


Page 4			Ressenti
Avant l'exercice je me sentais	Pendant l'exercice, je me suis investi	Après l'exercice mes muscles étaient	
5 - en super forme	5- à fond	5 - complètement	Vidés Etirés Tendus Mous Chauds Durs Tremblants Gonflés Congestionnés Douloureux Chargés Engourdis Détendus Tétanisés Epuisés Brulants Lourds Contractés ???
4 - bien	4 – sérieusement	4 - très	
3 - juste normal	3- convenablement	3 – un peu	
2 - fatigué	2 – juste le minimum	2 – à peine	
1 - très fatigué	1 – pas du tout	1 – comme avant	

Conseils diététiques

- Boire avant d'avoir soif. La déshydratation survient avant que le cerveau n'en prenne conscience par la sensation de soif. Il faut donc anticiper la déshydratation.
- Manger lentement limite la prise de poids. La sensation de satiété devient consciente bien après l'absorption d'aliments, donc Manger vite = Manger trop
- Ne pas manger du sucre rapide s'il n'est pas consommé immédiatement. Le sucre non consommé (pas de dépense physique) se transforme en graisse pour être stocké.
- Pour produire un effort long, préférer les sucres lents (pâtes, riz pas trop cuits)
- L'absorption d'alcool déshydrate le corps. La molécule d'alcool bloque les antidiurétiques présents dans les reins qui laissent échapper davantage d'eau.
- Ne pas sauter de repas. Lorsque l'organisme n'est plus alimenté, il compense par stockage en prévision d'une future privation.
- Manger de tout en petite quantité. Tous les nutriments sont utiles mais l'excès est néfaste.

Conseils d'entrainement

- Pour qu'un muscle se développe, il doit être sollicité jusqu'à fatigue complète en répétant l'effort sans récupération complète.
- Plus la charge est lourde, plus la récupération doit être longue (mais pas complète)
- Pour rechercher la puissance, il faut travailler à vitesse maximum
- Pour rechercher le volume, il faut travailler à vitesse assez lente et constante pour que le muscle ait le temps de se congestionner
- Pour rechercher la tonification, il faut travailler longtemps avec des charges légères
- Pour plus d'efficacité, il faut varier les exercices et les régimes de contraction
- Pour mieux récupérer, il faut s'étirer, marcher, boire
- Pour bien réaliser le geste il faut comprendre l'action du muscle, expirer après le moment difficile du geste, respecter le mouvement anatomique naturel
- Pour progresser il faut prévoir deux à trois séances hebdomadaires espacées
- Pour bien s'entraîner, il faut s'écouter et échanger avec les autres pratiquants

Page 1			Projet personnel : choisir son thème d'entrainement	
		Nom/Prénom :		Classe :
<p>La pratique régulière de l'activité Musculation peut t'aider à transformer tes capacités physiques et même ton apparence physique en respectant des principes d'entrainement que tu vas découvrir pendant les cours d'EPS.</p>				
<p>Mais pour mieux t'entraîner et il faut d'abord savoir ce que tu peux transformer et améliorer chez toi en pratiquant cette activité :</p>				
1- la puissance musculaire et l'explosivité		2- le volume et la masse musculaire		3- l'endurance de force et la tonification
Produire un effort explosif et déployer beaucoup d'énergie en un minimum de temps		Développer sa masse et son volume musculaire en augmentant la section des fibres des muscles		Favoriser la durée de contraction des muscles en repoussant leur fatigabilité
Agir sur le facteur nerveux de la contraction musculaire (vitesse d'influx et synchronisation des contractions des fibres)		Agir sur la structure du muscle et ses myofibrilles en augmentant leur taille		Agir sur le facteur métabolique de la contraction musculaire en augmentant son pouvoir de consommation d'oxygène
Pour devenir plus puissant		Pour changer d'apparence		Pour devenir plus résistant
<p>Pour bien choisir il faut aussi mieux se connaître :</p>				
Pratiques-tu une activité physique en compétition ? <input type="checkbox"/> Laquelle ? <input type="text"/> Te sens-tu souvent fatigué ? <input type="checkbox"/> essoufflé ? <input type="checkbox"/> As-tu des problèmes de santé qui demandent une adaptation de la pratique ? <input type="checkbox"/> Penses-tu que certaines parties de ton corps devraient être plus toniques ? <input type="checkbox"/> plus puissantes ? <input type="checkbox"/> plus volumineuses ? <input type="checkbox"/> Lesquelles ? <input type="text"/> Envisages-tu un métier qui nécessite des qualités physiques particulières ? <input type="checkbox"/> T'estimes-tu endurant ? <input type="checkbox"/> T'arrive-t-il souvent de te dire que tu manques de force ? <input type="checkbox"/> D'ici combien de temps souhaiterais-tu voir des transformations ? <input type="text"/> Quelle(s) partie(s) de ton corps te semble la plus forte ? <input type="text"/> la plus fragile ? <input type="text"/> Connais-tu des méthodes de musculation ? <input type="checkbox"/> As-tu déjà pratiqué cette activité ? <input type="checkbox"/> Combien de temps ? <input type="text"/>				
<p>Quelle(s) motivation(s) principale(s) te pousserait à choisir ton thème ?</p>				
Des raisons esthétiques ? <input type="checkbox"/>		Des raisons d'équilibre et de bien être mental ? <input type="checkbox"/>		Explique en quelques mots:
Des raisons de santé ? <input type="checkbox"/>		Satisfaire des recommandations (médecin, entraîneur, parents, amis,...) ? <input type="checkbox"/>		
Des raisons liées à un projet sportif ? <input type="checkbox"/>				
Enfinement, quel est ton choix ?				Thème n° → <input type="text"/>

<i>Page 2</i>	Nom :	Thème :				
Date :						

Muscle(s)						
Exercice						
Méthode						
Prévu	Séries					
	Répét.					
	Charge					
Réalisé						
Ressenti	Avant					
	Pendt					
	Après					
	?					

Commentaires :

<i>Page 3</i>	Nom :	Thème :				
Date :						

Muscle(s)						
Exercice						
Méthode						
Prévu	Séries					
	Répét.					
	Charge					
Réalisé						
Ressenti	Avant					
	Pendt					
	Après					
	?					

Commentaires :