

PLANIFICATION DU PROGRAMME D'ENTRAINEMENT PERSONNEL

Par
Raphaël Paquin

Travail présenté à
Monsieur Ghislain Desgroseilliers

Dans le cadre du cours
Autonomie et entraînement physique individuel

Groupe 00003, Mercredi 8AM

Cégep Marie-Victorin

Date 20 oct. 24

Qualité musculaire choisie (justifiez vos choix):

- **Hypertrophie.** Je m'entraîne déjà environ 2-3 fois par semaine en essayant de prendre de la masse musculaire, donc j'aimerais continuer à m'entraîner en hypertrophie car je n'ai pas encore atteint mon potentiel maximum. De plus, j'ai un déséquilibre musculaire au niveau du bas du corps ainsi au niveau des épaule que je voudrais adresser.

Objectif spécifique musculaire SMART 1 :

- D'ici la fin de la session je veux être capable de faire une traction avant avec poulie haute pour une série de 12 répétitions avec 55kg. En ce moment, je suis capable de faire 50kg pour 9+/-1 répétitions.

Objectif spécifique musculaire SMART 2 :

- Encore d'ici la fin de la session j'aimerais aussi être capable d'effectuer une série de 12 répétitions presse à jambes pour 100kg, en ce moment je suis seulement capable de faire environ 10 répétitions pour 90kg.

Qualité cardiovasculaire choisie (justifiez vos choix):

- Puissance. Je suis membre de l'équipe de badminton à l'école et la puissance cardiovasculaire est très importante pour bien couvrir le terrain au complet rapidement.

Objectif spécifique cardiovasculaire SMART :

- D'ici la fin de la session je voudrais être capable de courir au moins 3km avec des intervalles de 1.25 minutes de course et 1 minute de repo.

[illegible]


Programme musculaire	Qualité musculaire recherchée : hypertrophie	Fréquence : 2/semaine
----------------------	----------------------------------------------	-----------------------

Répétitions : 8-12 RM	Séries : 3-4	Repos : 80 secondes	Tempo : 3-0-1
-----------------------	--------------	---------------------	---------------

Mercredi

Exercice no. 1 : Presse à Jambe

Muscles sollicités : Grand-fessier, quadriceps, ischio-jambier

	Sem	Série 1	Série 2	Série 3
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			

Exercice no. 2 : Fente marchée avec haltère (un seul)

Muscles sollicités :

	Sem	Série 1	Série 2	Série 3
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			


Exercice no. 3 : Traction avant avec poulie haute, prise large

Muscles sollicités : Grand dorsal, biceps et trapèze

	Sem	Série 1	Série 2	Série 3
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			

Exercice no. 4 : tirage horizontal à la poulie

Muscles sollicités : grand dorsal et rhomboïdes

	Sem	Série 1	Série 2	Série 3
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			

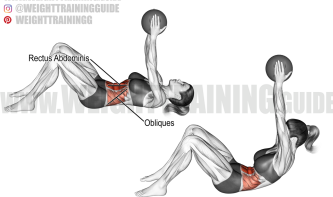
Exercice no. 5 : Flexion des bras avec ez-bar

Muscles sollicités : Biceps brachial

	Sem	Série 1	Série 2	Série 3
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			

Exercice no. 6 : Flexion du tronc avec ballon médical

Muscles sollicités : région supérieure et inférieures

	Sem	Série 1	Série 2	Série 3
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			

Dimanche


Exercice no. 1 : Presse à Jambe

Muscles sollicités : Grand-fessier, quadriceps, ischio-jambier

	Sem	Série 1	Série 2	Série 3
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			

Exercice no. 2 : flexion des jambes

Muscles sollicités : Ischio-jambiers

	Sem	Série 1	Série 2	Série 3
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			

Exercice no. 3 : presse pectorale**Muscles sollicités : grand pectoral, triceps, deltoïdes antérieurs**

Sem	Série 1	Série 2	Série 3
9			
10			
11			
12			
13			
14			

Exercice no. 5 : Extensions des triceps**Muscles sollicités : Triceps**

Sem	Série 1	Série 2	Série 3
9			
10			
11			
12			
13			
14			

Exercice no. 4 : Développé épaules**Muscles sollicités : Deltoïdes, triceps**

Sem	Série 1	Série 2	Série 3
9			
10			
11			
12			
13			
14			

Mode d'entraînement choisi et justification de l'ordre des exercices

Les mercredis, je vais travailler les jambes, le tronc et le haut du corps en me concentrant sur les mouvements de tirage. Je commencerai par les jambes, car ce sont des muscles qui nécessitent beaucoup d'énergie pour atteindre la fatigue. L'ordre de mon entraînement sera :

- 1, 2. Presse à jambes + fentes avec poids (superset)
3. Tirage vertical à la poulie.
4. Tirage horizontal assis
5. Curl avec barre EZ
6. Sit-ups avec poids

Pour les jambes, j'ai décidé de faire un superset entre la presse à jambes et les fentes afin de fatiguer les muscles plus efficacement. Ensuite, j'enchaîne avec mon premier exercice composé pour le haut du corps, le tirage vertical, car il s'agit également d'un mouvement qui sollicite beaucoup de muscles. Puis, pour fatiguer la partie médiane du dos, je fais des tirages horizontaux assis, qui sont un peu plus isolés. Je termine ensuite par un curl isolé avec une barre EZ et des sit-ups avec poids pour le tronc.

Le dimanche, je me concentre à nouveau sur les jambes, en travaillant cette fois les quadriceps ainsi que les ischio-jambiers. Quant au haut du corps, je vais me concentrer principalement sur les exercices de poussée, en veillant à ce que chaque groupe musculaire soit sollicité au moins une fois par semaine :

1. Presse à jambes
2. Leg curl (flexion des jambes)
3. Développé couché
4. Développé épaules
5. Extension des triceps

Explications supplémentaires s'il y a lieu

Bien que mes entraînements soient moins réguliers je pense que ce programme est plus réaliste pour mon horaire d'étudiant. Il est très probable que durant la semaine je m'entraîne 3 fois au lieu de 2 si ma charge de travail me le permet mais pour le cadre du cours, ce programme musculaire va être celui que je vais suivre.

Programme cardiovasculaire	Qualité cardiovasculaire recherchée : Puissance	Fréquence : 3
----------------------------	-------------------------------------------------	---------------

Intensité initiale : 9km/h Exemple : vitesse, résistance, niveau de difficulté, pente.	Durée initiale : ~2km	
-------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	--

Exercice no. 1 : Course à pieds				
	Sem	Durée	Intensité	Détails intervalles si applicable
	9	20 minutes	1 minutes course	1.5 minutes repo
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			

Exercice no. 2 : Corde à sauter				
	Sem	Durée	Intensité	Détails intervalles si applicables
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			

Explication du programme d’entrainement cardiovasculaire ainsi que les moyens de progression choisis :

Mon objectif est d'améliorer ma puissance cardiovasculaire pour mieux performer lors de mes matchs de badminton. Pour cela, je vais effectuer des séances de course par intervalles. Mes intervalles consisteront à courir à 90-100 % d'effort pendant une période donnée, suivie d'une phase de repos d'une certaine durée. Pour progresser, je vais soit réduire mon temps de repos, soit augmenter la durée des phases de course. En m'inspirant du style d'entraînement utilisé en hypertrophie, je prévois d'allonger la durée des intervalles jusqu'à ce que je sois à l'aise de modifier les paramètres des intervalles.