

# CARNET D'ENTRAINEMENT

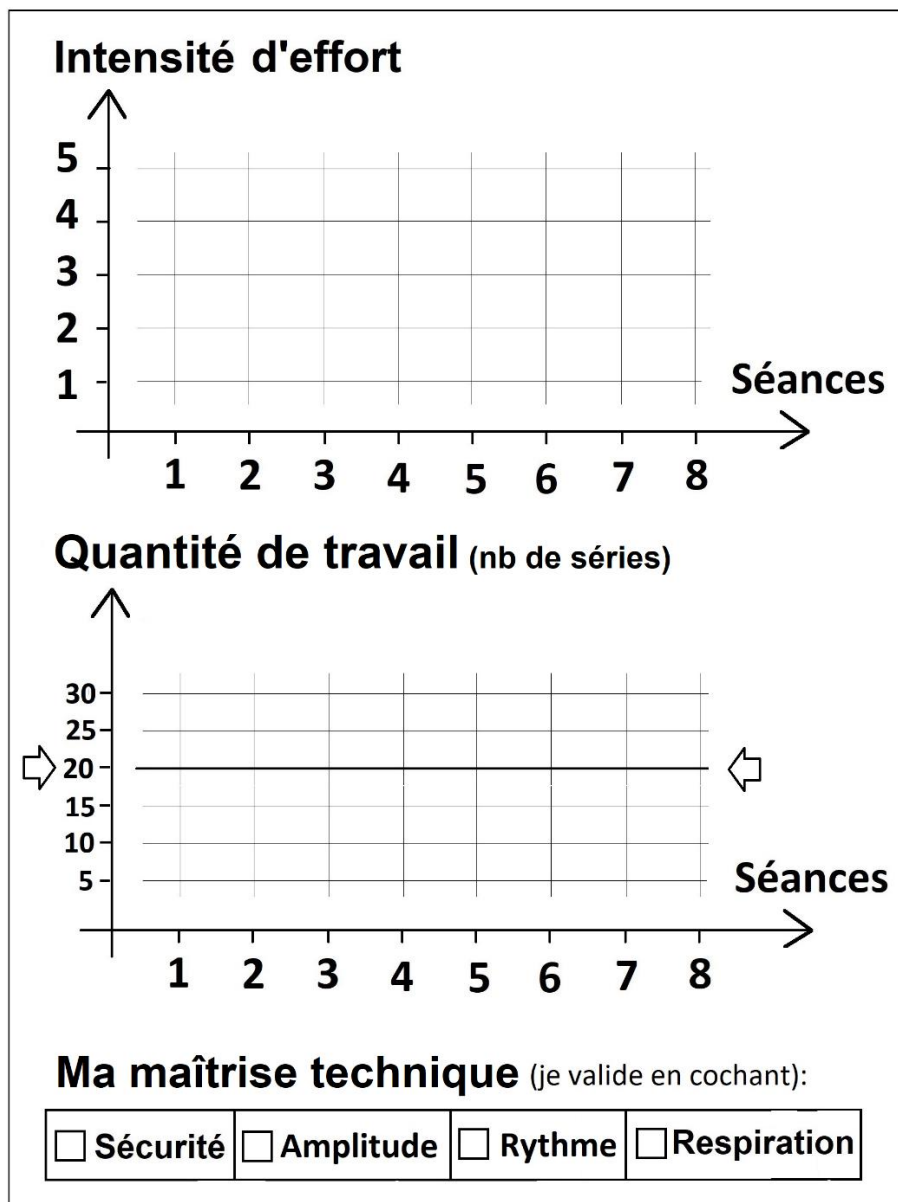
## Musculation

Nom, prénom : .....

Classe : 2<sup>de</sup> .....

➤ J'ai choisi l'objectif : « ..... »

### Mes progrès en graphiques :



Signature des parents :

Le ..... / ..... / .....





## ETAPE 1 : Je détermine mes objectifs d'entraînement

### 1-Mon profil physique actuel

Je suis plutôt : *Sédentaire* ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ *Sportif*

J'estime ma condition physique plutôt : *Mauvaise* ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ *Bonne*

Je me pense plutôt : *En surpoids ou trop maigre* ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ *Au bon poids*

A quelle fréquence ai-je une pratique physique? *Jamais* ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ *Souvent*

J'ai des problèmes articulaires ou osseux : *Oui* ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ *Non*

Si oui, préciser : .....

### 2-Mes envies, mes projets ...

Quels types d'effets pourrai-je rechercher grâce à l'entraînement ? Intérêt pour moi  
 (-) → (+)

\* 1-Entretien ma santé (prévention de maladies, rééducation à la suite d'un problème de santé ...)  
 Précise : .....

\*2- Améliorer mes qualités musculaire (force, endurance...)  
 Précise : .....

\*3- Gagner en masse musculaire (pour l'esthétique ou le renforcement)  
 Précise : .....

\* 4-Maintenir ou perdre du poids :  
 Précise : .....

\* 5-Favoriser mon bien être psychologique :  
 Précise : .....

\* 6-Améliorer mes performances dans la pratique d'un sport :  
 Précise : .....

👉 Lequel des 6 est le plus intéressant pour toi : .....

### 3-Mon choix

--> **Effet sur mon corps :**

J'explique avec mes mots quels effets je choisis prioritairement d'obtenir :

---

---

--> **Zones ou groupe musculaires ciblés :**

---

---

--> **Objectif dans ma vie :**

En quoi cet effet attendu sur mon corps va pouvoir m'apporter :

---

---

---

--> **L'entraînement qui sera adapté à mon objectif est donc :**

**L'entraînement "puissance-explosivité"**

*Pour gagner simultanément en force et en vitesse.*

**L'entraînement "tonification-endurance"**

*Pour raffermir ses muscles, améliorer sa condition physique et éventuellement affiner sa silhouette.*

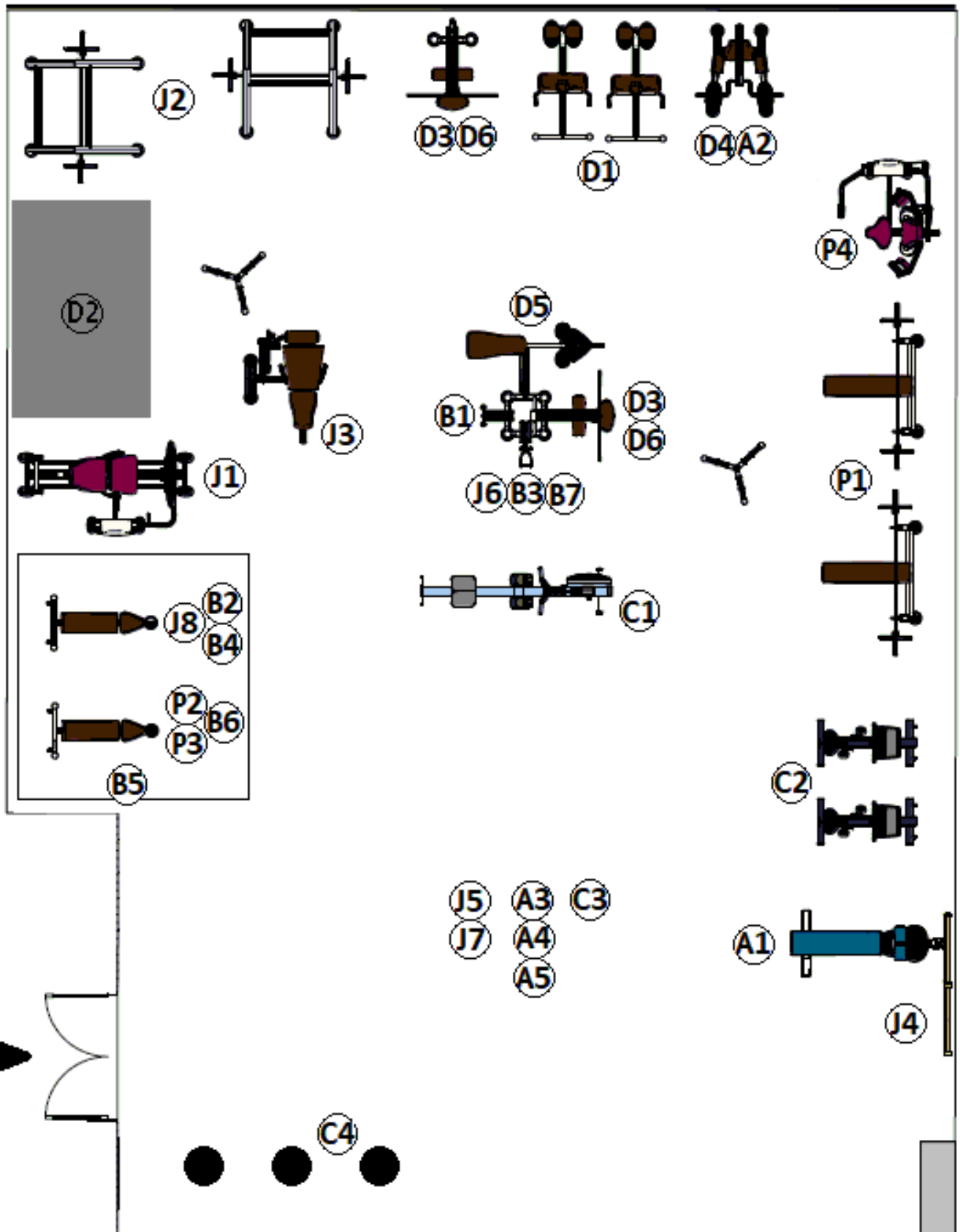
**L'entraînement "volume musculaire"**

*Pour gagner en masse musculaire*



## ETAPE 2 : Je sélectionne des ateliers adaptés à mon objectif

### Plan de la salle



## Descriptif des ateliers

		<u>Ateliers</u>	Muscles ciblés (à remplir)	Règles de sécurité (à remplir)
<b>JAMBES</b>	J1	<b>Presse</b>		
	J2	<b>Squat</b>		
	J3	<b>Leg extension</b>		
	J4	<b>Leg Curl</b> Élastique		
	J5	<b>Fentes avant</b>		
	J6	<b>Extension hanche</b> Poulie basse		
	J7	<b>Extension pieds</b> Sur marche		
	J8	<b>Extension pieds</b> Barre sur les genoux		
<b>DOS</b>	D1	<b>Banc à lombaires</b>		
	D2	<b>Soulevé de terre</b>		
	D3	<b>Tirage nuque</b>		
	D4	<b>Tractions</b>		
	D5	<b>Tirage horizontal</b>		
	D6	<b>Tirage bras tendus</b> Poulie haute		
<b>PECT<sup>x</sup></b>	P1	<b>Développé couché</b> Barre ou Haltères		
	P2	<b>Écarté couché</b>		
	P3	<b>Pull-over</b>		
	P4	<b>Butterfly</b>		
<b>ABDOS</b>	A1	<b>Planche à abdominaux</b>		
	A2	<b>Chaise romaine</b>		
	A3	<b>Crunch droit / oblique</b>		
	A4	<b>Gainage droit / oblique</b>		
	A5	<b>Chandelle</b>		
<b>BRAS</b>	B1	<b>Extension bras</b> Poulie haute		
	B2	<b>Extension bras assis</b> Haltères		
	B3	<b>Flexion bras</b> Poulie basse		
	B4	<b>Flexion bras</b> Barre ou Haltères		
	B5	<b>Tirage vertical</b> à la barre		
	B6	<b>Développe assis</b> Haltères		
	B7	<b>Elévations latérales</b> Haltères		
<b>CARDIO</b>	C1	<b>Rameur</b>		
	C2	<b>Vélo</b>		
	C3	<b>Step ou Corde à sauter</b>		
	C4	<b>Sac de Frappe</b>		

## Séance 1 : « S'initier aux ateliers »

RÉALISATION			ANALYSE	
Ateliers	Charge	Nb de répétitions	Niveau d'effort	Bilan technique : respect des postures et des règles de sécurité
<u>1</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	Validat° du partenaire : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Conseils :
<u>2</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	Validat° du partenaire : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Conseils :
<u>3</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	Validat° du partenaire : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Conseils :
<u>4</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	Validat° du partenaire : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Conseils :
<u>5</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	Validat° du partenaire : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Conseils :
<u>6</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	Validat° du partenaire : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Conseils :
<u>7</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	Validat° du partenaire : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Conseils :

### Bilan de séance (choix de mes ateliers) :

<u>Ateliers que je conserve :</u>	<u>Pour quelles raisons :</u>
<u>Ateliers que je ne conserve pas :</u>	<u>Pour quelles raisons :</u>

## MÉMO n°1 : LES ECHELLES DE TRAVAIL

Ces échelles sont à remplir après chaque atelier (avant de passer au suivant). En fonction de ses ressentis, des conséquences seront à tirer pour la séance suivante (modification de la charge, changement d'atelier, davantage de sollicitation de l'aide du partenaire, etc.)

### Échelle « Intensité »

*L'intensité dépend à la fois de la charge utilisée et de la vitesse du mouvement.*



- Niveau 1 :** Très facile
- Niveau 2 :** Assez facile
- Niveau 3 :** Intense
- Niveau 4 :** Maximale
- Niveau 5 :** Sur-maximale

	Entraînements « volume » ou « puissance-explosivité »	Entraînement « tonification – endurance »
<b>Intensité 1</b>	Charge très légère	Cardio autour de 120 BPM
<b>Intensité 2</b>	Charge moyenne	Cardio autour de 140 BPM
<b>Intensité 3</b>	Charge lourde	Cardio autour de 160 BPM
<b>Intensité 4</b>	Charge maximale	Cardio autour de 170 BPM
<b>Intensité 5</b>	Décrochage : fin de série impossible sans aide	Cardio autour de 180 BPM

### Echelle « Séries »

*Pour chaque atelier, entoure le chiffre correspondant au nombre de séries réalisées.*





## Séance 2 : « S'initier et choisir définitivement ses ateliers »

RÉALISATION			ANALYSE	
Ateliers	Charge	Nb de répétitions	Niveau d'effort	Bilan technique : respect des postures et des règles de sécurité
<u>1</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	Validat° du partenaire : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Conseils :
<u>2</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	Validat° du partenaire : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Conseils :
<u>3</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	Validat° du partenaire : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Conseils :
<u>4</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	Validat° du partenaire : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Conseils :
<u>5</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	Validat° du partenaire : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Conseils :
<u>6</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	Validat° du partenaire : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Conseils :
<u>7</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	Validat° du partenaire : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Conseils :

### Bilan de séance :

<u>Ateliers choisis (5 au moins) :</u>	<u>Pour quelles raisons :</u>	<u>Conseil technique à intégrer :</u>

# MÉMO n°2 : ORGANISER SA SÉANCE

## MATERIEL :

- ✓ Tenue permettant des mouvements amples – Chaussures de salle propres
  - ✓ Bouteille d'eau
  - ✓ Serviette éponge
- 

## LA SÉANCE

- Elle comporte de **5 à 7 ateliers** selon les formes de travail.
- Vous devez veiller à **équilibrer votre séance** :
  - Equilibre entre membres supérieurs / tronc / membres inférieurs (sauf cas spécifiques).
  - Equilibre entre muscle agoniste / muscle antagoniste (muscles opposés)
- Veillez enfin à varier l'ordre de vos ateliers au fil des séances afin de ne pas toujours travailler les mêmes muscles dans la fatigue de fin de séance.

## Temps 1 : ECHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Mobiliser les différents muscles du corps en insistant sur le tronc et les abdominaux et en veillant à avoir une bonne sollicitation cardio-respiratoire. L'intensité est à monter progressivement, de faible à moyenne, pour une durée total d'échauffement d'au minimum 10 minutes.

## Temps 2 : SUR CHAQUE ATELIER

**Echauffement spécifique** : faire une première série légère avant de placer la charge de travail.

**Série 1** : choisissez la charge adaptée à vos capacités et votre type d'entraînement puis enchaîner le nombre répétitions prévu.

**Récupération 1** : récupérez pendant que votre partenaire travaille (+/- 2 minutes).

**Séries suivantes** : comme précédemment en se faisant éventuellement aider du partenaire pour compenser la fatigue au fur et à mesure des séries.

## Temps 3 : FIN DE SÉANCE

Retour au calme sous forme :

- d'étirements
- de relaxation si vous avez le temps.

-----

## L'APRÈS SÉANCE

Prenez le temps nécessaire de récupération. Pas de musculation tant que les courbatures sont présentes. La séance vise à « détruire » le muscle, la récupération permet sa régénération et engendre le progrès : sans une bonne récupération, il n'y a donc pas de progrès possible !



# ETAPE 3 : Je mets en place la méthode adaptée à mon objectif

Le nombre de répétitions : X ..... REP	Mon rythme d'exécution :	Phase « aller »	Phase « retour »

## Séance 3 : « Rythmer son exécution »

RÉALISATION				ANALYSE	
Ateliers	Charge	Nb de répétitions	Niveau d'effort	Bilan technique : Gestion du rythme vite / lent	
<u>1</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	Validat° du partenaire : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Conseils :	
<u>2</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	Validat° du partenaire : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Conseils :	
<u>3</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	Validat° du partenaire : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Conseils :	
<u>4</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	Validat° du partenaire : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Conseils :	
<u>5</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	Validat° du partenaire : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Conseils :	
<u>6</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	Validat° du partenaire : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Conseils :	
<u>7</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	Validat° du partenaire : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Conseils :	

### Bilan de séance :

Au niveau du rythme en général: .....

Au niveau d'ateliers en particulier : .....

## Mémo n°3 : DIFFÉRENTS TYPES DE SÉANCES

Votre séance doit comporter 5 à 7 ateliers. Leur choix, leur ordre et la façon de les enchaîner détermineront un type de séance qui sera fonction de votre objectif :

➤ **1<sup>e</sup> choix : séance ciblée ou générale.**

**Séance ciblée** : si je vise essentiellement des effets sur une zone musculaire en particulier. Dans ce cas, je choisis surtout des ateliers travaillant cette zone. Attention, je veille à équilibrer en sollicitant au moins toutes les zones (membres supérieurs, tronc (dos et abdos) et membres inférieurs) : soit à l'échauffement, soit pendant la séance elle-même.

**Séance générale** : les ateliers sont choisis de façon à solliciter l'ensemble du corps de façon équilibrée. On privilégie plutôt les exercices globaux (qui sollicitent de nombreux muscles).

➤ **2<sup>ème</sup> choix : séance en blocs ou en circuit training.**

**Blocs** : on réalise successivement ses différentes séries sur un même atelier avant d'en changer (l'alternance avec le partenaire correspond au temps de pause entre les séries).

**Circuit training** : on enchaîne tous les ateliers à la suite en réalisant une série sur chacun sans aucune pause. Lorsqu'un tour complet de ce circuit été fait, on prend une pause avant d'enchaîner un 2<sup>ème</sup> puis un 3<sup>ème</sup> tour. Pour ne pas être gêné par d'autres utilisateurs, privilégiez les ateliers libres (haltères, élastiques, cardio...) car les machines pourraient être utilisées par d'autres. Cela vous empêcherait d'enchaîner correctement votre circuit. Pensez aussi à choisir un ordre judicieux pour vos ateliers : alternez les zones sollicitées pour éviter de trop fatiguer un même muscle. Alternez aussi les ateliers à dominante cardio et ceux à dominante plus musculaire



Le type de séance doit être cohérent avec votre objectif d'entraînement.



Une fois choisi, le type de séance doit être maintenu afin de suivre une préparation cohérente et de préparer votre séance d'évaluation.

Je fais mes choix :	
Le type de séance qui convient le mieux à mon objectif est :	<input type="checkbox"/> Ciblée      ou <input type="checkbox"/> générale
	<input type="checkbox"/> Bloc      ou <input type="checkbox"/> Circuit

## Séance 4 : « Gérer la charge et avoir les bons ressentis »

RÉALISATION			ANALYSE	
Ateliers	Charge	Nb de répétitions	Niveau d'effort	Bilan de mes ressentis* dans l'effort :
<u>1</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	
<u>2</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	
<u>3</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	
<u>4</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	
<u>5</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	
<u>6</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	
<u>7</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5	

(\*) Ressentis possibles : Aucun, chaleur, tremblement, perte d'énergie, muscle gonflé, essoufflement, blocage, etc.

### **Bilan de séance :**

Quelles évolutions pour la séance prochaine ?	Pourquoi ces changements ?

# Séance 5 : « Bien respirer pour aller plus loin dans l'effort »

RÉALISATION				ANALYSE				
	Ateliers	Charge	Nb de répétitions	Niveau d'effort	Respiration relevée par le partenaire :			
					En apnée	Respirat° légère	Respirat° forcée	Respirat° synchro
<u>1</u>				Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5				
<u>2</u>				Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5				
<u>3</u>				Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5				
<u>4</u>				Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5				
<u>5</u>				Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5				
<u>6</u>				Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5				
<u>7</u>				Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5				

## Bilan de séance :

Quelles évolutions pour la séance prochaine ?	Pourquoi ces changements ?

## Séance 6 : « Je vais plus loin dans l'effort grâce à l'entraide »

RÉALISATION			ANALYSE		
Ateliers	Charge	Nb de Rep	Niveau d'effort	Mes ressentis <i>(moi)</i>	Bilan technique <i>(partenaire)</i>
<u>1</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5		
<u>2</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5		
<u>3</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5		
<u>4</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5		
<u>5</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5		
<u>6</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5		
<u>7</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5		

### Bilan de séance :

Quelles évolutions pour la séance prochaine ?	Pourquoi ces changements ?

## Séance 7 : « Je travaille mes points faibles »

	RÉALISATION			ANALYSE		
	Ateliers	Charge	Nb de Rep	Niveau d'effort	Mes ressentis (moi)	Bilan technique (partenaire)
<u>1</u>				Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 ↳ Nb de SERIES 1 2 3 4 5 ↳		
<u>2</u>				Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 ↳ Nb de SERIES 1 2 3 4 5 ↳		
<u>3</u>				Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 ↳ Nb de SERIES 1 2 3 4 5 ↳		
<u>4</u>				Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 ↳ Nb de SERIES 1 2 3 4 5 ↳		
<u>5</u>				Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 ↳ Nb de SERIES 1 2 3 4 5 ↳		
<u>6</u>				Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 ↳ Nb de SERIES 1 2 3 4 5 ↳		
<u>7</u>				Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 ↳ Nb de SERIES 1 2 3 4 5 ↳		

### Bilan général de ma séance

<p><u>Mes constats</u> (technique, respiration, ressenti, organisation de la séance, etc...) :</p>	<p><u>Mes décisions</u> pour la séance prochaine :</p>



## Séance 8 : Evaluation

### Ton projet d'entraînement

Quel type d'entraînement as-tu choisi (*puissance - explosivité ou tonification- endurance ou gain de volume musculaire*) ? .....

Quel est ton objectif personnel (*quels types d'effets souhaites-tu obtenir ? Sur quelles zones?*)

.....  
.....  
.....

Pour quelles raisons as-tu choisi cet objectif ? .....

.....  
.....

**Ton type de séance** : générale ou ciblée - par ateliers ou circuit training

### Tes choix d'ateliers

Groupe musculaire	Nom des ateliers	Justification du choix

### Ton échauffement général (décris-le)

RÉALISATION			ANALYSE		
Ateliers	Charge	Nb de Rep	Niveau d'effort	Mes ressentis (moi)	Bilan technique (partenaire)
<u>1</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5		
<u>2</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5		
<u>3</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5		
<u>4</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5		
<u>5</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5		
<u>6</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5		
<u>7</u>			Niveau d'INTENSITE 1 2 3 4 5 Nb de SERIES 1 2 3 4 5		

**Bilan général : cette séance a-t-elle été efficace ? Explique pourquoi :**

.....

.....

.....

**Quelles modifications pour une prochaine séance si tu devais continuer ? Explique pourquoi :**

.....

.....

.....

**Quelles conclusions tires-tu de l'ensemble de ce cycle de musculation ?**

.....

.....

.....

# MON AUTO-EVALUATION :

## CE QUE J'AI APPRIS

<i>Ce qu'il y a à apprendre</i>	<i>Je ne comprends pas</i>	<i>Je comprends mais ne maîtrise pas</i>	<i>Je commence à maîtriser</i>	<i>Je maîtrise</i>
<b><i>Ce qu'il faut connaître...</i></b>				
Connaître mon <u>objectif d'entraînement</u> (l'effet que je vise prioritairement sur mon corps et son intérêt pour moi)				
En fonction de mon objectif, connaître les <u>muscles à travailler</u> et les <u>ateliers à choisir</u> .				
En fonction de mon objectif, savoir quel <u>type de séance</u> il faut privilégier : ciblée ou générale, par atelier ou en circuit training.				
Selon mon objectif et mes capacités, connaître <u>mon intensité d'effort</u> et les <u>paramètres qui lui correspondent</u> : charges, rythme d'exécution, nombre de répétitions...				
<b><i>Les attitudes à maîtriser...</i></b>				
Savoir me montrer <u>persévérant et régulier dans l'effort</u> .				
<u>Savoir coopérer</u> : observer mon partenaire et renseigner son carnet, le parer et l'aider si besoin.				
Savoir être rigoureux <u>dans le relevé et l'analyse des données</u> en remplissant mon carnet d'entraînement.				
Systematiser les étirements spécifiques aux muscles travaillés.				
<b><i>Ce qu'il faut savoir réaliser...</i></b>				
Maîtrise la <u>technique d'exécution</u> sur mes ateliers : les postures, les mouvements et le rythme d'exécution.				
Savoir <u>organiser ma séance</u> pour ne pas perdre de temps.				
Savoir <u>relever</u> mes ressentis, mon niveau technique...				
Savoir <u>analyser</u> mes ressentis et mes résultats pour bien ajuster mes paramètres d'efforts et améliorer ma séance.				
Savoir <u>respirer</u> en forçant l'expiration et en la coordonnant aux différentes phases du mouvement.				
Savoir <u>prendre ma FC</u> en utilisant un <u>cardio-fréquencemètre</u> .				

# LE NIVEAU QUE JE PENSE AVOIR ATTEINT



## 1) EN TANT QUE PRATIQUANT (AFL1) :

<u>1<sup>er</sup> degré</u>	<u>2<sup>ème</sup> niveau</u>	<u>3<sup>ème</sup> niveau</u>	<u>4<sup>ème</sup> niveau</u>
<p><u>Je m'engage dans l'effort :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>actif</b> sur toute la séance.</li> <li>- respect des postures règles de <b>sécurité</b>.</li> </ul>	<p><u>Je m'engage dans mon projet d'entraînement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Intensité</b> d'effort adapté à l'objectif <b>OU</b></li> <li>- <b>Quantité</b> significative de travail (20 séries au moins)</li> </ul>		<p><u>Je me perfectionne :</u></p> <p>Sur l'ensemble des ateliers :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bonne <b>maîtrise technique</b></li> <li>- Respiration forcée et coordonnée</li> </ul>
<p><i>Cocher les niveaux atteints au fur et à mesure (en indiquant à quelle séance vous en êtes alors) :</i></p>			
EVALUATION DU PROFESSEUR :			



## 2) EN TANT QU'ENTRAINEUR (AFL2) :

<u>1<sup>er</sup> degré</u>	<u>2<sup>ème</sup> degré</u>	<u>3<sup>ème</sup> degré</u>	<u>4<sup>ème</sup> degré</u>
<p>J'ai déterminé un <b>objectif</b> et une <b>méthode d'entraînement</b></p>	<p><b>Mon carnet est à jour</b> : je relève les données.</p>	<p>J'<b>analyse</b> ma pratique et je fais des <b>choix de paramètres cohérents</b></p>	<p>Mes analyses et mes choix sont <b>personnalisés</b> et <b>argumentés</b>.</p>
<p><i>Cocher les niveaux atteints au fur et à mesure (en indiquant à quelle séance vous en êtes alors) :</i></p>			
EVALUATION DU PROFESSEUR :			



## 3) EN TANT QUE PARTENAIRE (AFL3) :

<u>1<sup>er</sup> degré</u>	<u>2<sup>ème</sup> degré</u>	<u>3<sup>ème</sup> degré</u>	<u>4<sup>ème</sup> degré</u>
<p><b>Présent mais peu actif</b> auprès du partenaire.</p>	<p><b>Observe</b> et relève les difficultés techniques.</p>	<p><b>Conseille s/ la technique</b> <b>OU</b> la méthodologie.</p>	<p><b>Conseille s/ la technique</b> <b>ET</b> la méthodologie.</p>
<p><i>Cocher les niveaux atteints au fur et à mesure (en indiquant à quelle séance vous en êtes alors) :</i></p>			
EVALUATION DU PROFESSEUR :			

# Informations GÉNÉRALES sur l'activité physique :

## **Les principaux bienfaits de la pratique physique :**

- Réduction du risque de problèmes cardio-pulmonaires ;
- Action positive sur le stress (libération d'endorphines notamment) ;
- Renforcement de la calcification osseuse et de la densité des cartilages ;
- Développement des qualités physiques (endurance, force, souplesse... selon le type d'activité) ;
- Réduction du risque de certains cancers (notamment par stimulation du système immunitaire) ;
- Régulation du poids en provoquant une dépense énergétique par consommation de glucides et de lipides (l'action est variable selon le type d'activité...)
- Etc...

## **Les dangers de la pratique physique :**

- Addiction (provoquant irritabilité, stress...)
- Blessures et accidents sont possibles : il est impératif d'adapter la pratique à son niveau, de s'équiper correctement et de respecter les règles de sécurité liées à chaque activité.

## **Conseils pour la MUSCULATION :**

**Alimentation** : avant la pratique sportive, je dois m'alimenter. L'idéal est de manger 3 heures avant l'effort pour ne pas être gêné par la digestion.

**Hydratation** : pour soutenir un effort physique dans les meilleures conditions, je bois avant, pendant et après l'effort.

**Hygiène** : il faut une serviette éponge à utiliser sur les machines où l'on s'assoit ou s'allonge

**Sécurité** : une bonne connaissance de l'appareil est nécessaire avant utilisation.

**Importance de la récupération** : la séance de travail sollicite et « abîme » le muscle. La progression est due à la réparation musculaire qui suit la séance. Sans temps de récupération suffisant, il n'y aura donc pas de progrès mais plutôt création d'une fatigue musculaire et potentiellement d'un risque de blessure. Une règle simple doit s'appliquer : tant qu'un muscle est courbaturé, il ne faut pas le faire retravailler (délai de 2 à 7 jours selon la nature de l'entraînement et le niveau)