



## MON CARNET D'ENTRAÎNEMENT CROSS-TRAINING

NOM  
Prénom

Date de la séance	Ma forme du jour et ma motivation - Remarques (blessure, limitation...)	Bilan fin de séance

Ce carnet sera ton suivi sur le cycle. Tu dois le remplir correctement et soigneusement (utilise des couleurs). Il t'aidera dans ta pratique et pour les observations à réaliser, les conseils à donner. Tu pourras le réutiliser pour continuer la pratique chez toi si tu as aimé.

Fréquence cardiaque FC le matin au réveil, allongé, sur 1min (à prendre chez soi)	date	date	date	date
FC Référence pour le cycle	FC Repos = FC-10		FCE, FC entraînement À récupérer sur tablette	

THEME D'ENTRAÎNEMENT		SANTÉ Se sentir bien dans son corps, perdre du poids, revenir de blessure	CONDITION PHYSIQUE Moins se fatiguer durant un effort physique, tenir plus longtemps, s'améliorer
FORME DE TRAVAIL		AMRAP .....	EMOM .....
INTENSITE DE TRAVAIL		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, club, pratique perso) Entraîné si EPS+6h/semaine (au moins 2 parmi AS, SS, club, pratique perso)	
Temps d'effort/ temps et forme récup	Effort	2 séries de 12min, travail continu	2 séries de 12 min en intermittent
	Récup	2 minutes entre chaque série, passive	2 minutes entre chaque série, semi active
PARAMETRES DE L'EFFORT Ce sur quoi je peux jouer pour simplifier/complexifier ma séance si ma FCE est atteinte ou non Toujours les 3 familles!		<ul style="list-style-type: none"> <li>Niveau de difficulté</li> <li>Nombre de répétitions</li> <li>Vitesse de réalisation</li> <li>Changer les exercices pour varier les groupes musculaires</li> </ul>	

### MON ROLE DE COACH /4

Compétence insuffisante	Compétence fragile	Compétence satisfaisante	Compétence très satisfaisante
<p>J'agis seul ou sans grand intérêt pour mon partenaire</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne compte pas ou mal</li> <li>• Ne corrige pas et laisse faire des postures non maîtrisées</li> <li>• Concentration inadaptée</li> <li>• N'apporte pas de conseil</li> </ul>	<p>Je collabore ponctuellement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compte approximativement</li> <li>• Corrige partiellement quelques éléments</li> <li>• Concentration fluctuante</li> <li>• Apporte quelques conseils ( C'est bien, encore 2...</li> </ul>	<p>Je suis disponible et réactif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compte à haute voix avec précision</li> <li>• Corrige correctement quelques éléments</li> <li>• Concentration régulière</li> <li>• Apporte des conseils justes et génériques (tends les bras, rentre le nombril...)</li> </ul>	<p>Je suis pleinement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compte à haute voix avec précision et donne des éléments sur le temps/rép/amplitude</li> <li>• Corrige correctement toutes les erreurs</li> <li>• Concentration régulière et volontaire</li> <li>• Apporte des conseils justes et génériques (tends les bras, rentre le nombril...)</li> </ul>
date	date	date	date

### MON ROLE DE PRATIQUANT /8

Compétence insuffisante	Compétence fragile	Compétence satisfaisante	Compétence très satisfaisante
<p>Erreurs mettant en jeu l'intégrité physique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration absente</li> <li>• Beaucoup de manquement aux positions sécuritaires</li> <li>• Défaut d'amplitude/fréquence</li> <li>• Faibles répétitions</li> <li>• Temps de récupération inadapté ou trop longs</li> <li>• Zone d'effort non atteinte</li> </ul>	<p>Dégradations observables à plusieurs reprises</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration aléatoire</li> <li>• Quelques défauts sécuritaires</li> <li>• Amplitude dégradée avec le temps ou le nombre de rép</li> <li>• Temps de récupération aléatoire</li> <li>• Zone d'effort partiellement atteinte</li> </ul>	<p>Gestuelles, techniques ou postures efficaces</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration intégrée et consciente</li> <li>• Quelques dégradations parfois corrigées</li> <li>• Amplitude respectée et correcte</li> <li>• Récupération adaptée et efficace</li> <li>• Zone d'effort atteinte</li> </ul>	<p>Gestuelles, techniques et postures efficaces</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration intégrée et consciente</li> <li>• Pas de dégradation (ou en toute fin)</li> <li>• Amplitude optimale</li> <li>• Récupération adaptée et efficace (expire sur le temps d'effort)</li> <li>• Zone d'effort atteinte</li> </ul>
date	date	date	date

SEANCE N° , date  
RENTREZ DANS L'ACTIVITE CROSSTRAINING

Relais par 3		
Chaise/course/Corde à sauter	Jumping Jack/course/Pompes	Planche/course/Fente avant

FC ATTEINTE Fin de parcours		Ressenti respiratoire	Ressenti musculaire	Ressenti psycho pendant l'effort	Ressenti psycho après l'effort
Tour 1	....BPM	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
Tour 2	....BPM	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

LES RESENTIS

FC	1	2	3	4	5	6
Ressenti respiratoire	Je peux parler normalement	Je peux tenir une discussion assez construite	Je peux faire des phrases courtes	Je ne peux dire que des groupes de mots	Je ne peux plus parler	Je dois forcer ma respiration
Ressenti musculaire	Je ne ressens rien	Je sens que ça picote	Je sens de la chaleur et un durcissement	Je sens beaucoup de chaleur et mes veines gonflent	Mes muscles tremblent, c'est très difficile	Je dois m'asseoir
Ressenti psycho pendant l'effort	Je peux penser à autre chose, c'est très facile	Je peux discuter, c'est facile	Je suis obligé de me concentrer mais je tiens	Cela devient difficile même concentré	Je suis à fond , je vais lâcher	J'ai abandonné
Ressenti psycho après l'effort	Je peux recommencer tout de suite		Je pourrais reprendre demain		Je ressens le besoin d'un ou 2 jours de récupération	

LE COACH

	Placement	Amplitude	Symétrie
Ce qu'il y a à regarder	Position du corps Surtout le dos !!! Respect des règles sécuritaires	Trajet d'un point à un autre	Les 2 jambes et/ou bras font la même chose
Rep / NO Rep	On ne compte pas si problème sécuritaire dans la répétition, annoncé NO Rep		

SEANCE N° , date  
DECOUVRIR LES 2 THEMES

Partenaire de travail :

			SANTÉ			CONDITION PHYSIQUE		
			AMRAP 8 minutes 6 mouvements			EMOM 8 minutes 3 mouvements (1 par famille)		
	MOUVEMENTS	REP	DIFF Lest en kg Niveau 1,2,3	L'oeil du coach P A S	Perspective+ = - Pour prochaine fois	DIFF Lest en kg Niveau 1,2,3	L'oeil du coach P A S	Perspective + = - Pour prochaine fois
haltéro	TURKISH GET UP	10		P A S				
	ELEVATION DESSUS TETE	10		P A S			P A S	
gym	FENTES AVANT	10		P A S			P A S	
	POMPES	10		P A S			P A S	
cardio	JUMPING JACK	10		P A S			P A S	
	CORDE A SAUTER	10		P A S			P A S	
	FC atteinte fin de série	....BPM			....BPM			
	FC ATTEINTE Fin de série	Ressenti respiratoire	Ressenti musculaire	Ressenti psycho pendant l'effort	Ressenti psycho après l'effort	Ressenti respiratoire	Ressenti musculaire	Ressenti psycho pendant l'effort
		1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

Remarques :

SEANCE N° , date

CHOIX DU THEME : SANTE/CONDITION PHYSIQUE (entouré votre choix)

Pourquoi je choisis ce thème :

.....

.....

.....

AMRAP 2x8min ou EMOM 2x8min

	MOUVEMENTS	REP S1 AMRAP 10 EMOM 4 S2 au choix	DIFF Lest ou niveau	Ce que j'ai réalisé ° Nb de rounds en AMRAP ° Temps réalisé en EMOM	FC atteinte en fin de série	Ressentis en fin de série	L'œil du coach Placement Amplitude Symétrie  +   =   -	Perspectives Paramètres à modifier pour prochaine séance. Justifier.
haltéro	EPAULE JETE	S1 : 10/4 S2 :	S1 : kg S2 : kg	1ère série de 8' AMRAP : Rounds + exercices  EMOM : tps	1ère série BPM  FCE atteinte ? Oui/Non	Respiratoire 1 2 3 4 5 6	P   A   S  <u>Remarque</u> s	
	SQUAT LESTE	S1 : 10/4 S2 :	S1 : kg S2 : kg			Musculaire 1 2 3 4 5 6		
gym	CHENILLE	S1: 10/4 S2 :	S1 : N S2 : N			Psycho 1 2 3 4 5 6		
	ABDOS	S1: 10/4 S2	S1 : N S2 : N	2ième série de 8'	2ième série BPM	Respiratoire 1 2 3 4 5 6	P   A   S  <u>Remarque</u> s	
cardio	MONTEE GENOUX	S1: 10/4 S2	S1 : N S2 : N	AMRAP Rounds + exercices	FCE atteinte ?	Musculaire 1 2 3 4 5 6		
	STEP	S1: 10/4 S2	S1 : N S2 : N	EMOM : tps	Oui/Non	Psycho 1 2 3 4 5 6		

**CONSEIL :** 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 primordial car tout seul je ne me vois pas travailler.

## LEXIQUE DES EXERCICES à compléter à chaque séance

Compléter la fiche à chaque séance, mettre en couleurs

Faire un schéma, compléter les points sécuritaires (ex : dos droit, flexion genou 90°...) et donner les muscles travaillés (Quadriceps, pectoraux...)

FAMILLE HALTERO	FAMILLE GYM	FAMILLE CARDIO

## LES GROUPES MUSCULAIRES

