

## Méso-cycles

**MC1 – Nom : Objectif – Méthode(s) d'entraînement – Variable(s) de progression – Sollicitation neuromusculaire – Système énergétique – Intention pédagogique**

variables de progression : I intensité de travail (% du max) ; T récupération (s) ; S séries ; RE répétitions ; RY tempo de travail (rythme)

### 1. Reconditionnement général

#### ***Débutant***

**MC1.1 – (Re)mise en mouvement** : mobilité douce – mobilité active guidée – I(amplitude libre, autochargé) ; T(30") ; S(2) ; RE(10–12) ; RY(moderato) – mixte, amplitude complète, symétrie bilatérale – aérobie – Reconnecter corps et esprit par des mouvements amples ; progression douce par répétition motrice.

**MC1.2 – Activation motrice** : coordination fluide – TABATA modifié (20"/20" ou 20"/30") – I(autochargé) ; T(20–30") ; S(3) ; RE(6–8 par exo) ; RY(soutenu) – coordination intersegmentaire, mouvements polyarticulaires – mixte – Stimuler le système nerveux et la coordination de base ; Améliorer la coordination en augmentant progressivement la difficulté des mouvements et le temps d'effort

**MC1.3 – Endurance de base** : respiration contrôlée – circuits training continu / fractionné lent – I(autochargé) ; T(30–45") ; S(3) ; RE(10–12) ; RY(moderato) – fibres lentes, gestes locomoteurs fonctionnels, symétrie globale – aérobie – Recréer une base d'endurance générale ; progression par temps de maintien et fluidité du rythme respiratoire diaphragmatique

**MC1.4 – Stabilisation posturale** : gainage postural statique contrôlé – respiration diaphragmatique intégrée – I(gainage au poids du corps, appuis stables ou réduits) ; T(30–45") ; S(2–3) ; RE(1–2 postures) ; RY(contrôle strict) – équilibre agoniste/antagoniste, focus tronc profond – aérobie – Consolider la stabilité centrale ; progression via tenue posturale et contraction volontaire.

#### ***Intermédiaire***

**MC1.5 – Mobilité active évoluée** : amplitude étendue – mobilité active guidée – I(mobilité active autochargée) ; T(30–45”) ; S(3) ; RE(8–10) ; RY(lent maîtrisé) – fibres mixtes, amplitude complète, focus articulations périphériques – mixte – Étendre le contrôle moteur ; progression par précision et volume de mouvement.

**MC1.6 – Activation neuromusculaire** : coordination intersegmentaire – TABATA modifié (30”/20” ou 40”/20”) – I(autochargé dynamique) ; T(30–40”) ; S(3) ; RE(8–10) ; RY(soutenu++) – coordination multi-plans, fibres IIa, unilatéral partiel – anaérobie lactique – Développer la réactivité et la synchronisation ; progression par tempo et réduction des temps de repos.

**MC1.7 – Cardio stable & progressif** : effort continu modéré – cardio continu à intensité basse à moyenne – I(autochargé à rythme constant) ; T(40–60”) ; S(3–4) ; RE(12–15) ; RY(rythme constant sans rupture) – symétrie bilatérale, motricité fondamentale, contrôle postural léger – aérobie – Solidifier la base cardiovasculaire ; progression via durée et rythme soutenu.

**MC1.8 – Stabilité dynamique** : gainage actif – stabilité fonctionnelle simple – I(stabilité dynamique autochargée) ; T(40–50”) ; S(3) ; RE(8–10) ; RY(stabilité en mouvement contrôle) – tronc profond, équilibre agoniste/antagoniste, coordination dynamique – mixte – Construire la stabilité en mouvement ; progression par instabilité et durée.

### **Confirmé**

**MC1.9 – Mobilité fonctionnelle sous charge** : mouvements multi-articulaires – mobilité active sous charge légère – I(charge légère adaptée à l’amplitude complète) ; T(45–60”) ; S(3) ; RE(8–10) ; RY(lent avec maintien) – fibres mixtes, amplitude complète ciblée (hanches, épaules, chevilles), coordination – mixte – Approfondir la mobilité sous contrainte ; progression par charge légère et contrôle moteur.

**MC1.10 – Intervalles anaérobies lactiques** : focus respiratoire actif – circuits cardio modéré par intervalles lactiques – I(autochargé, effort prolongé) ; T(45–60”/exo / 30” recup) ; S(3-4) ; RE(8–12 par circuit) ; RY(continu, respiratoire) – fibres mixtes, cycles locomoteurs actifs, récupération partielle – anaérobie lactique – Approfondir les capacités cardio-respiratoires ; progression par volume global.

**MC1.11 – Coordination avancée** : enchaînements multi-plans – Circuit d’enchaînements multi-plans sur supports instables – I(autochargé en appui

asymétrique / sur support instable) ; T(45–60”) ; S(3) ; RE(10–12) ; RY(soutenu et contrôlé) – fibres IIa, symétrie fonctionnelle, mouvements polyarticulaires – anaérobie lactique – Complexifier les enchaînements moteurs ; progression via instabilité et finesse motrice.

**MC1.12 – Pré-renforcement structuré** : circuits poids du corps + élastiques – routine de remise en charge progressive – I(élastique léger à moyen, 20-30%) ; T(40–50”) ; S(3–4) ; RE(10–15) ; RY(moderato à soutenu) – fibres mixtes, symétrie musculaire, amplitude partielle à complète – mixte – Initier un stress musculaire contrôlé ; progression par charge croissante et volume.

---

## 2. Tonification et Renforcement

### ***Débutant***

**MC2.1 – Force contrôlée avec charge modérée** : focus technique – renforcement contrôlé – I(50 %) ; T(60”) ; S(3) ; RE(15–20) ; RY(modéré) – fibres mixtes, symétrie agoniste/antagoniste, amplitude complète – mixte – Construire une base technique propre ; progression par répétition et temps sous tension.

**MC2.2 – Gainage dynamique & instabilité** : core actif – gainage fonctionnel instable / stabilité dynamique unilatérale – I(instabilité autochargée, complexité motrice croissante) ; T(30” effort / 40” récup) ; S(3) ; RE(20–30s/exercice) ; RY(lent/contrôlé) – tronc profond, instabilité, coordination bilatérale – mixte – Renforcer la stabilité active ; progression par durée et précision.

**MC2.3 – Mobilité sous tension** : amplitude fonctionnelle – mobilité sous résistance – I(amplitude max contrôlée, auto-résistance modérée via élastique/poids du corp) ; T(40”) ; S(3) ; RE(6–8 reps par côté ou mouvements fluides) ; RY(lent avec maintien en fin d’amplitude) – fibres mixtes, amplitude complète, unilatéral contrôlé – mixte – Allier mobilité et renforcement localisé ; progression par qualité de mouvement.

**MC2.4 – Routine structurée mixte** : split haut/bas – split alterné haut/bas – I(70 %) ; T(90-105”) ; S(4) ; RE(15) ; RY(soutenu modéré) – fibres mixtes, symétrie bilatérale, coordination haut/bas – mixte – Améliorer la coordination musculaire globale ; progression par répartition fonctionnelle.

---

### **Intermédiaire**

**MC2.5 – Force contrôlée avec charge modérée** : focus technique – tempo training – I(60 %) ; T(60”) ; S(4) ; RE(12) ; RY(modéré/maîtrisé) – fibres IIa, symétrie agoniste/antagoniste, amplitude complète – mixte – Renforcer les schémas moteurs efficaces ; progression via charge et tempo.

**MC2.6 – Gainage dynamique & instabilité** : core actif – gainage dynamique instable – I(instabilité modérée, autochargé, gainage dynamique) ; T(30-45”) ; S(3-4) ; RE(30-45s/exercice) ; RY(contrôlé-soutenu) – fibres profondes, instabilité axiale, équilibre unilatéral – mixte – Développer un tronc réactif ; progression par instabilité et maintien.

**MC2.7 – Mobilité sous tension** : amplitude fonctionnelle – mobilité sous résistance / contracté/relâché sous tension – I(élastique modéré ou poids du corps, amplitude maximale contrôlée) ; T(40”) ; S(4) ; RE(6-8 répétitions lentes ou 30-45” par côté selon format) ; RY(lent/fluide + maintien) – fibres mixtes, amplitude maximale ciblée, articulation sous tension – mixte – Optimiser l’amplitude utile en dynamique ; progression par fluidité contrôlée.

**MC2.8 – Routine structurée mixte** : split haut/bas – split alterné haut bas – I(75 %) ; T(1’30”-1’45”) ; S(4) ; RE(15) ; RY(soutenu) – fibres mixtes, coordination intersegmentaire, équilibre musculaire – mixte – Construire une routine équilibrée ; progression par volume et agencement.

---

### **Confirmé**

**MC2.9 – Renforcement complet en split intelligent** : focus structure + puissance – Split push/pull ou haut/bas progressif – I(80-85%) ; T(20”-30”) ; S(3-4) ; RE(4-6) ; RY(modéré/explosif selon exo) – fibres IIa/IIx, symétrie agoniste/antagoniste, contrôle + explosivité – anaérobie alactique – Développer la force structurée ; progression via intensité et tempo contrasté.

**MC2.10 – Gainage sous contrainte** : instabilité + charge – gainage dynamique avec charge ou instabilité + surcharge – I(gainage lesté avec gilet ou charge posturale, 10–20 % du poids de corps) ; T(45”) ; S(4) ; RE(1’-1’30”/posture ou 8–10 reps dynamiques) ; RY(contrôle intense) – tronc profond, fibres IIa, instabilité + charge – anaérobie lactique – Stabiliser sous fatigue mécanique ; progression par charge, durée et fatigue cumulée.

**MC2.11 – Mobilité avec résistance** : exercices en amplitude maximale – contracté/relâché sous charge / mobilité sous tension – I(charge modérée ≈ 40–50 % du poids de corps / résistance élastique modérée) ; T(30”) ; S(4) ; RE(10 reps ou postures dynamiques) ; RY(très lent/contrôlé) – fibres mixtes, amplitude complète sous charge, unilatéral – mixte – Gagner en contrôle articulaire sous contrainte ; progression par finesse motrice.

**MC2.12 – Circuit complet intensif** : 4 à 5 séries longues – Circuit complet intensif : effort global et métabolique – I(effort élevé ≈ 8–9/10 RPE) ; T(30-40”) ; S(4-5) ; RE(15-20) ; RY(soutenu++) – fibres mixtes, travail global, coordination complète – anaérobie lactique – Renforcer le corps sous contrainte métabolique ; progression par densité et volume.

---

### 3. Hypertrophie structurelle

#### Débutant

**MC3.1 – Fondations hypertrophie** : activation musculaire – Classique – I(65%) ; T(1’45”) ; S(4) ; RE(12) ; RY(lent 2/2) – fibres IIa, activation globale, amplitude complète – mixte – Apprendre à recruter la fibre musculaire ; progression par répétition et contrôle du tempo.

**MC3.2 – Recrutement moteur basique** : mouvements polyarticulaires simples – Classique – I(70%) ; T(1’45”) ; S(3) ; RE(12) ; RY(lent 2/2) – fibres mixtes, coordination agonistes/antagonistes, symétrie – mixte – Construire les bases techniques du geste ; progression par volume progressif et temps sous tension.

**MC3.3 – Volume maîtrisé** : circuits hypertrophie classiques – Classique – I(75%) ; T(2’) ; S(4) ; RE(10) ; RY(lent 2/2) – fibres IIa, amplitude complète,

symétrie fonctionnelle – anaérobie lactique – Développer la tolérance au volume ; progression par répétition contrôlée et séries liées.

**MC3.4 – Focus zones clés** : split haut/bas simple – Classique – I(75% (suite à un nouveau test max) ; T(1'45") ; S(4) ; RE(12) ; RY(lent 3/3) – fibres IIa, focus zones spécifiques, amplitude complète – mixte – Renforcer certaines zones musculaires ; progression via isolation progressive et volume ciblé.

---

## Intermédiaire

**MC3.5 – Hypertrophie structurée** : split push/pull/legs – Pumping – I(65%) ; T(2') ; S(3) ; RE(10–12) ; RY(lent 2/2) – fibres IIa, spécialisation par zone, coordination agoniste/antagoniste – anaérobie lactique – Augmenter le volume par zone ; progression via fréquence locale et congestion.

**MC3.6 – Contrôle & tempo** : excentriques lents puis volume dégressif – Tempo training + Dead Set – I(70%→60%→45%→30%) ; T(2'30/3') ; S(1 par enchaînement) ; RE(6→8→10→12) ; RY(excentrique lent puis fluide) – fibres IIa, tempo lent contrôlé, amplitude complète – anaérobie lactique – Travailler l'hypertrophie en combinant tension mécanique initiale et accumulation de fatigue ; progression par abaissement de la charge et augmentation du volume intra-série

**MC3.7 – Spécialisation ciblée** : focus 1-2 groupes / séance – Bi-set / angles variés – I(65-75%) ; T(1'45") ; S(3-4) ; RE(10–12 par exo, 2 exos enchaînés sans pauses) ; RY(lent 2/2 + pauses isométriques) – fibres IIa, isolation musculaire, angles d'attaque variés – anaérobie lactique – Cibler des zones spécifiques avec une fatigue locale contrôlée ; progression par intensité locale, variation d'angles et enchaînement sans récupération.

**MC3.8 – Correction unilatérale** : exercices isolés droite/gauche – Unilatérale structurée – I(65–75%) ; T(1'30") ; S(4) ; RE(12) ; RY(lent 3/3) – fibres IIa, symétrie gauche/droite, coordination unilatérale – mixte – Harmoniser les volumes musculaires ; progression via latéralisation et contrôle postural.

---

## Confirmé

**MC3.9 – Méthodes avancées combinées** : hypertrophie mixte – Tri-set / Bi-set / Drop Set – I(65–85% selon méthode) ; T(1'45" à 2'30") ; S(3-4) ;

RE(8-12 par exo ou phase) ; RY(variable : 2/2 ou tempo spécifique à chaque technique) – fibres IIa/IIx, surcharge cumulative, tempo varié, adaptation neuromusculaire – anaérobie lactique – Appliquer plusieurs techniques avancées pour multiplier les stimuli hypertrophiques ; progression par densité, variation de tempo et gestion ciblée de la fatigue.

**MC3.10 – Hypertrophie esthétique ciblée** : spécialisation musculaire – Pumping + Split précis – I(65-80% selon la méthode) ; T(1'15"/1'45") ; S(3-4) ; RE(10-15 selon zone et tempo) ; RY(2/2 ou 2/2 avec pauses isométriques) – fibres IIa, focus zones visibles, isolation musculaire ciblée, contrôle de l'amplitude – anaérobie lactique – Accentuer la congestion musculaire sur des zones spécifiques par des protocoles ciblés ; progression via la précision, la répétition contrôlée et les effets esthétiques recherchés.

**MC3.11 – Tempo adaptatif** : transition lente/explosif – Tempo training évolutif – Tempo training évolutif – I(65-75%) ; T(1'15") ; S(4) ; RE(10-12) ; RY(3/3 puis explosif ou variable intra-série) – fibres IIa, transition tempo lent/explosif, contrôle neuromusculaire – anaérobie alactique – Développer la capacité à gérer les variations de tempo intra-série (contractions lentes, explosives, pauses) pour stimuler la fibre musculaire différemment ; progression par complexité du tempo et précision d'exécution.

**MC3.12 – Volume & fatigue contrôlée** : tolérance à l'effort – Dead set / Bi-set volumique – I(70–75%) ; T(1'15" à 1'30") ; S(4) ; RE(8 → 12 selon méthode) ; RY(2/2 stable ou avec pauses partielles) - fibres IIa, fatigue métabolique progressive, tolérance musculaire locale, amplitude complète – anaérobie lactique – Travailler la capacité à accumuler de la fatigue en conservant une exécution correcte. Alternance possible entre séries continues en bi-set et descentes de charge en dead set ; progression via volume cumulé et réduction des temps de repos.

---

## 4. Mobilité

### Débutant

**MC4.1 – Postures statiques fondamentales** : maintien prolongé – postures statiques guidées – I(relâchement postural passif, sans charge, sans tension volontaire) ; T(45–60") ; S(2–3) ; RE(4–5 postures accessibles maintenues 45–60") ; RY(très lent – 0/5 à 1/5) – amplitude complète, relâchement passif

profond, symétrie bilatérale – aérobic – Réintroduire des amplitudes oubliées ; progression par maintien prolongé et précision posturale.

**MC4.2 – Mobilité guidée au sol** : enchaînements fluides – mobilité active guidée – I(auto-chargé léger, sans contrainte, exécution fluide et continue) ; T(15–25”) ; S(2–3) ; RE(6–8 mouvements fluides au sol enchaînés, 15–25” chacun) ; RY(fluidité très contrôlée – 2/3 à 3/3) – amplitude fluide, coordination segmentaire, relâchement actif – mixte – Redonner de la mobilité fonctionnelle ; progression par régularité du souffle et complexité des enchaînements.

**MC4.3 – Alignement postural** : postures d’ancrage simples – maintien postural + respiration diaphragmatique lente – I(auto-chargé passif, maintien postural + respiration guidée) ; T(45–60”) ; S(2–3) ; RE(5–6 postures maintenues 40–60” chacune) ; RY(immobile + respiration diaphragmatique lente) – équilibre axial, activation transverse, symétrie posturale – aérobic – Restaurer l’alignement corporel ; progression par maintien postural prolongé et qualité de respiration.

**MC4.4 – Souplesse respirée** : relâchement actif – contracté / relâché – I(auto-chargé passif, contraction-relâchement + respiration guidée) ; T(30–40”) ; S(2–3) ; RE(5–7 zones cibles – 30–45” par étirement) ; RY(relâchement progressif avec respiration profonde) – amplitude ciblée, relâchement post-chaîne, alternance contraction/étirement – aérobic – Réveiller les chaînes musculaires profondes ; progression par cycles respiratoires contrôlés.

## Intermédiaire

**MC4.5 – Postures dynamiques contrôlées** : mobilité active lente – mobilité active guidée – I(NA) ; T(20–30”) ; S(3) ; RE(5–7 postures dynamiques) ; RY(très lent et fluide – 3/3 à 5/5) – amplitude complète, contrôle segmentaire précis, fibres mixtes – mixte – Lier le souffle au mouvement ; progression par intensité du contrôle et complexité des postures.

**MC4.6 – Flow fonctionnel** : transitions inspirées yoga / animal flow – mobility flow – I(NA) ; T(2’–3’ par flow, enchaînés 2–3 fois) ; S(2–3) ; RE(4–6 séquences) ; RY(enchaînement fluide sans pause – respiration continue) – coordination multi-plans, souplesse globale, transitions continues – aérobic – Renforcer la souplesse utile ; progression par complexité des flows et durée.



**MC4.7 – Core & stabilité respiratoire :** gainage mobile + transverse – stabilité respiratoire profonde – I(NA) ; T(45–60”) ; S(3) ; RE(5–6 exercices) ; RY(statique tenu ou enchaînement lent régulier, respiration guidée) – activation transverse, stabilisation profonde, respiration diaphragmatique – aérobie/mixte – Solidifier le centre par la respiration ; progression par durée d’apnée guidée et précision du mouvement.

**MC4.8 – Mobilité segmentaire :** travail isolé épaules, hanches, colonne – mobilité segmentaire isolée – I(NA) ; T(20–40”) ; S(3) ; RE(6–8 zones précises) ; RY(contrôle lent + amplitude croissante) – dissociation segmentaire, amplitude ciblée, unilatéral – mixte – Améliorer la dissociation motrice ; progression par finesse et résistance élastique légère.

## **Confirmé**

**MC4.9 – Postures dynamiques lestées :** amplitude + charge légère – mobilité active sous charge – I(25–35% du 1RM sur mouvements ciblés OU charge légère de 5 à 10kg max) ; T(20–30”) ; S(3) ; RE(6–8 mouvements sous charge) ; RY(4/2 ou 3/3 avec charge légère ou élastique) – amplitude complète sous contrainte, fibres mixtes, coordination posturale – mixte – Renforcer l’amplitude fonctionnelle ; progression par augmentation légère de la charge ou de la tension élastique.

**MC4.10 – Mobilité intégrée complexe :** séquences longues – mobility flow avancé – I(NA) ; T(8–12’) ; S(2–3) ; RE(5–6 séquences longues et techniques) ; RY(enchaînements continus sans pause + maintien actif du centre) – coordination complexe, amplitude dynamique, stabilité continue – aérobie – Affiner le contrôle moteur global ; progression par durée, fluidité et transitions complexes.

**MC4.11 – Gainage profond & respiration :** vacuum, apnée active – stabilité respiratoire profonde – I(NA) ; T(30–50”) ; S(3–4) ; RE(5–6 cycles respiratoires) ; RY(respiration bloquée + tenue profonde) – activation transverse, fibres lentes, maîtrise respiratoire – force / neuromusculaire – Renforcer le système profond ; progression par allongement des phases d’apnée ou contraction.

**MC4.12 – Auto-libération myofasciale :** foam roller / balles – auto-libération myofasciale – I(NA) ; T(30”) ; S(1–2) ; RE(6–8 zones clés) ; RY(pression lente avec glissement ciblé) – relâchement tissulaire profond, amplitude passive,

zones posturales – aérobie – Restaurer les tissus mous ; progression par rigidité de l'outil et temps de pression sur zones denses.

---

## 5. Perte de masse grasse

### Débutant

**MC5.1 – Réactivation métabolique douce** : réveil cardio + mobilité – circuit full body dynamique doux – I(40–50%) ; T(20–30") ; S(2) ; RE(8–10) ; RY(modéré à soutenu) – fibres mixtes, coordination globale, amplitude fonctionnelle – aérobie – Relancer l'activité sans contrainte ; progression douce par répétition et fluidité.

**MC5.2 – Brûlage ciblé** : effort intermittent modéré – HIIT progressif débutant – I(50–60%) ; T(20/40 à 30/30) ; S(3) ; RE(5–6 cycles) ; RY(explosif puis récupération) – fibres IIa, alternance cardio/musculaire, transitions simples – anaérobie lactique – Initier l'utilisation de l'intermittence ; progression via densité et gestion du rythme.

**MC5.3 – Intensification progressive** : endurance intermittent – circuits fractionnés (intermittent structuré) – I(55–65%) ; T(30/30 à 40/20) ; S(3) ; RE(3–4 circuits) ; RY(continu / tempo modéré) – fibres mixtes, endurance musculaire, stabilité centrale – mixte – Élever la capacité à soutenir un effort fractionné ; progression via cycles longs.

**MC5.4 – Stabilisation** : routine mixte – routine métabolique hebdomadaire – I(45–60%) ; T(30–45") ; S(3) ; RE(6–8 exercices dynamiques à rotation hebdomadaire) ; RY(variable selon jours) – symétrie globale, mix zones haut/bas, rythme variable – mixte – Installer une base durable ; progression via régularité et ajustement des formats.

---

### Confirmé

**MC5.5 – Activation & déstockage** : métabolique complet – metcon modéré + cardio fonctionnel – I(60–70%) ; T(30/30 ou 1'/30") ; S(3) ; RE(6–8 circuits) ; RY(rythme soutenu) – fibres mixtes, effort continu, mouvements polyarticulaires – anaérobie lactique – Stimuler la dépense globale ; progression par densité et durée.

**MC5.6 – Brûlage profond** : combiné métabolique – AMRAP + HIIT combiné – I(70–75%) ; T(AMRAP 5–6') ; S(3) ; RE(2–3 blocs) ; RY(dense avec pics d'effort) – fibres IIa, effort maximal contrôlé, surcharge métabolique – anaérobie lactique – Pousser le système métabolique ; progression par blocs combinés et intensité.

**MC5.7 – Résistance métabolique** : métabolique avec charge – metcon renfo (charges modérées, récup courte) – I(60–70%) ; T(30–40" par exercice, récup 10–15") ; S(3–4) ; RE(8–12 reps par exercice, 5–6 exercices enchaînés) ; RY(tempo modéré sans pause) – fibres mixtes, renforcement + cardio, charge modérée – mixte – Construire une capacité musculaire sous stress ; **progression par volume compressé.**

**MC5.8 – Séchage contrôlé** : cardio + tonification – tonification + cardio combiné – I(65–75%) ; T(40–50") ; S(3–4) ; RE(6–8) ; RY(variable selon groupe cible) – fibres IIa, alternance zones, contraction continue – anaérobie lactique – Raffiner la silhouette ; progression par combinaison effort ciblé + récupération partielle.

---

## **Avancé**

**MC5.9 – Dépense maximale** : haute intensité extrême – EMOM / AMRAP haute intensité – I(80–90%) ; T(EMOM 10–12' / AMRAP 6–8') ; S(2–3) ; RE(2–3 cycles) ; RY(explosif et soutenu) – fibres IIa/IIx, effort maximal, coordination explosive – anaérobie alactique – Atteindre un pic de dépense énergétique ; progression via volume extrême et récupération courte.

**MC5.10 – Puissance & tonicité** : explosif métabolique – HIIT explosif + renfo ciblée – I(75–85%) ; T(20/20 ou 30/15) ; S(4) ; RE(6–8) ; RY(rapide, explosif) – fibres IIx, mouvements rapides, alternance force/cardio – anaérobie alactique – Développer explosivité et tonicité ; progression via vitesse et intensité.

**MC5.11 – Définition musculaire contrastée** : métabolique mix tempo – méthode tempo combinée (excentrique lent + concentrique explosif) – I(60–70%) ; T(40–50"/exo) ; S(3) ; RE(4–6) ; RY(contrôle/explosion – 3/0/1/0) – fibres IIa, contraste tempo, contrôle/explosion – mixte – Améliorer la définition musculaire ; progression par variation intra-série et contraction ciblée.

**MC5.12 – Esthétique finale** : affûtage terminal – entraînements courts intenses (affûtage final) – I(65–80%) ; T(20–30”) ; S(3–4) ; RE(6–8) ; RY(variation rapide – minimal rest) – fibres IIa, densité maximale, récupération minimale – anaérobie lactique – Finaliser la définition physique ; progression par vitesse, fréquence et compression des temps.

---

## 6. Endurance & capacité cardio

### Débutant

**MC6.1 – Cardio de base** : tolérance aérobie – cardio continu modéré – I(45–55% FCmax estimée) ; T(6’-8’ effort + 1’ récup × 2’) ; S(2) ; RE(2 blocs continus) ; RY(continu stable) – fibres lentes, cycles locomoteurs, symétrie bilatérale – aérobie – Construire une base cardio sans fatigue ; progression par allongement de la durée.

**MC6.2 – Endurance légère active** : souffle & mouvement – cardio fonctionnel doux – I(50–60% FCmax estimée) ; T(30–45”) ; S(2–3) ; RE(20-25) ; RY(fluide sans pause) – coordination générale, fibres mixtes, stabilité dynamique – aérobie – Mobiliser le corps tout en renforçant le souffle ; progression par nombre de mouvements.

**MC6.3 – Tempo linéaire** : effort stable (zone 2) – tempo continu contrôlé – I(55–60% FCmax estimée) ; T(2 × 8’/11’ effort + 1’ récup) ; S(1) ; RE(2 blocs continus) ; RY(régulier, stable) – symétrie locomotrice, fibres lentes, constance cardiaque – aérobie – Stabiliser le système aérobie ; progression via maintien prolongé du rythme.

**MC6.4 – Cardio + coordination** : souffle et contrôle moteur – cardio-coordination légère (circuits low impact) – I(55–65% FCmax estimée) ; T(30/30) ; S(2) ; RE(6–8) ; RY(rythme régulier avec coordination) – coordination intersegmentaire, équilibre dynamique, fibres lentes – aérobie – Activer le corps sans surcharge ; progression par précision gestuelle et fluidité continue.

---

### Intermédiaire

**MC6.5 – Intervalles modérés** : 30:30 / 45:15 – intervalles classiques – I(60–70% FCmax estimée) ; T(30" effort / 30" récup à 45" effort / 15" récup) ; S(3) ; RE(6-8 cycles) ; RY(relances régulières avec récupération incomplète) – fibres IIa, alternance contraction/repos, schémas locomoteurs – mixte – Améliorer la capacité à encaisser les relances ; progression par densité de cycles.

**MC6.6 – Résistance cardio** : effort prolongé – metcon cardio modéré – I(65–75% FCmax estimée) ; T(45–60") ; S(3–4) ; RE(6–8) ; RY(continu avec effort croissant) – fibres mixtes, endurance musculaire, relance continue – anaérobie lactique – Tolérer l'effort prolongé ; progression par enchaînement croissant.

**MC6.7 – Fartlek progressif** : variation libre guidée – fartlek structuré – I(60–75% FCmax estimée) ; T(20–40') ; S(2-3) ; RE(6-10) ; RY(irrégulier / auto-régulé) – fibres mixtes, adaptabilité physiologique, variation volontaire – mixte – Habituer le corps à gérer les variations ; progression par longueur ou amplitudes d'effort.

**MC6.8 – Endurance fonctionnelle** : effort utilitaire – endurance fonctionnelle – I(65–80% FCmax estimée) ; T(40–60") ; S(3–4) ; RE(10–12) ; RY(fluidité + transitions dynamiques) – coordination multi-plans, endurance musculaire, posture active – aérobie – Renforcer l'endurance utile au quotidien ; progression via formats variés et applicabilité.

---

## Confirmé

**MC6.9 – Intervalles avancés** : haute intensité – intervalles intensifs (VO2max) – I(80–90% FCmax estimée) ; T(1' effort / 1' ou 2' récup) ; S(3–4) ; RE(4–6 cycles) ; RY(intensité contrôlée) – fibres IIa/IIx, explosivité, pic cardio-respiratoire – anaérobie alactique – Booster la VO2max ; progression via cycles longs ou temps d'effort.

**MC6.10 – Tempo runs** : seuil aérobie élevé – tempo run soutenu – I(75–85% FCmax estimée) ; T(2') ; S(1) ; RE(1 bloc continu de 15–30') ; RY(constant, mentalement exigeant) – fibres lentes, seuil élevé, maintien constant – aérobie – Améliorer la résistance à la fatigue ; progression par maintien prolongé du tempo.

**MC6.11 – Cardio + force combiné** : double stimulation – metcon cardio/renfo combiné – I(70–80% FCmax estimée) ; T(30/30 ou circuits 45–60") ; S(3–4) ;

RE(6–8) ; RY(dense et rythmé) – fibres mixtes, sollicitation cardiaque + musculaire, synergie effort – mixte – Optimiser souffle et force ; progression via intensité croisée et faible récupération.

**MC6.12 – Résistance mentale** : effort long avec engagement – EMOM long + focus cognitif léger – I(70–85% FCmax estimée) ; T(1' effort / 30" récup) ; S(2–3) ; RE(3–5) ; RY(endurance mentale avec maintien) – fibres IIa, coordination mentale/musculaire, tolérance prolongée – anaérobie lactique – Développer la résilience mentale et la tolérance à l'inconfort par des efforts répétés exigeant de la concentration et du maintien de la posture ; progression via l'enchaînement d'exercices sans relâche mentale.

---

## 7. Performance & intensification

### *Débutant*

**MC7.1 – Coordination rapide de base** : éveil moteur, coordination intersegmentaire – circuits dynamiques simples – I(40–50%) ; T(2'30") ; S(2–3) ; RE(8–12) ; RY(mouvements vifs contrôlés) – coordination intersegmentaire, fibres IIx/IIa, mouvements rapides à faible impact, rythme nerveux accessible – mixte – Initier la coordination rapide sans contrainte ; progression par volume de circuits, fréquence des gestes, récupération moindre, mouvements contrôlés et maîtrisés.

**MC7.2 – Stimulation neuro-musculaire** : activation nerf/muscle – exercices réflexes et réponses rapides – I(N/A) ; T(1'30") ; S(2–3) ; RE(6–8) ; RY(décharges nerveuses courtes) – fibres IIx, vitesse de réaction, réponse motrice – force / neuromusculaire – Améliorer la liaison cerveau-muscle ; progression via intensité nerveuse et complexité motrice.

**MC7.3 – Initiation à l'explosivité contrôlée** : mouvements explosifs sans impact, relâchement sans efforts – pliométrie douce guidée (basse, moyenne) – I(50–60%) ; T(2'30") ; S(2–3) ; RE(6–8) ; RY(relâchement post-effort, tempo explosif modéré) – fibres IIx/IIa, coordination pliométrique, amplitude réduite – anaérobie alactique – Apprendre à produire un mouvement explosif contrôlé ; progression par répétition rythmée, durée, amplitude

**MC7.4 – Force rapide sans charge** : contractions dynamiques – contractions rapides au poids du corps – I(N/A) ; T(1') ; S(2–3) ; RE(8–10) ; RY(rythme

rapide stable) – fibres IIx/IIa, vitesse gestuelle, contraction/décontraction – force / neuromusculaire – Poser les bases d'un effort rapide sans surcharge ; progression via fréquence et fluidité gestuelle.

## ***Intermédiaire***

**MC7.5 – Activation explosive** : mouvements pliométriques fonctionnels légers – pliométrie légère + coordination – I(50–60%) ; T(2') ; S(3-4) ; RE(6–10) ; RY(relâchement rapide entre efforts) – fibres IIa, coordination rapide, amplitude complète – anaérobie alactique – Développer l'explosivité sans surcharge ; progression par cadence et régularité.

**MC7.6 – Force rapide** : charges modérées – force-vitesse (modérée, explosive) – I(60–80%) ; T(3') ; S(3-4) ; RE(5–6) ; RY(accélérations suivies de récup complètes + repos actif) – fibres IIx/IIa, coordination intermusculaire, puissance ciblée, travail sous tension – anaérobie alactique – Produire de la force avec vitesse ; progression via charge et récupération optimisée et intégration de mouvements contrastés type bulgare/saut ou force/vitesse.

**MC7.7 – Intervalles de puissance** : sprints courts / rameur / vélocité – intervalles de puissance (1:3 / 1:4) – I(70–90%) ; T(15–30'') effort / 45–90'' récup ; S(3–4) ; RE(4–6) ; RY(décharge / récupération) – fibres IIx/IIa, vitesse maximale, effort cyclique – anaérobie alactique – Améliorer la puissance anaérobie ; progression via distance, charge ou vitesse.

**MC7.8 – Explosivité + stabilité centrale** : stabilité explosive – mix explosivité + gainage actif – I(60–70%) ; T(30/30) ; S(3-4) ; RE(6–8) ; RY(alternance explosive / maintien dynamique) – fibres IIa, core actif, transfert dynamique – mixte – Développer la précision en mouvement rapide ; progression via alternance effort / maintien, ie gestion du transfert de force

## ***Confirmé***

**MC7.9 – Puissance maximale** : charges lourdes + faible volume – Max effort (3–5 reps lourdes, récup complète) – I(70–90%) ; T(3') ; S(3–5) ; RE(5-8) ; RY(repos total entre séries) – fibres IIx, tension maximale, coordination

unitaire – force / neuromusculaire – Atteindre un pic de force explosive ;  
progression par charge et récupération intégrale.

**MC7.10 – Pliométrie fonctionnelle avancée** : sauts complexes multi-plans, cycles élastiques – pliométrie avancée – I(N/A) ; T(1'30") ; S(3) ; RE(6–8) ; RY(réactivité extrême) – fibres IIX, chaînes postérieures, coordination explosive – anaérobie alactique – Développer l'explosivité globale et adaptative ; progression via hauteur, direction et contrôle.

**MC7.11 – Complexes dynamiques** : polyarticulaires combinés, chaîne musculaire explosives, haute coordination (thruster, clean & press...) – complexes dynamiques – I(70–85%) ; T(2'30" à 3') ; S(3–4) ; RE(5–6) ; RY(dynamisme enchaîné) – fibres IIA/IIX, combinaisons polyarticulaires, transfert de force – anaérobie lactique – Stimuler la puissance dans la complexité ; progression par enchaînements, rythme et charge.

**MC7.12 – Simulation d'effort extrême** : format compétition – simulation compétition / WOD structuré – I(75–90%) ; T(EMOM / AMRAP 10–15') ; S(1–2) ; RE(N/A) ; RY(engagement prolongé continu total) – fibres mixtes, intensité prolongée, exigence complète – mixte – Repousser les limites physiques et mentales ; progression via format, volume et effort cumulé.

---

## 8. Santé & longévité active

### *Débutant*

**MC8.1 – Mobilité quotidienne** : mouvements doux – routine fonctionnelle douce – I(30–40%) ; T(2') ; S(2) ; RE(8–12) ; RY(mouvements lents et continus) – amplitude douce, fibres lentes, articulation sans contrainte – aérobie – Entretenir les amplitudes fonctionnelles quotidiennes ; progression par répétition fluide et respiration active. ; s'inscrire dans une routine quotidienne

**MC8.2 – Tonus global** : exercices simples au poids du corps – full body doux structuré – I(40–50%) ; T(1' à 1'30") ; S(2–3) ; RE(8–10) ; RY(fluidité + respiration) – fibres mixtes, coordination bilatérale, activation musculaire légère – mixte – Conserver tonicité générale ; progression par volume maîtrisé. ; intégrable dans une activité physique régulière

**MC8.3 – Équilibre de base** : postures statiques – renforcement postural léger – I(N/A) ; T(20–40") ; S(2) ; RE(4–6) ; RY(maintien progressif) – posture



axiale, proprioception, activation isométrique – aérobie – Réduire le risque de chute ; progression via durée et complexité posturale dans un cadre préventif quotidien

**MC8.4 – Routine anti-raideur** : mobilisation lente – mobilité active guidée – I(30–45%) ; T(20–30”) ; S(2) ; RE(6–10) ; RY(contrôle + amplitude douce) – fibres lentes, amplitude articulaire segmentaire, contrôle moteur – aérobie – Lutter contre la sédentarité ; progression par fluidité et variation douce intégrées dans une routine matinale ou posturale

### ***Intermédiaire***

**MC8.5 – Renfo postural ciblé** : gainage adapté – renforcement postural léger – I(45–55%) ; T(30–45”) ; S(2–3) ; RE(6–8) ; RY(temps sous tension croissant) – fibres profondes, stabilité du tronc, alignement fonctionnel – aérobie – Sécuriser les appuis et le mouvement ; progression par temps sous tension et précision dans un objectif de maintien fonctionnel quotidien.

**MC8.6 – Endurance légère** : effort modéré soutenu – cardio continu léger – I(50–60%) ; T(6–10’) ; S(1–2) ; RE(N/A) ; RY(souffle stable + constance) – fibres lentes, cycles locomoteurs, régularité cardio – aérobie – Maintenir les fonctions cardio-respiratoires avec un travail full body accessible ; progression par durée, constance et volume de déplacement quotidien.

**MC8.7 – Coordination motrice** : mouvements croisés – routine fonctionnelle douce – I(45–55%) ; T(1’-30”) ; S(2–3) ; RE(8–10) ; RY(alternance droite/gauche) – coordination intersegmentaire, symétrie, engagement croisé – mixte – Stimuler les connexions cerveau-corps avec travail sensori-moteur (regard/mouvement dissocié) ; progression via fluidité, précision et combinaison haut/bas du corps (ex : fente + tirage opposé).

**MC8.8 – Mobilité active guidée** : enchaînements fluides – mobilité active guidée – I(40–50%) ; T(30–45”) ; S(2) ; RE(8–12) ; RY(respiré et fluide) – fibres mixtes, amplitude complète, coordination respiratoire – aérobie – Maintenir la souplesse active ; progression par fluidité et synchronisation systématique du mouvement avec la respiration.

### ***Confirmé***

**MC8.9 – Routine vitalité** : mobilité + renfo léger – routine vitalité – I(50–60%) ; T(30–60”) ; S(2–3) ; RE(8–10) ; RY(varier sans rupture) – coordination intermusculaire, tonicité globale, amplitude contrôlée – mixte – Préserver les équilibres fondamentaux ; progression via variété fluide et prévention des effets liés à l’âge (sarcopénie, blessures, raideurs)

**MC8.10 – Renforcement fonctionnel** : charges légères / résistances – full body doux structuré – I(50–65%) ; T(30–45”) ; S(2–3) ; RE(8–10) ; RY(exécution contrôlée) – fibres mixtes, mouvements polyarticulaires simples, stabilité posturale – mixte – Prolonger l’autonomie motrice ; progression par maîtrise et dosage de charge et prévention des effets liés à l’âge (sarcopénie, blessures, raideurs)

**MC8.11 – Endurance stable** : effort long et modéré – cardio continu léger – I(60–65%) ; T(10–20’) ; S(1–2) ; RE(N/A) ; RY(souffle régulier) – fibres lentes, rythme stable, endurance fondamentale – aérobie – Renforcer la capacité aérobie de fond ; progression par maintien prolongé et prévention des effets liés à l’âge (sarcopénie, blessures, raideurs)

**MC8.12 – Stimulation complète** : coordination, renfo, souffle – stimulation complète combinée – I(50–65%) ; T(30–60”) ; S(2–3) ; RE(8–10) ; RY(enchaînements progressifs) – fibres mixtes, multi-stimulation douce, équilibre dynamique – mixte – Prévenir les effets du vieillissement ; progression par complexité motrice intégrée et prévention des effets liés à l’âge (sarcopénie, blessures, raideurs)

---

## **9. Préparation mentale & récupération**

### ***Débutant***

**MC9.1 – Respiration consciente** : cohérence cardiaque / respiration 4-7-8 – cohérence cardiaque – I(N/A) ; T(4–6’) ; S(1) ; RE(N/A) ; RY(régularité du souffle) – activation parasympathique, diaphragmatique, fréquence respiratoire contrôlée – aérobie – Réguler le stress ; progression par constance, conscience du souffle et respiration ventrale isolée respiratoire et intégration possible de visualisation mentale chez les profils sportifs.

**MC9.2 – Mobilité apaisante** : mouvements fluides lents – mobility flow lent guidé – I(20–30%) ; T(20–40”) ; S(2–3) ; RE(6–10) ; RY(rythme fluide + respiré) – coordination douce, fibres lentes, amplitude maîtrisée – aérobie – Réduire les tensions corporelles ; progression par fluidité et connexion souffle/mouvement.

**MC9.3 – Étirements respirés** : synchronisation souffle / mouvement – contracté / relâché passif – I(N/A) ; T(20–40”) ; S(2–3) ; RE(4–6) ; RY(relâchement post-expiration type Jacobson) – chaîne postérieure, amplitude passive, rythme respiratoire – aérobie – Installer le calme par l’expiration ; progression par durée d’étirement.

**MC9.4 – Routine sommeil** : enchaînements soir – étirements + respiration – I(15–25%) ; T(5–10’) ; S(1) ; RE(étirements doux à froid, 4–6 postures) ; RY(lenteur + constance, travail à froid) – fibres lentes, relâchement progressif, synchronisation respiration/mobilité – aérobie – Faciliter l’endormissement ; progression par ancrage rituel et adaptation progressive aux étirements à froid

## **Intermédiaire**

**MC9.5 – Ancrage corporel** : mobilité + attention – mobility flow lent guidé – I(25–35%) ; T(30–45”) ; S(2–3) ; RE(6–8) ; RY(souffle / mouvement coordonné) – dissociation douce, recentrage postural, fibres lentes – mixte – Ramener au moment présent ; progression par précision et intériorisation/visualisation mentale chez les profils sportifs.

**MC9.6 – Décompression post-effort** : respiration – récupération systémique structurée – I(N/A) ; T(5–8’) ; S(1–2) ; RE(Séance guidée type relaxation/sophrologie, 1 cycle) ; RY(souffle progressif + étirements courts) – relâchement tissulaire, amplitude moyenne, récupération active – aérobie – Favoriser la récupération ; progression par régularité après l’effort.

**MC9.7 – Séance guidée lente** : fluidité – séance guidée lente – I(N/A) ; T(10–15’) ; S(1) ; RE(N/A) ; RY(guidage vocal + tempo lent) – respiration profonde, attention dirigée, relâchement global – aérobie – Favoriser l’apaisement mental ; progression par durée et implication mentale/visualisation mentale chez les profils sportifs

**MC9.8 – Relaxation active** : mouvements au sol – contracté / relâché passif – I(20–30%) ; T(20–30”) ; S(2–3) ; RE(6–8) ; RY(souffle-relâchement synchrone, type Jacobson) – amplitude douce, fibres lentes, contrôle postural

au sol – aérobie – Libérer les tensions profondes ; progression par synchronisation souffle/relâchement.

---

## Confirmé

**MC9.9 – Recentrage mental** : posture + souffle – séance guidée lente – I(N/A) ; T(10–15') ; S(1) ; RE(Séance guidée type relaxation/sophrologie, 1 cycle) ; RY(flow attention + respiration) – recentrage postural, régulation attentionnelle, fibres lentes – aérobie – Clarifier l'état mental ; progression par intériorisation du mouvement.

**MC9.10 – Libération myofasciale** : auto massages ciblés – auto-massage / myofascial doux – I(N/A) ; T(45–90'') ; S(2–3) ; RE(N/A) ; RY(pression/détente lente) – tissus conjonctifs, relâchement tissulaire, pression localisée – aérobie – Relâcher en profondeur ; progression par temps de pression et zones couvertes.

**MC9.11 – Routine anti-surcharge** : programme hebdo – récupération systémique structurée – I(20–30%) ; T(30–45'') ; S(2–3) ; RE(8–10) ; RY(rythme constant + variation) – fibres lentes, contrôle moteur doux, équilibre général – mixte – Prévenir la surcharge mentale et physique ; progression par ritualisation et variété douce.

**MC9.12 – Régénération holistique** : combinaison sommeil / respiration / récupération – I(N/A) ; T(15–20') ; S(1) ; RE(N/A) ; RY(enchaînement fluide, relâchement type Jacobson) – régulation globale, amplitude douce, respiration guidée – aérobie – Restaurer l'équilibre intérieur ; progression par cohérence entre séquences.

---

## 10. Préparation à un objectif

### Débutant

**MC10.1 – Mise en route spécifique** : circuits full body adaptés – routine de mise en route spécifique – I(40–50%) ; T(1'–45'') ; S(2–3) ; RE(8–10) ; RY(fluidité + tempo modéré) – fibres mixtes, coordination globale, amplitude moyenne – mixte – Amorcer une dynamique spécifique ; progression par mobilisation progressive et activation généralisée et structuration en full body

**MC10.2 – Progression structurée** : alternance cardio / renfo – split spécifique mixte – I(45–60%) ; T(30–60”) ; S(3–4) ; RE(10–12) ; RY(30/30 > 40/20 > 45/15 selon adaptation) – fibres mixtes, alternance filières, symétrie fonctionnelle – mixte – Créer une base polyvalente ; progression via structuration alternée, montée en intensité et et adaptation du ratio effort/repos

**MC10.3 – Simulation effort type** : effort proche des conditions réelles – simulation type – I(60–70%) ; T(60–90”) ; S(2–3) ; RE(12–15) ; RY(rythme visé) – fibres mixtes, gestuelle spécifique, enchaînement réaliste – mixte – Se projeter dans l’effort cible ; progression par similarité avec l’objectif réel.

**MC10.4 – Consolidation finale** : répétition du format cible – simulation type – I(65–75%) ; T(60–120”) ; S(2) ; RE(8–10) ; RY(répétition régulière) – endurance fonctionnelle, coordination fluide, constance motrice – aérobie – Stabiliser les acquis ; progression par répétition du format sous contrôle.

### ***Intermédiaire***

**MC10.5 – Préparation ciblée** : renfo spécifique / cardio / mobilité – split spécifique mixte – I(65–75%) ; T(45–75”) ; S(3–4) ; RE(10–12) ; RY(segmenté) – fibres mixtes, segmentation ciblée, complémentarité filières – mixte – Préparer un format précis (ex : rando, test) ; progression par travail croisé et ciblé selon l’effort dominant (vitesse, endurance, puissance, etc.).”

**MC10.6 – Effort cumulé** : travail par blocs – effort cumulé sous contrainte – I(70–80%) ; T(60–90”) ; S(3–4) ; RE(8–10) ; RY(répétition sous contrainte) – endurance musculaire, fibres IIa, fatigue accumulée – anaérobie lactique – Augmenter la tolérance à l’effort répété ; progression par enchaînements et durée.

**MC10.7 – Charge & gestion** : volume croissant – montée en charge structurée – I(70–85%) ; T(60–120”) ; S(3–4) ; RE(10–15) ; RY(écoute corporelle + adaptation récupération selon charge) – fibres mixtes, surcharge progressive, stratégie d’effort – mixte – Maîtriser l’intensité ; progression par volume structuré et récupération adaptée selon charge (Talag).”

**MC10.8 – Objectif sous contrainte** : variations + logistique – effort cumulé sous contrainte – I(70–85%) ; T(60–90”) ; S(4) ; RE(10–12) ; RY(irrégul.

réaliste) – fibres mixtes, situations non idéales, résilience physique – mixte – S'adapter à des conditions réalistes ; progression via scénarios complexes.

## **Confirmé**

**MC10.9 – Prépa événementielle avancée** : split stratégique – split spécifique mixte – I(80–90%) ; T(60–120”) ; S(3–4) ; RE(12–15) ; RY(structuré / pic ciblé) – fibres IIa, stratégie d'enchaînement, transfert spécifique – anaérobie lactique – Atteindre un pic de forme ; progression par précision, récupération, ciblage de l'effort et croisement volume-intensité (phase finale).”

**MC10.10 – Simulation poussée** : répétition complète du format – simulation type – I(85–95%) ; T(90–180”) ; S(2–3) ; RE(12–15) ; RY(scénario événement) – fibres mixtes, conditions complètes, performance projetée – mixte – Tester la performance réelle ; progression par fidélité au format cible et montée d'intensité avec réduction du volume.

**MC10.11 – Micro-charges spécifiques** : formats très ciblés – travail en blocs progressifs – I(80–90%) ; T(30–60”) ; S(3) ; RE(8–10) ; RY(densité technique) – fibres IIa, ajustement technique, charge maîtrisée – mixte – Affiner les derniers détails ; progression par densité technique et précision de geste dans un contexte de volume décroissant

**MC10.12 – Tapering** : baisse volume / maintien intensité – tapering structuré – I(70–85%) ; T(30–45”) ; S(2) ; RE(8–12) ; RY(récup active + affûtage) – fibres mixtes, optimisation nerveuse, volume réduit – mixte – Affûter sans perte ; progression par diminution de volume et maintien élevé de l'intensité pour l'affûtage.

---

## **11. Entraînement fonctionnel polyvalent**

### **Débutant**

**MC11.1 – Mouvements utiles** : gestes du quotidien renforcés – mouvements fonctionnels guidés, gestes fonctionnels unilatéraux – I(40–50%) ; T(30–45”) ; S(2–3) ; RE(10–12) ; RY(fluidité contrôlée) – fibres mixtes, coordination polyarticulaire, gestes transférables – mixte – (Ré)apprendre à bouger

intelligemment ; progression via précision et amplitude et ciblage unilatéral : initial des chaînes déficientes.

**MC11.2 – Full body fonctionnel** : circuits simples – circuits fonctionnels – I(45–55%) ; T(30–60”) ; S(3) ; RE(10–15) ; RY(rythme continu + contrôle unilatéral/bilatéral alterné) – fibres mixtes, enchaînement global, mobilité active – mixte – Transférer l’effort dans la vie réelle ; progression par volume contrôlé et équilibrage unilatéral/bilatéral.

**MC11.3 – Core & posture** : gainage unilatérale/globale – gainage fonctionnel guidé – I(40–50%) ; T(20–40”) ; S(2–3) ; RE(8–10) ; RY(contrôle + tenue) – tronc profond, stabilité centrale, activation transverse – force / neuromusculaire – Améliorer la gestion des mouvements ; progression par contrôle postural et travail en unilatéral stabilisateur

**MC11.4 – Mobilité + tonicité** : exos multi-articulaires, contrôle latéralisé – mobilité active légère – I(40–50%) ; T(30–60”) ; S(3) ; RE(10–12) ; RY(souplesse + stabilité) – fibres mixtes, amplitude fonctionnelle, fluidité segmentaire – aérobie – Renforcer sans rigidifier ; progression par amplitude et régularité et latéralisation fonctionnelle

---

## Intermédiaire

**MC11.5 – Fonctionnel dynamique** : efforts enchaînés – circuits fonctionnels – I(55–65%) ; T(45–60”) ; S(3–4) ; RE(12–15) ; RY(enchaînement fluide) – coordination intersegmentaire, transfert haut/bas, rythme constant – mixte – Travailler globalement ; progression via durée et enchaînement fluide.

**MC11.6 – Instabilité & coordination transférables** : BOSU / élastiques / unilatéral – instabilité contrôlée – I(50–60%) ; T(30–60”) ; S(3–4) ; RE(10–12) ; RY(équilibre + précision) – unilatéral, équilibre postural, coordination fine – force / neuromusculaire – Améliorer l’adaptabilité motrice ; progression via contraintes et précision.

**MC11.7 – Agilité & motricité** : déplacements + réflexes – agilité / motricité – I(60–70%) ; T(20–40”) ; S(3) ; RE(8–10) ; RY(rythme rapide + relâchement) – fibres IIa, coordination multi-plans, vitesse d’exécution – anaérobic alactique – Stimuler les réflexes naturels ; progression par réactivité et complexité.

**MC11.8 – Résistance utile** : résistance modérée + fréquence – résistance utile – I(60–70%) ; T(45–75”) ; S(3–4) ; RE(10–12) ; RY(fréquence + régularité) – fibres mixtes, endurance musculaire, gestuelle utile – mixte – Renforcer avec logique ; progression par répétition fonctionnelle et contrôle.

## **Confirmé**

**MC11.9 – Intensité fonctionnelle** : mouvements complexes – circuit complet multi-dimensionnel – I(70–85%) ; T(60–90”) ; S(3–4) ; RE(12–15) ; RY(enchaînement multi-plans) – fibres Ila, coordination avancée, effort combiné – mixte – Développer une performance utile ; progression par variété de plans et complexité d’effort et montée post-rééducation

**MC11.10 – Force + mobilité couplée** : charges libres + amplitude – mobilité sous charge – I(70–80%) ; T(30–60”) ; S(3) ; RE(8–10) ; RY(amplitude sous contrôle) – fibres mixtes, amplitude articulaire chargée, stabilité dynamique – mixte – Prévenir les blessures par le contrôle sous charge ; progression via précision technique et continuité post-travail correctif.

**MC11.11 – Stabilité extrême** : gainage instable – instabilité contrôlée – I(60–70%) ; T(30–45”) ; S(3) ; RE(10–12) ; RY(focus + maintien sous fatigue) – tronc profond, proprioception, fibres stabilisatrices – force / neuromusculaire – Approfondir la stabilité en condition difficile ; progression par complexité et maintien prolongé et renforcement suite à stabilisation

**MC11.12 – Circuit fonctionnel complet** : mix effort réel / performance – circuit complet multi-dimensionnel – I(75–90%) ; T(60–120”) ; S(3–4) ; RE(12–15) ; RY(densité équilibrée) – fibres mixtes, coordination complète, intensité progressive – anaérobie lactique – Développer la résilience globale ; progression par densité et réalignement technique, dans une logique de développement post-fonctionnel

->progression par amélioration posturale et mobilisation adaptée à la sédentarité.

---



## 12. Routine de maintenance

### Débutant

**MC12.1 – Routine active légère** : poids du corps – routine légère full body – I(35–45%) ; T(30–45”) ; S(2–3) ; RE(10–12) ; RY(régulier + relâché) – fibres mixtes, coordination basique, amplitude moyenne – aérobie – Garder une base active sans fatigue ; progression par régularité et relâchement.

**MC12.2 – Mobilité d’entretien** : amplitudes articulaires – mobilité d’entretien – I(30–40%) ; T(30–60”) ; S(2–3) ; RE(8–10) ; RY(fluidité + amplitude) – amplitude articulaire douce, fibres lentes, contrôle fluide – aérobie – Préserver la souplesse fonctionnelle ; progression par mobilité régulière.

**MC12.3 – Core léger & posture** : gainage statique modéré – gainage léger & respiration – I(40–50%) ; T(20–40”) ; S(2–3) ; RE(8–10) ; RY(tenue + contrôle) – activation transverse, stabilité centrale, posture – aérobie – Maintenir la stabilité profonde ; progression par tenue et contrôle respiratoire, progression par prophylaxie ciblée (ischios, posture lombaire, stabilisation

**MC12.4 – Cardio doux structuré marche/course alternée** : activation + souffle – gainage léger & cardio doux – I(45–55%) ; T(45–60”) ; S(2–3) ; RE(10–12) ; RY(rythme constant) – fibres mixtes, rythme stable, coordination tronc/membres – aérobie – Créer une routine bien-être complète ; progression par durée et fluidité continue

### Intermédiaire

**MC12.5 – Routine mixte équilibrée** : alternance haut/bas – split hebdo léger – I(50–60%) ; T(45–60”) ; S(3) ; RE(10–12) ; RY(équilibre + fluidité) – fibres mixtes, coordination segmentaire, amplitude complète – mixte – Rester affûté sans surcharge ; progression par variété et justesse des sollicitations.

**MC12.6 – Circuits modulables** : logique hebdo – circuits adaptables – I(50–65%) ; T(45–75”) ; S(3–4) ; RE(12–15) ; RY(adaptation + régularité) – endurance musculaire, alternance efforts, souplesse structurelle – mixte – Maintenir l’efficacité dans la durée ; progression par régularité et ajustement continu.

**MC12.7 – Renfo + mobilité alternés** : split simple – mobilité d’entretien – I(50–60%) ; T(45–60”) ; S(3) ; RE(10–12) ; RY(souplesse + maintien) – fibres

mixtes, alternance contraction/relâchement, amplitude contrôlée – aérobie – Garder tonicité et liberté de mouvement ; progression par enchaînements doux, progression par prophylaxie ciblée (ischios, posture lombaire, stabilisation).

**MC12.8 – Core + cardio léger** : activation + souffle – gainage léger et cardio doux – I(50–60%) ; T(45–60”) ; S(3) ; RE(10–12) ; RY(stabilité + endurance) – fibres profondes + fibres lentes, contrôle axial, souffle stable – aérobie – Entretenir souffle et gainage ; progression par rythme constant.

---

## **Confirmé**

**MC12.9 – Maintenance ciblée** : focus points faibles – split hebdo léger – I(55–65%) ; T(45–60”) ; S(3–4) ; RE(10–12) ; RY(précision + récupération) – fibres mixtes, ajustement asymétries, activation ciblée – mixte – Corriger les faiblesses sans surcharge ; progression par focus technique ; progression par prophylaxie ciblée (ischios, posture lombaire, stabilisation)

**MC12.10 – Routine courte efficace** : 30–40 min – circuits adaptables – I(60–70%) ; T(60–90”) ; S(3–4) ; RE(12–15) ; RY(densité + contrôle) – fibres mixtes, effort structuré, rythme contrôlé – mixte – Maintenir le niveau sans pic ; progression par densité et constance.

**MC12.11 – Travail préventif** : posture / dissociation / mobilité – mobilité d'entretien – I(40–50%) ; T(30–60”) ; S(2–3) ; RE(8–10) ; RY(contrôle + relâchement) – dissociation motrice, amplitude douce, relâchement contrôlé – aérobie – Préserver la capacité à performer ; progression par précision et relâchement actif ; progression par prophylaxie ciblée (ischios, posture lombaire, stabilisation)

**MC12.12 – Reset physique** : effort fluide + respiration + proprioception – reset physique – I(35–50%) ; T(60–90”) ; S(3) ; RE(8–12) ; RY(flux régénérant) – proprioception, amplitude libre, régulation du tonus – aérobie – Recentrer le corps par des séquences fluides ; progression par conscience corporelle.

-> Dans le cas d'une clientèle sportive en période de pré-saison ou bien de trêve sportive, proposer des alternatives au sport effectué (exemple : au foot pour une petite trêve type vacances de Noël, basculer les personnes sur le vélo plutôt que de les faire courir car ils le font déjà assez en période de travail)

