



Dr. Ali Faleh Salman

Entraîneur Personnel

2021



Académie suédoise de formation sportive

Personal Trainer

Dr. Ali Faleh Salman

Copyright © 2021 the Swedish Academy of Sport Training

First published : 2021

The Compiler : Dr. Ali Faleh Salman

Copyright : The Swedish Academy of Sport Training (SAST)

Address : Svärmare gatan 3, 60361 Norrköping, Sweden

Website : www.swedish-academy.se/

Printing press : Yakobs AB

ISBN : 978 - 91 - 985151 - 3 - 8

INTRODUCTION

Il a été clairement démontré que la pratique régulière d'une activité physique peut contribuer à diminuer le risque des maladies cardio-vasculaires et diminuer le risque d'hypertension artérielle. Elle améliore l'endurance de votre organisme, augmente votre résistance et votre souplesse.

L'activité physique est également un élément de prévention essentiel pour garder des os solides et prévenir ainsi l'ostéoporose. Pratiquer un sport permet de prévenir les lombalgies et la récurrence des symptômes.

Vieillir en bonne santé et garder des fonctions immunitaires efficaces plus longtemps font également partie des avantages des exercices sportifs.

L'exercice physique entraîne le renforcement du système musculaire, et que ce dernier est directement lié au système squelettique. Associés avec le système nerveux central, le système musculaire et squelettique constitue le système moteur.

L'exercice affecte également la capacité et l'efficacité des systèmes circulatoire et respiratoire à éviter l'obésité et de nombreuses maladies modernes (telles que les troubles de stress, le diabète, les maladies cardiaques, les lombalgies et même la paresse).

En général, la forme physique est une base large qui peut être utilisée comme l'épine dorsale de toutes les activités sportives. Il est même important que les compétitions sportives et les résultats sportifs en dépendent pour atteindre des réalisations sportives avancées. Par conséquent, il doit y avoir quelqu'un qui connaît bien tous ces domaines pour être responsable d'orienter la formation des gens et de les relier aux souhaits personnels de la communauté du sport et du fitness. Dans d'autres cas, le rôle d'un entraîneur personnel est d'établir un modèle de rôle sain. En raison d'une prise de conscience accrue de la santé physique ou de la nécessité de réduire l'excès de poids et les maladies qu'elle provoque, nous avons constaté que dans la formation personnelle, le travail spécial est devenu populaire.

Afin de devenir un entraîneur personnel exceptionnel dans ce domaine, vous devez d'abord choisir un programme de formation spécial certifié, organiser une préparation complète et vous guider pour devenir un entraîneur qui croit en vos compétences et connaissances.

Nous avons donc travaillé dur pour présenter ce livre complet entre vos mains aujourd'hui pour tous les besoins du futur entraîneur, qui est pour le cours de préparation de l'entraîneur personnel approuvé par l'Académie suédoise de formation sportive.

APRÈS AVOIR ÉTUDIÉ CE LIVRE, L'ÉTUDIANT APPRENDRA

1. Anatomie fonctionnelle.
2. Les systèmes de développement du métabolisme et de la production d'énergie.
3. Nutrition et compléments alimentaires.
4. Introduction à la psychologie du sport.
5. Évaluation de la santé et de la condition physique.
6. Principes de l'entraînement musculaire.
7. Entraînement des muscles du tronc.
8. Entraînement pliométrique.
9. Les exercices de flexibilité.
10. Adaptation à l'entraînement, planification et programmation des exercices.
11. Éthique des affaires et stratégies de marketing pour l'entraîneur personnel.

NOTE IMPORTANTE

Afin de réussir ce cours théorique, veuillez prêter attention aux instructions ci-dessous sur la façon de procéder :

1. Lisez attentivement le programme
2. Si vous avez du mal à comprendre certains mots ou expressions, nous vous recommandons de rechercher des explications dans d'autres études et recherches ou de rechercher dans les sites de confiance en ligne.

SOMMAIRE

INTRODUCTION

| | |
|---|-----------|
| Chapitre 1 : ANATOMIE FONCTIONNELLE | 16 |
| Anatomie du pied | 18 |
| Mouvements articulaires de la cheville | 21 |
| Articulation du genou | 23 |
| Le ligament croisé antérieur | 24 |
| Mouvements de l'articulation du genou | 29 |
| La cuisse | 30 |
| Articulation coxo-fémorale (bassin et la hanche) | 31 |
| Capsule de l'articulation de la hanche | 32 |
| Mouvements articulaires pelviens | 34 |
| Anatomie du dos | 36 |
| Articulations | 38 |
| Les muscles profonds du dos | 39 |
| Anatomie de l'épaule | 41 |
| La Ceinture scapulaire | 41 |
| Articulation scapulo-thoracique | 43 |
| Mouvements de l'omoplate | 43 |
| L'articulation de l'épaule | 44 |
| Anatomie du coude | 46 |
| Les Ligaments | 50 |
| L'entraînement de la force | 54 |
| Chapitre 2 : PHYSIOLOGIE | 61 |
| La Physiologie | 62 |
| Filière Anaérobie Alactique | 64 |
| Effets du processus | 65 |
| Structure du muscle squelettique | 71 |
| Facteurs affectant la musculaire simple (Twitch Simple Muscle) | 74 |
| Fatigue musculaire | 75 |
| Courbature (Douleur musculaire) | 76 |
| Le tonus musculaire du corps | 77 |
| Les types de fibres musculaires et leurs caractéristiques physiologiques | 79 |
| L'impact de l'entraînement sportif sur la qualité des fibres musculaires | 83 |
| Les formes de contraction musculaire | 84 |
| Types de contraction musculaire dynamique (isotonique) | 85 |

| | |
|--|------------|
| Le système cardiovasculaire | 87 |
| Anatomie cardiaque | 87 |
| Les vaisseaux de la circulation systémique | 88 |
| Mesures du système cardiovasculaire | 90 |
| Les exercices cardio | 92 |
| Les bienfaits des exercices cardio | 92 |
| Types d'exercices cardio | 93 |
| Le système nerveux | 96 |
| Système nerveux central (ou névraxe) | 96 |
| Le télencéphale (ou Cerebrum) | 97 |
| La Moelle épinière | 97 |
| Le Système nerveux périphérique | 99 |
| Le système nerveux autonome | 99 |
| L'activation du système nerveux sympathique prépare l'organisme à l'action | 100 |
| Système nerveux parasympathique | 101 |
| Principes d'endocrinologie | 102 |
| Hormones anaboliques et hormones cataboliques | 103 |
| Indice glycémique (IG) | 107 |
| Charge glycémique | 108 |
| Cortisol | 110 |
| Hormone de croissance et IGF-1 | 111 |
| Chapitre 3 : NUTRITION ET COMPLEMENTS ALIMENTAIRES | 115 |
| Nutrition | 116 |
| Glucose | 117 |
| Les lipides | 118 |
| Acid Gras saturés (AGS) | 120 |
| Protéines | 121 |
| Un régime alimentaire pour une santé optimale (Paléo Diet) | 123 |
| Suppléments pour une santé optimale | 125 |
| Nutrition et compléments alimentaires avant, pendant et après l'entraînement | 127 |
| Exigences en matière de suppléments nutritionnels pour la performance sportive | 128 |
| Chapitre 4 : INTRODUCTION À LA PSYCHOLOGIE DU SPORT | 131 |
| La psychologie | 132 |
| Tout d'abord, qu'est-ce que la psychologie ? | 132 |
| Les compétences intellectuelles associées à la performance sportive | 134 |
| Motivation | 135 |
| Types de motivation | 136 |

| | |
|---|------------|
| Chapitre 5 : CONCEPT DE FITNESS ET LES QUALITÉS PHYSIQUES DE LA CONDITION PHYSIQUE | 139 |
| Concept de fitness | 140 |
| Condition physique | 141 |
| Compatibilité moteur (cinétique) | 148 |
| Composantes de la Compatibilité moteur | 148 |
| TYPES D'EXERCICE | 156 |
| Tests et mesures | 160 |
| Chapitre 6 : PRINCIPES DE LA FORCE MUSCULAIRE | 169 |
| Le concept de force musculaire | 170 |
| L'importance de la force musculaire | 171 |
| Choix d'exercices pour la force musculaire de base | 173 |
| Améliorer la force musculaire | 174 |
| Les principes de base des exercices de résistance | 178 |
| Types d'exercices de résistance | 179 |
| Force musculaire maximale | 182 |
| Conception d'une dose d'entraînement | 184 |
| Quelques exercices de force musculaire | 186 |
| Chapitre 7 : RENFORCEMENT DU TRONC | 213 |
| Renforcement du tronc | 214 |
| Quels sont les aspects négatifs de la faiblesse de cette partie ? | 215 |
| Conception du programme d'entraînement du tronc | 225 |
| Niveaux d'entraînement du tronc | 225 |
| Exercices de stabilisation du tronc | 226 |
| Le renforcement du tronc (core strength) | 232 |
| Puissance du tronc (core power) | 236 |
| Chapitre 8 : ENTRAINEMENT PLIOMÉTRIQUE | 241 |
| Entraînement pliométrique | 242 |
| Caractéristiques anatomiques et mécaniques de l'entraînement pliométrique | 244 |
| Anatomie fonctionnelle des muscles impliqués dans l'entraînement pliométrique | 245 |
| Exercices pliométrique du tronc | 247 |
| Catégorie de types et formes d'exercices pliométriques | 249 |
| Les exercices pliométriques pour la partie supérieure du corps | 258 |
| Les règles de l'entraînement pliométrique | 260 |
| Planification de la charge d'entraînement pliométrique | 262 |
| Avantages de l'entraînement pliométrique | 263 |

| | |
|---|------------|
| Chapitre 9 : ENTRAÎNEMENT DE LA FLEXIBILITÉ (SOUPLESSE) | 265 |
| Entraînement de la flexibilité | 266 |
| Âge chronologique mesuré pour la flexibilité | 268 |
| Types de flexibilité | 269 |
| L'importance de la flexibilité | 270 |
| Facteurs affectant la flexibilité | 271 |
| L'effet de l'entraînement sur la physiologie de la flexibilité | 273 |
| Principes de développement de la flexibilité | 274 |
| Exemples d'exercices de flexibilité | 276 |
| Chapitre 10 : ADAPTATION DE L'ENTRAÎNEMENT A L'EXERCICE PLANIFICATION ET PROGRAMMATION | 289 |
| Adaptation | 290 |
| Équilibre entre anabolisme et catabolisme | 290 |
| La base biologique de l'équilibre interne | 292 |
| Processus de récupération | 293 |
| Les bases biologiques des processus d'adaptation | 294 |
| Les règles de la relation entre la charge de l'entraînement et l'adaptation | 295 |
| Planification, programmation et periodisation de l'entraînement | 297 |
| Planification de la formation | 300 |
| Programmation de l'entraînement | 301 |
| La périodisation de l'entraînement | 315 |
| Cycle annuel d'entraînement | 315 |
| Planifier des programmes de musculation | 317 |
| Planification de la saison d'entraînement | 318 |
| Systèmes d'entraînement de force | 320 |
| Modèles pour l'entraînement en force musculaire | 323 |
| Chapitre 11 : ÉTHIQUE DES AFFAIRES ET STRATEGIES MARKTING POUR L'ENTRAÎNEUR PERSONNEL | 325 |
| Document du code d'éthique du personal trainer | 326 |
| Critères nécessaires pour travailler en tant qu'entraîneur personnel | 327 |
| Ce qu'un entraîneur personnel devrait faire | 330 |
| D'actions des entraîneurs personnels pour le Global Council of Sport Science | 331 |
| Principes d'un entraîneur personnel | 332 |
| Professionalisme de l'entraîneur personnel | 334 |
| RELEASE OF LIABILITY | 336 |
| GET ACTIVE QUESTIONNAIRE | 337 |
| Différents modèles de comportement | 342 |
| Communication entre les personnes | 344 |

| | |
|---|------------|
| Types morphologiques (Somatotypes) | 346 |
| Les conseils marketing les plus importants pour les entraîneurs personnels | 348 |
| Prévoir du temps pour commercialiser ou trouver la bonne personne pour le faire | 349 |
| Être au bon moment | 350 |
| Façons de fournir un service à la clientèle exceptionnelle de votre entraîneur personnel | 352 |
| Questions adressées au client | 352 |
| Quelques conseils pour votre entraîneur personnel | 354 |
| Comment construire une relation solide avec votre client | 355 |
| Essayez de trouver des points communs entre vous | 356 |
| Comment motiver votre client en tant qu'entraîneur personnel | 358 |
| Pourquoi devriez-vous motiver votre client | 358 |
| Outils technologiques essentiels pour un entraîneur personnel | 360 |
| Le calendrier | 362 |
| Le profil professionnel | 362 |
| Un entraîneur personnel peut-il trop utiliser la technologie ? | 364 |
| Références | 365 |