

Nom :

Prénom :

Classe :

Carnet de suivi en Musculation A l'usage des lycéens

Je me situe, je m'entraîne, je réinvestis



Rappel des 3 thèmes d'entraînement

Thème n°1 : SANTE et FORME

Rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force

Thème d'entraînement à dominante SANTE et FORME (secondairement à tendance esthétique)	Nombre de séries	Nombre de répétitions	Intensité de travail % du max	Récupération	Nombre de poste	Vitesse d'exécution
	4 à 6	15 à 25	30% à 50%	45'' à 1'	5 à 8 option circuit training	De moyenne à soutenue
<i>Contraction répétée d'intensité modérée inscrite dans des efforts prolongés. Le travail vise également la tonification générale et l'équilibre notamment s'il implique les muscles du tronc, les muscles profonds et les chaînes musculaires.</i>						

Thème n°2 : ESTHETIQUE

Rechercher un gain de volume musculaire

Thème d'entraînement à dominante ESTHETIQUE (secondairement à tendance sportive)	Nombre de séries	Nombre de répétitions	Intensité de travail % du max	Récupération	Nombre de poste	Vitesse d'exécution
	5	8 à 12	60% à 70%	2' à 3'	4 à 5	Lente
<i>Cela favorise l'hypertrophie musculaire c'est-à-dire l'augmentation de la section des fibres musculaires.</i>						

Thème n°3 : SPORTIF

Rechercher un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire

Thème d'entraînement à dominante SPORTIVE	Nombre de séries	Nombre de répétitions	Intensité de travail % du max	Récupération	Nombre de poste	Vitesse d'exécution
	4	5 à 8	75% à 85%	3' à 4'	3 à 5	Dynamique
<i>Recherche du meilleur rapport Force-Vitesse Recherche l'explosivité par l'efficacité de la stimulation des fibres musculaire.</i>						

Je choisis le thème d'entraînement n° _____ parce que :

INVENTAIRE...

Listez le matériel de musculation qui est à votre disposition chez vous. Pour celles et ceux qui n'ont pas du tout de matériel, pas d'inquiétude, vous pouvez très bien travailler en poids de corps et/ou en utilisant ce qui se trouve autour de vous comme des bouteilles d'eau, une chaise, un banc...

Désignation	Quantité
Pour exemple : Haltère de 5 Kg	2
Pour exemple : Une corde à sauter	1
Pour exemple : Un rameur	1

Vous pouvez maintenant, construire vos séances en respectant les invariants liés à votre thème d'entraînement.

L'idéal serait de réaliser 2 à 3 séances par semaine.

RESPECT DES RECOMMANDATIONS MINISTERIELLES ET DE SON INTEGRITE PHYSIQUE

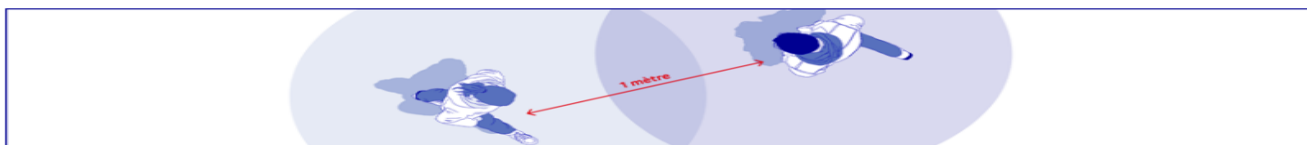
Nous vous demandons de réaliser en priorité vos séances
CHEZ VOUS

(à l'intérieur de votre habitation, sur votre terrasse, votre
balcon ou dans votre jardin).

Si cela n'est pas possible, il est impératif de respecter les
recommandations ministérielles.

« Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie ».

La distance sociale préconisée



Pour tenir la maladie à distance, restez à plus d'un mètre de distance les uns des autres

Avant de réaliser votre séance, échauffez-vous de manière progressive (échauffement articulaire, cardio et musculaire)

N'oubliez pas de vous hydrater (pendant et après l'effort) et de vous étirer en fin de séance.

Remplir son carnet au fur et à mesure des séances.

Bonnes séances à toutes et tous et on garde le moral !

DES REPERES SUR SOI ET POUR SOI...

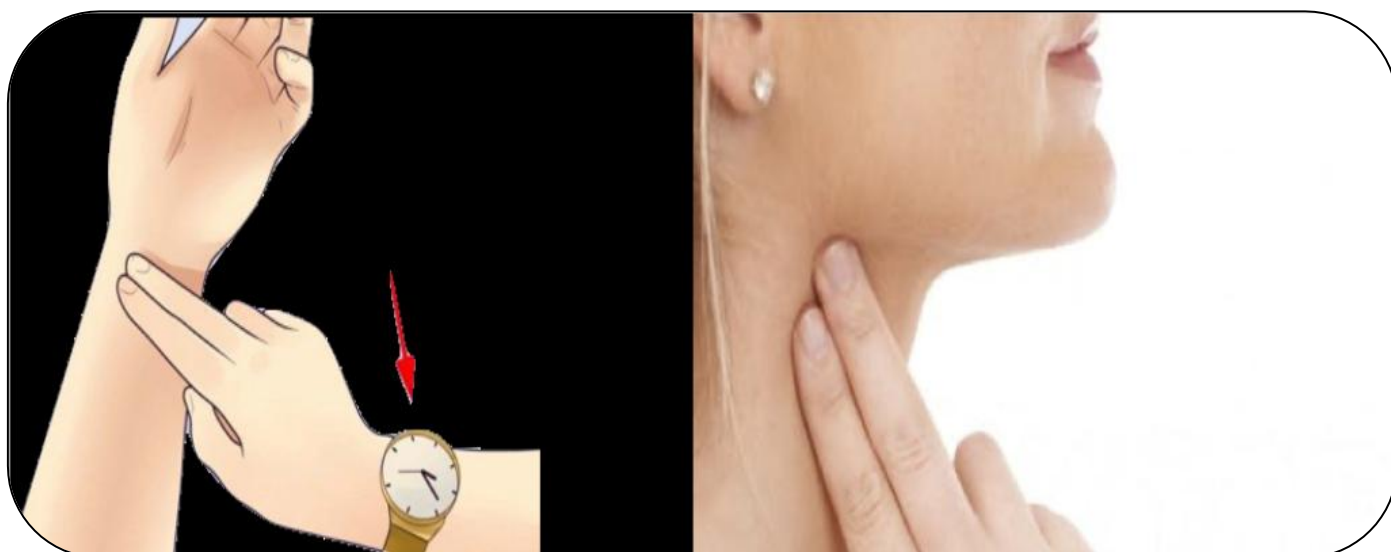
Je me situe

Comment mesurer ta Fréquence Cardiaque (FC) ?

Place ton index et ton majeur sur ta carotide (dans ton cou) ou sur ton poignet.
Compte le nombre de battements obtenus pendant 15 secondes.

Multiplie ce résultat par 4.

Tu as ton repère de Fréquence Cardiaque (Fc)



FC au repos (au réveil)	FC maximale théorique : 220-âge*
Puls/min	Puls/min

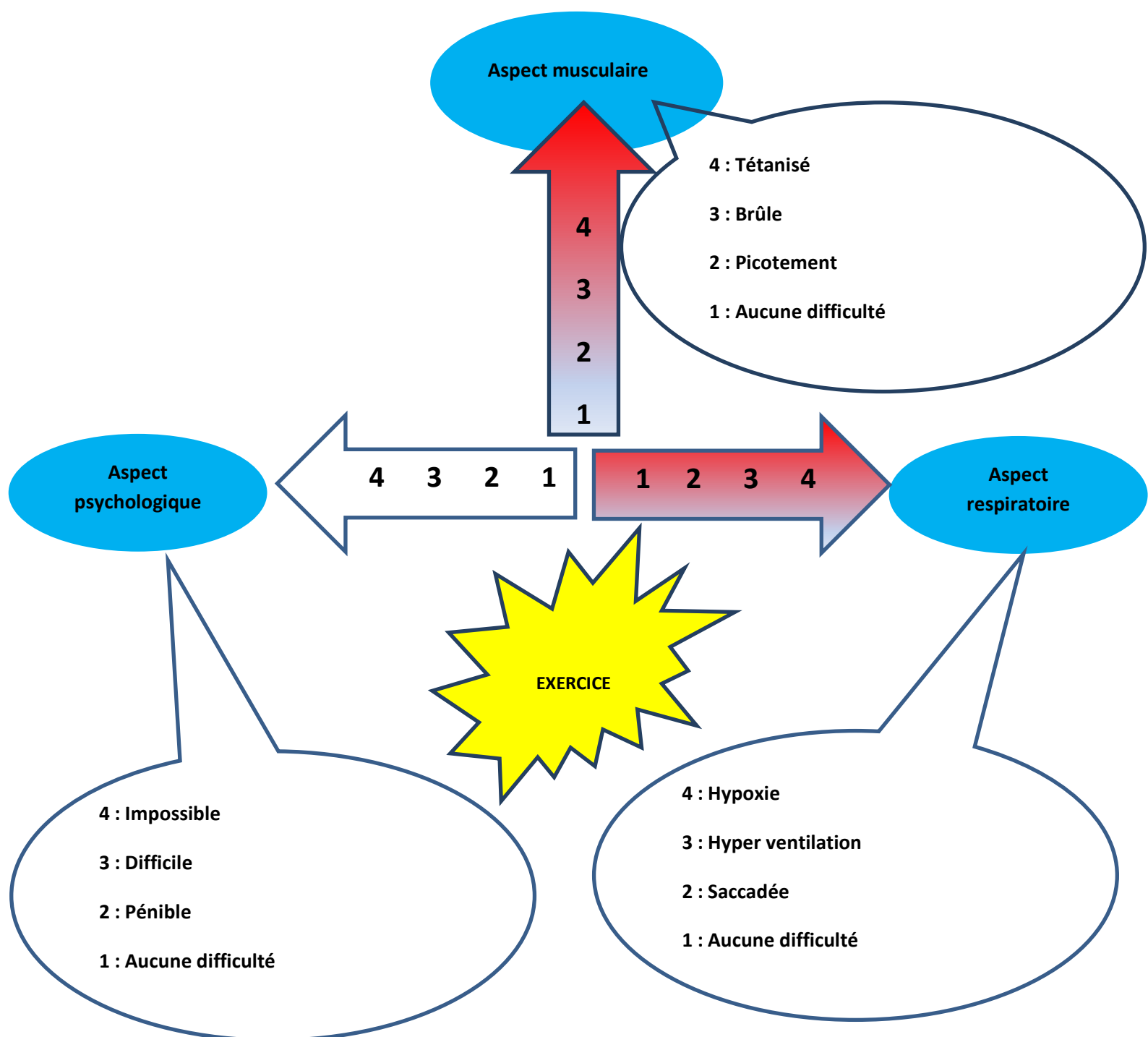
*Haskell et Fox

La **Fréquence Cardiaque Maximale (FCM)** correspond au nombre de battements maximum que votre cœur peut faire en 1 minute. En d'autres termes, elle correspond à la limite physique supportée par votre cœur. Parce que nous avons tous un cœur différent, la FCM est un indicateur propre à chacun. Il n'y a pas de bon ou de mauvais élève. Votre FCM vous aidera à progresser et à atteindre vos objectifs tout en respectant la capacité de votre cœur.

Zone de travail 1	Zone de travail 2	Zone de travail 3
70% = puls/minute	85% à 90% = à puls/minute	95% à 100% = à puls/minute

Echelle de ressenti

A personnaliser si besoin.



AIDE A LA PLANIFICATION DE VOS SEANCES

Je me situe

Certains paramètres liés à cette période de confinement sont à prendre en compte. En effet, vous devez jongler entre travail scolaire, temps de repos, temps de détente, contraintes familiales, contraintes de lieu et contraintes d'espace. Certains pourront bénéficier d'espace vert (jardin privatif notamment) et d'autres d'espace plus réduits (terrasse, balcon, chambre, salon...). Certains préféreront réaliser leur séance le matin avant leur travail scolaire, d'autres en fin de matinée ou bien en fin de journée. Il n'existe pas de « meilleur » moment pour réaliser ses séances mais le bien être lié à la pratique physique doit vous guider. Par exemple, après deux heures de travail scolaire, j'ai besoin de « souffler », « me défouler », je placerai alors ma séance en fin de matinée ou bien en fin de journée. J'ai besoin de bien démarrer ma journée, je placerai alors ma séance en début de journée.

Proposition de planification : deux ou trois séances par semaine de 30 minutes à 1 heure.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Séance 1	REPOS	Séance 2	REPOS	Séance 3	REPOS	REPOS
OU						
REPOS	Séance 1	REPOS	REPOS	Séance 2	REPOS	REPOS

Vous pouvez réaliser vos séances en famille en respectant bien évidemment les recommandations ministérielles et votre intégrité physique et celles des autres participants.

Vous gagnerez ainsi en efficacité et en motivation !

Je m'entraîne et je réinvestis

Séance 1 (exemple)

(Date : 30 / 03 / 2020)

Pulsations cardiaques sur 1 minute avant l'effort et l'échauffement : 62 puls/min

Sensations de début de séance : Je suis plein d'énergie et je suis très motivé aujourd'hui. Aucune douleur musculaire ou articulaire.

EXERCICES	Répétitions ou durée	Nombre de série	Charge (kg) ou poids de corps (PDC)	Temps de récupération	Psychologique	Musculaire	Respiratoire	
1	Corde à sauter	30''	5	PDC	45''	1	3	3
2	Jumping Jack	30''	5	PDC	45''	2	3	3
3	Chaise	45''	5	PDC	45''	2	4	2
4	Demi-squat	15	5	PDC	45''	2	4	2
5	Pompes	10	5	PDC	45''	3	4	2
6	Biceps avec haltères	15	5	15	45''	2	4	2
7								
8								

Pulsations cardiaques sur 1 minute à la fin de votre séance : 148 puls/min

Retour au calme et étirements (passifs) : étirement quadriceps, ischios, mollets, triceps.

Sensations de fin de séance :

Cramé au niveau musculaire, bien au niveau respiratoire et le moral est bon. Je me sens bien.

Quels changements et/ou régulations pour une prochaine séance ? :

Garder le même nombre de répétitions ou durées mais augmenter le nombre de série : 5 ?

Je m'entraîne et je réinvestis

Séance 2 (modèle vierge)

(Date : / / 2020)

Pulsations cardiaques sur 1 minute avant l'effort et l'échauffement :

Sensations de début de séance :

EXERCICES	Répétitions ou durée	Nombre de série	Charge (kg) ou poids de corps (PDC)	Temps de récupération	Psychologique	Musculaire	Respiratoire
1	Corde à sauter						
2	Jumping Jack						
3	Chaise						
4	Demi-squat						
5	Pompes						
6	Biceps avec haltères						
7							
8							

Pulsations cardiaques sur 1 minute à la fin de votre séance :

Retour au calme et étirements (passifs) : étirement quadriceps, ischios, mollets, triceps.

Sensations de fin de séance :

Quels changements et/ou régulations pour une prochaine séance ? :

ETC.

Copier-coller le modèle des séances









PROPOSITIONS DE SEANCES EN POIDS DE CORPS AVEC ET SANS PETIT MATERIEL



WOD 1

Membres supérieurs/inférieurs/tronc








Consignes : enchaîner les 4 exercices puis récupération passive de 1'30. Faire entre 3 et 5 séries.

EXERCICES	TEMPS/REPETITIONS	RECOMMANDATIONS
<h3>Corde à sauter</h3> 	30 secondes à 1 minute	Si vous n'avez pas de corde à sauter faire comme si...  Pas de réception jambes tendues
<h3>Pompes</h3>  <p>Ou</p>	15 répétitions	2 postures possibles en fonction de vos capacités
<h3>Kettlebell Ou Bouteille d'eau 1,5l</h3> 	15 répétitions	<ul style="list-style-type: none">- Jambes semi-fléchies- Pieds largeur du bassin  Ne pas courber le dos
<h3>Gainage avec ou sans swiss ball</h3>  <p>GARDER LE DOS DROIT !</p>	30 secondes à 1 minute	<ul style="list-style-type: none">- Contracter les fessiers- Contracter les abdominaux  Pas de lordose lombaire 

WOD 2

Membres supérieurs/inférieurs/Tronc

Consignes : enchaîner les 4 exercices puis récupération de 1'30. Faire entre 3 et 5 séries.

POSTES	TEMPS/REPETITIONS	RECOMMANDATIONS
<h3>Jumping Jack</h3> 	1 minute à 2 minutes	Pour bien visualiser le mouvement, vous pouvez cliquer sur le lien suivant : http://www.viewpure.com/Lgzqm0WNQ_s?start=0&end=0
<h3>Chaise</h3> 	30 secondes à 1 minute	Angle droit au niveau des cuisses et des jambes
<h3>Demi-Squat</h3> 	15 répétitions	Poids du corps sur les talons Respecter la lordose lombaire  Ne pas courber le dos
<h3>Gainage avec ou sans swiss ball</h3> 	45 secondes à 1'30 minute	Contracter les fessiers Contracter les abdominaux  Pas de lordose lombaire 

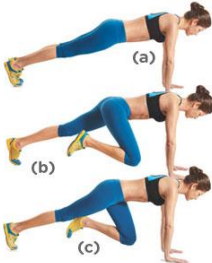



Consignes : enchaîner les 4 exercices puis récupération de 1'30. Faire entre 3 et 5 séries.

POSTES	TEMPS/REPETITIONS	RECOMMANDATIONS
<p style="text-align: center;">Fentes</p> 	<p>15 répétitions pied droit</p> <p>Puis</p> <p>15 répétitions pied gauche</p>	 <ul style="list-style-type: none"> - Le genou ne doit pas dépasser la verticalité - Mains sur les hanches
<p style="text-align: center;">Montée sur banc</p> 	<p>15 répétitions pied droit</p> <p>Puis</p> <p>15 répétitions pied gauche</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Surface totale du pied sur le banc ou la chaise - Garder le buste à la verticale
<p style="text-align: center;">Pompes</p>  <p style="text-align: center;">Ou</p>	<p>15 répétitions</p>	
<p style="text-align: center;">Gainage avec ou sans swiss ball</p> 	<p>30 secondes à 1 minute</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Contracter les fessiers - Contracter les abdominaux  <p>Pas de lordose lombaire</p> 

WOD 4

Membres supérieurs/inférieurs/tronc





Consignes : enchaîner les 4 exercices puis récupération de 1'30. Faire entre 3 et 5 séries.

POSTES	TEMPS/REPETITIONS	RECOMMANDATIONS
<h3>Mountain Climber</h3> 	1 minute à 2 minutes	Pour bien visualiser le mouvement, vous pouvez cliquer sur le lien suivant : http://www.viewpure.com/x-W86CmGpxA?start=0&end=0
<h3>Burpees</h3> 	15 répétitions	Pour bien visualiser le mouvement, vous pouvez cliquer sur le lien suivant : http://www.viewpure.com/TU8QYVW0gDU?start=0&end=0
<h3>Gainage latéral</h3> 	30 secondes à droite Puis 30 secondes à gauche	
<h3>Thuster Haltère ou bouteille 1,5l</h3> 	15 répétitions	Pour bien visualiser le mouvement, vous pouvez cliquer sur le lien suivant : http://www.viewpure.com/nJmGX2Symmc?start=0&end=0

WOD 5

Membres supérieurs/inférieurs/Tronc



Consignes : enchaîner les 4 exercices puis récupération de 1'30. Faire entre 3 et 5 séries.

POSTES	TEMPS/REPETITIONS	RECOMMANDATIONS
<h3>Genou Coude</h3> 	30 à 45 secondes	Sur place, lever le genou droit pour aller toucher le coude gauche. Essayer de garder le buste à la verticale
<h3>Jumping Jack</h3> 	1 minute à 2 minutes	Pour bien visualiser le mouvement, vous pouvez cliquer sur le lien suivant : http://www.viewpure.com/Lgzqm0WNQ_s?start=0&end=0
<h3>Mountain Climber</h3> 	1 minute à 2 minutes	Pour bien visualiser le mouvement, vous pouvez cliquer sur le lien suivant : http://www.viewpure.com/x-W86CmGpxA?start=0&end=0
<h3>Thuster Haltère ou bouteille 1,5l</h3> 	20 à 30 secondes	Pour bien visualiser le mouvement, vous pouvez cliquer sur le lien suivant : http://www.viewpure.com/nJmGX2Symmc?start=0&end=0

WOD 6

Membres supérieurs/inférieurs/tronc





Consignes : enchaîner les 4 exercices puis récupération de 1'30. Faire entre 3 et 5 séries.

POSTES	TEMPS/REPETITIONS	RECOMMANDATIONS
<h3>Corde à sauter</h3> 	1 à 2 minutes	Si vous n'avez pas de corde à sauter faire comme si...  Pas de réception jambes tendues
<h3>Fentes</h3> 	15 répétitions pied droit Puis 15 répétitions pied gauche	 <ul style="list-style-type: none">- Le genou ne doit pas dépasser la verticalité- Mains sur les hanches
<h3>Gainage face</h3> 	30 à 45 secondes	Contracter les fessiers Contracter les abdominaux  Pas de lordose lombaire
<h3>Gainage latéral</h3> 	30 secondes à droite Puis 30 secondes à gauche	

WOD 7

Membres supérieurs/inférieurs/Tronc





Consignes : enchaîner les 4 exercices puis récupération de 1'30. Faire entre 3 et 5 séries.

POSTES	TEMPS/REPETITIONS	RECOMMANDATIONS
<h3>Shadow-Boxing</h3> 	30 à 45 secondes	Boxer en faisant « semblant ». Si vous êtes droitier, pied gauche devant. Attention ne pas avoir les bras en hyper-extension en fin de geste afin de ménager vos articulations du coude. Etre fléchi sur les jambes.
<h3>½ Squat-Jump</h3> 	20 à 30 secondes	Attention : ne pas garder les jambes tendues lors de la réception.
<h3>Burpees</h3> 	20 à 30 secondes	Pour bien visualiser le mouvement, vous pouvez cliquer sur le lien suivant : http://www.viewpure.com/TU8QYVW0gDU?start=0&end=0
<h3>Fentes sautées alternées</h3> 	20 à 30 secondes	Pour bien visualiser le mouvement, vous pouvez cliquer sur le lien suivant : http://www.viewpure.com/t83C3Otl_m0?start=0&end=0

WOD 8

Membres supérieurs/inférieurs/Tronc

Consignes : enchaîner les 4 exercices puis récupération de 1'30. Faire entre 3 et 5 séries.

POSTES	TEMPS/REPETITIONS	RECOMMANDATIONS
Gainage face 	30 à 45 secondes	Bras tendus bien à la verticale. Contracter les fessiers et les abdominaux.
Abdo oblique 	30 répétitions : 15 à droite et 15 à gauche	Oblique : avec main droite aller toucher la l'intérieur du talon et alterner
Main-Epaule 	30 secondes Le plus rapidement possible	En position quadrupédique, la main gauche va toucher l'épaule droite. A réaliser le plus rapidement possible tout en respectant la posture
Crunch oblique 	30 répétitions : 15 à droite et 15 à gauche	Oblique : avec son coude gauche aller toucher la l'intérieur du genou droit et alterner

REGULATIONS ET SUIVI

Tout au long de la période de confinement vos professeurs d'EPS sont bien évidemment joignables via la plateforme TEAMS et seront amenés à apporter conseils et régulations sur vos séances.

A l'issue de la période de confinement, votre carnet complété sera à envoyer par mail (en format Word) à votre professeur d'EPS en respectant la nomenclature suivante : NOM-Prénom-CLASSE.

*Document réalisé par l'équipe des professeurs d'EPS
du Lycée Sainte-Marie Lyon*



**Axelle DURR
Pierre FAUQUE
Mathieu JENNY
Romain JOUBERT
Antoine MILLOT
Laetitia PERRAT-DIT-JANTON**