

Voici certains points clefs du carnet d'entraînement en Cross Training

Cet entraînement permettra de réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir

- **Les 7 principes capitaux :**

1/ **Placement**: respecter strictement le placement indiqué pour chaque atelier (je ne cambre pas, j'ai le dos droit est placé).

2/ **Respiration** : placer l'expiration = souffler en fin d'effort dans la plupart des exercices (pas de blocage respiratoire).

3/ **la technique** : elle garantit votre sécurité et optimise vos performances. Elle s'acquiert étapes par étapes et assure les fondements de l'entraînement (voir les critères de réussites).il faut de la progressivité dans les apprentissages.

4/ **Amplitude** : bien finir le mouvement, du début à la fin, sans toutefois aller en «butée» articulaire (surtout lors des extensions).

5/ **Vitesse** : contrôler la vitesse d'exécution : « pas trop vite », pas de « temps de ressort », et adapter la vitesse au thème d'entraînement choisi. On peut accélérer mais toujours avec une Technique parfaite

6/ **Charge** : Je choisis une charge adaptée (TROP LOURD =DANGER)

7/ **Parade** : Je reste proche de mon binôme et prêt à intervenir si nécessaire sinon: DANGER! Je suis un vrai sparring-partner.

4. Les thèmes d'entraînement au choix :

L'amélioration de l'endurance :

Pour une amélioration de l'endurance on cherchera un travail à **intensité modéré** avec une optimisation des mécanismes cardio pulmonaires. Travail avec un minimum d'arrêt pour que l'effort soit le **plus continu possible**. Le WOD doit être suffisamment long pour que les processus aérobie soient activés (12 à 20minutes).

Les répétitions sont nombreuses (de 15 à 25 et plus en fonction des méthodes) et les charges de légères à modérés.

L'amélioration de la puissance explosive :

Pour une amélioration de la puissance on cherchera un travail à très haute intensité, afin d'améliorer la commande nerveuse la charge devra être presque lourde). Le wod doit rester en continu mais pourra et devra avoir du repos.

Les répétitions sont moins nombreuses (de 5 à 8 en fonction des méthodes, mais seront répétées).

5. Les rôles sociaux :

Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.

On retrouve ici le rôle du juge/coach, du partenaire de travail et de l'observateur chronométrateur.

Essentiel afin d'assurer un comptage précis des répétitions, série, round, mais aussi afin d'avoir une vision de ce qui est bien exécuté ou pas.

Ce qu'il faut savoir :

-préparation du matériel

-placement et posture

-connaître les parades

-comptage à voix haute (REP / NO REP)

-chronométriser et annonce du temps

-observation du trajet moteur, respiration (compensation...)

-la stratégie (les adaptations, les cuts, le repos...)

6. L'échauffement : PLAN D'UN ÉCHAUFFEMENT RÉUSSI

Echauffement :

Il est possible de commencer l'échauffement par un peu de mobilité articulaire puis du cardio . Ensuite, un échauffement de l'ensemble des gros groupes musculaires et notamment ceux qui sont visés dans la séance d'entraînement.

La mobilisation articulaire

A minima les articulations de la hanche (ceinture pelvienne) et articulations des épaules (ceinture scapulaire)

L'activation du système cardio-pulmonaire

Objectif : mise en train progressive du système cardiaque et respiratoire. Pour une augmentation du débit sanguin visant à améliorer l'apport d'O2 aux muscles, nécessaire à la contraction musculaire.

Le renforcement musculaire

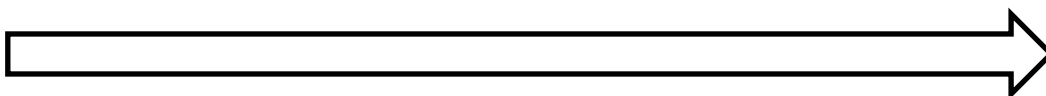
Objectif : échauffer et renforcer les grands groupes musculaires cuisses, pectoraux, dorsaux, abdominaux ou les muscles spécifiques que l'on va travailler durant la séance.

9. Mon ressenti en Cross training :

MON RESENTI :

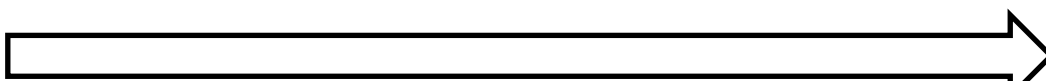


Au niveau moteur :



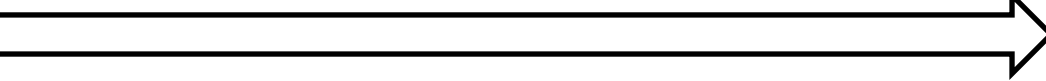
1. RAS 2. ça commence à travailler 3. C'est dur 4. Ça gonfle 5. Ça brûle

Au niveau mental, psychologique :



A. RAS B. c'est éprouvant mais je tiens ! C. c'est difficile mais avec le soutien je finis D. c'est trop lourd E. impossible

Au niveau cardio :



I. RAS II. je commence à souffler III. C'est dur je rythme ma respiration IV. Je repousse mes limites (pulsation) V. je finis à genoux

7. Les méthodes de travail :

La méthode classique en Cross Training: C'est un circuit ou enchaînement d'exercices qui devra être répété.

La méthode en circuit-training permet:

- de maintenir l'intensité constante au cours de la séance,
- de stimuler le cœur et ses adaptations à l'effort,
- de rentabiliser le temps de la séance.

Construire un circuit c'est :

Choisir un thème d'entraînement

-choisir des exercices dans différentes familles (cardio, renforcement / haltéro. , gym)

-prévoir leur enchaînement (si possible)

-choisir le nombre de répétition (rép. , temps, round...) ainsi que le repos ou « cut » (entre les exercices, les rounds...)

Exemple de méthode possible:

Tabata, EMOM, ForTime, AMRAP, ForRound, YGIG , GIRLS

15. Petit Lexique Cross training:

WOD : « Work Of the Day » L'entraînement du jour

AMRAP : « As Many Repetition As Possible » Cela signifie faire autant de répétitions ou de séries que possible sur un WOD

EMOM « Every Minute On the Minute » : Répétition d'un round à chaque minute (le reste de la minute est un temps de récupération)

FOR ROUNDS : Le résultat obtenu est le nombre de rounds (séries) effectués dans le temps donné.

FOR TIME : Le résultat obtenu est le temps écoulé pour réaliser l'intégralité du WOD.

WARM UP : Échauffement; il dure 5 à 10 minutes et vise à activer le système cardio-respiratoire et à mobiliser en douceur les articulations.

REP / NO REP : Abréviation de Répétition ; unité d'exécution d'un mouvement. Un **No Rep** est une exécution non conforme au règlement.

ROUND : série d'exercices.

SKILL : En Français Habileté. C'est la Partie technique de l'entraînement après le warm-up et avant le metcon.

TABATA : Protocole d'entraînement à haute intensité de 20 secondes d'exercice suivi de 10 secondes de repos durant 4 minutes.

CAP TIME : Temps maximal du WOD défini par le professeur.

CUT : découpage du circuit prévu par l'élève pour récupérer (le coach peut aussi le suggérer). Celui-ci peut aller de 5 à 10 secondes jusqu'à 1 minutes selon la méthode et le thème.

14. Les leçons :

Nom, prénom :

classe :

J'ai choisi le thème d'entraînement :

Objectif :

Sensation en début de séance : 1 . 2 . 3 . 4 . 5

Echauffement :

Skill

exercice	Série	Rep / No rep	Charge	Ressenti	Conseil

Circuits

Méthode	Exercices	Organisation (charges, rép, temps...)	Ressenti	Conseil

BILAN EN FIN DE SEANCE : (Ressentis, modifications et régulations, pour la prochaine séance il y aura...).

LYCEE PO FRANCOIS ARAGO

FICHE ELEVE SEANCE N°

NOM :

CLASSE :

OBSERVATEUR / PAREUR :

- 3 ou 4 séries (selon la complexité)
- compter une NO REP dès que les critères de réussite ne sont pas respectés

ELEMENTS

1ère série	2ème série	3ème série	4ème série	temps	répétitions
				30"	
				1'	

critères de réussite

NO REP

CONSEIL

--

ELEMENTS

1ère série	2ème série	3ème série	4ème série	temps	répétitions
				30"	
				1'	

critères de réussite

NO REP

CONSEIL

--

ELEMENTS

1ère série	2ème série	3ème série	4ème série	temps	répétitions
				30"	
				1'	

critères de réussite

NO REP

CONSEIL

--

CIRCUIT 1 : AMRAP

3MN

REP	NO REP
1MN	
1MN	
1MN	

PULSATION AU DEPART

--

BILAN / CONSEIL

--

TOTAL 3MN

--

PULSATION A LA FIN

--

CIRCUIT 2 : 4 ROUNDS

CT 10 MN

EN EQUIPE

NOMBRE DE ROUND

PULSATION AU DEPART

--

BILAN / CONSEIL

--

1 ROUND

REP

PULSATION A LA FIN

--