

DOSSIER UC 3

Cycles d'animation



BPJEPS AF MENTION MUSCULATION/HALTEROPHILIE
2018/2019
FERRIER Tom

SOMMAIRE :

Présentation de la structure pages 2
Planification d'entrainement
Caractéristique de mes clients
Présentation des cobayes pages 4
Machine utiliser pages 5
Programmes: renforcement musculaire
Retour de séance
Retour personnelle..... pages 6-20
Programmes : Perte de poids
Retour de séance
Retour personnelle..... pages 21-32
Conclusion..... pages 34
Annexe..... pages 35

[1. PLANIFICATION D'ENTRAINEMENT..... 2](#)
[2.Caractéristique de mes clients..... 2](#)
[3.Présentation des cobayes :..... 2](#)

Ma structure de stage est Platinum Center, elle se situe en Rhône-Alpes plus précisément dans la Drôme à Chatuzange-le-Goubet, 26300 65 rue du Vercors. Elle est très visible depuis la D 532. L'établissement c'est ouvert le 26 Août 2013. De plus, la structure c'est agrandi de 500m² et fait maintenant 1050 m², grâce à cette agrandissement la salle a pu mettre en place les cours collectifs LESMILL, avec deux salles, dont une salle spécial pour le RPM et une autre pour les cours collectifs tel que par exemple le Body Pump, le Body Attack, aérodance, le Step ... ect

Puis en septembre une nouvelle structure Platinum Center a fait son ouverture à Saint-Donat-sur-l'herbasse, elle se situe exactement 36 Rue des Vernes, ZA Druisieux.

Nous sommes 12 coach dans cette salle dont 3 stagiaires en BPJEPS AF et CC.

. Tél : 04. 75. 45. 40. 96

. Mail : platinumcenter26@gmail.com

. Public ciblé : hommes et femmes (à partir de 16 ans)

La salle de remise en forme est ouverte aux adhérents de 6h00 à 23h00, 7j/7 (jours fériés et vacances scolaires inclus). Ils peuvent entrer grâce à un badge qui leur a été remis lors de l'inscription.

Concernant les horaires de coaching, d'accueil et d'accès à l'espace bien-être :

- Lundi au vendredi : 9h00-13h30 / 14h30-20h30
- Samedi : 9h00-13h00

Il y a deux types d'abonnement principale, le « Fidélité à 39,99 €/mois » et « Libertés à 49,99 €/mois ».

La structure est composé d'environ 1200 personnes, les graphiques ci-dessous illustres la répartition des adhérents par : l'âge, la fréquentation par jour et par heures.

Nous constatons que sur l'année 2018, la fréquentation par âges était essentiellement des personnes de 45-50 ans, mais cette statistique ce fait

suivre de très prêt par les personnes de 50-55 ans. Ensuite nous pouvons voir que la fréquentations par heures, a la salle est le plus fréquenté sur les créneaux horaires de 18h a 19h, de 9h a 11h et de 12h a 14h. Cela peut s'expliquer par le fait que les adhérents travaillent la journée, ils viennent donc pendant leurs pause déjeuner ou le soir en sortant du travail.

Pour finir la fréquentation par jour, nous pouvons constater que les jours le plus fréquenté sont le Lundi, Mardi et Mercredi. Mais d'une semaine a l'autre les fréquentation peuvent changer selon les semaines.

1. PLANIFICATION D'ENTRAINEMENT

2. Caractéristique de mes clients

Afin de connaître au mieux mes clients, j'ai organisé un entretien avec eux à la salle de sport.

C'est à ce moment là, que j'ai pu recueillir les informations concernant leur profil personnel et sportif.

Ces informations sont utiles d'une part, pour créer une relation avec mes clients et me permettre de les connaître personnellement ; d'autre part, pour me permettre d'identifier leurs difficultés et leurs antécédents médicaux afin de personnaliser au mieux ces séances sportives.

3. Présentation des cobayes :

Identité	Sexe	Age	Poids	Taille	Typologie	Métier	Antécédents médicaux
FAVRE Corentin	Homme	19 ans	77 kg	173 cm	Ectomorphe	Employé polyvalent chez Mcdonald	NON
MOLIN Morgan	Homme	19 ans	74,5 kg	170 cm	Ectomorphe	Ouvrier	NON

Pour plus d'information mes deux cobayes exerce la musculation depuis 3 ans chacun. Aucun des deux ont de maladie ou d'antécédent médicaux.

Cependant, mes deux cobayes ont un métier physique. Pour Corentin il pourrait avoir des problèmes musculo-squelettique au niveau des épaules car pendant ses heures de travail elles sont toujours sous tension en élévation frontale. Puis pour Morgan, il pourrait avoir des problèmes musculo-squelettique au niveau du dos et des épaules car son travail lui demande d'être en permanence debout et les bras en élévation frontale.

4. Machines et matériels utilisés

- Verticale chest presse
- Poulie vis-à-vis
- Presse horizontal
- Presse incliné
- Banc à développé couché
- Machine guidé pour développé inclinée
- Hack squat
- Cage à squat
- Machine à dips
- Complexe poulie (tirage vertical, tirage horizontal, écarter poulie, extension poulie haute triceps, curl biceps à la barre etc ...)
- Banc Larry Scott
- Banc à lombaire
- Barre de tractions
- Machine à adducteurs
- Machine à abducteurs
- Leg curl
- Leg extension
- Glute machine
- Machine pec deck – pec back
- Halters
- Barre ez
- Barre olympique
- Step
- tapis

5. Renforcement musculaire

Séance 1 : jambes - épaules

Échauffement 10 min sur vélo elliptique pour chauffer les articulations, augmenter la chaleur corporelle et activé le système cardio vasculaire.

Exercices à réaliser	Nom ou numéro de la machine concernée	Objectifs	Déroulements	Récupérations entre les séries
Lombaires, membres et abdos	Super set Banc à lombaires + Gainage face sur coudes	Renforcement	4 séries de 12 répétitions (Contracte bien les fessiers en fin de mouvement et bloque 3s avant de redescendre) + 30 à 45s de gainage face 70%	1min
Membres inférieurs	Fentes avant haltères	Renforcement	4 séries de 12 répétitions MAX par jambes 70%	1 min
Membres inférieurs	Hack squat, Face à la machine)	Renforcement	4 séries de 12 répétitions 70%	1 min
Membres inférieurs	Soulevé de terre jambe tendu	Renforcement	4 séries de 12 répétitions MAX 70%	1 min
Membres inférieurs	Mollets à la presse	Renforcement	4 séries de 20 répétitions 70%	1 min
Epaules	Deltoïdes machine	Renforcement	4 séries de 12 répétitions MAX 70%	1 min
Epaules	Elévation latérale	Renforcement	4 séries de 12 répétitions MAX 70%	1 min
Epaules	Elévation frontale	Renforcement	4 séries de 12 répétitions MAX par bras 70%	1 min
Epaules	Oiseaux à la machine pec back	Renforcement	4 séries de 12 répétitions Max 70%	1 min

Retour de séance

	exercice	Consignes comprise	Consigne réalisé	Exercice compris	Mouvement bien réalisé	Sensation	Difficulté rencontré ou autre
C	Lombaire et gainage	oui	oui	oui	oui	oui	non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Fentes avant haltères	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Hack squat	Oui	Oui	Oui	Moyen	Oui	A du mal à ce concentré sur les fessiers et avance légèremen t les genoux
M		oui	oui	oui	oui	oui	
C	Soulevé de terre jambes tendu	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Manque de souplesse donc amplitude adapter
M		oui	oui	oui	oui	oui	
C	Mollets à la presse	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non a du mal à garder les genoux déverrouil ler
M		oui	oui	oui	oui	oui	
C	Deltoïdes machine	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Élévation latéral	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non Lève trop haut et engage donc les trapèzes
M		oui	non	oui	oui	oui	

C	Elévation frontal	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Oiseaux à la machine	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M	peck back	oui	oui	oui	oui	oui	non

Mon retour personnel sur cette séance

Me suis-je remis en questions ?

Oui pour mieux expliquer ma séance et pour donner les bonnes consignes à mes cobayes.

Ai-je commis des erreurs ?

Non

Si oui les quelles ?

Est-ce que j'ai su rectifier mes erreurs ?

Séance 2 : Dos – Biceps

Échauffement 10 min sur vélo elliptique pour chauffer les articulations, augmenter la chaleur corporelle et activé le système cardio vasculaire.

	Nom ou numéro de la machine concernée	Objectifs	Déroulements	Récupérations entre les séries
Dorsaux	Tirage verticale poitrine	Renforcement	4 séries de 12 répétitions 70%	1 min
Dorsaux	Tirage horizontale prise serrée	Renforcement	4 séries de 12 répétitions 70%	1 min
Dorsaux	Nageur à la barre poulie haute	Renforcement	4 séries de 12 répétitions 70%	1 min
Dorsaux	Banc à lombaire	Renforcement	3 séries de 12 répétitions 70%	1 min
Biceps	Curl rotation haltères	Renforcement	4 séries de 12 répétitions MAX, départ prise marteau puis effectuer la rotation à mi chemin du mouvement, 70%	1 min
Biceps	Curl larry scott prise serrée	Renforcement	4 séries de 12 répétitions 70%	1 min
Biceps	Curl poulie vis à vis	Renforcement	4 séries de 12 répétitions 70%	1 min

Retour de séance

	Exercice	Consignes comprises	Consigne réalisée	Exercice compris	Mouvement bien réalisé	Sensation	Difficulté rencontrée ou autre
C	Tirage vertical	oui	oui	oui	oui	oui	non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Tirage horizontal	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Nageur à la poulie haute	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Banc à lombaire	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Curl rotation haltères	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Curl au banc Larry scott prise serrée	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Curl poulie vis à vis	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
M		oui	non	oui	oui	oui	Lève légèrement les coudes pour s'aider et triche en fin de mouvement

Mon retour personnel sur cette séance

Me suis-je remis en questions ?

Oui pour mieux expliquer ma séance et pour donner les bonnes consignes à mes cobayes.

Ai-je commis des erreurs ?

oui

Si oui les quelles ?

J'aurais pu m'être 2 exercices biceps pour éviter la fatigue musculaire vue qu'on sollicite les biceps aussi avec les dos.

Est-ce que j'ai su rectifier mes erreurs ?

Oui, en enlevant certain exercice ou modifier si cela été trop compliqué

Séance 3 : Pectoraux – Triceps

Échauffement 10 min sur vélo elliptique pour chauffer les articulations, augmenter la chaleur corporelle et activé le système cardio vasculaire.

	Nom ou numéro de la machine concernée	Objectifs	Déroulements	Récupérations entre les séries
Pectoraux	Développé couché barre libre	Renforcement	4 séries de 12 répétitions (Contracte bien les pectoraux en fin de mouvement, 70%)	1 min
Pectoraux	Développé inclinée haltères	Renforcement	4 séries de 12 répétitions 70%	1 min
Pectoraux	Ecarté inclinée haltères	Renforcement	4 séries de 12 répétitions 70%	1 min
Triceps	Dips	Renforcement	4 séries de 12 répétitions MAX 70%	1 min
Triceps	Extension poulie haute	Renforcement	4 séries de 12 répétitions 70%	1 min
Triceps	Extension haltères	Renforcement	3 séries de 12 répétitions 70%	1 min

Retour de séance

	Exercice	Consignes comprise	Consigne réalisé	Exercice compris	Mouvement bien réalisé	Sensation	Dif ficulté rencontré ou autre
C	Développé couché	oui	oui	oui	oui	oui	non
M	barre libre	oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Développé incliné	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M	haltères	oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Ecarté incliné	Oui	Oui	Oui	oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Dips	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Extension poulie haute	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Extension haltères	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
M		oui	oui	oui	oui	oui	oui

Mon retour personnel sur cette séance

Me suis-je remis en questions ?

Oui pour mieux expliquer ma séance et pour donner les bonnes consignes à mes cobayes.

Ai-je commis des erreurs ?

Non

Si oui les quelles ?

Est-ce que j'ai su rectifier mes erreurs ?

Séance 4 : Pecs – Dos

Échauffement 10 min sur vélo elliptique pour chauffer les articulations, augmenter la chaleur corporelle et activé le système cardio vasculaire.

Exercices à réaliser	Nom ou numéro de la machine concernée	Objectifs	Déroulements	Récupérations entre les séries
Pectoraux + dorsaux	Super set DC + Tirage horizontale prise serrée	Renforcement	4 séries de 12 +12 répétitions 70%	1,15 min déclencher après le premier exercice
Pectoraux + dorsaux	Super set DI + Tirage verticale poitrine	Renforcement	4 séries de 12 + 12 répétitions 70%	1,15 min déclencher après le premier exercice
Pectoraux + dorsaux	Super set Ecarter poulie vis-à-vis + oiseaux à la machine pec back	Renforcement	4 séries de 12 + 12 répétitions 70%	1,15 min déclencher après le premier exercice
Lombaire + gainage		Renforcement	4 séries 12 répétitions + 1 min de gainage 70%	1,15 min

Retour de séance

	exercice	Consignes comprise	Consigne réalisé	Exercice comprise	Mouvement bien réalisé	sensation	Dif ficulté rencontré ou autre
C	Super set DC + tirage horizontal prise serrée	oui	oui	oui	oui	oui	non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Super set DI + tirage vertical poitrine	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Super set écarter poulie vis- à-vis + oiseaux à la machine peck back	Oui	Oui	Oui	oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Lombaire + gainage	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non

Mon retour personnel sur cette séance

Me suis-je remis en questions ?

Oui pour mieux expliquer ma séance et pour donner les bonnes consignes à mes cobayes.

Ai-je commis des erreurs ?

Non

Si oui les quelles ?

Est-ce que j'ai su rectifier mes erreurs ?

Séance 5 : Membres inférieurs

Échauffement 10 min sur vélo pour chauffer les articulations, augmenter la chaleur corporelle et activé le système cardio vasculaire.

Exercices à réaliser	Nom ou numéro de la machine concernée	Objectifs	Déroulements	Récupérations entre les séries
Membre inférieurs	Super set Squat barre libre + leg curl	Renforcement	4 séries de 12 + 12 répétitions (Contracte bien les fessiers en fin de mouvement) 70%	1,15 min déclencher après le premier exercice
Membre inférieurs	Super set Presse inclinée + Soulevé de terre jambes tendu	Renforcement	4 séries de 12 + 12 répétitions (Contracte bien les fessiers en fin de mouvement) 70%	
Membres inférieurs	Super set Abducteurs + Adducteurs	Renforcement	4 séries de 12 + 12 répétitions 70%	1,15 min déclencher après le premier exercice
Membres inférieurs	Glute machine fessiers	Renforcement	4 séries de 12 répétitions de chaque jambe 70%	30 sec
Membres inférieurs	Mollets à la barre guidé	Renforcement	4 séries en drop set 15 + 15 répétitions MAX 70%	45 sec

Retour de séance

	exercice	Consignes comprise	Consigne réalisé	Exercice compris	Mouvement bien réalisé	sensation	Dif ficulté rencontré ou autre
C	Super set squat barre libre + leg curl	oui	oui	oui	oui	oui	non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Super set presse inclinée + soulevé de terre jambe tendu	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Super set abducteurs + adducteurs	Oui	Oui	Oui	oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Glute machine fessiers	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Mollets à la barre guidée	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non

Mon retour personnel sur cette séance

Me suis-je remis en questions ?

Oui pour mieux expliquer ma séance et pour donner les bonnes consignes à mes cobayes.

Ai-je commis des erreurs ?

Non

Si oui les quelles ?

Est-ce que j'ai su rectifier mes erreurs ?

Séance 6 : biceps – triceps

Échauffement 10 min sur vélo elliptique pour chauffer les articulations, augmenter la chaleur corporelle et activé le système cardio vasculaire.

Exercices à réaliser	Nom ou numéro de la machine concernée	Objectifs	Déroulements	Récupérations entre les séries
Biceps + Triceps	Super set Curl biceps poulie basse + Extension triceps poulie haute	Renforcement	4 séries de 12 + 12 répétitions 70%	1,15 min déclencher après le premier exercice
Biceps + Triceps	Curl prise marteaux + kick back	Renforcement	4 séries de 12 + 12 répétitions 70%	1,15 min déclencher après le premier exercice
biceps	Halters unilatéral	Renforcement	4 séries de 12 répétitions de chaque bras 70%	30 sec
triceps	Extension poulie haute unilatéral	renforcement	4 série de 12 répétitions 70%	30 sec

Retour de séance

	exercice	Consignes comprises	Consigne réalisée	Exercice compris	Mouvement bien réalisé	sensation	Difficulté rencontrée ou autre
C	Super set curl biceps poulie basse + extension triceps poulie haute	oui	oui	oui	oui	oui	non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Curl prise marteaux + kick back	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Biceps haltères unilatéral	Oui	Oui	Oui	oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Triceps extension poulie haute unilatéral	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non

Mon retour personnel sur cette séance

Me suis-je remis en questions ?

Oui pour mieux expliquer ma séance et pour donner les bonnes consignes à mes cobayes.

Ai-je commis des erreurs ?

Non

Si oui les quelles ?

Est-ce que j'ai su rectifier mes erreurs ?

Le but de ces séances est d'acquiescer une gestuelle technique afin d'être sûr de la prévention du risque de blessure (prophylaxie).

Perte de poids

Séance 1: pecs – biceps

Échauffement 10 min sur vélo elliptique pour chauffer les articulations, augmenter la chaleur corporelle et activé le système cardio vasculaire.

Exercices à réaliser	Nom ou numéro de la machine concernée	Objectifs	Déroulements	Récupérations entre les séries
Pectoraux	Bi set Ecarter pec deck + DC haltères	Perte de poids	4 séries de 10 + 10 répétitions (Contracte bien les pectoraux en fin de mouvement) 80%	45s
pectoraux	Bi set DI barre + Pompes déclinée pieds sur step	Perte de poids	4 séries de 10 + 10 répétitions 80%	45s
pectoraux	Ecarter Poulie vis à vis	Perte de poids	4 séries de 20 répétitions 60%	45s
biceps	bi set curl haltères + Curl barre ez prise serrée	Perte de poids	4 séries de 10 + 10 répétitions 80%	45s
biceps	bi set traction prise supination + Curl marteaux	Perte de poids	4 séries de 10 + 10 répétitions 80%	40s

Retour de séance

	exercice	Consignes comprises	Consigne réalisée	Exercice compris	Mouvement bien réalisé	sensation	Difficulté rencontrée ou autre
C	Bi set écarter pec deck + DC haltères	oui	oui	oui	oui	oui	non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Bi set DI barre + pompes décliné pieds sur step	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Ecarter poulie vis à vis	Oui	Oui	Oui	oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Bi set curl haltères + curl barre ez prise serrée	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Bi set traction prise supination + curl marteaux	OUI	OUI	Oui	Oui	Oui	Non
M		OUI	oui	oui	oui	oui	non

Mon retour personnel sur cette séance

Me suis-je remis en questions ?

Oui pour mieux expliquer ma séance et pour donner les bonnes consignes à mes cobayes.

Ai-je commis des erreurs ?

Non

Si oui les quelles ?

Est-ce que j'ai su rectifier mes erreurs ?

Séance 2 : Dos – Triceps

Échauffement 10 min sur rameur pour chauffer les articulations, augmenter la chaleur corporelle et activé le système cardio vasculaire.

Exercices à réaliser	Nom ou numéro de la machine concernée	Objectifs	Déroulements	Récupérations entre les séries
Dorsaux	Bi set Tirage horizontal prise serrée + Tirage verticale poitrine	Perte de poids	4 séries de 10 + 10 répétitions 80%	45s
Dorsaux	Bi set Face poule + Fondeur à la corde	Perte de poids	4 séries de 10 +10 répétitions 80%	45s
Dorsaux	Banc à lombaire	Perte de poids	4 séries de 10 lourde 70% + 10 répétitions sans charge	45s
triceps	Bi set Dips + Extension poulie haute	Perte de poids	4séries de 10 + 10 répétitions 80%	45s
triceps	Bi set Barre au front + Pompes serré	Perte de poids	4 séries de 10 70% + 10 répétitions	45s

Retour de séance

	exercice	Consignes comprises	Consigne réalisée	Exercice compris	Mouvement bien réalisé	sensation	Difficulté rencontrée ou autre
C	Bi set tirage horizontal prise serrée + tirage vertical poitrine	oui	oui	oui	oui	oui	non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Bi set face poule + nageur à la corde	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Banc à lombaire	Oui	Oui	Oui	oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Bi set dips + extension poulie haute	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Bi set barre au front + pompes serrée	OUI	OUI	Oui	Oui	Oui	Non
M		OUI	oui	oui	oui	oui	non

Mon retour personnel sur cette séance

Me suis-je remis en questions ?

Oui pour mieux expliquer ma séance et pour donner les bonnes consignes à mes cobayes.

Ai-je commis des erreurs ?

Non

Si oui les quelles ?

Est-ce que j'ai su rectifier mes erreurs ?

Séance 3 : Cuisses – Fessiers

Échauffement 10 min sur vélo pour chauffer les articulations, augmenter la chaleur corporelle et activé le système cardio vasculaire.

Exercices à réaliser	Nom ou numéro de la machine concernée	Objectifs	Déroulements	Récupérations entre les séries
Lombaires et membres inférieurs et abdos	Super set Banc à lombaires (3) + Gainage face sur coudes	Renforcement	4 séries de 15 répétitions (Contracte bien les fessiers en fin de mouvement et bloque 3s avant de redescendre) + 30 à 45s de gainage face	45s
Membres inférieurs	Bi set Fentes avant haltères + Hack squat	Perte de poids	4 séries de 10 + 10 répétitions 80%	45s
Membres inférieurs	Bi set Leg curl + Soulevé de terre jambes tendu	Perte de poids	4 séries de 10 + 10 répétitions 80%	45s
Membres inférieurs	Bi set Glute machine + Extension de hanche à la poulie	Perte de poids	4 séries 10 + 10 répétitions 80%	45s
Membre inférieurs	Mollets à la presse inclinée	Perte de poids	4 séries de 15 complète + 15 petites répétitions 70%	45s

Retour de séance

	exercice	Consignes comprises	Consigne réalisée	Exercice compris	Mouvement bien réalisé	sensation	Difficulté rencontrée ou autre
C	super set banc à lombaire + gainage face sur coudes	oui	oui	oui	oui	oui	non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Bi set fentes avant haltères + hack squat	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Bi set leg curl + soulevé de terre jambe tendu	Oui	Oui	Oui	oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Bi set glute machine + extension hanche à la poulie	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Mollets à la presse inclinée	OUI	OUI	Oui	Oui	Oui	Non
M		OUI	oui	oui	oui	oui	non

Mon retour personnel sur cette séance

Me suis-je remis en questions ?

Oui pour mieux expliquer ma séance et pour donner les bonnes consignes à mes cobayes.

Ai-je commis des erreurs ?

Non

Si oui les quelles ?

Est-ce que j'ai su rectifier mes erreurs ?

Séance 4 : épaules – trapèzes

Échauffement 10 min sur vélo elliptique suivi d' L-Fly à l'élastique pour chauffer les articulations, augmenter la chaleur corporelle et activé le système cardio vasculaire.

Exercices à réaliser	Nom ou numéro de la machine concernée	Objectifs	Déroulements	Récupérations entre les séries
épaules	Développé militaire	Perte de poids	4 séries de 15 répétitions 60%	45s
épaules	Elévations latérale	Perte de poids	4 séries de 15 répétitions 60%	45s
épaules	Elévations frontale	Perte de poids	4 séries de 15 répétitions 60%	45s
épaules	Oiseaux haltères	Perte de poids	4 séries de 15 répétitions 60%	45s
trapèzes	Shrug haltères	Perte de poids	4 séries de 15 répétitions 60%	45s
trapèzes	Tirage nuque	Perte de poids	4séries de 15 répétitions 60%	45s

Retour de séance

	exercice	Consignes comprise	Consigne réalisé	Exercice compris	Mouvement bien réalisé	sensation	Difficulté rencontré ou autre
C	Développé militaire	oui	oui	oui	oui	oui	non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Elevation latéral	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Elévation frontal	Oui	Oui	Oui	oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Ouiseaux haltères	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Shrug haltère	OUI	OUI	Oui	Oui	Oui	Non
M		OUI	oui	oui	oui	oui	non
C	Tirage nuque	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non

Mon retour personnel sur cette séance

Me suis-je remis en questions ?

Oui pour mieux expliquer ma séance et pour donner les bonnes consignes à mes cobayes.

Ai-je commis des erreurs ?

Non

Si oui les quelles ?

Est-ce que j'ai su rectifier mes erreurs ?

Séance 5 : pecs – triceps

Échauffement 10 min sur vélo elliptique pour chauffer les articulations, augmenter la chaleur corporelle et activé le système cardio vasculaire.

Exercices à réaliser	Nom ou numéro de la machine concernée	Objectifs	Déroulements	Récupérations entre les séries
pectoraux	Vertical chest presse	Perte de poids	4 séries de 15 répétitions 60%	40s
pectoraux	Ecarté couché polie vis à vis	Perte de poids	4 séries de 15 répétitions 60%	40s
pectoraux	Développée incliné barre guidé	Perte de poids	4 séries de 15 répétitions 60%	40s
pectoraux	Ecarté inclinée poulie vis à vis	Perte de poids	4 séries de 15 répétitions 60%	40s
triceps	dips	Perte de poids	4 séries de 15 répétitions 60%	40s
triceps	Barre au front	Perte de poids	4 séries de 15 répétitions 60%	40s
triceps	Extension poulie haute unilatéral	Perte de poids	4 séries de 15 répétitions MAX par bras 60%	40s

Retour de séance

	exercice	Consignes comprises	Consigne réalisée	Exercice compris	Mouvement bien réalisé	sensation	Difficulté rencontrée ou autre
C	Vertical chest presse	oui	oui	oui	oui	oui	non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Écarté couché poulie vis à vis	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Développée inclinée barre guidée	Oui	Oui	Oui	oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Ecarté inclinée poulie vis à vis	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	dips	OUI	OUI	Oui	Oui	Oui	Non
M		OUI	oui	oui	oui	oui	non
C	Barre au front	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Extension poulie haute unilatérale	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non

Mon retour personnel sur cette séance

Me suis-je remis en questions ?

Oui pour mieux expliquer ma séance et pour donner les bonnes consignes à mes cobayes.

Ai-je commis des erreurs ?

Non

Si oui les quelles ?

Est-ce que j'ai su rectifier mes erreurs ?

Séance 6 : Dos – Biceps

Échauffement 10 min sur rameur pour chauffer les articulations, augmenter la chaleur corporelle et activé le système cardio vasculaire.

Exercices à réaliser	Nom ou numéro de la machine concernée	Objectifs	Déroulements	Récupérations entre les séries
biceps	Curl barre ez prise serrée	Perte de poids	4 séries de 15 répétitions 60%	40s
biceps	Curl haltères sur banc incliné	Perte de poids	4 séries de 15 répétitions MAX par bras 60%	40s
biceps	Curl barre ez prise pronation	Perte de poids	4 séries de 15 répétitions 60%	40s
Dorsaux	Tirage horizontal prise serrée	Perte de poids	4 séries de 15 répétitions 60%	40s
Dorsaux	Tirage vertical poitrine	Perte de poids	4 séries de 15 répétitions 60%	40s
Dorsaux	Rowing bûcheron haltères	Perte de poids	3 séries de 15 répétitions MAX par bras 60%	40s

Retour de séance

	exercice	Consignes comprise	Consigne réalisé	Exercice compris	Mouvement bien réalisé	sensation	Difficulté rencontré ou autre
C	Curl barre ez prise serrée	oui	oui	oui	oui	oui	non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Curl halters sur banc incliné	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Curl barre ez prise pronation	Oui	Oui	Oui	oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Tirage horizontal prise serrée	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non
C	Tirage vertical poitrine	OUI	OUI	Oui	Oui	Oui	Non
M		OUI	oui	oui	oui	oui	non
C	Rowing bucheron haltères	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
M		oui	oui	oui	oui	oui	non

Mon retour personnel sur cette séance

Me suis-je remis en questions ?

Oui pour mieux expliquer ma séance et pour donner les bonnes consignes à mes cobayes.

Ai-je commis des erreurs ?

Non

Si oui les quelles ?

Est-ce que j'ai su rectifier mes erreurs ?

La perte de poids s'effectue en pratiquant une activité physique régulière pour vider les stocks d'énergie et en ayant un déficit calorique donc entraînement intense longue série peu de temps de repos et pas de surcompensation alimentaire.

CONCLUSION :

Pour commencé je voudrais tout d'abord remercier mes deux cobayes pour la confiance et le temps qu'ils m'ont donné.

Je peux dire que ce suivi personnelle a été une réussite malgré mon manque d'expérience, cela m'a permis de voir ce qui fonctionnait et ce qui fonctionnait pas. Mes cobayes en général on eu beaucoup de point de satisfaction, cela a été un réel bonheur pour moi de voir la satisfaction de mes deux cobayes à qui j'ai pu apporter de l'aide et des connaissance en plus de les leurs.

Ce suivis ma permis de prendre de l'expérience et de nouvelle connaissance, de devoirs des fois adapter les séances a cause des machines qui était prise ou autre.

Pour terminer je souhaite remercier tout les gens qui m'ont aider a réaliser ce dossier, BIR Yoan pour son accompagnement a la réalisation des programmes, a GUIGUE Cécile pour l'accompagnement et les conseils donner pour la réalisation du dossier.

Annexe :

RM	Squat	Developper couché	Deadlift
Corentin	160	105	160
Morgan	150	105	170