qui est une découverte pour eux, mais c'est un exercice très efficace pour renforcer les ischios que je conserverais pour les futures cycles de renforcement musculaire mais sans élastiques cette fois.

De par leur remarque de la séance précédente, j'ai remis des décompressions lombaires au GHD qui leur ont fait beaucoup de bien mercredi.

Les étirements des lombaires, quadriceps, et de la chaîne postérieure en général ont clôturé la séance.

Les athlètes se sont sentis un peu plus fatigués en fin de séance que les autres séances mais les exercices de décompression les ont bien détendus.

Bilan du cycle sport bien-être

Rappelons que les objectifs visés pour nos deux athlètes lors de ce cycle étaient :

- La récupération
- La détente • Retrouver du plaisir à venir s'entraîner sans objectifs après leur période de compétition. Voyons les changements après le cycle par rapport à ces objectifs :

	Avant cycle	Après cycle
Récupération	État de fatigue échelle de 1 à 10 : 9	État de fatigue échelle de 1 à 10 : 5
Détente	Ils ont besoin de se détendre, ils ont des sensations de raideur au niveau de tout le corps	Ils sont plus relâchés, ces trois semaines de relaxation active leur a fait beaucoup de bien
Plaisir à s'entraîner	Réponse à la question avez-vous envie de vous entraîner ? Sur une échelle de 1 à 10 : 3	Réponse à la question avez-vous envie de vous entraîner ? Sur une échelle de 1 à 10 : 8

..

Le binôme a bien fonctionné. Morgan et Antonin ont été très satisfaits de ce petit cycle de 2 semaines.

Ils ont pu récupérer, se détendre, reprendre du plaisir après une période centrée sur la performance, apprendre des techniques de mobilité à mettre en pratique dans leur pratique de la Force athlétique, avant d'enchaîner sur un cycle de renforcement musculaire, comme celui de fait en début de saison, qui mettra l'accent sur les points faibles, les muscles délaissés, et le gainage.

Conclusion

La saison passée avec ces 2 athlètes s'est très bien déroulée, Morgan a décroché la troisième place au championnat de France en Sub-junior, moins de 83 Kg.

Je remercie Antonin et Morgan, qui ont bien voulu se prêter au jeu des « cobayes » et qui se prêteront encore au jeu pour la reproduction d'une séance pour la session d'examens.

Le bilan de chaque cycle développé est positif. Le cycle sport bien-être leur a permis de récupérer activement, de se relaxer et d'apprendre des exercices de mobilité, tandis que le cycle de renforcement musculaire leur a permis de travailler sur leurs points faibles et le gainage, dans une optique de prévention des blessures.

Pour ma part, j'ai continué d'apprendre à exercer les fonctions de coach, à travailler les consignes données pour les exercices, à corriger les exécutions des athlètes, à proposer des moyens pédagogiques pour qu'ils progressent, à planifier une saison sportive, à m'adapter suivant le contenu de la séance.