

Séance 4 : « Choix de mon objectif »

Je prends mes pulsations aux repos (être assis ou couché depuis 10' à 15'). Compter le nb de pulsations dans le creux du cou pendant 15 secondes et multiplier le résultat par 4 pour obtenir la fréquence cardiaque sur 1 minute

1-Mon profil physique actuel

Ma fréquence cardiaque au repos : 110 90 70 50

Dans la vie quotidienne, je m'essouffle: Rapidement ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Rarement

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

Je me pense plutôt : En surpoids ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Au bon poids

Je pratique le footing : Jamais ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Souvent

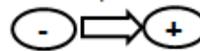
Je suis plutôt : Sédentaire ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Sportif

Je réponds aux questions en noircissant le rond qui convient, c'est-à-dire le mieux positionné (à gauche à droite, au centre, légèrement excentré...)

2-Mes envies, mes projets...

Quelles sont les sources de motivation pouvant m'inciter à m'entraîner ?

Intérêt pour moi:



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

Précise :



*2-Me muscler : les jambes, les fessiers, les abdos :

Précise :



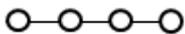
* 3-Maintenir ou perdre du poids :

Précise :



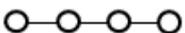
* 4-Favoriser mon bien être psychologique :

Précise :



* 6-Améliorer mes performances sportives :

Précise :



☞ Lequel des 5 est le plus intéressant pour toi :

Après mon profil physique, il s'agit de faire le point sur mes envies. Je réponds aux questions en noircissant le rond qui convient le mieux.

Enfin, je choisis celui des 6 effets possibles qui correspond le plus à mes envies. Attention, je ne peux en choisir qu'un seul ! Je le note sur les pointillés.

Je vais préciser mon choix, avec mes mots

3-Mon choix

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

J'explique avec mes mots quel effet je choisis prioritairement d'obtenir :

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

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

--> **L'entraînement qui sera adapté à mon objectif et à mes capacités :**

Entraînement "intensité"

Travail en "puissance aérobie" pour tenir des vitesses plus élevées; très fort impact cardio et musculaire (nécessitant une habitude à l'effort physique)

Entraînement "soutenu"

Travail en "capacité aérobie" pour tenir l'effort plus longtemps ; impact cardio et musculaire permettant de développer sa condition physique.

Entraînement "prolongé"

Travail long mais doux, adapté pour perdre du poids, se détresser, récupérer musculairement (efforts sportifs du week-end) ou encore agir sur santé et sa condition physique lorsque l'on ne peut se permettre d'effort trop soutenu.

Je décris les effets attendus sur mon corps (physiquement ou psychologiquement)

J'explique en quoi cela va être intéressant pour moi, quels bénéfices je vais en tirer dans ma vie.

Enfin, je coche l'un des trois thèmes d'entraînement. Chacun d'eux va correspondre à une méthodologie différente d'entraînement et il faut donc choisir le bon pour obtenir les effets recherchés !

Pour finir Je calcule **ma Fréquence cardiaque cible** (= fréquence cardiaque visée pendant mes entraînements)

En fonction de mon type d'entraînement, j'applique la formule qui convient et je note le résultat :

Selon mon type d'entraînement...	... le calcul à effectuer est :	Je note le résultat : ce sera ma FC cible.
« intensité »	$(220 - \text{âge})$	
« soutenu »	$[(205 - \text{FC de repos}) \times 0.75] + \text{FC de repos}$	
« prolongé »	$[(205 - \text{FC au repos}) \times 0.6] + \text{FC de repos}$	

Séance 5 : « Conception de ma propre séance »

Il s'agit de définir son propre programme d'entraînement. Celui-ci doit répondre à certaines règles :

- 1) Le but est d'atteindre votre FC cible (qui est fonction de votre calcul basée sur la FC de repos et le type d'entraînement)
- 2) Choisissez librement parmi le travail continu, alterné ou fractionné (vus la semaine passée), mais en respectant ces principes :
 - Entraînement intensité : choisir parmi travail alterné (alternance entre allure « vite » et allure « lente ») et travail fractionné (succession de phase de course « très vite » et de pauses : par exemple, 1 minute de course /1 minute de pause / 1 minute de course /etc...)
 - Entraînement prolongé : choisir parmi travail alterné (alternance entre allure rapide et allure lente) et travail continu (maintien d'une allure avec régularité).
 - Entraînement soutenu : au choix parmi les trois formes de travail précédemment décrites.

Prévoyez votre séance : type de travail, FC cible, vitesse prévue (TL=très lent ; L=lent ; N=foulée naturelle ; V= vite ; TV=très vite)

Notez ce que vous avez fait réellement : quelle vitesse, quelle FC en fin d'effort (entourez la zone : +/- 20 ou +/- 15, etc..) et décrivez vos ressentis avec vos mots.

<u>Je prévois</u>			<u>Je relève</u>					<u>J'analyse</u>	
BLOC 1	Tps (min)	Vitesse prévue	Vitesse courue	FC mesurée = bpm	Fc cible +/- 20 BPM	Fc cible +/- 15 BPM	Fc cible +/- 10 BPM	Fc cible +/- 5 BPM	Bilan de ma séance par rapport à mes ressentis et évolution à apporter à mon entraînement pour la prochaine séance.
Type de travail :	1			Niveau d'effort perçu					
	2								
	3								
	4			Respiration					
	5								
	6								
	7			Muscles					
	8								
	9								
	10			Energie					
	11								
	12								
FC cible :	13			Plaisir ressenti					
.....	14								
bpm	15								

Exemples : « Mon cardio est beaucoup trop haut : j'ai été trop vite et je n'ai pas pu finir ma séance. Il faut que je cours un peu moins vite » - « EN fin d'entraînement, mon cardio est trop bas : à la prochaine séance, je prendrai moins de temps de pause ».

Séance 6 : « Amélioration de ma séance »

Il s'agit de reprendre la séance 5 et de la faire évoluer en fonction de vos ressentis et de votre analyse. Le but est de s'approcher de votre FC Cible.

Prévoyez votre séance : type de travail, FC cible, vitesse prévue (TL=très lent ; L=lent ; N=foulée naturelle ; V= vite ; TV=très vite)

Notez ce que vous avez fait réellement : quelle vitesse, quelle FC en fin d'effort (entourez la zone : +/- 20 ou +/- 15, etc..) et décrivez vos ressentis avec vos mots.

<u>Je prévois</u>			<u>Je relève</u>					<u>J'analyse</u>	
BLOC 1	Tps (min)	Vitesse prévue	Vitesse courue	FC mesurée = bpm	Fc cible +/- 20 BPM	Fc cible +/- 15 BPM	Fc cible +/- 10 BPM	Fc cible +/- 5 BPM	Bilan de ma séance par rapport à mes ressentis et évolution à apporter à mon entraînement pour la prochaine séance.
Type de travail :	1			Niveau d'effort perçu					
	2								
	3								
	4			Respira- tion					
	5								
	6								
	7			Muscles					
	8								
	9								
	10			Energie					
	11								
	12								
FC cible :	13		Plaisir ressenti						
.....	14								
bpm	15								

Exemples : « Mon cardio est beaucoup trop haut : j'ai été trop vite et je n'ai pas pu finir ma séance. Il faut que je cours un peu moins vite » - « EN fin d'entraînement, mon cardio est trop bas : à la prochaine séance, je prendrai moins de temps de pause ».