ProSportConcept
Formation aux metiers du sport

LA PLANIFICATION 2
les tests de terrain
+
exemples

Lely Thibaut
BP JEPPS AF

Les tests:

- Ils permettent d’évaluer les différentes qualités physiques:

Energétiques / mécaniques / neuromusculaires

Mais également de recueillir des données des données biométriques du cobaye (poids, taux de masse grasse ou maigre, mensurations…)

- Ils seront mis en place afin d’évaluer le niveau de l’athlète à l’entame de la planification, puis au besoin, à différents moments de la planification afin d’évaluer les progrès de ce dernier ou valider des objectifs intermédiaires de la planification

Les tests:

- *Objectif bien être :*

L’objectif bien être étant très varié, les tests peuvent eux aussi prendre différentes formes

Par exemple si votre objectif bien être intègre une perte de poids vous pourrez utiliser la prise de mensurations, une pesée ou une mesure de masse grasse.

Si l’objectif bien être vise dans le cas de votre cobaye à se sentir mieux dans sa vie quotidienne vous pouvez par exemple utiliser un POM’s comme nous l’avons vu dans le cours sur les systèmes de contrôle de charge.

Un scan postural peut également être un choix judicieux dans le cas d’une personne aillant des soucis liés à sa posture.

Les tests:

- *Objectif renforcement musculaire :*

Cet objectif est parfaitement adapté pour des débutants ou des publics ne cherchant pas un réel développement musculaire. On l’utilisera également dans une démarche d’amélioration posturale du cobaye.

De ce fait le test de départ peut très bien être un scan postural ou un niveau de qualités d ’exécution des mouvements par exemple

Les tests:

- *Objectif prise de masse :*

Pour l’objectif prise de masse le test principal consistera à effectuer des prises de mensurations mais on peut également imaginer utiliser des pesées régulières.

Dans tout les cas il peut être intéressant de coupler ces tests avec un contrôle de la masse grasse afin de vérifier qu’il s'agisse bien principalement de masse musculaire.

Les tests:

- *Objectif perte de poids :*

Pour l’objectif perte de poids on choisira comme test soit la prise de mensurations, soit les pesées, soit un calcul de la masse grasse ou une combinaison de plusieurs de ces tests

Les tests:

- *Objectif développement des qualités physiques :*

Cet objectif regroupe de nombreux sous objectifs comme, force max, puissance, détente, vitesse, explosivité, endurance…

De ce constat, il conviendra de sélectionner un test cohérent avec votre objectif:

Force: test du 1 rm

Endurance: nombre de rep à une charge donnée

Vitesse: mesure de déplacement de la barre

Détente: contre mouvement jump

Les tests:

- Dans l'UC3 vous devez établir des tests en début de planification, ils doivent être en lien avec l'objectif principal (le second cycle) de votre cobaye.
- Vous planifierez les mêmes tests en fin de planification afin d'évaluer les progrès de votre cobaye
- Il est possible dans certains cas de mettre en place des tests intermédiaires en cours de planification, entre deux blocs par exemple

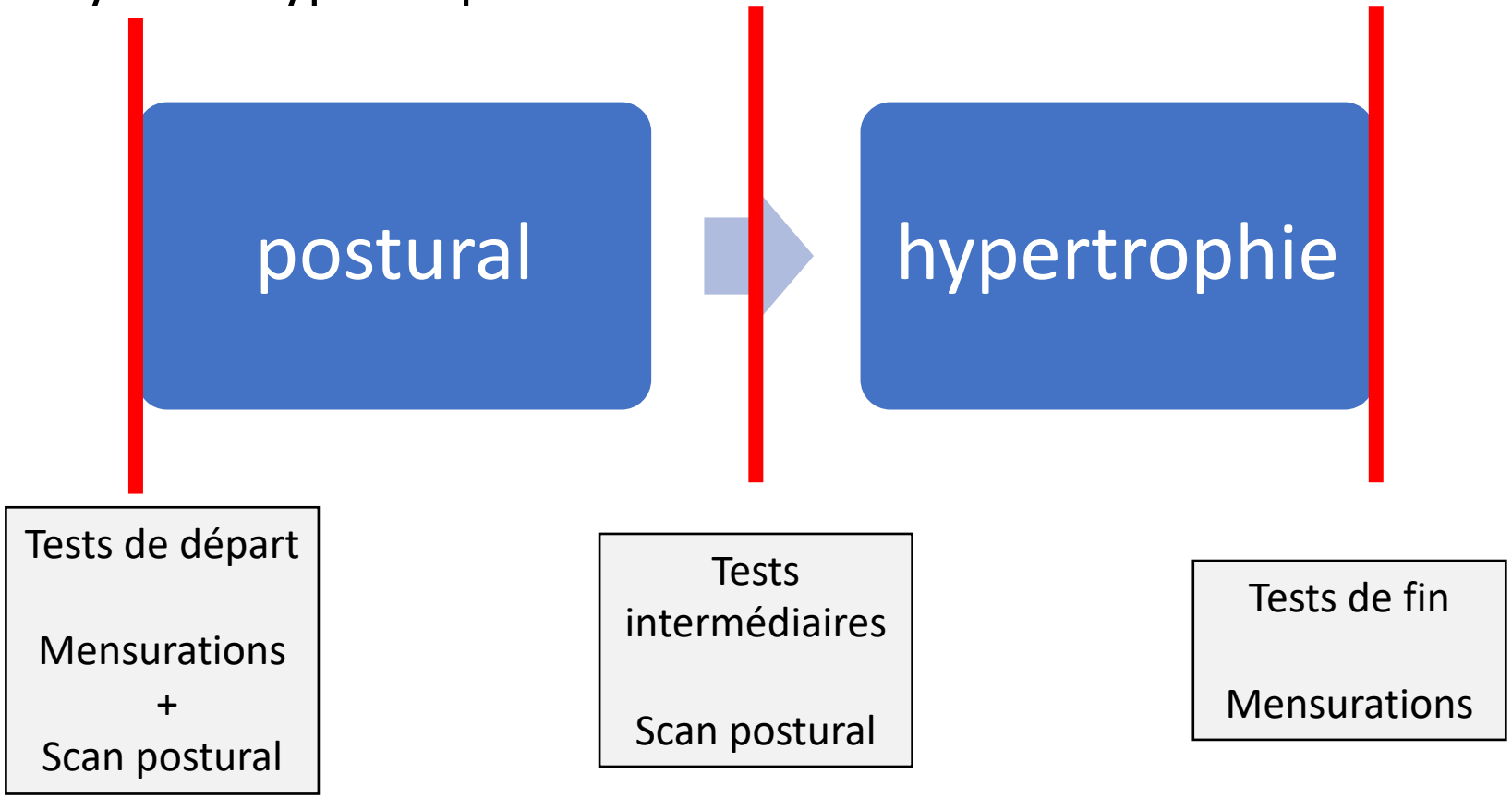
Les tests:

- *Exemple de test intermédiaire:*

- Objectif principal prise de masse

Cycle 1: postural

Cycle 2: hypertrophie



Quelques cas concrets

Cas concret de planification en musculation

PRISE DE MASSE DÉBUTANT

Dynamique de charge sur l'intensité des séances

renfo	volume	masse
• Prise de mensurations • Accent sur le postural • En full body • 4 semaines • 3 séances par semaine	• Prise de mensurations • Travail en half body • 3 semaines • 4 séances par semaine	• Prise de mensurations • Travail en split • 3 semaines • 4 séances par semaine

Cas concret de planification en musculation

PRISE DE MASSE CONFIRMÉ

Dynamique de charge sur le volume total par semaine

Force max	volume	masse
• Prise de mensuration • En full body • 3 semaines • 3 séances par semaine	• Prise de mensurations • Travail split • 3 semaines • 4 séances par semaine	• Prise de mensurations • Travail en split • 3 semaines • 5 séances par semaine

Cas concret de planification en musculation

PERTE DE POIDS DÉBUTANT

Dynamique de charge sur l’intensité des séances

renfo	PERTE DE POIDS
• Prise de mensurations + pesée • Accent sur l’apprentissage des mouvements • En full body • 6 semaines • 3 séances par semaine	• Travail en circuit full body + HIIT • 6 semaines • 5 séances par semaine

Cas concret de planification en musculation

Objectif amélioration puissance

masse	Force vitesse	puissance
• Mesure avec capteur puissance • Potentialisation des capacités contractiles du muscle • 4 séances semaines en split • 3 semaines	• Travail en half body • 3 semaines • 4 séances par semaine • 3 semaines • En dynamique de charge vers la puissance en % du 1 rm	• Mesure avec capteur puissance en fin de bloc • Travail en full body • 4 semaines • 4 séances par semaine

Cas concret de planification en musculation

OBJECTIF FORCE MAX

Dynamique de charge sur l’intensité vers le 1rm

Force vitesse	puissance	Force max
• Test 1 rm • 4 séances en full body • 3 semaines	• 3 semaines • 4 séances par semaine en full body	• Test 1 rm • 3 séances en full body • 4 semaines

Cas concret de planification en musculation

OBJECTIF FORCE MAX

Sur 4 cycles

Endurance force	masse	puissance	Force max
• Test 1 rm • 5 séances en half body • 3 semaines	• 5 séances par semaine • 3 semaines • En split	• 3 semaines • 4 séances par semaine en full body	• Test 1 rm • 3 séances en full body • 3 semaines

Cas concret de planification en musculation

OBJECTIF FORCE MAX

Sur 2 cycles
Dynamique de charge sur le pourcentage du 1 rm

masse	Force max
• Test 1 rm • 5 séances en half body • 4 semaines	• Test 1 rm • 3 séances full body • 3 semaines

Cas concret de planification en musculation

OBJECTIF ENDURANCE DE FORCE

Dynamique de charge sur le tonnage par séance

Prise de masse

- Max de rep sur un % donné
- 4 séances en full body
- 3 semaines

Endurance force

- Travail en full body
- 3 semaines
- 4 séances