

ORGANIGRAMME TECHNIQUE DE PRISE EN CHARGE D'UN NOUVEAU CLIENT

1^{ère} séance

Lors de la première séance de votre nouveau client, ou nouvel adhérent, il faut avant toutes choses, définir ses objectifs, ou ses volontés, ou souhaits.

Dans un second temps, il vous faut savoir s'il a de possibles problèmes pathologiques.

Et enfin, dans un troisième temps, il faut effectuer certains mouvements, pour savoir s'il a d'éventuels gênes. (Effectuer des mouvements avec la tête, circumduction de l'articulation huméro-scapulaire...)

Ensuite, il vous faut vous faire une idée subjective, puis objective de votre client, et donc effectuer un test. Ce test se passe en deux phases :

1^{ère} PHASE : SEANCE DECOUVERTE, OU, TEST SUBJECTIF

Il s'agit d'établir une séance, dont le but est d'observer en un minimum de temps, les possibilités cardio-vasculaire, musculaire, respiratoire, du client.

Cette séance doit contenir, une évaluation subjective de :

- la force relative

- La vitesse relative

- L'endurance relative

- La résistance relative

- L'endurance aérobie et anaérobie

Cette séance doit être faite en C.T.A, en incorporant essentiellement des exercices poly articulaires, tenant compte des différentes chaînes musculaires et articulaires. Bien entendu, l'instabilité, prend une place importante dans cette séance en C.T.A.

Il est évident que la séance doit s'adapter au temps imparti, que le client a fixé. D'où, une adaptabilité des plus importante.

Il est cependant judicieux de prévoir plutôt 2 petits C.T.A, plutôt que 1 grand. Ainsi, la subjectivité aura tendance à peu à peu digresser vers une certaine objectivité.

2^{ème} PHASE : TESTS OBJECTIFS

Dans cette deuxième phase, il va falloir effectuer des tests de capacité, afin de pouvoir effectuer le programme d'évolution (la planification) du client.

Ces tests cibleront : les qualités physiques indispensables en vue d'atteindre les objectifs-volontés-souhaits du client.

Cette phase devra comporter : - des prises de pulsations cardiaque avant l'exercice, après l'exercice, et 1 min après, que ce soit lors du test aérobie, ou lors d'exercices anaérobie.

- Des exercices effectués en résistance et en endurance pour le haut et le bas du corps (tractions horizontales au TRX, squat à vide ...)
- Equilibre et éventuelle disparité entre côté gauche et droit (fente alterné au sol, et sur bosu...)

Ces mouvements sont susceptibles d'être effectués au temps (exemple : faire le plus de reps en 1 min) ou en série de X reps.

- Gainage : de face, de côté, de dos. Un bémol cependant pour le gainage de côté (latéral) dans la mesure où, de possibles soucis de hanches doivent en dispenser le client.