


Performance & progression - les fondamentaux



NOBA

 07 78 66 21 09

 contact@noba-training.com

 www.noba-training.com



Pourquoi se fixer un objectif ?

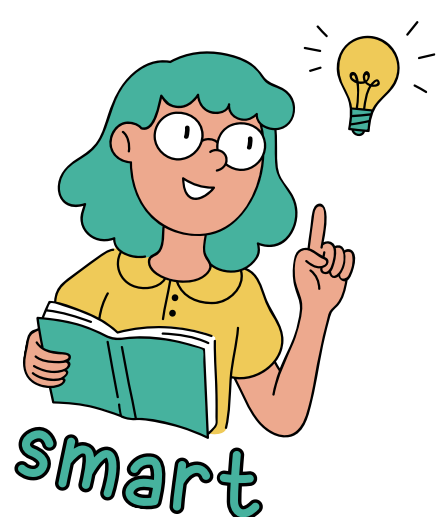
Sans objectif précis, **vous avancez à l'aveugle**. Fixer une cible claire permet :

- **D'orienter vos efforts** : savoir quoi faire, quand et pourquoi.
- **De mesurer vos progrès** : comparer votre niveau actuel à votre niveau futur.
- **De rester motivé** : un but concret entretient l'envie de persévérer.

Un objectif, c'est votre boussole. Sans lui, impossible de savoir si vous progressez.

Utilisez la méthode SMART pour fixer un objectif :

- **Spécifique** : clair et précis ("Courir 5 km sans m'arrêter" plutôt que "M'améliorer en course").
- **Mesurable** : avec un indicateur chiffré (poids, temps, charge soulevée, mensurations...).
- **Atteignable** : réaliste selon votre niveau et vos contraintes.
- **Réaliste** : cohérent avec votre mode de vie.
- **Temporellement défini** : fixé dans le temps ("Atteindre cet objectif en 12 semaines").





Quel type d'objectif choisir ?

- **Court terme (quelques semaines) :** petites victoires rapides qui motivent.
- **Moyen terme (2 à 6 mois) :** étape intermédiaire vers un plus grand but.
- **Long terme (6 mois et +) :** objectif global, vision finale.

Associez toujours un objectif court terme à votre objectif global pour garder la motivation.

Les 3 piliers de la performance

1

L'entraînement structuré et progressif

Votre programme doit être adapté à votre **niveau actuel** et à votre **objectif**. Il doit suivre une logique de progression : charges, volume, intensité ou fréquence doivent **évoluer au fil du temps**.

Un plan au hasard, improvisé ou trop générique = **stagnation assurée**.



2



La nutrition

Votre alimentation **fournit l'énergie** pour vos séances et les nutriments pour la récupération et la construction musculaire.

- **Objectif prise de muscle** → excédent calorique léger + apport suffisant en protéines.
- **Objectif perte de graisse** → déficit calorique modéré + répartition intelligente des macronutriments.

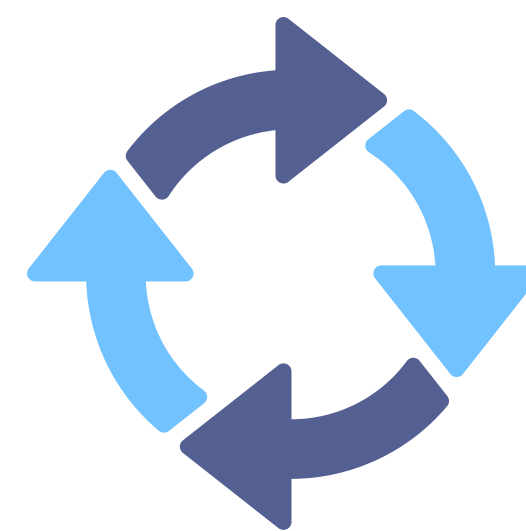
Manger "à peu près" sans stratégie ralentira vos progrès.

3

La récupération

C'est pendant le repos que votre **corps s'adapte et progresse**, pas pendant la séance.

- Dormir **7 à 9h** par nuit.
- Intégrer des jours de **repos actifs**.
- Gérer le **stress et la charge mentale**.



Négliger la récupération, c'est annuler les bénéfices de l'entraînement.



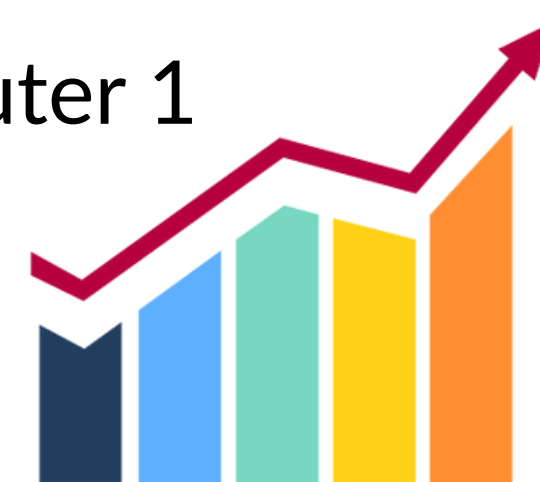
Surcharge et intensité

Qu'est-ce que la surcharge progressive ?

C'est le principe de **demander un peu plus à votre corps au fil du temps** pour qu'il s'adapte et devienne plus fort, plus rapide ou plus endurant.

Sans augmentation progressive de la difficulté, **vos résultats finiront par stagner.**

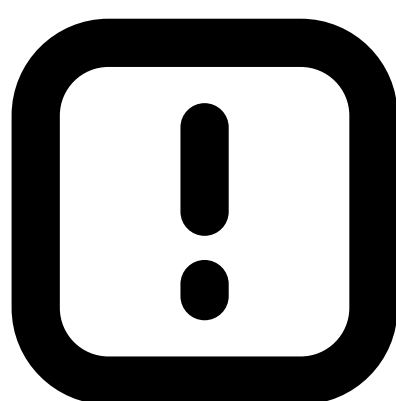
Exemple : soulever 2 kg de plus, courir 200 m de plus, ajouter 1 répétition, raccourcir le temps de repos, etc.



Comment augmenter l'intensité intelligemment ?

- **Petit à petit :** +2 à +5 % de charge ou de volume chaque semaine.
- **Changer un paramètre à la fois :** soit la charge, soit le nombre de répétitions, soit le temps de repos.
- **Rester technique :** l'intensité ne doit jamais détériorer votre mouvement.

même si vous ne changez qu'un paramètre, les autres peuvent influencer la difficulté et le risque de blessure. Si vous avez un doute, demandez conseil à un professionnel compétent.





Erreurs à éviter

- Vouloir progresser trop vite → augmente le risque de blessure.
- Copier le programme d'un autre → votre corps n'a pas les mêmes besoins.
- Ne jamais changer rien → stagnation assurée.

Astuce de coach

Tenez un carnet d'entraînement pour noter vos performances. Cela permet de suivre vos progrès et de savoir exactement quand augmenter l'intensité.

Surveiller, ajuster et prévenir les blessures

- **Faire un point toutes les 4-6 semaines** : progrès mesurables ou stagnation ?
- **Ajuster le programme** en fonction des résultats et sensations.
- **Éviter les blessures** par échauffement complet, mobilité, et technique parfaite.

