**CARNET D’ENTRAÎNEMENT EN CROSS TRAINING – BGT / BCP**

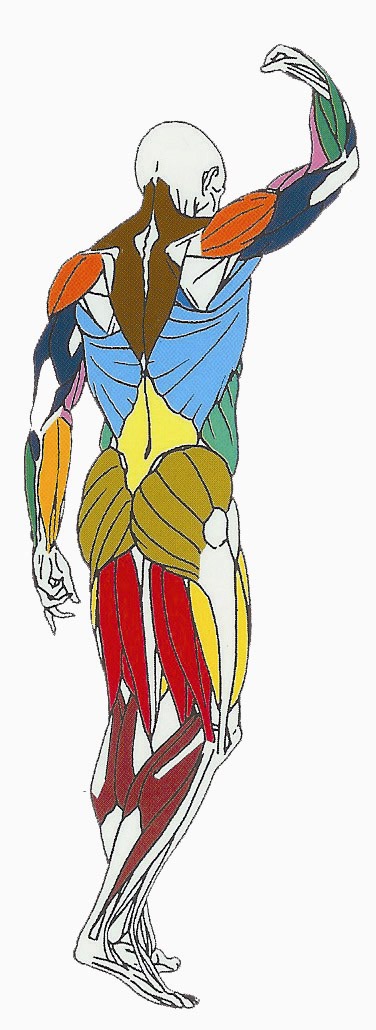
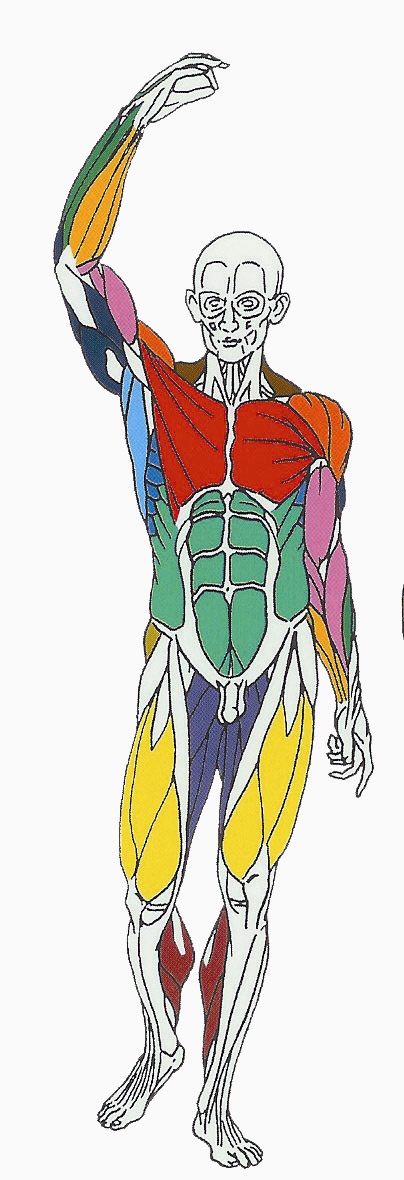




|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOM** | **Prénom** | **Ma FC Repos** | **Thème d’entraînement choisi** | **Ma FC d’Entraînement (FCE)**  ***Formule de Karvonen*** |
|  |  |  |  |  |

***LES TROIS 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…* | **Performance**  Aller plus vite, plus haut, être plus fort… |
| **Forme de travail**  **associée au thème d’entrainement** | | Autant de tours qu’il est possible de faire  *AMRAP* | On repart toutes les minutes  *EMOM* | Le plus vite possible  *FOR TIME* |
| **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** | **FCE > 50%** pour un **sédentaire**  **FCE > 70%** pour un **actif**  **FCE > 85%** 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 | 4 séries de 4 à 6’ minutes continues |
| 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 | 4 minutes entre les 2 séries. Active (au moins les 2 dernières min)  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

Dorsaux

Triceps

Abdominaux obliques

Deltoïdes fessiers

Lombaires

Ischios-jambiers

Quadriceps

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, Condition Physique et Performance**

**Cardio**

**Gym**

**Haltéro**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Prénom coach :* | **SANTE**  AMRAP 6’ | | | | | **CONDITION PHYSIQUE**  EMOM 6’  (choisir 1 atelier par famille haltéro/gym/cardio) | | | | | **PERFORMANCE**  FOR TIME 1 Tour | | | | |
| **Ateliers** | **Difficulté** | **FC atteinte en fin de série** | **Ressentis fin de série**  1 à 10 | **L’œil du coach**  (entourer sI validé)  P-A-S-E | **Perspectives :**  Difficulté la prochaine fois ? | **Difficulté** | **FC atteinte en fin de série** | **Ressentis fin de série**  1 à 10 | **L’œil du coach**  (entourer su validé)  P-A-S-E | **Perspectives :**  Difficulté la prochaine fois ? | **Difficulté** | **FC atteinte en fin de série** | **Ressentis fin de série**  1 à 10 | **L’œil du coach**  (entourer sI validé)  P-A-S-E | **Perspectives :**  Difficulté la prochaine fois ? |
| **Turkish Get-Up***x10* | *Charge en kg* |  |  | P – A – S - E | *Charge en kg* | *Charge en kg* |  |  | P – A – S - E | *Charge en kg* | *Charge en kg* |  |  | P – A – S - E | *Charge en kg* |
| **Élévations dessus tête** *x10* | *Charge en kg* | P – A – S - E | *Charge en kg* | *Charge en kg* | P – A – S - E | *Charge en kg* | *Charge en kg* | P – A – S - E | *Charge en kg* |
| **Fentes avant** *x10* | *Niveau* | P – A – S - E | *Niveau* | *Niveau* | P – A – S - E | *Niveau* | *Niveau* | P – A – S - E | *Niveau* |
| **Pompes** *x10* | *Niveau* | P – A – S - E | *Niveau* | *Niveau* | P – A – S - E | *Niveau* | *Niveau* | P – A – S - E | *Niveau* |
| **Jumping jacks** *x10* | *Niveau* | P – A – S - E | *Niveau* | *Niveau* | P – A – S - E | *Niveau* | *Niveau* | P – A – S - E | *Niveau* |
| **Corde à sauter** *x10* | *Niveau* | P – A – S - E | *Niveau* | *Niveau* | P – A – S - E | *Niveau* | *Niveau* | P – A – S - E | *Niveau* |

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

**Haltéro**

**Gym**

**Cardio**

***Conseil d’entraînement :*** En Crosstraining, 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’ ou FOR TIME 2 séries | | | | | |
| **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)*  ***□****Temps pour réaliser le circuit (si thème performance)* | **FC atteinte en fin de série** | **Ressentis en fin de série** 1 à 10 | **L’œil du coach**  P-A-S-E-R (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  FORTIME : Temps = | 1e série de 8’ :  FCE atteinte OUI / NON | 1e série de 8’ : | 1e série de 8’ :  P - A - S - E | ***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  FORTIME : Temps = | 2e série de 8’ :  FCE atteinte OUI / NON | 2e série de 8’ : | 2e série de 8’ :  P - A - S - E | ***Pour la prochaine séance***   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | *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* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Prénom coach :* | | AMRAP 2x10’ ou EMOM 2x10’ ou For Time 3 séries | | | | | |
| **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)*  ***□****Temps pour réaliser le circuit (si thème performance)* | **FC atteinte en fin de série** | **Ressentis en fin de série** 1 à 10 | **L’œil du coach**  P-A-S-E-R (entourer si validé) | **Régulations**  Paramètres modifiés ou à modifier ? |
|  | S1 :  S2 :  S3 : | S1 : *kg*  S2 : *kg*  S3 : *kg* | 1e série  AMRAP : tours + ateliers  EMOM : (entourer départ si validé)  D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10  FORTIME : Temps = | 1e série  FCE atteinte OUI / NON | 1e série | 1e série  P – A – S – E – R | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | ***Entre 1e et 2e série*** | | | | | | *Difficulté* | + | = | | - | | *Nb de rep* | + | = | | - | | *Nb d’ateliers* | + | = | | - | | *Vitesse* | + | = | | - | | *Passer en E2MOM* | Oui | | Non | | |
|  | S1 :  S2 :  S3 : | S1 : *kg*  S2 : *kg*  S3 : *kg* |
|  | S1 :  S2 :  S3 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau*  S3 :  *Niveau* | 2e série  AMRAP : tours + ateliers  EMOM : (entourer départ si validé)  D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10  FORTIME : Temps = | 2e série  FCE atteinte OUI / NON | 2e série | 2e série  P – A – S – E – R | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | ***Entre 2e et 3e série (si For Time)*** | | | | | *Difficulté* | + | = | - | | *Nb de rep* | + | = | - | | *Nb d’ateliers* | + | = | - | | *Vitesse* | + | = | - | |
|  | S1 :  S2 :  S3 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau*  S3 :  *Niveau* |
|  | S1 :  S2 :  S3 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau*  S3 :  *Niveau* | 3e série (si For Time)  FORTIME : Temps = | 3e série (si For Time)  FCE atteinte OUI / NON | 3e série (si For Time) | 3e série (si For Time)  P – A – S – E – R | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | ***Pour la prochaine séance*** | | | | | | *Difficulté* | + | = | | - | | *Nb de rep* | + | = | | - | | *Nb d’ateliers* | + | = | | - | | *Vitesse* | + | = | | - | | *Passer en E2MOM* | Oui | | Non | | |
|  | S1 :  S2 :  S3 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau*  S3 :  *Niveau* |

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

**Haltéro**

**Gym**

**Cardio**

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

**Haltéro**

**Gym**

**Cardio**

***Conseil d’entraînement :*** En Crosstraining, 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 !!

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Prénom coach :* | | AMRAP 2x12’ ou EMOM 2x12’ ou For Time 4 séries | | | | | |
| **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)*  ***□****Temps pour réaliser le circuit (si thème performance)* | **FC atteinte en fin de série** | **Ressentis en fin de série** 1 à 10 | **L’œil du coach**  P-A-S-E-R (entourer si validé) | **Régulations**  Paramètres modifiés ou à modifier ? |
|  | S1 :  S2 :  S3 :  S4 : | S1 : *kg*  S2 : *kg*  S3 : *kg*  S4 : *kg* | 1e série  AMRAP : tours + ateliers  EMOM : (entourer départ si validé)  D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12  FORTIME : Temps = | 1e série  FCE atteinte OUI / NON | 1e série | 1e série  P – A – S – E – R | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | ***Entre 1e et 2e série*** | | | | | | *Difficulté* | + | = | | - | | *Nb de rep* | + | = | | - | | *Nb d’ateliers* | + | = | | - | | *Vitesse* | + | = | | - | | *Passer en E2MOM* | Oui | | Non | | |
|  | S1 :  S2 :  S3 :  S4 : | S1 : *kg*  S2 : *kg*  S3 : *kg*  S4 : *kg* |
|  | S1 :  S2 :  S3 :  S4 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau*  S3 :  *Niveau*  S4 : *Niveau* | 2e série  AMRAP : tours + ateliers  EMOM : (entourer départ si validé)  D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12  FORTIME : Temps = | 2e série  FCE atteinte OUI / NON | 2e série | 2e série  P – A – S – E – R | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | ***Entre 2e et 3e série (si For Time)*** | | | | | *Difficulté* | + | = | - | | *Nb de rep* | + | = | - | | *Nb d’ateliers* | + | = | - | | *Vitesse* | + | = | - | |
|  | S1 :  S2 :  S3 :  S4 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau*  S3 :  *Niveau*  S4 : *Niveau* |
|  | S1 :  S2 :  S3 :  S4 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau*  S3 :  *Niveau*  S4 : *Niveau* | 3e série (si For Time)  FORTIME : Temps = | 3e série (si For Time)  FCE atteinte OUI / NON | 3e série (si For Time) | 3e série (si For Time)  P – A – S – E – R | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | ***Entre 3e et 4e série (si For Time)*** | | | | | *Difficulté* | + | = | - | | *Nb de rep* | + | = | - | | *Nb d’ateliers* | + | = | - | | *Vitesse* | + | = | - | |
|  | S1 :  S2 :  S3 :  S4 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau*  S3 :  *Niveau*  S4 : *Niveau* | 4e série (si For Time)  FORTIME : Temps = | 4e série (si For Time)  FCE atteinte OUI / NON | 4e série (si For Time) | 4e série (si For Time)  P – A – S – E – R | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | ***Pour la séance prochaine*** | | | | | | *Difficulté* | + | = | | - | | *Nb de rep* | + | = | | - | | *Nb d’ateliers* | + | = | | - | | *Vitesse* | + | = | | - | | *Passer en E2MOM* | Oui | | Non | | |

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

**Gym**

**Haltéro**

**Cardio**

***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’ ou For Time 4 séries | | | | | |
| **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)*  ***□****Temps pour réaliser le circuit (si thème performance)* | **FC atteinte en fin de série** | **Ressentis en fin de série** 1 à 10 | **L’œil du coach**  P-A-S-E-R (entourer si validé) | **Régulations**  Paramètres modifiés ou à modifier ? |
|  | S1 :  S2 :  S3 :  S4 : | S1 : *kg*  S2 : *kg*  S3 : *kg*  S4 : *kg* | 1e série  AMRAP : tours + ateliers  EMOM : (entourer départ si validé)  D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12  FORTIME : Temps = | 1e série  FCE atteinte OUI / NON | 1e série | 1e série  P – A – S – E – R | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | ***Entre 1e et 2e série*** | | | | | | *Difficulté* | + | = | | - | | *Nb de rep* | + | = | | - | | *Nb d’ateliers* | + | = | | - | | *Vitesse* | + | = | | - | | *Passer en E2MOM* | Oui | | Non | | |
|  | S1 :  S2 :  S3 :  S4 : | S1 : *kg*  S2 : *kg*  S3 : *kg*  S4 : *kg* |
|  | S1 :  S2 :  S3 :  S4 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau*  S3 :  *Niveau*  S4 : *Niveau* | 2e série  AMRAP : tours + ateliers  EMOM : (entourer départ si validé)  D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12  FORTIME : Temps = | 2e série  FCE atteinte OUI / NON | 2e série | 2e série  P – A – S – E – R | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | ***Entre 2e et 3e série (si For Time)*** | | | | | *Difficulté* | + | = | - | | *Nb de rep* | + | = | - | | *Nb d’ateliers* | + | = | - | | *Vitesse* | + | = | - | |
|  | S1 :  S2 :  S3 :  S4 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau*  S3 :  *Niveau*  S4 : *Niveau* |
|  | S1 :  S2 :  S3 :  S4 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau*  S3 :  *Niveau*  S4 : *Niveau* | 3e série (si For Time)  FORTIME : Temps = | 3e série (si For Time)  FCE atteinte OUI / NON | 3e série (si For Time) | 3e série (si For Time)  P – A – S – E – R | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | ***Entre 3e et 4e série (si For Time)*** | | | | | *Difficulté* | + | = | - | | *Nb de rep* | + | = | - | | *Nb d’ateliers* | + | = | - | | *Vitesse* | + | = | - | |
|  | S1 :  S2 :  S3 :  S4 : | S1 : *Niveau*  S2 :  *Niveau*  S3 :  *Niveau*  S4 : *Niveau* | 4e série (si For Time)  FORTIME : Temps = | 4e série (si For Time)  FCE atteinte OUI / NON | 4e série (si For Time) | 4e série (si For Time)  P – A – S – E – R | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | ***Pour la prochaine séance*** | | | | | | *Difficulté* | + | = | | - | | *Nb de rep* | + | = | | - | | *Nb d’ateliers* | + | = | | - | | *Vitesse* | + | = | | - | | *Passer en E2MOM* | Oui | | Non | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **/var/folders/s_/91z5ywg57k1bhbm4b0vl86f80000gn/T/com.microsoft.Word/Content.MSO/724CC827.tmp**  **L’œil du coach** | | | | | |
| **Organisation** | 1 pratiquant / 1 coach  Sous les yeux de son coach, le pratiquant réalise l’ensemble de son corps de séance en respectant les temps prévus (AMRAP, EMOM ou For Time). Puis on inverse les rôles. | | | | |
| **Ce qu’il y a à regarder** | ***Placement*** | ***Amplitude*** | ***Symétrie*** | ***Expiration*** | ***Rythme*** |
|  | 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 | Pas d’apnée, expiration sur le temps fort | Contrôle du retour de charge |
| **Rep ou No rep** | Si problème la répétition n’est pas validée : « NO REP » | | | | |