

LES FONDAMENTAUX DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE

Comprendre les bases de la performance pour construire des entraînements plus efficaces.

Ton corps a un potentiel. Ce carnet t'aide à le révéler.

L'EXPERTISE TERRAIN

UN CARNET CONSTRUIT AVEC UN COACH

Pour construire ce carnet RedXBlue Sport, nous avons souhaité confronter nos contenus à l'expérience du terrain.

Emmanuel accompagne des sportifs dans leur préparation physique, du développement des qualités fondamentales jusqu'à l'adaptation de l'entraînement aux objectifs et aux contraintes de chacun.

Son expérience de coach et de préparateur physique a permis **d'enrichir ce carnet, d'apporter son regard sur les notions abordées et de partager les conseils qu'il transmet au quotidien à ses sportifs.**

Tu retrouveras ainsi son regard au fil des pages, avec une même volonté :
T'aider à mieux comprendre ton entraînement pour construire des bases solides et progresser avec méthode.

EMMANUEL FIGUEIREDO
Coach sportif
Préparateur physique
Coach MMA



« Prépare ton cœur, huile tes articulations et travaille avec tes muscles.

Construis tes bases, apprends à connaître ton corps et fais évoluer ton entraînement progressivement. »

Retrouver Emmanuel
www.redxbluesport.com
@emmanuel_figueiredo

Coaching Présentiel
Coaching à distance

SOMMAIRE

Environ 45 minutes de lecture • Des exercices pratiques • Un carnet de progression à compléter

COACH ARTENAIRE — Page 2

INTRODUCTION — Page 4

01 COMPRENDRE LES BASES — Page 5 à 10

- Les qualités physiques
- Construire ton profil physique
- Comprendre sa capacité aérobie (VO_2max)
- Cas terrain : Sarah prépare son semi-marathon

02 ENTRAÎNEMENT ET MISE EN PRATIQUE — Page 11 à 18

- Préparer ses entraînements
- Checklist complète de séance
- Exemple de structure d'une séance
- Les bases de la nutrition du sportif
- Construire son assiette

03 RÉCUPÉRATION ET ADAPTATION — Page 19 à 24

- Les piliers de la récupération
- Reconnaître les signaux à surveiller
- Recette récupération : smoothie post-effort
- Les bases de la nutrition du sportif
- Vrai ou Faux ?

04 SUIVRE SA PROGRESSION — Page 25 à 30

- Mon défi RedXBlue
- Suivi hebdomadaire
- Tableau de suivi
- Bilan de la semaine
- Notes personnelles

ET MAINTENANT ? — Page 31 à 32



Pourquoi ce guide ?



Chaque sportif rêve de progresser. Pourtant, beaucoup pensent que la clé est simplement de s'entraîner davantage. La réalité est souvent différente : progresser durablement repose avant tout sur la qualité de sa préparation.

Que tu coures trois fois par semaine, que tu joues en club le week-end ou que tu prépares ton premier trail, ton corps fonctionne selon les mêmes principes physiologiques qu'un athlète de haut niveau.
Ce qui change, c'est l'intensité. Pas les fondamentaux.

Ce carnet existe pour te donner les clés que personne ne t'a expliquées simplement.
Pas de jargon inutile. Pas de programme miracle.
Juste ce qu'il faut savoir pour progresser intelligemment.

Dans ce carnet, tu vas apprendre :

- *Comment fonctionne ton corps à l'effort*
- *Comment progresser durablement, sans brûler les étapes*
- *Comment organiser tes entraînements avec méthode*
- *Comment éviter les erreurs qui freinent ta progression*

> **Chaque page de ce carnet est un pas de plus vers la meilleure version sportive de toi même.**
> **Tourne la page et commence maintenant.**

"La performance ne se construit pas en une séance. Elle se construit par la répétition de bonnes habitudes."
— Philosophie RedXBlue



CHAPITRE 01

Comprendre les bases

Avant de chercher à s'entraîner plus, il faut comprendre ce que l'on souhaite développer. Force, endurance, puissance ou mobilité : chaque qualité physique répond à un objectif précis.

Beaucoup confondent entraînement et préparation physique. L'entraînement, c'est pratiquer ton sport. La préparation physique, c'est développer les qualités qui te permettent de mieux le pratiquer : force, endurance, mobilité, coordination.

Tu fais déjà de la préparation physique sans le savoir. Chaque échauffement, chaque étirement, chaque exercice de gainage en est une forme. Ce chapitre va t'aider à le faire avec méthode.

> **LE REGARD DU COACH**
> Être régulier, ce n'est pas chercher à s'entraîner toujours plus fort.
> C'est aussi apprendre à récupérer pour pouvoir augmenter progressivement l'intensité de ses entraînements, l'assimiler et continuer à progresser dans la durée.

Les qualités physiques

Ton sport les combine. Ton entraînement les développe

Force, endurance, puissance, vitesse, mobilité, coordination, explosivité… Ces qualités ne fonctionnent pas isolément. Chaque discipline les combine différemment et ton profil évolue selon ce que tu entraînes.

Les comprendre permet surtout de mettre un nom sur **ce que tu demandes à ton corps.**



ET TOI, QUEL EST TON PROFIL ?

Deux sportifs pratiquant la même discipline peuvent avoir des profils différents. L'un peut s'appuyer sur son endurance, l'autre sur sa puissance ou sa coordination.

L'objectif n'est pas d'être excellent partout, mais de comprendre quelles qualités comptent dans ta pratique et lesquelles méritent ton attention.

DANS MON SPORT, QU'EST-CE QUI COMPTE ?

	Peu sollicitée	Moyenne	Très sollicitée
Force	○	○	○
Endurance	○	○	○
Puissance	○	○	○
Vitesse	○	○	○
Mobilité	○	○	○
Coordination	○	○	○
Explosivité	○	○	○

ET MOI, OÙ J'EN SUIS ?

FORCE ○ ○ ○ ○ ○
ENDURANCE ○ ○ ○ ○ ○
PUISSANCE ○ ○ ○ ○ ○
VITESSE ○ ○ ○ ○ ○

MOBITLIÉ ○ ○ ○ ○ ○
COORDINATION ○ ○ ○ ○ ○
EXPLOSIVITÉ ○ ○ ○ ○ ○

Sans chercher à te tester précisément, comment évalues-tu aujourd'hui chacune de ces qualités ? Base-toi simplement sur ton expérience et tes sensations.

POINT SCIENTIFIQUE

VO2max : comprendre sa capacité aérobie

La VO_2max représente la quantité maximale d'oxygène que ton organisme peut utiliser lors d'un effort intense.
Elle est généralement exprimée en ml d'oxygène par minute et par kilogramme de poids corporel (ml/kg/min).

Elle reflète la capacité de ton organisme à capter l'oxygène, le transporter jusqu'aux muscles et l'utiliser pour produire de l'énergie.

L'entraînement en endurance peut améliorer cette capacité grâce à différentes adaptations cardiovasculaires et musculaires.

LE PARCOURS DE L'OXYGÈNE...



...PRODUIT DE L'ÉNERGIE POUR L'EFFORT

Minute Science

Il n'existe pas une “bonne VO_2max” universelle.
Les valeurs diffèrent notamment selon l'âge, le sexe, le niveau d'entraînement, la discipline pratiquée et la méthode de mesure.

L'intérêt est donc surtout de suivre son évolution dans un contexte comparable plutôt que de se comparer directement aux autres.

POINT SCIENTIFIQUE

VO2max : comprendre sa capacité aérobie

LE REGARD DU COACH

Une VO_2max élevée est un atout, mais elle ne suffit pas à elle seule pour performer. La technique, la stratégie, la récupération et l'expérience jouent également un rôle majeur.

L'EXPÉRIENCE DU COACH

« Dans mes accompagnements, j'intègre **la phycocyanine** dans la routines sportives, toujours en complément de l'entraînement, de la récupération et des habitudes de vie du sportif.

Bien que j'ai pu constater son efficacité lors des entrainement, elle ne remplace pas le travail nécessaire pour développer ses capacités physiques. »



CAS TERRAIN

Sarah prépare son premier semi-marathon

Elle pense devoir uniquement courir davantage.

Après quelques semaines, elle stagne.

Son entraîneur lui propose d'intégrer une séance de renforcement musculaire et un travail de mobilité chaque semaine.

Résultat :

✔️ meilleure économie de course

✔️ moins de douleurs

✔️ meilleure récupération

> À RETENIR
>
> Les qualités physiques se complètent.
> La performance ne repose jamais sur une seule capacité.

📝 Prenez une minute

Quelle est, selon vous, votre qualité physique la plus développée aujourd'hui ?

- [ ] Force
- [ ] Endurance
- [ ] Vitesse
- [ ] Mobilité
- [ ] Explosivité
- [ ] Je ne sais pas encore



CHAPITRE 02

Entraînement et mise en pratique

Savoir quoi faire ne suffit pas : il faut savoir comment le faire, quand et dans quel ordre. Ce chapitre transforme les principes abordés précédemment en actions concrètes.

Construire une séance, organiser sa semaine, choisir les bons exercices au bon moment, gérer sa progression et intégrer la récupération : autant d'éléments qui permettent de donner du sens à chaque entraînement.

Que tu débutes ou que tu cherches à optimiser ton programme, tu trouveras dans les pages qui suivent des méthodes simples, des routines pratiques et des repères pour progresser avec régularité.

L'objectif est simple : passer de "je m'entraîne" à "je progresse avec méthode".

> **LE CONSEIL DU COACH**
>
> Prépare ton cœur, huile tes articulations et travaille avec tes muscles. Ne cherche pas à tout donner dès le départ : construis progressivement les bases qui te permettront ensuite d'augmenter l'intensité et de continuer à progresser.

PRATIQUE

5 conseils pour mieux préparer tes entraînements

Ces principes sont simples mais redoutablement efficaces.
Applique-les dès ta prochaine séance.

1 **Définis un objectif clair avant chaque séance**
Pas "faire du sport". Un objectif précis : améliorer ton endurance, travailler ta mobilité, tester une allure.

2 **Échauffe-toi toujours, même quand tu manques de temps**
5 minutes d'échauffement valent mieux que 10 jours de douleurs. Ton corps a besoin de transition.

3 **Respecte le principe de progressivité**
Fais évoluer progressivement le volume et l'intensité, en évitant d'augmenter fortement les deux simultanément

4 **Varie les stimuli pour favoriser l'adaptation - la règle d'or du cach**
Ton corps s'habitue vite. Change régulièrement les exercices, les rythmes ou les terrains pour continuer à progresser.

5 **Intègre la récupération comme une séance à part entière**
Le progrès ne se fait pas pendant l'effort mais pendant le repos. Sommeil, nutrition, mobilité : planifie-les.

ASTUCE REDXBLUE
Note chaque séance dans un carnet ou une app. Même 3 mots suffisent : exercice, sensation, durée. En 4 semaines, tu verras des patterns apparaître et tu sauras exactement quoi ajuster.

Checklist complète de séance

AVANT LA SÉANCE

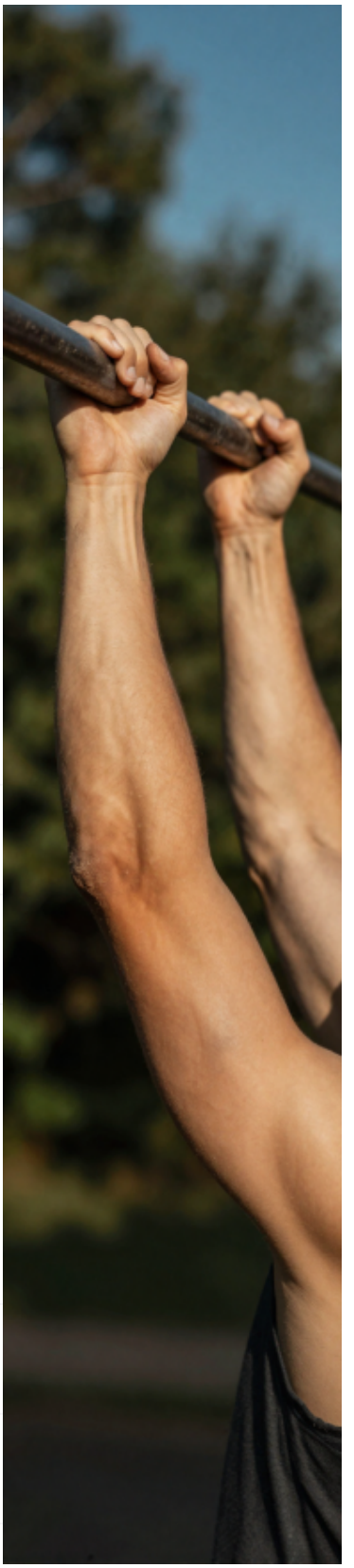
- [ ] **Hydratation :** *Arriver correctement hydraté*
- [ ] **Repas léger 2-3h avant la séance**
- [ ] **Définir un objectif clair pour la séance**
- [ ] **Vérifier équipement, chaussures, accessoires**
- [ ] **Couper les notifications et se mettre en mode focus**

PENDANT LA SÉANCE

- [ ] **Respecter les zones d'intensité prévues**
- [ ] **Écouter ses sensations (douleur ≠ inconfort)**
- [ ] **S'hydrater selon la durée, l'intensité, les conditions et besoins**
- [ ] **Rester concentré sur la qualité du geste**

APRÈS LA SÉANCE

- [ ] **Retour au calme progressif**
- [ ] **Étirements doux ou mobilité articulaire**
- [ ] **Collation ou repas dans les 45 min (sans fibre)**
- [ ] **Noter ses sensations et le contenu de la séance**



Une scéance endurance fondamentale

Durée : 45 min **Intensité :** Zone 2

TEMPS	EXERCICE	ZONE
0-5 min	Échauffement progressif	Zone 1
5-10 min	Activation neuromusculaire	Zone 2
10-35 min	Corps de séance - rythme régulier	Zone 2
35-40 min	Retour au calme	Zone 1
40-45 min	Étirements dynamiques	—

Notes personnelles

Cette structure s'adapte à votre discipline sportive, votre niveau et votre objectif.

Bien manger pour mieux performer

L'entraînement est le stimulus qui pousse ton corps à progresser. L'alimentation lui apporte les ressources nécessaires pour produire de l'énergie, récupérer et s'adapter aux efforts réalisés.

Il n'existe pas d'aliment miracle ni de régime universel. Une alimentation adaptée repose avant tout sur des habitudes simples, équilibrées et cohérentes avec ton niveau d'activité.

L'objectif n'est pas de manger parfaitement, mais de fournir à ton organisme ce dont il a besoin pour progresser durablement.



Les 4 piliers de l'alimentation du sportif



Les Glucides

Le principal carburant de l'effort

Les glucides constituent la principale source d'énergie lors de nombreux entraînements, notamment les efforts d'intensité modérée à élevée.

Ils permettent de reconstituer les réserves de glycogène musculaire et hépatique, essentielles pour maintenir la performance au fil des séances.

À privilégier : Riz - Pâtes - Pommes de terre - Flocon d'avoine - Pain complet - Fruits

> **À RETENIR**
>
> Les besoins en glucides varient selon l'intensité, la durée et la fréquence des entraînements.



Les protéines

Construire et réparer les tissus

Les protéines participent au maintien et au renouvellement des tissus musculaires.
Elles jouent un rôle important dans les mécanismes d'adaptation qui suivent l'entraînement.

À privilégier : Poissons - Viandes - Oeufs - Produits laitiers - Légumineuses - Spiruline - Tofu

> **À RETENIR**
>
> Répartir les apports en protéines au cours de la journée est généralement préférable à une consommation concentrée sur un seul repas.



Les lipides

Des graisses indispensables

Les lipides sont souvent sous-estimés. Pourtant, ils interviennent dans de nombreuses fonctions essentielles : production hormonale, absorption de certaines vitamines, fonctionnement du cerveau et réserve énergétique lors des efforts prolongés.

À privilégier : Huile d’olive - Colza - Noix - Amandes - Avocat - Poissons gras

> **À RETENIR**
>
> La qualité et la quantité des lipides doivent être adaptées au besoins enfonction du sport pratiqué et du sportif.



Les micronutriments

Les petits nutriments qui font une grande différence

Vitamines, minéraux et oligo-éléments interviennent dans de nombreuses réactions de l'organisme : fonctionnement musculaire, système nerveux, transport de l'oxygène, production d'énergie ou encore protection des cellules.

Une alimentation variée et riche en fruits, légumes, légumineuses et produits peu transformés permet généralement de couvrir les besoins quotidiens.

À RETENIR

Les micronutriments ne fournissent pas d'énergie, mais ils contribuent au bon fonctionnement de l'organisme.



Ne pas oublier l'hydratation

L'eau est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Une déshydratation, même modérée, peut altérer les performances physiques et cognitives.

Boire régulièrement tout au long de la journée reste plus efficace que de compenser uniquement pendant ou après l'entraînement.

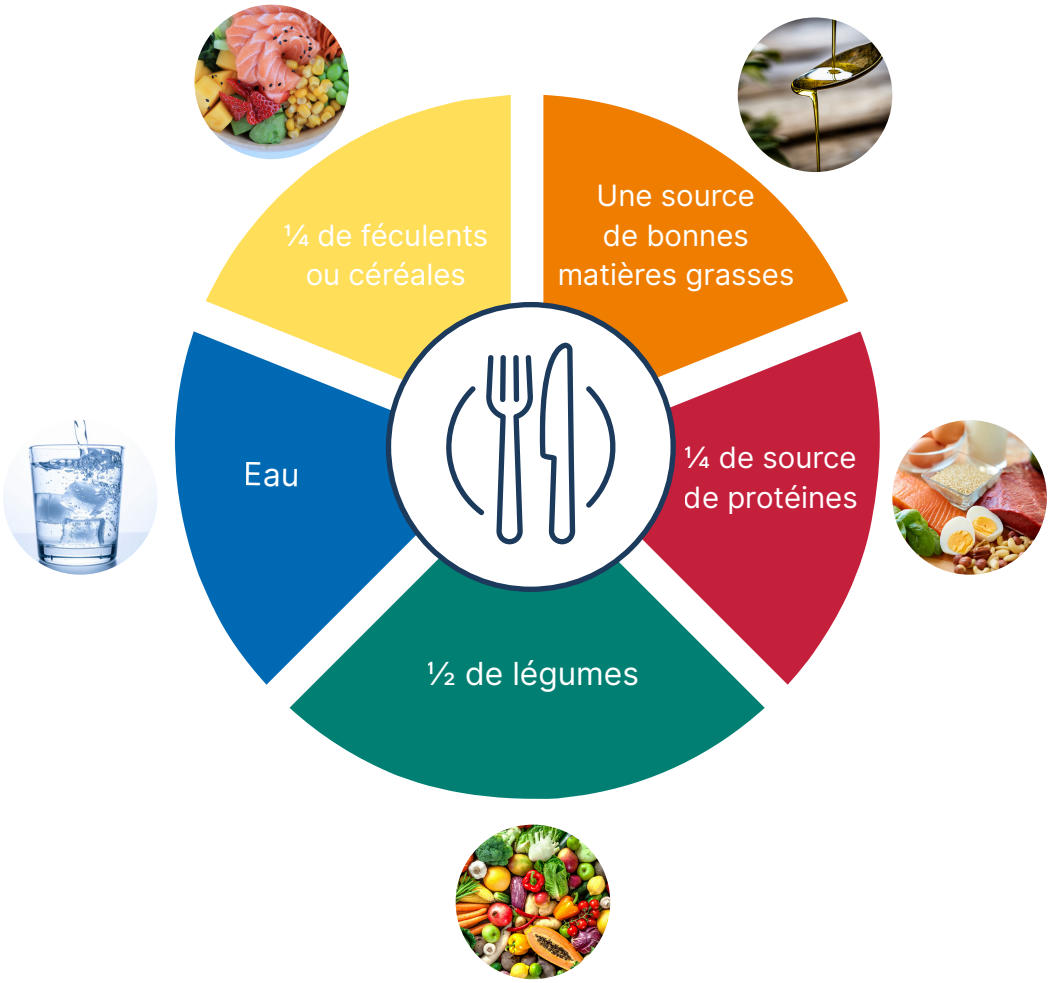
LE REGARD REDXBLUE

La meilleure alimentation n'est pas celle que l'on suit pendant une semaine. C'est celle que l'on est capable de conserver toute l'année.

Construire son assiette

Plutôt que de compter chaque calorie, cherche à construire des repas simples et équilibrés.

Une assiette peut généralement être composée de :



À RETENIR

- ✔️ *Une alimentation équilibrée accompagne la progression.*
- ✔️ *Les glucides alimentent l'effort.*
- ✔️ *Les protéines participent à la récupération musculaire.*
- ✔️ *Les lipides jouent un rôle essentiel dans le fonctionnement de l'organisme.*
- ✔️ *Les micronutriments et l'hydratation complètent cet équilibre.*
- ✔️ *La régularité est plus importante que la perfection.*



CHAPITRE 03

Récupération et adaptation

Progresser ne dépend pas uniquement de ce que tu fais pendant l'entraînement. C'est aussi ce que tu fais entre deux séances qui fait la différence.

Chaque séance représente un stress pour ton organisme. C'est pendant les périodes de récupération que ton corps répare les tissus sollicités, reconstitue ses réserves d'énergie et s'adapte progressivement aux efforts réalisés.

Bien récupérer, ce n'est pas "ne rien faire". C'est mettre en place les bonnes habitudes pour permettre à ton corps de progresser, limiter la fatigue accumulée et aborder chaque nouvelle séance dans les meilleures conditions.

Les pages qui suivent t'aideront à comprendre les piliers de la récupération, à identifier les erreurs les plus fréquentes et à découvrir des solutions concrètes pour accompagner ta progression.

L'objectif : passer de « je récupère quand j'ai le temps » à « je récupère pour mieux performer ».

> **LE REGARD DU COACH**
> « Les progrès ne se construisent pas uniquement pendant l'effort. Ils apparaissent lorsque ton corps a récupéré et s'est apaté. Considérer la récupération comme une partie de ton entraînement. »

Bien récupérer pour mieux progresser

Chaque entraînement représente un stress pour ton organisme. C'est pendant les périodes de récupération que ton corps reconstruit les tissus sollicités, reconstitue ses réserves d'énergie et s'adapte aux efforts réalisés.

Autrement dit, l'entraînement stimule la progression, mais c'est la récupération qui permet à cette progression de s'installer durablement.

Une récupération négligée peut limiter les adaptations, augmenter la fatigue et rendre les séances suivantes moins efficaces.

Les 4 piliers de la récupération

😴 Le sommeil

Le premier outil de récupération.

✔️ horaires réguliers
✔️ limiter les écrans
✔️ chambre calme et sombre ++
✔️ respecter son besoin

💧 L'hydratation

Une hydratation insuffisante peut affecter les sensations et la capacité à maintenir certaines performances, notamment lors d'efforts prolongés ou réalisés sous forte chaleur.

🍽️ L'alimentation

Après l'entraînement, l'organisme a besoin de reconstituer ses réserves et d'apporter les nutriments et minéraux nécessaires à son adaptation.

🚶 La récupération active

Marche, mobilité, étirements ou vélo léger : accompagner le retour au calme sans créer de nouvelle fatigue.

LE REGARD DU COACH

« Beaucoup de sportifs cherchent à s'entraîner davantage. Les meilleurs savent aussi quand ralentir pour permettre à leur corps de progresser. »

FOCUS REDXBLUE

La phycocyanine s'intègre comme complément d'une démarche globale de récupération, sans jamais remplacer les bases d'un entraînement bien construit.

Comment savoir si je récupère mal ?

🚩 **Voici quelques signaux à surveiller :**

1. *Fatigue persistante malgré le repos.*
2. *Difficulté à retrouver son niveau d'énergie.*
3. *Sensation de jambes lourdes ou de muscles constamment douloureux.*
4. *Baisse de motivation à l'entraînement.*
5. *Impression de stagner malgré des séances régulières.*
6. *Difficulté à se concentrer*

> **Ces signes ne signifient pas forcément un problème, mais ils peuvent être le signal qu'il est temps d'ajuster sa récupération, son entraînement ou son mode de vie.**



À RETENIR

✔️ La progression se construit autant pendant la récupération que pendant l'entraînement.
✔️ Le sommeil reste le premier levier de récupération.
✔️ Bonne alimentation et hydratation accompagnent les adaptations.
✔️ La récupération active complète les périodes de repos.
✔️ Les compléments s'intègrent uniquement dans une stratégie globale.



Recette récupération : Smoothie post-effort

⏱️ **Temps de préparation :** *5 min*
🎯 **Objectif :** *Accompagner la récupération*
🥤 **Moment idéal :** *Après l'entraînement*
💪 **Profil :** *Tous les sportifs*

Après l'effort, place à la récupération

Une séance d'entraînement ne se termine pas lorsque tu poses tes haltères ou que tu franchis la ligne d'arrivée. C'est dans les heures qui suivent que ton organisme commence à récupérer et à s'adapter aux efforts réalisés.

Cette recette simple et rapide apporte des nutriments intéressants pour accompagner cette phase de récupération, tout en restant facile à préparer après l'entraînement.

Ingrédients

- *1 banane mûre*
- *200ml lait d'amande*
- *1 cuillère de phycocyanine*
- *30g flocons d'avoine*
- *10g de beurre de cacahuète*
- *35g de whey*

Préparation

1. **Mixer tous les ingrédients 30 secondes.**
2. **Servir frais, immédiatement après l'effort.**
3. **Consommer**

Valeurs nutritionnelles | 450 kcal | Protéines : 37 g | Glucides : 54 g | Lipides : 12g

Glucides + protéines = combo idéal pour la récupération musculaire.

Valeurs indicatives pouvant varier selon les ingrédients et les marques utilisés.

Vrai ou Faux ?

Le monde du sport est rempli de conseils, d'astuces et de croyances parfois bien ancrées. Pourtant, certaines idées reçues peuvent freiner la progression ou conduire à de mauvaises habitudes.

Voici quelques affirmations fréquemment entendues… et ce qu'il faut réellement retenir.

FAUX

Plus je transpire, plus ma séance est efficace.

👉 **À retenir :** Transpirer davantage ne signifie pas brûler plus de calories ni progresser plus rapidement.

FAUX

Les courbatures sont le signe d'un bon entraînement.

👉 **À retenir :** On peut progresser sans avoir de courbatures.

VRAI

Le sommeil est l'un des principaux leviers de récupération.

👉 À retenir : Bien dormir fait partie intégrante de la préparation physique.

FAUX

Il faut toujours finir une séance complètement épuisé.

👉 **À retenir :** Une bonne séance est une séance adaptée à son objectif.

VRAI

L'échauffement prépare le corps à l'effort.

👉 À retenir : Quelques minutes d'échauffement peuvent améliorer les sensations et préparer efficacement le corps à l'entraînement.

VRAI OU FAUX ?

FAUX

Plus je mange de protéines, plus je prends de muscle.

👉 **À retenir :** Ce sont l'entraînement, l'équilibre alimentaire et la récupération qui permettent au corps de s'adapter.

FAUX

Les étirements préviennent toujours les blessures.

👉 **À retenir :** Une bonne préparation repose sur plusieurs facteurs : échauffement, renforcement, récupération et progression adaptée.

FAUX

Les jours de repos sont des jours perdus.

👉 **À retenir :** Le repos fait partie intégrante de l'entraînement.

VRAI

Une bonne hydratation participe au maintien des performances.

👉 **À retenir :** Les fondamentaux restent l'alimentation, l'entraînement, le sommeil et la récupération.

VRAI

Récupérer fait partie de la progression

👉 À retenir : Il vaut mieux s'entraîner régulièrement toute l'année que très intensément pendant quelques semaines avant d'abandonner.

LE REGARD DU COACH

« Prends le temps de travailler tes points faibles. Ton corps n'est jamais plus résistant que le maillon le plus faible de la chaîne. Identifie ce qui te limite, travaille-le progressivement et construis un ensemble plus solide. »

À RETENIR

✔️ Les idées reçues sont nombreuses dans le monde du sport.
✔️ Les meilleurs résultats reposent sur des bases solides : entraînement, alimentation, récupération et régularité.
✔️ Cherche à comprendre les principes plutôt qu'à suivre les tendances.



CHAPITRE 04

Suivre sa progression

Progresser ne se résume pas à s'entraîner davantage.
C'est aussi savoir observer, analyser et ajuster son parcours au fil du temps.

Chaque sportif évolue à son rythme. Les sensations changent, les performances fluctuent et les objectifs se construisent progressivement.

Prendre quelques minutes pour faire le point sur ses entraînements, sa récupération ou ses ressentis permet souvent d'identifier ce qui fonctionne… et ce qui mérite d'être ajusté.

Les outils proposés dans ce chapitre t'aideront à suivre ton évolution, rester motivé et construire une progression durable.

L'objectif : passer de « je m'entraîne » à « je pilote ma progression ».

> **LE REGARD DU COACH**
> « Les meilleurs sportifs ne progressent pas parce qu'ils travaillent plus. Ils progressent parce qu'ils savent observer, comprendre et ajuster leur entraînement au fil des semaines. »

Mon défi RedXBlue !

Chaque progression commence par une direction. Avant de commencer, prends quelques minutes pour définir ce que tu souhaites réellement accomplir. Un objectif clair est souvent le premier pas vers des résultats durables.

Mon objectif principal

Quel résultat concret veux-tu atteindre ?

Mes priorités (3 max)

Quels axes de travail sont les plus importants pour toi en ce moment ?

- ☐
- ☐
- ☐

Qualités physiques à développer

Coche les qualités sur lesquelles tu veux progresser :

- ☐ **Force**
- ☐ **Endurance**
- ☐ **Puissance**
- ☐ **Vitesse**
- ☐ **Mobilité**
- ☐ **Coordination**
- ☐ **Explosivité**

Mon échéance

Dans combien de temps veux-tu avoir progressé ?

4 sem.	8 sem.	12 sem.	6 mois	Autre :

Pourquoi c'est important pour moi

Suivi hebdomadaire

Semaine du : __/__/_____ au __/__/_____

Nombre de séances
/5

Volume total (min)
_____ min

Intensité moyenne
1 2 3 4 5

Énergie générale
1 2 3 4 5

Qualité du sommeil
1 2 3 4 5

Hydratation
1 2 3 4 5

Stress ressenti
1 2 3 4 5

Douleurs / gênes
Oui / Non

Si douleurs, préciser :

Ce que j'ai remarqué cette semaine

Mon humeur générale cette semaine

😞 😐 🙂 😄 🔥

Tableau de suivi

Semaine du : ___/___/_____ au ___/___/_____

Jour	Type de séance	Durée	Intensité	Énergie	Sommeil	Douleurs
Lun						
Mar						
Mer						
Jeu						
Ven						
Sam						
Dim						

Légende intensité : 1 = très léger | 2 = léger | 3 = modéré | 4 = intense | 5 = maximal
Énergie / Sommeil : 1 = très mauvais | 2 = mauvais | 3 = moyen | 4 = bon | 5 = excellent

TOTAUX DE LA SEMAINE

Nombre de séances : _____

Volume total : _____

Intensité moyenne : _____

Énergie moyenne : _____

Bilan de la semaine

Semaine du : ___/___/_____ au ___/___/_____

Prends 5 minutes pour répondre honnêtement. Ce bilan est pour toi.

Qu'ai-je appris cette semaine ?

Quelle séance m'a fait le plus progresser ? Pourquoi ?

Qu'est-ce qui a été difficile ? Comment je l'ai géré ?

Qu'est-ce que je vais modifier la semaine prochaine ?

Sur une échelle de 1 à 10, comment je note ma semaine ?

Ma fierté de la semaine :

Notes personnelles

Idées, réflexions, liens, lectures, vidéos, exercices à tester, questions à poser à ton coach...

Continue ta progression

Tu viens de poser les fondations. Tu comprends mieux comment ton corps fonctionne, comment il progresse, et comment l'accompagner.
Ce n'est pas une fin. C'est un point de départ.

Prochain carnet : Préparer efficacement une compétition

Planification, pic de forme, gestion du stress, stratégie de course. Tout ce qu'il faut pour arriver prêt le jour J, sans improviser.

Carnet : Mieux récupérer

Sommeil, nutrition post-effort, mobilité, gestion de la fatigue. Un guide complet pour transformer tes jours de repos en accélérateurs de progression.

Les ressources RedXBlue Sport

Des coachs partenaires pour un suivi personnalisé. Une bibliothèque éditoriale en accès libre. Et bientôt, des outils de planification pour structurer tes semaines d'entraînement.

Phycocyanine : un complément, pas un raccourci

La phycocyanine peut trouver sa place dans une démarche sportive globale, aux côtés de l'entraînement, de l'alimentation et de la récupération. Elle ne remplace jamais ces fondamentaux.

La progression n'a pas de ligne d'arrivée.

Chaque semaine compte !

Continue !



Découvre nos autres carnets

QR
Préparer une compétition

QR
Mieux récupérer

QR
Découvrir la phycocyanine

QR
Sport et Nutrition

Retrouve-nous en ligne
www.redxbluesport.com
@redxbluesport

Contact
contact@redxbluesport.com
Gironde, France

LA PERFORMANCE, NATURELLEMENT.

© RedXBlue Sport 2025 - Tous droits réservés