

# Carnet du suivi de l'entraînement

Nom :

Prénom :

Club :

Fédération :

Yves Kervarec

---



**Calendrier Sportif Prévisionnel**

	Juillet	Aout	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30
31	31			31		31

**Calendrier Sportif Prévisionnel**

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Jun
1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28
29	29		29	29	29	29
30			30	30	30	30
31			31		31	

Saison sportive :

### Objectifs Sportifs Principaux

Priorités	Evénements	Date	Lieu	Objectifs
1				
2				
3				

### Objectifs Sportifs Secondaires

Priorités	Evénements	Date	Lieu	Objectifs
1				
2				
3				
4				
5				
6				

## Emploi du temps hebdomadaire type

<b><u>Horaires :</u></b>	
<b>Lundi</b>	
<b>Mardi</b>	
<b>Mercredi</b>	
<b>Jeudi</b>	
<b>Vendredi</b>	
<b>Samedi</b>	
<b>Dimanche</b>	

# Juillet

## Grille de fixation d'objectifs mensuels

<b>Objectifs d'entraînement</b>	
<b>Objectifs de compétition</b>	

### Impressions Post – Compétitions :

\*(De 1 : Très mauvais 4 : normal à 7 : excellent).

Date				
Evènements				
Résultats				
<i>Difficulté de la compétition ? *</i>				
<i>Satisfaction de ta performance ? *</i>				
<i>Tes impressions sur l'événement ?</i>				
<i>Tes impressions sur ta performance ?</i>				
<i>Comment aurais-tu pu réaliser une meilleure perf ?</i>				

## Questionnaire de fatigue : la somme des réponses donne le score total de fatigue.

Répondre tous les lundis à chaque question de 1 à 7. (De 1 : pas du tout 4 : normal à 7 : beaucoup).

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
<i>Impact semaine précédente</i>				
<i>J'ai trouvé l'entraînement plus difficile</i>				
<i>J'ai plus dormi</i>				
<i>Mes jambes étaient plus lourdes</i>				
<i>J'ai attrapé froid ou eu une infection</i>				
<i>Ma concentration était plus difficile</i>				
<i>Je me suis senti plus irritable</i>				
<i>J'ai été plus stressé à la maison, au travail</i>				
<b>Totaux ou Indice de Fatigue :</b>				

## NOTES

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 1	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 2	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 3	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 4	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

# Août

## Grille de fixation d'objectifs mensuels

<b>Objectifs d'entraînement</b>	
<b>Objectifs de compétition</b>	

### Impressions Post – Compétitions :

\*(De 1 : Très mauvais 4 : normal à 7 : excellent).

Date				
Evènements				
Résultats				
<i>Difficulté de la compétition ? *</i>				
<i>Satisfaction de ta performance ? *</i>				
<i>Tes impressions sur l'événement ?</i>				
<i>Tes impressions sur ta performance ?</i>				
<i>Comment aurais-tu pu réaliser une meilleure perf ?</i>				

## Questionnaire de fatigue : la somme des réponses donne le score total de fatigue.

Répondre tous les lundis à chaque question de 1 à 7.

(De 1 : pas du tout

4 : normal

à 7 : beaucoup).

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
<i>Impact semaine précédente</i>				
<i>J'ai trouvé l'entraînement plus difficile</i>				
<i>J'ai plus dormi</i>				
<i>Mes jambes étaient plus lourdes</i>				
<i>J'ai attrapé froid ou eu une infection</i>				
<i>Ma concentration était plus difficile</i>				
<i>Je me suis senti plus irritable</i>				
<i>J'ai été plus stressé à la maison, au travail</i>				
<b>Totaux ou Indice de Fatigue :</b>				

## NOTES

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 1	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 2	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 3	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 4	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

# Septembre

## Grille de fixation d'objectifs mensuels

<b>Objectifs d'entraînement</b>	
<b>Objectifs de compétition</b>	

### Impressions Post – Compétitions :

\*(De 1 : Très mauvais 4 : normal à 7 : excellent).

Date				
Evènements				
Résultats				
<i>Difficulté de la compétition ? *</i>				
<i>Satisfaction de ta performance ? *</i>				
<i>Tes impressions sur l'événement ?</i>				
<i>Tes impressions sur ta performance ?</i>				
<i>Comment aurais-tu pu réaliser une meilleure perf ?</i>				

## Questionnaire de fatigue : la somme des réponses donne le score total de fatigue.

Répondre tous les lundis à chaque question de 1 à 7.

(De 1 : pas du tout

4 : normal

à 7 : beaucoup).

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
<i>Impact semaine précédente</i>				
<i>J'ai trouvé l'entraînement plus difficile</i>				
<i>J'ai plus dormi</i>				
<i>Mes jambes étaient plus lourdes</i>				
<i>J'ai attrapé froid ou eu une infection</i>				
<i>Ma concentration était plus difficile</i>				
<i>Je me suis senti plus irritable</i>				
<i>J'ai été plus stressé à la maison, au travail</i>				
<b>Totaux ou Indice de Fatigue :</b>				

## NOTES

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 1	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 2	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 3	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 4	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

# Octobre

## Grille de fixation d'objectifs mensuels

<b>Objectifs d'entraînement</b>	
<b>Objectifs de compétition</b>	

### Impressions Post – Compétitions :

\*(De 1 : Très mauvais 4 : normal à 7 : excellent).

Date				
Evènements				
Résultats				
<i>Difficulté de la compétition ? *</i>				
<i>Satisfaction de ta performance ? *</i>				
<i>Tes impressions sur l'événement ?</i>				
<i>Tes impressions sur ta performance ?</i>				
<i>Comment aurais-tu pu réaliser une meilleure perf ?</i>				

## Questionnaire de fatigue : la somme des réponses donne le score total de fatigue.

Répondre tous les lundis à chaque question de 1 à 7. (De 1 : pas du tout 4 : normal à 7 : beaucoup).

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
<i>Impact semaine précédente</i>				
<i>J'ai trouvé l'entraînement plus difficile</i>				
<i>J'ai plus dormi</i>				
<i>Mes jambes étaient plus lourdes</i>				
<i>J'ai attrapé froid ou eu une infection</i>				
<i>Ma concentration était plus difficile</i>				
<i>Je me suis senti plus irritable</i>				
<i>J'ai été plus stressé à la maison, au travail</i>				
<b>Totaux ou Indice de Fatigue :</b>				

## NOTES

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 1	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 2	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 3	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 4	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

# Novembre

## Grille de fixation d'objectifs mensuels

<b>Objectifs d'entraînement</b>	
<b>Objectifs de compétition</b>	

### Impressions Post – Compétitions :

\*(De 1 : Très mauvais    4 : normal    à 7 : excellent).

Date				
Evènements				
Résultats				
<i>Difficulté de la compétition ? *</i>				
<i>Satisfaction de ta performance ? *</i>				
<i>Tes impressions sur l'événement ?</i>				
<i>Tes impressions sur ta performance ?</i>				
<i>Comment aurais-tu pu réaliser une meilleure perf ?</i>				

## Questionnaire de fatigue : la somme des réponses donne le score total de fatigue.

Répondre tous les lundis à chaque question de 1 à 7.

(De 1 : pas du tout

4 : normal

à 7 : beaucoup).

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
<i>Impact semaine précédente</i>				
<i>J'ai trouvé l'entraînement plus difficile</i>				
<i>J'ai plus dormi</i>				
<i>Mes jambes étaient plus lourdes</i>				
<i>J'ai attrapé froid ou eu une infection</i>				
<i>Ma concentration était plus difficile</i>				
<i>Je me suis senti plus irritable</i>				
<i>J'ai été plus stressé à la maison, au travail</i>				
<b>Totaux ou Indice de Fatigue :</b>				

## NOTES

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 1	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 2	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 3	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 4	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

# Décembre

## Grille de fixation d'objectifs mensuels

<b>Objectifs d'entraînement</b>	
<b>Objectifs de compétition</b>	

### Impressions Post – Compétitions :

\*(De 1 : Très mauvais    4 : normal    à 7 : excellent).

<b>Date</b>				
Evènements				
Résultats				
<i>Difficulté de la compétition ? *</i>				
<i>Satisfaction de ta performance ? *</i>				
<i>Tes impressions sur l'événement ?</i>				
<i>Tes impressions sur ta performance ?</i>				
<i>Comment aurais-tu pu réaliser une meilleure perf ?</i>				

## Questionnaire de fatigue : la somme des réponses donne le score total de fatigue.

Répondre tous les lundis à chaque question de 1 à 7. (De 1 : pas du tout 4 : normal à 7 : beaucoup).

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
<i>Impact semaine précédente</i>				
<i>J'ai trouvé l'entraînement plus difficile</i>				
<i>J'ai plus dormi</i>				
<i>Mes jambes étaient plus lourdes</i>				
<i>J'ai attrapé froid ou eu une infection</i>				
<i>Ma concentration était plus difficile</i>				
<i>Je me suis senti plus irritable</i>				
<i>J'ai été plus stressé à la maison, au travail</i>				
<b>Totaux ou Indice de Fatigue :</b>				

## NOTES

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 1	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 2	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 3	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 4	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

# Janvier

## Grille de fixation d'objectifs mensuels

<b>Objectifs d'entraînement</b>	
<b>Objectifs de compétition</b>	

### Impressions Post – Compétitions :

\*(De 1 : Très mauvais 4 : normal à 7 : excellent).

Date				
Evènements				
Résultats				
<i>Difficulté de la compétition ? *</i>				
<i>Satisfaction de ta performance ? *</i>				
<i>Tes impressions sur l'événement ?</i>				
<i>Tes impressions sur ta performance ?</i>				
<i>Comment aurais-tu pu réaliser une meilleure perf ?</i>				

## Questionnaire de fatigue : la somme des réponses donne le score total de fatigue.

Répondre tous les lundis à chaque question de 1 à 7. (De 1 : pas du tout 4 : normal à 7 : beaucoup).

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
<i>Impact semaine précédente</i>				
<i>J'ai trouvé l'entraînement plus difficile</i>				
<i>J'ai plus dormi</i>				
<i>Mes jambes étaient plus lourdes</i>				
<i>J'ai attrapé froid ou eu une infection</i>				
<i>Ma concentration était plus difficile</i>				
<i>Je me suis senti plus irritable</i>				
<i>J'ai été plus stressé à la maison, au travail</i>				
<b>Totaux ou Indice de Fatigue :</b>				

## NOTES

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 1	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 2	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 3	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 4	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

# Février

## Grille de fixation d'objectifs mensuels

<b>Objectifs d'entraînement</b>	
<b>Objectifs de compétition</b>	

### Impressions Post – Compétitions :

\*(De 1 : Très mauvais    4 : normal    à 7 : excellent).

<b>Date</b>				
Evènements				
Résultats				
<i>Difficulté de la compétition ? *</i>				
<i>Satisfaction de ta performance ? *</i>				
<i>Tes impressions sur l'événement ?</i>				
<i>Tes impressions sur ta performance ?</i>				
<i>Comment aurais-tu pu réaliser une meilleure perf ?</i>				

## Questionnaire de fatigue : la somme des réponses donne le score total de fatigue.

Répondre tous les lundis à chaque question de 1 à 7. (De 1 : pas du tout 4 : normal à 7 : beaucoup).

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
<i>Impact semaine précédente</i>				
<i>J'ai trouvé l'entraînement plus difficile</i>				
<i>J'ai plus dormi</i>				
<i>Mes jambes étaient plus lourdes</i>				
<i>J'ai attrapé froid ou eu une infection</i>				
<i>Ma concentration était plus difficile</i>				
<i>Je me suis senti plus irritable</i>				
<i>J'ai été plus stressé à la maison, au travail</i>				
<b>Totaux ou Indice de Fatigue :</b>				

## NOTES

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 1	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 2	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 3	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 4	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

# Mars

## Grille de fixation d'objectifs mensuels

<b>Objectifs d'entraînement</b>	
<b>Objectifs de compétition</b>	

### Impressions Post – Compétitions :

\*(De 1 : Très mauvais 4 : normal à 7 : excellent).

Date				
Evènements				
Résultats				
<i>Difficulté de la compétition ? *</i>				
<i>Satisfaction de ta performance ? *</i>				
<i>Tes impressions sur l'événement ?</i>				
<i>Tes impressions sur ta performance ?</i>				
<i>Comment aurais-tu pu réaliser une meilleure perf ?</i>				

## Questionnaire de fatigue : la somme des réponses donne le score total de fatigue.

Répondre tous les lundis à chaque question de 1 à 7. (De 1 : pas du tout 4 : normal à 7 : beaucoup).

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
<i>Impact semaine précédente</i>				
<i>J'ai trouvé l'entraînement plus difficile</i>				
<i>J'ai plus dormi</i>				
<i>Mes jambes étaient plus lourdes</i>				
<i>J'ai attrapé froid ou eu une infection</i>				
<i>Ma concentration était plus difficile</i>				
<i>Je me suis senti plus irritable</i>				
<i>J'ai été plus stressé à la maison, au travail</i>				
<b>Totaux ou Indice de Fatigue :</b>				

## NOTES

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 1	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 2	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 3	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 4	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

# Avril

## Grille de fixation d'objectifs mensuels

<b>Objectifs d'entraînement</b>	
<b>Objectifs de compétition</b>	

### Impressions Post – Compétitions :

\*(De 1 : Très mauvais 4 : normal à 7 : excellent).

Date				
Evènements				
Résultats				
<i>Difficulté de la compétition ? *</i>				
<i>Satisfaction de ta performance ? *</i>				
<i>Tes impressions sur l'événement ?</i>				
<i>Tes impressions sur ta performance ?</i>				
<i>Comment aurais-tu pu réaliser une meilleure perf ?</i>				

## Questionnaire de fatigue : la somme des réponses donne le score total de fatigue.

Répondre tous les lundis à chaque question de 1 à 7. (De 1 : pas du tout 4 : normal à 7 : beaucoup).

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
<i>Impact semaine précédente</i>				
<i>J'ai trouvé l'entraînement plus difficile</i>				
<i>J'ai plus dormi</i>				
<i>Mes jambes étaient plus lourdes</i>				
<i>J'ai attrapé froid ou eu une infection</i>				
<i>Ma concentration était plus difficile</i>				
<i>Je me suis senti plus irritable</i>				
<i>J'ai été plus stressé à la maison, au travail</i>				
<b>Totaux ou Indice de Fatigue :</b>				

## NOTES

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 1	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 2	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 3	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 4	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

# Mai

## Grille de fixation d'objectifs mensuels

<b>Objectifs d'entraînement</b>	
<b>Objectifs de compétition</b>	

### Impressions Post – Compétitions :

\*(De 1 : Très mauvais 4 : normal à 7 : excellent).

Date				
Evènements				
Résultats				
<i>Difficulté de la compétition ? *</i>				
<i>Satisfaction de ta performance ? *</i>				
<i>Tes impressions sur l'événement ?</i>				
<i>Tes impressions sur ta performance ?</i>				
<i>Comment aurais-tu pu réaliser une meilleure perf ?</i>				

## Questionnaire de fatigue : la somme des réponses donne le score total de fatigue.

Répondre tous les lundis à chaque question de 1 à 7. (De 1 : pas du tout 4 : normal à 7 : beaucoup).

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
<i>Impact semaine précédente</i>				
<i>J'ai trouvé l'entraînement plus difficile</i>				
<i>J'ai plus dormi</i>				
<i>Mes jambes étaient plus lourdes</i>				
<i>J'ai attrapé froid ou eu une infection</i>				
<i>Ma concentration était plus difficile</i>				
<i>Je me suis senti plus irritable</i>				
<i>J'ai été plus stressé à la maison, au travail</i>				
<b>Totaux ou Indice de Fatigue :</b>				

## NOTES

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 1	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 2	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 3	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 4	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

# Juin

## Grille de fixation d'objectifs mensuels

<b>Objectifs d'entraînement</b>	
<b>Objectifs de compétition</b>	

### Impressions Post – Compétitions :

\*(De 1 : Très mauvais    4 : normal    à 7 : excellent).

<b>Date</b>				
Evènements				
Résultats				
<i>Difficulté de la compétition ? *</i>				
<i>Satisfaction de ta performance ? *</i>				
<i>Tes impressions sur l'événement ?</i>				
<i>Tes impressions sur ta performance ?</i>				
<i>Comment aurais-tu pu réaliser une meilleure perf ?</i>				

## Questionnaire de fatigue : la somme des réponses donne le score total de fatigue.

Répondre tous les lundis à chaque question de 1 à 7. (De 1 : pas du tout 4 : normal à 7 : beaucoup).

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
<i>Impact semaine précédente</i>				
<i>J'ai trouvé l'entraînement plus difficile</i>				
<i>J'ai plus dormi</i>				
<i>Mes jambes étaient plus lourdes</i>				
<i>J'ai attrapé froid ou eu une infection</i>				
<i>Ma concentration était plus difficile</i>				
<i>Je me suis senti plus irritable</i>				
<i>J'ai été plus stressé à la maison, au travail</i>				
<b>Totaux ou Indice de Fatigue :</b>				

## NOTES

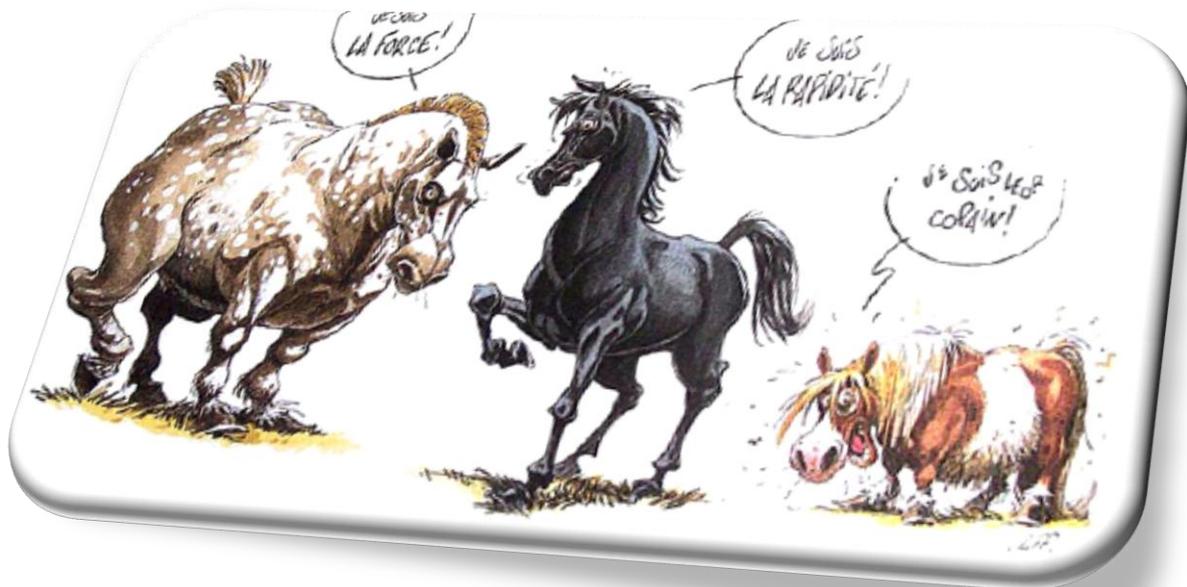
## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 1	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 2	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

## Bilan d'entraînement hebdomadaire

		Activité	Contenu séance	Commentaires	Echelle Borg
S 3	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
S 4	Lundi				
	Mardi				
	Mercredi				
	Jeudi				
	Vendredi				
	Samedi				
	Dimanche				
Total durée hebdomadaire d'entraînement :					

# Tests



## Tests Force du HAUT du corps

	<i>Perf</i>	<i>Date du test</i>	<i>Poids du corps</i>	<i>Force relative</i>
<i>Test 1</i>				
<i>Test 2</i>				
<i>Test 3</i>				
<i>Test 4</i>				

	<i>Perf</i>	<i>Date du test</i>	<i>Poids du corps</i>	<i>Force relative</i>
<i>Test 1</i>				
<i>Test 2</i>				
<i>Test 3</i>				
<i>Test 4</i>				

	<i>Perf</i>	<i>Date du test</i>	<i>Poids du corps</i>	<i>Force relative</i>
<i>Test 1</i>				
<i>Test 2</i>				
<i>Test 3</i>				
<i>Test 4</i>				

	<i>Perf</i>	<i>Date du test</i>	<i>Poids du corps</i>	<i>Force relative</i>
<i>Test 1</i>				
<i>Test 2</i>				
<i>Test 3</i>				
<i>Test 4</i>				

## Tests Force du BAS du corps et Détente

	<i>Perf</i>	<i>Date du test</i>	<i>Poids du corps</i>	<i>Force relative</i>
<i>Test 1</i>				
<i>Test 2</i>				
<i>Test 3</i>				
<i>Test 4</i>				

	<i>Perf</i>	<i>Date du test</i>	<i>Poids du corps</i>	<i>Force relative</i>
<i>Test 1</i>				
<i>Test 2</i>				
<i>Test 3</i>				
<i>Test 4</i>				

<i>Squat Jump</i>	<i>Perf</i>	<i>Date du test</i>	<i>Poids du corps</i>	<i>Force relative</i>
<i>Test 1</i>				
<i>Test 2</i>				
<i>Test 3</i>				
<i>Test 4</i>				

<i>CMJB</i>	<i>Perf</i>	<i>Date du test</i>	<i>Poids du corps</i>	<i>Force relative</i>
<i>Test 1</i>				
<i>Test 2</i>				
<i>Test 3</i>				
<i>Test 4</i>				

## Tests VMA

<i>Vameval</i>	<i>Perf</i>	<i>Date du test</i>	<i>Poids du corps</i>
<i>Test 1</i>			
<i>Test 2</i>			
<i>Test 3</i>			
<i>Test 4</i>			
<i>Test 5</i>			

<i>45/15</i>	<i>Perf</i>	<i>Date du test</i>	<i>Poids du corps</i>
<i>Test 1</i>			
<i>Test 2</i>			
<i>Test 3</i>			
<i>Test 4</i>			
<i>Test 5</i>			

<i>6'</i>	<i>Perf</i>	<i>Date du test</i>	<i>Poids du corps</i>
<i>Test 1</i>			
<i>Test 2</i>			
<i>Test 3</i>			
<i>Test 4</i>			
<i>Test 5</i>			

<i>Autres</i>	<i>Perf</i>	<i>Date du test</i>	<i>Poids du corps</i>
<i>Test 1</i>			
<i>Test 2</i>			
<i>Test 3</i>			
<i>Test 4</i>			
<i>Test 5</i>			

## Tests Divers

<i>Myotest</i>	<i>Date et test</i>	<i>Charge max estimées</i>	<i>Fiabilité en %</i>	<i>Puissance max en KG</i>
<i>Test 1</i>				
<i>Test 2</i>				
<i>Test 3</i>				
<i>Test 4</i>				

	<i>Date du test</i>	<i>10 m</i>	<i>20 m</i>	<i>30 m</i>
<i>Test 1</i>				
<i>Test 2</i>				
<i>Test 3</i>				
<i>Test 4</i>				

	<i>Date I.T.R</i>	<i>FC Max</i>	<i>FC récup 1min</i>	<i>FC récup 3min</i>
<i>Test 1</i>				
<i>Test 2</i>				
<i>Test 3</i>				
<i>Test 4</i>				

<i>I.M.C</i>	<i>Date du test</i>	<i>Taille</i>	<i>Poids</i>	<i>Calcul</i>
<i>Test 1</i>				
<i>Test 2</i>				
<i>Test 3</i>				
<i>Test 4</i>				

## Capacité Lactique ou « Test Australien »

(Navettes de 30'' + récupération de 35'') \* 6

Test 1	Passage 1	Passage 2	Passage 3	Passage 4	Passage 5	Passage 6
Puissance Lactique						
Le « PREVU » ( <i>prédiction performance</i> ) = $P1 * 5,37$			Le « REALISE » somme P1 à P6			
Différence (entre le PREVU et le REALISE) soit $R - P$ .			Utiliser le résultat pour orienter l'entraînement			
<i>Si le résultat est négatif travailler en CAPACITE, si positif travailler en PUISSANCE (entre -10m et +10m travailler les 2 filières).</i>						

Test 2	Passage 1	Passage 2	Passage 3	Passage 4	Passage 5	Passage 6
Puissance Lactique						
Le « PREVU » ( <i>prédiction performance</i> ) = $P1 * 5,37$			Le « REALISE » somme P1 à P6			
Différence (entre le PREVU et le REALISE) soit $R - P$ .			Utiliser le résultat pour orienter l'entraînement			
<i>Si le résultat est négatif travailler en CAPACITE, si positif travailler en PUISSANCE (entre -10m et +10m travailler les 2 filières).</i>						

Test 3	Passage 1	Passage 2	Passage 3	Passage 4	Passage 5	Passage 6
Puissance Lactique						
Le « PREVU » ( <i>prédiction performance</i> ) = $P1 * 5,37$			Le « REALISE » somme P1 à P6			
Différence (entre le PREVU et le REALISE) soit $R - P$ .			Utiliser le résultat pour orienter l'entraînement			
<i>Si le résultat est négatif travailler en CAPACITE, si positif travailler en PUISSANCE (entre -10m et +10m travailler les 2 filières).</i>						

## Evaluation du potentiel physique du sportif

Tests	Date des mesures			Echelle d'appréciations											
				Débutant			Moyen			Bon			Supérieur		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
<b>D.V.C</b> en KG				30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	135	150
<b>Tirage Banc</b> en KG				30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	135	150
<b>½ Squat</b> en KG				25	50	70	85	100	125	140	160	180	200	225	250
<b>Presse</b> en KG				25	50	70	85	100	125	140	160	180	200	225	250
<b>½ COOPER</b> en m				1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000	2100	2200
<b>VAMEVAL</b>				11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
<b>45/15 Gacon</b> vites				12.5	13.5	14.5	15.5	16.5	17.5	18.5	19.5	20.5	21.5	22.5	23.5
<b>Squat Jump</b> en cm				20	25	28	32	34	37	39	42	45	48	51	54
<b>C.M.J</b> en cm				25	30	33	37	39	42	44	47	50	53	56	59
<b>C.M.J.B</b> en cm				30	35	38	42	44	47	49	52	55	58	61	64
<b>Réactivité</b> en cm				20	25	28	32	34	37	39	42	45	48	51	54
<b>10 m</b> en s				2.5	2.3	2.1	2.05	2	1.96	1.91	1.86	1.81	1.77	1.72	1.68
<b>30 m</b> en s				5.2	4.99	4.78	4.68	4.57	4.47	4.36	4.26	4.15	4.05	4	3.9

⊗ **Ex pour un footballeur professionnel :**

⊗ **VMA moyenne varie selon les sports :**

**Taille : 180 cm, 11% graisse, SJ : 40 cm, CMJ : 45 cm, 10 m : 1.83, 30 m : 4.10.**

**Exemple pour un basketteur 16, un footballeur 17.5, un boxeur 18.5 km/h.**

# « *Conseils pratiques* »



# Hygiène de vie

## 1/ Le sommeil permet

- ✚ la récupération de la fatigue physique, nerveuse, et la mémorisation des apprentissages.

Pour bien préparer sa nuit :

- ✚ ne boire ni café, ni thé, ni jus d'orange, ni soda après 17H00,
- ✚ pas de repas copieux ou lourd à digérer,
- ✚ se coucher dès les premiers signes d'endormissement.

## 2/ La fatigue

- ✚ **la fatigue musculaire** : en travaillant, le muscle produit des déchets qui en s'accumulant vont provoquer des sensations douloureuses,
- ✚ **la fatigue nerveuse** : à force d'être sollicités, les centres nerveux supérieurs finissent par se fatiguer et ne commandent plus aux muscles.

Le joueur doit disposer d'au minimum huit heures de sommeil par nuit. Il est bon de rappeler que le premier sommeil, celui de 22h00 à 1h00 est le plus profitable, d'où l'importance de ce coucher tôt.

# Les différentes sources d'Énergie

## Elles proviennent des aliments:

- 🍏 **Les glucides** sous forme de glycogène,
- 🍏 **Les lipides** sous forme de triglycérides,
- 🍏 **Les protides:** les composés azotés.



Elles permettent la resynthèse de l'ATP (acide adénosine triphosphorique), un corps indispensable à la contraction musculaire.

Afin de travailler dans les meilleures conditions d'efficacité, de rendement, le muscle a besoin aussi:

- 🍷 **d'O<sub>2</sub> (air inspiré),**
- 🥤 **d'eau (boisson et aliments),**
- 🧂 **de sodium (le sel),**
- 🥜 **de potassium (fruits frais ou secs),**
- 🥛 **de calcium (lait, fromage...),**
- 🐟 **de phosphore (poissons, crustacés...), de magnésium**

## La nutrition appliquée à la performance sportive

Le but est d'identifier les besoins en nutriments des athlètes impliqués dans des disciplines regroupés en trois catégories :

- 1/ *les sports à haute intensité et de courte durée,*
- 2/ *les sports intermittents,*
- 3/ *les sports d'intensité plus modérée et de plus longue durée.*

Quel que soit le sport, une alimentation équilibrée se doit d'apporter tous les nutriments en quantités adéquates pour assurer la récupération, la performance physique, et le maintien de la santé des athlètes.

### 1/ Les besoins énergétiques des athlètes

1/ Les athlètes engagés dans des efforts quotidiens de haute intensité et de courte durée (***sprint, haltérophilie, sports de lancers....***) ont des besoins énergétiques élevés principalement sous forme d'hydrates de carbone, afin d'assurer la récupération de leur réserve en glycogène musculaire.

2/ L'énergie dépensée dans les activités physiques intermittentes (***c'est à dire des sports d'équipe comme par exemple le football ou le handball ...***) varie considérablement en fonction de la discipline, de la position de l'athlète au sein de l'équipe, de l'intensité et de la durée de l'épreuve.

3/ Les athlètes impliqués dans les activités d'intensité plus modérée mais de plus longue durée (***par exemple les sports d'endurance tels que le cyclisme, marathon ...***) nécessitent un large apport calorique quotidien afin de

compenser leur dépense énergétique élevée. Tout manquement à cette exigence se soldera par une perte de la masse pondérale, ce qui peut être contre - performant chez des athlètes dont la masse corporelle est déjà adaptée à ce type d'effort.

Pour un entraînement quotidien effectif de deux heures et plus l'alternative consiste à recourir à une boisson riche en énergie mais dense sur le plan nutritif, comme un mélange d'hydrates de carbone contenant vitamines et minéraux, peut s'avérer utile.

On rencontre également des disciplines où l'apport calorique est volontairement réduit pour maintenir une ligne corporelle fine, un poids léger (*par exemple le patinage ou la gymnastique artistique ...*), ou pour pouvoir participer à des compétitions dans des catégories plus légères (*par exemple la lutte, la boxe en période pré - compétitive*). Dans ce cas une évaluation raisonnable de la perte de poids, ainsi qu'une alimentation équilibrée garantissant le maintien de la santé de l'athlète doivent être soigneusement considérées. Le déficit calorique engendré par la pratique d'un régime équilibré ne devrait pas entraîner une réduction pondérale de plus d'un kilogramme par semaine pour minimiser la perte de masse maigre et permettre à l'athlète de s'entraîner dans des conditions adéquates.

A l'opposé, certains athlètes cherchent volontairement à augmenter leur masse corporelle par un apport calorique supérieur à leur dépense énergétique. Dans ce cas, il est nécessaire d'adapter le volume d'entraînement afin d'éviter de larges excès alimentaires auxquels l'athlète n'est pas adapté. Le gain en masse maigre devrait se limiter à 500 g par semaine à l'aide d'un entraînement de résistance approprié.

Il faut remarquer qu'une masse corporelle plus importante, même au risque d'une prise de masse grasse, est considérée comme un avantage dans certaines disciplines (*par exemple les sports de lanciers ou l'haltérophilie ...*).

## 2/ Les besoins liquidiens des athlètes

Les pertes hydriques occasionnées par la transpiration et l'urine sont très variables d'un athlète à l'autre et déterminent généralement les besoins hydriques de l'athlète.

Il est recommandé d'absorber au moins 500 ml de liquide (eau, jus de fruit, boisson d'effort) deux heures avant le début de l'activité physique. Ce délai permettra à l'athlète d'uriner et de vérifier ainsi s'il est convenablement hydraté. Une urine foncée accompagnée d'un petit volume excrété signifiera que l'athlète n'est pas encore suffisamment hydraté.

Quel que soit l'activité sportive, il est important de recommander aux athlètes de s'entraîner à boire durant l'effort.

Il est clairement démontré que lors d'activités dont la durée est supérieure à **90'**, l'absorption d'une boisson contenant des hydrates de carbone permet de différer la venue de la fatigue de 30 à 45' grâce au maintien du taux de glucose sanguin dans la phase terminale de l'effort.

De manière générale, par **temps chaud et humide**, la concentration en hydrates de carbone ne devrait pas dépasser 3 à 5% par litre de solution afin de privilégier l'hydratation de l'athlète.

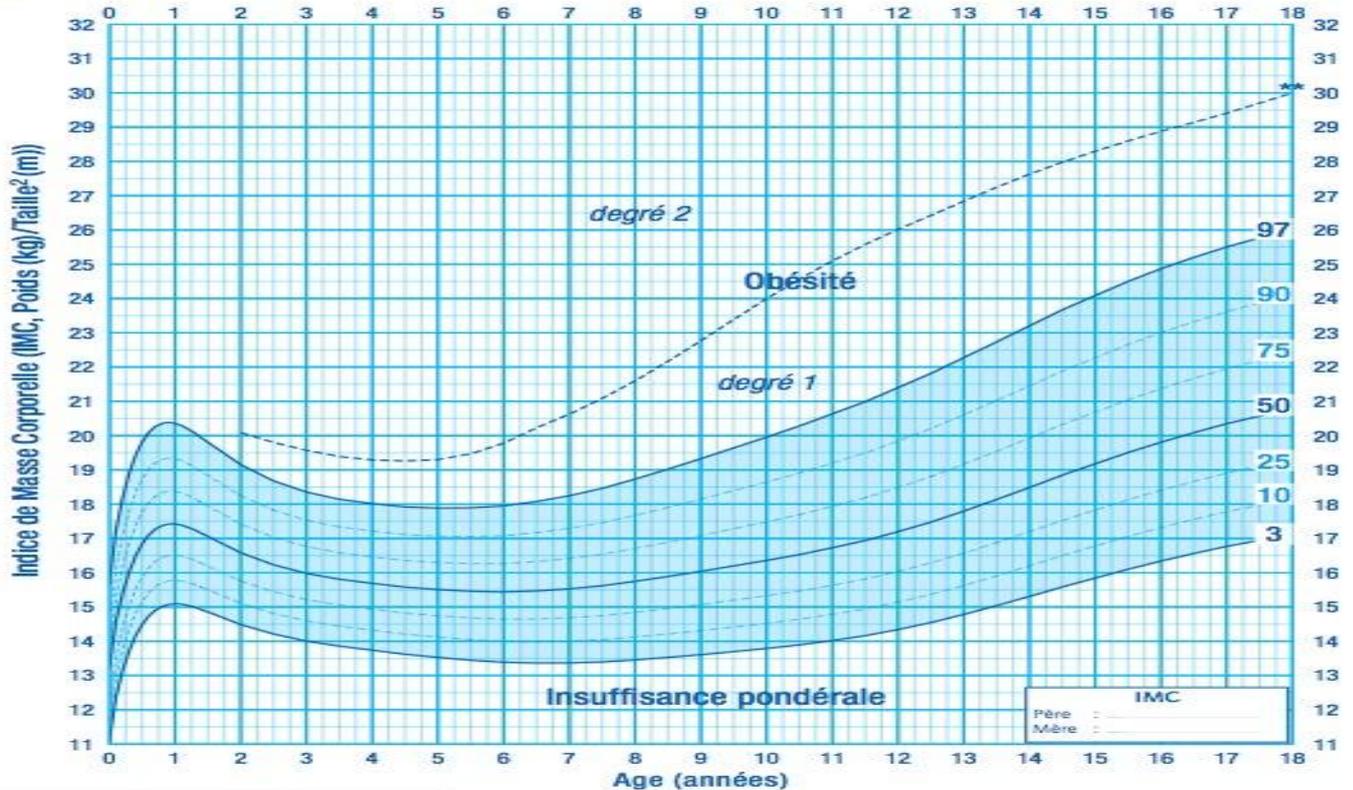
Par **temps sec et frais**, la concentration devrait se situer entre 5 à 8% pour favoriser l'apport énergétique ; (il est conseillé d'éviter le fructose et d'ajouter du sodium à la solution, car il stimule l'absorption du glucose et de l'eau).

Il est donc recommandé de boire 200 à 250 ml de liquide contenant de 30 à 60 g d'hydrates de carbone par litre de solution toutes les 20' dès le départ de l'épreuve.

<i>Nutriments</i>	<i>Trois heures avant</i>	<i>Pendant</i>	<i>Dans l'heure d'après</i>	<i>Apport % kcal / j g / kg p.c / j</i>
<b><i>Protides</i></b>	Pas recommandé les trois dernières heures qui précèdent l'effort ( vidange gastrique ! )	Pas recommandé durant l'effort ( vidange gastrique ! )	Contenu dans le lait maigre qui sert à préparer la boisson glucidique de recharge	En dehors de matchs 15% 1,5 g A tous les repas
<b><i>Glucides</i></b>	200 g trois heures avant l'effort, surtout si réserve de glycogène insuffisante	3 à 5% max si temps chaud et humide 5 à 8% max si temps sec et frais	1 g / kg p.c dilué dans du lait maigre dans l'heure qui suit la fin de l'effort	En dehors de matchs 60% 6,5 g A tous les repas
<b><i>Lipides</i></b>	Pas recommandé les trois dernières heures qui précèdent l'effort ( vidange gastrique ! )	Pas recommandé durant l'effort ( vidange gastrique ! )	Pas indispensable dans l'heure qui suit la fin de l'effort	En dehors de matchs 25% 1 g A tous les repas
<b><i>Boissons</i></b>	500 ml 3 h avant l'effort avec glucides ( glucides avant ) 500 ml 10' avant l'effort ( glucides pendant ).	500 ml à la mi-temps ( glucides pendant )	En quantité adéquate au delà de la soif	En dehors de matchs En quantité adéquate environ 1,5 à 2 l / j

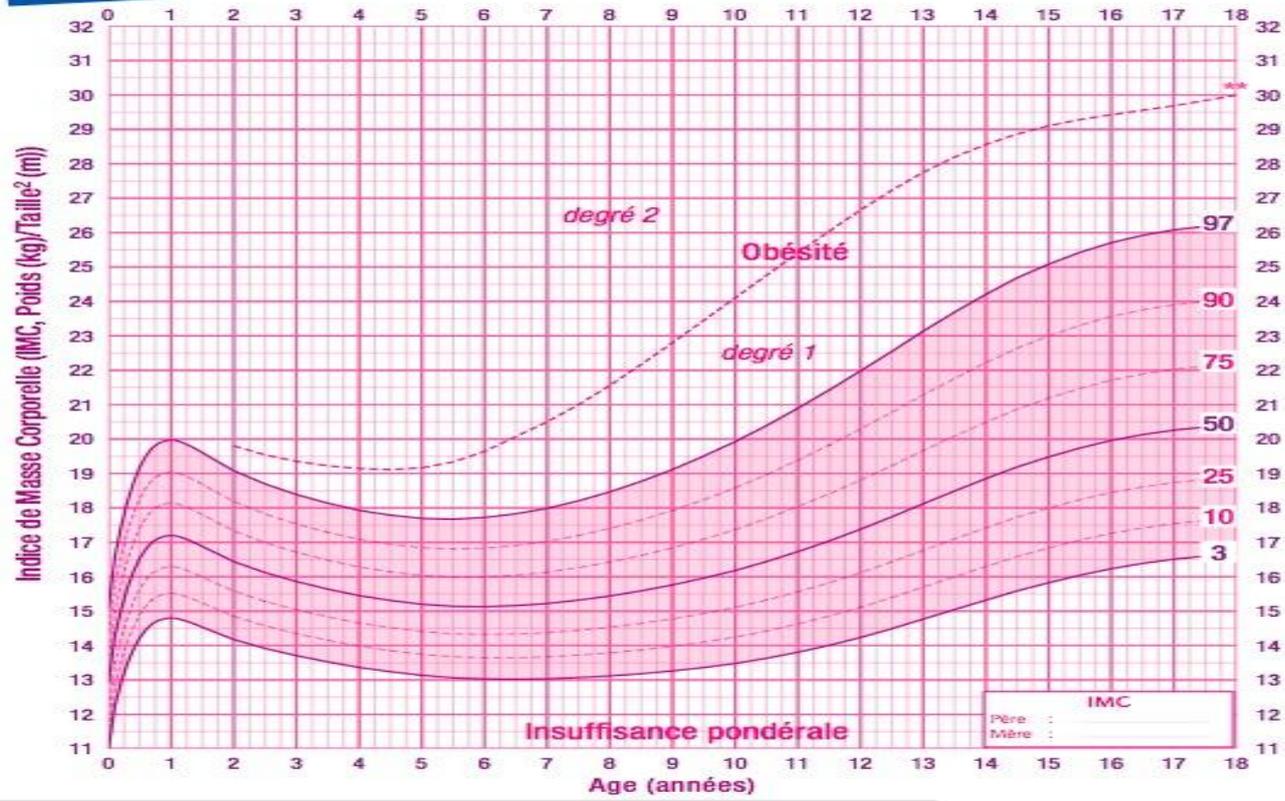
## Courbe de Corpulence chez les garçons de 0 à 18 ans\*

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_



## Courbe de Corpulence chez les filles de 0 à 18 ans\*

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_



## Les étirements et activité sportive

**Objectifs :** préparer le muscle et améliorer la récupération après l'effort, donc prévenir les accidents musculaires.

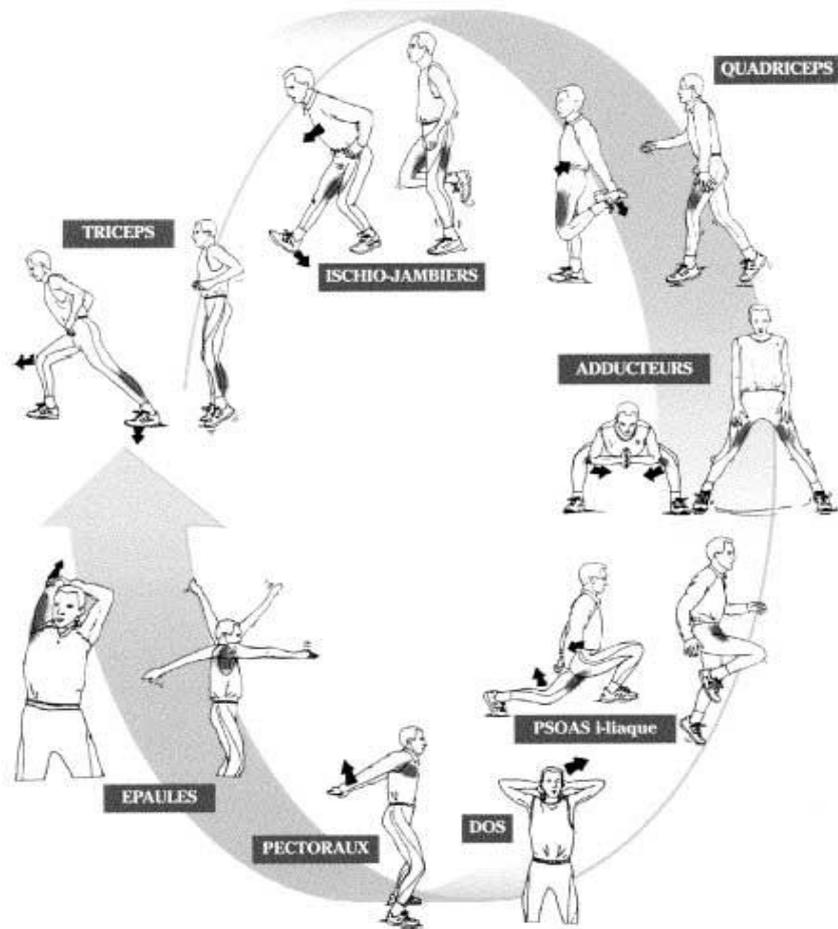
**A effectuer :** lors de chaque entraînement ou compétition. Séance de groupe ou individuelle.

**Avant l'effort :** pour préparer le muscle, l'échauffer en profondeur nous effectuerons des étirements **ACTIVO-DYNAMIQUES**.

**Pendant l'effort :** afin de garder le muscle sous tension entre deux exercices dynamiques nous utiliserons les étirements **ACTIVO-PASSIFS**.

**Après l'effort :** dans le but de favoriser la récupération nous pratiquerons les étirements **PASSIFS**.

Types	Objectifs	Quand ?	Positions ?	Durées ?
Activo-dynamique	Echauffement Prépare muscles, tendons...	Avant chaque effort	Proche de l'effort debout	Cont. statique : 6 à 8 s. Ex dynamique : 8 à 10 s.
Etirement Passif	Récupération Drainage ou <b>entretien</b> de la <b>souplesse</b>	Après chaque effort	<b>Confortable</b> Coucher, assis, éventuellement debout	Chaque position 20 à 30 s.
Posture passive	<b>Entretien</b> de la souplesse ou <b>gain d'amplitude</b>	<b>Après et en dehors</b> des phases d'efforts	<b>Confortable</b> et la plus efficace	Chaque position 1 à 10 mn.
E. Activo-passif	<b>Maintien</b> le muscle sous tension ou <b>gain amplitude</b>	<b>Entre</b> les efforts. <b>En</b> <b>dehors</b> des phases efforts	La plus <b>efficace</b> possible : debout, assis...	Contraction 10 à 15 s Etirements 20 s
Stretching Postural	<b>Anti-stress</b> diminue les tensions musculaires.	<b>En dehors</b> des efforts, séances spécifiques.	<b>Toute</b> en progression dans la séance	Stretch tonique : 10 à 15s Stretch lourd : 20 à 30 s



## Soins des accidents des sportifs

Nature	Caractéristiques	Causes	Conduite à tenir
<u><b>Courbature</b></u>	Disparaissent en 24 à 48 heures.	Engorgement musculaire.	Bain chaud -Etirement Massage
<u><b>Contracture</b></u>	Entre la courbature et la crampe. Guérison après quelques heures.	Engorgement musculaire.	Chaud - Pommade ( <i>baume</i> ) Massage léger
<u><b>Crampe</b></u>	Douleur subaiguë.	Etat d'asphyxie du muscle.	Etirements / Chaud - Massage Rééquilibration diététique.
<u><b>Claquage</b></u>	Douleur en coup de fouet / persistante. Ecchymose (bleu)	Rupture de myofibrilles.	Glaçage - Immobilisation Repos de 1 à 3 semaines.
<u><b>Déchirure</b></u>	Arrêt immédiat. Augmentation du volume du muscle.	De nombreuses myofibrilles sont rompues.	Identique au claquage avec un repos plus long.
<u><b>Hémorragies externes</b></u>	La plaie est visible.	Rupture de vaisseaux, veines ou artères dues à un choc.	Point de compression jusqu'à l'arrêt de l'écoulement.
<u><b>Hémorragies internes</b></u>	Pâleur / froid / perte de connaissance.	Rupture de vaisseaux, veines ou artères dues à un choc.	Arrêt de toute activité, faire appel aux secours spécialisés.
<u><b>Hémorragies extériorisées</b></u>	Ecoulement sanguin par un des orifices naturels : Nez, oreille, yeux	Rupture de vaisseaux, veines ou artères dues à un choc.	Placer le blessé dans une position facilitant l'écoulement.

## Soins des accidents des sportifs (suite)

Nature	Caractéristiques	Causes	Conduite à tenir
<u>Fracture</u>	Douleurs. Déformation du membre. Gonflement	Choc violent.	Immobilisation. (attelle, écharpe, ....).
<u>Fracture ouverte</u>	Plaie / douleur. Gonflement. Apparition possible de l'os touché.	Choc violent.	Position latérale de sécurité. Evacuation médicale.
<u>Fracture du crâne</u>	Perte d'équilibre, de connaissance. Vomissements. Maux de tête.	Choc violent.	Position latérale de sécurité. Evacuation médicale.
<u>Fracture de la mâchoire</u>	Souvent (plaie) ouverte. Douleur. Déplacement visible.		Soins de la plaie. Pose d'une fronde (soutien de la mâchoire).
<u>Luxation de l'épaule</u>	Douleur. Impossibilité d'élévation de l'épaule. Epaule tombante.	Déboîtement des surfaces articulaires. Frappe dans le vide.	Immobilisation par application d'une écharpe et contre écharpe.
<u>Accidents oculaires</u>	Plaie de l'arcade. Hématomes. Erosion de cornée par frottement.		Soin de la plaie, de l'hématome. Voir ophtalmologiste.
<u>Traumatisme du ménisque</u>	Blocage partiel ou total du genou. Sensation de frottement.	Pincement partiel ou total du ménisque.	Arrêt de l'activité. Avis médical.
<u>Accidents cérébraux</u>	Maux de tête, amnésie, somnolence Perte d'équilibre, désorientation.	Ebranlement cérébral du à un ou plusieurs coups.	Arrêt de l'activité. Evacuation médicale.

## L'entorse de la cheville

Une entorse survient lorsqu'un ligament est étiré ou déchiré. Les signes d'une entorse sont l'enflure, la douleur les ecchymoses et la difficulté à bouger la cheville.



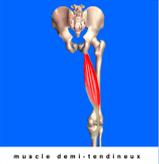
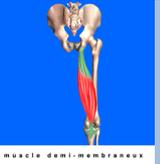
### « Approche en quatre phases pour traiter l'entorse de la cheville »

- ✓ **Le repos** : utiliser des béquilles tant que la position debout sera douloureuse.
- ✓ **La glace** : jusqu'à 72 heures après l'accident, pas de chaleur avant au moins trois jours.
- ✓ **La compression** : mettre un bandage un à deux jours peut éviter enflures et ecchymoses.
- ✓ **L'élévation** : de même élever la cheville 2 à 3 heures par jour.

Vous pourrez reprendre la pratique sportive, entre 1 semaine et 4 mois après la blessure ; le vélo, la natation ou même la course assez rapidement, tout en évitant les torsions.

# Les ischios jambiers

Les muscles ischio-jambiers sont des muscles de la cuisse permettant la flexion du genou, ils sont antagonistes du quadriceps (servant à son extension). Ce groupe se compose de trois muscles :

muscle biceps fémoral	muscle semi-tendineux	muscle semi-membraneux
 <p>le biceps</p>	 <p>muscle demi-tendineux</p>	 <p>muscle demi-membraneux</p>

## 1/ Comportement alimentaire du sportif et hygiène bucco-dentaire.

- ✚ Le joueur doit avoir une hydratation suffisante 2 à 3 litres d'eau par jour.
- ✚ Le régime alimentaire doit éviter l'excès de protéines animales et de graisses.
- ✚ Doit privilégier l'absorption de sucres lents (constitution du stock glycogénique) et les aliments alcalisants (laitages et légumes).

## 2/ La préparation athlétique.

- ✚ Travail de renforcement musculaire, en tenant compte de la spécificité de chaque muscle : concentrique pour le quadriceps et excentrique pour les ischios.
- ✚ Les étirements que se soit en récupération (tension passive) ou de préparation à l'effort (activo-dynamique).
- ✚ L'échauffement systématique pendant 10 à 15' avant chaque séance et chaque match.

# *Annexes*

## Echelle de perception de BORG

Le but est pour vous de mesurer votre perception de l'effort pendant une activité physique. Votre perception doit traduire la difficulté et l'intensité de l'effort, en tenant aussi compte de la fatigue musculaire ou générale ressentie. Ne prenez pas en compte une simple douleur à la jambe ou un bref essoufflement, mais essayez de vous concentrer sur le ressenti global de votre effort.

Pendant l'effort, reportez-vous à l'échelle de perception de Borg, elle va de 6 à 20 où 6 signifie : « Aucun effort » et 20 : « exténuant » (ou « effort maximal »). Prenez le nombre qui correspond le mieux à la perception votre effort. Ce nombre vous donnera une bonne idée de l'intensité de votre activité physique et vous pourrez grâce à cette donnée, accélérer ou ralentir vos mouvements pour atteindre l'intensité voulue.

Essayez d'apprécier votre effort le plus honnêtement possible. Votre propre perception de l'effort physique est très importante. Regardez sur l'échelle, les niveaux de perception et prenez le nombre correspondant en intensité.

**ECHELLE DE BORG**  
Perception de la fatigue

	6	
<b>TRES TRES FACILE</b>	7	
	8	
<b>TRES FACILE</b>	9	
	10	
<b>ASSEZ FACILE</b>	11	
	12	
<b>UN PEU DIFFICILE</b>	13	
	14	
<b>DIFFICILE</b>	15	
	16	
<b>TRES DIFFICILE</b>	17	
	18	
<b>TRES TRES DIFFICILE</b>	19	
	20	