



La prise en charge et suivi d'une personne

Boxe

BP JEPS

Bloc de compétence :

Objectif du cours :

Moyens :

Prérequis :

Compétences transversales :

Évaluation du bloc :

Le :

Par :

BP JEPS

La prise en charge et suivi d'une personne

UC3 B

Sommaire

1. Définition des objectifs de la personne

LA PRISE EN CHARGE

2. Les tests de départ

3. La planification

4. La séance

6. Les tests de suivi

7. Les problématiques

5. Le système de contrôle de la fatigue

8. Tous les outils accessoires d'optimisation

1. La prise en charge

Définition des objectifs (Vulgarisation des objectifs)



Formation aux métiers du sport
ProSportConcept

Fiche contacts / **confidentiel**

Renseignements

Prénom : NOM :

Date de naissance :

Mail :

Tél : Profession :

Objectifs

Perte de poids : Kg. (Pesée, MG2, Photo 1, mesure HTC)

Raffermissment / esthétique (MG1, Photo 1, Abdo 1/2, CAF)

Postural / réathlétisation (Photo 2, Bilan Kiné)

Performance :

.....

..... (Tests selon objectif(s))

Morphologie (données sportif)

Taille : cm

Poids : kg

Date : / /

Tests à réaliser

Pesée Mesure TH

MG1 MG2

Postural

Photo1 Photo2

Abdo 1 Abdo 2 CAF

Energétique :

TUB2 VAMEVAL L.NAVETTE

Vitesse1 Vitesse 2 Vitesse 3

Australien

Mécanique :

RM1 RM2



Objectifs de la prise en charge

Redéfinition avec la personne des objectifs

Quelques exemples...

Définition de
l'objectifs de la
personne

Esthétique

Perte de poids

Raffermissement

Prise de masse

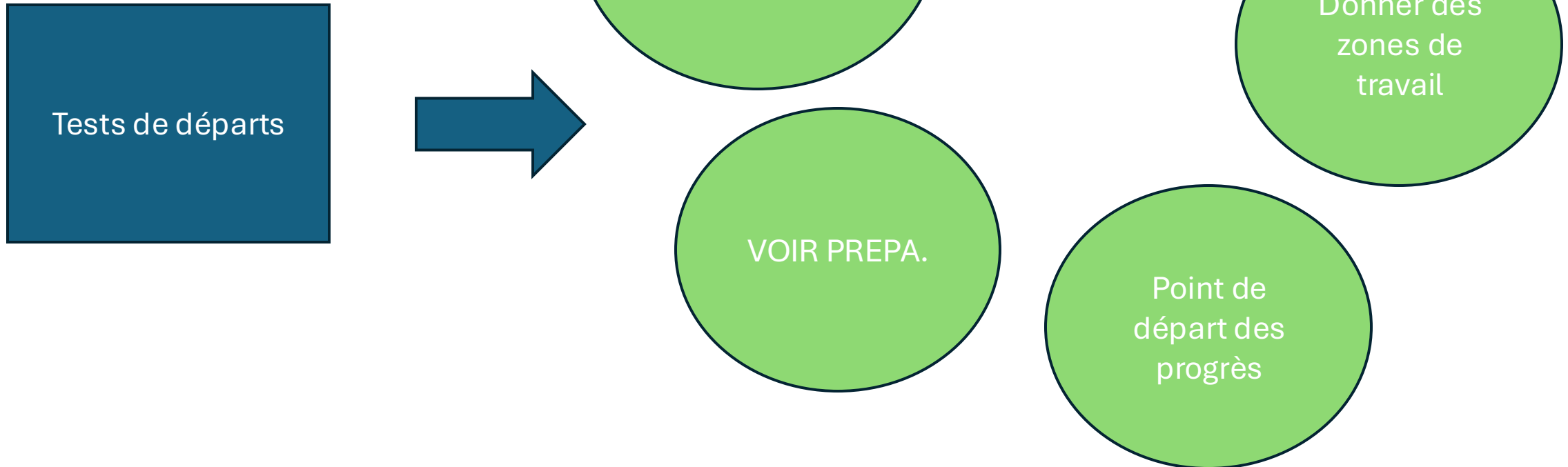
Performance

Analyse de tache

Objectifs du cobaye

- Esthétique (Physique athlétique)
- Perte de poids (perde masse grasse)
- Prise de force

Les tests de départ



2. Les différents tests de départs



Travail a faire

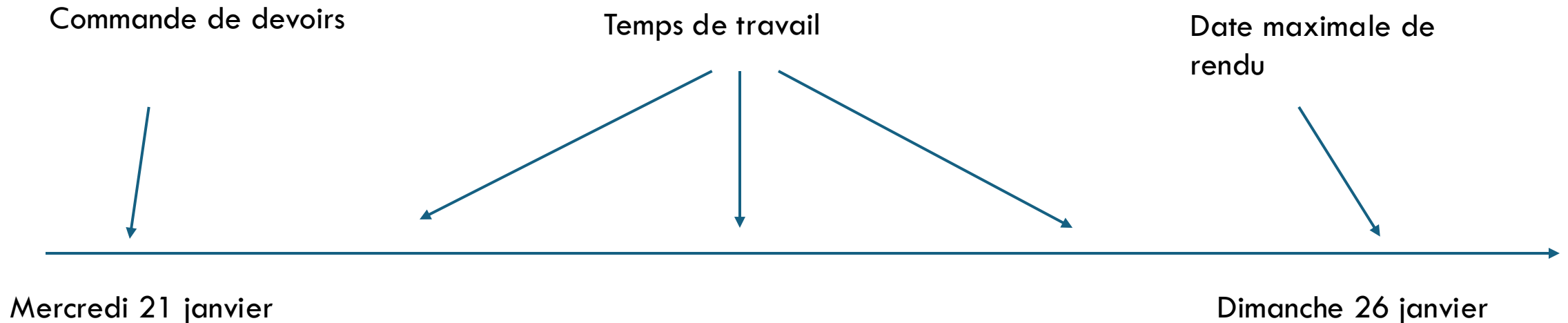
<https://www.prosportconcept.fr/index.php/tests-physiques/>

Mot de passe: TESTS2025

A faire (première partie)

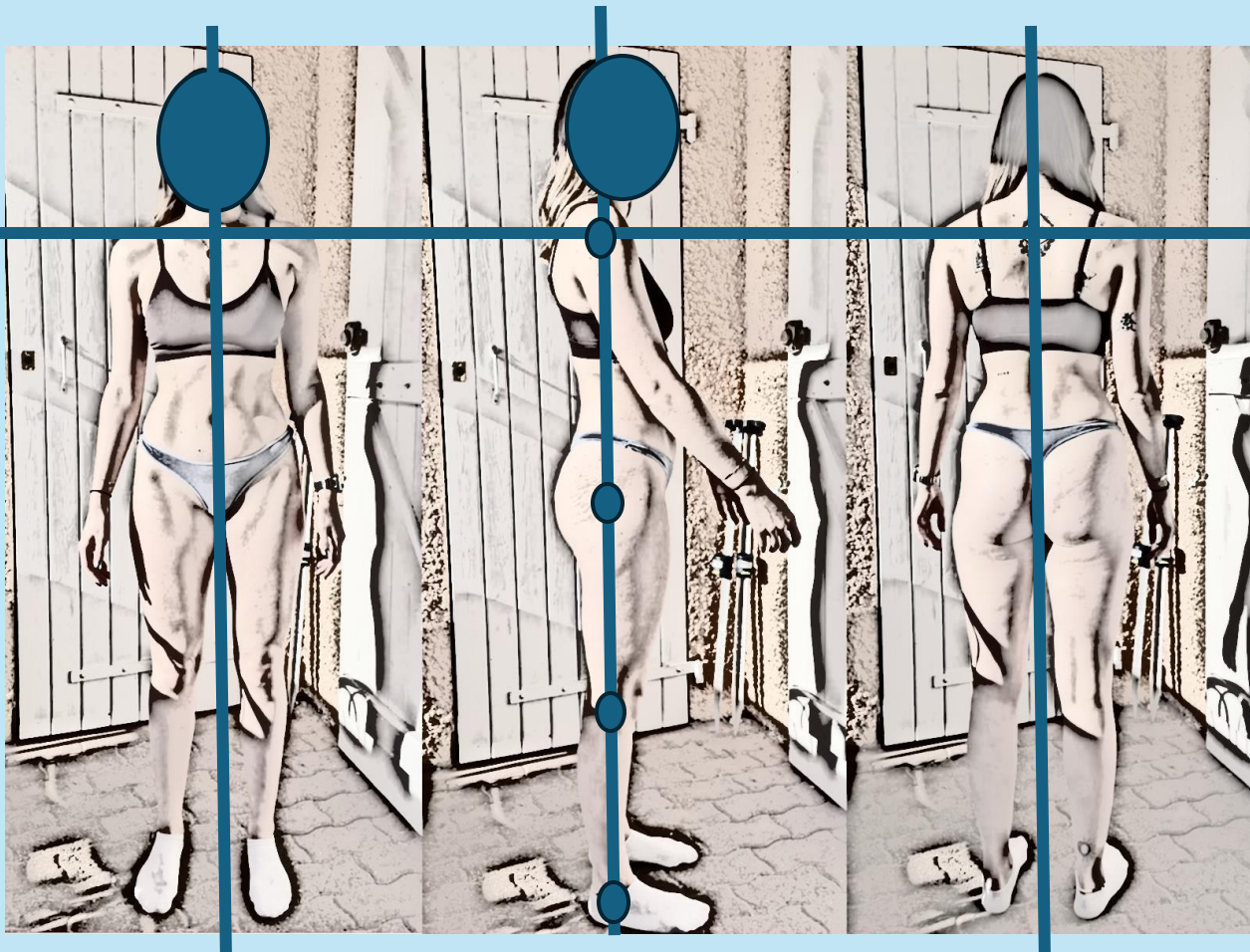
- Posture
- Mobilité
- Etirement

Envoi plateforme + WhatsApp
MP (Christophe DAMIEN)



Tests posturaux

**Voir cours sur la posture*



Interprétation

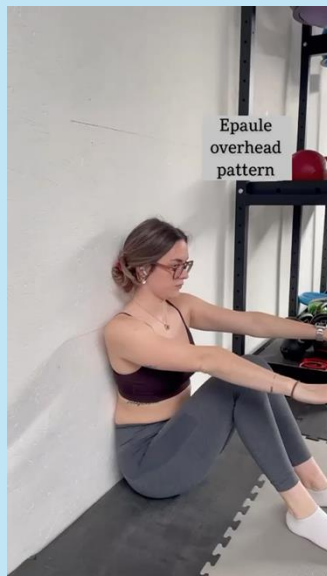
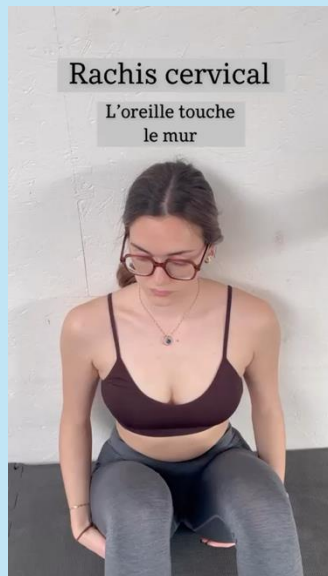
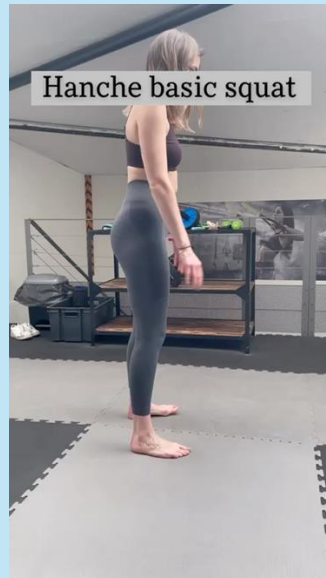
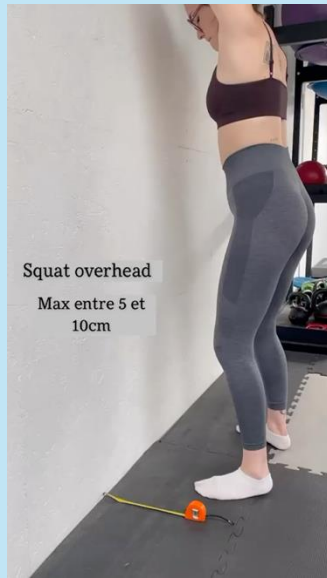
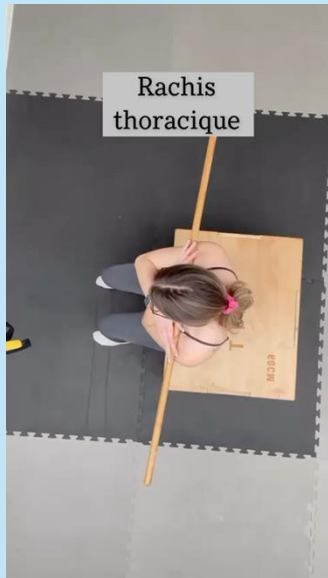
1. Epaules enroulées
2. Projection de la tête vers l'avant
3. Gravité antérieure

Bilan

Construire un cycle de renforcement pour corriger la posture

Tests de mobilités

*Voir cours sur la mobilité



Interprétation

Bonne mobilité en général.

Bilan

Travailler les érecteurs du rachis, (tilt postérieur lors du squat profond)

Tests de souplesse

**Voir cours sur la souplesse*



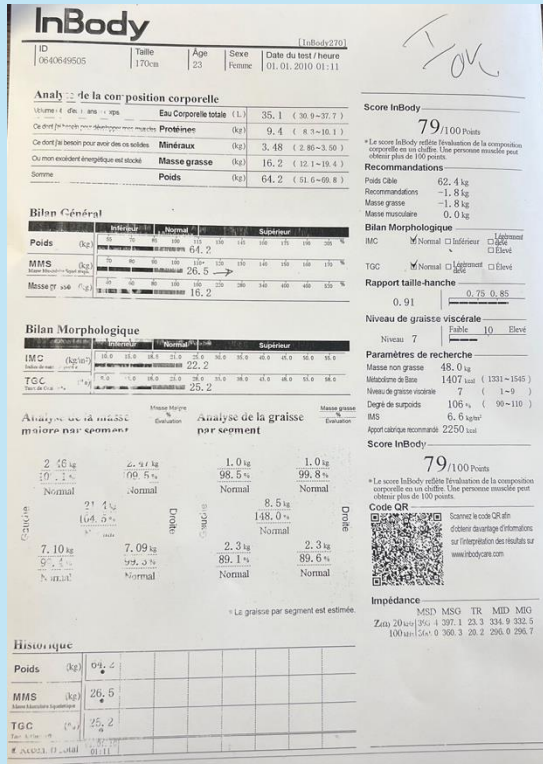
Interprétation

Bonne souplesse sur les chaînes antérieure et postérieure.

Bilan

Travail de renforcement antagoniste plutôt que de la souplesse

Tests morphologiques



MM: 26,5 Kg
 MG: 25,2%
 Métabolisme de base: 1407 Kcal
 Niveau graisse viscérale 7

Interprétation

Masse grasse élevé.

Bilan

Scapulaire	11
Tricipital	14
Bicipital	8
Iliaque	8
Ombilical	12
Sural	20
Quadricipital	18
Total	103
%MG	19,3



Epaule	106
Hanche	98
Poitrine	88
Taille	69
Cuisse	46



Cycle de perte de poids

Enquete alimentaire

*Voir cours sur la diététique

DATE	Nature des aliments et quantité (portion)				
	Petit déjeuner	Midi	Soir	Collation	Hydratation
LUNDI	2 œufs au plat + de tranche de pain complet avec cancoillotte	Aiguillettes de poulet avec 1 portion de riz + une demie courgette Dessert : 1 portion de fromage blanc avec sucre et 1 pomme	2 fajitas maison : poulet tomates poivrons avocat gruyère	1 barre protéinée + 1 paquet de biscuit gerblé	1 grand café au lait Eau : environ 2,6L
MARDI	2 œufs au plat + fêta + 1 tranche jambon de poulet	Poêlée de courgettes avec lardons + 1 portion de riz Dessert : 1 portion fromage blanc avec sucre + 1 pomme	Wrap saumon fumé + salade + gruyère 2 œufs au plat + 1 tranche de jambon	2 tranches de pain de mie complet avec du beurre de cacahuète	1 grand café au lait avec caramel 2 cafés normaux Eau ?
MERCREDI	2 œufs au plat + fêta + 1 tranche jambon de poulet	1 portion de riz + un steak haché (5% mat grasse) + salade verte Dessert : 1 portion de fromage blanc avec sucre	Poisson lieu noir avec champignons à la crème liquide (12%) + 1 portion de riz Dessert : pomme	2 tranches de pain de mie complet avec du beurre de cacahuète	1 grand café au lait avec caramel Eau : environ 2,6L
JEUDI	2 œufs au plat + fêta + 1 tranche jambon de poulet	Poisson lieu noir avec champignons à la crème liquide (12%) + 1 portion de riz Dessert : 2 cémentines	Empenadas au saumon (industriels) + salade avec tomates (huile d'olive, vinaigre de cidre et balsamique)	10h30 : 1 pomme 17h30 : 1 cookie boulangerie	Un grand café au lait avec caramel Eau : environ 2,6L
VENDREDI	2 œufs au plat + fêta + 1 tranche jambon	Une portion de riz + 3 tranches de jambon + salade tomates concombre Dessert : 1 pomme	Un steak (5%) + une portion de pâtes + salades avec tomates et avocat	17h : 1 pomme 19h30 : petit bol de céréales avec lait	Un grand café au lait 2 cafés allongé Eau : environ 3,250L
SAMEDI	2 œufs au plat + fêta + 1 tranche jambon	Un steak haché (5%) + une portion de riz + une demie courgette Dessert : deux cémentines	Restaurant : entrecôte et frites + assiette de fromages avec du pain	/	Un grand café au lait 2 bières 3 verres de vin Eau : ?? Sûrement environ 2 L
DIMANCHE	2 tranches de pain complet avec beurre de cacahuète	2 œufs au plat + jambon + salade et tomates	Aiguillettes de poulet avec 1 portion de riz + une demie courgette Dessert : 1 portion de fromage blanc avec sucre et 1 pomme	Un bol de céréales avec du lait	Un grand café au lait Eau : environ 3 litres

Interprétation

Petit déjeuner correct
Collation à améliorer

Bilan

Proposer une collation différente

Antécédents

*Voir cours sur la gestion des blessures


ACTIVITES PHYSIQUES

BLESSURES

Antécédents sportifs :
Quelles activités physiques pratiquiez vous (4 dernières pratiques ou pratiques les plus importantes)

Activité	Niveau	Année de pratique	Date	Fréquence /s
Equitation	G-6	de 2005 à 2020		2 à 3 x /semaine
Running	débutant	depuis Sept 2023		1 à 2 x /semaine
muscu	/	1 an et demi		4 x /semaine

Pathologies / gênes / Douleurs ressenties :



- maladie hormonale : SOPK diagnostiquée en 2020
- opéré des hallux valgus en fév 2022

Blessures	Date	Soins effectués

Interprétation

Maladie de SPOK

Bilan

Travail sur le cycle menstruel

Contexte

**Voir cours sur la gestion des blessures*

METIER

Assistante de direction

FUMEUR

NON

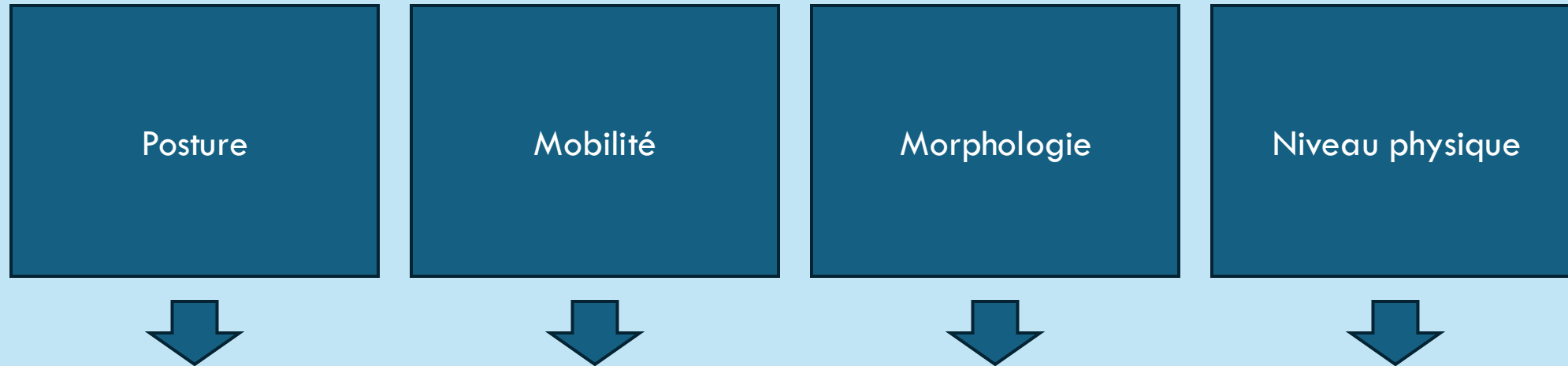
Interprétation

Travail en bureau souvent assise et avec l'ordinateur

Bilan

Probable raccourcissement fléchisseurs de hanche et amnésie fessier

Bilan des tests de départ



Cycle pour corriger la posture et renforcer les érecteurs du rachis en parallèle cycle de perte de poids. Conseils alimentaire







3. La planification du cobaye

Objectifs cycles


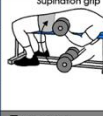
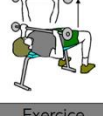
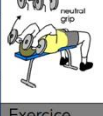

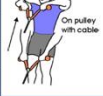
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Renforcement musculaire			Force endurance			Prise de masse					
Perte de poids						Conditionning					

4. Séances

Organisation : En circuit ou en effort répété.

Exercice	Paramètres effort		Exercice	Paramètres effort	
	Volume	3 x 12		Volume	3 x 20
	Récupération	45"		Récupération	45"
	Charge	RPE 6		Charge	RPE 6
	Tempo	Lent 2/0/2/0		Tempo	Lent 2/0/2/0
	Volume	3 x 12		Volume	3 x 15
	Récupération	45"		Récupération	45"
	Charge	RPE 6		Charge	RPE 6
	Tempo	Lent 2/0/2/0		Tempo	Lent 2/0/2/0
	Volume	3 x 12		Volume	3 x 12
	Récupération	45"		Récupération	45"
	Charge	RPE 6		Charge	RPE 6
	Tempo	Lent 2/0/2/0		Tempo	Lent 2/0/2/0

Correction postural et renforcement caisson abdominale + érecteur rachis (CORE)

En circuit					
Exercice	Paramètres effort		Exercice	Paramètres effort	
	Volume	4		Volume	3 X 12
	Récupération	13-15		Récupération	-
	Charge	RM		Charge	REP 8
	Tempo			Tempo	
	Volume	4		Volume	3 X 12
	Récupération	13-15		Récupération	-
	Charge	RM		Charge	REP 8
	Tempo			Tempo	
	Volume	4		Volume	3 X 12
	Récupération	2 x (8- 12)		Récupération	3'
	Charge	RM		Charge	REP 8
	Tempo			Tempo	

Séance force endurance Haut du corps

Estimation de la VMA 45' pour 7,6 km 12km/H

30/30. 30 secondes efforts 30 secondes récupération

Semaine 10	Semaine 11	Semaine 12
3 x 8 R :3'	3 x 10 R :3'	3x12 R :3'

Correction de la distance au fur et à mesure des séances (estimation de 12 VAM ...)

Séance de course

Le programme renforcement postural

Bilan renforcement

Les séances ont été réalisées en totalité. Il y a eu en comparaison des photos posturales il amélioration de l'enroulement d'épaules. Le cobaye à bien fait progresser ses charges tout au long des séances.

Éléments: photo postural (avant / après)

Le programme de force endurance

Bilan cycle de force endurance

Le programme de masse

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Jambes	Pec / Dos / Bras / <u>epaule</u>	Jambes / Erecteur rachis	Dos / <u>Core</u>

Passage deux fois par semaine sur les jambes (objectifs principal).

Séance 1

Bloc 1 : 4 x 8RM 2/0/2/0 R :2'



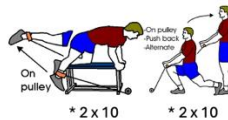
Bloc 2 : 4 x 8RM 2/0/2/0 R :2'



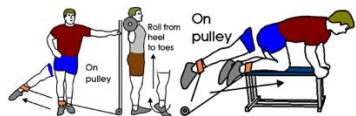
Bloc 3 (en super set) : 4 x 10 RPE 9 (3/0/X/0) R :1'30



Bloc 4 (en super set) : 4 x 10 RPE 9 (3/0/X/0) R :1'30



Bloc 5 en circuit : 3 x 12 RPE 6 pas de tempo

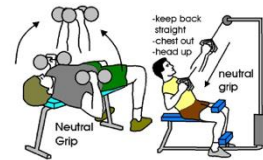


Séance 2 : Pec / Dos / Bras / epaule

Bloc 1 : 4 x 8RM 2/0/2/0 R :2'



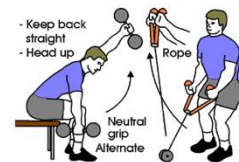
Bloc 2 (en super set) : 4 x 8RM 2/0/2/0 R :2'



Bloc 3 (en super set) : 4 x 10 RPE 9 (3/0/X/0) R :1'30



Bloc 4 : en circuit : 3 x 12 RPE 6 pas de tempo



Séance 3 : Jambes / Erecteur rachis

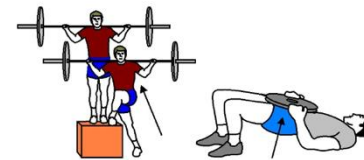
Bloc 1 : 4 x 8RM 2/0/2/0 R :2'



Bloc 2 : 4 x 2 x 8RM 2/0/2/0 R :2'



Bloc 3 (en bi set) : 4 x 10 RPE 9 (3/0/X/0) R :1'30



Bloc 4 en circuit : 3 x 12 RPE 6 pas de tempo



Séance 4 : Dos / Core

Bloc 1 : 4 x 8RM 2/0/2/0 R :2'



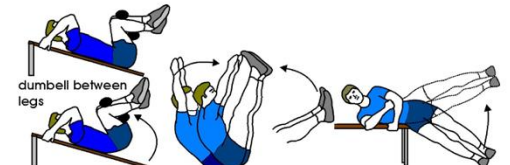
Bloc 2 : 4 x 2 x 10 RPE 9 (3/0/X/0) R :1'30



Bloc 3 : en circuit 4 x 2 x 10 RPE 9 (3/0/X/0) R :1'30



Bloc 4 : En circuit 3 x 20 RPE 6 (2 x 20 pour le dernier exercice)



5. Contrôle de charge d'entraînement

*Voir cours sur la diététique

HOOPER

Nom
[]

Sommeil *
Par exemple : 10 []

Courbatures *
Par exemple : 10 []

Fatigue *
Par exemple : 10 []

Stress *
Par exemple : 10 []

Message
AS
0 / 180

Envoyer le message

REPONSE

HOOPER de Victoria :

1. **Nom**
Victoria
2. **Sommeil**
8
3. **Courbatures**
3
4. **Fatigue**
4
5. **Stress**
1
6. **Message**

RPE

Nom
Par exemple : Jacques Martin []

Séance :
Renforcement séance 2 []

As tu des douleurs
 oui
 Non

Emplacement de la douleur
Emplacement de la douleur []

penibilité de l'entraînement *
Par exemple : 10 []

Remarque
Pas beaucoup d'énergie, grosse journée, patron fatiguant....

Envoyer le message

REPONSE

RPE de Victoria

1. **Nom**
Victoria
2. **Séance :**
Renfo seance 3 de la semaine 2
3. **As tu des douleurs**
Non
4. **Emplacement de la douleur**
5. **inquietude de la douleur**
6. **penibilité de l'entraînement**
8
7. **Remarque**
J'étais fatiguée donc difficile, mais j'ai augmenté mes charges sur le sdt et Rdl donc contente

Suivi du contrôle de charge (fatigue)

Sommeil



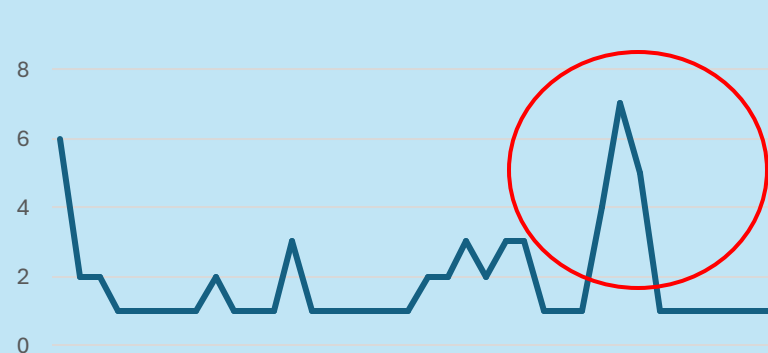
Fatigue



Courbatures



Stress



Suivi RPE

6. Les tests de suivi

Evolution avant / après
(Photo 1x tous les 15
jours)

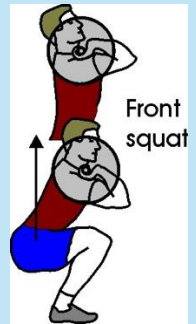
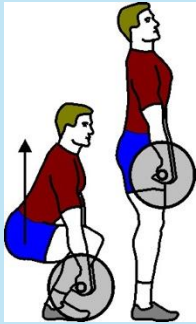
Tableau de suivi des
charges de travail (a
chaque entrainement)

Suivi impédancemétrie
(Pesée 1x tous les 15
jours)

Suivi postural et
mobilité (une fois par
mois)

Suivi morphologique et postural

Suivi charge de travail (charge externe)



Cycle de renforcement

Cycle de force endurance

Cycle de masse

Suivi impédancemétrie

Suivi dans la séance (les bilans)

7. Problématiques

Adaptation à blessures

Adaptations a absences (maladies, vacances)

...

Blessures / gènes

RPE de Victoria

1. Nom

Victoria

2. Séance :

Bas de corps

3. As tu des douleurs

oui

4. Emplacement de la douleur

hanche

5. inquietude de la douleur

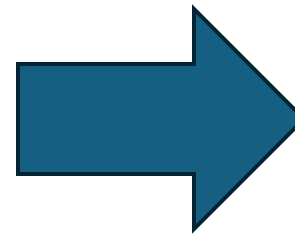
Pas inquiet

6. pénibilité de l'entraînement

10

7. Remarque

Bad news j'ai re mal au psoas gauche :/ surtout au squat du coup je suis restée à 40kg parce que j'ai flippé



Soins

Les outils accessoires d'optimisation



Roue inertielle

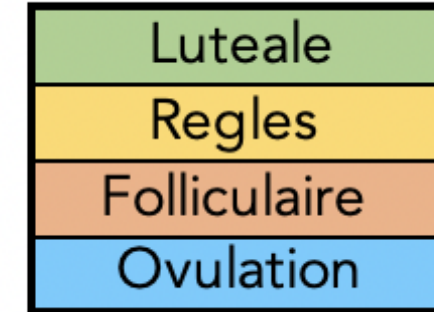
BFR

Electro myostimulation

Cycle menstruel

Calendrier 2024

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
1 L Jour de l'en	1 J	1 V	1 L	1 M	1 S	1 L	1 J	1 D	1 M	1 V	1 D
2 M	2 V	2 S	2 M	2 J	2 D	2 M	2 V	2 L	2 M	2 S	2 L
3 M	3 S	3 D	3 M	3 V	3 L	3 M	3 S	3 M	3 J	3 D	3 M
4 J	4 D	4 L	4 J	4 S	4 M	4 J	4 D	4 M	4 V	4 L	4 M
5 V	5 L	5 M	5 V	5 D	5 M	5 V	5 L	5 J	5 S	5 M	5 J
6 S	6 M	6 M	6 S	6 L	6 J	6 S	6 M	6 V	6 D	6 M	6 V
7 D	7 M	7 J	7 D	7 M	7 V	7 D	7 M	7 S	7 L	7 J	7 S
8 L	8 J	8 V	8 L	8 M	8 S	8 L	8 J	8 D	8 M	8 V	8 D
9 M	9 V	9 S	9 M	9 J	9 D	9 M	9 V	9 L	9 M	9 S	9 L
10 M	10 S	10 D	10 M	10 V	10 L	10 M	10 S	10 M	10 J	10 D	10 M
11 J	11 D	11 L	11 J	11 S	11 M	11 J	11 D	11 M	11 V	11 L	11 M
12 V	12 L	12 M	12 V	12 D	12 M	12 V	12 L	12 J	12 S	12 M	12 J
13 S	13 M	13 M	13 S	13 L	13 J	13 S	13 M	13 V	13 D	13 M	13 V
14 D	14 M	14 J	14 D	14 M	14 V	14 D	14 M	14 S	14 L	14 J	14 S
15 L	15 J	15 V	15 L	15 M	15 S	15 L	15 J	15 D	15 M	15 V	15 D
16 M	16 V	16 S	16 M	16 J	16 D	16 M	16 V	16 L	16 M	16 S	16 L
17 M	17 S	17 D	17 M	17 V	17 L	17 M	17 S	17 M	17 J	17 D	17 M
18 J	18 D	18 L	18 J	18 S	18 M	18 J	18 D	18 M	18 V	18 L	18 M
19 V	19 L	19 M	19 V	19 D	19 M	19 V	19 L	19 J	19 S	19 M	19 J
20 S	20 M	20 M	20 S	20 L	20 J	20 S	20 M	20 V	20 D	20 M	20 V
21 D	21 M	21 J	21 D	21 M	21 V	21 D	21 M	21 S	21 L	21 J	21 S
22 L	22 J	22 V	22 L	22 M	22 S	22 L	22 J	22 D	22 M	22 V	22 D
23 M	23 V	23 S	23 M	23 J	23 D	23 M	23 V	23 L	23 M	23 S	23 L
24 M	24 S	24 D	24 M	24 V	24 L	24 M	24 S	24 M	24 J	24 D	24 M
25 J	25 D	25 L	25 J	25 S	25 M	25 J	25 D	25 M	25 V	25 L	25 M
26 V	26 L	26 M	26 V	26 D	26 M	26 V	26 L	26 J	26 S	26 M	26 J
27 S	27 M	27 M	27 S	27 L	27 J	27 S	27 M	27 V	27 D	27 M	27 V
28 D	28 M	28 J	28 D	28 M	28 V	28 D	28 M	28 S	28 L	28 J	28 S
29 L	29 J	29 V	29 L	29 M	29 S	29 J	29 V	29 D	29 M	29 V	29 D
30 M		30 S	30 M	30 J	30 D	30 M	30 V	30 L	30 M	30 S	30 L
31 M		31 D	31 V			31 M	31 S		31 J		31 M



Folliculaire

- Utilisation du glycogène facilité / Explosivité / développement musculaire

Ovulation

- Manque dynamisme / Augmentation souplesse ligamentaire (travail de force, assouplissements)

Lutéale

- Utilisation des lipides (travail aérobie)

Règles

- Baisse energie