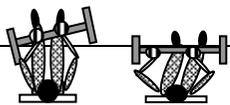
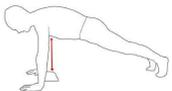
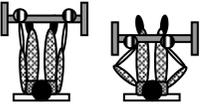
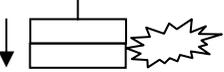
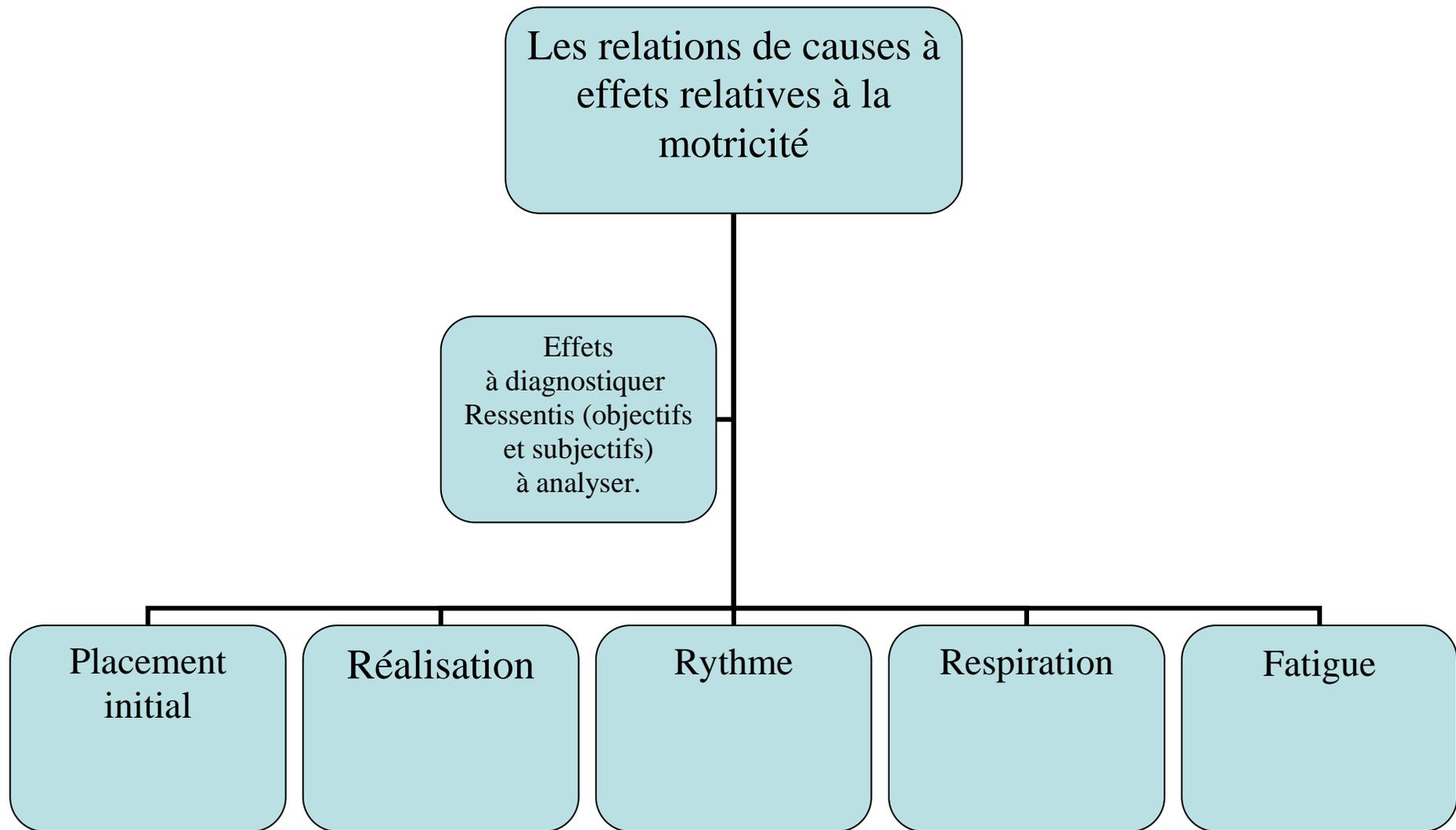


## MUSCULATION / Effets

Effets ou ressentis	Causes ou sources de solutions pour dépasser les blocages				
J'observe, je ressens ou un camarade me dit que :	Placement	Réalisation (rythme)	Respiration	Concentration	Fatigue
<b>je réalise le mouvement de manière déséquilibrée pendant ou à la fin du geste</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Le placement de mes mains n'était pas symétrique et/ou</li> <li>→ le placement des pieds était non aligné, non symétrique et/ou</li> <li>→ le placement du dos n'est pas correct</li> <li>→ Le placement de ma tête n'est pas aligné avec l'axe de la colonne</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Défaut dans le chargement équilibré de l'atelier</li> <li>→ L'élève n'est pas concentré sur la symétrie des actions musculaires des segments</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ la charge utilisée est trop lourde ou le niveau de réalisation choisi est trop difficile</li> <li>→ le côté fort prend l'ascendant ou compense mon côté faible</li> <li>→ le nombre de série est trop important</li> <li>→ le temps de récupération prévu est trop court</li> </ul>
	<p>Mes mains (mes pieds) sont-elles (ils) bien symétriques</p> <p>Mes pieds ne sont pas alignés.</p> <p>le placement du dos n'est pas correct</p> <p>Ma tête n'est pas dans l'axe de mon buste.</p>			<p>J'ai chargé plus d'un côté que de l'autre !</p> <p>Je ne suis pas concentré !</p>	<p>Ma charge est trop lourde !!!! ou mon niveau de réalisation est trop élevé !!!</p> <p>J'ai un bras (une jambe) plus fort(e) que l'autre</p> <p>Le nombre de séries est trop important</p> <p>J'ai un temps de récupération trop court !</p>
<b>je réalise mes mouvements avec une faible amplitude</b>		La vitesse de réalisation est trop importante		<p>L'élève n'a pas intégré les consignes de réalisation</p> <p>L'élève compte trop rapidement les temps</p>	<p>→ la charge utilisée est trop lourde ou le niveau de réalisation choisi est trop difficile</p>
		Je vais trop vite !		<p>Je dois relire les consignes de la fiche. Je compte le rythme trop rapidement !</p>	<p>Ma charge est trop lourde !!!! ou mon niveau de réalisation est trop élevé !!!</p>

					
<p><b>(Sur certains ateliers avec charges contraintes) les masses rentrent en contact bruyamment avec le support</b></p>	<p>Le réglage de la machine n'est pas adapté à ma morphologie</p>	<p>La phase excentrique est mal contrôlée</p> <p>La vitesse de réalisation est trop importante</p>		<p>L'élève compte trop rapidement les temps</p>	<p>→ la charge utilisée est trop lourde ou le niveau de réalisation choisi est trop difficile</p>
	<p>Je n'ai pas ajusté les réglages de la machine à mon gabarit.</p>	<p>Je ne freine pas suffisamment ma charge.</p>		<p>Je compte le rythme trop rapidement !</p>	<p>Ma charge est trop lourde !!!! ou mon niveau de réalisation est trop élevé !!!</p>
<p><b>je réalise mon mouvement avec des à coups (mouvements parasites)</b></p>	<p>Mon gainage est imparfait</p>	<p>Je manque de pratique concernant ce geste</p>		<p>Je me laisse distraire par mon camarade</p>	<p>la charge utilisée est trop lourde ou le niveau de réalisation choisi est trop difficile</p>
	<p>Je ne suis pas suffisamment gainé.</p>	<p>Je n'ai pas fixé le geste avec des charges plus légères ou à un niveau moins difficile</p>		<p>Je me laisse distraire par mon camarade</p>	<p>Ma charge est trop lourde !!!! ou mon niveau de réalisation est trop élevé !!!</p>
<p><b>je ressens une brûlure intense musculaire</b></p> <p><b>Epuisement précoce</b></p>	<p>Défaut de positionnement sur l'atelier</p>	<p>L'amplitude du geste est trop faible</p> <p>Manque de rectitude dans les trajets</p>	<p>La respiration n'est pas maîtrisée (bloquée par l'exécution)</p>		<p>la charge utilisée est trop lourde ou le niveau de réalisation choisi est trop difficile</p> <p>le nombre de série est trop important</p> <p>Le temps de récupération est trop court</p>
	<p>Je suis mal placé</p>	<p>Mon mouvement n'est pas complet.</p> <p>Je ne respecte pas le trajet donné.</p>	<p>Je réalise ma série en apnée.</p>		<p>Ma charge est trop lourde !!!! ou mon niveau de réalisation est trop élevé !!!</p> <p>J'ai réduit mon temps de récupération !</p>
<p><b>Je ressens une douleur aiguë et localisée</b></p>	<p>Défaut de positionnement sur l'atelier</p>	<p>Trop Grande amplitude (hyper extension)</p> <p>Manque de rectitude dans les trajets</p>			<p>la charge utilisée est trop lourde ou le niveau de réalisation choisi est trop difficile</p> <p>le nombre de séries est trop important</p>

	Je suis mal placé	<p>Mes mouvements sont trop amples.</p> <p>Je ne respecte pas le trajet donné.</p>			<p>Ma charge est trop lourde !!!! ou mon niveau de réalisation est trop élevé !!!</p> <p>Le nombre de séries est trop important</p>
<p><b>J'ai le visage congestionné à la fin de ma série</b></p>	Le placement de ma tête n'est pas aligné avec l'axe de la colonne		Je ne maîtrise pas ma respiration (bloquée par l'exécution)		<p>la charge utilisée est trop lourde ou le niveau de réalisation choisi est trop difficile</p> <p>le nombre de séries est trop important</p> <p>mon temps de récupération est trop court</p>
	Ma tête n'est pas dans l'axe de mon buste.		Je réalise ma série en apnée.		<p>Ma charge est trop lourde !!!! ou mon niveau de réalisation est trop élevé !!!</p> <p>J'ai réduit mon temps de récupération !</p> <p>Le nombre de séries est trop important</p>
<p><b>je ne ressens aucun effet musculaire et termine mes séries sans difficultés</b></p>		Le geste est incomplet ou transformé		<p>la charge utilisée est trop légère</p> <p>le temps de récupération est trop important</p> <p>Calculs de charge ou de niveau de réalisation erronés.</p> <p>L'élève a des difficultés à donner le meilleur de lui-même le jour de la prise des maximums</p>	
		Mes mouvements sont trop courts ou je ne respecte pas les trajets donnés.		<p>Ma charge est trop légère !</p> <p>J'ai augmenté mon temps de récupération</p> <p>Je me suis trompé dans mes calculs ou dans mon diagnostic.</p> <p>Je ne suis pas à 100 % le jour de la prise des maximums.</p>	



Niveau 1 (2)	Effort général perçu	😊	Les solutions ↓	😐	Les solutions ↓	😞	Les solutions ↓
		😄 😊 😏		😓 😬 😩		🤔 😡 😠	
		1 à 3		3 à 5		5 à 7	
Hypothèses et solutions		<b>Je me suis sous évalué</b>  Hypothèses sur causes → 1) Problème quant au respect des consignes techniques,  → 2) Je ne respecte pas les composantes de la séance (rythme, vitesse de réalisation et exercices complémentaires)  → 3) Ma charge est trop légère	Cf. doc  Cf. doc motif  j'augmente ma charge de X %, mon niveau de réalisation	<b>Je suis en accord avec mon projet</b>		<b>Je me suis sur-évalué</b>  Hypothèses sur causes → 1) Problème quant au respect des consignes techniques,  → 2) Je ne respecte pas les composantes de la séance (rythme, vitesse de réalisation et exercices complémentaires)  → 3) Ma charge est trop lourde	Cf. doc  Cf. doc motif  Je diminue ma charge de X %, mon niveau de réalisation
	Séquence	idem	idem	idem	idem	idem	idem
	Séance	Ma séance semble trop facile Si les paramètres précédents ont été ajustés	il faut donc construire une séance plus difficile **évolution d'un ou deux des paramètres **évolution de tous les paramètres	Ma séance semble ajustée à mes capacités	- je reproduis cette séance ou je choisis une séance d'un niveau équivalent	Ma séance semble trop difficile Si les paramètres précédents ont été ajustés	Il faut construire une séance moins difficile **évolution d'un ou deux des paramètres **évolution de tous les paramètres <b>Etat de fatigue du jour</b> <b>Problème diététique</b>

**Bilan sur « la réalisation » et l'appréciation des sensations, du ressenti.**

<b>Perception globale de l'état de forme en début de séance</b>				
Niveau de maîtrise	1 :	2 :	3 :	4 :
<b>Les postures</b>				
Placement initial ° Placement des segments symétrique ° Corps gainé (dos droit ou en contact avec le support) ° Articulation non verrouillées				
Régulation dans le mouvement				
<b>Action</b>				
Amplitude optimale				
Vitesse d'exécution				
Contrôle de la charge Phase positive et phase négative				
<b>Respiration</b>				
<b>Sensations musculaires (douleurs) (qualitativement et/ou quantitativement)</b>				
	1 :	2 :	3 :	4 :
<b>Sensations respiratoires (qualitativement)</b>				
<b>Et/ou quantitativement</b>				

## LES SENSATIONS EN FONCTIONS DES EFFORTS REALISES (à l'issue d'une séance)

MOTIFS	Fatigue générale	Fatigue nerveuse	Fatigue musculaire locale	Douleurs musculaires	Respiration
Sportif P-force					
Sportif P-vitesse					
Esthétique finesse. endurance					
Esthétique volume. P-Force					
Santé . Endurance					

### Perception globale de la difficulté dans la séance (ou de la difficulté sur l'atelier)

*(Qualitativement et / ou quantitativement de 1 à 20 Cf. Famose Delignères sur le RPE Scale de Borg)*

	1	
	2	<b>Extrêmement facile</b>
	3	
	4	<b>Très facile</b>
	5	
	6	<b>Facile</b>
	7	
	8	<b>Un peu difficile</b>
	9	
	10	<b>Difficile</b>
	11	
	12	<b>Très difficile</b>
	13	
	14	<b>Extrêmement difficile</b>
	15	