



## **BPJEPS APF - Activité de la Forme**

**Option haltérophilie musculation**

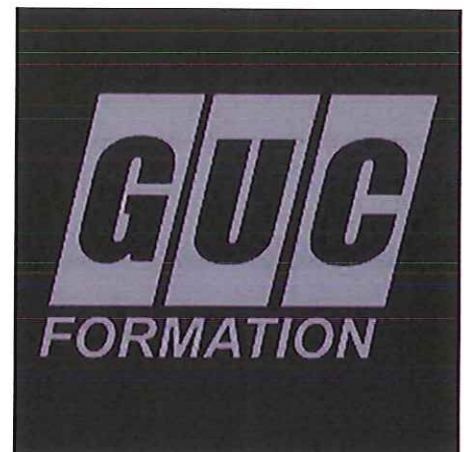
**UC3**

**Stagiaire : Thivillon Yanis**

**Dates de formation : Septembre 2018 à juin 2019**

**Tuteur de stage centre de formation – GUC Formation : Monsieur Jean-Michel MATHIEU**

**Tuteur de stage d'entreprise : Monsieur Christophe WIERUCKI**



## Remerciements

Je tiens à remercier tout d'abord mon tuteur de stage Christophe WIERUCKI et toute l'équipe de la salle qui ont contribué à ce projet en m'encadrant et aidant tout au long de mon parcours.



Je tiens à remercier aussi Jean-Michel, mon formateur, pour ses conseils et son suivi.



## Sommaire

### **I) Structure..... P 1-2**

Descriptif de la structure

Analyse générale du public dans la salle

### **II) Le cycle d'animation..... P 3-36**

A) Questionnaire « santé » p 3

B) Analyses et Évaluation diagnostique p 3-6

- Analyse du poste de travail,
- Analyse de la discipline sportive ou loisir pratiquée,
- Évaluation diagnostique batterie : la condition physique, la composition corporelle, les déséquilibres éventuels (agoniste/antagoniste), les déviations, accentuations des courbures vertébrales.

Bilan réalisé à partir du questionnaire et de l'évaluation.

C) Le cycle et les séances : p 7-36

- Planification Nathan et Thoams p 7-8
- Les Méthodes p 9
- Microcycles - Bilans des séances : Nathan p 10-21  
Thomas p 22-36

### **III) Évaluation de chaque séance : Outils d'évaluation ..... P 37-39**

### **IV) Conclusion .....P 40**

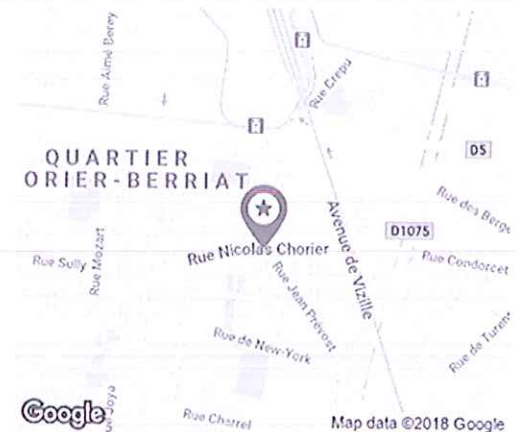
## Structure

La salle du « Club Europole » se situe au cœur du Quartier Chorier Berriat Saint-Bruno dans la commune de Grenoble, à quelques minutes de la gare et du centre-ville. Historiquement, ce quartier populaire abritait plusieurs grandes usines.

Nous sommes donc dans un quartier très cosmopolite, animé, abritant plus de 3 000 habitants avec énormément d'écoles, de lycées, d'universités à proximité.

La moyenne d'âge est de trente-trois ans, le quartier dispose de plusieurs infrastructures de commerce, de santé ainsi qu'une très grande accessibilité par transport en commun

(Tram, bus ainsi que la gare située à 5 minutes).



Le « Club Europole » est créé en 1988 dans le quartier Europole à l'ouest de Grenoble. En 1997, la société déménage au quartier Saint Bruno et se transforme en EURL (les parts sont rachetés par l'entrepreneur).

Salle proposant divers cours collectifs avec des concepts (LesMills ; Meta-Fit), ainsi que du coaching individuel en salle.

L'équipe est composée tout d'abord d'un gérant, Christophe Wierucki ; des professionnels du sport : Julie, Alexandre, Daniel et Hélène.



Au niveau de l'organisation, les horaires d'ouvertures sont :

- du lundi au vendredi : 07h30 -22h                      - du samedi au dimanche : 7 h 30 -19 h 00

Le coaching en salle se fait de 9 heures à 20 h 30 (plages horaires d'intervention)

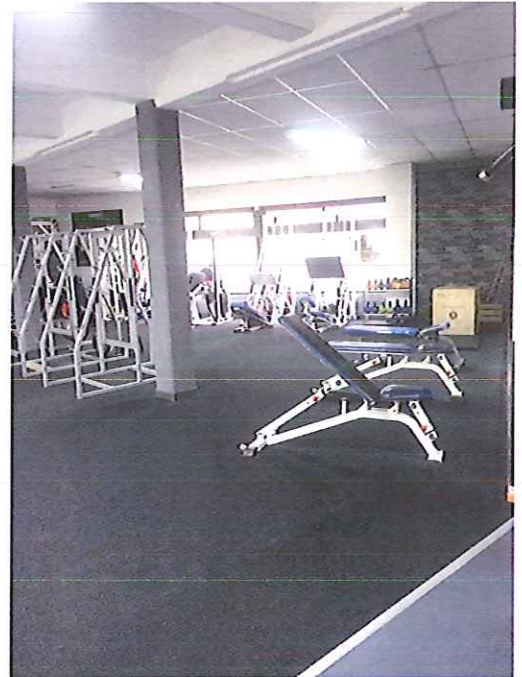
La structure est aménagée sur deux étages comptant plus de 1 000 m<sup>2</sup> réunis, à savoir :

- 180 m<sup>2</sup> de plateau pour les cours collectifs,
- 250 m<sup>2</sup> de plateau pour les séances de musculation,
- 220 m<sup>2</sup> de plateau pour le cardio,

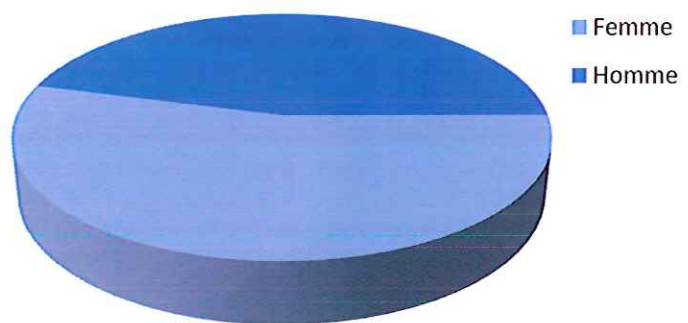
comprenant aussi deux vestiaires pour femmes (un à chaque étage) et un vestiaire pour hommes, ainsi qu'un espace de vie (restauration, détente).

**Plateau Musculation** : Énormément de matériel pour le **haut du corps** telle que haltère, barre et barre guidée, butterfly, pectoraux machine, triceps machine, épaules machine, machine tirage vertical / horizontal, banc. **Bas du corps** nous avons cage à squat, presse à cuisses, leg extension/curl, machine fessier, machine adducteur/abducteur, box jump, kettlebell, barre guidée et haltère. J'aurais donc besoin de tout ceci pour mettre en place les séances d'entraînement.

**Plateau cardio** : Vélo elliptique ; tapis de course ; vélo.



La salle comprend entre 1200 - 1300 adhérents, avec 55% de femmes et 45% d'hommes.



Cours collectifs/musculation : une moyenne de 50 % pour chacune des activités : statistiquement 70% de femmes pour 30% d'hommes en cours collectifs et 65% d'hommes à 35% de femmes en plateau musculation



## Le Cycle d'animation

### A) Questionnaire santé :

✓ **Thomas GARCIA (Cobaye 1) :**

Age : 23 ans

Sexe : Homme

Taille : 1m82

Poids : 74.00 kilos

Discipline sportive : 1 an de musculation

Profession exercée : Administrateur systèmes et réseaux

Maladies chroniques : aucune

Les envies : atteindre 75-77 kilos en ayant une masse sèche, corps athlétique. Très bonne santé, priorise l'aspect esthétique plus que la performance.

Disponibilité pour 4 à 5 entraînements par semaine, une semaine sur deux de 10h à 13h ou de 15 h à 20 h.

✓ **Nathan (Cobaye 2) :**

Age : 23 ans

Sexe : Homme

Taille : 1m75

Poids : 71.00 kilos

Discipline sportive : Football (2 entraînements par semaine plus matchs en week-end) et musculation depuis 3 ans.

Profession exercée : Étudiant à l'université

Maladies chroniques : aucune

Les envies : forme athlétique pour l'été, prendre progressivement de la masse musculaire tout en gardant un maximum de masse sèche.

Disponibilité variant toutes les semaines, horaire d'étudiant. 3 à 4 entraînements par semaines

### B) Analyses et Évaluation du diagnostic :

➤ **Analyse du poste de travail, repérage des TMS (troubles musculo-squelettiques) :**

Thomas Garcia travaillant de manière assise sur un bureau plus de 7h à 8heures par jour  
Risque dans le temps: cyphose trop prononcée, épaules en rotation interne permanente, chaîne musculaire antérieure trop contractée, douleurs pouvant apparaître, notamment au niveau scapulaire et dorsal (modifient durablement la posture naturelle).

Assis le métabolisme est au plus bas: Cela affecte la capacité du corps à réguler son taux de sucre, la pression sanguine et le métabolisme des graisses.

➤ **Analyse de la discipline sportive ou loisir pratiquée :**

Nathan pratiquant du football en club régulièrement chaque semaine.

Football : Sport collectifs composé plus d'une vingtaine de joueurs en club. Les facteurs de compétences autour de ce sport sont la coordination motrice (déplacements), proprioception (toucher de balle, prévention des blessures), vitesse (course), l'endurance (intensité), force (accélération), souplesse (amplitude articulaire et musculaire) ainsi que la détente.

➤ **Évaluation diagnostique (évaluations de plusieurs facteurs)**

- **Condition physique :** - Indice Ruffier =  $(P1 + P2 + P3) - 200 / 10$  |  
- Indice Dickson =  $((P2-70) + 2(P3-P1)) / 10$  |

Thomas : - Ruffier :  $(71+105+77-200)/10= 5.1$       adaptation à l'effort moyenne  
- Dickson:  $(71+100+77-200)/10= 4.3$       moyen

Nathan : - Ruffier :  $(72+100+77-200)/10= 4,9$       bonne adaptation à l'effort  
- Dickson:  $(72+100+77-200)/10= 4$       bon

- **Composition corporelle : mensuration**

**Poitrine / torse / pectoraux :** à hauteur des tétons, respiration bloquée normalement, pas avec la poitrine gonflée, décontractée ;

Thomas : 74cm

Nathan : 63 cm

**Biceps :** bras levé parallèle au sol dans l'axe des épaules, avant-bras pliés et biceps contracté, mesurer au plus gros ;

Thomas : 42 bras gauche/ 43 bras droit

Nathan : 37 bras gauche/ 36 bras droit

**Tour de taille :** ventre ni rentré ni sorti mais plat, mesurer au plus petit, vers le nombril ;

Thomas : 85cm

Nathan : 78 cm

**Cuisse** : debout, au plus gros (sous la fesse), décontracté ;  
 Thomas : 63 jambe gauche/ 65 jambe droite  
 Nathan : 56 jambe gauche/ 57 jambe droite

**- Déséquilibres éventuels :**

**Jambe gauche/droite (Quadriceps/ Ischio-Jambiers):**



Thomas : Quadriceps : 22 répétitions jambe gauche / 23 répétitions jambe droite  
 Ischios : 15 répétition jambe gauche / 17 répétition jambe droite

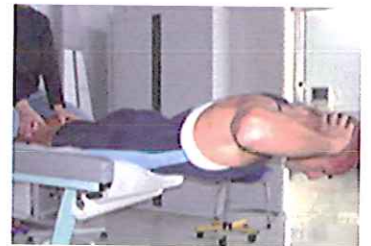
Thomas : Bonne équilibre bas du corps.

Nathan pratiquant du football, ne travaille pas les jambes en salle.

**Abdominaux / Lombaires :**

Thomas : 3min 45 / 3min 12   Éventuel déséquilibre

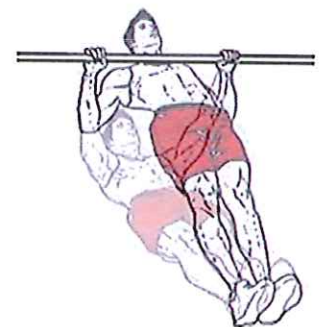
Nathan : 5min / 4min45    Bonne équilibre



**Pectoraux / Dos (portion haute) :**

Thomas : Pompes 30 /20 Traction pied au sol.   Éventuel déséquilibre

Nathan : Pompe 37/ 32 Traction pied au sol.   Bonne équilibre





- **Les déviations, accentuations des courbures vertébrales** : visuels du cobaye sur les différentes parties du corps.

Thomas : légère scoliose, travailler sur le rééquilibrage de celle-ci à travers les séances.

Nathan : pas de déviations ou accentuations des courbures vertébrales.

### **3 – Bilan individuel :**

- Thomas : Condition physique plutôt moyenne, ayant une composition corporelle assez homogène, un déficit musculaire léger de la face postérieure par rapport à l'antérieure, avec une légère scoliose. Après ses analyses nous prioriserons les séances de manière proportionnelle à la face postérieure et antérieure et ainsi nous travaillerons sur le redressement de la scoliose avec différents exercices et nous conserverons les objectifs d'esthétiques.
- Nathan : Ayant une bonne condition physique à travers les tests, une composition corporelle homogène, les muscles antéro-postérieur équilibrés, sans accentuations ni déviations des courbures vertébrales. Nous pouvons avancer sereinement dans les envies et objectifs de prise de masse.

Planification Thomas G.

Cycles	Microcycles	Étapes(périodes)	Macrocycles	Mésocycles	Méthodes	Nombre
Préparation physique globale	Semaine 49	Acquisition technique et posturale	Renforcement musculaire ; qualité aérobie	plateau de maintien	circuit training + cardio	3 à 4 séances/semaine
Préparation physique globale	Semaine 50	Acquisition technique et posturale	Renforcement musculaire ; qualité aérobie	plateau de maintien	circuit training + cardio	3 à 4 séances/semaine
Préparation physique globale	Semaine 51	Acquisition technique et posturale	Renforcement musculaire ; qualité aérobie	plateau de maintien	circuit training + cardio	3 à 4 séances/semaine
Absent	Semaine 52		-		-	-
Absent	Semaine 01		-		-	-
Absent	Semaine 02		-		-	-
Préparation physique globale	Semaine 03	Acquisition technique et posturale	Renforcement musculaire ; qualité aérobie	plateau de maintien	circuit training + cardio	3 à 4 séances/semaine
Préparation physique globale	Semaine 04	Acquisition technique et posturale	Renforcement musculaire ; qualité aérobie	plateau de maintien	circuit training + cardio	3 à 4 séances/semaine
Préparation physique globale	Semaine 05	Acquisition technique et posturale	Renforcement musculaire ; qualité aérobie	plateau de maintien	circuit training + cardio	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 06	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	plateau progressif	Isocinétique (2-2)	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 07	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	plateau progressif	Isocinétique (2-2)	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 08	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	plateau progressif	Isocinétique (2-2)	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 09	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	plateau de maintien	Isocinétique (2-2)	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 10	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	plateau de maintien	Isocinétique (2-2)	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 11	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	plateau de maintien	Isocinétique (2-2)	3 à 4 séances/semaine
repos relatif	Semaine 12		repos relatif	Récupération active	-	-
Force musculaire	Semaine 13	Développement des qualités de force	Hypertrophie des myofibrilles	plateau de maintien	6x6	3 à 4 séances/semaine
Force musculaire	Semaine 14	Développement des qualités de force	Hypertrophie des myofibrilles	plateau de maintien	6x6	3 à 4 séances/semaine
Force musculaire	Semaine 15	Développement des qualités de force	Hypertrophie des myofibrilles	plateau de maintien	6x6	3 à 4 séances/semaine
Force musculaire	Semaine 16	Développement des qualités de force	Hypertrophie des myofibrilles	plateau de maintien	6x6	3 à 4 séances/semaine
Force musculaire	Semaine 17	Développement des qualités de force	Hypertrophie des myofibrilles	plateau dégressif	6x6	3 à 4 séances/semaine
Force musculaire	Semaine 18	Développement des qualités de force	Hypertrophie des myofibrilles	plateau dégressif	6x6	3 à 4 séances/semaine
repos relatif	Semaine 19		repos relatif	plateau dégressif	6x6	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 20	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	Récupération active	-	-
Volume	Semaine 21	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	plateau progressif	Isocinétique (2-2)	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 22	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	plateau progressif	Isocinétique (2-2)	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 23	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	plateau de maintien	Isocinétique (2-2)	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 24	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	plateau de maintien	Isocinétique (2-2)	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 25	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	plateau de maintien	Isocinétique (2-2)	3 à 4 séances/semaine
Sèche	Semaine 26	Conservation du volume musculaire	Perte de masse graisseuse	plateau de maintien	Isocinétique (2-2)	3 à 4 séances/semaine
Sèche	Semaine 27	Conservation du volume musculaire	Perte de masse graisseuse	plateau de maintien	super set	3 à 4 séances/semaine
Sèche	Semaine 28	Conservation du volume musculaire	Perte de masse graisseuse	plateau de maintien	super set	3 à 4 séances/semaine
				plateau de maintien	super set	3 à 4 séances/semaine

Planification Nathan B.

Cycles	Microcycles	Etapes(périodes)	Macrocycles	Mésocycles	Méthodes	Nombre
Préparation physique globale	Semaine 49	Acquisition technique et gainage	renforcement musculaire	plateau de maintien	circuit training + gainage (variantes)	3 à 4 séances/semaine
Préparation physique globale	Semaine 50	Acquisition technique et gainage	renforcement musculaire	plateau de maintien	circuit training + gainage (variantes)	3 à 4 séances/semaine
Préparation physique globale	Semaine 51	Acquisition technique et gainage	renforcement musculaire	plateau de maintien	circuit training + gainage (variantes)	3 à 4 séances/semaine
Préparation physique globale	Semaine 52	Acquisition technique et gainage	renforcement musculaire	plateau de maintien	circuit training + gainage (variantes)	3 à 4 séances/semaine
Préparation physique globale	Semaine 01	Acquisition technique et gainage	renforcement musculaire	plateau de maintien	circuit training + gainage (variantes)	3 à 4 séances/semaine
Préparation physique globale	Semaine 02	Acquisition technique et gainage	renforcement musculaire	plateau de maintien	circuit training + gainage (variantes)	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 03	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	plateau progressif	Isocinétique lent (2-2)	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 04	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	plateau progressif	Isocinétique lent (2-2)	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 05	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	plateau progressif	Isocinétique lent (2-2)	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 06	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	plateau de maintien	Isocinétique lent (2-2)	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 07	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	plateau de maintien	Isocinétique lent (2-2)	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 08	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	plateau de maintien	Isocinétique lent (2-2)	3 à 4 séances/semaine
repos relatif	Semaine 09		repos relatif			
Force musculaire	Semaine 10	Développement des qualités de force	Hypertrophie des myofibrilles	Récupération active	-	-
Force musculaire	Semaine 11	Développement des qualités de force	Hypertrophie des myofibrilles	plateau de maintien	6x6	3 à 4 séances/semaine
Force musculaire	Semaine 12	Développement des qualités de force	Hypertrophie des myofibrilles	plateau de maintien	6x6	3 à 4 séances/semaine
Force musculaire	Semaine 13	Développement des qualités de force	Hypertrophie des myofibrilles	plateau de maintien	6x6	3 à 4 séances/semaine
Force musculaire	Semaine 14	Développement des qualités de force	Hypertrophie des myofibrilles	plateau de maintien	6x6	3 à 4 séances/semaine
Force musculaire	Semaine 15	Développement des qualités de force	Hypertrophie des myofibrilles	plateau dégressif	6x6	3 à 4 séances/semaine
Absent	Semaine 16			plateau dégressif		
Force musculaire	Semaine 17	Développement des qualités de force	Hypertrophie des myofibrilles	plateau dégressif	6x6	3 à 4 séances/semaine
repos relatif	Semaine 18		repos relatif	Récupération active	-	-
Absent	Semaine 19					
Volume	Semaine 20	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	Acquisition technique et hypertrophie	Isocinétique lent (2/2)	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 21	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	Acquisition technique et hypertrophie	Isocinétique lent (2/2)	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 22	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	Acquisition technique et hypertrophie	Isocinétique lent (2/2)	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 23	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	Acquisition technique et hypertrophie	Isocinétique lent (2/2)	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 24	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	Acquisition technique et hypertrophie	Isocinétique lent (2/2)	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 25	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	Acquisition technique et hypertrophie	Isocinétique lent (2/2)	3 à 4 séances/semaine
Volume	Semaine 26	Potentialisation des acquis techniques	Hypertrophie sarcoplasmique	Acquisition technique et hypertrophie	Isocinétique lent (2/2)	3 à 4 séances/semaine
Sèche	Semaine 27	Conservation du volume musculaire	Perte de masse graisseuse	Acquisition technique et maintien de l'intensité	super série	3 à 4 séances/semaine
Sèche	Semaine 28	Conservation du volume musculaire	Perte de masse graisseuse	Acquisition technique et maintien de l'intensité	super série	3 à 4 séances/semaine
Sèche	Semaine 29	Conservation du volume musculaire	Perte de masse graisseuse	Acquisition technique et maintien de l'intensité	super série	3 à 4 séances/semaine

## Méthodes

**Volume** a pour but d'augmenter le volume du sarcoplasme. Le travail s'effectue sur des séries allant de 10 à 15 répétitions (anaérobie lactique).

L'intensité de travail s'effectue entre 65 % et 85 % de la RM.

Le repos nécessaire est compris entre 45 secondes et 1,30 minute.

**Force** a pour but d'augmenter le volume des myofibrilles. Le travail s'effectue sur des séries allant d'1 à 6 répétitions (anaérobie alactique).

L'intensité de travail s'effectue entre 90 % et 100 % de la RM.

Le repos nécessaire est compris entre 3 et plus de 5 minutes.

**Préparation Physique Globale** sert au développement et à l'harmonisation des qualités physiques générales, dans le cadre d'un travail préparatoire général.

L'intensité de travail s'effectue sur des séries allant de 12 à 20 répétitions (anaérobie lactique).

Le repos nécessaire est compris entre 45 secondes et 1 minute.

**Sèche** : L'objectif d'une sèche est de perdre de la masse graisseuse tout en conservant au maximum sa masse musculaire, pour obtenir un physique esthétiquement musclé.

## **Myocycle semaines 03 à 08**

**Volume** : ayant pour but d'augmenter le volume du sarcoplasme.

**Objectifs** : Potentialisation des acquis techniques et hypertrophie musculaire.

**Mésocycle** : - **plateau progressif** semaine 03 à 05  
- **plateau de maintien** semaine 06 à 08

**Méthodes** : en isocinétique (tempo 2-2)

**L'intensité de travail** s'effectue entre **65 % et 85 %** de la RM.

- Le travail s'effectue sur 3 séries allant de **8 à 12 répétitions (anaérobie lactique)**.
- Le repos nécessaire est compris entre **1 minute et 1,30 minute**.
- de **3 à 4 séances** par semaine.

### **SEMAINE 03 à 05 : Evolution progressive**

Isocinétique (tempo 2-2)

Le travail s'effectuera de cette manière :

S 06 : **L'intensité de travail** s'effectue entre **65 % et 85 %** de la RM, sur **6 répétitions**

S 07 : **L'intensité de travail** s'effectue entre **65 % et 85 %** de la RM, sur **8 répétitions**

S 08 : **L'intensité de travail** s'effectue entre **65 % et 85 %** de la RM, sur **10 répétitions**

Temps de repos toujours entre **1 min et 1'30**.

**Les séances seront représentatives de la S03, autrement dit première semaine du cycle de volume.**

## □ Séance 1 : Pectoraux/Dorsaux (antagoniste)

- **Échauffement articulaire** de 3 minutes avec bâton.

- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos en pompes 15 répétitions.

### - Exercices :

<u>Pectoraux</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Développé incliné barre	32	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Développé incliné haltère	20	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Butterfly	45	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)

- **Repos** : 3 minutes (récupération, débriefe)

- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos, traction sur 8 répétitions.

### - Exercices :

<u>Dorsaux</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Rowing barre	40	3 séries / 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Tirage vertical	50	3 séries / 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Tirage poulie bras tendus	40	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)

- **Bilan de séance** : technique et posture d'exercices maîtrisés, le tempo en 2 temps est bien respecté.

Nathan pas de douleurs articulaires, motivé.

□ **Séance 2 : triceps/biceps (antagoniste)**

- **Échauffement articulaire** pendant 3 minutes avec bâton.
- **Échauffement musculaire** 2 séries de 12 pompes serrées avec 45 secondes de repos.

- **Exercices :**

<u>Triceps</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Dips	Poids du corps	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Barre en Z derrière la tête	10	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Haltère extension derrière la nuque	18	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)

- **Repos** : 3 minutes (récupération, débriefe).
- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos curl haltère assis 10 kilos.

- **Exercices :**

<u>Biceps</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Larris Scott	20	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Haltère prise marteau	10	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Curl concentré	12	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)

- **Bilan de séance** : technique et posture d'exercices maîtrisés, le tempo en 2 temps (phase concentrique/excentrique) a été respecté.  
Nathan séance intense, reste motivée!

### □ Séance 3 : Épaules

- Échauffement articulaire bâton.

- Échauffement musculaire de 2 séries avec 45 secondes de repos développé militaire haltère 10 kilos.

- Exercices :

<u>Épaules</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Développé militaire barre	27	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Développé militaire barre nuque	22	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Rowing tirage vertical	21	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Développé Arnold assis	14	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (1-1)

- **Bilan de séance** : technique et posture d'exercice maîtrisé, le tempo en 2 temps (phase concentrique/excentrique) est propre, nous avons retravaillé la posture des coudes sur le rowing.

Séance intense pour Nathan bonne adaptation au fil de la séance.



## SEMAINE 06 à 08 : Plateau de maintien

Isocinétique (tempo 2-2)

Le travail s'effectuera de cette manière :

S 06 : L'intensité de travail s'effectue entre 65 % et 85 % de la RM, sur 10-12 répétitions.

S 07 : L'intensité de travail s'effectue entre 65 % et 85 % de la RM, sur 10-12 répétitions.

S 08 : L'intensité de travail s'effectue entre 65 % et 85 % de la RM, sur 10-12 répétitions

Temps de repos est toujours entre 1 minutes et 1'30.

Les séances seront représentatives de la S 08, autrement dit la dernière semaine du cycle de volume.

### □ Séance 1 : Pectoraux/Dorsaux (antagoniste)

- Échauffement articulaire de 3 minutes avec bâton.

- Échauffement musculaire de 2 séries avec 45 secondes de repos en pompes 15 répétitions.

#### - Exercices :

<u>Pectoraux</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Développé incliné barre	37	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Développé incliné haltère	22	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Buterfly	50	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)

- Repos : 3 minutes (récupération, débriefe)

- Échauffement musculaire de 2 séries avec 45 secondes de repos, traction sur 8 répétitions.

**- Exercices :**

<u>Dorsaux</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Rowing barre	57	3 séries / 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Tirage vertical	55	3 séries / 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Tirage poulie bras tendus	50	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)

**- Bilan de séance :** technique et posture d'exercices maîtrisés, le tempo en 2 temps (phase concentrique/excentrique) a été majoritairement respecté. Retravailler la posture du rowing.

Nathan bonne adaptation aux différentes postures d'exercice, intensité présente.

**□ Séance 2 : triceps/biceps (antagoniste)**

- **Échauffement articulaire** pendant 3 minutes avec bâton.

- **Échauffement musculaire** 2 séries de 12 pompes serrées avec 45 secondes de repos.

**- Exercices :**

<u>Triceps</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Dips	Poids du corps	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Barre en Z derrière la tête	22	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Haltère extension derrière la nuque	22	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)

- **Repos :** 3 minutes (récupération, débriefe).

- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos curl haltère assis 10 kilos.

- Exercices :

<u>Biceps</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Larris Scott	25	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Haltère prise marteau	12	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Haltère Curl concentré	14	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)

- **Bilan de séance** : technique et posture d'exercices maîtrisés, le tempo en 2 temps (phase concentrique/excentrique) a été respecté.

□ **Séance 3 : Épaules**

- **Échauffement articulaire.**

- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos développé militaire haltère 10 kilos.

- Exercices :

<u>Épaules</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Développé militaire barre	36	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Développé militaire barre nuque	26	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Rowing tirage vertical	21	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Développé Arnold assis	16	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (1-1)

- **Bilan de séance** : technique et posture d'exercice maîtrisé.

## **Microcycles semaines 10 à 17**

**Force** a pour but d'augmenter le volume des myofibrilles.

**Objectifs** : Potentialisation des acquis techniques et hypertrophie musculaire.

**Mésocycle** : - **plateau de maintien** semaine 10 à 13  
- **plateau dégressif** semaine 14 à 17

**Méthodes** : en 6x6

**L'intensité de travail** s'effectue entre **90 % et 100 %** de la **RM**.

- Le travail s'effectue sur 6 à 7 séries allant de **6 répétitions (anaérobie alactique)**.
- Le repos nécessaire est compris entre **3 minutes et 5 minutes** (voir plus selon la forme de la personne).
- de **3 à 4** séances par semaine.

### **SEMAINE 10 à 13 : Plateau de maintien**

6x6

Le travail s'effectuera de cette manière :

S 10: **L'intensité de travail** s'effectue entre **90% et 100 %** de la **RM**, sur **6 répétitions**

S 11: **L'intensité de travail** s'effectue entre **90 % et 100 %** de la **RM**, sur **6 répétitions**

S 12: **L'intensité de travail** s'effectue entre **90 % et 100%** de la **RM**, sur **6 répétitions**

S 13: **L'intensité de travail** s'effectue entre **90 % et 100%** de la **RM**, sur **6 répétitions**

- **Temps de repos** toujours entre **3 minutes et 5 minutes** (voir plus selon la forme de la personne).

**Les séances seront représentatives de la S10 autrement dit première semaine du cycle de Force.**

#### **□ Séance 1 : Pectoraux/Dorsaux (antagoniste)**

- **Échauffement articulaire** de 3 minutes avec bâton.

- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos en développé couché haltère à 12 kilos sur 10 répétitions.

- **Exercices :**

<u>Pectoraux</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Pectoraux machine	60	6 séries/ 6 répétitions	3min à >5min	6x6

- **Repos :** 5 minutes (récupération, débriefe)

- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos en traction à l'horizontal pied au sol sur répétitions.

- **Exercices :**

<u>Dorsaux</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Traction lestée	4 kilos	6 séries / 6 répétitions	3min à >5min	6x6

- **Bilan de séance :** technique et posture d'exercice maîtrisé, Séance très intense (revoir les charges).

□ **Séance 2 : triceps/biceps (antagoniste)**

- **Échauffement articulaire** pendant 3 minutes avec bâton.

- **Échauffement musculaire** 2 séries de 12 pompes serrées avec 45 secondes de repos.

- **Exercices :**

<u>Triceps</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Pectoraux machine (prise serrée)	55	6 séries/ 6 répétitions	3min à >5min	6x6

- **Repos :** 3 minutes (récupération, débriefe).

- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos curl haltère assis 12 kilos.

- Exercices :

<u>Biceps</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Larris Scott	35	6 séries/ 6 répétitions	3min à >5min	6x6

- **Bilan de séance** : Bonne réalisation des deux exercices de force, de l'intensité !

□ **Séance 3 : Épaules**

- **Échauffement articulaire.**

- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos développé militaire haltère 10 kilos.

- **Exercices :**

<u>Epaules</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Développé machine	50	6 séries/ 6 répétitions	3min à >5min	6x6

- **Bilan de séance** : Retravailler la posture, gagner la sangle abdominale.

**SEMAINE 14 à 17 : Plateau dégressif**

**Méthode** : 6x6

Le travail s'effectuera de cette manière :

S 13: **L'intensité de travail** s'effectue entre **90% et 100 %** de la **RM**, sur **6 répétitions**

S 14: **L'intensité de travail** s'effectue entre **90 % et 100 %** de la **RM**, sur **6 répétitions**

S 115: **L'intensité de travail** s'effectue entre **90 % et 100%** de la **RM**, sur **6 répétitions**

Temps de repos toujours entre **3 minutes et 5 minutes** (voir plus selon la forme de la personne).

**Les séances seront représentatives de la s17 autrement dit première semaine du cycle de Force.**

□ **Séance 1 : Pectoraux/Dorsaux (antagoniste)**

- **Échauffement articulaire** de 3 minutes avec bâton.

- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos en développé couché haltère à 12 kilos sur 10 répétitions.

- **Exercices :**

<u>Pectoraux</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Pectoraux machine	90	5 séries/ 3 répétitions	3min à >5min	6x6

- **Repos :** 5 minutes (récupération, débriefe)

- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos en traction à l'horizontal pied au sol sur répétitions.

- **Exercices :**

<u>Dorsaux</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Traction lesté	10 kilos	5 séries / 3 répétitions	3min à >5min	6x6

- **Bilan de séance :** Bonne exécution d'exercice.

### ▣ **Séance 2 : triceps/biceps (antagoniste)**

- **Échauffement articulaire** pendant 3 minutes avec bâton.

- **Échauffement musculaire** 2 séries de 12 pompes serrées avec 45 secondes de repos.

- **Exercices :**

<u>Triceps</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Pectoraux machine (prise serrée)	80	5 séries/ 3 répétitions	3min à >5min	6x6

- **Repos :** 3 minutes (récupération, débriefe).

- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos curl haltère assis 12 kilos.

- Exercices :

<u>Biceps</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Larris Scott	45	5 séries/ 3 répétitions	3min à >5min	6x6

- Bilan de séance : Bonne séance bonne exécution.

□ Séance 3 : Épaules

- Échauffement articulaire.

- Échauffement musculaire de 2 séries avec 45 secondes de repos développé militaire haltère 10 kilos.

- Exercices :

<u>Épaules</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Développé machine	65	5 séries/ 3 répétitions	3min à >5min	6x6

- Bilan de séance : technique et posture d'exercice maîtrisé.



## **Microcycles semaines 06 à 11**

**Volume** : ayant pour but d'augmenter le volume du sarcoplasme.

**Objectifs** : Potentialisation des acquis techniques et hypertrophie musculaire.

**Mésocycle** : - **plateau progressif** semaine 06 à 08  
- **plateau de maintien** semaine 09 à 11

**Méthodes** : en isocinétique (tempo 2-2)

**L'intensité de travail** s'effectue entre **65 % et 85 %** de la **RM**.

- Le travail s'effectue sur 3 séries allant de **8 à 12 répétitions (anaérobie lactique)**.
- Le repos nécessaire est compris entre **1 minute et 1,30 minute**.
- de **3 à 4** séances par semaine.

### **SEMAINE 06 à 08 : Evolution progressive**

Isocinétique (tempo 2-2)

Le travail s'effectuera de cette manière :

S 06 : **L'intensité de travail** s'effectue entre **65 % et 85 %** de la **RM**, sur **6 répétitions**

S 07 : **L'intensité de travail** s'effectue entre **65 % et 85 %** de la **RM**, sur **8 répétitions**

S 08 : **L'intensité de travail** s'effectue entre **65 % et 85 %** de la **RM**, sur **10 répétitions**

Temps de repos toujours entre **1 min et 1'30**.

**Les séances seront représentatives de la S06, autrement dit première semaine du cycle de volume.**

## □ Séance 1 : Pectoraux/Dorsaux (antagoniste)

- **Échauffement articulaire** de 3 minutes avec bâton.

- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos en développé couché haltère à 10 kilos sur 8 répétitions.

- **Exercices :**

<u>Pectoraux</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Développé couché haltère	18	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Développé incliné haltère	16	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Butterfly	30	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)

- **Repos :** 3 minutes (récupération, débriefe)

- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos en traction à l'horizontal pied au sol sur 8 répétitions.

- **Exercices :**

<u>Dorsaux</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Rowing barre	40	3 séries / 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Tirage vertical	35	3 séries / 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Butterfly inversé	35	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)

- **Bilan de séance :** technique et posture d'exercices maîtrisés, le tempo en 2 temps (phase concentrique/excentrique) a été majoritairement respecté.

Pour Thomas pas de douleurs articulaires, bon ressenti sur le travail fourni, motivé !

□ **Séance 2 : triceps/biceps (antagoniste)**

- **Échauffement articulaire** pendant 3 minutes avec bâton.

- **Échauffement musculaire** 2 séries de 10 pompes serrées avec 45 secondes de repos.

- **Exercices :**

<b>Triceps</b>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Barre en Z au front	20	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Barre en Z derrière la tête	22	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Pectoraux machine prise serrée	40	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)

- **Repos :** 3 minutes (récupération, débriefe).

- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos curl haltère assis 8 kilos.

- **Exercices :**

<b>Biceps</b>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Larris Scott	20	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Haltère prise marteau	10	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Curl concentré	8	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)

- **Bilan de séance :** technique et posture d'exercices maîtrisés, le tempo en 2 temps (phase concentrique/excentrique) a été moyennement respecté, j'ai donc expliqué et montré le tempo effectué lors des exercices concernés (barre au front, pectoraux machine prise serré).

Pour Thomas séance assez intense, bonne adaptation !

### □ Séance 3 : Cuisses / Épaules

- Échauffement articulaire chevilles et genoux.

- Échauffement musculaire 2 séries de 12 squats avec 45 secondes de repos.

- Exercices :

<u>Cuisses</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Presse à cuisse	40	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Fente haltère	16	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Leg curl cuisse	20	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Machine mollets	30	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'15	Isocinétique tempo (1-1)

- **Repos** : 3 minutes de repos (récupération, débriefe).

- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos développé militaire haltère 10 kilos.

- Exercices :

<u>Epaules</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Développé militaire barre	26	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Développé militaire barre nuque	20	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Rowing tirage vertical	26	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Haltère banc incliné deltoïde postérieur	8	3 séries/ 6 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (1-1)

- **Bilan de séance** : technique et posture d'exercice maîtrisé, bien pensez au gainage sur certaines postures (assis, allongés sur banc), le tempo en 2 temps (phase concentrique/excentrique) a été très respecté, ce fut intense !

Pour Thomas séance intense et intéressante!

## SEMAINE 09 à 11 : Plateau de maintien

Isocinétique (tempo 2-2)

Le travail s'effectuera de cette manière :

S 09 : L'intensité de travail s'effectue entre 65 % et 85 % de la RM, sur 10-12 répétitions.

S 10 : L'intensité de travail s'effectue entre 65 % et 85 % de la RM, sur 10-12 répétitions.

S 11 : L'intensité de travail s'effectue entre 65 % et 85 % de la RM, sur 10-12 répétitions

Temps de repos est toujours entre 1 minutes et 1'30.

Les séances seront représentatives de la S 11, autrement dit la dernière semaine du cycle de volume.

### □ Séance 1 : Pectoraux/Dorsaux (antagoniste)

- **Échauffement articulaire** de 3 minutes avec bâton.

- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos en développé couché haltère à 12kilos sur 10 répétitions.

- **Exercices :**

<b>Pectoraux</b>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Développé couché haltère	22	3 séries/ 10répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Développé incliné haltère	18	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Buterfly	40	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)

- **Repos** : 3 minutes de repos (récupération, débriefe).

- **Échauffement : dorsaux, échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos en traction à l'horizontal pied au sol sur 10 répétitions.

**- Exercices :**

<u>Dorsaux</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Rowing barre	50	3 séries /10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Tirage vertical	45	3 séries /10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Butterfly inversé	45	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)

**- Bilan de séance :** Bonne technique, l'intensité d'exercice y est. Nous avons un tempo d'exécution plus que correct, tout au long de la séance !

**▣ Séance 2 : triceps/biceps (antagoniste)**

**- Échauffement articulaire** pendant 3 minutes avec bâton.

**- Échauffement musculaire** 2 séries de 10 pompes serrées avec 45 secondes de repos.

**- Exercices :**

<u>Triceps</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Barre en Z au front	25	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Barre en Z derrière la tête	26	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Pectoraux machine prise serrée	50	3 séries/ 10 répétitions	1 min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)

**- Repos :** 3 minutes de repos (récupération, débriefe).

**- Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos curl haltère assis 10 kilos.

**- Exercices :**

<u>Biceps</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Larris Scott	30	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Haltère prise marteau	12	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Curl concentré	12	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)

- **Bilan de séance :** revoir régulièrement les postures d'exercices sur les mouvements de biceps (dos cambrer lors des difficultés en fin de séance), revoir les charges fur à mesure de l'avancement de la séance pour éviter les blessures. Le tempo en 2 temps (phase concentrique/excentrique) a été respecté.

**□ Séance 3 : Cuisses / Épaules**

- **Échauffement articulaire chevilles et genoux.**

- **Échauffement musculaire :** 2 séries de 12 squats avec 45 secondes de repos.

**- Exercices :**

<u>Cuisses</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Presse à cuisse	50	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Fente haltère	18	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Leg curl cuisse	25	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Machine mollets	35	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'15	Isocinétique tempo (1-1)

- **Repos :** 3 minutes de repos (récupération, débriefe).

- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos, développé militaire haltère.

**- Exercices :**

<u>Épaules</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Développé militaire barre	30	3 séries/ 10 répétitions	1 min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Développé militaire barre nuque	24	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Rowing tirage vertical	30	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Haltère banc incliné deltoïde postérieur	10	3 séries/ 10 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (1-1)

**- Bilan de séance :** technique et posture d'exercices maîtrisés, le tempo en 2 temps (phase concentrique/excentrique) a été fait, séance intense pour Thomas !

**Pour semaine 06 à 11 :**

□ **Séance 4 : Gainage et Scoliose**

**But :** redresser la scoliose, et travailler le déficit antéro/postérieur à travers le gainage.

**Échauffement articulaire avec bâton :**

<u>Épaules</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Buterfly	30	3 séries/ 15 répétitions	1 min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Buterfly inversé	35	3 séries/ 15 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Extensions pectoraux	10	3 séries/ 15 répétitions	1min à 1'30	Isocinétique tempo (2-2)
Gainage	Poids du corps	3 séries/ 1min	45 secondes	
Gainage lombaire	Poids du corps	3 séries/ 1min	45 secondes	

**Bilan séance :** Thomas a une bonne technique d'exécution et une bonne posture d'exercice, continuer ainsi !



## **Microcycles semaines 13 à 18**

**Force** a pour but d'augmenter le volume des myofibrilles.

**Objectifs** : Potentialisation des acquis techniques et hypertrophie musculaire.

**Mésocycle** : - plateau de maintien semaine 13 à 15  
- plateau dégressif semaine 16 à 18

**Méthodes** : en 6x6

**L'intensité de travail** s'effectue entre **90 % et 100 %** de la **RM**.

- Le travail s'effectue sur 6 à 7 séries allant de **6 répétitions (anaérobie alactique)**.
- Le repos nécessaire est compris entre **3 minutes et 5 minutes** (voir plus selon la forme de la personne).
- de **3 à 4** séances par semaine.

### **SEMAINE 13 à 15 : Plateau de maintien**

6x6

Le travail s'effectuera de cette manière :

S 13: **L'intensité de travail** s'effectue entre **90% et 100 %** de la **RM**, sur **6 répétitions**

S 14: **L'intensité de travail** s'effectue entre **90 % et 100 %** de la **RM**, sur **6 répétitions**

S 15: **L'intensité de travail** s'effectue entre **90 % et 100%** de la **RM**, sur **6 répétitions**

Temps de repos toujours entre **3 minutes et 5 minutes** (voir plus selon la forme de la personne).

**Les séances seront représentatives de la s13 autrement dit première semaine du cycle de Force.**

## □ Séance 1 : Pectoraux/Dorsaux (antagoniste)

- **Échauffement articulaire** de 3 minutes avec bâton.

- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos en développé couché haltère à 12 kilos sur 10 répétitions.

- **Exercices :**

<u>Pectoraux</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Pectoraux x machine	80	6 séries/ 6 répétitions	3min à >5min	6x6

- **Repos :** 5 minutes (récupération, débriefe)

- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos en traction à l'horizontal pied au sol sur répétitions.

- **Exercices :**

<u>Dorsaux</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Tirage vertical	55	6 séries / 6 répétitions	3min à >5min	6x6

- **Bilan de séance :** technique et posture d'exercice maîtrisé, Pour Thomas pas de douleurs articulaires, séance intense !

## □ Séance 2 : triceps/biceps (antagoniste)

- **Échauffement articulaire** pendant 3 minutes avec bâton.
- **Échauffement musculaire** 2 séries de 12 pompes serrées avec 45 secondes de repos.

### - Exercices :

<u>Triceps</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Pectoraux machine (prise serrée)	65	6 séries/ 6 répétitions	3min à >5min	6x6

- **Repos** : 3 minutes (récupération, débriefe).
- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos curl haltère assis 12 kilos.

### - Exercices :

<u>Biceps</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Larris Scott	35	6 séries/ 6 répétitions	3min à >5min	6x6

- **Bilan de séance** : séance intense la posture et technique pour les triceps a été concluantes, par contre nous avons revus très rapidement la posture d'exercice pour les biceps. Bonne adaptation de Thomas, bon ressenti et pas de douleurs musculaire.

### □ Séance 3 : Cuisses / Épaules

- **Échauffement articulaire chevilles et genoux.**

- **Échauffement musculaire** 2 séries de 12 squats avec 45 secondes de repos.

- **Exercices :**

<u>Cuisses</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Presse à cuisse	70	6 séries/ 6 répétitions	3min à >5min	6x6

- **Repos :** 3 minutes de repos (récupération, débriefe).

- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos développé militaire haltère 10 kilos.

- **Exercices :**

<u>Epaules</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Développé machine	55	6 séries/ 6 répétitions	3min à >5min	6x6

- **Bilan de séance :** technique et posture d'exercice maîtrisé, la séance fut intense très bonne adaptation de Thomas.

## SEMAINE 16 à 18 : Plateau dégressif en 6x6

Le travail s'effectuera de cette manière :

S 16: L'intensité de travail s'effectue entre 90% et 100 % de la RM, sur 6 répétitions

S 17: L'intensité de travail s'effectue entre 90 % et 100 % de la RM, sur 6 répétitions

S 18: L'intensité de travail s'effectue entre 90 % et 100% de la RM, sur 6 répétitions

- Temps de repos toujours entre 3 minutes et 5 minutes (voir plus selon la forme de la personne).

Les séances seront représentatives de la S18 autrement dit la dernière semaine du cycle de Force.

### □ Séance 1 : Pectoraux/Dorsaux (antagoniste)

- Échauffement articulaire de 3 minutes avec bâton.

- Échauffement musculaire de 2 séries avec 45 secondes de repos en développé couché haltère à 12 kilos sur 10 répétitions.

#### - Exercices :

<u>Pectoraux</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Pectoraux x machine	105	5 séries/ 3 répétitions	3min à >5min	6x6

- Repos : 5 minutes (récupération, débriefe)

- Échauffement musculaire de 2 séries avec 45 secondes de repos en traction à l'horizontal pied au sol sur répétitions.

#### - Exercices :

<u>Dorsaux</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Tirage vertical	75	5 séries / 3 répétitions	3min à >5min	6x6

- Bilan de séance : technique et posture d'exercices maîtrisés, Thomas maîtrise ses charges en gardant une bonne intensité de travail.

## □ Séance 2 : triceps/biceps (antagoniste)

- **Échauffement articulaire** pendant 3 minutes avec bâton.
- **Échauffement musculaire** 2 séries de 12 pompes serrées avec 45 secondes de repos.
- **Exercices :**

<u>Triceps</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Pectoraux machine (prise serrée)	90	5 séries/ 3 répétitions	3min à >5min	6x6

- **Repos** : 3 minutes (récupération, débriefe).
- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos curl haltère assis 12 kilos.

### - Exercices :

<u>Biceps</u>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Larris Scott	50	5 séries/ 3 répétitions	3min à >5min	6x6

- **Bilan de séance** : technique et posture d'exercices maîtrisés, Thomas garde une bonne intensité lors des séries.

### □ Séance 3 : Cuisses / Épaules

- **Échauffement articulaire chevilles et genoux.**

- **Échauffement musculaire** 2 séries de 12 squats avec 45 secondes de repos.

- **Exercices :**

<b><u>Cuisses</u></b>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Presse à cuisse	90	5 séries/ 3 répétitions	3min à >5min	6x6

- **Repos :** 3 minutes de repos (récupération, débriefe).

- **Échauffement musculaire** de 2 séries avec 45 secondes de repos développé militaire haltère 10 kilos.

- **Exercices :**

<b><u>Epaules</u></b>	Charges en kilos	Séries/ Répétitions	Récupération	Méthodes
Développé machine	70	5 séries/ 3 répétitions	3min à >5min	6x6

- **Bilan de séance :** technique et posture d'exercice maîtrisé.

## Évaluation des séances

**Des outils d'évaluation, analyse de la progression des cobayes.**

**Thomas cycle de force (méthodes 6x6) :**

Muscles	Starting (kilos)	Ending (kilos)	Evolution des charges
Triceps	65	90	+25kilos
Biceps	35	50	+15kilos
Pectoraux	80	105	+25kilos
Dorsaux	55	75	+20kilos
Cuisses	70	90	+20kilos
Épaules	55	70	+15kilos

**Nathan cycle de force (méthodes 6x6) :**

Muscles	Starting (kilos)	Ending (kilos)	Evolution des charges
Triceps	55	80	+2kilos
Biceps	35	45	+10kilos
Pectoraux	60	90	+30kilos
Dorsaux	Poids du corps +4 kilos	Poids du corps +10 kilos	+6kilos
Épaules	50	65	+15kilos

**Bilan de ce cycle :** à travers leurs résultats de fin de cycle, on en déduit une augmentation des charges plus que satisfaisante pour Thomas et Nathan. Ils ont très bien acquis la technique, les deux ont été très sérieux et réguliers sur cette période d'entraînement.



## Déviations et accentuations des courbures vertébrales :

- Nous remarquons que la scoliose est beaucoup moins prononcée pour Thomas.

**Condition physique:** - Indice Ruffier =  $(P1 + P2 + P3) - 200 / 10$   
- Indice Dickson =  $((P2-70) + 2(P3-P1))/10$

### Ancien résultats

Thomas :

-Ruffier :  $(71+105+77-200)/10= 5,1$  adaptation à l'effort moyenne  
-Dickson:  $(71+100+77-200)/10= 4,3$  moyen

Nathan :

-Ruffier :  $(72+100+77-200)/10= 4,9$  bonne adaptation à l'effort  
-Dickson:  $(72+100+77-200)/10= 4$  bon

### Résultats fin de cycle

Thomas :

-Ruffier :  $(70+103+73-200)/10= 4,7$  bonne adaptation à l'effort  
-Dickson:  $(70+103+73-200)/10= 4,1$  moyen

Nathan :

-Ruffier :  $(70+100+75-200)/10= 4,5$  bonne adaptation à l'effort  
-Dickson:  $(70+100+75-200)/10= 4$  bon

- Nous remarquons légère amélioration de la condition physique de Nathan et Thomas.

### Antéro postérieur :

Thomas : Déséquilibres éventuels:

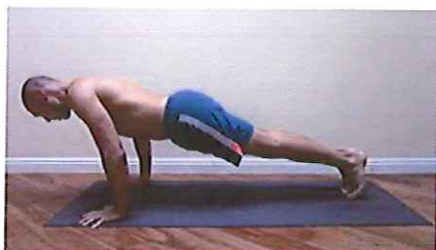


Abdominaux / Lombaires :

Anciens résultats: 3min 45 / 3min 12 - Éventuel déséquilibre

Résultats en fin de cycle : 3min 53 / 3min 28 (légère amélioration du gainage sacro-lombaire.)

Pectoraux / Dos (portion haute) :



Anciens résultats : Pompes 30 /20 - Tractions pieds au sol.

Éventuel déséquilibre

Résultats fin de cycle : 30/24 (meilleur rééquilibrage antéro-postérieurs).

## Conclusion

### **1 - Bilan des cycles et des Séances**

Nathan :

Les cycles d'entraînements ont été concluants pour Nathan. Il a été rigoureux et régulier aux entraînements.

Nous avons observé une augmentation de ses performances notamment en cycles de force. Concernant son suivi, il est à noter que nos horaires ont été décalés sur un temps court. Nathan a continué en autonomie avec le soutien de fiches explicatives et a continué dans une bonne dynamique d'entraînements sa planification.

Thomas :

Les cycles d'entraînements ont été concluants pour Thomas.

Concernant son suivi, j'ai été présent dans la majorité des séances d'entraînements.

Thomas a nettement évolué dans le cycle de force. Il est à noter que la scoliose de Thomas est beaucoup moins prononcée. On constate une légère évolution sur le rééquilibrage de la face antéropostérieure.

Nous pouvons continuer la planification d'entraînements prévue de manière sereine.

### **2 – Les perspectives d'évolution à long terme**

Nathan :

Pour sa pratique du football, Nathan souhaiterait pendant la saison estivale travailler ses jambes en salle. Selon les envies de Nathan, nous planifierons une préparation physique spécifique à l'année en correspondant à sa discipline sportive.

Thomas :

Une planification à l'année pourra cette fois-ci être faite pour Thomas et nous pourrons amener à bien son projet de prise de masse et esthétique.