

# PROJET ORGANISATIONNEL

## WORLDSKILLS des CPMDD

2024-2027



## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

### « Période de préparation »

*(Carnet spécifique)*



# SOMMAIRE

## I – Le développement technique. Le Métier de maçonnerie de briques

- 1.1 – Les moyens pédagogiques / l'outillage
- 1.2 – La brique, un matériau éducatif
- 1.3 – Les tests de profilage et d'aptitude technique essentielle (*TATE*)
- 1.4 – Le choix des tâches, des exercices et des ouvrages d'entraînements

## II – Le développement physique (*La marche et la course*)

- 2.1 – Les moyens pédagogiques
- 2.2 - La pratique d'un art ancestral pour l'activité physique
- 2.3 - La biomécanique de la course
- 2.4 - Les exercices de renforcement complémentaires
- 2.5 - les tests de profilage et d'aptitude physique essentielle (*TAPE*)
- 2.6 - Le choix des exercices et des séances d'entraînements

## III – L'Apprentissage « Apprendre à Apprendre »

- 3.1 – Les 10 principales compétences à acquérir
- 3.2 - Les 10 savoir-être associés à l'apprenant
- 3.3 - Les 15 compétences transversales associées de l'apprenant
- 3.4 - L'échelle des valeurs subjectives

## IV – Les bases du processus « Entraînements »

- 4.1 – Les éléments qui composent l'entraînement
- 4.2 - Les 6 grands principes d'entraînements
- 4.3 - Un grand principe complémentaire : La variabilité
- 4.4 - Les 3 grandes formes d'intensité ou d'intention

## V – Les bases des processus complémentaires à la performance

- 5.1 – L'alimentation quotidienne pour mieux vivre
- 5.2 – La nutrition en 2 défis et 1 engagement
- 5.3 – L'entraînement mental ou performance = conscience
- 5.4 – La détermination des objectifs
- 5.5 – Les dangers et les pouvoirs de nos pensées
- 5.6 – L'entraînement mental
- 5.7 – La récupération (*cohérence cardiaque et sommeil*)

## VI – La programmation de l'entraînement

- 6.1 – Les principales erreurs d'entraînements
- 6.2 – Les principes méthodologiques
- 6.3 – Les étapes du plan d'entraînements « La périodisation »
- 6.4 – Les principes de la planification
- 6.5 – Exemple de programmation
- 6.6 – Le dossier de suivi individuel

## VII – Les tests de profilage et d'aptitude technique essentielle (TATE)

- 7.1 – Test de la maçonnerie en lignes droites horizontales et jointoiement
- 7.2 – Test de la maçonnerie de poteau et jointoiement
- 7.3 – Test de la maçonnerie d'un bandeau vertical en lignes droites
- 7.4 – Test du traçage d'épure et de réalisation de coupes
- 7.5 – Test de la maçonnerie d'un motif en retrait et jointoiement

## VIII – Les tests de profilage et d'aptitude physique essentielle (TAPE)

- 8.1 – Test pour l'indice de masse corporelle (*IMC*)
- 8.2 – Test pour la mesure des fréquences cardiaques (*repos et maximale*)
- 8.3 – Test des flexions de Ruffier-Dickson
- 8.4 – Test du demi-cooper pour détermination de la VAM
- 8.5 – Test de la tonicité musculaire

## **IX – Les séances techniques de maçonnerie de briques (réalisées dans le cadre du regroupement « Instant 0 »)**

- 9.1 – Séance de maçonnerie en lignes droites horizontales  
Intention AF (*Aérobie Fondamentale*).
- 9.2 – Séance de maçonnerie en lignes droites horizontales et jointoirement  
Intention AV (*Aérobie Vitesse*).
- 9.3 – Séance de maçonnerie en lignes droites verticales  
Intention AF (*Aérobie Fondamentale*).
- 9.4 – Séance de maçonnerie d'un bandeau horizontal en lignes droites  
Intention AF (*Aérobie Fondamentale*).
- 9.5 – Séance de maçonnerie d'un bandeau vertical en lignes droites et  
jointoirement  
Intention AB (*Aérobie de base*).
- 9.6 – Séance de maçonnerie de 2 chaînes d'angles simples  
Intention AB (*Aérobie de base*).
- 9.7 – Séance de maçonnerie d'un motif en saillie  
Intention AF (*Aérobie Fondamentale*).
- 9.8 – Séance de coupes de briques en série  
Intention AF (*Aérobie Fondamentale*).
- 9.9 – Séance d'épures pour coupes en série  
Intention AB (*Aérobie de base*).
- 9.10 – Séance de dessin d'implantation d'exercices  
Intention AV (*Aérobie Vitesse*).

## **X – Les séances physiques de développement des systèmes fonctionnels (réalisées dans le cadre du regroupement « Instant 0 »)**

- 10.1 – Séance de réveil des systèmes fonctionnels
- 10.2 – Séance d'endurance fondamentale + renforcement 1
- 10.3 – Séance d'endurance fondamentale + renforcement 2
- 10.4 – Séance d'endurance fondamentale + Maxwell Maxercist
- 10.5 – Séance de vitesse aérobie maximale (VAM courte) + lignes droites

## I – Le développement technique. Le Métier de maçonnerie de briques

1.1 – Les moyens pédagogiques / l'outillage

1.2 – La brique, un matériau éducatif

1.3 – Les tests de profilage et d'aptitude technique essentielle (*TATE*)

1.4 – Le choix des tâches, des exercices et des ouvrages d'entraînements

# I – Le développement technique. Le Métier de maçonnerie de briques

## 1.1 – Les moyens pédagogiques / l'outillage

### Outilage pour la maçonnerie de briques

Liste de l'outillage à prévoir pour la préparation :

- Truelle Marshalltown / Briqueteuse
- Porte niveaux
- 6 niveaux de 25 cm à 2 m
- Fer à joints de 8 mm (un entier, un en plastique et un couper pour joints verticaux)
- Fer à joint arrondis
- Roulette à gratter pour profondeur de joints
- Cale à gratter pour profondeur de joints
- Blochets pour alignements des briques (cordeau) en zinc
- Blochets à pinces en plastiques
- Fil de pêche pour mettre sur les blochets
- Equerre à coulisse
- Equerre plexi (plusieurs dimensions et différents angles)
- Equerre de maçon
- Equerre en alu pour tracer épures
- Crayons Bic 0.9 mm scotchés en double dimensions 1 cm de large
- Fluo de plusieurs couleurs
- Stylos indélébiles type F pour rambarrages des briques
- Pinces à briques
- Equerre électronique
- Chariot pour amener aux découpes de briques
- Lampe frontale
- Gants Mappa (découpe de briques)
- Caisse servante
- Cartons coulissants avec dimensions de hauteur de briques
- Règles alu pour découper à plusieurs hauteurs de briques
- Calculatrice
- Gomme
- Langue de chat
- Pierre à poncer
- Taloche de différentes tailles
- Balayette
- Scotch Brit (vert de l'éponge)
- Gamatte en bois (planches pour Marshalltown)
- EPI adaptés (Équipements de protection individuelle).

## Matériel pour le développement du dessin (infiniment précis)

- Crayon bois 0,5 HB (porte-mine)
- Règle
- Equerres à feuillures 30° / 45° et 60°
- Compas
- Crayon encre 0,3 / 0,5 / 0,7

## **1.2– La Brique, un matériau éducatif**

L'éducation consiste non seulement à imposer des valeurs, des connaissances, mais à les faire découvrir à l'apprenant.

La finalité de l'éducation répond alors à une mise en situation de l'apprenant qui développera de lui-même ses facultés.

Et nous avons :

### **Education = Apprendre à apprendre.**

L'éducation, de par son action d'un être sur un autre, consiste non seulement à enseigner des connaissances, des valeurs très précises et rigides, mais à faire découvrir à l'apprenti, au fil de ses expériences, ses moyens personnels d'accès à un état d'être indépendant et autonome.

#### **Homme libre à travers son métier**

La maçonnerie de briques a donc irrémédiablement une action déterminée sur le développement de la personnalité. Elle éduque :

- Sur le plan psychique (mental et affectif).**

- Notion de compréhension
- Notion de beauté
- Notion de réflexion et d'analyse
- Notion de concentration
- Notion de rigueur

- Sur le plan technique.**

- Notion de verticalité et d'horizontalité
- Notion de précision et de rectitude
- Notion d'alignements, d'angles et de courbes.
- Notion de netteté et de propreté
- Notion de la qualité
- Notion d'organisation et de méthodes.

- Sur le plan physique et psychomoteur**

- Notion d'adaptation du corps
- Notion de la vitesse
- Notion du geste et de la souplesse
- Notion de rythme et de régularité

### **1.3 – Les tests de profilage et d'aptitude technique essentielle (TATE)**

L'ensemble des tests que vous avez réalisés détermine une image précise de votre niveau technique en maçonnerie de briques à un instant donné. Ils seront réalisés lors des regroupements périodiques.

Ces tests de profilage (TATE) permettent d'identifier une carte d'identité singulière afin d'individualiser les contenus d'entraînement et de mesurer les progrès. Comme une photo instantanée de l'apprenant.

Ces systèmes d'évaluation ont également pour objectif de qualifier et de quantifier les forces et les faiblesses des apprenants et de suivre leur progression.

- **7.1 - Test de la maçonnerie en lignes droites horizontales et jointoiement**
- **7.2 - Test de la maçonnerie de poteau et jointoiement**
- **7.3 - Test de la maçonnerie d'un bandeau vertical en lignes droites**
- **7.4 - Test du traçage d'épure et de réalisation de coupes**
- **7.5 - Test de la maçonnerie d'un motif en retrait et jointoiement**

## **1.4 – Le choix des tâches, des exercices et des ouvrages d'entraînements**

**L'entraînement à dominante technique** constitue le corps du développement de l'homme de métier et donc la partie principale.

**Les objectifs principaux** de ce développement technique grâce à la maçonnerie de briques sont :

- **Maîtriser la maçonnerie et la pose de briques dans toutes les positions (horizontale, verticale, penchée, à plat et sur chant).**
- **Maîtriser le tracé d'épures et d'implantation à grandeur réelle ou à l'échelle 1/10<sup>ème</sup> sur papier à dessin.**
- **Maîtriser la coupe des briques en coupe droite à plat et sur chant, en coupe biaise avec différents angles et en coupes présentant des courbes.**
- **Maîtriser le jointoiement et le rejoointoiement en maçonnerie de briques y compris avec des élément en saillie ou en retrait de nu.**
- **Développer dans l'ensemble des domaines, la rapidité et la précision d'exécution, ainsi que la propreté en phase intermédiaire et en phase finale.**
- **Maîtriser l'ensemble des éléments complémentaires à la maçonnerie de briques comme la lecture de plans, l'analyse des difficultés, la création de la check-list technique d'exécution, la parfaite connaissance des systèmes de notation et la définition mentale d'un planning d'exécution.**

L'important pour que tout ce développement soit efficace sera **la régularité et la progressivité**.

Il vous faudra donc de la patience et de la persévérance.

Vous devrez privilégier des séances courtes ou la concentration est à son maximum (Séance 1h30' avec 30' de préparation et rangement et 1 heure de travail réel).

**L'intention de la séance devra être clairement définie** au préalable en fonction de l'orientation de travail.

**Une moyenne de 6 à 8 séances par semaine seront au programme.**  
(3 à 4 séances sur semaine le soir et 3 à 4 séances le samedi).

## II – Le développement physique (*La marche et la course*)

2.1– Les moyens pédagogiques

2.2 - La pratique d'un art ancestral pour l'activité physique

2.3 - La biomécanique de la course

2.4 - Les exercices de renforcement complémentaires

2.5 - Les tests de profilage et d'aptitude physique essentielle (*TAPE*)

2.6 - Le choix des exercices et des séances d'entraînements

## **II – Le développement physique (*La marche et la course*)**

### **2.1– Les moyens pédagogiques**

- Chaussures et équipements de course à pied
- Montre cardio-GPS avec capteur de fréquence cardiaque fiable.
- Swissball ou Fitball (Ballon). Bien adapter le ballon à sa taille.

#### **Pour les stages en groupe**

- Plots pour les marquages des distances lors des séances de VAM
- Appareil de mesure pour mesure des distances avec précision.

## 2.2 - La pratique d'un art ancestral pour l'activité physique

Courir est un art, un art ancestral.

Les 7 caractéristiques prises en compte pour définir un art sont uniquement sensorielles.

1. **LA SAILLIE** s'apparente à l'élan : chaque foulée donne impulsion au corps.
2. **LA LIGNE** évoque le parcours et le chemin.
3. **LA COULEUR** évoque les paysages qui défilent sous nos pas.
4. **LA MÉLODIE** n'est pas sans rappeler la musique provoquée par la respiration.
5. **LE MOUVEMENT** est l'élément le plus incontestable.
6. **LA PRONONCIATION** n'est rien d'autre que l'articulation pour produire un son, la manière dont on s'exprime.
7. **LA LUMIÈRE**, car courir est un art vivifiant qui se pratique à l'extérieur.

**Courir est un art , un art ancestral**

*(Un art de vivre, un art de penser, un art d'agir)*

*(Un art des sens en perpétuel mouvement)*

**Nous avons acquis la capacité de courir pour survivre, pour chasser et éviter de l'être.**  
*(Ces changements physiologiques ont fait des premiers humains des coureurs de fonds d'exception).*

*(L'intelligence , l'endurance et la volonté de survivre développées pendant cette période de plus de 2 millions d'années ont été essentielles à l'ascension de l'homme dans la chaîne alimentaire).*

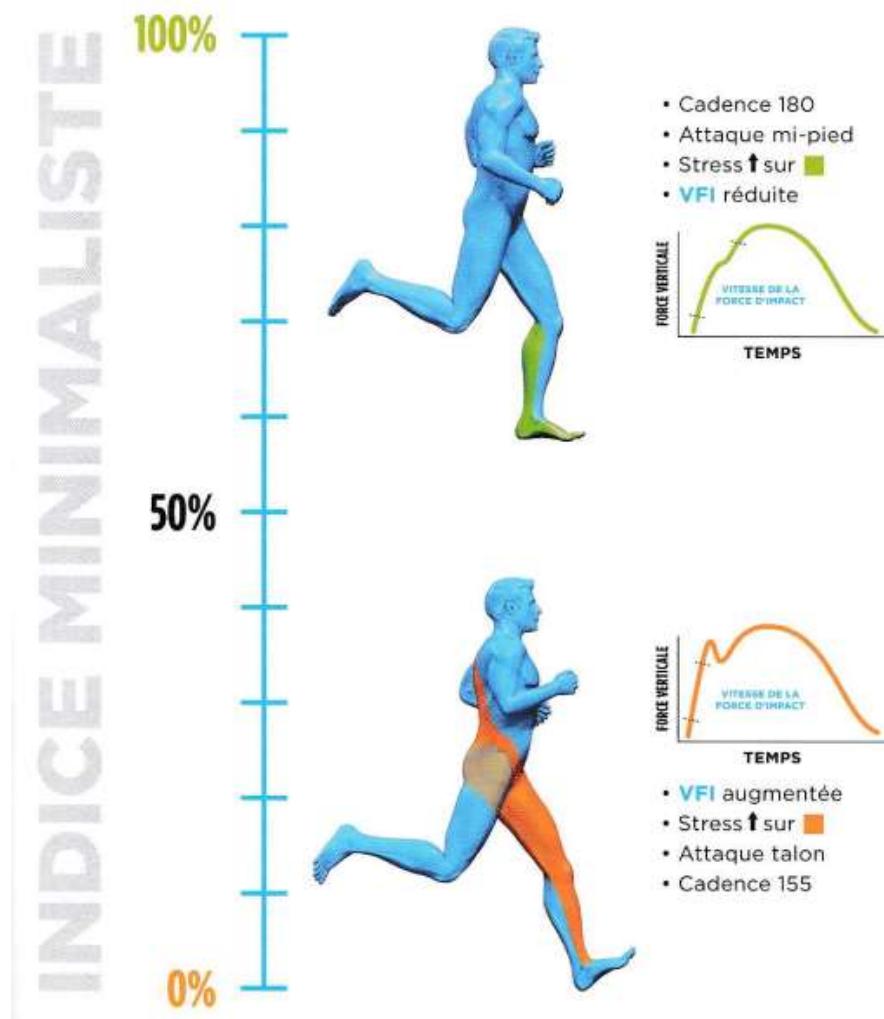
Les 7 caractéristiques prises en compte pour définir un art sont uniquement sensorielles : la saillie, la ligne, la couleur, la mélodie, le mouvement, la prononciation et la lumière.

- **La saillie (le relief) s'apparente à l'élan : chaque foulée donne impulsion au corps.**  
*(C'est l'expression de la puissance et de la détermination combinée au mouvement du corps).*
- **La ligne évoque le parcours et le chemin.**  
*(Recherche de la meilleure trajectoire, adapter sa posture au terrain rencontré, suivre une ligne imaginaire, un chemin).*
- **La couleur évoque les paysages qui défilent sous nos pas.**  
*(De l'intérieur de nos villes, aux endroits les plus reculés et les plus inaccessibles de la planète aux confins de la terre et du ciel).*

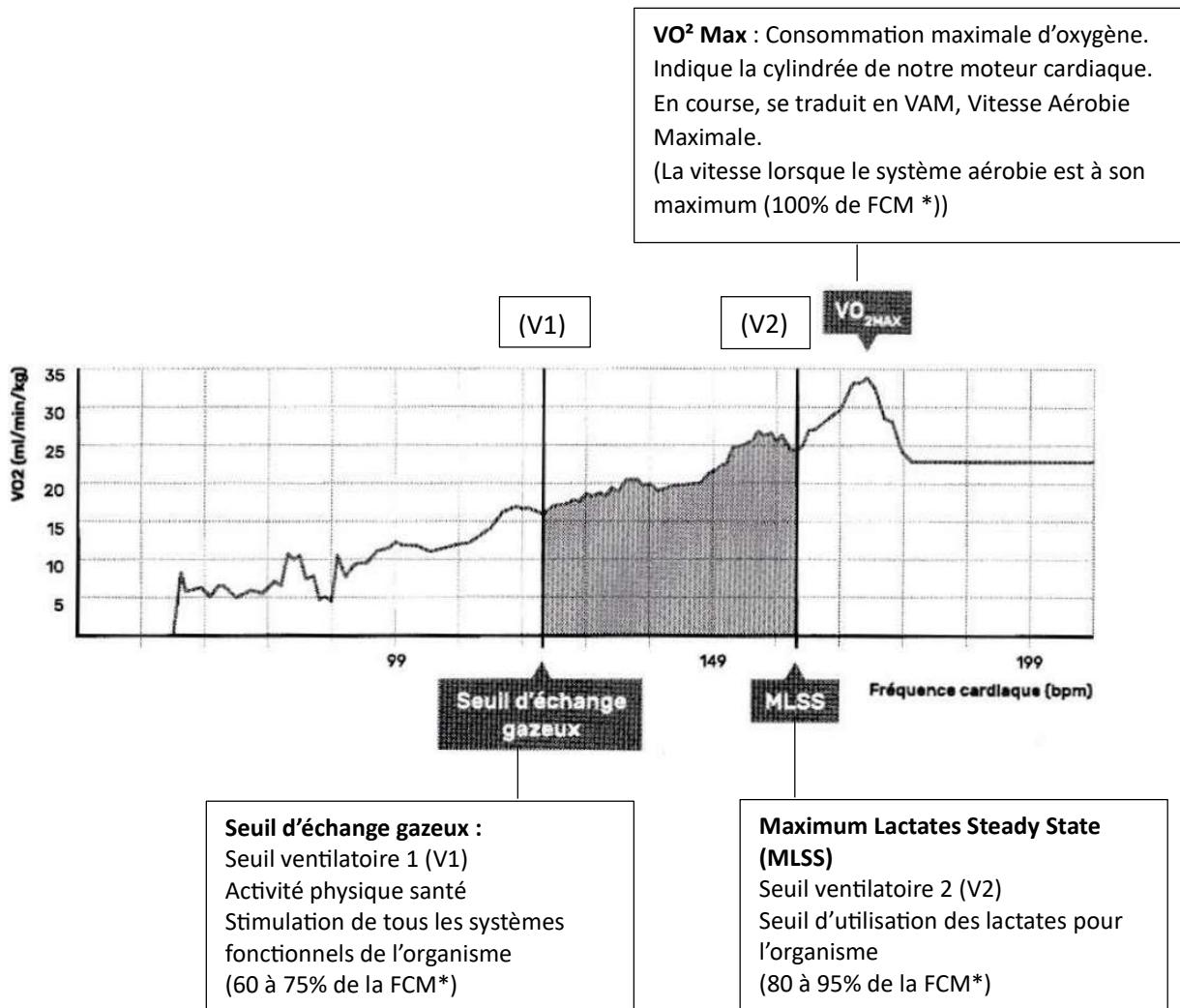
- **La mélodie n'est pas sans rappeler la musique provoquée par la respiration.**  
*(Le bruit de son propre souffle qui nous accompagne tout au long de l'effort, nous aide à savoir où nous en sommes dans nos capacités. La respiration donne le tempo, elle impose une cadence, elle joue différents airs et change de rythme).*
- **Le mouvement est l'élément le plus incontestable.**  
*(Une recherche d'élégance dans la foulée. Atteindre la beauté d'un mouvement parfait. Un corps en perpétuel mouvement qui fait bouger des orteils aux sourcils. Courir, c'est vouloir avancer, bouger, mettre en mouvement tous ses sens).*
- **La prononciation n'est rien d'autre que l'articulation pour produire un son, la manière dont on s'exprime.**  
*(Processus que l'on peut comparer à l'articulation des membres pour produire un mouvement, la manière dont on court. On possède une façon de courir qui nous est propre. C'est l'expression individuelle et unique de notre corps).*
- **Enfin, la lumière, courir est un art vivifiant qui se pratique à l('extérieur).**  
*(Le plaisir de ressentir la lumière varie au fil des saisons. L'expérience inédite de courir la nuit ou la sérénité de partir au petit matin quand le jour se lève).*
- **Le rôle de cet art dans la société est majeur, il déterminera notre capacité à rester ce que nous sommes.**  
**L'un des principes fondamentaux de la course est de se consumer au mieux à l'intérieur de ses limites individuelles et ainsi devenir une métaphore (image) de la vie.**  
*(Quand le corps inonde le cerveau de molécules de bien-être jusqu'à l'euphorie, ce que l'on appelle « l'ivresse du coureur », notre esprit semble faire un avec la matière. Pour nombre d'entre nous, c'est sans doute l'expérience consciente et non religieuse qui se rapproche le plus d'un voyage transcendental. Pour certains, cet accès au royaume métaphysique s'apparente à une forme de thérapie. Pour d'autres, la course est plus une évasion, antidote aux écrans, aux algorithmes, au bruit et à l'agitation du monde moderne. Ce qui est beau, c'est qu'elle peut être les 2 à la fois et qu'on peut la pratiquer à tout moment).*

## 2.3 – La biomécanique de la course

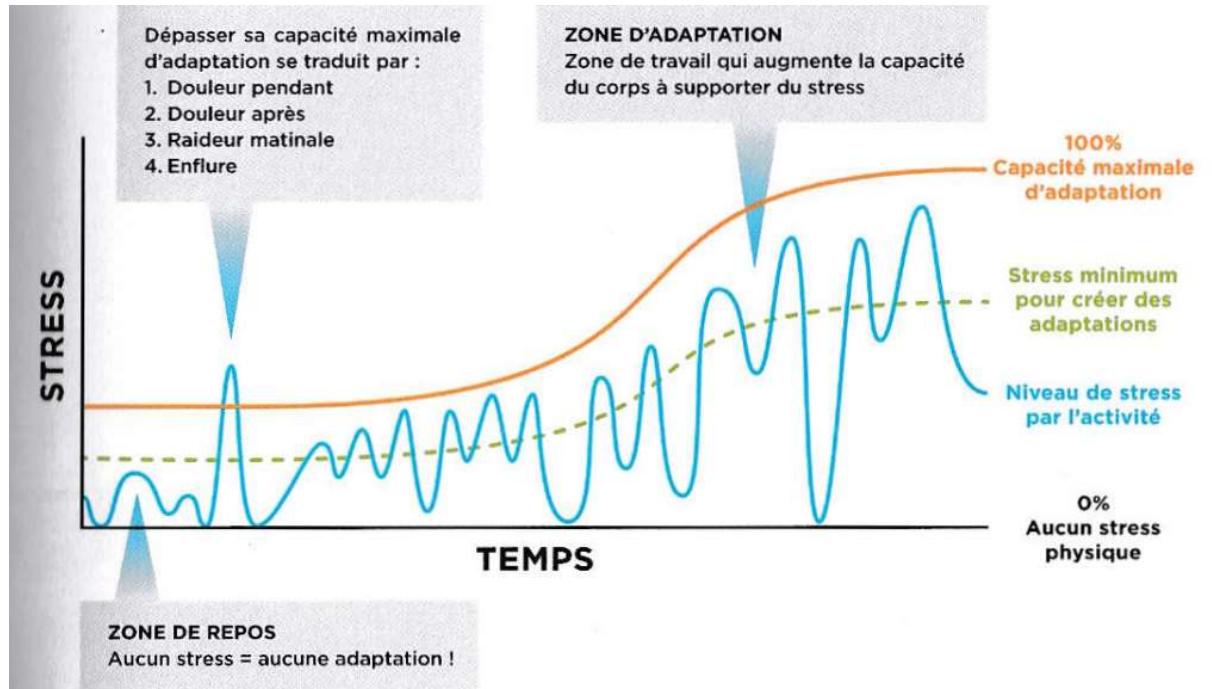
- Chaussure et biomécanique



- Cinétique de consommation d'oxygène



- Qualification du stress mécanique



## **2.4– Les exercices de renforcement complémentaires**

**Les exercices de renforcement complémentaires sont innombrables.**

Nous avons choisi 2 listes de 10 exercices de renforcement au poids de corps qui nous semblaient les plus efficaces, auquel nous avons rajouté un exercice d'ensemble lorsque vraiment, vous manquez de temps.

Ces exercices sont à réaliser quotidiennement en alternance entre les 2 listes. La liste complète des 10 exercices à réaliser 2 fois (2 séries) prend environ 30 minutes.

Les répétitions des exercices sont laissées à l'initiative de chacun en fonction de la disponibilité et des capacités (sur la liste renforcement 1, nous donnons des indications de répétitions)

Si des exercices sont trop difficiles au début, laissez-les pour plus tard.

L'essentiel étant toujours la régularité et la progressivité.

## **2.5– Les tests de profilage et d'aptitude physique essentielle (TAPE)**

L'ensemble des tests que vous avez réalisés détermine une image précise de votre forme physique à un instant donné. Ils seront réalisés lors des regroupements périodiques.

Ces tests de profilage (TAPE) permettent d'identifier une carte d'identité singulière afin d'individualiser les contenus d'entraînement et de mesurer les progrès. Comme une photo instantanée de l'apprenant.

Ces systèmes d'évaluation ont également pour objectif de qualifier et de quantifier les forces et les faiblesses des apprenants et de suivre leur progression.

- **8.1 - Test pour l'indice de masse corporelle (IMC)**
- **8.2 - Test pour la mesure des Fréquences cardiaques (repos et maximale)**
- **8.3 - Test des flexions de Ruffier-Dickson**
- **8.4 - Test du DEMI-COOPER pour détermination de la VAM**
- **8.5 - Test de la tonicité musculaire**

## **2.6- Le choix des exercices et des séances d'entraînements**

**L'entraînement à dominante physique** fait partie intégrante du développement de l'homme de métier afin d'accentuer son équilibre et lui permettre d'atteindre son plus haut niveau technique et psychologique.

**Les objectifs principaux** de ce développement physique grâce à la marche et la course, soit :

- **Maîtriser un échauffement complet de préparation à une journée de travail ou à une séance qu'elle soit à dominante technique ou physique.**
- **Développer sa puissance maximale aérobie, par le biais de la course à pied et en général, toute la filière aérobie.**
- **Développer son endurance fondamentale en repoussant son seuil ventilatoire 1 afin d'abaisser sa FC au repos et à l'effort et se rendre plus disponible lors des séances longues de travail.**
- **Renforcer l'ensemble de son système musculo-squelettique grâce à des exercices de musculation adaptés.**
- **Maîtriser les séances de récupération et de régénération du corps.**

L'important pour que tout ce développement soit efficace sera **la régularité et la progressivité**.

Il vous faudra donc de la patience et de la persévérance.

Les séances de course seront quotidiennes, voire biquotidiennes.

Le dimanche sera privilégié pour la séance longue de course à pied.

Suivant la fatigue physique et psychologique, un jour de repos (complet ou partiel) pourra venir s'intégrer dans le programme d'entraînement.

**Une moyenne de 10 à 12 séances par semaine seront au programme.**

### III – L'Apprentissage « Apprendre à Apprendre »

3.1– Les 10 principales compétences à acquérir

3.2- Les 10 savoir-être associés à l'apprenant

3.3- Les 15 compétences transversales associées de l'apprenant

3.4 - L'échelle des valeurs subjectives

### III – L’Apprentissage « Apprendre à Apprendre »

#### 3.1 – Les 10 principales compétences à acquérir

1. **S'approprier** son projet de performance
2. **Pratiquer** son activité professionnelle dans son cadre réglementaire et culturel.
3. **Se préparer** à la performance professionnelle
4. **Optimiser** sa performance le jour J en compétition
5. **Prévenir** les risques liés à la pratique et à son environnement externe
6. **Gérer** sa communication avec l'environnement externe
7. **S'engager** dans une démarche stratégique de partenariats
8. **S'adapter** aux contextes régionaux, nationaux et internationaux de son métier
9. **Intégrer** un projet collectif de performance
10. **Interagir** avec son environnement professionnel de proximité.

## **3.2 – Les 10 Savoir-être associés à l'apprenant**

### **1. Adaptabilité**

S'adapter à des situations et à des interlocuteurs variés, à des contraintes changeantes, à des cultures et à des contextes différents

### **2. Ambition**

Se fixer des objectifs élevés dans les résultats de son activité, s'engager sur des missions à fort enjeux, avec la volonté d'y réussir en consentant les efforts nécessaires.

### **3. Concentration**

Rester focalisé sur l'action ou sa préparation, se remobiliser en faisant abstraction des distractions internes ou externes.

### **4. Contrôle de soi**

Conserver son sang-froid, gérer ses émotions afin de pouvoir agir efficacement et avec pertinence face à des situations irritantes, stressantes ou imprévues

### **5. Créativité**

Faire preuve de curiosité, d'ouverture d'esprit, investiguer et inventer des situations nouvelles.

### **6. Fiabilité**

Respecter ses engagements dans la durée, prendre et assumer ses responsabilités dans le respect du cadre prescrit.

### **7. Persévérance**

Maintenir son engagement dans la durée pour la réalisation d'une action ou l'avancement d'un projet quels que soient les circonstances, les objectifs ou les difficultés.

### **8. Réactivité**

Répondre rapidement et de façon appropriée à des sollicitations ou à des imprévus.

### **9. Résilience**

Retrouver rapidement sa motivation et son engagement, se remobiliser à l'issue d'un évènement décourageant.

### **10. Rigueur**

Respecter des process et des méthodes prescrits ou préétablis.

### **3.3 – Les 15 compétences transversales associées de l'apprenant**

#### **1. Analyser des informations**

A partir d'informations collectées ou reçues, extraire les éléments clefs et procéder à une analyse critique des sources, des contenus et des idées.

#### **2. Appliquer des modes opératoires**

Respecter des consignes, des procédures et suivre des recommandations.

#### **3. Communiquer à l'oral**

Interagir avec les autres : Ecouter, échanger et transmettre des informations.

#### **4. Développer ses compétences**

Apprendre tout au long de sa vie, grâce à la recherche, la découverte et l'expérimentation.

#### **5. Être force de proposition**

Imaginer et initier des solutions pour résoudre les problèmes ou améliorer une situation.

#### **6. Evaluer des performances ou des résultats**

Mesurer le niveau d'une performance, l'efficience d'une production à partir de critères et d'indicateurs définis.

#### **7. Fédérer**

Mobiliser des individus, les membres d'une équipe autour d'un objectif ou d'un projet.

#### **8. Négocier**

Parvenir à un accord acceptable pour tous les protagonistes, par des concessions mutuelles, en obtenant les meilleures conditions possibles.

#### **9. Organiser des activités**

Planifier, prioriser, anticiper des actions en tenant compte des moyens, des ressources et d'un calendrier.

#### **10. Prendre des décisions**

Faire des choix, oser, prendre des risques mesurés en conscience des conséquences.

#### **11. Prendre du recul**

Prendre de la distance pour analyser les faits, les situations et les interactions avant de prendre une décision ou d'agir.

**12. Résoudre un problème**

Analyser une situation, effectuer un diagnostic et proposer une solution efficace.

**13. S'exprimer à l'écrit**

Adapter ses écrits à différents supports et à différentes cibles.

**14. Travailler en équipe**

Agir dans un projet collectif par la collaboration et la coopération afin d'atteindre un objectif commun.

**15. Travailler en mode projet**

Contribuer / piloter un projet individuel ou collectif.

### **3.4 – L'échelle des valeurs subjectives**

L'échelle qui détermine la valeur des éléments subjectifs en notation telle la régularité ou la finition des joints, la régularité ou la finition des coupes, ainsi que la propreté du poste de travail et la propreté et finition générale.

**10 – Parfait**

**9 – Excellent**

**8 – Très bien**

**7 – Bien**

**6 – Assez bien**

**5 – Moyen**

**4 – Insuffisant**

**3 – Très insuffisant**

**2 - Médiocre**

**1 - Mauvais**

## IV – Les bases du processus « Entraînements »

4.1– Les éléments qui composent l'entraînement

4.2- Les 6 grands principes d'entraînements

4.3- Un grand principe complémentaire : La variabilité

4.4- Les 3 grandes formes d'intensité ou d'intention

## **IV – Les bases du processus « Entraînements »**

### **4.1 – Les éléments qui composent l'entraînement**

L'entraînement pour la compétition en maçonnerie de briques est composé de 6 domaines de développement.

- Le domaine pratique.
- Le domaine technique.
- Le domaine physique.
- Le domaine stratégique ou tactique.
- Le domaine psychologique.
- Le domaine sociologique.

A partir de ces principaux éléments, l'entraîneur détermine les contenus d'entraînement qui rassemblent les exercices d'entraînement.

Ces exercices sont interchangeables, car le même objectif peut être atteint au moyen de multiples exercices.

Les exercices sont de 3 types :

- Généraux.
- Spécialisés.
- Spécifiques (proches de la compétition).

**Le domaine pratique :**

- Développement de la maîtrise d'exécution et du déroulement gestuel des gestes compétitifs (maîtrise améliorée ou exercices d'un degré de difficulté supérieure).
- Adaptation de la maîtrise d'exécution sur des exercices de type compétitions internationales (du point de vue temps et qualité).
- Développement des traits de personnalité influençant les résultats pratiques (rigueur, précision, méthode, propreté, beauté, organisation).

**Le domaine technique :**

- Développement des connaissances du milieu d'évolution compétitif (les organisations, les historiques, les règlements, etc.).
- Développement des connaissances de la spécialité en compétition (descriptif métier, sujets d'épreuve, matériaux et matériel, évaluation et notation, etc.).

### **Le domaine physique :**

- Développement des capacités physiques générales telles que l'endurance, la résistance, la vitesse, la force et la souplesse.
- Développement des capacités physiques particulières à la compétition (récupération, relaxation, échauffements, étirements, sangle abdominale et dorsale, nutrition, etc.).

### **Le domaine stratégique et tactique :**

- Développement de la stratégie compétitive (la pression, savoir gagner, démarche générale et spécifique, etc.).
- Développement de la gestion du temps et de l'organisation lors de la compétition (les fiches de séance, la période de familiarisation, l'étude du sujet, l'implantation, la check-list d'exécution, les temps morts, etc.).

### **Le domaine psychologique :**

- Développement de la maîtrise de l'affectivité (recherche de l'équilibre : pensée – affectivité, action, confiance en soi).
- Développement de la maîtrise mentale (l'esprit de méthode, la réflexion et le raisonnement).
- Développement de la préparation psychologique à la compétition (émotions positives, autocritique, entraînement modelé, etc.).

### **Le domaine sociologique :**

- Développement du sens de la coopération (rapport avec autrui).
- Développement du sens des responsabilités (la retransmission).

## 4.2– Les 6 grands principes d'entraînements

Différents grands principes d'entraînement orientent la planification et l'organisation des différentes séances entre elles visant à se rapprocher de l'objectif recherché.

Ils sont immuables et peuvent servir de base pour toutes sortes d'entraînement et quelle que soit la spécialité, pourvu que l'entraîneur les adapte après réflexion, à l'apprenant, au type et à la période d'entraînement.

Ils sont au nombre de 6.

Les 3 premiers sont ceux sur lesquels on s'appuie pour **bâtir le programme** :

- Le principe de la surcharge.
- Le principe de la spécificité.
- Le principe de la progression.

Et les 3 derniers permettent de composer **le contenu de chaque séance** :

- Le principe du transfert.
- Le principe de l'alternance.
- Le principe de la surcompensation.

### Le principe de la surcharge :

Pour améliorer un facteur important de la performance, il faut **le faire travailler en le surchargeant**, c'est-à-dire avec des charges de travail qui se rapprocheront le plus possible des capacités maximales dans ce domaine précis.

(*EX. : Pour améliorer la vitesse de croisière de la pose de briques en lignes droites, il faut inclure, des séances avec des vitesses beaucoup plus importantes mais sur des temps plus courts et avec des temps de récupération et d'assimilation.*).

### Le principe de la spécificité :

Il n'existe pas de séance d'entraînement qui développe en même temps tous les facteurs de la performance, ce qui implique que chacun d'entre eux **doit être travaillé spécifiquement**.

(*EX. : le bandeau en lignes droites développe une technique bien particulière, et des séances développant uniquement cette spécialité seront incluses dans l'entraînement*).

### **Le principe de la progression :**

Pour continuer à progresser, il faut adapter **la surcharge aux nouvelles capacités** d'entraînement. Ceci pour éviter l'accoutumance qui se traduit immanquablement par une montée de l'intensité de travail et une baisse de repos.

*(EX. : Si une séance de pose de briques en lignes droites se réalise en 5 minutes avec tel résultat, mais que les capacités sont devenues supérieures, alors, il faut réajuster soit le temps, soit le résultat).*

### **Le principe du transfert :**

Il nuance un peu le principe de la spécificité et permet de régler quelques détails de chaque séance. Certains effets ou bénéfices de l'entraînement spécifique d'un facteur de la performance peuvent se répercuter sur un ou plusieurs facteurs à des degrés moindres.

*(EX. : Certaines techniques comme la maçonnerie en lignes droites verticales et le bandeau en lignes droites rassemblent des gestes transférables de l'une à l'autre. Il peut donc être pertinent de rapprocher le développement de ces 2 techniques).*

### **Le principe de l'alternance :**

Outre qu'il faut varier les plaisirs, il faut se reposer entre 2 périodes intenses. **Alterner les séances spécifiques et les séances de récupération** permet de continuer à s'entraîner en laissant une partie du corps et de l'esprit au repos. Ceci évite le surmenage et la saturation psychologique.

Cette alternance se manifeste de différentes manières.

*(EX. : En nature en proposant une grande richesse et variété de situations afin d'entretenir un haut niveau de motivation. En intensité en alternant les séances longues avec des séances courtes).*

### **Le principe de la surcompensation :**

La fatigue disparaît plus rapidement que les effets de l'entraînement.

La surcompensation constitue donc l'activité de toutes cellules de l'organisme, qui sollicitées de façon maximale, tend dans la phase de récupération, à **reconstituer et dépasser le niveau initial**, des réserves initiales.

*(EX. : Durant une période de récupération, l'organisme reconstitue ses réserves et si ces réserves ont été fortement entamées, il se produit en plus une reconstitution dépassant le niveau initial. C'est alors à ce moment qu'il faut reprogrammer une séance intense).*

### **4.3– Un grand principe complémentaire : La variabilité**

En préambule à cette fiche, une citation qui résume la variabilité :

**« Si vous pensez que l'aventure est dangereuse, essayez la routine, elle est mortelle ».**

Alors bien sûr, la routine dans l'entraînement n'occasionne heureusement pas une fin si funeste, mais par contre, s'enfermer dans la monotonie, répéter toujours les mêmes séances, reproduire les mêmes plans d'entraînement nuit à votre progression et risque de vous pousser vers les pentes de la stagnation, le plateau.

Si on applique à l'organisme et à tous ses systèmes ; cardio-vasculaire, respiratoire mais aussi métabolique, ostéoarticulaire, musculaire..., toujours les mêmes charges, il s'habitue. Il n'est pas déstabilisé en profondeur, il ne se réadapte donc pas et ne progresse pas.

**Que vous soyez coureur ou briqueteur, c'est le même principe** : une fois qu'un palier est atteint, il faut augmenter ou modifier les charges d'entraînement (en volume, en intensité ou en intention) pour atteindre un palier supérieur.

Pour la course, vous pouvez modifier les terrains et les circuits, en forêt ou en ville, de la FC la plus basse vers la FC la plus haute, etc...

Pour la maçonnerie, vous pouvez modifier les intentions, les exercices, la brique (pleine ou perforée), en salle ou en atelier, etc...

**Soyez créatif !**

Par contre, il faut aussi laisser du temps à l'organisme pour se stabiliser. Pas assez de nouvelles charges nuisent à la progression, mais trop de charges mal adaptées au niveau quantitatif, qualitatif, intentionnel et temporel peuvent fortement tuer cette progression !

**Donc, tout va être question de dosage et de variation.**

**On parle de dynamique des charges ondulatoire.**

## **4.4– Les 3 grandes formes d'intensité ou d'intention**

Nous avons dans ce programme d'entraînement défini 3 grandes zones d'intensité ou d'intention, soit les zones 1, 2 et 3 (Z1, Z2, Z3).

Un point qui fait consensus : la nécessité d'introduire des séances à intensité élevée voire maximale pour améliorer les performances.

C'est l'entraînement « polarisé », c'est-à-dire que l'on va privilégier l'entraînement aux « pôles », soit beaucoup de zone 1, de la zone 3 à petites doses et assez peu, voire très peu de zone 2.

La zone 2 augmentera en période préparatoire aux compétitions, soit en période précompétitive.

Que ce soit pour les intensités ou les intentions, nous avons utilisé les mêmes termes, soit aérobie fondamentale, de base ou vitesse.

### **❖ ZONE 1**

#### **INTENSITE AF (Aérobie Fondamentale)**

L'intensité de course est légère et se situe sous le seuil ventilatoire 1 ou sous le seuil d'échange gazeux.

Elle se situe entre 65 et 75% de la FCM  
Ou entre 60 et 70% de la VAM

#### **INTENTION AF (Aérobie Fondamentale)**

L'intensité est légère mais la concentration est pleine et entière.

L'intention de la séance est dirigée sur la *précision (du geste en phase active et du résultat en phase passive)*.

On peut s'y reprendre à autant de fois que nécessaire pour que le résultat en phase active et en phase passive, soit à la hauteur de ce que l'on souhaite. On recherche le geste et le résultat le plus juste et le plus parfait.

## • ZONE 2

### **INTENSITE AB (Aérobie de Base)**

L'intensité de course est modérée et se situe entre le seuil ventilatoire 1 ou le seuil d'échange gazeux et le seuil ventilatoire 2 ou MLSS (Maximal Lactates Steady State).

Elle se situe entre 75 et 90% de la FCM

Ou entre 70 et 90% de la VAM

### **INTENTION AB (Aérobie de Base)**

L'intensité est modérée mais la concentration est pleine et entière.

L'intention de la séance est dirigée sur la précision (du geste en phase active et du résultat en phase passive).

La vitesse d'exécution est modérée, et chaque opération ne peut être réalisée qu'une fois.

Si un élément manque de précision, on ne peut le reprendre.

La phase active est réalisée en vitesse de croisière où l'on cherche à faire le moins d'erreur possible. On recherche le geste et le résultat le plus fluide et le plus continu.

## • ZONE 3

### **INTENSITE AV (Aérobie Vitesse)**

L'intensité de course est rapide et se situe au-dessus du seuil ventilatoire 2 aux alentours de la VAM (Vitesse Aérobie Maximale)

Elle se situe entre 90 et 100% de la FCM

Ou entre 90 et 110% de la VAM

### **INTENTION AV (Aérobie Vitesse)**

L'intensité est au maximum et la concentration est pleine et entière.

L'intention de la séance est dirigée sur la vitesse d'exécution (du geste en phase active et du résultat en phase passive).

La vitesse d'exécution est au maximum, et chaque opération n'est réalisée qu'une fois. Si un élément manque de précision, on ne peut le reprendre.

La phase active est réalisée en vitesse maximum, sans réflexion, avec le moins de déchet possible. On recherche le geste et le résultat le plus rapide et le moins mauvais.

## V – Les bases des processus complémentaires à la performance

5.1 – L'alimentation quotidienne pour mieux vivre

5.2 – La nutrition en 2 défis et 1 engagement

5.3 – L'entraînement mental ou performance = conscience

5.4 – La détermination des objectifs

5.5 – Les dangers et les pouvoirs de nos pensées

5.6 – L'entraînement mental

5.7 – La récupération (*cohérence cardiaque et sommeil*)

## V – Les bases des processus complémentaires à la performance

### 5.1 – L'alimentation quotidienne pour mieux vivre

**Améliorer notre alimentation au quotidien**, c'est faire le nécessaire pour optimiser l'entraînement et les performances dans la vie en général.

En veillant tous les jours à ce que vous mangez, vous obtiendrez de meilleurs résultats qu'avec n'importe quel repas. C'est aussi important que le renforcement, la technique et la programmation des séances.

Pour être performant, il faut faire un minimum de kilomètres au quotidien et maçonner de la brique au quotidien.

**C'est la même chose pour l'alimentation.**

#### L'ALIMENTATION QUOTIDIENNE

La façon dont l'on traite notre corps pendant la récupération est aussi importante que pendant l'entraînement. C'est encore plus vrai pour l'alimentation.

Le vieux adage qui recommande « de la modération en toutes choses » est un grand classique mais qui ne conduit qu'à la médiocrité.

Être au mieux de sa forme est un choix et se tenir aux bons choix nutritionnels contribue à l'amélioration des performances.

**La bonne alimentation** est sans doute où on ne mange rien d'autre que ce qu'on trouve et ce qu'on peut faire pousser. Une alimentation pauvre en sucre et en acides gras saturés, riches en fibres, en glucides complexes, en vitamines et autres nutriments.

Nous avons le choix de ce que nous mangeons. Nous savons parfaitement ce qui est bon pour nous : Les aliments simples, naturels et riches en nutriments. Le tout est de décider de manger de cette façon, d'en faire une habitude et de se tenir à ce choix.

**Cela demande de la discipline, de l'attention et des connaissances.**

Nos actes doivent être en accord avec nos objectifs. Ce sont souvent les plaisirs et le confort que nous craignons de perdre qui nous empêchent d'être heureux.

Mieux nous mangerons, mieux nous nous sentirons et plus nous serons performants. L'alimentation a un effet cumulatif exactement comme la gestuelle et le renforcement.

**D'abord, il faut beaucoup de fruits et de légumes biologiques.** Il n'y a pas de limite pour ce type de glucides. Faisons juste attention à les puiser dans les fruits et les légumes, pas dans les aliments raffinés ou transformés.

**Pour les protéines,** il y a les protéines végétales, de la viande maigre ou du poisson, mais en général, la portion n'est pas plus grande que la paume de la main.

Les protéines constituent et réparent les tissus. C'est la matière première du muscle. Utilisons plutôt de la viande bio provenant d'élevages en plein air et aux poissons sauvages.

**Cherchons à manger le plus naturel possible.**

**Pour les lipides,** ils sont nécessaires pour l'assimilation des vitamines et la protection des principaux organes. C'est aussi une source d'énergie. La graisse est un nutriment nécessaire mais il faut aussi choisir la bonne. Plus elle est naturelle, noix, avocats, etc..., mieux c'est.

Il faut choisir de mettre ce qu'il y a de mieux dans notre réservoir et faire les efforts nécessaires pour s'y tenir. Au début, on peut avoir l'impression de faire des sacrifices, mais mieux nous mangerons, mieux nous nous sentirons, à la fois physiquement et mentalement, et plus l'on aura envie d'aliments sains. Nos choix vont créer un cercle vertueux qui rendra les efforts de moins en moins coûteux et de plus en plus agréables.

**Considérons d'abord la nourriture comme un carburant, ce qui orientera nos choix au quotidien.**

## 5.2 – La nutrition en 2 défis et 1 engagement

### A) 1ER DEFI : 20 JOURS DE DESINTOXICATION

**La drogue la plus répandue et la plus insidieuse des pays dits « industrialisés » est sans aucun doute le sucre.**

Beaucoup d'entre nous y sont accros.

Il se cache partout, des céréales au pain, en passant par les sauces, les jus, les barres chocolatées, les confitures, les yaourts et les plats préparés.

**Ces aliments sont mauvais pour 3 raisons essentielles :**

- **Notre organisme a du mal à assimiler autant de sucre**
- **Ces aliments ne sont que des calories vides, sans intérêt nutritionnel**
- **Ces produits provoquent une dépendance et poussent à l'excès.**

**La modération, c'est la médiocrité.**

Nous devons essayer de supprimer complètement le sucre de notre alimentation.

Entreprenons de faire la chasse au sucre et de nous en passer totalement. Plus de Muesli, plus de yaourts, plus de plats préparés, etc...

**Voilà la solution :** vingt jours de désintox pendant les semaines les moins contraignantes de l'entraînement soit semaine 1, 2 et 3. Le meilleur moment pour vous y mettre.

**L'objectif est simple : pas de sucre sauf celui des fruits et des légumes.**

Lisons la composition de tout ce que nous mangeons. Sous la ligne glucides, on trouve la mention « dont sucre ».

Ce que l'on veut, c'est qu'elle soit suivie d'un « < 1 gr » pour 100 gr ou de « traces » ou de rien du tout – zéro.

Comme dans les haricots rouges que je prends désormais au petit déjeuner avec 2 œufs au plat, de l'avocat, des noix, une banane ou une pomme et un café noir sans ajout.

Pour le reste, ne changeons rien à nos habitudes.

**Pourquoi prendre une décision aussi extrême ?**

Pour devenir conscient de ce que nous mangeons et de ce que cela provoque, à la fois physiquement et mentalement.

**Considérons cela comme les fondations d'un nouvel édifice.**

Et comme toutes les fondations dignes de ce nom, elles demandent un peu de travail car tout le reste repose sur ces fondations.

**Cette cure de désintox ne sera pas facile.**

Pour nous aider, buvons beaucoup, prenons cela comme un jeu de recherche pour compléter nos connaissances, mangeons beaucoup de salades composées par nous-mêmes, incitons la famille ou les amis à suivre l'exemple et faisons des repas simples comme les personnes qui vivent de leur production ou de leur cueillette.

**Faisons de cette cure, un jeu de chasse au sucre.**

**Soyons attentifs à notre corps et aux sensations que procure la nourriture pendant tout ce processus.**

**Cette attention est fondamentale.**

**C'est la clé du succès de cette cure de désintox et c'est aussi sa première raison d'être.**

## **B) 2ème DEFI : 20 JOURS D'ALIMENTS BRUTS**

**Une fois notre cure de désintoxication au sucre achevée**, il faut essayer de manger aussi simplement et naturellement que possible. Soyons aussi exigeants avec la qualité de ce que nous mangeons.

Pas d'aliments transformés, pas de pain, pas de pâtes, pas de fromage, pas de yaourt, pas d'alcool, pas de céréales, etc...

On peut aussi se passer de lait de vache. Il y a tout le calcium dont nous avons besoin dans les fruits, les légumes et les haricots rouges ou noirs.

Ne mangeons que des choses simples et complètes. Si on n'est pas sûr de pouvoir manger quelque chose, imaginons que nous vivons dans une ferme, il y a deux cent ans.

Choisissons nous-même le lieu, ne prenant que ce qu'on pouvait y trouver, c'est-à-dire ce que le fermier et sa famille élevaient comme bétail, ce qu'ils cultivaient, le gibier qu'ils chassaient, et le poisson qu'il pêchaient. C'est aussi simple que cela.

Evitons les produits transformés de la société d'aujourd'hui. Choisissons les produits dont on voit la provenance, pas ceux avec des listes d'ingrédients, ou alors seulement avec des ingrédients simples sans aucun mot imprononçable.

**Mangeons de vrais aliments.**

**Pendant ce 2ème défi, soyons attentifs aux effets de ce que nous avalons.**

Observons spécifiquement les points suivants :

- 1) **Faisons la différence entre la faim et l'envie de manger quelque chose.**
- 2) Voyons comme il suffit de peu de chose pour être rassasiés quand notre régime n'est fait que de vrais aliments non transformés.
- 3) Notons la stabilité de notre forme et de notre énergie quand nos apports en glucides, en protéines et en lipides sont équilibrés au cours d'un repas.
- 4) Soyons attentifs à ce que nous ressentons le matin quand nous ajoutons des fruits au petit déjeuner.
- 5) Observons l'évolution de notre poids.
- 6) Réalisons que bien manger procure un bien-être que l'on voudrait permanent.
- 7) Enfin, notons ce qui se passe quand nous nous jetons sur une pizza ou une crème glacée. Demandons-nous si le plaisir que nous en tirons, et les sensations désagréables qui suivent, vaut mieux que ce que nous ressentons quand nous y renonçons.

**Quand nous aurons relevé ces 2 défis de 20 jours, nous comprendrons mieux que jamais, l'importance de ce que nous mangeons sur ce qu'on est, aussi bien physiquement que mentalement.**

**Nous voilà prêts à définir nous-même ce que manger sainement signifie.**

### C) L'ENGAGEMENT NUTRITION (Le 95/5)

Nous voulons tous accomplir notre grand projet en tant que briqueteur, maçon, coureur et en tant d'individu. Voilà pourquoi, je vous invite à chercher à atteindre un idéal alimentaire.

**Choisissons toujours le plat le plus sain, malgré la discipline que ça suppose et les tentations auxquelles il faut résister. Si nous y parvenons, nous le sentirons.**

Nous tomberons amoureux de ce que nous serons devenus, ce qui nous encouragera à continuer à bien manger et à profiter pleinement de la vie.

**Notre régime doit être un choix et nous devons en être ravis.** Si nous nous laissons tenter par une bière ou un chocolat, cela doit être un choix assumé. Nous le faisons en conscience et en appréciant, mais nous décidons ensuite de nous en passer pendant plusieurs semaines.

**On s'en tient au ratio 95/5 parce que nous aimons le bien-être qu'il nous procure.**

Oui, car à vrai dire, il y a de bonnes chances pour que, malgré notre bonne volonté, nous ne puissions pas éliminer plus de 95% du sucre, mais ne nous décourageons pas.

**Un régime simple et naturel à 95% et 5% de « Vas-y, fais toi plaisir », c'est déjà formidable.**

Bien manger à 95%, c'est comme décrocher la lune. On ne doit pas devenir un moine hostile à tous les plaisirs terrestres. On tient à notre bière et à notre petit chocolat, mais on s'arrange pour qu'ils ne dépassent pas 5% de notre alimentation.

**Ça ne veut pas dire qu'on les consomme « avec modération », mais que l'on s'en passe presque complètement.**

C'est la bonne mesure pour faire une différence notable et convaincante. En fait, cela est presque un jeu de chercher à quel point nous pouvons améliorer notre qualité de vie, jusqu'à quel âge pouvons-nous vivre en mangeant le mieux possible.

C'est en plus une base solide pour la pratique d'un métier et pour la course à pied.

Nos objectifs alimentaires doivent être en accord avec nos objectifs professionnels et personnels. Plus on est ambitieux en ce qui concerne l'excellence, plus on doit l'être avec ce que nous mangeons.

Si on veut exploiter tout notre potentiel, il nous faut adopter une alimentation riche en nutriments et renoncer à la malbouffe, respecter le ratio 95/5. **Mettions le dans notre engagement.**

Afin d'optimiser notre filière lipidique et glucidique, il est nécessaire de privilégier les glucides lents au détriment du sucre, sauf ceux des fruits et légumes, et de privilégier également le bon gras (acides gras mono et poly-insaturés) au détriment du mauvais gras (acides gras saturés).

**Tous nos systèmes fonctionnels en seront améliorés grâce à un meilleur carburant.**

Nous pouvons aussi décider d'être plus ou moins rigoureux dans le temps, choisir une période pendant laquelle nous voulons être au meilleur de notre forme et adapter notre régime en conséquence. Cette période peut être de trois à cinq mois, par exemple.

Dans notre engagement, précisons qu'il faudra commencer la transition, dès que possible, et nous tenir au ratio 95/5 pendant trois à cinq mois puis lever le pied à nouveau, comme dans la gestion de l'entraînement avant et après un gros objectif.

Il est également possible de transformer notre alimentation petit à petit après nos 2 défis, de façon à aller progressivement vers l'objectif 95/5.

**C'est à nous de définir notre engagement nutrition. Faisons-le en fonction de nos objectifs.**

**Trouvons ce qui nous convient le mieux, et si nous nous y tenons, nous aurons de plus en plus envie de le faire.**

### **5.3 – L’entraînement mental ou performance = conscience**

**L’entraînement mental est aussi important que l’entraînement physique ou technique.** La cohésion du corps et de l’esprit est importante, non seulement pour la performance, mais aussi pour la vie en général. Il y aura toujours les bons et les mauvais penseurs.

**Ceux qui n’ont aucune barrière et ceux qui en voient à tous les coins de rue.** Et tous les jours, nous voyons les effets de ces mauvaises pensées sur leur performance.

Le mental commande le physique et la technique, cela ne fait aucun doute. Notre corps réagit aux émotions et ce que nous pensons, or la plupart du temps, nous ne sommes même pas conscients de ce que nous lui disons.

**Ecouter attentivement un briqueteur parler des difficultés qu’il a éprouvées lors de son dernier entraînement, c’est découvrir son monde intérieur.**

Ce qu’il ou elle dit et sa façon de penser deviennent des habitudes au même titre que les défauts techniques.

Avec le temps, **ces « habitudes mentales »**, bonnes ou mauvaises, s’alimentent d’elles-mêmes et deviennent bien réelles.

A la vérité, beaucoup d’entre nous ont perdu **l’imagination sans limite** qui leur venait si facilement quand ils étaient enfants.

**« L’important, ce n’est pas ce qu’on pense, mais ce qu’on fait de nos pensées. »**

**Ce qui est formidable, c’est qu’on peut entraîner l’esprit de la même façon que les mains, les poumons ou le cœur.**

**Nous allons utiliser des méthodes à base de visualisation, de mantras et de rituels afin de fixer nos objectifs et de les réaliser.**

Qu'il s'agisse d'un record personnel ou de n'importe quel grand rendez-vous au sein du métier comme dans la vie, c'est à notre portée.

**« L’expérience, ce n’est pas ce qui vous arrive, mais ce que vous en faîtes »**

Mais, la première étape, c'est d'aller encore plus loin dans la compréhension.

## 5.4 – La détermination des objectifs

Si notre expérience influence notre façon de voir le présent et que cette façon de voir influence à son tour nos actes, alors, **notre façon de voir le présent façonne l'avenir.**

**C'est le principe philosophique.**

**Fixer nos objectifs est donc la première étape pour réaliser ce que l'on veut.**

**Cela s'appelle du rêve éveillé, un voyage dans notre esprit, un cheminement au gré des chemins qui se présentent. Pas besoin de carte, ni de destination, du moins pas encore.**

**On peut commencer dès maintenant dans un endroit calme.**

Fermons les yeux, ou pas ; croisons les jambes si on en a envie.

Faisons tout ce qui peut rendre la situation la plus confortable.

Débarrassons-nous maintenant de tout ce qui fait le présent et pensons à ce que nous rêvons d'accomplir dans notre vie.

Pas de censure. N'hésitons pas à fantasmer.

Détendons-nous au maximum pour ne pas se demander si on en est capable ou non. Ce genre de questions ne doit pas perturber notre rêverie.

Les penser vont évidemment affluer.

Allons chercher le rêve le plus ambitieux, le plus fou, le plus gratifiant. Celui qui donne la chair de poule.

**Ce doit être le rêve ultime.**

Essayons de trouver un objectif mesurable, plutôt qu'une émotion ou un état d'esprit.

C'est super si on se dit « J'aimerais me sentir en pleine forme », mais n'en restons pas là.

Qu'est-ce qui, précisément, peut nous amener à nous sentir dans un état de forme que nous n'avons jamais ressenti ?

Qu'est-ce qui nous enthousiasme le plus ? Qu'est-ce qui nous fait vraiment vibrer ?

Dans les jours et les mois qui viennent, ne cessons pas de rêver !

Quand notre grand projet, puisque c'est bien ce que nous allons trouver dans cette méthode, commencera à se dessiner, nous saurons le reconnaître.

Rien n'empêche de courir plusieurs grands projets à la fois.

L'un de mes grands projets, c'est de vous transmettre mes connaissances et mon expérience afin que vous puissiez vous aussi réussir votre grand projet.

Une fois que nous avons trouvé notre grand projet, apprécions l'enthousiasme qu'il nous procure. C'est fabuleux, non ?

Si c'est enthousiasme est mêlé d'un peu de crainte, c'est tant mieux. Comme l'on dit : « Si ton rêve ne te fait pas peur, c'est qu'il n'est pas assez grand. »

**S'il semble impossible, c'est sûrement qu'il en vaut la peine.**

**La peur est un bon témoin. Quand on l'empêche de vous dicter nos actes, elle peut même être une force motrice.**

Si nos ambitions nous rendent un peu anxieux, nerveux ou inquiets, c'est le signe que nous avons trouvé les bonnes.

**Hors de question de se débarrasser de la peur. On en veut même plus. Il nous faut l'accepter. Il nous faut l'aimer.**

Peut-on réaliser n'importe quel grand projet ?

Que chaque personne découvre son plus haut niveau de performance... Pour moi, c'est une idée qui en vaut la peine.

Une fois, notre ou nos grands projets définis, **il conviendra d'aborder les méthodes qui permettront de le ou les réaliser.**

## **5.5 – Les dangers et les pouvoirs de nos pensées**

Si nous le décidons, rien ne nous empêche de devenir le maçon que nous rêvons d'être. Tous les fantasmes sont permis, y compris une finale internationale des métiers.

Nous nous poserons sûrement la question suivante, bien naturelle quand on se fixe un objectif : « **Vais-je y arriver ?** ».

Si nous nous décidons à nous lancer dans la compétition de briques, nous allons nous demander lorsque nos jambes vont nous lâcher, à quel moment, nous allons nous mettre à déliter ou à vomir...

**Comme tous les êtres humains, nous voulons savoir ce qui va se passer avant même d'avoir commencé.**

**C'est un besoin inné, mais il est impossible de le satisfaire au début d'une aventure.**

**Aucun résultat n'est jamais garanti, alors pourquoi ne pas se lancer tout simplement dans l'aventure ?**

**Cette façon de penser, ce besoin de savoir, limite ce que l'on est capable d'entreprendre.** Comme on ne peut pas prédire l'avenir, on décrète souvent que tel ou tel objectif est hors de portée. Pourquoi ?

**Parce que nous craignons à la fois l'échec et l'inconnu.** La peur est une force très puissante.

La plupart de nos peurs viennent de notre expérience.

Comme nous ne sommes pas sûr de pouvoir le faire et que nous craignons de souffrir, nous supposons que nous en sommes incapables.

**Le besoin de savoir oriente notre façon de penser et nous empêche de se permettre d'essayer.**

**La peur se transforme en conviction.**

**C'est un cercle vicieux qui commence et s'achève dans notre esprit.**

**Ce qui est magnifique, c'est que tout cela veut dire que notre peur de l'échec et de l'inconnu n'a rien de réel. C'est juste une construction de l'esprit**, l'effet secondaire de nos expériences, voire de pures inventions. On considère souvent nos convictions comme des réalités indéniables, mais elles n'en sont pas.

**Une fois que l'on a compris, c'est un immense pouvoir** : si nos pensées n'ont de réel que le crédit qu'on lui accorde, ça veut dire que l'on peut en faire de bonnes et de mauvaises histoires.

**Nous avons le choix.**

**Quand nos pensées sont bloquées sur une mauvaise histoire, elles deviennent des obstacles. Quand elles en racontent une belle, ce sont des instruments d'une incroyable efficacité.**

Les peurs seront toujours là, parce que l'inconnu est partout.

**L'idée n'est pas de les faire disparaître, mais de les comprendre**, de réaliser qu'elles ne correspondent pas à la réalité et de les dépasser pour aller au bout de nos rêves.

Au lieu de bannir nos craintes et de censurer les mauvaises histoires qu'elles racontent, prenons-en pleinement conscience, identifions-les pour ce qu'elles sont. Rien d'autre que des pensées, et allons de l'avant quoi qu'il arrive. Y parvenir et se raconter de belles histoires, c'est se donner les moyens de vivre la vie dont on rêve.

Nous comprenons maintenant comment nos pensées, aussi infondées soient-elles, conditionnent nos actes. Elles tournent en boucle et se nourrissent d'elles-mêmes, qu'elles soient positives ou négatives, suivant les histoires que nous nous racontons.

**Si nous en prenons conscience, nous pouvons rompre ce cycle.**

C'est un peu comme si nous nous parlions tout le temps, sans même nous en rendre compte. Ce que nous nous disons est souvent négatif. Nous essayons de savoir si nous réussirons à faire quelque chose et nous nous disons que non.

Ce genre de raisonnement revient tout le temps, le plus souvent de façon inconsciente, parce qu'il est profondément enraciné.

**En revanche, il s'arrête dès lors que nous en prenons conscience, ce qui permet d'entrer dans la « zone », dans le présent et de ne plus chercher à prédire l'avenir, ni l'envisager en fonction du passé.**

Nous n'agissons plus en fonction de nos croyances, mais de nos souhaits.

Examinons ces pensées.

Ce sont des peurs de ce qui va advenir.

Cassons ce cycle en prenant conscience du présent.

**Concentrons-nous sur ce que nous pouvons faire maintenant, pas sur ce qui va se passer.**

**Ce qu'il faut décider maintenant, c'est comment parcourir cette séance d'entraînement. Savourons la quête, pas son aboutissement.**

Mettons-nous dans la peau de **Chris SHARMA**. C'est l'un des meilleurs grimpeurs au monde. Pour venir à bout d'une voie en Espagne, il a dû faire une centaine de tentatives. Cent tentatives, une voie, pas de corde et, chaque fois qu'il échouait, il faisait une chute de 10 à 12 m dans l'eau. A chaque nouvel essai, il voulait essayer d'aller plus loin et c'est devenu plus fort que lui. Il est tombé amoureux de ce que les grimpeurs appellent « le projet », c'est-à-dire l'effort au présent. Faisons comme **Chris SHARMA** quand nous craignons de ne pas finir une séance d'entraînement. Pensons à lui puis reconcentrons-nous sur la prochaine prise de mortier.

L'idée n'est pas de se débarrasser de ces petites voix, ni même de les changer, mais d'apprendre à les reconnaître, à s'écouter, à réaliser que ce ne sont rien d'autre que des pensées. **Elles n'ont de conséquences sur nos actes et notre nature que si nous les laissons faire.**

Examinons nos pensées et continuons à aller vers elles. Ne les laissons pas nuire à nos actes ou nous empêcher d'atteindre nos buts, à court ou long terme.

**Plus nous le ferons, plus nous serons dans la « zone ».**

Ce n'est pas différent du renforcement musculaire ou de la maçonnerie.

On aime tous être dans la zone, mais personne ne sait comment on entre dans cet état idéal. Il est à la fois très riche et très imprévisible, voire désespérément inaccessible. Être au meilleur de notre forme, avoir d'emblée une réussite qui met en confiance, être encouragé par un ami peut vous aider à y accéder, mais une seule condition est toujours nécessaire : **il faut être dans l'instant.**

Cela veut dire être pleinement attentif à l'instant présent, faire attention à mettre un pied devant l'autre, à notre respiration, à notre posture, à nos mouvements et rien d'autre.

Le passé, l'avenir n'ont plus d'importance.

Dès que l'on prend conscience de ce que l'on fait ou de ce que l'on pense, les pensées parasites cessent.

**Pénétrer dans « la zone », y être vraiment, c'est une façon de se trouver.**

Toutes nos facultés physiques et mentales se combinent si parfaitement que plus rien n'est impossible.

**Le plus beau, c'est qu'avec la pratique, on peut atteindre cet état n'importe quand. A chaque séance, à chaque course, il suffit d'être focalisé sur l'instant présent.**

## 5.6 – L'entraînement mental

**Être un homme performant** se décide et on peut tous l'être, quelles que soient nos capacités naturelles. **C'est un état d'esprit, un mode de vie, un choix.**

**Mantras, rituels et visualisation sont des facteurs essentiels de la performance et de la réalisation de nos objectifs quotidiens.**

Travaillons ce point pendant plusieurs mois et voyons la différence en termes de performance et d'état d'esprit.

La première des trois étapes, **c'est de choisir un mantra.**

### A) MANTRAS

Dans la tradition compétitive, un mantra est un mot ou un ensemble de mots qu'on répète souvent pour se concentrer et optimiser les performances.

**Utilisons un mantra pour revenir dans l'instant.**

Notre mantra permet de focaliser notre esprit et de couper court à toutes les pensées négatives qui nous empêchent de donner le meilleur de nous-mêmes.

Choisissons deux à trois mots évoquant les qualités requises pour réaliser notre objectif. Mieux vaut les identifier en nous interrogeant sur la nature des obstacles que nous aurons à franchir pour accomplir notre grand projet que de les piocher au fond d'un chapeau. Plongeons en nous pour anticiper les craintes et les pensées négatives qui vont surgir pendant l'accomplissement de notre objectif.

**Voilà quelques exemples de pensées négatives :**

- Mon emploi du temps est trop chargé. Je n'ai pas le temps de m'entraîner.
- Je n'ai pas les qualités nécessaires.
- Les gens pensent que je suis dingue d'en faire autant.
- De toute façon, je n'y arriverai pas, comme d'habitude.

**Dressons une liste aussi longue et détaillée que possible.**

Fouillons notre esprit de fond en comble, mettons nos craintes les plus enfouies au grand jour. Ecrivons-les.

Quand nous aurons achevé cette liste, demandons-nous quelles qualités, quels sentiments sont nécessaires pour surmonter et dissiper ces craintes quand elles se présentent.

En général, ce sont des états émotionnels ou, mieux, des mots désignant des actions, qui nous donneront la force d'affronter la dernière portion d'une compétition, la partie la plus dure d'une séance d'entraînement, le froid ou la pluie du petit matin quand on est au chaud sous la couette.

**Notre mantra doit nous aider à rester dans l'instant, quand ça devient difficile, quand nos doutes et nos craintes refont surface.**

**Les deux ou trois mots de notre mantra doivent en outre impliquer une réaction à la fois physique et émotionnelle.**

Ils doivent résonner en nous de façon quasi viscérale, évoquer des caractéristiques que nous admirons chez les autres ou des traits de caractère dont nous nous croyons privés, mais que nous aimerais avoir depuis toujours.

Et, pour finir, ils doivent évidemment être positifs.

**Notre mantra pourrait être, à titre d'exemple, : « Fort, autonome, tenace ». Nous pouvons aussi en faire une phrase, mais n'oublions pas qu'elle doit s'articuler autour des trois mots, ce qui pourrait donner par exemple : « je suis fort, autonome et toujours tenace ou déterminé ».**

Consacrons un peu de temps à l'élaboration de notre mantra, à la recherche des sentiments qu'il doit nous inspirer et dont nous avons besoin.

Quand nous l'avons trouvé, écrivons-le en majuscules. Nous sommes alors prêts à aborder **la 2ème étape de l'entraînement mental : le rituel.**

## B) LE RITUEL

Comme les mantras, **les rituels nous permettent de nous reconcentrer, de nous ramener dans l'instant**. Ils sont encore plus efficaces quand on les associe aux mantras.

Pour le créer, pensons à une chose facile à faire, discrète, faisable n'importe quand et n'importe où, sans détourner notre attention, ni celle des autres et sans efforts. Nous devons pouvoir effectuer ce rituel en maçonnant ou dans un lieu très fréquenté, quand le besoin de revenir dans l'instant et de reprendre conscience de nos objectifs se fait sentir.

**Nous pouvons très bien cligner trois fois des yeux, nous taper trois fois sur la cuisse, claquer des doigts, agiter les orteils, serrer et desserrer le poing .... A chacun d'entre nous de trouver le truc.**

**Un fois, le mantra et le rituel définis, le moment est venu d'ajouter la visualisation à ce puissant élixir.**

## C) VISUALISATION

**Elle permet de mettre les émotions en accord avec notre mantra et notre rituel, ce qui en accroît le pouvoir.** C'est très efficace parce que les émotions stimulent à la fois le corps et l'esprit. **Cette technique de visualisation permet d'entrer dans la zone.**

**Plus nous pratiquerons la visualisation, plus nous progresserons.**

Pratiquons-la de préférence chez nous, dans un lieu calme et à l'abri des distractions. **Il s'agit d'un échauffement, d'un moyen de nous entraîner à visualiser les cheminements de notre esprit.**

Fermons les yeux, respirons normalement et revenons à un instant précis de la semaine dernière, un moment d'une importance particulière ou riche en évènements. Il peut s'agir d'une sortie longue, d'un moment partagé sur le chantier, etc... Revenons à ce jour précis comme si nous étions observateurs. Soyons attentifs au contexte, à l'ambiance. Revivons cet instant. Passons maintenant à un autre jour, hier par exemple. Pensons à cet instant précis. Il faut le voir, le sentir, l'entendre. Sans cesser de suivre le cheminement de notre esprit, projetons-nous maintenant dans l'avenir. Visualisons ce qui se passera dans deux jours. Imaginons ce que nous allons faire, comment nous serons habillés, qui nous verrons. Focalisons-nous par exemple sur la sortie longue avec nos amis ou l'exercice que nous avons prévu. Faisons-en quelque chose de concret.

Enfin, revenons aujourd'hui, à cet instant, et ouvrez les yeux.

Notre état d'esprit correspond maintenant à celui d'un moment du passé pendant lequel nous nous sentions investis des qualités de notre mantra, quand nous étions le plus fort, le plus autonome et le plus tenace. Rappelons-nous d'un instant ou d'un évènement pendant lequel nous avons fait preuve de ces qualités. Faisons comme si nous y étions, et souvenons-nous surtout de la satisfaction que nous éprouvions, de la force, de l'autonomie et de la ténacité qui nous habitaient à ce moment-là. Prenons tout le temps qu'il faut pour revenir à cet instant. Apprécions-le à nouveau. Une fois que nous y sommes, voyons comme les souvenirs produisent des émotions, comme la visualisation du passé ramène immédiatement des sensations bien réelles dans le présent.

**Chaque fois que nous répétons cet exercice, nous augmentons la faculté de notre mantra et de notre rituel à nous ramener dans l'instant.**

**Mantra et rituel associés à la résurgence de sentiments positifs dissiperont nos craintes et nous rappelleront que ce sont les fruits de notre imagination. Une fois ces craintes surmontées, nous pouvons nous reconcentrer sur notre objectif de l'instant présent.**

Nous avons la capacité d'être exactement ce que nous voulons être et d'agir chaque fois que nous en avons besoin.

Quand les difficultés se présentent, quand notre égo en prend un coup et que nos rêves semblent s'éloigner, retrouvons le moment présent grâce au mantra et au rituel, mais ne les utilisons pas seulement dans les moments difficiles. Si nous avons besoin d'un coup de fouet pendant une séance, ou même à n'importe quel moment de la journée, aussi bien physiquement que mentalement, cette méthode nous rendra service.

Mantra, rituel et visualisation d'émotions positives nous permettront de donner le meilleur de nous-mêmes.

Prenons par exemple une compétition que vous avez prévue.

Pendant la semaine qui précède, passons un peu de temps, chaque soir à pratiquer cette méthode de visualisation.

Fermons les yeux et projetons-nous vers cette **compétition**.

Nous nous voyons nous préparer à aller nous coucher puis nous endormir paisiblement. Imaginons la préparation de notre équipement, notre petit-déjeuner d'avant compétition dans l'atelier ... Une légère anxiété, un peu de nervosité. **Sourions et disons-nous : « Parfait ».**

Sentons le corps se mettre en mouvement. On est solide, rapide et sûr de nous. Pensons aux moments difficiles, ceux où les gestes sont lents, et l'envie de reprendre, voire abandonner pressante.

Voyons comment nous réagissons, comment nous coupons court à ces pensées négatives, comment nous utilisons notre mantra et notre rituel pour revenir dans l'instant et retrouver encore plus de forces.

Représentons-nous chaque moment de la compétition jusqu'à la fin de l'épreuve avec l'objectif atteint = un super exercice. **Rendons-les aussi réels que possible. Apprécions ce succès. Voyons-le. Créons-le.**

**Maintenant, rouvrons les yeux. Nous sommes prêts.** Notre corps et notre esprit sont désormais au point pour le jour J et nous saurons retrouver ce que nous avons visualisé.

**La Conscience .... De la philosophie à l'entraînement mental, c'est la clé de tout.** Ayons conscience de nos pensées, de nos peurs, de l'influence de notre passé et nous pourrons nous concentrer sur nos objectifs. **Prenons conscience** pour rester dans l'instant et faire en sorte que le champ des possibles reste grand ouvert, dans le métier course à pied comme ailleurs. **La seule chose impossible, c'est l'échec.**

**Soit nous gagnons, soit nous apprenons !**

## **5.7 – La récupération (cohérence cardiaque et sommeil)**

La récupération fait partie intégrante de l'entraînement et de la progression.

L'organisme accumule pendant les efforts d'une journée de travail et d'entraînement, des perturbations biologiques plus ou moins importantes qui nécessitent un temps de restructuration défini comme étant le temps de récupération.

Il s'agit donc :

- Soit d'une période réservée à l'organisme pour provoquer une activité métabolique supérieure à la normale, pendant laquelle l'ensemble des systèmes sollicités pendant l'effort, se restructuring.
- Soit d'une période de repos pur et total pendant laquelle l'ensemble des systèmes se régénère.

**Une bonne hydratation sera un élément majeur de la récupération, en phase active.**

**La qualité du sommeil sera l'élément majeur de ma récupération en phase passive.**

**Le Sommeil** possède plusieurs fonctions particulières indissociables de l'état de veille et met en jeu de nombreux mécanismes physiologiques : sécrétions hormonales, régénération cellulaire (peau, muscle, ...), mémorisation, etc...

Dormir permet ainsi une récupération physique, psychologique et intellectuelle, avec **5 bienfaits majeurs pour la santé et la performance** :

- Booster le système immunitaire.
- Préserver le cœur (sans une bonne nuit de repos, le cœur et les artères sont constamment sollicités).
- Entretenir le cerveau.
- Prévenir la déprime.
- Gérer le poids.

**En résumé, pendant le sommeil, l'organisme est capable de se guérir lui-même et d'éliminer les déchets métaboliques qui s'accumulent pendant les périodes actives.**

Un sommeil de qualité est donc essentiel pour maintenir une bonne santé physique et mentale.

L'un des objectifs pour faire de votre grand projet, une réussite, sera donc de mettre en route les éléments qui favoriseront un sommeil de qualité.

- **Apprendre à se coucher tôt (21h30 – 22h00) dans le programme.**
- **Se lever tôt pour s'entraîner (autour de 5h30).**
- **Utiliser des méthodes de relaxation (La cohérence cardiaque).**

**La cohérence cardiaque** est une technique pour améliorer sa santé, elle s'appuie sur des exercices de respiration afin de mettre en phase le rythme du cœur et de la respiration.

**Cela aide à se relaxer et à diminuer le stress.**

Son principe est simple : cela consiste à faire 6 respirations par minute durant 5 minutes, 3 fois par jour (la méthode 3 / 6 / 5).

Pour la pratiquer, il suffit de s'asseoir confortablement en se tenant droit et en étirant sa colonne vertébrale, puis de faire consciemment six respirations par minute (5 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration) en adoptant une respiration lente, ample, régulière et abdominale.

Elle va favoriser une production optimale de mélatonine, ce qui va contribuer à établir un rythme de sommeil régulier et à améliorer sa qualité. Elle va également activer le système nerveux parasympathique, qui est responsable de la détente musculaire et de la régénération du corps.

**Ces bienfaits sont donc nombreux :**

- Réduction du stress.
- Amélioration de la qualité de sommeil (profond et récupérateur).
- Régulation des hormones du sommeil.
- Rééquilibrage du système nerveux.
- Amélioration de la santé physique.
- Bénéfique pour la santé cardio-vasculaire en réduisant la pression artérielle et en améliorant la variabilité cardiaque.

NOTA : Certaines montres cardio proposent une fonction pour rythmer la respiration lors de l'exercice cohérence cardiaque.

## VI – La programmation de l'entraînement

6.1 – Les principales erreurs d'entraînements

6.2 – Les principes méthodologiques

6.3 – Les étapes du plan d'entraînements « La périodisation »

6.4 – Les principes de la planification

6.5 – Exemple de programmation

6.6 – Le dossier de suivi individuel

## VI – La programmation de l’entraînement

### 6.1 – Les principales erreurs d’entraînements

Liste non exhaustive des principales erreurs pouvant se glisser lors d'un entraînement de haut niveau :

- Mauvaise structuration des micro et mésocycles (*succession incohérente des séances, non-respect des phases de récupération entre les différents types de séance*).
- Un volume de travail trop important avec des charges d'intensité maximale ou proche du maxi (*également dans le domaine de l'endurance*) sans travail compensatoire.
- Un travail technique trop important sans phase de récupération.
- Une forme d’entraînement trop stéréotypée, répétitive et monotone.
- Une succession de situations d'échecs.
- Un objectif inaccessible.
- Une alimentation non équilibrée. (Déficit en fer, manque de vitamines).
- Un poids de corps fluctuant.
- Un manque de sommeil nocturne.
- Un rythme de vie quotidien irrégulier.
- Un changement brutal du rythme de vie.
- Des mauvaises conditions de logement (bruit, chaleur, manque de calme).
- Trop de sollicitations extra-activités d’entraînement.
- Peu de temps pour le loisir ou insuffisance de loisirs (pas de délassement).
- Des soucis (vie sentimentale, jalousie, conflits avec supérieurs ou collègues). Etc.

## 6.2 – Les principes méthodologiques

Un système d'entraînement est la combinaison de différentes méthodes d'entraînement. Ce sont les critères (les caractéristiques) de la charge qui sont décisifs et qui permettent de définir et distinguer les différentes méthodes d'entraînement.

### MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT :

On peut distinguer 4 méthodes principales d'entraînement :

- Méthode dite de « durée ou continue ».
  - Méthode de type « par intervalles »
  - Méthode par « répétitions »
  - Méthode dite compétitive et test de contrôle.
- **La méthode dite « de durée »** se caractérise par l'utilisation d'une charge de faible intensité déterminée ou libre, un grand volume de travail et un déroulement sous forme ininterrompue (sans pause).  
(Zone 2 en intensité et intention)  
(Zone 1 en intensité)
- **La méthode par intervalles** repose sur l'alternance régulière entre charge et récupération. La durée de la pause (récupération incomplète) sera le facteur déterminant pour caractériser l'intensité de la charge.  
(Zone 1 en intention)
- **La méthode par répétitions** se caractérise également par l'alternance entre charge et récupération mais la pause doit permettre une récupération complète.  
(Zone 3 en intensité et intention)
- **La méthode de contrôle ou compétitive** permet de vérifier le niveau de performance et de maintenir le niveau spécifique d'exigence de la discipline.  
(Zone 2) (intensité et intention)

## **FACTEURS DETERMINANTS DE LA CHARGE :**

Le niveau de sollicitation d'une charge (qui déclenche l'adaptation) dépend de la manière dont un individu réagit à cette charge (capacité de charge).

Il s'agit donc d'organiser des contenus en fonction de buts bien définis. **Le contenu seul ne signifie pas grand chose, c'est son organisation méthodologique qu'il faut voir.**

Si les contenus d'entraînement sont interchangeables, leur ordre et leur mise en place sont méthodologiquement déterminés.

La détermination de la charge est un point essentiel, la clef de la construction des séances.

La charge d'entraînement est le produit de l'intensité, de l'intention, de la quantité, de la durée (volume) et de la densité de l'exercice.

La problématique de l'entraînement consiste à résoudre l'équation suivante :

- A quel niveau de charge (**Intensité ou intention**).
- Avec combien de répétitions et de séries (**Quantité ou fréquence**).
- Sur quelle durée (**Volume**).
- Avec quel type de pause (**Densité**).

## **EXPRESSION DE LA CHARGE**

### **Intention :**

Elle est définie par l'objectif, la pensée, la volonté et la résolution que l'on va mettre en action pendant le travail.

- Précision dans la prise de mortier
- Qualité dans la pose de la brique
- Précision dans la coupe d'une brique

### **Intensité :**

Elle est définie par la puissance développée par unité de temps (pour un exercice unique ou une série d'exercices).

- Vitesse de déplacement en Km/h.
- Pourcentage de la vitesse maximale aérobie.
- Fréquence gestuelle de pose ou de coupe de briques.
- Vitesse de réalisation d'un exercice.
- Pourcentage de perfection en netteté, précision et propreté.

**Densité :**

Elle dépend de la relation temporelle entre charge et récupération pendant une unité de travail.

- Pour développer la vitesse pure (durée de pause importante afin d'être capable de développer un effort maximal lors de la charge).
- Pour développer la fréquence gestuelle, la VAM (durée de pause moyenne pour récupération incomplète ou développement de l'activité cognitive).
- Pour développer la perfection propreté – précision – netteté (durée de pause courte avec réflexion sur le résultat à chaque pause).

**Quantité :**

Elle est établie sur la somme totale (masse) de la charge.

- Par le nombre de répétitions de différents exercices.
- La durée de l'entraînement.
- Par le nombre de briques posées ou coupées.

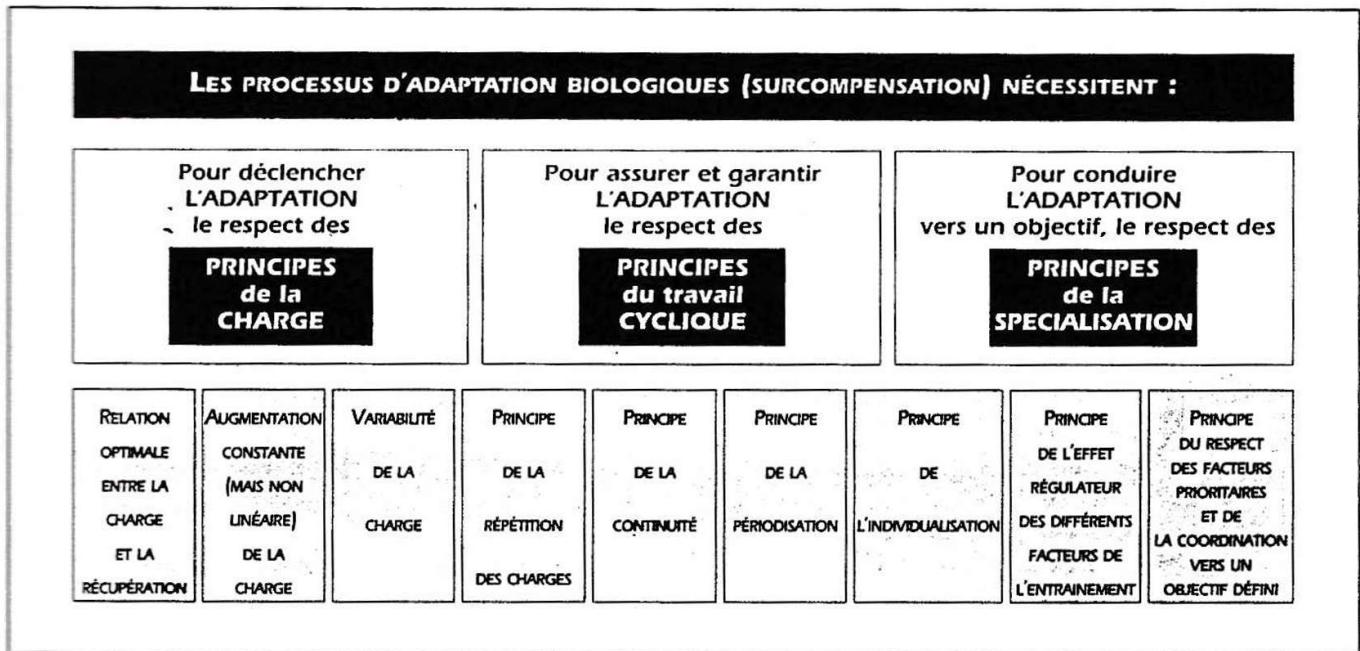
**Volume (Durée):**

- Par le temps mis pour un exercice déterminé.
- Par le temps mis pour un nombre déterminé de répétitions.
- Par une fréquence déterminée d'exercices à réaliser dans un temps limite.

**Le processus d'adaptation** va avoir comme conséquence une augmentation du seuil de tolérance d'acceptation de la charge de travail physique, technique et psychique.

Le maintien d'un niveau de charge identique aura comme conséquence de faire apparaître ce niveau comme facile et produira moins de fatigue.

L'effet d'entraînement va donc diminuer et n'aura plus qu'un effet d'entretien.



L'application des principes d'entraînement en relation avec les processus d'adaptation biologiques.

### **6.3 – Les étapes du plan d'entraînements « La périodisation »**

C'est la construction du processus d'entraînement en un système structuré de plusieurs cycles de charge afin d'en accroître l'efficacité.

On ne peut régler l'ensemble des problèmes relatifs à l'entraînement et au développement de la performance en même temps et sur une courte période.

Il s'agit de porter une attention particulière à certaines capacités en accentuant pendant un certain temps, leur développement.

Les cycles structurant la périodisation se définissent essentiellement par rapport à la fonction qu'ils occupent mais leur typologie est basée principalement sur la durée.

On distingue habituellement :

- Le macrocycle : sa durée peut aller d'un trimestre à 6 mois.  
*(Pour la période de préparation, le macrocycle sera de 4 mois)*
- Le mésocycle : sa durée est de 4 semaines généralement.
- Le microcycle : sa durée est généralement réglée à la semaine.

#### **LE MACROCYCLE**

C'est la succession continue de plusieurs cycles (*les mésocycles*) dont l'objectif est l'optimisation de la performance. Chaque période se distingue par un objectif, une tâche, et des contenus (*charges*) bien différenciées.

En compétition briques, on distingue généralement :

- Un macrocycle préparatoire général. (*Période de préparation*)
- Un macrocycle préparatoire spécifique. (*Période de développement*)
- Un macrocycle compétitif. (*Période précompétitive*)

Tout s'oriente autour de l'objectif principal.

#### **Le macrocycle préparatoire général (période de préparation et foncière)**

Il sert à construire une fondation stable. Les exercices sont de type général et ne présente aucun rapport direct avec la compétition.

Une grande quantité de travail est nécessaire avec une intensité relativement modérée pour bien apprendre les bases de la maçonnerie de briques et de la préparation physique généralisée.

### **Le macrocycle préparatoire spécifique** (*période de développement*)

Cette étape constitue la transition vers la période compétitive. Il s'agit de construire la compétence demandée lors de la compétition en accentuant le caractère spécifique des charges et en développant les capacités spécifiques à la compétition.

### **Le macrocycle compétitif** (*période de compétition ou pré-compétition*)

Son objectif est d'optimiser puis de stabiliser la performance et enfin d'obtenir le meilleur résultat aux grandes compétitions grâce aux exercices spécifiques et à la succession d'entraînement modelé.

## **LE MESOCYCLE**

La conduite de l'entraînement par la différenciation en cycles de plusieurs semaines va permettre un ajustement précis des contenus.

La succession des mésocycles dans une période est fonction des objectifs de cette période, du temps disponible pour la préparation et du niveau actuel des participants.

- Macrocycle préparatoire général décomposé en :

<b>4 mésocycles</b>	→	Initial I
		Initial II
		Perfectionnement I
		Perfectionnement II

- Macrocycle préparatoire spécifique décomposé en :

<b>4 mésocycles</b>	→	De base
		De développement I
		De développement II
		De contrôle

- Macrocycle compétitif décomposé en :

<b>5 mésocycles</b>	→	Transition
		Développement III
		Développement IV
		Performance haut niveau
		Pré-compétitif

## **LE MICROCYCLE**

Il est généralement organisé autour du rythme hebdomadaire. La structure de la sollicitation (charge) varie en cours de cycle et oscille entre un niveau faible et maximal.

Le micro-cycle permet d'amener le briqueteur de manière ciblée et précise vers l'objectif. Le micro-cycle est la clef de tout le système d'entraînement car il permet la continuité dans l'adaptation. Le micro-cycle s'appuie sur l'alternance permanente entre charge et récupération.

L'organisation du micro-cycle permet d'éviter la monotonie et les contenus stéréotypés.

## 6.4 – Les principes de la planification

### Structurer et construire vers un objectif.

La planification comprend la réflexion sur le développement à long terme aussi bien que la préparation à court terme ou la construction d'une séance d'entraînement puis l'analyse et enfin l'évaluation de ce qui a été entrepris.

Il s'agit d'établir une stratégie de construction à long terme et d'organiser une planification rigoureuse (**éviter de fonctionner au jour le jour**) afin de maîtriser au mieux la performance.

Il faut s'orienter en fonction du but fixé et formuler de manière claire et sous forme concrète les tâches à accomplir puis déterminer les points clefs de l'entraînement pour les différentes périodes et cycles afin de les ordonner logiquement.

Par la suite, il faudra déterminer avec attention les contenus d'entraînement, les organiser, suivre leur effet pour les ajuster en permanence.

Les nombreuses variations et combinaisons des facteurs de la charge issues des méthodes d'entraînement permettent de construire de manière très différente les séances d'entraînement.

### LES COMPETITIONS

Si elles constituent le but ultime de l'entraînement : **L'objectif**, elles ont également d'autres fonctions, elles présentent d'autres caractéristiques que les formes d'entraînement usuelles (**forme d'entraînement spécifique par excellence**).

Elles représentent un effet d'accélérateur sur la capacité de performance, lui permettant également de mieux maîtriser les entraînements ultérieurs.

### Exemple de microcycles :

MICRO-CYCLE AVEC 1 CHARGE ÉLEVÉE							MICRO-CYCLE COMPÉTITIF AVEC 1 CHARGE ÉLEVÉE SUIVIE DE JOURS DE RÉCUPÉRATION						
LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
ELEVÉ							ÉLEVÉ						
MOYEN							MOYEN						
LEGER							LEGER						
REPOS							REPOS						

MICRO-CYCLE AVEC 2 CHARGES ÉLEVÉES							MICRO-CYCLE AVEC BLOC INTENSIF						
LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
ELEVÉ							ÉLEVÉ						
MOYEN							MOYEN						
LEGER							LEGER						
REPOS							REPOS						

MICRO-CYCLE À HAUTE INTENSITÉ							MICRO-CYCLE AVEC ALTERNANCE CHARGE ET RÉCUPÉRATION						
LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
ELEVÉ							ÉLEVÉ						
MOYEN							MOYEN						
LEGER							LEGER						
REPOS							REPOS						

### TACHES A ACCOMPLIR POUR L'ENTRAÎNEUR.

Planifier, c'est élaborer une conception générale du développement puis transformer ces conceptions concrètement (le plan) pour des périodes bien définies en fonction d'objectifs clairement énoncés.

Une fois les objectifs clairement et concrètement définis, il faut traduire en actes (l'élaboration des contenus de séance et du microcycle) la réalisation de ces objectifs.

Les plans d'entraînement pourront être :

- Individuels
- Collectifs

**Le plan** ne doit contenir que les tâches et indications essentielles, il doit indiquer les objectifs partiels, donner un aperçu sur les éléments méthodologiques essentiels, présenter les moyens et contenus d'entraînement ainsi que leur niveau de sollicitation (intensité, intention, volume, densité).

## **LE PLAN D'ENTRAÎNEMENT : DEMARCHE.**

- **1<sup>ère</sup> étape :** *Après avoir fixé l'objectif principal (la compétition la plus importante), l'entraîneur devra pour chaque période, déterminer les objectifs partiels puis les différentes parties constitutives de l'entraînement.*
- **2<sup>ème</sup> étape :** *L'entraîneur devra déterminer les méthodes et contenus retenus qui permettront d'arriver à la réalisation des objectifs.*
- **3<sup>ème</sup> étape :** *L'entraîneur devra fixer avec précision les dates des tests ainsi que les différentes évaluations mesurées.*

## 6.5 – Exemple de programmation

### A) EXEMPLE DE PERIODISATION

**1<sup>er</sup> MACROCYCLE PRÉPARATOIRE** (Période de préparation)  
Septembre – décembre 2024

Composé de 4 mésocycles de 4 semaines

- 1 mésocycle initial I : Semaine 36 à 39 (4 microcycles)
- 1 mésocycle initial II : Semaine 40 à 43 (4 microcycles)
- 1 mésocycle perfectionnement I : Semaine 44 à 47 (4 microcycles)
- 1 mésocycle perfectionnement II : Semaine 48 à 51 (4 microcycles)

Regroupement en semaine 51

Repos en semaine 52.

(NOTA : Les MÉSOCYCLES sont composés de 3 MICROCYCLES d'entraînement et d'un MICROCYCLE de régénération relative et de tests en fin de période afin d'orienter et d'ajuster le MESOCYCLE suivant)

Les MICROCYCLES hebdomadaires sont divisés en 7 cycles quotidiens)

### B) EXEMPLE DE MICROCYCLE HEBDOMADAIRE

*Jour/semaine (Lundi – Vendredi)*

- Lever 5h30 (Prise FC au repos)
- Cohérence cardiaque + Séance de réveil des systèmes fonctionnels
- Petit déjeuner
- Trajet et travail en entreprise
- Cohérence cardiaque + Déjeuner
- Travail en entreprise + retour trajet
- Séance physique de développement des systèmes fonctionnels  
*(Conserver un jour de repos par microcycle)*
- Exercices de visualisation
- Dîner
- Séance technique de maçonnerie de briques  
*(Conserver un jour de repos par microcycle)*
- Cohérence cardiaque
- Coucher 21h30 à 22h00

### **Jour/semaine (Samedi)**

- Séance de réveil des systèmes fonctionnels
- Matin : 2 séances techniques de maçonnerie de briques
- Après-midi : 1 à 2 séances techniques ou repos suivant fatigue

### **Jour/semaine (Dimanche)**

- Matin : Séance physique de développement des systèmes fonctionnels  
*(Séance longue)*
- Après-midi : Récupération – Divers

#### **Soit environ :**

Par MICROCYCLE

- 11 séances physiques de développement des systèmes fonctionnels
- 7 à 8 séances techniques de maçonnerie de briques.

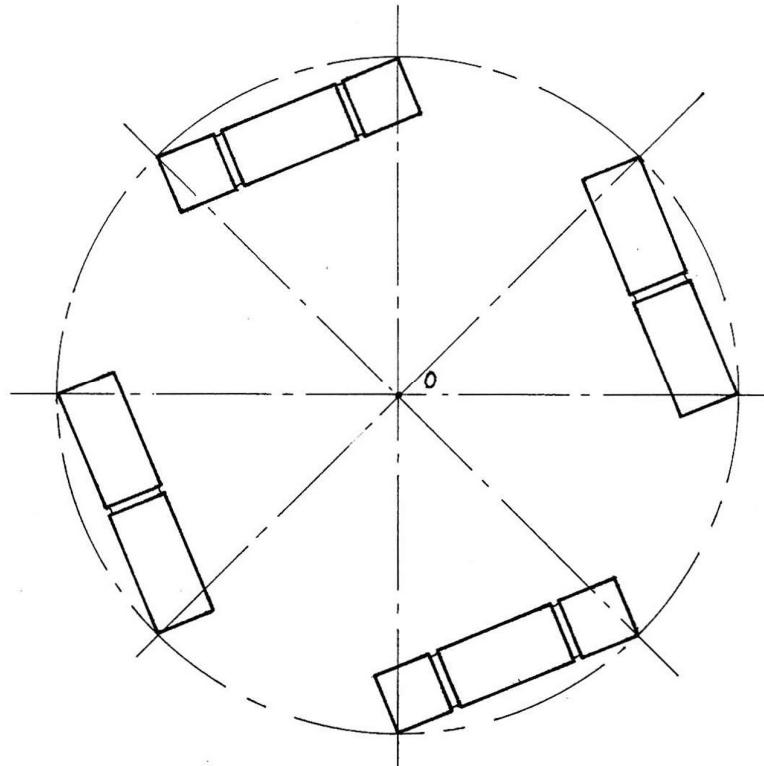
## **C) EXEMPLE DE SÉANCE TECHNIQUE**

*(A l'intérieur d'un CYCLE quotidien)*

Il est intéressant de rappeler avant cet exemple de séance que chaque séance d'entraînement doit être préparée, observée, analysée et réajustée en fonction des évolutions et de la progression du briqueteur qui sera mesuré avec précision.

### **SEANCE DE TRAVAIL VISANT A ACCROITRE LA PRECISION DANS LES TRAVAUX D'APLOMB, DE NIVEAUX ET DE MESURES.**

- Durée : **1f. 1h45' et 1f. 1h45'** (2 séances)  
Zone 1 – Intention AB (Aérobie fondamentale)  
*(Temps à titre indicatif. La durée n'est pas l'intention de la séance)*
- **Prise en main (10 mn)** (*lors de la 1<sup>ère</sup> séance*)
  - Exposé du contenu de la séance avec explication de l'exercice (4 murets de 2 briques de longueurs sur 6 assises de hauteur, soit 36 briques (24 demies briques et 24 briques entières)).
  - Explication des objectifs de la séance.  
La précision : des mesures (12 mesures contrôlées)  
des aplombs (16 aplombs contrôlés)  
des niveaux (10 niveaux contrôlés)



- **Mise en train (1 f. 20' et 1 f. 10')**

- Préparation du matériel sur le lieu réservé à l'exercice.
- Échauffement physique de l'ensemble du corps par un assouplissement articulaire.
- Échauffement technique par la maçonnerie de 5 à 10 briques sans cordeaux sur le sol directement et nettoyage.
- Coupes des demies briques.
- Rappel des grands principes de réalisation à respecter.

- **Partie principale (2 f. 1h00)**

- **En préparation : (2 f. 15')**
  - Implantation de l'exercice.
  - Pose de la 1<sup>ère</sup> assise des 2 murets de l'exercice.
  - Temps mort.
- **En spécifique : (2 f. 45')**
  - Maçonnerie des 5 assises des 4 murets de l'exercice.

- **Retour au calme (2 f. 15 mn)**

- Nettoyage de l'outillage et du matériel.
- Étirements musculaires.

- **Point de vue (20 mn) (*lors de la 2<sup>ème</sup> séance*)**

- Correction et auto-contrôle.
- Analyse des comportements et des progrès

## 6.6 - Le dossier de suivi individuel

**Le dossier de suivi individuel** permet à l'entraîneur comme à l'apprenant d'observer de façon méthodologique, objective et précise le niveau atteint par le briqueteur à un moment donné afin d'analyser les progrès, d'en ressortir les causes d'échecs ou de succès et enfin, d'adapter un nouvel entraînement en fonction des nouvelles capacités mesurées.

Celui-ci est encore **perfectible** et ne doit pas rester figé, mais évoluer en harmonie avec l'évolution des compétences de l'entraîneur et de l'apprenant tout autant qu'il doit s'adapter en fonction des circonstances particulières, tout en respectant toujours la logique de progression.

*(Le dossier de suivi individuel est à l'image de l'apprenant ou de l'entraîné et est conçu par lui. Il peut être traditionnel, document PDF, tableau Excel ou APPLI, ou un combiné de différents types d'outils à condition qu'il regroupe l'ensemble des informations).*

**(A chacun de construire son propre dossier de suivi à son image)**  
*Il montrera de façon pertinente qui il est et le chemin qu'il veut suivre.*

**CE DOSSIER DE SUIVI comprend :**

- **La fiche signalétique**

Fiche de renseignements généraux qui précise l'identité sociale, professionnel et physiologique de l'apprenant.

Regroupe outre les renseignements généraux, l'ensemble des résultats des tests du regroupement « Instant 0 ».

- **La fiche d'entraînement**

Elle permet la communication entre l'entraîneur et l'apprenant lors des entraînements hors stages et hors présence de l'entraîneur, à l'apprenant pour bien visualiser son entraînement et à l'entraîneur pour bien harmoniser la programmation des différentes séances.

- **Le suivi des entraînements**

Sert pour le récapitulatif de l'entraînement réellement effectué, à la comparaison avec les fiches d'entraînement et à l'analyse des différences.

Regroupe toutes les informations des entraînements réalisés lors du MACROCYCLE, de chaque MÉSOCYCLE et de chaque MICROCYCLE :

- FC au repas chaque matin
- Résultat cohérence cardiaque (si montre cardio)
- Résultat des séances à dominante physique  
*(Durée / distance / Cadence de pas / Kcal / Indice / FC moy. / FCM  
Si fractionné, indication de la partie fractionnée à part)*
- Résultat des séances de renforcement
- Résultat des séances à dominante technique  
*(Travail effectué / Intention / durée / résultat objectif et subjectif / FC moy.)*
- Nombre de pas par jour.

- **Les résultats aux tests**

Fige les résultats des tests physiques, techniques et psychologiques à un moment donné et visualise directement la progression.

Sont réalisés lors du dernier MICROCYCLE du MESOCYCLE et lors du regroupement en fin de MACROCYCLE.

- **Les résultats en compétition**

Permettent une appréciation de la progression dans la réalité. Le Poste « observations » qui capte toute la sensibilité et la connaissance du « moi » et de la discipline est capital.

Une analyse de l'apprenant sur sa compétition et son environnement est essentielle afin de faire évoluer l'entraînement pour les échéances futures et la discipline elle-même.

- **Notes de l'entraîneur**

Elles sont essentielles pour laisser dans la mémoire, tous les détails importants ou non de l'évolution de la compétitivité du briqueteur.

**IMPORTANT : L'ensemble des dossiers de suivi individuel devra être consultable à tout moment par l'ensemble des membres du Comité de Pilotage.**

## VII – Les tests de profilage et d'aptitude technique essentielle (**TATE**)

- 7.1 – Test de la maçonnerie en lignes droites horizontales et jointoiement
- 7.2 – Test de la maçonnerie de poteau et jointoiement
- 7.3 – Test de la maçonnerie d'un bandeau vertical en lignes droites
- 7.4 – Test du traçage d'épure et de réalisation de coupes
- 7.5 – Test de la maçonnerie d'un motif en retrait et jointoiement

## VII – Les tests de profilage et d'aptitude technique essentielle (TATE)

### 7.1 – Test de la maçonnerie en lignes droites horizontales et jointoiement

Cette séance vise à entraîner ou à mesurer les aptitudes du briqueteur pour la maçonnerie de briques pleines en mur de 11 cm de large sur des lignes droites en suivant un cordeau fixé sur des balises ou sur des angles maçonnés au préalable.

Cette séance basique est d'une importance fondamentale puisqu'elle marque le geste de base.

L'on pourra donc étudier :

- **Le geste en phase active =**

- Prise du mortier dans l'auge.
- Pose du mortier sur la brique.
- Remontée du joint vertical.
- Pose de la brique.
- Réglage de la brique.

- **Le résultat en phase passive =**

- Horizontalité de la pose de brique.
- Verticalité de la pose de brique.
- Propreté de la brique.
- Régularité des joints.
- Remplissage des joints.

Différentes variantes peuvent intervenir comme la position du briqueteur (debout ou à genoux).

Pour **le test chronométré**, le départ se situera à la 5<sup>ème</sup> assise et comprendra la maçonnerie de 2 assises, soit 15 + 16 briques : 31 briques.

(Comme défini sur le plan ci-après).

Les premières assises servant d'échauffement avant le test.

En phase entraînement, toutes les possibilités sont permises, que ce soit :

- En intensité de séances → Vitesse, résistance volume, endurance.
- En analyse de techniques → Décomposition du geste.  
→ Analyse des parasites, etc...

**Renseignements techniques :** **Briques en attente à 90 cm du mur.**  
**2 places en attente pour l'auge (1 seule)**

### 7.1 - MAÇONNERIE

DE BRIQUES EN LIGNES DROITES HORIZONTALES

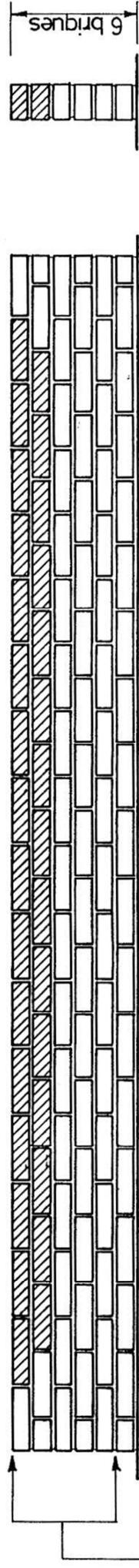


Position de départ

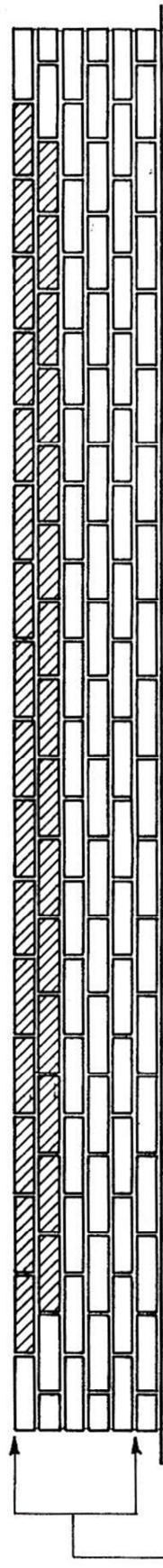


Maçonnerie de la séance chronométrée

COUPE VERTICALE

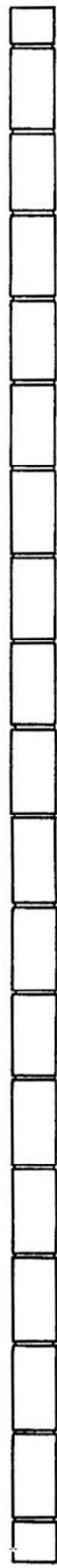


VUE DE FACE

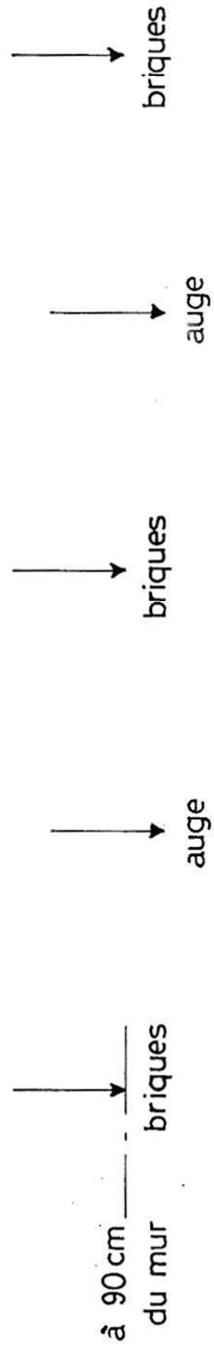


10 - REJOINTOISSEMENT ( joints lissés creux) EN LIGNES DROITES

VUE EN PLAN



18 briques



briques  
auge  
à 90 cm du mur

## 7.2 – Test de la maçonnerie de poteaux et jointoientement

Cette séance vise à entraîner ou à mesurer les aptitudes du briqueteur pour la maçonnerie de pilier ou de poteau en briques pleines. Les piliers comportent 8 briques par assise.

La maçonnerie se réalise sans cordeau avec uniquement la truelle et le niveau.

Les hauteurs d'assise sont inscrites sur le niveau.

Cette séance brique est une séance de base pour exercer l'œil à la verticalité (aplomb) et à l'horizontalité (niveau). Elle est également très importante en compétition, car les angles y sont nombreux.

L'on pourra donc étudier :

- **Le geste en phase active =**

- Prise du mortier dans l'auge.
- Pose du mortier sur la brique.
- Façon du joint vertical.
- Pose de la brique.
- Réglage des briques.
- Réglage de l'angle avec le niveau.
- Ordonnancement du montage.

- **Le résultat en phase passive =**

- Propreté de la brique.
- Régularité des joints.
- Remplissage des joints.
- Hauteur du pilier.
- Aplomb des 4 angles.
- Niveau sur le dessus du pilier

Le résultat en phase passive est divisé en appréciation subjective et objective (les premiers résultats sont subjectifs et les 3 suivants sont objectifs).

Pour le **test chronométré**, le départ se situe à la 6<sup>ème</sup> assise du pilier et comprend la maçonnerie de 5 assises de 8 briques, soit 40 briques. Les premières assises servent d'échauffement avant le test.

(Comme défini sur le plan ci-après)

En phase entraînement, toutes les possibilités sont permises, que ce soit :

En intensité de séances → Vitesse, résistance volume, endurance.

En analyse de techniques → Décomposition du geste.

Utilisation des 2 outils.

Ordonnancement dans l'exécution, etc.

**Renseignements techniques :** **4 tas de brigues en diagonale de chaque angle à 90 cm de l'angle.**

**2 auges disposées de part et d'autre.**

## 7.2 - MAÇONNERIE D'UN PILIER



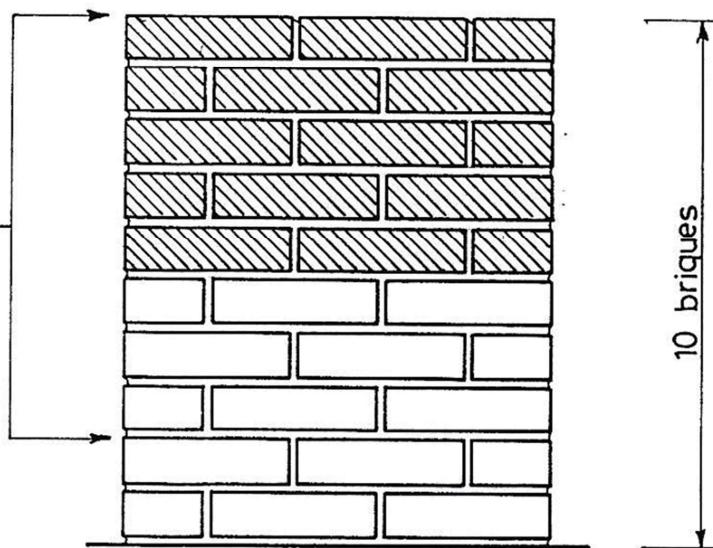
Position de départ



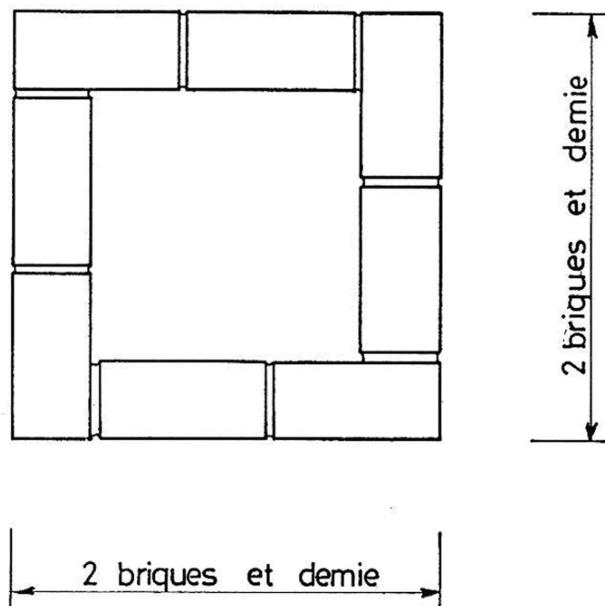
Maçonnerie de la séance chronométrée

VUE DE FACE

11 - JOINTOIEMENT  
( joints lissés creux)  
SUR PILIER



VUE EN PLAN



## **7.3 – Test de la maçonnerie d'un bandeau vertical en lignes droites**

Cette séance vise à entraîner ou à mesurer les aptitudes du briqueteur pour la maçonnerie d'un bandeau en briques de 11 cm de large, sur une ligne droite en suivant un cordeau fixé sur des balises ou sur des angles maçonnés au préalable.

Cette séance se retrouve fréquemment en compétition.

L'on pourra donc étudier :

- **Le geste en phase active =**

- Prise du mortier dans l'auge.
- Graissage du joint vertical.
- Pose du mortier pour le joint horizontal.
- Pose de la brique.
- Réglage de la brique.

- - **Le résultat en phase passive =**

- Verticalité de la pose de la brique.
- Propreté de la brique.
- Régularité des joints.
- Remplissage des joints.

La maçonnerie du bandeau se situant à une hauteur moyenne d'environ 4,00 ml, la position du briqueteur peut être soit de face, soit sur le côté (les 2 positions peuvent être étudiées).

Pour le **test chronométré**, le départ se situera sur un mur de 6 assises de hauteur, les 5 premières briques du bandeau étant réalisées (elles servent d'échauffement). Ce test comporte 20 briques. Celles-ci sont tracées au préalable sur la dernière assise de briques.

(Comme défini sur le plan ci-après)

En phase entraînement, toutes les possibilités sont permises, que ce soit :

En intensité de séances → Vitesse, résistance volume, endurance.

En analyse de techniques → Décomposition du geste etc.

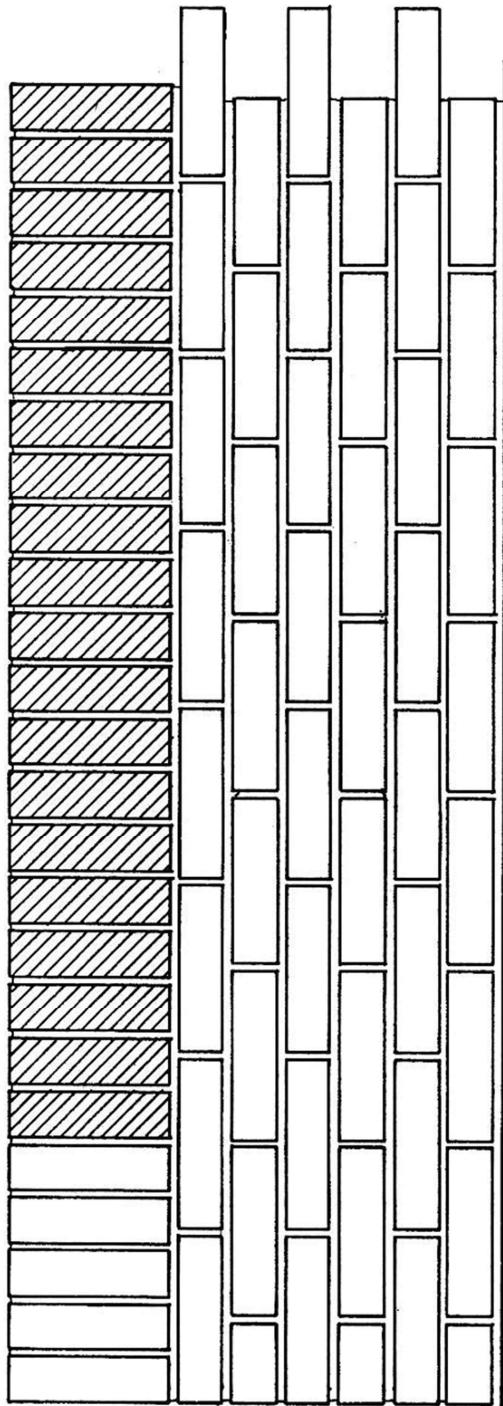
**Renseignements techniques :** **Briques en attente à 90 cm du mur.**  
**1 seule auge et 1 seul tas de briques**

### 7.3 -

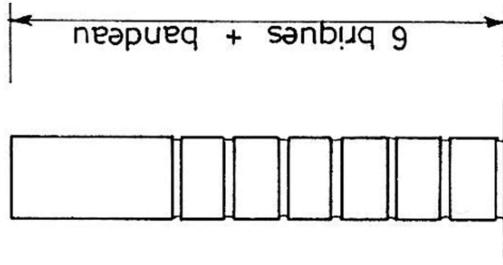
### MAÇONNERIE D'UN BANDEAU ( larg 11cm ) EN LIGNE DROITE

- Position de départ
- Maçonnerie de la séance chronométrée

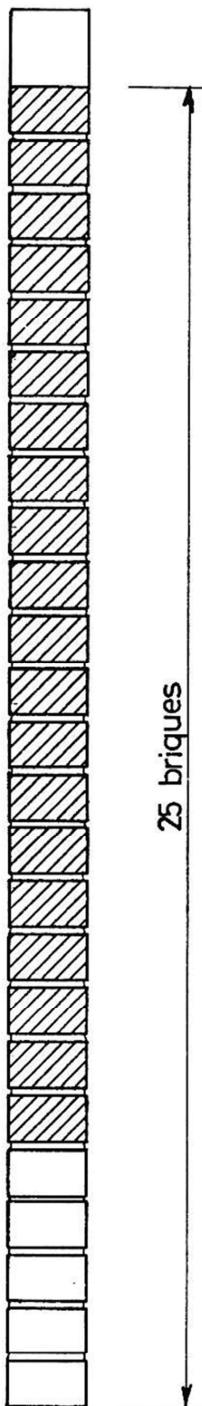
VUE DE FACE



VUE DE CÔTE



VUE DE DESSUS



## **7.4 – Test du traçage d'épure et de réalisation de coupes**

Cette séance vise à entraîner ou à mesurer les aptitudes du briqueteur pour la coupe de briques de façon manuelle, c'est à dire dans les mêmes conditions qu'en compétition internationale.

Ce genre de séance est très utilisée en compétition du fait du grand nombre de coupes à effectuer. Il s'agit donc d'apprendre à être très rationnel, économique et organisé pour perdre le minimum de temps et en profiter pour récupérer.

(Le geste n'ayant pas ici une importance capitale)

L'on pourra donc étudier :

- **Le geste en phase active =**

- Rationalité du geste.
- Vitesse de traçage.
- Vitesse de la pré coupe.
- Vitesse de la coupe.

- **Le résultat en phase passive =**

- Régularité de la coupe.
- Finition de la coupe.

Pour **le test chronométré**, le sujet (comme défini sur le plan ci-après) comporte 5 briques à couper à 45°, 5 briques à couper à 60° et 10 briques à couper à 90 °. La séance prévoit le métré de ces coupes, le traçage et la coupe elle-même.

Les coupes supplémentaires (désignées sur le plan ci-après) servent d'échauffement.

En phase entraînement, toutes les possibilités sont permises, que ce soit :

En intensité de séances → Vitesse, résistance volume, endurance.

En analyse de techniques → Analyse de l'ordonnancement du travail  
Analyse des parasites, etc.

**Renseignements techniques :** **Les outils de coupes sont : la scie au carbure, le ciseau à brique et la masquette.**  
**Un emplacement (bac à sable ou moquette) est prévu pour la taille.**

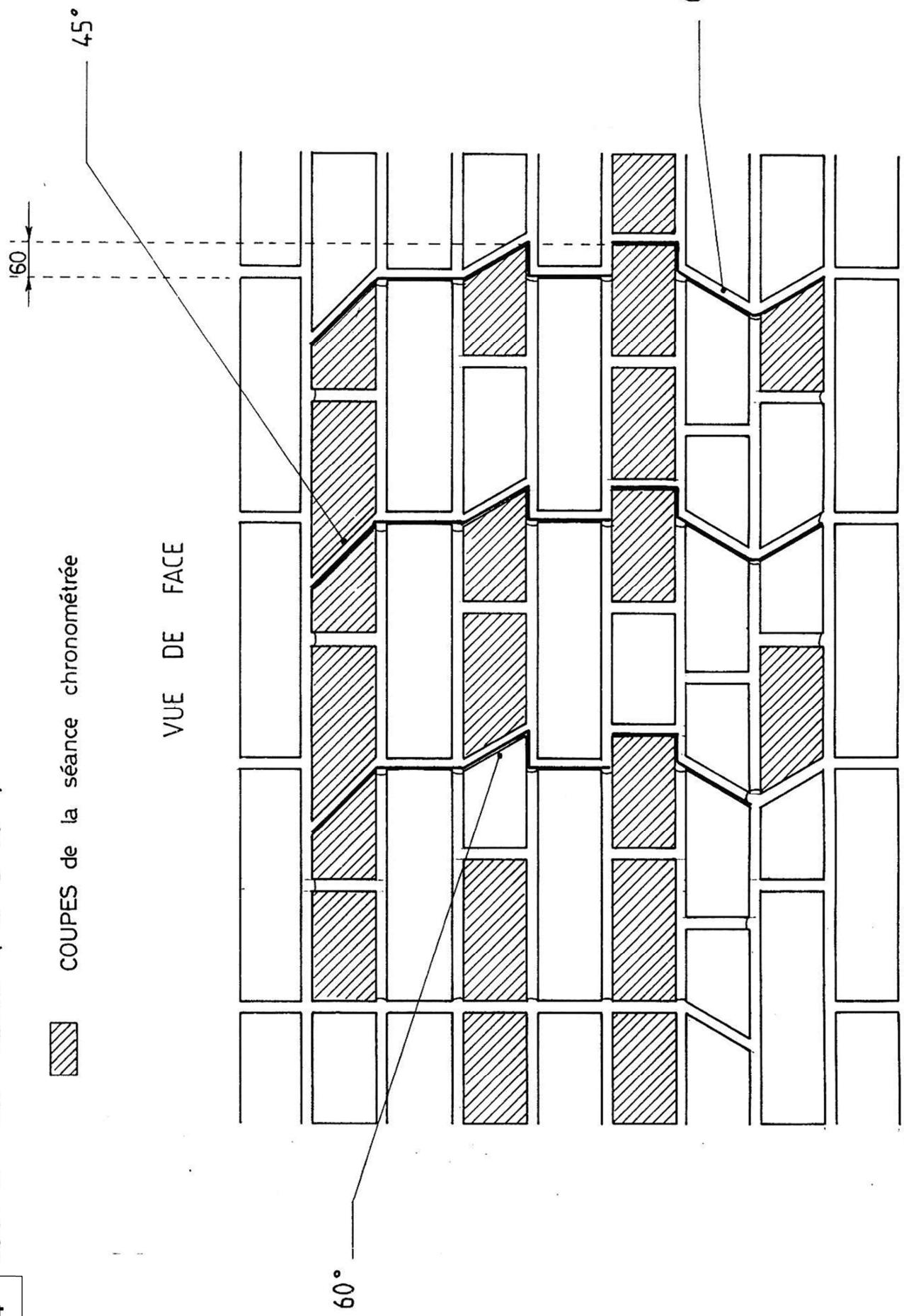
**7.4 -**

COUPES EN SERIE (  $45^\circ$  à  $90^\circ$  )



COUPES de la séance chronométrée

VUE DE FACE



## **7.5 – Test de la maçonnerie d'un motif en retrait et jointoiement**

Cette séance vise à entraîner ou à mesurer les aptitudes du briqueteur pour la maçonnerie de murets décoratifs incluant des motifs en retrait par rapport au nu principal du mur.

Ces portions de murets sont maçonnés à l'aide de cordeaux, niveau et truelle. Toute la préparation (coupes, tracés, etc.) est effectuée au préalable de la maçonnerie.

Cette séance, incluant des difficultés de différences de nus, est très courante en compétition et y représente une difficulté majeure.

L'on pourra donc étudier :

- **Le geste en phase active =**

- Le traçage des coupes.
- L'exécution des coupes.
- L'ordonnancement du montage.
- Prise du mortier dans l'auge.
- Pose du morlier sur la brique.
- Façon du joint vertical.
- Pose de la brique.

- **Le résultat en phase passive =**

- Réglage des briques.
- Propreté de la brique.
- Régularité des joints.
- Remplissage des joints.
- Netteté du motif.

Pour le test chronométré, le départ se situe directement au sol et comprend la préparation et la maçonnerie d'un panneau incluant le motif "5" soit un total de 61 morceaux ou briques entières.

(Comme défini sur le plan ci-après)

En phase entraînement, toutes les possibilités sont permises, que ce soit :

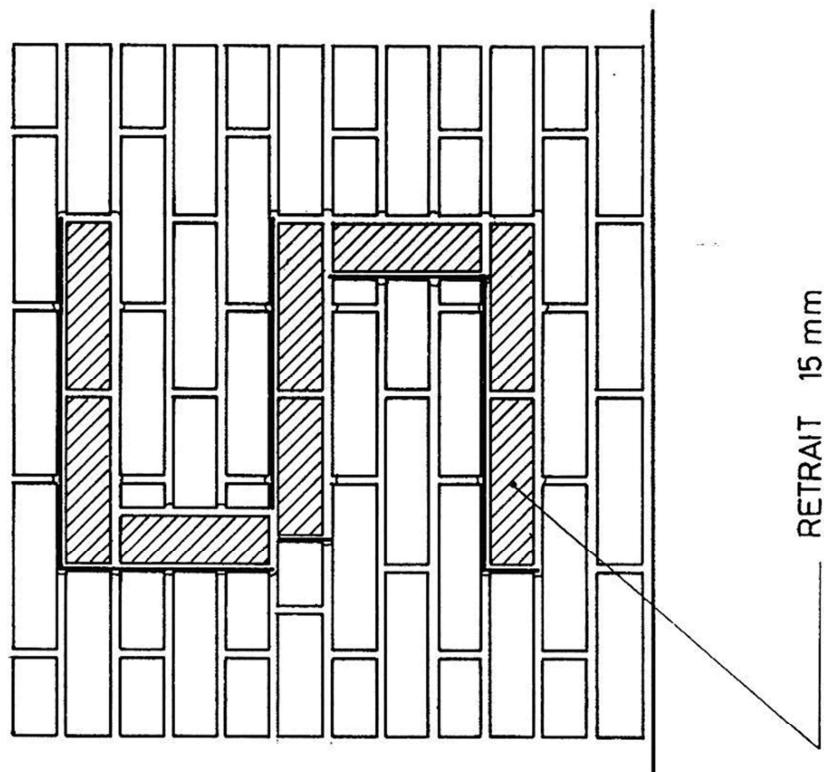
En intensité de séances → Vitesse, résistance volume, endurance.

En analyse de techniques → Décomposition des gestes .  
Méthode de travail, etc.

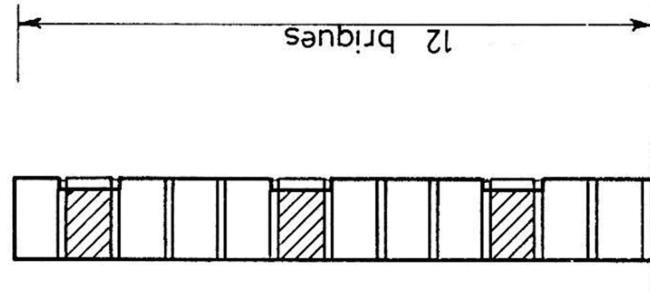
**Renseignements techniques :** Toute la préparation se réalise avant la maçonnerie.  
Seul l'alignement est marqué sur le sol.  
Les briques des motifs ont une couleur différente.

MAÇONNERIE DE MOTIF EN RETRAIT

VUE DE FACE



COUPE VERTICALE



## VIII – Les tests de profilage et d'aptitude physique essentielle (**TAPE**)

- 8.1 – Test pour l'indice de masse corporelle (*IMC*)
- 8.2 – Test pour la mesure des fréquences cardiaques (*repos et maximale*)
- 8.3 – Test des flexions de Ruffier-Dickson
- 8.4 – Test du demi-cooper pour détermination de la VAM
- 8.5 – Test de la tonicité musculaire

## VIII – Les tests de profilage et d'aptitude physique essentielle (TAPE)

### 8.1 – Test pour l'indice de masse corporelle (IMC)

L'**IMC** permet de déterminer de manière objective **la corpulence d'une personne** (*Indice de masse corporelle*).

Depuis 1997, l'**OMS** utilise cet indice afin d'établir une **classification standard de référence** en matière de **surcharge pondérale** qui puisse être utilisée de manière **internationale**.

Cette classification a pour rôle **d'évaluer les risques liés au surpoids**.

#### FORMULE IMC

$$\text{IMC} = \text{Poids (en Kg)} / \text{Taille (en mètre}^2\text{)}$$

Un **IMC dit normal** est compris entre 18,5 et 24,9 Kg/m<sup>2</sup>.

Si le résultat est :

- Inférieur à 18,5, votre corpulence est considérée comme maigre.
- De 18,5 à 24,9, vous avez un **IMC normal**
- Au-delà de 24,9 jusqu'à 30, vous êtes en surpoids
- De 30 à 35, vous êtes en obésité modérée
- De 35 à 40, vous êtes en obésité élevée
- Au-delà de 40, vous êtes en obésité massive ou morbide

## **8.2 – Test pour la mesure des Fréquences cardiaques (repos et maximale)**

- **Fréquence cardiaque de repos (FC repos)**

La Fréquence cardiaque au repos (FC) correspond au rythme cardiaque qu'un individu atteint en moyenne sans qu'aucun effort ne soit fait. Elle se mesure en nombre de battements cardiaques par minute.

La FC au repos peut se mesurer quotidiennement puisqu'elle est soumis à variations suivant différents paramètres comme le niveau de forme.

Elle se prend idéalement la matin au réveil en position allongée ou assise et détendue.

- **Fréquence cardiaque maximale (FCM)**

La Fréquence cardiaque maximale (FCM) correspond au rythme cardiaque maximal qu'un individu peut atteindre lors d'un effort. Il correspond au nombre maximal de battements du cœur en une minute.

Le calcul de la FCM se réalise le plus souvent en laboratoire lors d'un test d'effort.

Théoriquement, cette valeur peut se calculer des trois manières suivantes :

Méthode Astrand :  $FCM = 220 - \text{âge}$

Méthode Londeree :  $FCM = 206 - 0.70 \times \text{âge}$

Méthode Gellish :  $FCM = 192 - 0,007 \times \text{âge}^2$

### **La méthode pratique**

- Echauffement de 10 à 20'
- Effort progressif sur quelques centaines de mètres (environ 1 minute)
- Effort maximal sur 1000 mètres ou durant 4 minutes
- Prise de pouls à la fin de l'effort

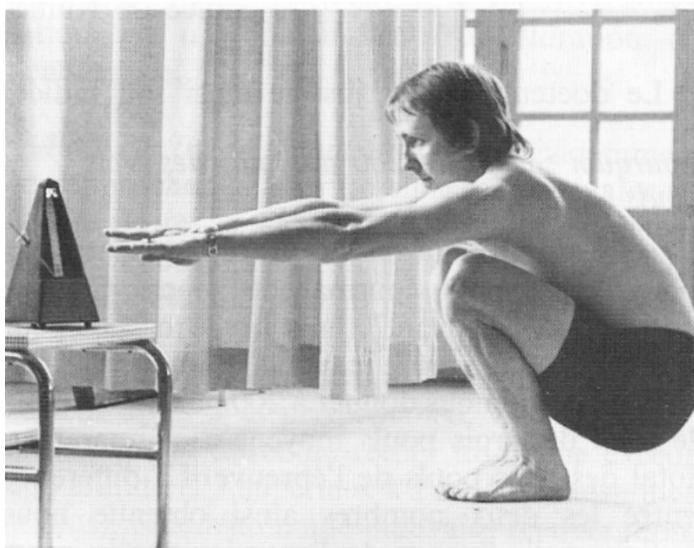
### 8.3 – Test des flexions de Ruffier-Dickson

Le test de Ruffier est appelé test des flexions sur les jambes ou indice de résistance du cœur. Tout exercice énergétique exige du cœur un effort parallèle qui se traduit par une accélération du pouls. Le même exercice déterminera une faible accélération de courte durée si le cœur est puissant, une accélération considérable et persistante si le cœur n'est pas adapté à l'effort.

**Technique :**

- Faire asseoir le sujet pendant 2 minutes et noter son pouls. C'est le P1
- Faire effectuer au sujet 30 flexions en 45 secondes. Aussitôt terminé, notez son pouls, c'est le P2.

*Attitude correcte au départ de l'exercice.*



- Après 1 minute de repos assis, notez le pouls, c'est le P3

**Indice de Ruffier**

$$\frac{(P1 + P2 + P3) - 200}{10} = \text{Indice de Ruffier}$$

**Indice de Dickson**

$$(P2 - 70) + 2(P3 - P1) = \text{Indice de Dickson}$$

10

## Tableau d'interprétation :

### *Interprétation des valeurs du rythme cardiaque au cours de l'épreuve des trente flexions*

P1	P2	P3
valeur de repos	valeur immédiatement après l'épreuve (adaptation)	valeur une minute après l'épreuve (réécupération)
P1 < 50 présomption de bonnes qualités d'endurance de base	P2 < 2 P1 bonne condition P2 > 2 P1 entraînement insuffisant ou échauffement trop long P2 > 2 P1 réponse habituelle en natation	P3 < P1 bonnes ou très bonnes qualités de base P3 = P1 bonne condition
	P2 < 2 P1 entraînement présumé convenable P2 > 2 P1 entraînement insuffisant ou surentraînement	P3 = P1 + 10 entraînement correct P3 ≥ P1 + 10 entraînement d'autant plus insuffisant que P3 est grand
P1 > 80 médiocres qualités de base ou émotivité		

L'indice cardiaque permet de répartir les cœurs en catégories de vigueur et de résistance.

#### *Indice de Ruffier*

0 .....	cœur exceptionnel (fond)
0 à 5 .....	cœur robuste, entraîné
5 à 10 .....	cœur banal, améliorable
10 à 15 .....	cœur faible
15 à 20 .....	cœur dangereusement faible

#### *Indice de Dickson*

inférieur à 0 .....	excellent
0 à 2 .....	très bon
2 à 4 .....	bon
4 à 6 .....	moyen
6 à 8 .....	faible
8 à 10 .....	très faible
supérieur à 10 .....	médiocre

## INDICE DE ROBUSTICITÉ de RUFFIER :

Il tient compte :

- Du périmètre thoracique en inspiration (PI)
- Du périmètre abdominal en expiration (PE)
- De la taille en cm au dessus du mètre (T)
- Du poids en Kilogramme (P)

$$(T - P) - (PI - PE) = \text{Indice}$$

## Résultat :

- Au dessous de 10 = Médiocre
- De 10 à 15 = Bien
- De 15 à 20 = Très bon
- Au dessus de 20 = Exceptionnel

## **8.4 – Test du DEMI-COOPER pour détermination de la VAM**

Le test du demi-Cooper est un test de terrain qui permet d'évaluer la VAM (Vitesse aérobie maximale) d'une personne.

Il s'agit de parcourir la plus grande distance possible en 6 minutes. Il remplace le test d'effort en laboratoire ou le test VAMEVAL sur le terrain quand ceux-ci ne peuvent pas être effectués.

### **Déroulement :**

Le sujet doit courir sur une piste d'Athlétisme, la plus grande distance possible en 6 minutes. Une fois le test fini, il faut multiplier la distance parcourue par 10 pour obtenir la VAM. Par exemple, si le sujet a parcouru 1500 mètres, sa VAM est égale à 15 km/h. Il faut veiller à faire un bon échauffement avant ce test afin d'éviter la blessure.

Ce test à l'avantage d'être assez précis car il correspond au temps moyen du soutien de la VAM (4 à 8 minutes). Il a toutefois un inconvénient majeur : le sujet ne doit pas partir trop vite pour ne pas tomber en plein dans la filière anaérobiose lactique (ce qui le forcerait à abandonner le test par accumulation d'acide lactique au niveau musculaire) et ne doit pas partir trop lentement pour éviter de fausser les résultats du test.

L'idéal est de partir aux alentours de son seuil ventilatoire 2 et d'accélérer progressivement.

## **8.5 – Test de la tonicité musculaire**

Afin de vérifier la tonicité musculaire des sujets, 4 tests ont été retenus (2 tests isométriques et 2 tests isotoniques).

- **Test de la chaise isométrique (pour les cuisses)**

Il consiste à se placer dos contre un mur, pieds écartés de 20 cm, puis de glisser vers le bas en fléchissant les jambes et en éloignant les pieds de façon à obtenir un angle à 90° entre le tronc et la cuisse, et entre la cuisse et la jambe.

Le défi consiste à tenir le plus longtemps possible.

- **Test de la planche faciale ou abdominale (pour le tronc)**

Pour cet exercice test de tonicité musculaire du tronc, il faut être en appui sur les avant-bras et la pointe des orteils, le tronc étant horizontal.

Le but est de tenir le plus longtemps possible en gardant la posture, sans creuser les reins, ni s'affaisser au niveau des épaules.

- **Test des pompes (pour les bras)**

Pour cet exercice, allongez-vous sur le ventre, les mains posées au sol à la hauteur des épaules, bras fléchis, puis repoussez-vous du sol en étirant les bras au maximum. Redescendez sans que votre corps ne touche le sol et comptez le nombre de pompes réalisées en 1 minute.

- **Test des burpees (sollicite l'ensemble des muscles du corps)**

Pour réaliser un burpees, placez-vous en position debout, les pieds écartés à largeur d'épaules, faites un squat qui se transforme en position pompe en jetant les jambes vers l'arrière et en posant les mains au sol. La 2<sup>ème</sup> phase est l'inverse de la première. Après avoir réalisé une pompe remettez-vous en position squat mains au sol, puis relevez le torse et dépliez les jambes avec un saut jambes tendues et bras tendus au dessus de la tête.  
Le but est d'en faire un maximum en 2 minutes.

## IX – Les séances techniques de maçonnerie de briques (réalisées dans le cadre du regroupement « Instant 0 »)

- 9.1 – Séance de maçonnerie en lignes droites horizontales  
Intention AF (*Aérobie Fondamentale*).
- 9.2 – Séance de maçonnerie en lignes droites horizontales et jointoiement  
Intention AV (*Aérobie Vitesse*).
- 9.3 – Séance de maçonnerie en lignes droites verticales  
Intention AF (*Aérobie Fondamentale*).
- 9.4 – Séance de maçonnerie d'un bandeau horizontal en lignes droites  
Intention AF (*Aérobie Fondamentale*).
- 9.5 – Séance de maçonnerie d'un bandeau vertical en lignes droites et  
jointoiement  
Intention AB (*Aérobie de base*).
- 9.6 – Séance de maçonnerie de 2 chaînes d'angle simples  
Intention AB (*Aérobie de base*).
- 9.7 – Séance de maçonnerie d'un motif en saillie  
Intention AF (*Aérobie Fondamentale*).
- 9.8 – Séance de coupes de briques en série  
Intention AF (*Aérobie Fondamentale*).
- 9.9 – Séance d'épures pour coupes en série  
Intention AB (*Aérobie de base*).
- 9.10 – Séance de dessin d'implantation d'exercices  
Intention AV (*Aérobie Vitesse*).

## **IX – Les séances techniques de maçonnerie de briques**

(réalisées dans le cadre du regroupement « Instant 0 »)

### **9.1 – Séance de maçonnerie en lignes droites horizontales**

**Intention AF (*Aérobie Fondamentale*).**

#### **ZONE 1**

##### **INTENSION AF (*Aérobie Fondamentale*)**

L'intensité est légère mais la concentration est pleine et entière.

L'intention de la séance est dirigée sur la *précision (du geste en phase active et du résultat en phase passive)*.

On peut s'y reprendre à autant de fois que nécessaire pour que le résultat en phase active et en phase passive, soit à la hauteur de ce que l'on souhaite. On recherche le geste et le résultat le plus juste et le plus parfait.

#### **MAÇONNERIE EN LIGNES DROITES HORIZONTALES**

Cette séance vise à entraîner ou à mesurer les aptitudes du briqueteur pour la maçonnerie de briques pleines ou perforées en mur de 11 cm de large sur des lignes droites en suivant un cordeau fixé sur des balises ou sur des angles maçonnés au préalable.

Cette séance basique est d'une importance fondamentale puisqu'elle marque le geste de base.

L'on pourra donc étudier :

- **Le geste en phase active :**
  - Prise du mortier dans l'auge.
  - Pose du mortier sur la brique.
  - Remontée du joint vertical.
  - Pose de la brique.
  - Réglage de la brique.
- **Le résultat en phase passive :**
  - Horizontalité de la pose de brique.
  - Verticalité de la pose de brique.
  - Propreté de la brique.
  - Régularité des joints.
  - Remplissage des joints.

Différentes variantes peuvent intervenir comme la position du briqueteur (debout ou à genoux).

Pour **le test chronométré**, le départ se situera à la 5<sup>ème</sup> assise et comprendra la maçonnerie de 2 assises, soit 15 + 16 briques : 31 briques. (Comme défini sur le plan ci-après).

Les premières assises servant d'échauffement avant le test.

En phase entraînement, toutes les possibilités sont permises, que ce soit :

En intensité de séances → Vitesse, résistance volume, endurance.

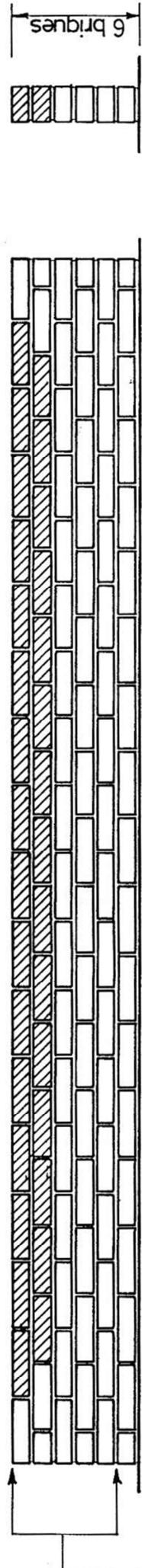
En analyse de techniques → Décomposition du geste.  
Analyse des parasites etc.

**Renseignements techniques :** **Briques en attente à 90 cm du mur.**  
**2 places en attente pour l'auge (1 seule)**

### 9.1 - MAÇONNERIE DE BRIQUES EN LIGNES DROITES HORIZONTALES

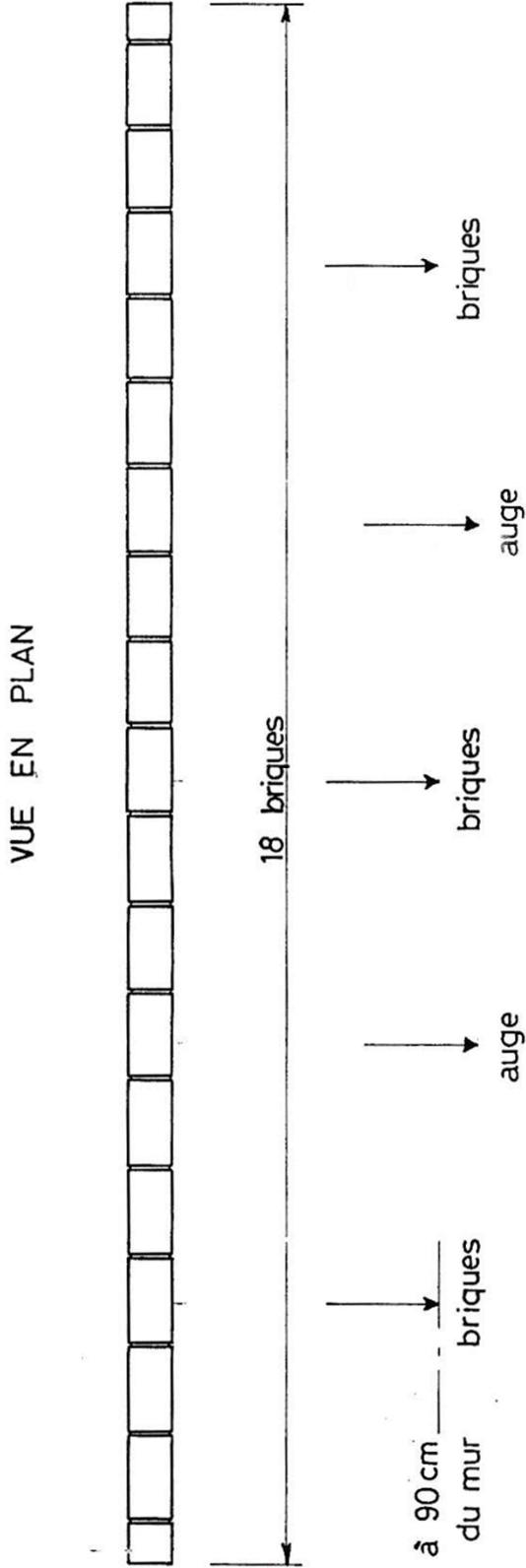
- Position de départ
- Maçonnerie de la séance chronométrée

VUE DE FACE

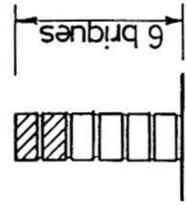


10 - REJOINTOIREMENT ( joints lissés creux) EN LIGNES DROITES

VUE EN PLAN



COUPE VERTICALE



## **9.2 – Séance de maçonnerie en lignes droites horizontales et jointoiement Intention AV (Aérobie Vitesse).**

### **ZONE 3**

#### **INTENSION AV (Aérobie Vitesse)**

L'intensité est au maximum et la concentration est pleine et entière.  
L'intention de la séance est dirigée sur la vitesse d'exécution (du geste en phase passive et du résultat en phase passive).

La vitesse d'exécution est au maximum, et chaque opération n'est réalisée qu'une fois. Si un élément manque de précision, on ne peut le reprendre.

La phase active est réalisée en vitesse maximum, sans réflexion, avec le moins de déchet possible. On recherche le geste et le résultat le plus rapide et le moins mauvais.

#### **MAÇONNERIE EN LIGNES DROITES HORIZONTALES**

Cette séance vise à entraîner ou à mesurer les aptitudes du briqueteur pour la maçonnerie de briques pleines ou perforées en mur de 11 cm de large sur des lignes droites en suivant un cordeau fixé sur des balises ou sur des angles maçonnés au préalable.

Cette séance basique est d'une importance fondamentale puisqu'elle marque le geste de base.

L'on pourra donc étudier :

- Le geste en phase active :**

- Prise du mortier dans l'auge.
- Pose du mortier sur la brique.
- Remontée du joint vertical.
- Pose de la brique.
- Réglage de la brique.

- Le résultat en phase passive :**

- Horizontalité de la pose de brique.
- Verticalité de la pose de brique.
- Propreté de la brique.
- Régularité des joints.
- Remplissage des joints.

Différentes variantes peuvent intervenir comme la position du briqueteur (debout ou à genoux).

Pour le test chronométré, le départ se situera à la 5<sup>ème</sup> assise et comprendra la maçonnerie de 2 assises, soit 15 + 16 briques : 31 briques. (Comme défini sur le plan ci-après).

Les premières assises servant d'échauffement avant le test.

En phase entraînement, toutes les possibilités sont permises, que ce soit :

En intensité de séances → Vitesse, résistance volume, endurance.

En analyse de techniques → Décomposition du geste.

Analyse des parasites etc.

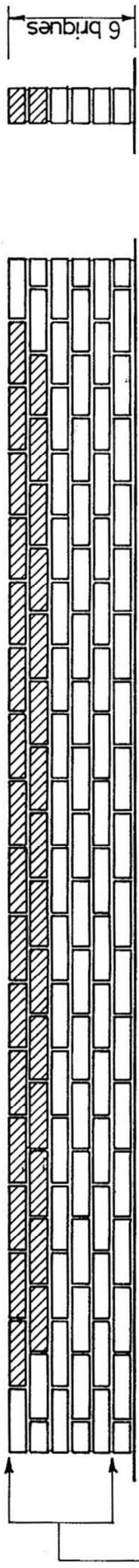
**Renseignements techniques :** Briques en attente à 90 cm du mur.  
2 places en attente pour l'auge (1 seule)

## 9.2 -

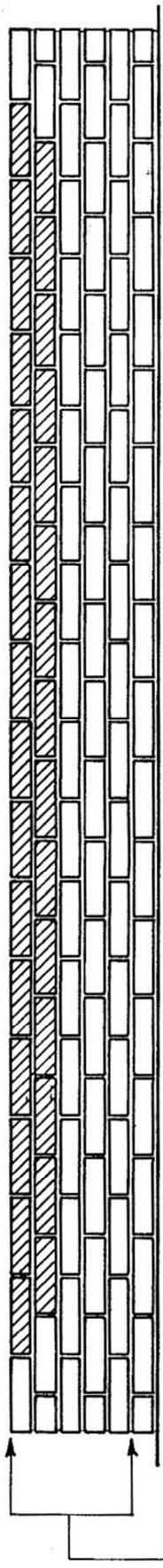
### MAÇONNERIE DE BRIQUES EN LIGNES DROITES HORIZONTALES

- Position de départ
- Maçonnerie de la séance chronométrée

COUPE VERTICALE

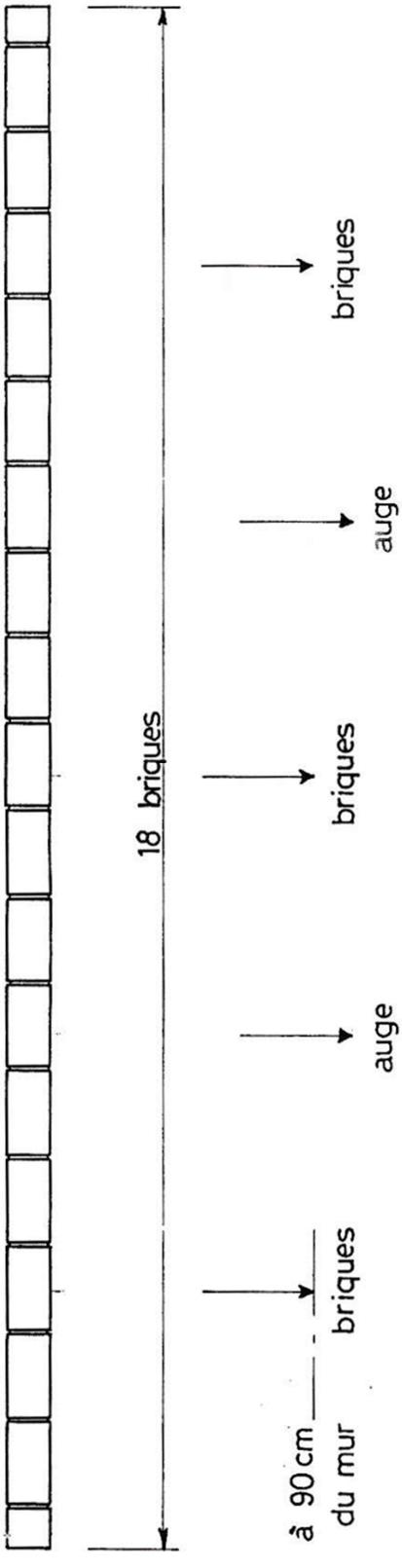


VUE DE FACE



10 - REJOINTOIREMENT ( joints lissés creux) EN LIGNES DROITES

VUE EN PLAN



## **9.3 – Séance de maçonnerie en lignes droites verticales**

### **Intention AF (Aérobie Fondamentale).**

#### **ZONE 1**

##### **INTENSION AF (Aérobie Fondamentale)**

L'intensité est légère mais la concentration est pleine et entière.

L'intention de la séance est dirigée sur la *précision (du geste en phase active et du résultat en phase passive)*.

On peut s'y reprendre à autant de fois que nécessaire pour que le résultat en phase active et en phase passive, soit à la hauteur de ce que l'on souhaite. On recherche le geste et le résultat le plus juste et le plus parfait.

#### **MAÇONNERIE EN LIGNE DROITE VERTICALE**

Cette séance vise à entraîner ou à mesurer les aptitudes du briqueteur pour la maçonnerie de briques pleines en mur de 11 cm de large sur des lignes verticales en suivant 2 cordeaux fixés horizontalement sur des balises ou sur des angles maçonnés au préalable. (Il n'y a pas de cordeau fixé verticalement, l'alignement vertical se faisant à l'œil et au niveau).

Cette séance est une séance préalable à la maçonnerie du bandeau puisqu'elle reprend le même geste, à savoir le graissage du lit de la brique à poser

L'on pourra donc étudier :

- Le geste en phase active :**

- Prise du mortier dans l'auge.
- Pose du mortier pour le joint horizontal.
- Graissage du joint vertical.
- Pose de la brique.
- Réglage de la brique.

- Le résultat en phase passive :**

- Verticalité de la pose de brique.
- Alignement vertical de la brique.
- Propreté de la brique.
- Régularité des joints.
- Remplissage des joints.

Le mur étant situé au sol, la position du briqueteur est identique à la maçonnerie de briques en lignes droites horizontales, c'est à dire pour un droitier : position sur le côté, avançant de gauche vers la droite.

Pour **le test chronométré**, le départ se situera à la 5<sup>ème</sup> assise et comprendra la maçonnerie de 8 assises, soit 8 demies-briques et 28 briques entières.  
(Comme défini sur le plan ci-après).

En phase entraînement, toutes les possibilités sont permises, que ce soit :

En intensité de séances → Vitesse, résistance volume, endurance.

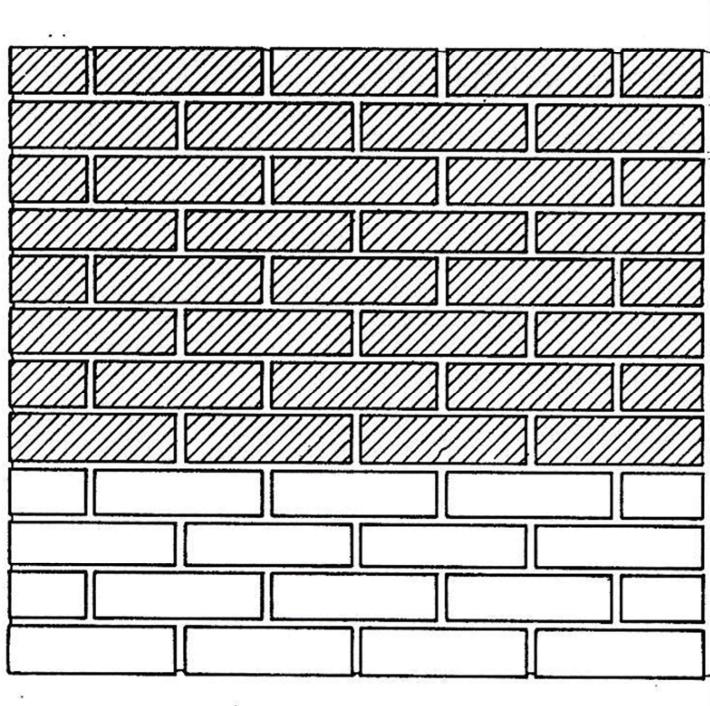
En analyse de techniques → Décomposition du geste.  
Analyse des parasites etc.

**Renseignements techniques :** **Briques en attente à 90 cm du mur.**  
**1 seule auge et 1 seul tas de briques.**  
**Les demies-briques sont taillées.**  
**Le marquage des assises au sol est effectué**

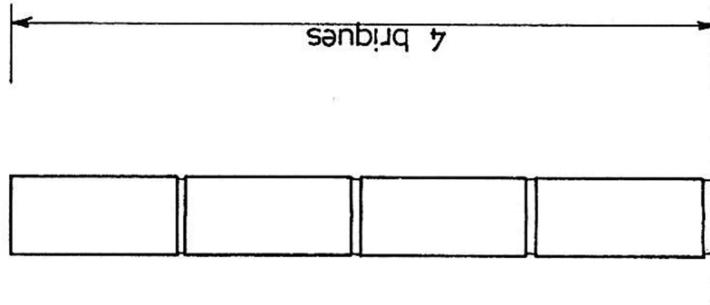
### 9.3 - MAÇONNERIE

DE BRIQUES EN LIGNES DROITES VERTICALES

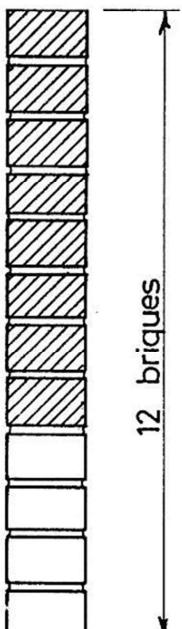
VUE DE FACE



COUPE VERTICALE



VUE EN PLAN



Position de départ  
Maçonnerie de la séance chronométrée

balise pour les cordeaux

balise pour les cordeaux

## **9.4 – Séance de maçonnerie d'un bandeau horizontal en lignes droites Intention AF (Aérobie Fondamentale).**

### **ZONE 1**

#### **INTENSION AF (Aérobie Fondamentale)**

L'intensité est légère mais la concentration est pleine et entière.

L'intention de la séance est dirigée sur la *précision (du geste en phase active et du résultat en phase passive)*.

On peut s'y reprendre à autant de fois que nécessaire pour que le résultat en phase active et en phase passive, soit à la hauteur de ce que l'on souhaite. On recherche le geste et le résultat le plus juste et le plus parfait.

#### **MAÇONNERIE D'UN BANDEAU (Larg. 22 cm) EN LIGNE DROITE**

Cette séance vise à entraîner ou à mesurer les aptitudes du briqueteur pour la maçonnerie d'un bandeau en briques pleines de 22 cm de large, sur une ligne droite en suivant 2 cordeaux fixés sur des balises ou sur des angles maçonnés au préalable.

Cette séance se retrouve en compétition et en ouvrages réels comme pour le recouvrement des murets de clôtures. La technique de pose se confond et reprend un geste similaire à la maçonnerie de briques en dallage.

L'on pourra donc étudier :

- **Le geste en phase active :**
  - Prise du mortier dans l'auge.
  - Graissage du joint vertical.
  - Pose du mortier pour le joint horizontal.
  - Pose de la brique.
  - Réglage de la brique.
- **Le résultat en phase passive :**
  - Horizontalité de la pose de brique.
  - Alignement des briques.
  - Propreté de la brique.
  - Régularité des joints.
  - Remplissage des joints.

La maçonnerie du bandeau se situant à une hauteur moyenne d'environ 40 cm, la position du briqueteur peut être soit de face, soit sur le côté (les 2 positions peuvent être étudiées).

Pour le **test chronométré**, le départ se situera sur un mur de 2 assises de hauteur (parpaings 20 x 20 x 50 cm creux), les 5 premières briques du bandeau étant réalisées (elles servent d'échauffement).

Ce test comporte 20 briques. Celles-ci sont tracées au préalable sur la dernière assise de parpaings.

(Comme défini sur le plan ci-après).

En phase entraînement, toutes les possibilités sont permises, que ce soit :

En intensité de séances → Vitesse, résistance volume, endurance.

En analyse de techniques → Décomposition du geste.  
Analyse des parasites etc.

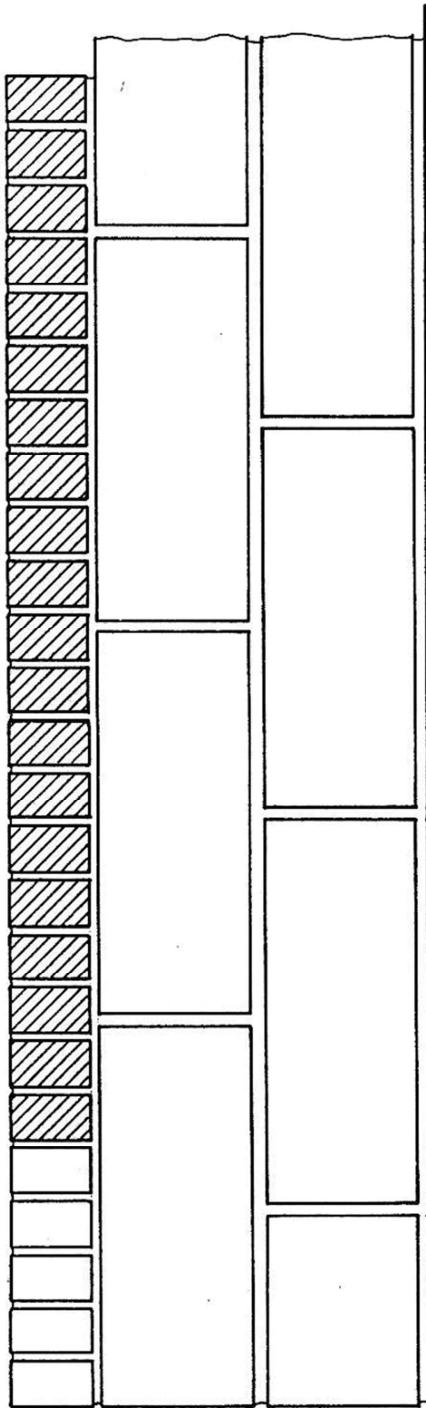
**Renseignements techniques :** **Briques en attente à 90 cm du mur.**  
**1 seule auge et 1 seul tas de briques.**

#### 9.4 -

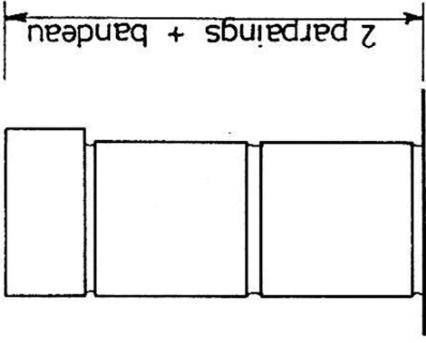
MAÇONNERIE D'UN BANDEAU ( larg 22 cm ) EN LIGNE DROITE



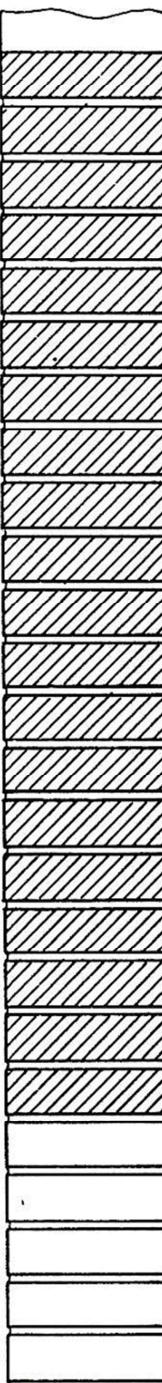
VUE DE FACE



VUE DE COTE



VUE DE DESSUS



→  
balise

pour les cordeaux  
balise

## **9.5 – Séance de maçonnerie d'un bandeau vertical en lignes droites et jointoiement**

### **Intention AB (Aérobie de base).**

#### **ZONE 2**

##### **INTENSION AB (Aérobie de Base)**

L'intensité est modérée mais la concentration est pleine et entière.  
L'intention de la séance est dirigée sur la précision (du geste en phase active et du résultat en phase passive).

La vitesse d'exécution est modérée, et chaque opération ne peut être réalisée qu'une fois.  
Si un élément manque de précision, on ne peut le reprendre.  
La phase active est réalisée en vitesse de croisière où l'on cherche à faire le moins d'erreur possible. On recherche le geste et le résultat le plus fluide et le plus continu.

#### **MAÇONNERIE D'UN BANDEAU (Larg. 11 cm) EN LIGNE DROITE**

Cette séance vise à entraîner ou à mesurer les aptitudes du briqueteur pour la maçonnerie d'un bandeau en briques de 11 cm de large, sur une ligne droite en suivant un cordeau fixé sur des balises ou sur des angles maçonnés au préalable.

Cette séance se retrouve fréquemment en compétition.

L'on pourra donc étudier :

- **Le geste en phase active :**
  - Prise du mortier dans l'auge.
  - Graissage du joint vertical.
  - Pose du mortier pour le joint horizontal.
  - Pose de la brique.
  - Réglage de la brique.
- **Le résultat en phase passive :**
  - Verticalité de la pose de brique.
  - Propreté de la brique.
  - Régularité des joints.
  - Remplissage des joints.

La maçonnerie du bandeau se situant à une hauteur moyenne d'environ 4,00 ml, la position du briqueteur peut être soit de face, soit sur le côté (les 2 positions peuvent être étudiées).

Pour le test chronométré, le départ se situera sur un mur de 6 assises de hauteur, les 5 premières briques du bandeau étant réalisées (elles servent d'échauffement). Ce test comporte 20 briques. Celles-ci sont tracées au préalable sur la dernière assise de briques. Ce test comporte 20 briques. Celles-ci sont tracées au préalable sur la dernière assise de briques.

(Comme défini sur le plan ci-après).

En phase entraînement, toutes les possibilités sont permises, que ce soit :

En intensité de séances → Vitesse, résistance volume, endurance.

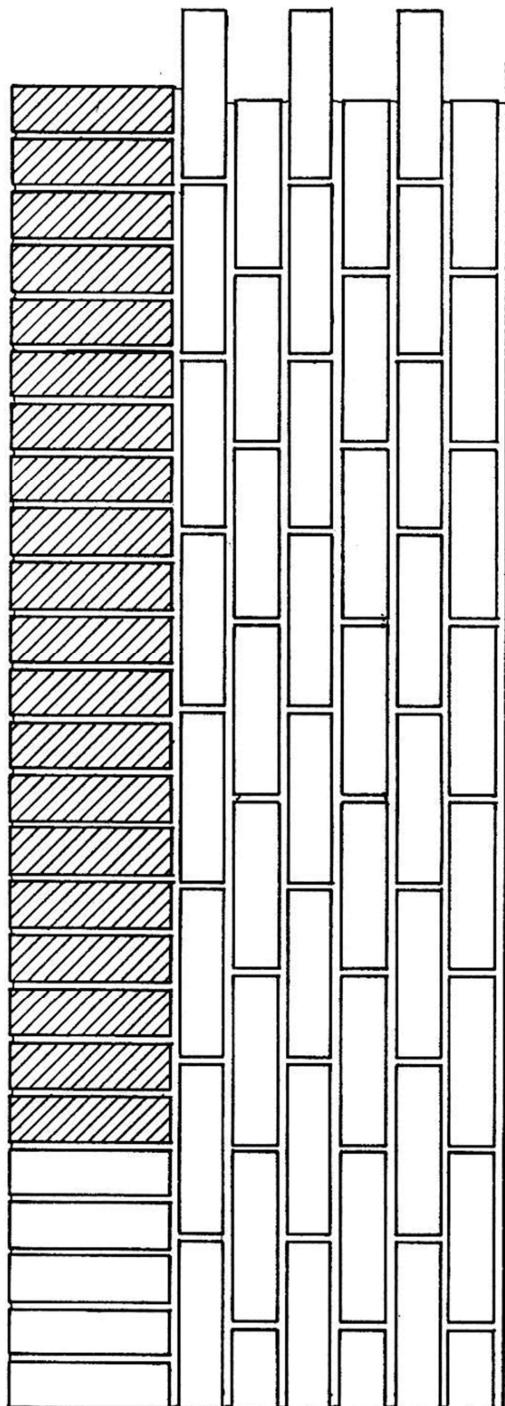
En analyse de techniques → Décomposition du geste, etc.

**Renseignements techniques :** **Briques en attente à 90 cm du mur.**  
**1 seule auge et 1 seul tas de briques.**

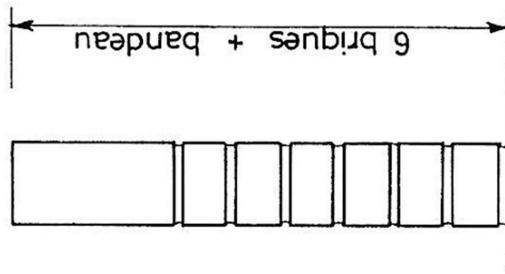
**9.5 -****MAÇONNERIE D'UN BANDEAU ( larg 11 cm) EN LIGNE DROITE**

- Position de départ
- Maçonnerie de la séance chronométrée

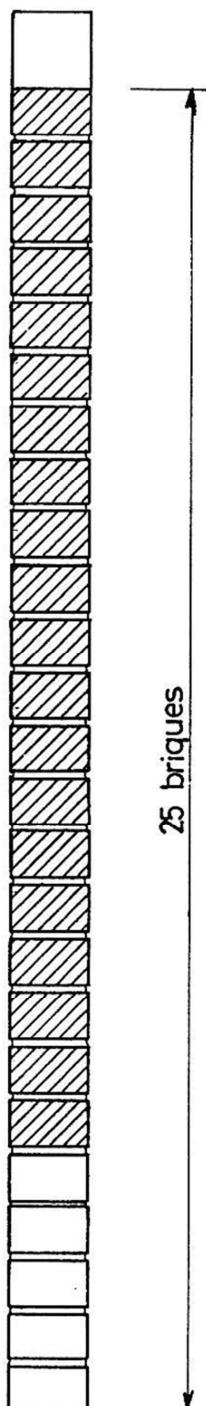
VUE DE FACE



VUE DE COTE



VUE DE DESSUS



## **9.6 – Séance de maçonnerie de 2 chaînes d'angle simples**

### **Intention AB (Aérobie de base).**

#### **ZONE 2**

##### **INTENSION AB (Aérobie de Base)**

L'intensité est modérée mais la concentration est pleine et entière.  
L'intention de la séance est dirigée sur la précision (du geste en phase active et du résultat en phase passive).

La vitesse d'exécution est modérée, et chaque opération ne peut être réalisée qu'une fois.  
Si un élément manque de précision, on ne peut le reprendre.  
La phase active est réalisée en vitesse de croisière où l'on cherche à faire le moins d'erreur possible. On recherche le geste et le résultat le plus fluide et le plus continu.

#### **MAÇONNERIE DE 2 CHAINES D'ANGLE SIMPLES**

Cette séance vise à entraîner ou à mesurer les aptitudes du briqueteur pour la maçonnerie de 2 chaînes d'angles en briques pleines et sur une largeur de briques. Les 2 chaînes d'angles sont symétriques (le geste sera différent suivant la symétrie).

La maçonnerie se réalise sans cordeau avec uniquement la truelle et le niveau.  
La hauteur d'assise est inscrite au préalable sur le niveau.  
Un trait d'alignement est effectué au sol.  
Cette séance brique est d'une importance fondamentale pour la compétition car comme dans celle-ci, tous les angles sont élevés au niveau.  
Cela permet d'exercer l'œil à la verticalité (aplomb) et à l'horizontalité (niveau).

L'on pourra donc étudier :

- **Le geste en phase active :**
  - Prise du mortier dans l'auge.
  - Pose de mortier sur la brique.
  - Remontée du joint vertical.
  - Pose de la brique.
  - Réglage des briques.
  - Réglage de l'angle avec le niveau.
  - Ordonnancement du montage.
- **Le résultat en phase passive :**
  - Horizontalité de l'angle.
  - Propreté de la brique.
  - Régularité des joints.
  - Remplissage des joints.
  - Hauteur de l'angle.
  - Aplombs de l'angle (sur le côté et de face).
  - Alignement de l'extrémité de l'angle.

Le résultat en phase passive est divisé en appréciation subjective et objective. (Les 4 premiers résultats sont subjectifs et les 3 suivants sont objectifs).

Pour le test chronométré, le départ se situe directement au sol et comprend la maçonnerie de 2 angles symétriques de 4 briques de base et de 8 hauteurs de briques, soit 20 briques x 2 = 40 briques dont 8 demies-briques.

(Comme défini sur le plan ci-après).

En phase entraînement, toutes les possibilités sont permises, que ce soit :

En intensité de séances → Vitesse, résistance volume, endurance.

En analyse de techniques → Décomposition du geste.  
Utilisation des 2 outils.  
Ordonnancement dans l'exécution, etc...

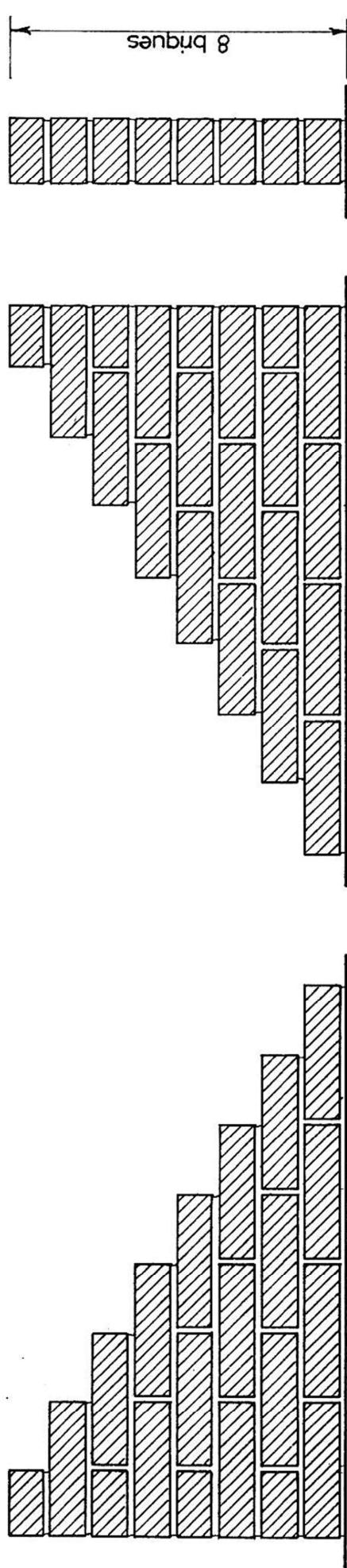
**Renseignements techniques :** Briques en attente à 90 cm du mur.  
1 seule auge et 1 seul tas de briques.  
Les demies-briques sont taillées.  
L'alignement, le marquage des assises au sol sont effectués

## 9.6 -

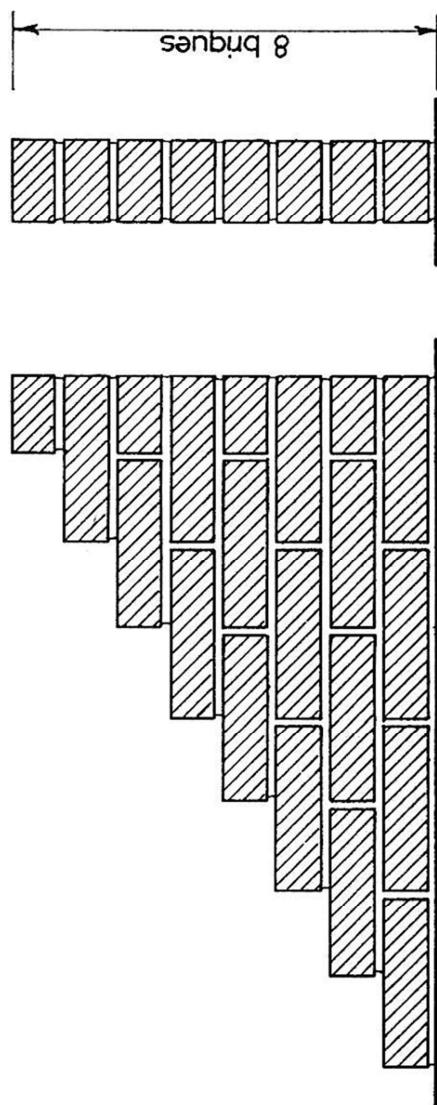
### MAÇONNERIE DE DEUX CHAINES D'ANGLES SIMPLES

- Position de départ
- Maçonnerie de la séance chronométrée

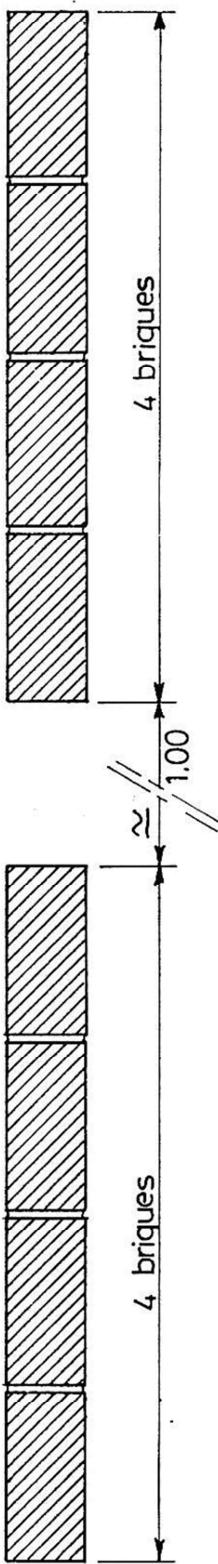
VUE DE FACE



COUPE VERTICALE



VUE EN PLAN



## **9.7 – Séance de maçonnerie d'un motif en saillie Intention AF (Aérobie Fondamentale).**

### **ZONE 1**

#### **INTENSION AF (Aérobie Fondamentale)**

L'intensité est légère mais la concentration est pleine et entière.

L'intention de la séance est dirigée sur la *précision (du geste en phase active et du résultat en phase passive)*.

On peut s'y reprendre à autant de fois que nécessaire pour que le résultat en phase active et en phase passive, soit à la hauteur de ce que l'on souhaite. On recherche le geste et le résultat le plus juste et le plus parfait.

### **MAÇONNERIE DE MOTIF EN SAILLIE**

Cette séance vise à entraîner ou à mesurer les aptitudes du briqueteur pour la maçonnerie de murets décoratifs incluant des motifs en saillie par rapport au nu principal du mur.

Ces portions de murets sont maçonnées à l'aide de cordeaux, niveau et truelle. Toute la préparation (coupes, tracés, etc.) est effectuée au préalable de la maçonnerie.

Cette séance, incluant des difficultés de différences de nus, est très prisée en compétition et y représente une difficulté majeure.

L'on pourra donc étudier :

- **Le geste en phase active :**
  - Le traçage des coupes.
  - L'exécution des coupes.
  - L'ordonnancement du montage.
  - Prise du mortier dans l'auge.
  - Pose du mortier sur la brique.
  - Façon du joint vertical.
  - Pose de la brique.
- **Le résultat en phase passive :**
  - Réglage des briques.
  - Propreté de la brique.
  - Régularité des joints.
  - Remplissage des joints.
  - Netteté du motif.

Pour **le test chronométré**, le départ se situe directement au sol et comprend la préparation et la maçonnerie d'un panneau incluant le motif "5" soit un total de 59 morceaux ou briques entières.

(Comme défini sur le plan ci-après).

En phase entraînement, toutes les possibilités sont permises, que ce soit :

En intensité de séances → Vitesse, résistance volume, endurance.

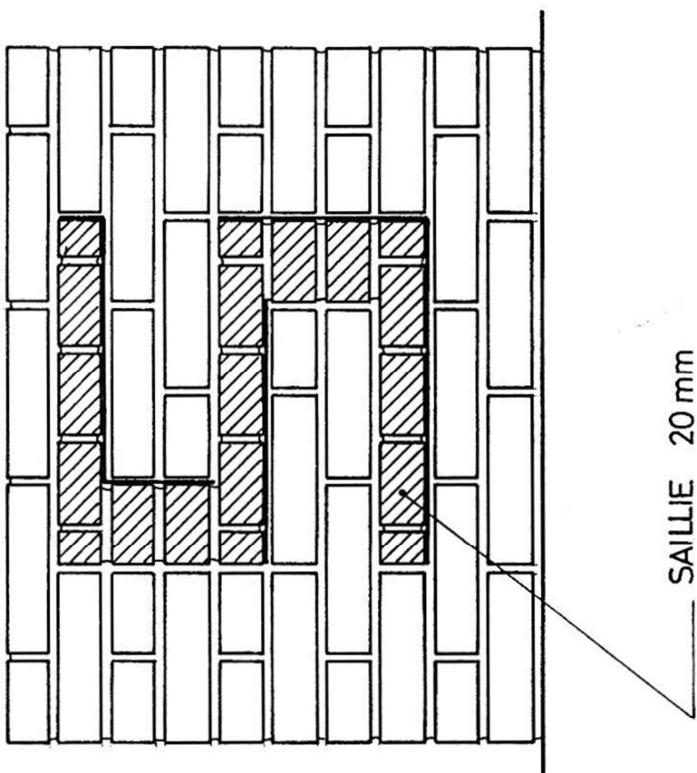
En analyse de techniques → Décomposition du geste.  
Méthodes de travail, etc.

**Renseignements techniques :** **Toute la préparation se réalise avant la maçonnerie.**  
**Seul l'alignement est marqué sur le sol.**  
**Les briques des motifs ont une couleur différente.**

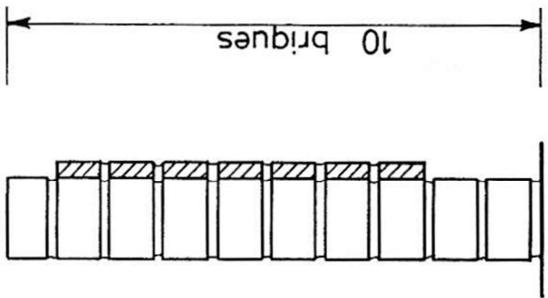
**9.7 -**

**MAÇONNERIE DE MOTIF EN SAILLIE**

VUE DE FACE



VUE DE CÔTE



## **9.8 – Séance de coupes de briques en série Intention AF (Aérobie Fondamentale).**

### **ZONE 1**

#### **INTENSION AF (Aérobie Fondamentale)**

L'intensité est légère mais la concentration est pleine et entière.

L'intention de la séance est dirigée sur la *précision (du geste en phase active et du résultat en phase passive)*.

On peut s'y reprendre à autant de fois que nécessaire pour que le résultat en phase active et en phase passive, soit à la hauteur de ce que l'on souhaite. On recherche le geste et le résultat le plus juste et le plus parfait.

### **MAÇONNERIE DE MOTIF EN RETRAIT AVEC COUPES EN SERIE**

Cette séance vise à entraîner ou à mesurer les aptitudes du briqueteur pour la maçonnerie de murets décoratifs incluant des motifs en retrait par rapport au nu principal du mur.

Ces portions de murets sont maçonnées à l'aide de cordeaux, niveau et truelle. Toute la préparation (coupes, tracés, etc.) est effectuée au préalable de la maçonnerie.

Cette séance, incluant des difficultés de différences de nus, est très courante en compétition et y représente une difficulté majeure.

L'on pourra donc étudier :

- **Le geste en phase active :**
  - Le traçage des coupes.
  - L'exécution des coupes.
  - L'ordonnancement du montage.
  - Prise du mortier dans l'auge.
  - Pose du mortier sur la brique.
  - Façon du joint vertical.
  - Pose de la brique.
- **Le résultat en phase passive :**
  - Réglage des briques.
  - Propreté de la brique.
  - Régularité des joints.
  - Remplissage des joints.
  - Netteté du motif.

Pour **le test chronométré**, le départ se situe directement au sol et comprend la préparation et la maçonnerie d'un panneau incluant le motif "5" soit un total de 61 morceaux ou briques entières.

(Comme défini sur le plan ci-après).

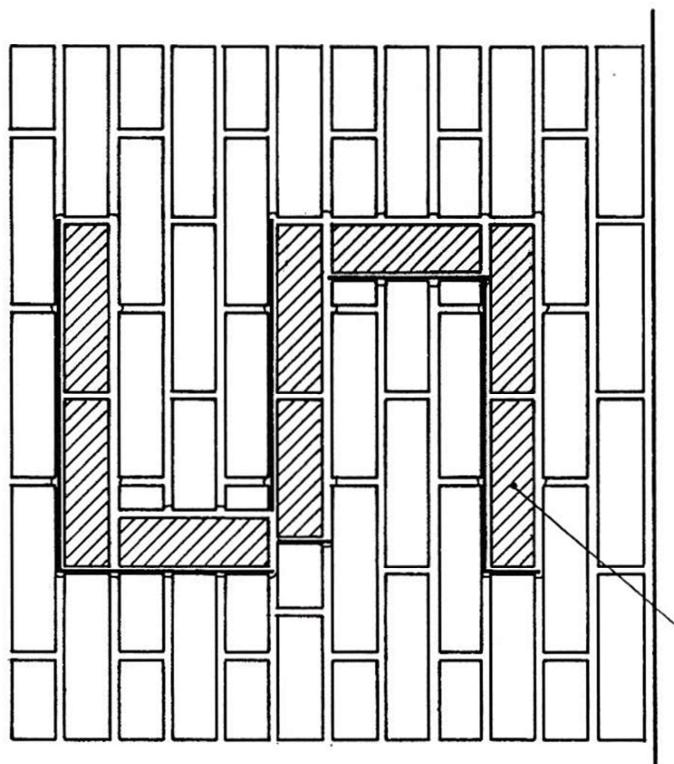
En phase entraînement, toutes les possibilités sont permises, que ce soit :

En intensité de séances → Vitesse, résistance volume, endurance.

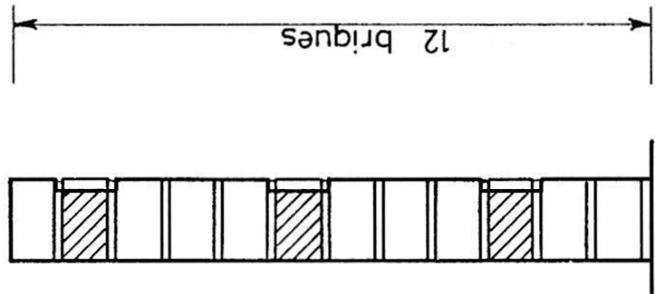
En analyse de techniques → Décomposition du geste.  
Méthodes de travail, etc.

**Renseignements techniques :** **Toute la préparation se réalise avant la maçonnerie.**  
**Seul l'alignement est marqué sur le sol.**  
**Les briques des motifs ont une couleur différente.**

VUE DE FACE



COUPE VERTICALE



## **9.9 – Séance d'épures pour coupes en série Intention AB (Aérobie de base).**

### **ZONE 2**

#### **INTENSION AB (Aérobie de Base)**

L'intensité est modérée mais la concentration est pleine et entière.

L'intention de la séance est dirigée sur la précision (du geste en phase active et du résultat en phase passive).

La vitesse d'exécution est modérée, et chaque opération ne peut être réalisée qu'une fois. Si un élément manque de précision, on ne peut le reprendre.

La phase active est réalisée en vitesse de croisière où l'on cherche à faire le moins d'erreur possible. On recherche le geste et le résultat le plus fluide et le plus continu.

#### **COUPES EN SERIE (45° à 90°)**

Cette séance vise à entraîner ou à mesurer les aptitudes du briqueteur pour la coupe de briques de façon manuelle, c'est à dire dans les mêmes conditions qu'en compétition internationale.

Ce genre de séance est très utilisée en compétition du fait du grand nombre de coupes à effectuer. Il s'agit donc d'apprendre à être très rationnel, économe et organisé pour perdre le minimum de temps et en profiter pour récupérer.

(Le geste n'ayant pas ici une importance capitale)

L'on pourra donc étudier :

- **Le geste en phase active :**
  - Rationalité du geste.
  - Vitesse de traçage.
  - Vitesse de la précoupe.
  - Vitesse de la coupe
  
- **Le résultat en phase passive :**
  - Régularité de la coupe.
  - Finition de la coupe.

Pour **le test chronométré**, le sujet (comme défini sur le plan ci-après) comporte 5 briques à couper à 45°, 5 briques à couper à 60° et 10 briques à couper à 90°. La séance prévoit le métré de ces coupes, le traçage et la coupe elle-même.

Les coupes supplémentaires (désignées sur le plan ci-après) servent d'échauffement.

En phase entraînement, toutes les possibilités sont permises, que ce soit :

En intensité de séances → Vitesse, résistance volume, endurance.

En analyse de techniques → Analyse de l'ordonnancement du travail.  
Analyse des parasites, etc.

**Renseignements techniques :** Les outils de coupes sont : la scie au carbure, le ciseau à brique et la masquette.  
Un emplacement (bac à sable ou moquette) est prévu pour la taille.

9.9 -

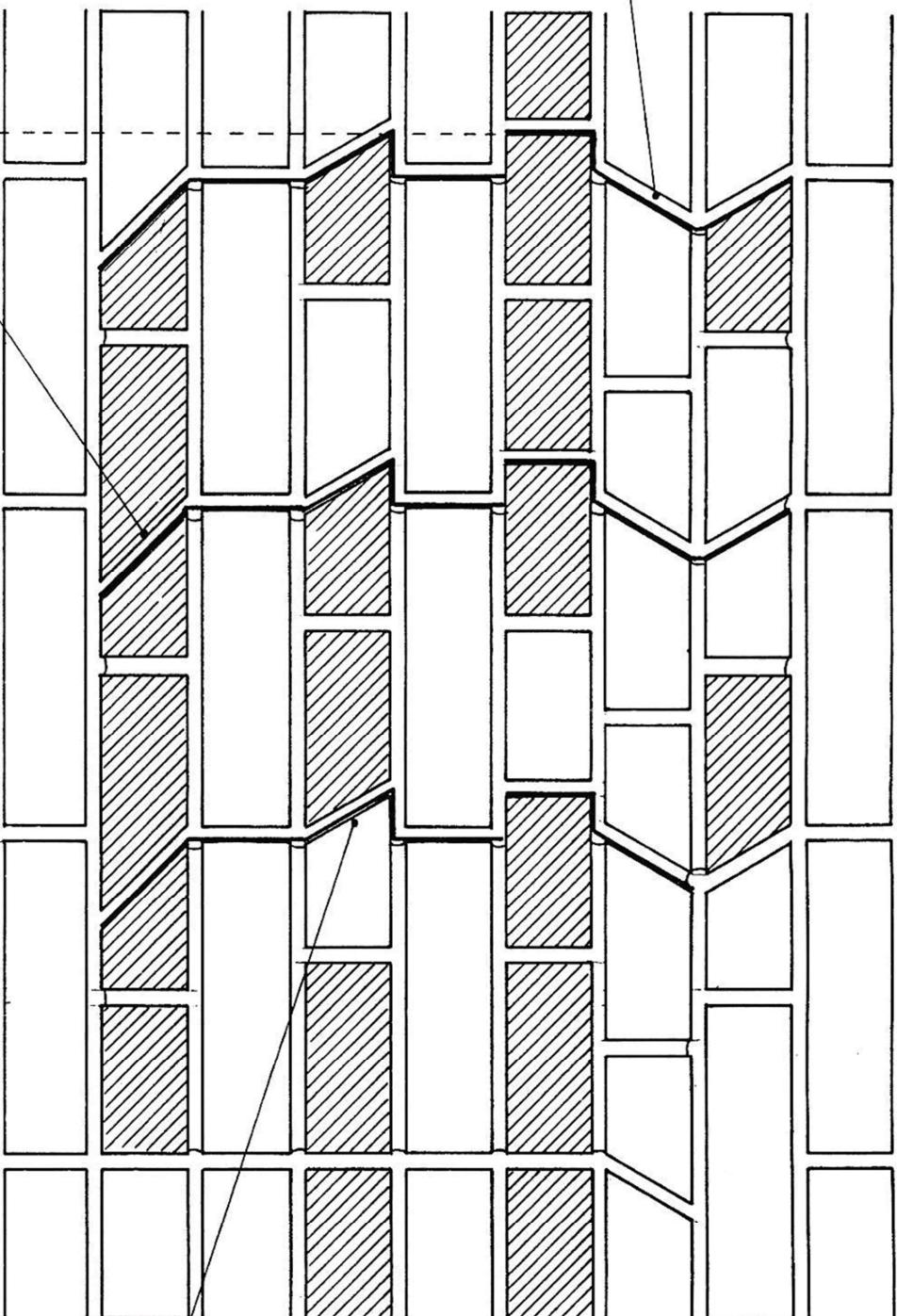
COUPES EN SERIE ( 45° à 90° )



COUPES de la séance chronométrée

VUE DE FACE

60°  
45°



ECH : 1/5e

## **9.10 – Séance de dessin d'implantation d'exercices Intention AV (Aérobie Vitesse).**

### **ZONE 3**

#### **INTENSION AV (Aérobie Vitesse)**

L'intensité est au maximum et la concentration est pleine et entière.  
L'intention de la séance est dirigée sur la vitesse d'exécution (du geste en phase passive et du résultat en phase passive).

La vitesse d'exécution est au maximum, et chaque opération n'est réalisée qu'une fois. Si un élément manque de précision, on ne peut le reprendre.  
La phase active est réalisée en vitesse maximum, sans réflexion, avec le moins de déchet possible. On recherche le geste et le résultat le plus rapide et le moins mauvais.

#### **IMPLANTATION D'EXERCICES DE COMPETITION INTERNATIONALE**

Cette séance vise à entraîner ou à mesurer les aptitudes du briqueteur à planter au sol un sujet de compétition en briques d'une durée de 22 heures. L'espace de travail est défini, et 2 points marqués sur le sol matérialisent la ligne principale de l'exercice.

Cette séance marque la 2<sup>ème</sup> phase d'une compétition, à la suite de la phase "étude du sujet". Elle est très importante par le fait qu'elle conditionne le plus souvent, la prise de confiance du compétiteur et qu'elle détermine la précision de toute la maçonnerie.

En sujet de compétition, près de 70% des cotations sont prises au sol.

L'on pourra donc étudier :

- **Le geste en phase active :**
  - L'ordonnancement de l'implantation.
  - Les techniques de traçage.
  - La vitesse d'exécution.
  - La répartition des briques.
- **Le résultat en phase passive :**
  - La netteté du tracé.
  - La précision du tracé.

Le résultat en phase passive est divisé en appréciation subjective et objective (la netteté est subjective tandis que la précision est objective).

Pour le test chronométré, l'implantation concerne 3 exercices-type de niveau international, soit :

- Osaka 85
- Sydney 88
- Birmingham 89

(Comme défini sur le plan ci-après).

En phase entraînement, toutes les possibilités sont permises, que ce soit :

En intensité de séances → Vitesse, résistance volume, endurance.

En analyse de techniques → Ordonnancement de l'implantation.  
Méthodes de tracés

**Renseignements techniques :** **1 règle de 3,00 ml et 1 règle de 1,50 ml sont fournies.**  
**La répartition de toutes les briques est effectuée au sol.**

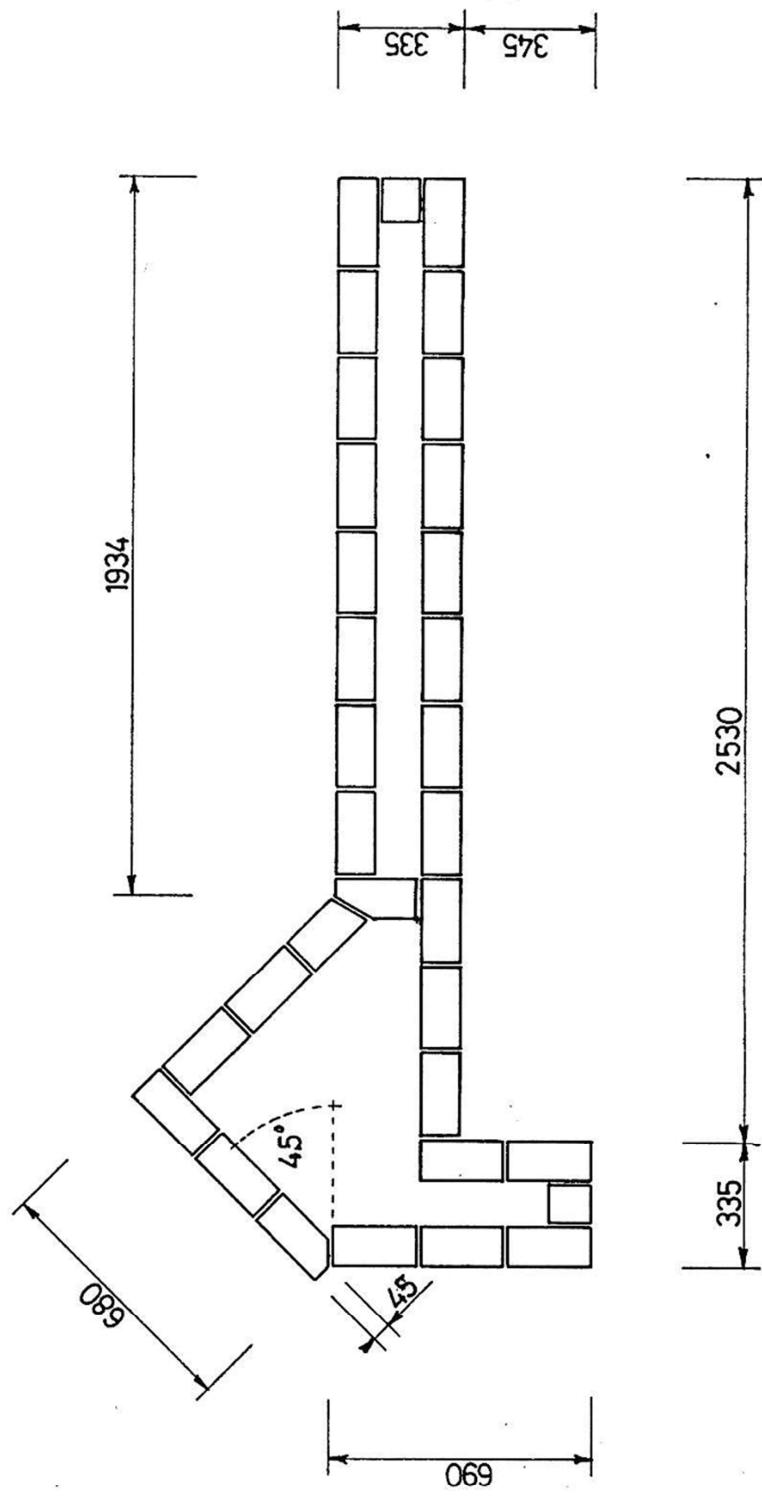
**Le choix de l'exercice 9.10 se portera sur le sujet 2 : Sydney 88.**

9.10-1 -

IMPLANTATION D'EXERCICES DE COMPETITION INTERNATIONALE

SUJET 1 : OSAKA 85

VUE EN PLAN

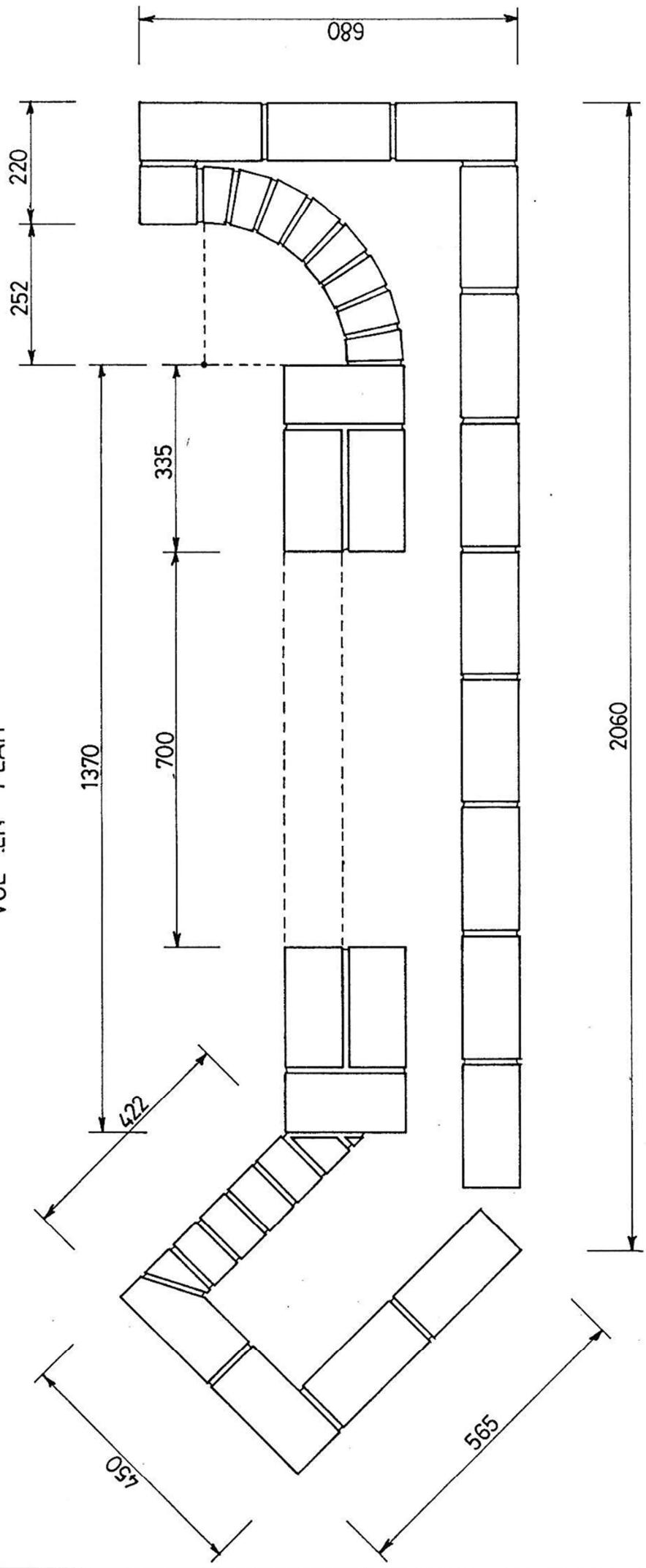


ECH : 1 / 20<sup>e</sup>

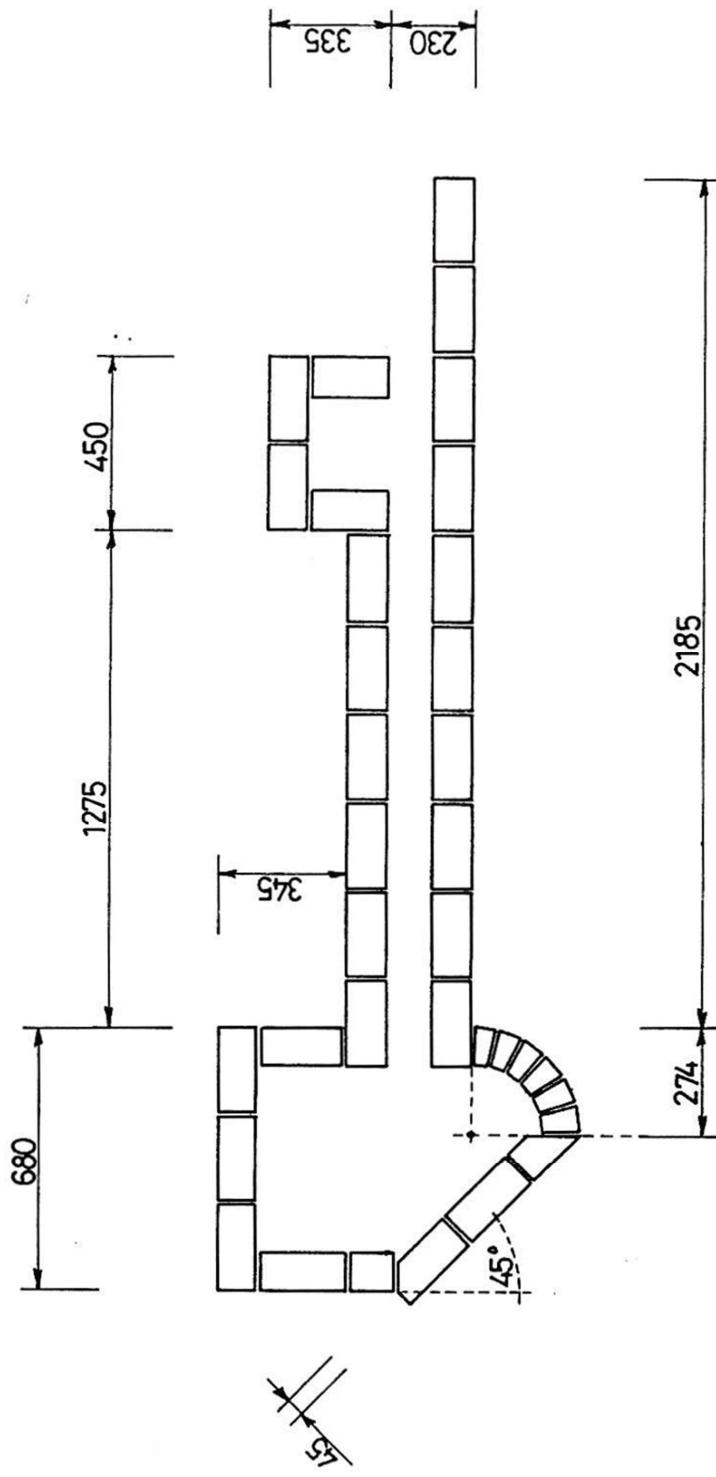
## IMPLANTATION D'EXERCICES DE COMPETITION INTERNATIONALE

SUJET 2 : SYDNEY 88

VUE EN PLAN



VUE EN PLAN



## X – Les séances physiques de développement des systèmes fonctionnels

(réalisées dans le cadre du regroupement « Instant 0 »)

10.1 – Séance de réveil des systèmes fonctionnels

10.2 – Séance d'endurance fondamentale + renforcement 1

10.3 – Séance d'endurance fondamentale + renforcement 2

10.4 – Séance d'endurance fondamentale + Maxwell Maxercist

10.5 – Séance de vitesse aérobie maximale (VAM courte) + lignes droites

## X – Les séances physiques de développement des systèmes fonctionnels

(réalisées dans le cadre du regroupement « Instant 0 »)

### 10.1 – Séance de réveil des systèmes fonctionnels

C'est une séance qui s'effectue le matin environ une demie-heure après le lever afin de réveiller l'ensemble du corps et en priorité le système ventilatoire (cardio-vasculaire) qui va mettre en stimulation progressive l'ensemble des autres systèmes.

**Durée : 30 minutes à 1 heure**

La séance commence très doucement, en marchant si nécessaire avec quelques mouvements lents des bras, des épaules et du tronc, puis on accélère le rythme cardiaque très progressivement en restant tout le long de la séance sous le seuil ventilatoire 1 ou seuil d'échange gazeux.

**FC à ne pas dépasser : 70% de la FCM (Progressif de 50 à 70%)**

**Allure à ne pas dépasser : 65% de la VAM (Progressif de 50 à 65%)**

On termine la séance en décélération progressive sur une centaine de mètres.

## **10.2 – Séance d'endurance fondamentale + renforcement 1**

L'endurance fondamentale est la base de tout entraînement. Elle représente la capacité d'un muscle à répéter un effort aérobique jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'énergie. Pour développer l'endurance nécessaire à la pratique d'un métier physique sur une longue période, on ajoutera parfois de la durée à ces sorties pour améliorer l'endurance et faire baisser la fréquence cardiaque à l'effort et au repos. L'endurance fondamentale, se situant sous le seuil ventilatoire 1 ou seuil d'échange gazeux s'améliore par l'adaptation du corps à utiliser les graisses comme principal carburant.

C'est également la séance pour la bonne santé, car la stimulation de l'ensemble des systèmes fonctionnels est activée de façon optimale, sans engendrer de fatigue.

### **Niveaux de fréquence cardiaque**

65 à 75% de la FCM

### **Niveaux d'allures**

60 à 70% de la VAM

### **Durée**

30 minutes à 1 heure 15 minutes pour les séances classiques.

1 heure 30 minutes à 4 heures pour la séance longue qui permet de repousser le seuil et de s'adapter à des efforts très longs en permettant l'adaptation de son système musculo-squelettique.

## **Programme de renforcement du haut du corps et gainage**

### **a) Introduction**

Les exercices avec Fitball sollicitent l'ensemble du corps, pas seulement la musculature. Ils vont renforcer à la fois le haut du corps et la ceinture abdominale, stimuler le système nerveux et améliorer notre aptitude à la course et au travail physique.

## 1 – GENOUX – POITRINE



Faisons la planche, pieds sur le ballon et bras tendus comme pour faire des pompes, puis ramenons le ballon vers nos bras en repliant les genoux vers la poitrine en faisant monter le bassin. Revenons à la position de la planche et sollicitons les abdominaux entre deux répétitions.

Cet exercice fait beaucoup travailler le gainage. On cherche à améliorer la stabilité et l'endurance du haut du corps et des épaules.

**Notre objectif est de faire 10 à 20 répétitions.**

## 2 – ESSUIS-GLACE

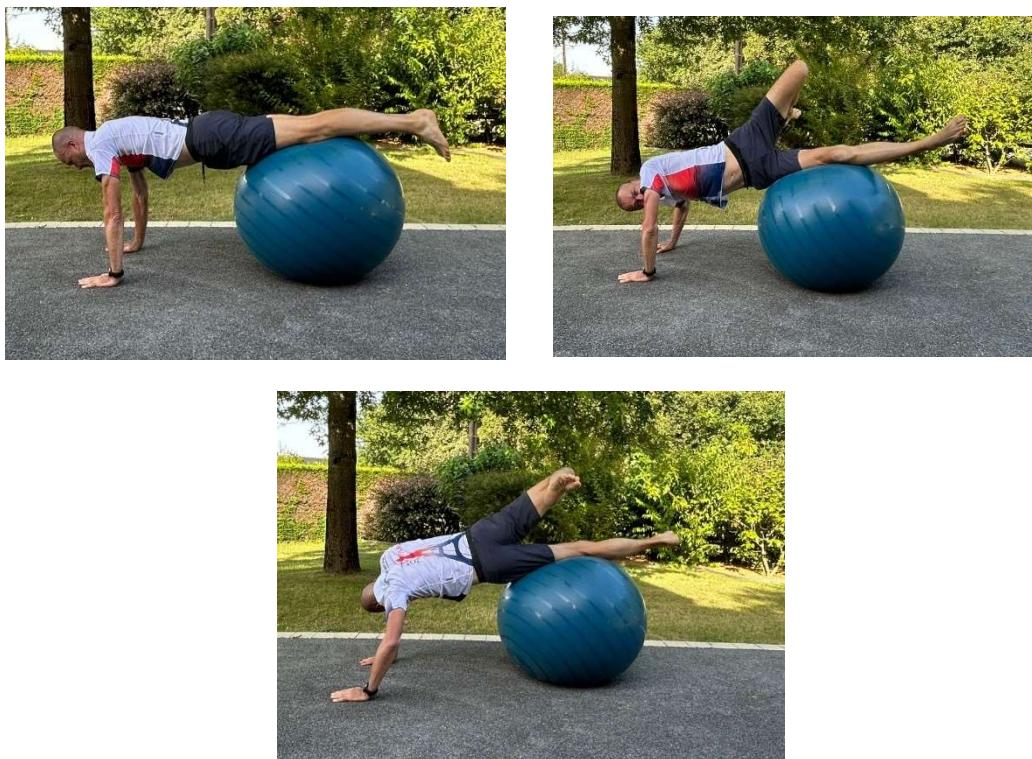


Plaçons les genoux sur le ballon, mains posées à l'aplomb des épaules, puis effectuons une rotation du bassin de gauche à droite et de droite à gauche en gardant les genoux fléchis. Ce sont nos abdominaux qui amorcent et contrôlent la rotation.

On cherche ici à améliorer la rotation du bassin, que les coureurs ont souvent du mal à effectuer avec fluidité à cause des tensions au niveau des fléchisseurs de la hanche et des lombaires. Les abdominaux sont également sollicités, ce qui permet de mettre l'abdomen à contribution et sera très utile en course.

**Notre objectif est de faire 10 à 20 répétitions de chaque côté.**

### 3 – SCORPION



Faisons la planche, cuisses en appui sur le ballon, puis tournons le bassin vers la gauche en laissant notre jambe rouler sur le ballon.

Jambe tendue et stable, ramenons l'autre pied le plus près possible de notre coude. Maintenons la position une à deux secondes puis revenons à la position de la planche.

Cet exercice fait travailler la poitrine, les épaules et le dos, ce qui permet de lutter contre le syndrome du dos rond, contraire à notre foulée naturelle. Il améliore également la proprioception.

Ces exigences en termes de mobilité et d'équilibre vont aussi nous rendre plus athlétique.

**Notre objectif est de faire 8 à 15 répétitions de chaque côté.**

### 4 – PONT ISOMETRIQUE



Démarrons sur le dos, tête et épaules au sol, bras écartés, mains à plat paume contre le sol et pieds sur le ballon.

Concentrons-nous sur notre bassin, que nous devrons maintenir haut pour maintenir un axe droit des épaules aux pieds.

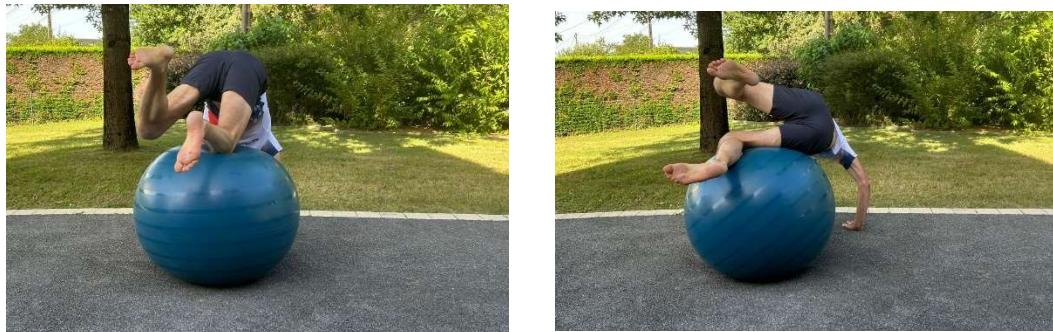
Pour corser la difficulté, tendons les bras vers le haut. Maintenons cette position en contractant les fessiers pour rester bien rigide.

Cet exercice fait travailler les lombaires, les fessiers et les muscles stabilisateurs du dos.

Il implique également les ischios.

**Notre objectif est de tenir la position 1 à 2 minutes. Puis augmentez la durée petit à petit.**

## 5 – VA-ET-VIENT SUR UN GENOU



Posons le genou droit sur le ballon. Transférons tout notre poids sur cette jambe. L'autre est également fléchie mais ne touche pas le ballon.

Effectuons une rotation de la hanche vers la gauche en laissant le genou droit rouler sur le ballon et en maintenant le genou fléchi à angle droit puis revenons à la position initiale.

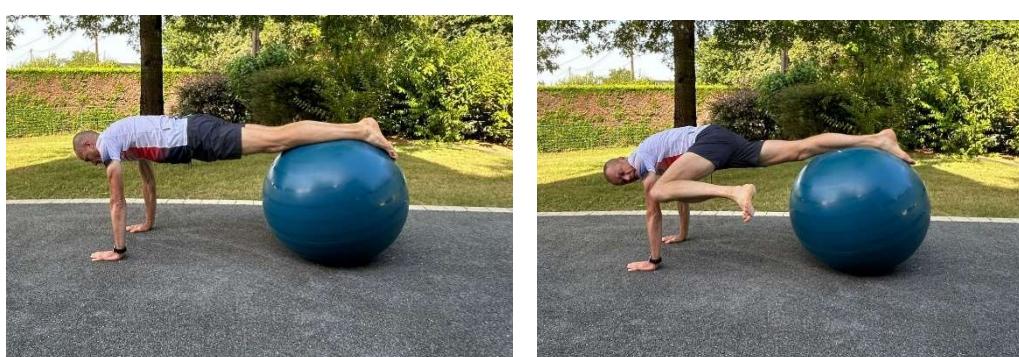
Il s'agit d'un mouvement de va-et-vient continu.

Faisons la même chose de l'autres côté.

Ce mouvement apporte puissance et stabilité aux fessiers et à la ceinture abdominale.

**Notre objectif est de réaliser 8 à 15 répétitions sur chaque jambe.**

## 6 – FLEXION LATÉRALE



Faisons la planche, jambes posées sur le ballon et bras tendus comme pour faire des pompes.

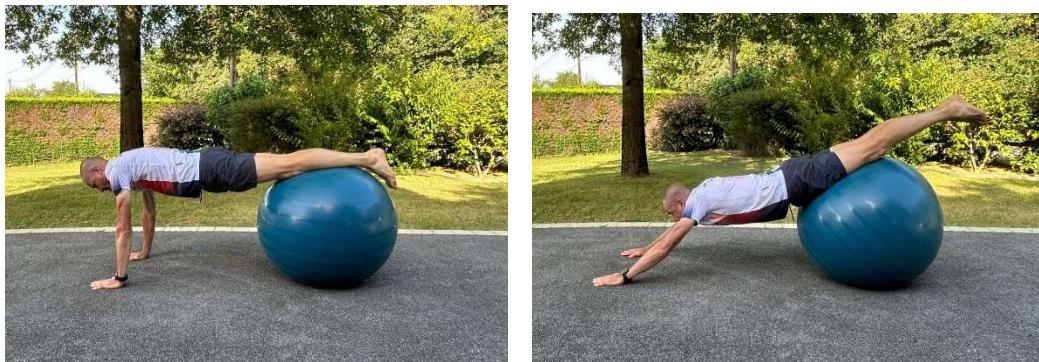
Amenons le genou droit vers le coude droit en tournant la tête de façon à regarder son genou. Tenons cette position une à deux secondes et revenons à la planche.

Faisons une série complète avant de changer de jambe à chaque mouvement.

C'est un exercice de gainage qui sollicite particulièrement la partie latérale des abdominaux du fait de la rotation.

**Notre objectif est de réaliser 8 à 15 répétitions sur chaque jambe.**

## 7 – BASCULE



En position de planche, jambes sur le ballon et bras tendus, poussons vers l'arrière en laissant le haut du corps s'abaisser et les jambes s'élever, puis revenons à la position de départ.

On peut rapprocher le ballon vers le bassin au début et l'éloigner ensuite pour augmenter la difficulté.

C'est un exercice qui sollicite beaucoup la partie bas des abdominaux ainsi que le gainage, et renforce la stabilité des épaules.

**Notre objectif est de réaliser 10 à 20 répétitions de chaque côté.**

### b) Exercices complexes avec Fitball

Ces 3 exercices sont des variantes beaucoup plus complexes que les 7 premiers exercices. Ne passons pas à ces mouvements avant de maîtriser les mouvements numérotés de 1 à 7.

## 8 – CANIF



En position de planche, jambes reposant sur le ballon entre genoux et chevilles, bras tendus. Fléchissons la jambe gauche et faisons-la passer sous le corps en effectuant une rotation du bassin.

Essayons de faire en sorte que notre jambe soit à angle droit par rapport au reste du corps. Revenons à la position initiale et recommençons.

Le canif est formidable pour le renforcement et la stabilisation du haut du corps. Avec cette rotation, nous allons solliciter les abdominaux et tout ce qui se trouve au-dessus.

Cet exercice nécessite beaucoup de proprioception et de gainage.

**Notre objectif est de réaliser 5 à 10 répétitions sur chaque jambe.**

## 9 – DECAPSULEUR



Commençons par les jambes repliées à angle droit, la gauche sur le Fitball et la droite par-dessus, mains au sol à l'aplomb des épaules. Faisons rouler le ballon vers la gauche en y enfonçant le genou et en laissant la jambe droite dans le vide, à côté du ballon. Revenons à la position de départ et recommençons. Faisons une série entière avant de changer de côté.

C'est un exercice de renforcement de l'ensemble du corps. Comme le canif, il sollicite tout, surtout les hanches et demande beaucoup de proprioception et de force.

**Notre objectif est de réaliser 5 à 15 répétitions de chaque côté.**

## 10 – ORTEILS - POITRINE



Faisons la planche, orteils posés sur le ballon et bras tendus comme pour faire des pompes. Ramenons les orteils et le ballon vers les bras en gardant les jambes tendues. Nos fesses vont monter et notre corps va former un « V » inversé.

Maintenons cette position une à deux secondes et revenons à celle de départ.

Comme les deux précédents, cet exercice sollicite l'ensemble du corps. Il fait vraiment travailler le gainage et le haut du corps.

**Notre objectif est de réaliser 8 à 20 répétitions.**

## 10.3 – Séance d'endurance fondamentale + renforcement 2

L'endurance fondamentale est la base de tout entraînement. Elle représente la capacité d'un muscle à répéter un effort aérobie jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'énergie. Pour développer l'endurance nécessaire à la pratique d'un métier physique sur une longue période, on ajoutera parfois de la durée à ces sorties pour améliorer l'endurance fondamentale et faire baisser la fréquence cardiaque à l'effort et au repos. L'endurance fondamentale , se situant sous le seuil ventilatoire 1 ou seuil d'échange gazeux s'améliore par l'adaptation du corps à utiliser les graisses comme principal carburant.

C'est également la séance pour la bonne santé, car la stimulation de l'ensemble des systèmes fonctionnels est activée de façon optimale, sans engendrer de fatigue.

### Niveaux de fréquence cardiaque

65 à 75% de la FCM

### Niveaux d'allures

60 à 70% de la VAM

### Durée

30 minutes à 1 heure 15 minutes pour les séances classiques.

1 heure 30 minutes à 4 heures pour la séance longue qui permet de repousser le seuil et de s'adapter à des efforts très longs en permettant l'adaptation de son système musculo-squelettique.

## Programme de renforcement afin de muscler et tonifier le corps

### 10 exercices de base afin de muscler et tonifier le corps.

A faire quotidiennement en alternance avec la fiche 10.2 – Renforcement 1.

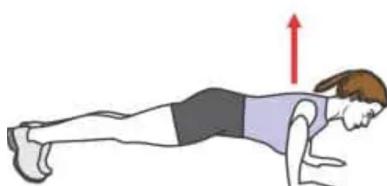
Musculation au poids de corps afin d'améliorer sa santé en général.

Si le temps manque, faire des choix haut du corps, bas du corps ou l'exercice d'ensemble.

### 1 – LES POMPES

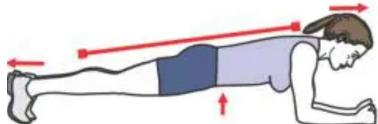
Elles sont universelles et efficaces.

Travail du haut du corps, pectoraux, épaules et triceps



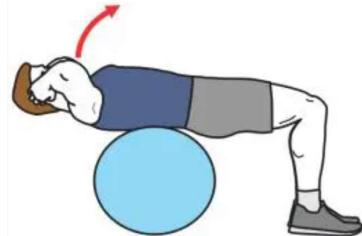
## 2 – LE GAINAGE ABDOMINAL

Le gainage ventral est utile pour renforcer ses abdominaux profonds et notamment le muscle transverse.



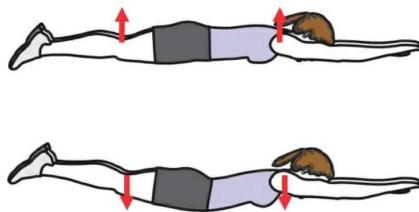
## 3 – LES CRUNCHS SUR SWISSBALL

Les crunchs sont parfaits pour renforcer les abdominaux. Grâce au Swissball, vous allez travailler vos muscles sur la longueur et solliciter les muscles périphériques stabilisateurs pour conserver l'équilibre.



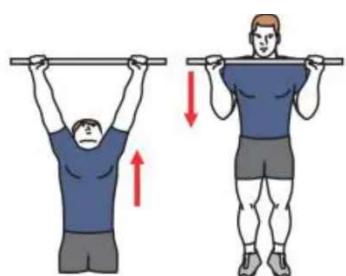
## 4 – LES EXTENSIONS DU DOS AU SOL

Cet exercice de gainage lombaire permet de cibler précisément les muscles érecteurs du rachis afin d'améliorer sa posture et de renforcer efficacement son dos.



## 5 – LES TRACtIONS

Idéales pour muscler le dos dans son ensemble. Prise en supimation (paume vers le haut) ou prise en pronation (paume vers les bas).



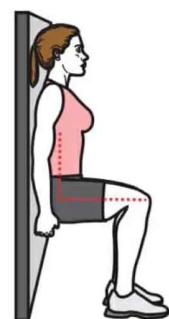
## 6 – LES SQUATS

Cet exercice permet de renforcer les quadriceps, les ischios-jambiers et les fessiers, tout en mettant les abdominaux et le dos à contribution.



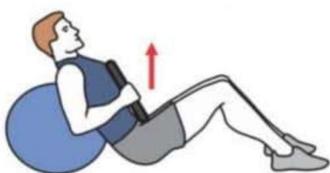
## 7 – LA CHAISE

Cet exercice permet de renforcer les cuisses. A la fois éprouvant physiquement et mentalement, il est simple et efficace pour muscler ses jambes au poids de corps.



## 8 – LE HIP THRUST SUR SWISSBALL

Consistant à réaliser des relevés de bassin, cet exercice est efficace pour les muscles fessiers et les ischio-jambiers.



## 9 – LES FENTES

Les fessiers , les ischio-jambiers ainsi que les quadriceps sont les muscles les plus sollicités lors des fentes. Il s'agit de plier une jambe devant l'autre pour mettre la chaîne musculaire postérieure sous tension.

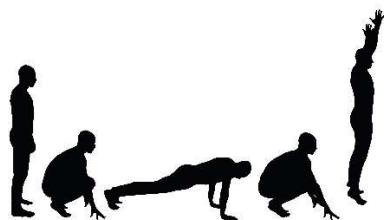


## 10 – LES BURPEES

Cet exercice de musculation polyarticulaire implique plusieurs articulations et groupes musculaires. Cela en fait un exercice complet qui simule les mouvements que nous effectuons dans notre vie quotidienne.

(Vous pouvez les effectuer sous forme TABATA, soit :

- 20 secondes de burpees pour 10 secondes de récupération
  - A répéter 8 fois.
  - Prendre une minute de repos et recommencer.
  - 3 séries ne prennent que 15 minutes.
  - Idéal quand on manque de temps).



En position de planche, on peut rajouter une pompe.

## **10.4 – Séance d'endurance fondamentale + Maxwell Maxercist**

L'endurance fondamentale est la base de tout entraînement. Elle représente la capacité d'un muscle à répéter un effort aérobique jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'énergie. Pour développer l'endurance nécessaire à la pratique d'un métier physique sur une longue période, on ajoutera parfois de la durée à ces sorties pour améliorer l'endurance fondamentale et faire baisser la fréquence cardiaque à l'effort et au repos. L'endurance fondamentale, se situant sous le seuil ventilatoire 1 ou seuil d'échange gazeux s'améliore par l'adaptation du corps à utiliser les graisses comme principal carburant.

C'est également la séance pour la bonne santé, car la stimulation de l'ensemble des systèmes fonctionnels est activée de façon optimale, sans engendrer de fatigue.

### **Niveaux de fréquence cardiaque**

65 à 75% de la FCM

### **Niveaux d'allures**

60 à 70% de la VAM

### **Durée**

30 minutes à 1 heure 15 minutes pour les séances classiques.

1 heure 30 minutes à 4 heures pour la séance longue qui permet de repousser le seuil et de s'adapter à des efforts très longs en permettant l'adaptation de son système musculo-squelettique.

## Démonstration Exercice Maxwell Maxercist



1 – Inspiration torse ouvert



2 – Squat mains au sol



3 – Lancer de jambes à l'arrière



4 – Jambes tendues



5 – Jambes pliées



6 – Pompes



7 – Relevé de buste



8 – Jambes pliées



9 – Jambes tendues



10 – Retour en squat



11 – Saut vers l'avant



12 – Réception



13 – Inspiration torse ouvert

## **10.5 – Séance de vitesse aérobie maximale (VAM courte) + lignes droites**

La VAM correspond à la vitesse de course à laquelle nous atteignons notre consommation maximale d'oxygène ( $VO^2$  max). C'est-à-dire, la capacité fonctionnelle du système de transport de l'oxygène ( $O^2$ ) qui comprend l'assimilation, le transport et l'utilisation de celui-ci.

C'est un indice significatif de la capacité du système aérobie et pour l'évaluation de l'efficience des systèmes respiratoires et cardio-vasculaire, des adaptations centrale (organique) et périphérique (musculaire).

Pour développer notre cylindrée, nous allons devoir faire un exercice physique intermittent qui nous emmène à notre Fréquence cardiaque maximum.

Nous choisirons la séance de VAM moyenne pour débuter dans cet exercice.

<b>Echauffement</b>	:	20 à 30 minutes Suivi de lignes droites (accélérations progressives sur 20 à 30 ml afin de mettre l'ensemble du corps en action.)
<b>Distance d'effort</b>	:	300 à 500 m
<b>Durée de l'effort</b>	:	1 à 2 minutes
<b>Intensité</b>	:	95 à 100% de la VAM ou de la FCM
<b>Récupération</b>	:	Inférieur ou égal au temps d'effort (la FC doit descendre de moins de 20 pulsations).
<b>Nombre de répétitions</b>	:	6 à 18 fois en 1 à 3 séries récupération 2 minutes entre chaque série.
<b>Exemple pour le regroupement</b>	:	12 f. 1'00'' à 100% VAM Récupération 45'' (50% VAM) En 2 séries de 6 Récupération de 2' entre chaque série.

(En groupe, mettre des plots avec la distance que chaque coureur doit réaliser en 1 minute d'effort et 45'' de récupération (suivant test réalisé) et donner le tempo)