

PROJET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ DE MUSCULATION STAPS 2023

Données anthropométriques

NOM : Prénom :

Poids : Taille :

IMC (Indice de Masse Corporelle) :

% de masse grasse (si connu) :

Autres mesures corporelles (éventuellement) :

Mesure de la force

→ indiquez ici les évaluations de 1RM pour les exercices les plus utilisés dans le cadre de votre projet

Exercice 1 : 1 RM =

Exercice 2 : 1 RM =

Exercice 3 : 1 RM =

Exercice 4 : 1 RM =

Exercice 5 : 1 RM =

Exercice 6 : 1 RM =

Autre(s) test(s) pertinent(s) pour le projet

→ indiquez ici les autres tests que vous avez réalisés et qui permettent d'évaluer l'atteinte de vos objectifs (si connus)

VMA ou PMA =

Test de vitesse (60 m par ex.) =

Détente verticale ou horizontale =

Lancer de médecine ball =

Autre :

Objectifs de votre projet (thèmes d'entraînement)

→ indiquez ici les objectifs de transformation de votre projet en expliquant en détails les effets attendus

Effets recherchés sur l'organisme

→ indiquez ici les transformations sur le corps que va entraîner l'atteinte de vos objectifs

Moyens mis en œuvre pour atteindre vos objectifs

→ indiquez ici la méthode de musculation choisie en la justifiant par rapport à votre projet = expliquez le lien entre les effets attendus et le paramétrage de vos séances

Programmation

→ indiquez ici votre emploi du temps sportif d'une semaine type en incluant toutes les autres pratiques physiques et sportives, notamment les autres séances de musculation (si en plus du TP STAPS)

LUNDI :

MARDI :

MERCREDI :

JEUDI :

VENDREDI :

SAMEDI :

DIMANCHE :

Evaluation

→ indiquez ici les critères permettant de mesurer les effets attendus et d'attester de la réussite du projet (indicateurs précis)

Zoom sur une séance type

→ présentez une séance (de votre choix) cohérente avec les effets attendus de votre projet

Méthode de musculation	Effets recherchés / qualités développées	Exercice / appareil	Muscles sollicités	Charge en KG et/ou en % de 1 RM	Nombre de séries	Nombre de Reps	Durée de la récup.

Zoom sur un exercice type

→ présentez un exercice (de votre choix) fondamental dans votre projet

Description de l'exercice

Exercice / appareil	Muscles principaux sollicités	Muscles secondaires sollicités

Exécution correcte (critères)	Consignes de sécurité	Défauts de réalisation à éviter

+ Ajouter ici un schéma, ou une photo, ou une vidéo.

Paramétrisation de l'exercice dans le cadre du projet

Exercice / appareil	Charge en KG et/ou en % de 1 RM	Nombre de séries	Nombre de Reps	Durée de la récupération

Bilan

→ à la fin du cycle : faites un bilan (intermédiaire ou terminal) de votre programme de musculation

Vous pouvez ajouter à ce document tout élément d'information qui vous semble utile et/ou de nature à valoriser votre travail (cela peut être aussi des photos ou des vidéos)

A condition de respecter les différents items qui sont imposés, il est possible de modifier la présentation et la mise en page de ce document