**CARNET D’ENTRAÎNEMENT EN CROSS TRAINING – 2de / CAP**

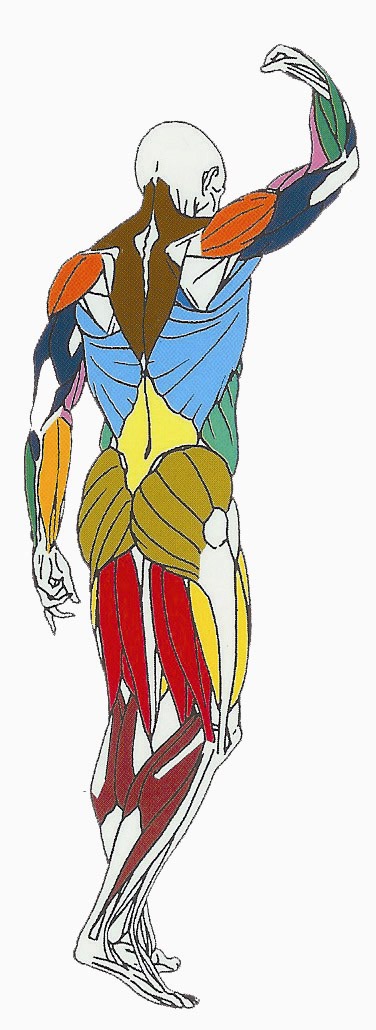
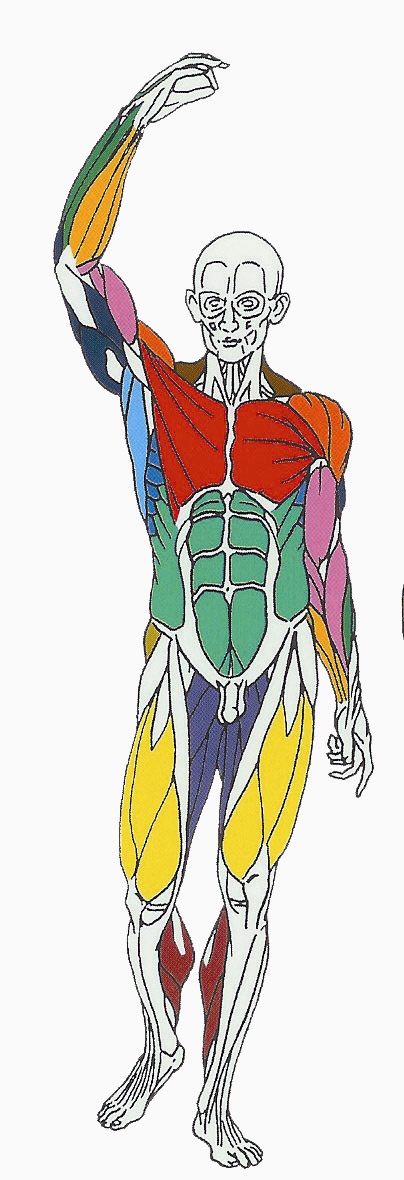




|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOM** | **Prénom** | **Ma FC Repos** | **Thème d’entraînement choisi** | **Ma FC d’Entraînement (FCE)**  ***Formule de Karvonen*** |
|  |  |  |  |  |

***LES DEUX THEMES D’ENTRAINEMENT QUE NOUS VIVRONS ET PARMI LESQUELS VOUS POURREZ CHOISIR POUR VOTRE PRATIQUE***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thème d’entraînement** | | **Santé**  *Se sentir bien dans son corps et dans sa tête, perdre du poids,…* | **Condition Physique**  *Moins se fatiguer durant un effort physique, tenir plus longtemps* |
| **Forme de travail**  **associée au thème d’entrainement** | | Autant de tours qu’il est possible de faire  *AMRAP* | On repart toutes les minutes  *EMOM* |
| **Intensité du travail**  **Fréquence cardiaque d’entraînement = FCE**  **FCE = ( FCréserve x %) + FCrepos**  **Formule de Karvonen** | | **FCE > 20%** pour un **sédentaire**  **FCE > 30%** pour un **actif**  **FCE > 45%** pour un **entraîné** | **FCE > 30%** pour un **sédentaire**  **FCE > 45%** pour un **actif**  **FCE > 60%** pour un **entraîné** |
| **Sédentaire** si **EPS = unique** pratique physique / semaine  **Actif** si **EPS + 3h / semaine** (1 parmi AS, section sportive, club, pratique personnelle)  **Entraîné** si **EPS + 6h / semaine** (au moins 2 parmi AS, section sportive, club, pratique personnelle) | |
| **Temps d’effort / temps et forme de récupération** | Effort | 2 séries de 12 minutes continues | 2 séries de 12 minutes  2 séries de [12 x (40’’/20’’)] en EMOM  2 séries de [6 x (1’20’’/40’’)] en E2MOM |
| Récup | 2 minutes entre les 2 séries. Passive  Intégrer discussion athlète / coach pour choisir la régulation des paramètres | 2 minutes entre les 2 séries. Semi-active  Intégrer discussion athlète / coach pour choisir la régulation des paramètres |
| **Paramètres de l’effort**  = Ce que vous pouvez changer pour adapter votre séance  !! Conserver les 3 familles Haltéro+Cardio+Gym | | * Changer le **niveau de difficulté** des ateliers (plus difficile ou plus facile) * Changer le **nombre de répétitions et/ou d’ateliers** (joue sur le temps de récupération disponible) * Changer la **vitesse de réalisation** (plus ou moins vite) * Changer **les ateliers pour varier les groupes musculaires** * Passer en **E2MOM** (permet de faire monter davantage la FC – uniquement en thème condition physique) | |



Biceps

Pectoraux

Deltoïdes

Trapèzes

Grand droit de l’abdomen

Triceps

Deltoïdes fessiers

Dorsaux

Lombaires

Abdominaux obliques

Quadriceps

Ischios-jambiers

Jumeaux

*Académie de Grenoble – FC EPS CA5 2024/2025*

*Bodineau Hélène, Borrego Céline, Locatelli Didier, Nouvel Arnaud*

**Date : Objectif de la séance : Découverte Thèmes d’entrainement Santé et Condition Physique**

**Cardio**

**Gym**

**Haltéro**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Prénom coach :* | | **SANTE**  AMRAP 8’ | | | | | **CONDITION PHYSIQUE**  EMOM 8’  (choisir 1 atelier par famille haltéro/gym/cardio) | | | | |
| **Ateliers** | **Nb de rép** | **Difficulté** | **FC atteinte en fin de série** | **Ressentis fin de série**  1 à 6 | **L’œil du coach**  P-A-S  (entourer si validé) | **Perspectives :**  Difficulté la prochaine fois ? | **Difficulté** *(charge ou niveau)* | **FC atteinte en fin de série** | **Ressentis fin de série**  1 à 6 | **L’œil du coach**  P-A-S  (entourer si validé) | **Perspectives :**  Difficulté la prochaine fois ? |
| **Turkish Get-Up** | 10 | *Charge en kg* |  |  | P - A - S | + = - | *Charge en kg* |  |  | P - A - S | + = - |
| **Élévations dessus tête** | 10 | *Charge en kg* | P - A - S | + = - | *Charge en kg* | P - A - S | + = - |
| **Fentes avant** | 10 | *Niveau* | P - A - S | + = - | *Niveau* | P - A - S | + = - |
| **Pompes** | 10 | *Niveau* | P - A - S | + = - | *Niveau* | P - A - S | + = - |
| **Jumping jacks** | 10 | *Niveau* | P - A - S | + = - | *Niveau* | P - A - S | + = - |
| **Corde à sauter** | 10 | *Niveau* | P - A - S | + = - | *Niveau* | P - A - S | + = - |

**Date : Objectif de la séance : Choix du thème d’entraînement et conception de SA séance SANTE / CONDITION PHYSIQUE**

**Cardio**

**Gym**

**Haltéro**

***Conseil d’entraînement :*** En Cross-training, le placement du dos est central. Si ce dernier n’est pas plat, le travail musculaire n’est pas efficace et des douleurs apparaissent. Le rôle du coach est ici central car tout seul je ne me vois pas travailler !

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Prénom coach :* | | AMRAP 2x8’ ou EMOM 2x8’ | | | | | |
| **Ateliers** | **Nb de répétitions** | **Difficulté**  (charge ou niveau) | **Ce que j’ai réalisé**  ***□*** *Nombre de tours (si thème santé)*  ***□****Départs entourés si validés (si thème condition physique)* | **FC atteinte en fin de série** | **Ressentis**  **en fin de série**  1 à 6 | **L’œil du coach**  P-A-S  (entourer si validé) | **Régulations**  Paramètres modifiés ou à modifier ? |
| **Farmer Carry** | S1 : 10  (4 si EMOM)  S2 : | S1 : *kg*  S2 : *kg* | 1e série de 8’ :  AMRAP : tours + ateliers  EMOM : (entourer départ si validé)  D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 | 1e série de 8’ :  FC Entraînement atteinte  OUI / NON | 1e série de 8’ : | 1e série de 8’ :  P - A - S | ***Entre les 2 séries***   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | *Difficulté* | + | = | - | | *Nb de rep* | + | = | - | | *Nb d’ateliers* | + | = | - | | *Vitesse* | + | = | - | |
| **Épaulé -Jeté** | S1 : 10  S2 : | S1 : *kg*  S2 : *kg* |
| **Chenille** | S1 : 10  S2 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau* |
| **Abdos** | S1 : 10  S2 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau* | 2e série de 8’ :  AMRAP : tours + ateliers  EMOM : (entourer départ si validé)  D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 | 2e série de 8’ :  FC Entraînement atteinte  OUI / NON | 2e série de 8’ : | 2e série de 8’ :  P - A - S | ***Pour la séance prochaine***   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | *Difficulté* | + | = | - | | *Nb de rep* | + | = | - | | *Nb d’ateliers* | + | = | - | | *Vitesse* | + | = | - | | *Temps d’effort* | + | = | - | |
| **Montées de Genoux** | S1 : 10  S2 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau* |
| **Steps** | S1 : 10  S2 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau* |

**Date : Objectif de la séance : Conception de SA séance dans SON thème d’entraînement SANTE / CONDITION PHYSIQUE**

**Haltéro**

**Gym**

**Cardio**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Prénom coach :* | | AMRAP 2x10’ ou EMOM 2x10’ | | | | | |
| **Ateliers** | **Nb de répétitions** | **Difficulté**  (charge ou niveau) | **Ce que j’ai réalisé**  ***□*** *Nombre de tours (si thème santé)*  ***□****Départs entourés si validés (si thème condition physique)* | **FC atteinte en fin de série** | **Ressentis**  **en fin de série**  1 à 6 | **L’œil du coach**  P-A-S  (entourer si validé) | **Régulations**  Paramètres modifiés ou à modifier ? |
|  | S1 :  S2 : | S1 : *kg*  S2 : *kg* | 1e série de 10’ :  AMRAP : tours + ateliers  EMOM : (entourer départ si validé)  D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 | 1e série de 10’ :  FC Entraînement atteinte  OUI / NON | 1e série de 10’ : | 1e série de 10’ :  P - A - S | ***Entre les 2 séries***   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | *Difficulté* | + | = | - | | *Nb de rep* | + | = | - | | *Nb d’ateliers* | + | = | - | | *Vitesse* | + | = | - | |
|  | S1 :  S2 : | S1 : *kg*  S2 : *kg* |
|  | S1 :  S2 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau* |
|  | S1 :  S2 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau* | 2e série de 10’ :  AMRAP : tours + ateliers  EMOM : (entourer départ si validé)  D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 | 2e série de 10’ :  FC Entraînement atteinte  OUI / NON | 2e série de 10’ : | 2e série de 10’ :  P - A - S | ***Pour la séance prochaine***   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | *Difficulté* | + | = | - | | *Nb de rep* | + | = | - | | *Nb d’ateliers* | + | = | - | | *Vitesse* | + | = | - | | *Temps d’effort* | + | = | - | |
|  | S1 :  S2 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau* |
|  | S1 :  S2 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau* |

**Date : Objectif de la séance : Affinement de SA séance dans SON thème d’entraînement SANTE / CONDITION PHYSIQUE**

***Conseil d’entraînement :*** En Cross-training, il faut souvent aller vite. Mais attention à la qualité de réalisation. Sinon le coach annonce « NO REP » et vous risquez de vous faire mal !!

**Haltéro**

**Cardio**

**Gym**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Prénom coach :* | | AMRAP 2x12’ ou EMOM 2x12’ | | | | | |
| **Ateliers** | **Nb de répétitions** | **Difficulté**  (charge ou niveau) | **Ce que j’ai réalisé**  ***□*** *Nombre de tours (si thème santé)*  ***□****Départs entourés si validés (si thème condition physique)* | **FC atteinte en fin de série** | **Ressentis**  **en fin de série**  1 à 6 | **L’œil du coach**  P-A-S  (entourer si validé) | **Régulations**  Paramètres modifiés ou à modifier ? |
|  | S1 :  S2 : | S1 : *kg*  S2 : *kg* | 1e série de 12’ :  AMRAP : tours + ateliers  EMOM : (entourer départ si validé)  D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12 | 1e série de 12’ :  FC Entraînement atteinte  OUI / NON | 1e série de 12’ : | 1e série de 12’ :  P - A - S | ***Entre les 2 séries***   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | *Difficulté* | + | = | | - | | *Nb de rep* | + | = | | - | | *Nb d’ateliers* | + | = | | - | | *Vitesse* | + | = | | - | | *Passer en E2MOM* | Oui | | Non | | |
|  | S1 :  S2 : | S1 : *kg*  S2 : *kg* |
|  | S1 :  S2 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau* |
|  | S1 :  S2 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau* | 2e série de 12’ :  AMRAP : tours + ateliers  EMOM : (entourer départ si validé)  D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12 | 2e série de 12’ :  FC Entraînement atteinte  OUI / NON | 2e série de 12’ : | 2e série de 12’ :  P - A - S | ***Pour la séance prochaine***   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | *Difficulté* | + | = | | - | | *Nb de rep* | + | = | | - | | *Nb d’ateliers* | + | = | | - | | *Vitesse* | + | = | | - | | *Temps d’effort* | + | = | | - | | *Passer en E2MOM* | Oui | | Non | | |
|  | S1 :  S2 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau* |
|  | S1 :  S2 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau* |

**Date : Objectif de la séance : Affinement de SA séance dans SON thème d’entraînement SANTE / CONDITION PHYSIQUE**

**Cardio**

**Gym**

**Haltéro**

***Conseil diététique :*** Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. Ne pas en prendre crée une fatigue en fin de matinée. Le corps va interpréter cette fatigue comme une détresse et s’empresser de stocker les apports nutritionnels à venir en prévision d’une éventuelle nouvelle détresse. Bref si on ne déjeune pas on est fatigué et en plus on fabrique de la graisse !

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Prénom coach :* | | AMRAP 2x12’ ou EMOM 2x12’ | | | | | |
| **Ateliers** | **Nb de répétitions** | **Difficulté**  (charge ou niveau) | **Ce que j’ai réalisé**  ***□*** *Nombre de tours (si thème santé)*  ***□****Départs entourés si validés (si thème condition physique)* | **FC atteinte en fin de série** | **Ressentis**  **en fin de série**  1 à 6 | **L’œil du coach**  P-A-S  (entourer si validé) | **Régulations**  Paramètres modifiés ou à modifier ? |
|  | S1 :  S2 : | S1 : *kg*  S2 : *kg* | 1e série de 12’ :  AMRAP : tours + ateliers  EMOM : (entourer départ si validé)  D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12 | 1e série de 12’ :  FC Entraînement atteinte  OUI / NON | 1e série de 12’ : | 1e série de 12’ :  P - A - S | ***Entre les 2 séries***   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | *Difficulté* | + | = | | - | | *Nb de rep* | + | = | | - | | *Nb d’ateliers* | + | = | | - | | *Vitesse* | + | = | | - | | *Passer en E2MOM* | Oui | | Non | | |
|  | S1 :  S2 : | S1 : *kg*  S2 : *kg* |
|  | S1 :  S2 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau* |
|  | S1 :  S2 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau* | 2e série de 12’ :  AMRAP : tours + ateliers  EMOM : (entourer départ si validé)  D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12 | 2e série de 12’ :  FC Entraînement atteinte  OUI / NON | 2e série de 12’ : | 2e série de 12’ :  P - A - S | ***Pour la séance prochaine***   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | *Difficulté* | + | = | | - | | *Nb de rep* | + | = | | - | | *Nb d’ateliers* | + | = | | - | | *Vitesse* | + | = | | - | | *Temps d’effort* | + | = | | - | | *Passer en E2MOM* | Oui | | Non | | |
|  | S1 :  S2 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau* |
|  | S1 :  S2 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **/var/folders/s_/91z5ywg57k1bhbm4b0vl86f80000gn/T/com.microsoft.Word/Content.MSO/724CC827.tmp**  **L’œil du coach** | | | |
| **Organisation** | 1 pratiquant / 1coach  Sous les yeux de son coach, le pratiquant réalise l’ensemble de son corps de séance en respectant les temps prévus (AMRAP ou EMOM) Puis on inverse les rôles. | | |
| **Ce qu’il y a à regarder** | ***Placement*** | ***Amplitude*** | ***Symétrie*** |
|  | Position des segments entre eux.  !! Dos !! | Trajet d’un point de départ à un point d’arrivé | Les 2 bras / jambes font la même chose |
| **Rep ou No rep** | Si problème la répétition n’est pas validée : « NO REP » | | |