

La préparation physique spécifique

Voile : 2 objectifs prioritaires

1 : Amélioration de la performance

2 : Maintient de l'intégrité physique (Prévention des blessures, développement harmonieux des agonistes et antagonistes, veille de l'état de forme)

Sommaire :

Introduction

- 1°) Type d'efforts en planche à voile, 29er , 49er.
- 2°) Caractéristiques activité Voile: La durée des épreuves
- 3°) Caractéristiques activité Voile: La durée des entrainements
- 4°) Philosophie de la préparation physique du PÔLE
- 5°) Les deux axes prioritaires de la préparation physique voile
- 6°) Les séances de Cardio
 - A°) L'endurance fondamentale
 - B°) Le travail au seuil
 - C°) Le travail à VMA
- 7°) La musculation
- 8°) La programmation
- 9°) Les évaluations

Introduction :

Les deux activités concernées : Planche a voile, et 29er

Particularités des activités: Les Types d'efforts, la durée des épreuves, la durée des entrainements

1°) Type d'efforts :

Les efforts fournis en voile sont différents d'un support à l'autre et très dépendant des conditions météo. Ils dépendent de l'intensité du vent. Les efforts sont dynamiques et répétés dans les conditions de pumping lorsque le vent est faible. Les athlètes vont enchaîner des mouvements coordonnés du haut et du bas du corps en relation avec le gréement. Un des objectifs de la préparation physique va donc être de permettre à l'athlète de maintenir des efforts prolongés tout en gardant un certain état de fraîcheur physique qui va lui permettre de conserver intacte ses capacités de décision et de perception. La gestion des efforts et la connaissance de ses capacités sont des conditions essentielles de la réussite.

Dans la brise les efforts sont mixtes, à la fois de types isométrique, pour assurer une certaine stabilité du flotteur et une traction constante sur le gréement, mais aussi anisométriques dynamiques et explosifs pour favoriser les relances, s'adapter aux passages de vagues et variations de pression.

Le type d'effort fourni dépend aussi de l'état de la mer. La navigation dans les vagues va faire appel à des qualités d'équilibre qui nécessiteront un travail proprioceptif, alors qu'une navigation sur mer d'huile et vent faible fera appel au développement des sensations fines, pour être à l'écoute des moindres indices internes ou externes pouvant renseigner sur la vitesse, ou sur les pressions.

2°) La durée des épreuves :

Les manches durent entre 30 et 40 minutes et deux à trois manches peuvent être enchaînées dans une même journée, avec en moyenne 30 ' de récupération sur l'eau entre chaque manche. Les épreuves durant 2 à 3 jours pour les épreuves de niveau interrégional et nationales et 6 jours pour certaines épreuves nationales (Championnat de France) et internationales (championnat d'Europe et de Monde).

La préparation physique doit donc préparer l'athlète pour être performant sur chacune des manches qui durent 30 minutes, mais aussi pour être capable d'enchaîner les manches dans une même journée puis d'enchaîner les journées les unes après les autres lors d'un championnat.

3°) La durée des entrainements :

Les entrainements durent le plus souvent 2H30 à 3H pour les planches à voile, et 3h voire plus pour les 29er et 49er.

La grosse difficulté de l'activité réside dans la quasi impossibilité de placer dans les séances, des phases de récupération. Certaines conditions météo (mer formée et brise) rendent les phases d'arrêt encore plus délicates que le maintien de l'activité. La récupération est donc toujours incomplète. D'autre part nous ne maîtrisons pas les sollicitations sur le plan énergétique. Elles sont trop dépendantes de l'état de mer, l'intensité du vent, de la température. Il est donc d'autant plus important de veiller en permanence à

adapter les séances de préparation physique et d'être très à l'écoute des états de fatigue, c'est la seule variable ou la sollicitation est maîtrisée.

A ce stade de la formation des athlètes la priorité est mise sur les fondamentaux « technique voile », donc de fait sur l'enchaînement d'un maximum de séances voile dans le respect, des récupérations. Les jeunes athlètes collégiens et lycéens bénéficient de deux séances de préparation physique encadrées par semaine. Une séance de développement des qualités cardio vasculaire et une séance de musculation.

4°) La philosophie de la préparation physique du PÔLE

La préparation physique fait partie intégrante de l'approche systémique de l'activité, il doit exister un lien permanent entre préparation technique (voile), préparation physique et préparation mentale. L'athlète est le premier garant du bon fonctionnement de ce lien en communiquant avec les différents intervenants, mais il est indispensable que les intervenants communiquent aussi entre eux le plus régulièrement possible. Un outil précieux existe sur le PÔLE qui renseigne sur les états de forme des athlètes : chaque athlète réalise un suivi hebdomadaire qui regroupe des données comme le poids, la tension, une auto évaluation de l'état de forme (physique, alimentation, sommeil, blessure, stress etc....). Ce fichier est accessible aux entraîneurs par le biais de la fiche athlète sur le site du PÔLE :

La préparation physique est parmi l'ensemble des activités physique pratiquée par les athlètes voile, la seule qui soit maîtrisée sur le plan de la sollicitation, elle doit donc être adaptée à chaque athlète pour respecter : son état de forme, et son niveau de maîtrise dans l'activité.

La carrière des athlètes voile commence de plus en plus tôt et se prolonge de plus en plus longtemps, il semble donc important de veiller bien évidemment à l'intégrité physique mais aussi au maintien de la motivation, pour cela la préparation physique doit être innovante, variée, et très proche de l'activité pour qu'elle ait un sens pour les athlètes, qu'elle soit un moment de plaisir.

Pour résumer l'état d'esprit : en lien avec le reste de l'activité, innovante, variée, plaisante et toujours adaptée à chacun.

5°) Les deux axes prioritaires de la préparation physique voile

Elle vise l'amélioration des qualités cardiovasculaires d'une part et l'amélioration des qualités musculaires d'autre part. Sur le plan cardio vasculaire l'objectif est de faire en sorte que les athlètes puissent maintenir un haut niveau de sollicitation. Le but est de repousser le seuil de façon à rester lucide, être en mesure de prendre les bonnes décisions, mais aussi être capable de placer des accélérations quand cela est nécessaire sans mettre en péril le reste de la course, cela suppose donc une bonne connaissance de soi et une bonne capacité de récupération.

Sur le plan musculaire les objectifs sont avant tout sécuritaires (maintien de l'intégrité) et dans une moindre mesure en fonction du nombre de séance ils visent l'amélioration des qualités de force et vitesse.

6°) Les séances de Cardio

Objectifs des séances de cardio :

L'objectif visé est une augmentation du VO2 max. Ce qui suppose une meilleure maîtrise et adaptation des charges de navigation, n'est pas vraiment le cas dans l'état actuel des choses. L'idée pour atteindre un réel

développement du VO2 max serait d'avoir une véritable cohérence entre les séances de navigation et les séances de préparation physique (peut-être naviguer moins et certainement naviguer autrement). À l'heure actuelle nous passons beaucoup de temps à compenser par un travail aérobic un excès de travail sur l'eau. L'autre objectif des séances de cardio est de travailler le frein cardiaque (implique la maîtrise des récupérations sur l'eau).

3 types de séances vont s'enchaîner dans le temps :

L'endurance fondamentale, le travail au seuil et le travail à VMA.

A°) L'endurance fondamentale :

C'est un travail soit en course à pieds, soit en rameur, soit en vélo, soit sur circuit. Il doit être réalisé en équilibre respiratoire, pouvoir maintenir l'effort longtemps sans fatigue. Cela correspond à un effort d'intensité 60% du VO2 et une durée pouvant aller de 30' à 60'. L'Endurance fondamentale a pour effet sur l'organisme d'augmenter la capillarisation, d'augmenter la taille et le nombre des mitochondries, mais aussi d'augmenter réserves de glycogène et lipides. Pour les activités qui sollicitent le haut du corps il est important de proposer des activités types rameur ou circuit training qui sollicitent le corps dans sa globalité. Dans le cas de l'utilisation des circuit training, il convient de veiller au respect de la continuité de l'exercice et du niveau de sollicitation (60% de FCmax) avec FC contrôlée par cardiofréquence mètre. Il convient néanmoins de renforcer le système aérobic des membres inférieurs pour faciliter l'élimination de l'acide lactique accumulé sur les membres supérieurs.

Le travail aérobic fera l'objet de 6 à 8 séances en début de cycle

B°) Le travail au seuil :

C'est un travail qui s'effectue le plus souvent en rameur ou course à pieds, à une intensité située entre 75 et 80% de la VMA

Sur des exercices de type : 2' de course avec 1' de récupération active, ou 3' de course avec 2' de récupération active.

L'objectif c'est d'habituer l'organisme à re-synthétiser les lactates, on enchaîne donc les courses en s'assurant que les lactates sont soit stabilisées soit en courbe descendante

Le travail au seuil a pour effet sur l'organisme, d'augmenter le volume d'éjection systolique et le taux de glycogène.

Le travail au seuil fera l'objet de 4 à 5 séances.

C°) Le travail à VMA :

C'est un travail qui s'effectue le plus souvent en rameur ou course à pieds, à une intensité située entre 100% et 110 % de la VMA. C'est un travail intermittent court avec un temps de récup correspondant au temps d'effort. Travail sur piste type (30"/30"), dans ce cas la FC reste élevée pendant la réc de 30" (récupération O2 au niveau myoglobine). Travail en côte et avec un temps de récup plus long (3X le temps d'effort). L'avantage du travail en côte, c'est que l'organisme produit plus d'acide lactique (plus de groupes

musculaires sollicités) avec une FC max identique, la récupération cardiaque étant plus longue le "frein cardiaque" est amélioré, par contre le Vo2 est moins sollicité.

La mise en place de ces séances se fait en calculant les distances à parcourir en 30'' pour chaque athlète en fonction de sa VMA. Tous partent ensemble et se rendent au plot correspondant à leur niveau. Ainsi tout le monde part ensemble et récupère ensemble.

Le travail à VMA a pour effet sur l'organisme, d'améliorer le débit cardiaque et le système des enzymes

Le travail à VMA fera l'objet de 2 à 3 séances.

Ce type de travail peut être réalisé 3 semaines avant les compétitions à raison de 3 à 4 séances en veillant bien cette fois-ci dans le cadre du travail en côte (15 à 20'') à respecter une récupération (fc= 120)

7°) La musculation :

Compte tenu du peu de séance les effets escomptés en termes d'amélioration des qualités sont très limités, par contre le travail sécuritaire est indispensable. Il vise à travailler sur les antagonistes, en particulier toute la chaîne antérieure pour compenser le travail permanent de la chaîne postérieure lors de l'activité voile. Une surveillance régulière des morphologies, de la souplesse et des positions statiques debout des athlètes doivent nous renseigner sur le développement harmonieux des agonistes et des antagonistes. Les signes à surveiller : position voûtée, fermeture de la ceinture scapulaire et la raideur des ischios.

En musculation pure, l'amélioration des qualités de force et vitesse sera recherchée sur le haut du corps pour les 29er et un effort particulier sur le bas du corps pour les planchistes. Lors des séances, l'attention sera portée sur la coordination des mouvements, la qualité du geste (gainage/ placement), le placement de la respiration, la vitesse gestuelle (des pôles lentement et remonter vite).

C'est un travail qui se réalise à 60% de charge max et qui vise à développer à la fois la vitesse et la force

Faire 4 séries de 8 à 10 répétitions avec 1'30 de récup.

Placer les athlètes par groupe de 3 sur les appareils permet d'enchaîner les 3 en respectant la récupération.

Lors de ces séances l'on portera l'attention sur le travail d'échauffement aérobie (30') en salle de sport et escalier qui devra intégrer des exercices de proprioception, d'équilibre, d'évitement (flexion sur 1 pied ou sur 2 sur les marches, rotation, travail les yeux fermés, évitement, réflexes etc...)

Les exercices porteront en priorité sur les développés couchés, les tractions basses.

Un travail sécuritaire sera effectué, gainage abdominaux, lombaire, et pull over.

8°) La programmation :

La programmation de la préparation physique se fait avant tout en fonction des dates de régates secondaires et principales

Les autres contraintes à prendre en compte sont les dates de vacances scolaires et les dates de stages. Cette programmation doit constamment être réajustée en fonction des états de formes, et des impondérables.

Les cycles s'organisent de la façon suivante :

6 à 8 séances d'endurance fondamentale

4 à 5 séances de travail au seuil

2 à 3 séances de travail à VMA

Evaluation

Les cycles durent donc en moyenne 2 mois (16 séances = 8 semaines), ce qui amène pour un début de cycle en septembre à une fin cycle pour les vacances de la Toussaint, avec une évaluation. Repartir sur un cycle quasi équivalent jusqu'aux vacances de Noël.

On peut considérer que cette période est la plus importante, elle servira de base pour le reste de la saison, d'autant plus que la période hivernale qui suit demande souvent beaucoup d'adaptation dues aux maladies, la fatigue et le froid. Le gros du travail doit donc être fait à cette période, il est donc impératif durant cette période de surveiller les états de forme et d'échanger avec les entraîneurs pour éviter les fatigues

La période janvier février mars, est donc plus délicate : les cycles doivent être aménagés en fonction des stages pendant les vacances scolaires et en fonction des dates de compétition. (réduire le nombre de séances dans chaque cycle Endurance, Seuil et VMA)

La période de compétition va être aménagée en aménageant une période de récupération après les compétitions et repartant sur des cycles (Endurance, Seuil et VMA) raccourcis, avec un travail au seuil qui vise à réhabituer l'organisme à resynthétiser les lactates en redonnant de l'intensité et de la vitesse. Les séances à VMA pouvant être plus courtes et moins nombreuses (1 à 2 séances avec exercices intermittents 10'' effort et 30 à 40'' de récup)

9°) Les évaluations :

Test aérobie placé 8 semaines après le début des entraînements (avant le travail au seuil et VMA) et un autre au mois de mars avant les compétitions.

Ces tests vont constituer en :

Un test d'effort Aérobie (Labo ou terrain) type luc leger

Un test de souplesse. Souplesse lombaire

Un test RD (Ruffier Dickson) à utiliser sans modération (facile a mettre en œuvre et bon révélateur des états de forme)

Un test de force : Tirage couché et Développé couché

La FFVoile prévoit aussi des protocoles de test nationaux ou régionaux.

Test Nationaux :

Gainages :

Sur 3 tours

1/Gainage antérieur sur les coudes 2 minutes à tenir

2/Gainage latéral sur 1 minute / 1 minute

3/Gainage postérieur sur 30 secondes (qui devrait évoluer soit vers 1 minute, soit sur 15 sec un pied levé, 15 sec l'autre pied levé)

Pour ces 3 postures, nous devons demander d'avoir une posture correcte, avec un bassin correctement placé (en position anatomique) et demander d'avoir une respiration ventrale avec un diaphragme en position intermédiaire. Il faut noter s'il y a mobilité, ou arrêt sur les 3 tours. Stopper si la posture n'est plus correcte mais que le coureur tient. Noter si le coureur passe en mode apnée, a des difficultés à respirer correctement.

Sur les 3 tours, nous avons entre 2 tours un exercice d'abdominaux différent : Abdominaux dans l'axe pied en surélévation (je souhaiterais passer avec pieds au sol pour limiter la charge sur la zone lombosacrée qui peut poser problème avec certains coureurs et qui finalement est un peu redondant avec la position 2 jambes en l'air), jambes en l'air, en obliques.

Test rameur 2000m

A chaque fois nous demandons 10 répétitions avec un temps de travail sur 4 secondes et revenir poser la tête doucement. Ici aussi nous demandons de placer une expiration ventrale sur le temps de travail avec un diaphragme qui remonte. Nous observons donc plus la qualité du geste que la quantité qui sera de toute façon réalisé plus ou moins facilement si effectivement il est bien réalisé. Ce test a donc aussi pour vocation de faire passer un message de qualité sur le travail du gainage en général, en plus d'être une évaluation.

Test rameur 2000m

Annexe : Tableau synthétique métabolisme aérobie (JC Menard)

METABOLISME AEROBIE		Amélioration de la P.M.A .Amélioration du débit cardiaque et amélioration du système des enzymes Amélioration du seuil 2. (Augmentation du volume d'éjection systolique et du taux de glycogène) Endurance fondamentale. (Capillarisation, influence sur les mitochondries, taille, nombre. Augmentation réserves de glycogène et lipides.																																																			
Amélioration de la P.M.A	EFFORTS	LEGENDE :Réc (Récupérations entre répétitions REP).Rec (Récupérations entre séries SER)																																																			
Tests de laboratoire. Détermination Du VO2 max, de la puissance maximale aérobie, de la vitesse max aérobie, de la FC Max. Tests de terrain Luc Léger, Brue. Détermination. De la V.M.A et de la F.C Max (cardio. Fréquence mètre) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Jean Claude Ménard</div>	COURSES INTERMITTENTES 15" X 15' 20" x 20" 105/110% VMA 30" x 30" 100/105% VMA 45" x 45" 60" x 60" 100% VMA Intermittent long w limite de 2 à 3 minutes Efforts Athlétisme 1/5 fond	<table border="1"> <thead> <tr> <th>EFFORTS</th> <th>15"</th> <th>30"</th> <th>45"</th> <th>60"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Réc</td> <td>15"</td> <td>20"/30"</td> <td>30"/45"</td> <td>45"/60"</td> </tr> <tr> <td>REP</td> <td>Durée 7' à 10'</td> <td>7' à 15'</td> <td>10' à 15'</td> <td>15' à 20'</td> </tr> <tr> <td>SER</td> <td>2/3</td> <td>1/2/3</td> <td>2/3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>REC</td> <td>2' à 4'</td> <td>3'</td> <td>3'</td> <td></td> </tr> <tr> <td>W limite</td> <td>1'30"</td> <td>2'</td> <td>3'</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Efforts</td> <td>5/6</td> <td>4/5</td> <td>3/4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Réc</td> <td>1' 30/2'</td> <td>2' / 3'</td> <td>3'/4'</td> <td></td> </tr> <tr> <td>SER</td> <td>1 à 2</td> <td>1 à 2</td> <td>1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>REC</td> <td>5'</td> <td>5'</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	EFFORTS	15"	30"	45"	60"	Réc	15"	20"/30"	30"/45"	45"/60"	REP	Durée 7' à 10'	7' à 15'	10' à 15'	15' à 20'	SER	2/3	1/2/3	2/3	1	REC	2' à 4'	3'	3'		W limite	1'30"	2'	3'		Efforts	5/6	4/5	3/4		Réc	1' 30/2'	2' / 3'	3'/4'		SER	1 à 2	1 à 2	1		REC	5'	5'			
	EFFORTS	15"	30"	45"	60"																																																
Réc	15"	20"/30"	30"/45"	45"/60"																																																	
REP	Durée 7' à 10'	7' à 15'	10' à 15'	15' à 20'																																																	
SER	2/3	1/2/3	2/3	1																																																	
REC	2' à 4'	3'	3'																																																		
W limite	1'30"	2'	3'																																																		
Efforts	5/6	4/5	3/4																																																		
Réc	1' 30/2'	2' / 3'	3'/4'																																																		
SER	1 à 2	1 à 2	1																																																		
REC	5'	5'																																																			
Élévation du seuil 2 Tests de laboratoire. Détermination du "seuil" 2.Taux élévation des lactates (4Mmol) et QR = 1 Détermination de la fc au seuil Tests de terrain. A partir de la VMA, W à 75/80% de la VMA .	Courses en nature w avec cardio fréquence mètre ou sur terrain en distance et temps. W intermittent d'une durée de 2 à 10'. Récupérations actives	<table border="1"> <thead> <tr> <th>EFFORTS</th> <th>2'</th> <th>4'</th> <th>6'</th> <th>8'</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Réc</td> <td>1'</td> <td>2'</td> <td>3'</td> <td>4'</td> </tr> <tr> <td>REP</td> <td>3 à 6</td> <td>3 à 4</td> <td>2 à 3</td> <td>2 à 3</td> </tr> <tr> <td>SER</td> <td>1 à 2</td> <td>1 à 2</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>REC</td> <td>3'</td> <td>4'</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table>	EFFORTS	2'	4'	6'	8'	Réc	1'	2'	3'	4'	REP	3 à 6	3 à 4	2 à 3	2 à 3	SER	1 à 2	1 à 2	-	-	REC	3'	4'	-	-																										
EFFORTS	2'	4'	6'	8'																																																	
Réc	1'	2'	3'	4'																																																	
REP	3 à 6	3 à 4	2 à 3	2 à 3																																																	
SER	1 à 2	1 à 2	-	-																																																	
REC	3'	4'	-	-																																																	
ENDURANCE FONDAMENTALE. Intensité : 50-60% de la VMA.	W en nature sur terrains variés	<ul style="list-style-type: none"> Reprise de l'entraînement entretien régulier courses de 20' à 60' en équilibre respiratoire. Entraînement des jeunes Echauffements, récupérations actives entre les répétitions, après les entraînements, les régates. 																																																			

Exemple de séances :

LUNDI 26 SEPTEMBRE	VENDREDI 1 OCTOBRE
<p>Echauffement 15' course a pieds ou rameur ou vélo ou faire 5' de chaque</p> <p>3x10 développés couchés barre 3' rec entre chaque série</p> <p>3x10 tractions basses 3' rec</p> <p>3X10 lombaires 3' rec attention enrrouler d'abord bas du dos puis progressivement toutes les vertèbres, ne pas cambrer.</p> <p>3x10 pull over avec poids 5kg bien étirer en bas rec 3'</p> <p>3x10 écartés avec petite haltères légères rec 3'</p> <p>Abdos gainage</p> <p>30'' sur les coudes face au tapis + 30'' sur coté droit sur 1 coude + 30'' coté gauche + 30'' face au tapis sur 1 coude et jambe opposée + 30 '' idem en changeant de coude</p> <p>Etirements : 3x15 secondes jambes à 90 le long du mur fesses au sol contre le mur, tirer les bras tendus derrière la tête et fléchir pointe de pieds. 3x 15''</p> <p>étirements abdominaux allongé sur le ventre soulever le haut du corps en repoussant sur les bras.</p> <p>Epaules et pectoraux : debout de profil par rapport au mur bras tendu le long du mur</p>	<p>Footing 35' fc 150 /160 aisance respiratoire</p> <p>Gainage abdos :</p> <p>30'' sur les coudes face au tapis + 30'' sur coté droit sur 1 coude + 30'' coté gauche + 30'' face au tapis sur 1 coude et jambe opposée + 30 '' idem en changeant de coude</p> <p>Etirements : 3x15 secondes jambes à 90 le long du mur fesse au sol contre le mur, tirer les bras tendus derrière la tête et fléchir pointe de pieds</p>

LUNDI 3 OCTOBRE	VENDREDI 7 OCTOBRE
<p>Echauffement 15' course ou rameur ou faire 8' de chaque</p> <p>3x10 développés couchés barre à 50% du max avec 3' rec</p> <p>3x10 tractions basses 3' rec</p> <p>3X10 lombaires 3' rec.</p> <p>3x10 pull over avec poids 5kg bien étirer en bas rec 3'</p> <p>3x10 écartés avec petite haltères légères rec 3'</p> <p>Abdos gainage</p> <p>Sur les coudes 30'' face, 30'' coté droit + 30'' coté gauche + 2x 30'' 1 pied 1 coude de chaque coté. Etirements</p>	<p>Footing 40' fc 150 /160 aisance respiratoire</p> <p>Gainage abdos :</p> <p>30'' sur les coudes face au tapis + 30'' sur coté droit sur 1 coude + 30'' coté gauche + 30'' face au tapis sur 1 coude et jambe opposée + 30 '' idem en changeant de coude</p> <p>Etirements : 3x15 secondes jambes à 90 le long du mur fesse au sol contre le mur, tirer les bras tendus derrière la tête et fléchir pointe de pieds</p>
LUNDI 10 OCTOBRE	VENDREDI 14 OCTOBRE
<p>Echauffement 15' course a pieds ou rameur ou vélo ou faire 5' de chaque</p> <p>3x10 développé couché avec barre à 50 % du max avec 3' rec entre chaque série</p> <p>3x10 tractions basses 3' rec</p> <p>3X10 lombaire 3' rec</p> <p>3x10 pull over avec poids 5kg bien étirer en bas rec 3'</p> <p>3x10 écartés avec petite haltères légères rec 3'</p> <p>Abdos gainage</p> <p>Sur les coudes 30'' face, 30'' coté droit + 30'' coté gauche + 2x 30'' 1 pied 1 coude de chaque coté.</p> <p>Etirements</p>	<p>Footing 45' fc 150 /160 aisance respiratoire, ou vélo 60'</p> <p>Gainage abdos :</p> <p>30'' sur les coudes face au tapis + 30'' sur coté droit sur 1 coude + 30'' coté gauche + 30'' face au tapis sur 1 coude et jambe opposée + 30 '' idem en changeant de coude</p> <p>Etirements : 3x15 secondes jambes à 90 le long du mur fesses au sol contre le mur, tirer les bras tendus derrière la tête et fléchir pointe de pieds</p>

LUNDI 17 OCTOBRE	VENDREDI 21 OCTOBRE
<p>Echauffement 15' course a pieds ou rameur ou vélo ou faire 5' de chaque</p> <p>3x10 développé couché barre à 50 % kg avec 3'</p> <p>3x5 tractions hautes (monter vite et desPôledre lent) 3' rec</p> <p>3X10 lombaires 3' rec</p> <p>3x10 pull over avec poids 5kg bien étirer en bas rec 3'</p> <p>3x10 écartés avec petite haltères légères rec 3'</p> <p>Abdos gainage</p> <p>Sur les coudes 30'' face, 30'' coté droit + 30'' coté gauche + 2x 30'' 1 pied 1 coude de chaque coté. Etirements</p>	<p>Footing 50' fc 150 /160 aisance respiratoire, ou vélo 70'</p> <p>Gainage abdos :</p> <p>30'' sur les coudes face au tapis + 30'' sur coté droit sur 1 coude + 30'' coté gauche + 30'' face au tapis sur 1 coude et jambe opposée + 30 '' idem en changeant de coude</p> <p>Etirements : 3x15 secondes jambes à 90 le long du mur fesses au sol contre le mur, tirer les bras tendus derrière la tête et fléchir pointe de pieds</p>
LUNDI 24 OCTOBRE	VENDREDI 28 OCTOBRE
<p>Echauffement 15' course a pieds ou rameur ou vélo ou faire 5' de chaque</p> <p>3x10 développé couché avec barre à 60% max avec 3' rec</p> <p>3x6 tractions hautes (monter vite et desPôledre lent) 3' rec</p> <p>3X10 lombaire 3' rec</p> <p>3x10 pull over avec poids 5kg bien étirer en bas rec 3'</p> <p>3x10 écartés avec petite haltères légères rec 3'</p> <p>Abdos gainage</p> <p>Sur les coudes 30'' face, 30'' coté droit + 30'' coté gauche + 2x 30'' 1 pied 1 coude de chaque cotés. Etirements</p>	<p>Footing 50' fc 150 /160 aisance respiratoire</p> <p>Gainage abdos :</p> <p>30'' sur les coudes face au tapis + 30'' sur coté droit sur 1 coude + 30'' coté gauche + 30'' face au tapis sur 1 coude et jambe opposée + 30 '' idem en changeant de coude</p> <p>Etirements : 3x15 secondes jambes à 90 le long du mur fesses au sol contre le mur, tirer les bras tendus derrière la tête et fléchir pointe de pieds.</p> <p>Quadriceps : debout semi fléchi sur une jambe</p>

Préparation Physique Novembre décembre Cycle de travail au seuil Anaérobie

LUNDI	VENDREDI
<p>Echauffement 15' course a pieds ou rameur ou vélo ou faire 5' de chaque</p> <p>Test maxi</p> <p>Développé couché : protocole 20 repet a 30 kg REC 3' + 4 repet a 60% max REC 5</p> <p>1 à 2 repet a 90 kg REC 5'</p> <p>Traction Haute : Max en 10'' et continuer jusqu'au max sans reposer les pieds (menton)</p> <p>Jambes : Flexion sur une jambe, sur un banc. Echauffement, 30 flexions sur deux jambes rec 2'</p> <p>Max de flexion sur une jambe avec reproduction identique des gestes 3' recup idem autre jambe</p> <p>Abdos gainage : Sur 3 tours enchaîner 2' Gainage antérieur sur les coudes+ 1' Gainage latéral droit + 1' Gainage latéral gauche + 30'' Gainage postérieur sur 30 secondes</p> <p>3x10 pull over avec poids 5kg bien étirer en bas rec 3'</p> <p>3x10 écartés avec petite haltères légères rec 3'</p> <p>Etirements</p>	<p>Séance seuil Anaérobie</p> <p>10' Footing fc 150 /160 aisance respiratoire</p> <p>+ 2 séries de 10' à 85% de VMA avec 3' de recup</p> <p>8' Footing fc 150 /160 aisance respiratoire</p> <p>Gainage abdos :</p> <p>30'' sur les coudes face au tapis + 30'' sur coté droit sur 1 coude + 30'' coté gauche + 30'' face au tapis sur 1 coude et jambe opposée + 30 '' idem en changeant de coude</p> <p>Etirements : 3x15 secondes jambes à 90 le long du mur fesse au sol contre le mur, tirer les bras tendus derrière la tête et fléchir pointe de pieds</p>

LUNDI	VENDREDI
<p>Echauffement 15' course ou rameur ou faire 8' de chaque</p> <p>Développé couché : Echauffement 10 séries de 10 repet 2' de récup</p> <p>3 séries de 4 repet à 80% du max avec 3' de récup</p> <p>Traction Haute : 4 séries de 70% du max avec 2' de récup</p> <p>Jambes : 3 séries de 70% du max de flexion sur chaque jambe avec 1' de récup entre chaque série</p> <p>Si déséquilibre sur les maxi entre les deux jambes faire 2 séries (sur jambe forte) et 4 séries (sur jambe faible)</p> <p>Abdos gainage : Sur 3 tours enchaîner 2' Gainage antérieur sur les coudes+ 1' Gainage latéral droit + 1' Gainage latéral gauche + 30'' Gainage postérieur sur 30 secondes</p> <p>3x10 pull over avec poids 5kg bien étirer en bas rec 3'</p> <p>3x10 écartés avec petite haltères légères rec 3'</p> <p>Etirements</p>	<p>Séance seuil Anaérobie</p> <p>10' Footing fc 150 /160 aisance respiratoire</p> <p>+ 5 séries de 3' à 85% de VMA avec 2' de recup</p> <p>8' Footing fc 150 /160 aisance respiratoire</p> <p>Gainage abdos :</p> <p>30'' sur les coudes face au tapis + 30'' sur coté droit sur 1 coude + 30'' coté gauche + 30'' face au tapis sur 1 coude et jambe opposée + 30 '' idem en changeant de coude</p> <p>Etirements : 3x15 secondes jambes à 90 le long du mur fesse au sol contre le mur, tirer les bras tendus derrière la tête et fléchir pointe de pieds</p>

LUNDI	VENDREDI
<p>Echauffement 15' course ou rameur ou faire 8' de chaque</p> <p>Développé couché : Echauffement 10 séries de 10 repet 2' de récup</p> <p>3 séries de 4 repet à 80% du max avec 3' de récup</p> <p>Traction Haute : 4 séries de 70% du max avec 2' de récup</p> <p>Jambes : 4 séries de 70% du max de flexion sur chaque jambe avec 1' de récup entre chaque série</p> <p>Si déséquilibre sur les maxi entre les deux jambes faire 3 et 5</p> <p>Abdos gainage : Sur 3 tours enchaîner 2' Gainage antérieur sur les coudes+ 1' Gainage latéral droit + 1' Gainage latéral gauche + 30'' Gainage postérieur sur 30 secondes</p> <p>3x10 pull over avec poids 5kg bien étirer en bas rec 3'</p> <p>3x10 écartés avec petite haltères légères rec 3'</p> <p>Etirements</p>	<p>Séance seuil Anaérobic</p> <p>10' Footing fc 150 /160 aisance respiratoire</p> <p>+ 7 séries de 2' à 85% de VMA avec 2' de recup</p> <p>8' Footing fc 150 /160 aisance respiratoire</p> <p>Gainage abdos :</p> <p>30'' sur les coudes face au tapis + 30'' sur coté droit sur 1 coude + 30'' coté gauche + 30'' face au tapis sur 1 coude et jambe opposée + 30 '' idem en changeant de coude</p> <p>Etirements : 3x15 secondes jambes à 90 le long du mur fesse au sol contre le mur, tirer les bras tendus derrière la tête et fléchir pointe de pieds</p>

LUNDI

Echauffement 15' course a pieds ou rameur ou vélo ou faire 5' de chaque

Développé couché : Echauffement
10 séries de 10 repet 2' de récup

3 séries de 4 repet à 80% du max avec 3' de récup

Traction Haute : 4 séries de 70% du max avec 2' de récup

Jambes : 4 séries de 70% du max de flexion sur chaque jambe avec 1' de récup entre chaque série

Si déséquilibre sur les maxi entre les deux jambes faire 3 séries (sur jambe forte) et 5 séries (sur jambe faible)

Abdos gainage : Sur 3 tours enchaîner 2' Gainage antérieur sur les coudes+ 1' Gainage latéral droit + 1' Gainage latéral gauche + 30'' Gainage postérieur sur 30 secondes

3x10 pull over avec poids 5kg bien étirer en bas rec 3'

3x10 écartés avec petite haltères légères rec 3'

Etirement

VENDREDI

Séance seuil Anaérobie

10' Footing fc 150 /160 aisance respiratoire

+ 5 séries de 3' à 85% de VMA avec 2' de recup

8' Footing fc 150 /160 aisance respiratoire

Gainage abdos :

30'' sur les coudes face au tapis +
30'' sur coté droit sur 1 coude +
30'' coté gauche + 30'' face au
tapis sur 1 coude et jambe opposée
+ 30 '' idem en changeant de coude

Etirements : 3x15 secondes jambes à 90 le long du mur fesse au sol contre le mur, tirer les bras tendus derrière la tête et fléchir pointe de pieds.

LUNDI	VENDREDI
<p>Echauffement 15' course a pieds ou rameur ou vélo ou faire 5' de chaque</p> <p>Développé couché : Echauffement 10 séries de 10 repet 2' de récup</p> <p>3 séries de 4 repet à 80% du max avec 3' de récup</p> <p>Traction Haute : 4 séries de 70% du max avec 2' de récup</p> <p>Jambes : 4 séries de 70% du max de flexion sur chaque jambe avec 1' de récup entre chaque série</p> <p>Si déséquilibre sur les maxi entre les deux jambes faire 3 et 5</p> <p>Abdos gainage : Sur 3 tours enchaîner 2' Gainage antérieur sur les coudes+ 1' Gainage latéral droit + 1' Gainage latéral gauche + 30'' Gainage postérieur sur 30 secondes</p> <p>3x10 pull over avec poids 5kg bien étirer en bas rec 3'</p> <p>3x10 écartés avec petite haltères légères rec 3'</p> <p>Etirements</p>	<p>Séance seuil Anaérobie</p> <p>10' Footing fc 150 /160 aisance respiratoire</p> <p>+ 7 séries de 2' à 85% de VMA avec 2' de recup</p> <p>8' Footing fc 150 /160 aisance respiratoire</p> <p>Gainage abdos :</p> <p>30'' sur les coudes face au tapis + 30'' sur coté droit sur 1 coude + 30'' coté gauche + 30'' face au tapis sur 1 coude et jambe opposée + 30 '' idem en changeant de coude</p> <p>Etirements : 3x15 secondes jambes à 90 le long du mur fesse au sol contre le mur, tirer les bras tendus derrière la tête et fléchir pointe de pieds</p>