

**TÉLÉCHARGEZ VOTRE
CARNET D'ENTRAÎNEMENT OFFERT
POUR VOUS ACCOMPAGNER
OU RÉACTIVER VOTRE ÉNERGIE**

BIENVENUE DANS VOTRE CARNET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

CE CARNET EST CONÇU POUR VOUS AIDER À MIEUX COMPRENDRE VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT, GRÂCE À DES QUESTIONS ET DES EXERCICES SIMPLES.

IL SERVIRA À VOUS ÉVALUER AU DÉPART ET VOUS PERMET DE SUIVRE VOTRE ÉVOLUTION, QUE CE SOIT À TRAVERS VOS PROPRES SÉANCES OU EN SUIVANT MES COACHINGS SUR 4 SEMAINES.

SELON VOS RÉPONSES, ET SI VOUS EN RESSENTEZ LE BESOIN OU L'ENVIE, VOUS POURREZ ALLER PLUS LOIN EN EXPLORANT MES ATELIERS DE COACHING MENTAL.

CET OUTIL EST UN GUIDE QUE VOUS POUVEZ TÉLÉCHARGER RÉGULIÈREMENT, AU FIL DES SEMAINES, POUR ACCOMPAGNER ET RENSEIGNER VOS ENTRAÎNEMENTS, AFIN DE RENOUER AVEC UNE ÉNERGIE COMPLÈTE, SUR TOUS LES PLANS.

CARNET D'ENTRAÎNEMENT

LA MÉTHODE
Chris Ruelle

NOM : PRÉNOM :

ÂGE : TAILLE : POIDS :

MESURE EN CM :

TOUR DE BRAS ?

TOUR DE HANCHES ?

PECTORAUX/POITRINE ?

TOUR DE FESSES ?

TAILLE ?

TOUR DE CUISSSES ?

CARNET D'ENTRAÎNEMENT

LA MÉTHODE
Chris Ruelle

QUEL EST MON OBJECTIF ?

ÉNERGIE PHYSIQUE : 

MON RESSENTI ACTUEL (EX: J'AI FRÉQUEMMENT DES TENSIONS DANS LE DOS)

-
-
-
-
-

ÉNERGIE MENTALE: 

MON RESSENTI ACTUEL (EX: JE ME SENS BIEN OU À L'INVERSE, JE SUIS STRESSÉ, PAS MOTIVÉ...)

-
-
-
-
-

**J'AI CONSCIENCE QUE JE DOIS M'ACCORDER DU TEMPS POUR PRATIQUER.
POUR QUE CELA SOIT COHÉRENT AVEC MON AGENDA ET MA MOTIVATION,
COMBIEN DE TEMPS PUIS-JE Y CONSACRER ?**
(COCHEZ LES CASES)

- 10 MINUTES ☐
- 30 MINUTES ☐
- 45 MINUTES ☐
- 1H (ET PLUS) ☐

À QUELLE FRÉQUENCE?

- 1X SEMAINE ☐
- 2X SEMAINE ☐
- 3X SEMAINE ☐
- PLUS:.....

ÉVALUATION

LA MÉTHODE
Chris Ruelle

• SOUPLESSE ➤ ESTIMEZ-VOUS AVOIR UNE SOUPLESSE SUFFISANTE ?

• RENFORCEMENT ➤ RESSENTEZ-VOUS LE BESOIN DE GAGNER EN FORCE ? POSSÉDEZ-VOUS UN BON CAPITAL MUSCULAIRE ?

• CARDIO ➤ CONSIDÉREZ-VOUS AVOIR UNE BONNE ENDURANCE ?

• RESPIRATION ➤ PRENEZ-VOUS LE TEMPS DE BIEN VOUS OXYGÉNER ?

POUR COMPLÉTER :

• AVEZ-VOUS UNE BONNE RÉCUPÉRATION ?

• DORMEZ-VOUS SUFFISAMMENT ET QUELLE EST LA QUALITÉ DE VOTRE SOMMEIL ?

• PENSEZ-VOUS À VOUS HYDRATER CORRECTEMENT ?

DIÉTÉTIQUE :
QUELLES SONT MES HABITUDES ALIMENTAIRES ET
QUE PUIS-JE AMÉLIORER ?

-
-
-
-
-

CARNET D'ENTRAÎNEMENT

LA MÉTHODE
Chris Ruelle

LA BATTERIE D'EXERCICES À VENIR DOIT S'EFFECTUER APRÈS S'ÊTRE ÉCHAUFFÉ!

IL S'AGIT D'UNE ÉVALUATION POUR MESURER NOS CAPACITÉS SANS CHERCHER LE RÉSULTAT OU LA PERFORMANCE.

SOYEZ PRUDENT EN PRATIQUANT, SANS VOUS EXPOSER À D'ÉVENTUELLES CONTRAINTES OU DOULEURS.

(SOUS RÉSERVE QUE VOUS PRATIQUIEZ RÉGULIÈREMENT, CES TESTS VOUS PERMETTRONT DE MESURER VOTRE ÉVOLUTION DANS LE TEMPS).

FRÉQUENCE CARDIAQUE ➤ QUELLE EST VOTRE « FC » AU REPOS ?

(COMPTER LE NOMBRE DE PULSATIONS SUR 1 MINUTE ET SI POSSIBLE AU RÉVEIL).....

MOBILITÉ 1 ROTATION DE TÊTE : TOURNEZ LA TÊTE À DROITE ET À GAUCHE (SANS FORCER)

- AVEZ-VOUS DE L'AMPLITUDE ?.....
- RESSENTEZ-VOUS UNE GÊNE ?.....

MOBILITÉ 2 INCLINAISON

- ÊTES-VOUS EN CAPACITÉ DE VOUS INCLINER SUR LE CÔTÉ DE MANIÈRE ÉGALE ET SANS CONTRAINTE OU DOULEUR ?.....

MOBILITÉ 3 ROTATION DU BUSTE À DROITE ET À GAUCHE (SANS BOUGER LE BASSIN)

- EST-CE QUE VOTRE ROTATION EST SEMBLABLE DE PART ET D'AUTRE ?.....

MOBILITÉ 4 CERCLE DE HANCHE

- EN LEVANT LA JAMBE (LE GENOU) POUR EFFECTUER UN CERCLE DE HANCHE, ÊTES-VOUS CAPABLE DE FAIRE CIRCULER LA JAMBE AVEC AISANCE ET SANS RAIDEUR DES DEUX CÔTÉS ?.....
- AVEZ-VOUS UN BON ÉQUILIBRE ?.....

ÉQUILIBRE 1 DEBOUT ET BIEN DROIT DANS LA POSTURE, MONTEZ SUR LA POINTE DES PIEDS

- VOTRE ÉQUILIBRE EST IL BON ?.....

ÉQUILIBRE 2 EN POSITION DEBOUT, GARDEZ L'ALIGNEMENT DU CORPS ET LEVEZ LES POINTES DES PIEDS POUR RESTER EN APPUI SUR LES TALONS.

- ARRIVEZ-VOUS À MAINTENIR L'ÉQUILIBRE DANS CETTE POSITION ?.....

ÉQUILIBRE 3 EN ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE, EN APPUI SUR UN SEUL PIED, GENOU LÉGÈREMENT FLÉCHI, INCLINEZ LE BUSTE VERS L'AVANT JUSQU'À ENVIRON 45 DEGRÉS.

VEILLEZ À MAINTENIR UN BON ALIGNEMENT ENTRE LA NUQUE, LE DOS, LES HANCHES ET LA JAMBE TENDUE VERS L'ARRIÈRE. STABILISEZ LA POSITION PENDANT 3 SECONDES, PUIS REVENEZ PROGRESSIVEMENT À LA POSITION DE DÉPART. REPRODUISEZ LE MOUVEMENT DE L'AUTRE CÔTÉ.

- ARRIVEZ-VOUS À PRÉSERVER UN BON ÉQUILIBRE ?.....

SOUPLESSE 1 DEBOUT, JUSQU'OU VOS MAINS DESCENDENT-ELLES LORSQUE VOUS VOUS PENCHEZ VERS L'AVANT ?.....

SOUPLESSE 2 POSITIONNEZ-VOUS AU SOL SUR LES GENOUX, LES BRAS ALLONGÉS DEVANT.

L'EXERCICE CONSISTE À RAPPROCHER LES FESSES DES TALONS, EN MESURANT LA FLEXION DES HANCHES, DES GENOUX ET DES CHEVILLES, SANS FORCER.

PARVENEZ-VOUS À RAPPROCHER VOS FESSES DES TALONS SANS DOULEUR ?.....

FORCE 1 SQUAT : LES PIEDS PARALLÈLES (POINTES DE PIEDS LÉGÈREMENT TOURNÉES VERS L'EXTÉRIEUR)
LES FESSES VERS L'ARRIÈRE COMME POUR S'ASSEOIR, LE DOS DROIT ET LÉGÈREMENT INCLINÉ VERS L'AVANT

- ARRIVEZ-VOUS À TENIR LA POSITION AU MOINS 30 SECONDES ?.....
- AVEZ-VOUS UNE SENSATION DE TENSION OU D'INCONFORT ?.....

FORCE 2 GAINAGE : EN APPUI SUR LES COUDES ET SUR LES POINTES DE PIEDS (OPTION SUR LES GENOUX)

- ARRIVEZ-VOUS À TENIR AU MOINS 30 SECONDES ?.....
- CETTE POSITION VOUS PARAÎT-ELLE DIFFICILE À TENIR ?.....

CARDIO 1 COURIR SUR PLACE EN LEVANT LES GENOUX

- ARRIVEZ-VOUS À TENIR AU MOINS 30 SECONDES ?
- COMMENT ÉVALUEZ-VOUS VOTRE RESPIRATION : FLUIDE OU ESSOUFFLÉE ?

POUR ENCHAÎNER :

CARDIO 2 EFFECTUEZ DES JUMPING JACKS À UN RYTHME CONSTANT DURANT 30 SECONDES

- PARVENEZ-VOUS À GARDER LE RYTHME SANS INTERRUPTION ?

FICHE DE SYNTHÈSE TESTS PHYSIQUES PERSONNELS

LA MÉTHODE
Chris Ruelle

DATE DU BILAN :

MOBILITÉ

TEST 1 :

RÉSULTAT :

☐ FACILE ☐ MOYEN ☐ DIFFICILE

AXE D'AMÉLIORATION ? ☐ OUI ☐ NON

☐ SI OUI, PRÉCISEZ :

TEST 2 :

RÉSULTAT :

☐ FACILE ☐ MOYEN ☐ DIFFICILE

AXE D'AMÉLIORATION ? ☐ OUI ☐ NON

☐ SI OUI, PRÉCISEZ :

TEST 3 :

RÉSULTAT :

☐ FACILE ☐ MOYEN ☐ DIFFICILE

AXE D'AMÉLIORATION ? ☐ OUI ☐ NON

☐ SI OUI, PRÉCISEZ :

TEST 4 :

RÉSULTAT :

☐ FACILE ☐ MOYEN ☐ DIFFICILE

AXE D'AMÉLIORATION ? ☐ OUI ☐ NON

☐ SI OUI, PRÉCISEZ :

FICHE DE SYNTHÈSE TESTS PHYSIQUES PERSONNELS

LA MÉTHODE
Chris Ruelle

ÉQUILIBRE

TEST 1 :

RÉSULTAT :

☐ FACILE ☐ MOYEN ☐ DIFFICILE

AXE D'AMÉLIORATION ? ☐ OUI ☐ NON

☐ SI OUI, PRÉCISEZ :

TEST 3 :

RÉSULTAT :

☐ FACILE ☐ MOYEN ☐ DIFFICILE

AXE D'AMÉLIORATION ? ☐ OUI ☐ NON

☐ SI OUI, PRÉCISEZ :

TEST 2 :

RÉSULTAT :

☐ FACILE ☐ MOYEN ☐ DIFFICILE

AXE D'AMÉLIORATION ? ☐ OUI ☐ NON

☐ SI OUI, PRÉCISEZ :

FICHE DE SYNTHÈSE

TESTS PHYSIQUES PERSONNELS

LA MÉTHODE

Chris Ruelle

SOUPLESSE

TEST 1 :

RÉSULTAT :

☐ FACILE ☐ MOYEN ☐ DIFFICILE

AXE D'AMÉLIORATION ? ☐ OUI ☐ NON

☐ SI OUI, PRÉCISEZ :

TEST 2 :

RÉSULTAT :

☐ FACILE ☐ MOYEN ☐ DIFFICILE

AXE D'AMÉLIORATION ? ☐ OUI ☐ NON

☐ SI OUI, PRÉCISEZ :

FICHE DE SYNTHÈSE TESTS PHYSIQUES PERSONNELS

LA MÉTHODE
Chris Ruelle

FORCE

TEST 1 :

RÉSULTAT :

☐ FACILE ☐ MOYEN ☐ DIFFICILE

AXE D'AMÉLIORATION ? ☐ OUI ☐ NON

☐ SI OUI, PRÉCISEZ :

TEST 2 :

RÉSULTAT :

☐ FACILE ☐ MOYEN ☐ DIFFICILE

AXE D'AMÉLIORATION ? ☐ OUI ☐ NON

☐ SI OUI, PRÉCISEZ :

FICHE DE SYNTHÈSE TESTS PHYSIQUES PERSONNELS

LA MÉTHODE
Chris Ruelle

CARDIO

TEST 1 :

RÉSULTAT :

☐ FACILE ☐ MOYEN ☐ DIFFICILE

AXE D'AMÉLIORATION ? ☐ OUI ☐ NON

☐ SI OUI, PRÉCISEZ :

TEST 2 :

RÉSULTAT :

☐ FACILE ☐ MOYEN ☐ DIFFICILE

AXE D'AMÉLIORATION ? ☐ OUI ☐ NON

☐ SI OUI, PRÉCISEZ :

MES 3 PRIORITÉS DE PROGRESSION :

-
-
-

PASSONS À L'ENTRAÎNEMENT

CARNET D'ENTRAÎNEMENT

LA MÉTHODE
Chris Ruelle

DATE :

DURÉE DE LA SÉANCE :

TYPE DE SÉANCE (COCHEZ) :

- ☐ SOFT — MOBILITÉ / SOUPLESSE / STRETCHING
- ☐ FORCE — RENFORCEMENT / STABILITÉ / GAINAGE
- ☐ DYNAMIQUE — CARDIO / ENDURANCE / CIRCUIT

OBJECTIF DU JOUR :

- ☐ BOUGER ET ME RECONNECTER
- ☐ ME RENFORCER / ME CHALLENGER
- ☐ ME DÉFOULER / RELÂCHER LES TENSIONS
- ☐ AUTRE :

NIVEAU CHOISI (SI PLUSIEURS OPTIONS PROPOSÉES) :

- 1 - PROGRESSIF ☐
- 2 - MODÉRÉ ☐
- 3 - INTENSE ☐

COMMENT JE ME SUIS SENTI(E) PENDANT LA SÉANCE ?

- ☐ DIFFICILE ☐ MOYEN ☐ BIEN ☐ EXCELLENTE ÉNERGIE

TABLEAU DE SUIVI HEBDOMADAIRE (4 semaines)

LA MÉTHODE
Chris Ruelle

OBJECTIF : MESURER L'ENGAGEMENT ET LA PROGRESSION.

SEMAINE 1

OBJECTIF : ÉVALUER L'ENGAGEMENT INITIAL ET OBSERVER LES PREMIERS SIGNES DE PROGRESSION.

DATE	TYPE DE SÉANCE (SOFT/FORCE/DYNAMIQUE)	DURÉE (MIN)	INTENSITÉ PERÇUE (1 À 5)	RESSENTI GLOBAL (MOT CLÉ OU COURTE PHRASE)

CONSEIL : NOTE TON ÉVOLUTION CHAQUE SEMAINE POUR VISUALISER TES PROGRÈS ET RESTER MOTIVÉ(E).

SEMAINE 2

OBJECTIF : AFFINER LES RESENTIS ET AJUSTER L'INTENSITÉ DES SÉANCES SI BESOIN.

DATE	TYPE DE SÉANCE (SOFT/FORCE/DYNAMIQUE)	DURÉE (MIN)	INTENSITÉ PERÇUE (1 À 5)	RESSENTI GLOBAL (MOT CLÉ OU COURTE PHRASE)

CONSEIL : COMPARE TON ÉNERGIE ET TON ENGAGEMENT AVEC LA SEMAINE PRÉCÉDENTE.

TABLEAU DE SUIVI HEBDOMADAIRE (4 semaines)

LA MÉTHODE
Chris Ruelle

SEMAINE 3

OBJECTIF : STABILISER TA RÉGULARITÉ ET RENFORCER L'ANCRAGE DES HABITUDES.

DATE	TYPE DE SÉANCE (SOFT/FORCE/DYNAMIQUE)	DURÉE (MIN)	INTENSITÉ PERÇUE (1 À 5)	RESSENTI GLOBAL (MOT CLÉ OU COURTE PHRASE)

CONSEIL : REPÈRE CE QUI TE FAIT DU BIEN ET CE QUE TU POURRAIS OPTIMISER.

SEMAINE 4

OBJECTIF : FAIRE LE BILAN DE TON PARCOURS ET PRÉPARER LA PROCHAINE PHASE.

DATE	TYPE DE SÉANCE (SOFT/FORCE/DYNAMIQUE)	DURÉE (MIN)	INTENSITÉ PERÇUE (1 À 5)	RESSENTI GLOBAL (MOT CLÉ OU COURTE PHRASE)

CONSEIL : OBSERVE LES ÉVOLUTIONS MENTALES ET PHYSIQUES. PRÉPARE UN PETIT BILAN PERSONNEL.

BILAN PERSONNEL

LA MÉTHODE

Chris Ruelle

MON BILAN PERSONNEL :

[illegible]

BILAN PERSONNEL

LA MÉTHODE

Chris Ruelle

MON BILAN PERSONNEL :

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

VOUS RESSENTEZ-VOUS AUTONOME DANS VOTRE PRATIQUE ?

ARRIVEZ-VOUS À PRATIQUER LES EXERCICES AVEC UN TEMPO RÉGULIER SANS PRÉCIPITATION ?

ARRIVEZ-VOUS À VOUS OXYGÉNER CORRECTEMENT DURANT LES EXERCICES ?

ÊTES-VOUS RELÂCHÉ DANS L'EFFORT ?

EST-CE QUE VOTRE PRATIQUE EST COMPLÈTE (STRETCHING, RENFORCEMENT, CARDIO...) ?

ÊTES-VOUS CAPABLE DE RÉPONDRE CLAIREMENT À CES QUESTIONS ?

1. EST-CE QUE JE PERÇOIS CE QUI COMPTE LE PLUS POUR MOI, EN CE MOMENT ?

.....

2. EST-CE QUE JE ME SENS LIBRE ET CAPABLE DE FAIRE MES PROPRES CHOIX ?

.....

3. EST-CE QUE JE RESENS UNE STABILITÉ INTÉRIEURE, MÊME QUAND TOUT CHANGE AUTOUR ?

.....

4. QU'EST-CE QUI ME FREINE ENCORE MENTALEMENT ?

.....

5. QU'AI-JE BESOIN DE ME RAPPELER POUR AVANCER, C'EST... ?

.....

FEEDBACK PERSONNEL MON ÉVALUATION

LA MÉTHODE
Chris Ruelle

OBJECTIF : FAIRE LE POINT APRÈS LA PRATIQUE ET LES TESTS PHYSIQUES.

- **AI-JE RESENTI UNE ÉVOLUTION PHYSIQUE (FORCE, POSTURE, RESPIRATION...) ?**

.....

.....

- **EST-CE QUE JE VOIS PLUS CLAIREMENT CE QUE JE DOIS AJUSTER OU RENFORCER ?**

.....

.....

- **QUEL ASPECT DU CARNET M'A ÉTÉ LE PLUS UTILE OU RÉVÉLATEUR ?**

.....

.....

- **EST-CE QUE JE ME SENS PRÊT(E) À CONTINUER AVEC PLUS D'AUTONOMIE ET DE CLARTÉ ?**

.....

.....

- **QUEL POURRAIT ÊTRE MON PROCHAIN OBJECTIF OU CHALLENGE À RELEVER ?**

.....

.....

**SI VOUS RESSENTEZ QUE C'EST LE MOMENT D'ACTIVER VOTRE ÉNERGIE,
OU DE DÉCOUVRIR LA MÉTHODE, JE VOUS ATTENDS LORS DES LIVES,
DES REPLAYS ET DES STAGES.**

- DÉVELOPPER TOUTES VOS CAPACITÉS PHYSIQUES ET MENTALES,
- MIEUX RESPIRER, VOUS RECENTRER ET AGIR AVEC CONFIANCE,
- COMPRENDRE LES PRINCIPES CLÉS DES MUSCLES PROFONDS ET MON APPROCHE SPÉCIFIQUE.

Disponible sur :



WWW.CHRISRUELLE.COM

POUR VOTRE SANTÉ, DEMANDEZ TOUJOURS CONSEIL À VOTRE MÉDECIN POUR PRATIQUER EN TOUTE SÉCURITÉ.

LA MÉTHODE

Chris Ruelle