



# CAHIER D'ENTRAÎNEMENT

SAISON 2021/2022



Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Année de naissance: \_\_\_\_\_

Catégorie: \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_



# **Athlétisme**

## **Cahier d'entraînement**

Informations pratiques	2
Calendrier	3
Planning hebdomadaire + données corporelles avec questionnaire GASST + bilan intermédiaire	15
Meilleures performances	250
Notes	252

## Données de l'athlète

Nom et Prénom : \_\_\_\_\_  
Date de naissance : \_\_\_\_\_  
Tél. de l'athlète : \_\_\_\_\_  
Tél. des parents : \_\_\_\_\_  
Club : \_\_\_\_\_

## Données du club

Entraîneur 1 : _____	Entraîneur 2 : _____
Mail : _____	Mail : _____
Tél. : _____	Tél. : _____
Signature : _____	Signature : _____

## Données fédérales

Entraîneur CFA /fédéral : \_\_\_\_\_  
Mail : \_\_\_\_\_  
Tél : \_\_\_\_\_  
Signature : \_\_\_\_\_

## Objectifs sportifs

J'ai commencé l'athlétisme à l'âge de: \_\_\_\_\_  
Nombre d'entraînements par semaine: \_\_\_\_\_  
Ma discipline préférée: \_\_\_\_\_  
Mon athlète préféré: \_\_\_\_\_  
Mon athlète luxembourgeois préféré: \_\_\_\_\_  
Mes objectifs sportifs: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Calendrier

Octobre

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

## Novembre

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	

## Décembre

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

# Janvier

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

## Février

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14			
15			

## Mars

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

Avril

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	

Mai

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

## Juin

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	

## Juillet

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

## Août

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

## Septembre

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	

# Planning hebdomadaire

<b>Entraînements dans la semaine</b> <i>CFA, Club, Sportlycée, autre Sport</i>	<b>Matin</b> entre 08h00 et 11h00)	<b>Midi</b> entre 11h00 et 14h00	<b>Après-midi</b> entre 14h00 et 17h00	<b>Soir</b> entre 17h00 et 20h00
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Total des séances d'entraînement par semaine : \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_ Structure: \_\_\_\_\_

Lieu: \_\_\_\_\_ Entraîneur: \_\_\_\_\_

# Lundi

Entraînement     Compétition     Autre sport     Repos     Blessé(e)

Intensité	_____
_____ /10	_____
Durée d'entraînement	_____
_____	_____
Heures de sommeil	_____
_____	_____
Douleur	_____
Endroit:	_____
Intensité: _____	_____
_____ /10	_____

Date: \_\_\_\_\_ Structure: \_\_\_\_\_

Lieu: \_\_\_\_\_ Entraîneur: \_\_\_\_\_

# Mardi

Entraînement     Compétition     Autre sport     Repos     Blessé(e)

Intensité	_____
_____ /10	_____
Durée d'entraînement	_____
_____	_____
Heures de sommeil	_____
_____	_____
Douleur	_____
Endroit:	_____
Intensité: _____	_____
_____ /10	_____

Date: \_\_\_\_\_ Structure: \_\_\_\_\_

Lieu: \_\_\_\_\_ Entraîneur: \_\_\_\_\_

# Mercredi

Entraînement     Compétition     Autre sport     Repos     Blessé(e)

Intensité	_____
_____ /10	_____
Durée d'entraînement	_____
_____	_____
Heures de sommeil	_____
_____	_____
Douleur	_____
Endroit:	_____
Intensité: _____	_____
_____ /10	_____

Date: \_\_\_\_\_ Structure: \_\_\_\_\_

Lieu: \_\_\_\_\_ Entraîneur: \_\_\_\_\_

# Jeudi

Entraînement     Compétition     Autre sport     Repos     Blessé(e)

Intensité	_____
_____ /10	_____
Durée d'entraînement	_____
_____	_____
Heures de sommeil	_____
_____	_____
Douleur	_____
Endroit:	_____
Intensité: _____	_____
_____ /10	_____

Date:

Structure:

Lieu:

Entraîneur:

# Vendredi

Entraînement

Compétition

Autre sport

Repos

Blessé(e)

Intensité

/10

Durée d'entraînement

Heures de sommeil

Douleur

Endroit:

Intensité:

/10

Date:

Structure:

Lieu:

Entraîneur:

# Samedi

Entraînement

Compétition

Autre sport

Repos

Blessé(e)

Intensité

/10

Durée d'entraînement

Heures de sommeil

Douleur

Endroit:

Intensité:

/10

Date:

Structure:

Lieu:

Entraîneur:

# Dimanche

Entraînement

Compétition

Autre sport

Repos

Blessé(e)

Intensité

\_\_\_\_\_  
/10

Durée d'entraînement

\_\_\_\_\_

Heures de sommeil

\_\_\_\_\_

Douleur

\_\_\_\_\_

Pouls au repos \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Remarques

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Signature Entraîneur CFA:

---

Date: \_\_\_\_\_ Structure: \_\_\_\_\_

Lieu: \_\_\_\_\_ Entraîneur: \_\_\_\_\_

# Lundi

Entraînement     Compétition     Autre sport     Repos     Blessé(e)

Intensité	_____
_____ /10	_____
Durée d'entraînement	_____
_____	_____
Heures de sommeil	_____
_____	_____
Douleur	_____
Endroit:	_____
Intensité: _____	_____
_____ /10	_____

Date: \_\_\_\_\_ Structure: \_\_\_\_\_

Lieu: \_\_\_\_\_ Entraîneur: \_\_\_\_\_

# Mardi

Entraînement     Compétition     Autre sport     Repos     Blessé(e)

Intensité	_____
_____ /10	_____
Durée d'entraînement	_____
_____	_____
Heures de sommeil	_____
_____	_____
Douleur	_____
Endroit:	_____
Intensité: _____	_____
_____ /10	_____

Date:

Structure:

Lieu:

Entraîneur:

# Mercredi

Entraînement

Compétition

Autre sport

Repos

Blessé(e)

Intensité

\_\_\_\_\_  
/10

Durée d'entraînement

Heures de sommeil

Douleur

Endroit:

Intensité:

\_\_\_\_\_  
/10

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date:

Structure:

Lieu:

Entraîneur:

# Jeudi

Entraînement

Compétition

Autre sport

Repos

Blessé(e)

Intensité

\_\_\_\_\_  
/10

Durée d'entraînement

Heures de sommeil

Douleur

Endroit:

Intensité:

\_\_\_\_\_  
/10

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_ Structure: \_\_\_\_\_

Lieu: \_\_\_\_\_ Entraîneur: \_\_\_\_\_

# Vendredi

Entraînement     Compétition     Autre sport     Repos     Blessé(e)

Intensité	_____
_____ /10	_____
Durée d'entraînement	_____
_____	_____
Heures de sommeil	_____
_____	_____
Douleur	_____
Endroit:	_____
Intensité: _____	_____
_____ /10	_____

Date: \_\_\_\_\_ Structure: \_\_\_\_\_

Lieu: \_\_\_\_\_ Entraîneur: \_\_\_\_\_

# Samedi

Entraînement     Compétition     Autre sport     Repos     Blessé(e)

Intensité	_____
_____ /10	_____
Durée d'entraînement	_____
_____	_____
Heures de sommeil	_____
_____	_____
Douleur	_____
Endroit:	_____
Intensité: _____	_____
_____ /10	_____

Date: \_\_\_\_\_

Structure: \_\_\_\_\_

Lieu: \_\_\_\_\_

Entraîneur: \_\_\_\_\_

# Dimanche

Entraînement

Compétition

Autre sport

Repos

Blessé(e)

Intensité

\_\_\_\_\_ /10

Durée d'entraînement

\_\_\_\_\_

Heures de sommeil

\_\_\_\_\_

Douleur

\_\_\_\_\_

Pouls au repos \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Remarques

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Signature Entraîneur CFA: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_ Structure: \_\_\_\_\_

Lieu: \_\_\_\_\_ Entraîneur: \_\_\_\_\_

# Lundi

Entraînement     Compétition     Autre sport     Repos     Blessé(e)

Intensité	_____
_____ /10	_____
Durée d'entraînement	_____
_____	_____
Heures de sommeil	_____
_____	_____
Douleur	_____
Endroit:	_____
Intensité: _____	_____
_____ /10	_____

Date: \_\_\_\_\_ Structure: \_\_\_\_\_

Lieu: \_\_\_\_\_ Entraîneur: \_\_\_\_\_

# Mardi

Entraînement     Compétition     Autre sport     Repos     Blessé(e)

Intensité	_____
_____ /10	_____
Durée d'entraînement	_____
_____	_____
Heures de sommeil	_____
_____	_____
Douleur	_____
Endroit:	_____
Intensité: _____	_____
_____ /10	_____

Date: \_\_\_\_\_ Structure: \_\_\_\_\_

Lieu: \_\_\_\_\_ Entraîneur: \_\_\_\_\_

# Mercredi

Entraînement     Compétition     Autre sport     Repos     Blessé(e)

Intensité	_____
_____ /10	_____
Durée d'entraînement	_____
_____	_____
Heures de sommeil	_____
_____	_____
Douleur	_____
Endroit:	_____
Intensité: _____	_____
_____ /10	_____

Date: \_\_\_\_\_ Structure: \_\_\_\_\_

Lieu: \_\_\_\_\_ Entraîneur: \_\_\_\_\_

# Jeudi

Entraînement     Compétition     Autre sport     Repos     Blessé(e)

Intensité	_____
_____ /10	_____
Durée d'entraînement	_____
_____	_____
Heures de sommeil	_____
_____	_____
Douleur	_____
Endroit:	_____
Intensité: _____	_____
_____ /10	_____

Date:

Structure:

Lieu:

Entraîneur:

# Vendredi

Entraînement

Compétition

Autre sport

Repos

Blessé(e)

Intensité

\_\_\_\_\_  
/10

Durée d'entraînement

\_\_\_\_\_

Heures de sommeil

\_\_\_\_\_

Douleur

Endroit: \_\_\_\_\_

Intensité: \_\_\_\_\_ /10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Date:

Structure:

Lieu:

Entraîneur:

# Samedi

Entraînement

Compétition

Autre sport

Repos

Blessé(e)

Intensité

\_\_\_\_\_  
/10

Durée d'entraînement

\_\_\_\_\_

Heures de sommeil

\_\_\_\_\_

Douleur

Endroit: \_\_\_\_\_

Intensité: \_\_\_\_\_ /10

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

Structure: \_\_\_\_\_

Lieu: \_\_\_\_\_

Entraîneur: \_\_\_\_\_

# Dimanche

Entraînement

Compétition

Autre sport

Repos

Blessé(e)

Intensité

\_\_\_\_\_ /10

Durée d'entraînement

\_\_\_\_\_

Heures de sommeil

\_\_\_\_\_

Douleur

\_\_\_\_\_

Pouls au repos \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Remarques

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Signature Entraîneur CFA: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_ Structure: \_\_\_\_\_

Lieu: \_\_\_\_\_ Entraîneur: \_\_\_\_\_

# Lundi

Entraînement     Compétition     Autre sport     Repos     Blessé(e)

Intensité	_____
_____ /10	_____
Durée d'entraînement	_____
_____	_____
Heures de sommeil	_____
_____	_____
Douleur	_____
Endroit:	_____
Intensité: _____	_____
_____ /10	_____

Date: \_\_\_\_\_ Structure: \_\_\_\_\_

Lieu: \_\_\_\_\_ Entraîneur: \_\_\_\_\_

# Mardi

Entraînement     Compétition     Autre sport     Repos     Blessé(e)

Intensité	_____
_____ /10	_____
Durée d'entraînement	_____
_____	_____
Heures de sommeil	_____
_____	_____
Douleur	_____
Endroit:	_____
Intensité: _____	_____
_____ /10	_____

Date:

Structure:

Lieu:

Entraîneur:

# Mercredi

Entraînement

Compétition

Autre sport

Repos

Blessé(e)

Intensité

/10

Durée d'entraînement

Heures de sommeil

Douleur

Endroit:

Intensité:

/10

Date:

Structure:

Lieu:

Entraîneur:

# Jeudi

Entraînement

Compétition

Autre sport

Repos

Blessé(e)

Intensité

/10

Durée d'entraînement

Heures de sommeil

Douleur

Endroit:

Intensité:

/10

Date: \_\_\_\_\_ Structure: \_\_\_\_\_

Lieu: \_\_\_\_\_ Entraîneur: \_\_\_\_\_

# Vendredi

Entraînement     Compétition     Autre sport     Repos     Blessé(e)

Intensité	_____
_____ /10	_____
Durée d'entraînement	_____
_____	_____
Heures de sommeil	_____
_____	_____
Douleur	_____
Endroit:	_____
Intensité: _____	_____
_____ /10	_____

Date: \_\_\_\_\_ Structure: \_\_\_\_\_

Lieu: \_\_\_\_\_ Entraîneur: \_\_\_\_\_

# Samedi

Entraînement     Compétition     Autre sport     Repos     Blessé(e)

Intensité	_____
_____ /10	_____
Durée d'entraînement	_____
_____	_____
Heures de sommeil	_____
_____	_____
Douleur	_____
Endroit:	_____
Intensité: _____	_____
_____ /10	_____

Date:

Structure:

Lieu:

Entraîneur:

# Dimanche

Entraînement

Compétition

Autre sport

Repos

Blessé(e)

Intensité

\_\_\_\_\_  
/10

Durée d'entraînement

\_\_\_\_\_

Heures de sommeil

\_\_\_\_\_

Douleur

\_\_\_\_\_

Pouls au repos \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Remarques

---



---



---



---



---



---



---



---



---

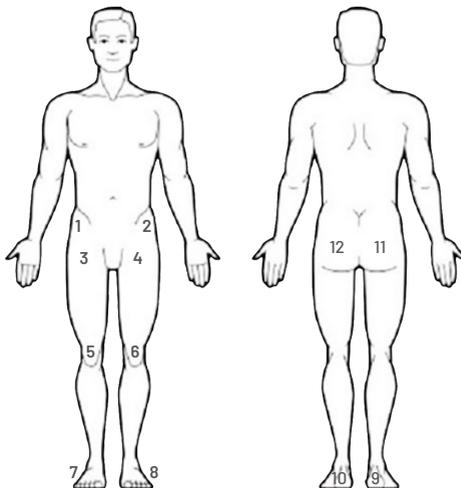


---

Signature Entraîneur CFA: \_\_\_\_\_

## Données corporelles et questionnaire GASST (Growth Apophysitis Simple Screening Test)

Taille	
Poids	
Pouls au repos	
Date de mesurage	



Est-ce qu'il t'arrive d'avoir des douleurs/gênes quand tu fais du sport ou quand tu réalises certains gestes ?  <i>Si oui, mets une croix pour préciser l'intensité de ta douleur/gêne</i>	UN PEU	MOYEN	BEAUCOUP	TRÈS FORT
1. Crête iliaque droite				
2. Crête iliaque gauche				
3. Région du pli de l'aîne droit				
4. Région du pli de l'aîne gauche				
5. Genou droit				
6. Genou gauche				
7. Base du 5e métatarse droit				
8. Base du 5e métatarse gauche				
9. Talon droit				
10. Talon gauche				
11. Milieu de la fesse droite				
12. Milieu de la fesse gauche				
13. Autre				

# Bilan intermédiaire

toutes les quatre semaines

Nombre de séances  
d'entraînement:

---

Compétitions et  
performances réalisées:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Marques en longueur, hauteur,  
perche, javelot, starting-blocks:

---

---

---

---

Bilan personnel:

---

---

---

---

---

---

---

Signature Entraîneur Club:

---

Signature Entraîneur CFA:

---

## Meilleures performances

	Scolaire 1 U13	Scolaire 2 U14	Minime 1 U15	Minime 2 U16
50m				
60m				
75m				
100m				
200m				
60m haies				
80m haies				
300m haies				
800m				
1000m				
1500m				
2000m				
3000m				
2000m steeple				
Longueur				
Triple				
Hauteur				
Perche				
Balle				
Poids				
Javelot				
Disque				
Marteau				
Épreuves multiples				

## Meilleures performances

	Cadet(te)1 U17	Cadet(te)2 U18	Junior 1 U19	Junior 2 U20
50m				
60m				
100m				
200m				
60m haies				
100m/110m haies				
400m haies				
400m				
800m				
1000m				
1500m				
3000m				
5000m				
2000m steeple				
3000m steeple				
Longueur				
Triple				
Hauteur				
Perche				
Poids				
Javelot				
Disque				
Marteau				
Épreuves multiples				





C.A.E.G.  
Club Athlétique de l'Est Grevenmacher asbl.



Red Boy Union Athlétique Pétange  
[www.rbuop.com](http://www.rbuop.com)



FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE D'ATHLÉTISME

3, route d'Arlon L-8009 Strassen

[www.fla.lu](http://www.fla.lu)

 Fédération Luxembourgeoise d'Athlétisme - FLA

 [athleticslux](https://www.instagram.com/athleticslux)