

Bases fondamentales de l'entraînement sportif

avec des illustrations en :

course à pied , cyclisme, natation ou TRIATHLON

(enchaînement de : natation, cyclisme, course à pied)

Problématique de l'intervention:

Entraîner et/ou S'entraîner ?
Quelles sont vos attentes ?

Exemple:
TRIATHLON

loisir

Haut-niveau

Enchaîner
Nager 1,5k,
Rouler 40k,
Courir 10k.
(J.O. 2000)

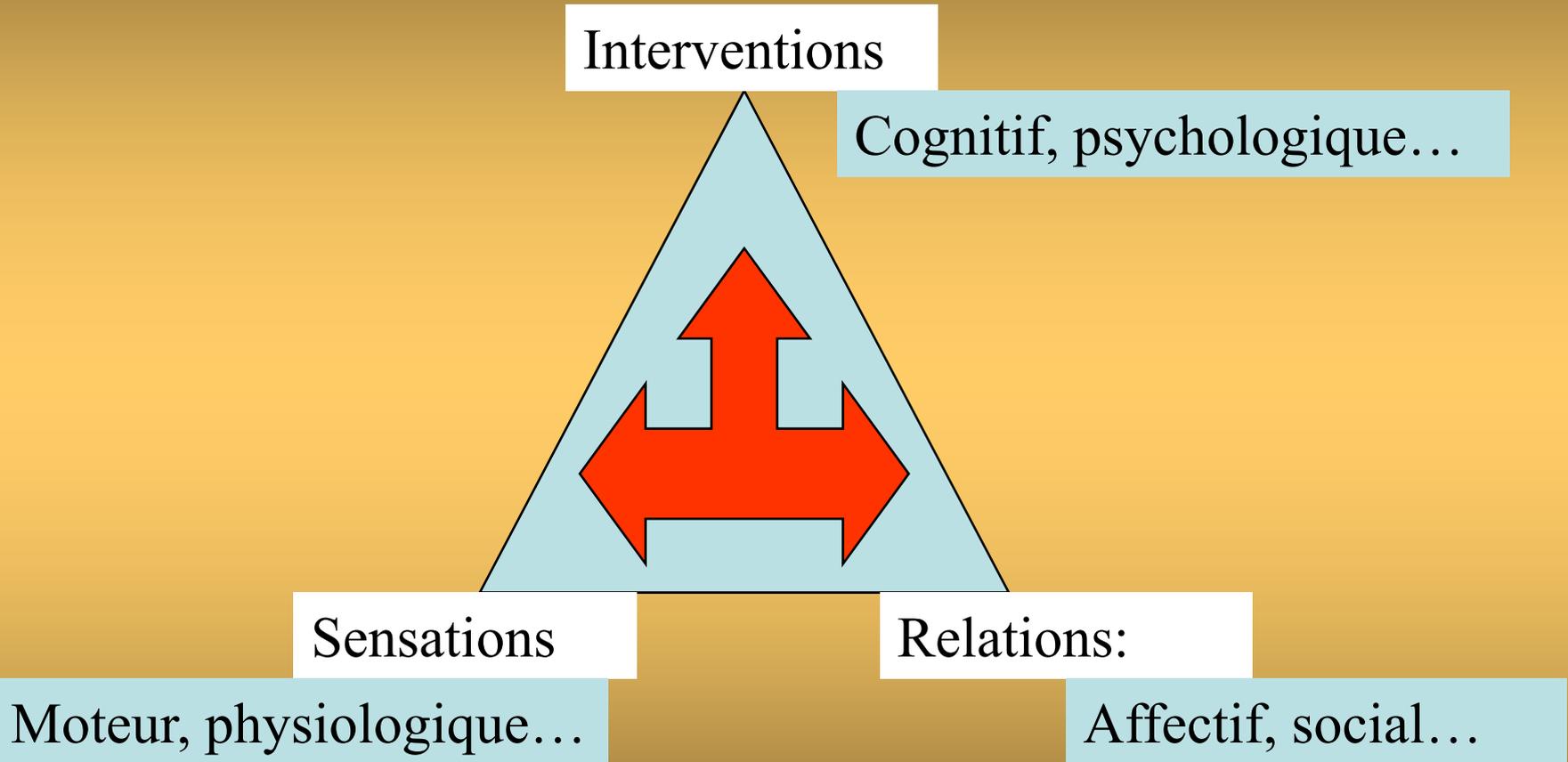
1 ■ **Comment** entraîner
et/ou S'entraîner?



2 ■ Principes généraux de l'entraînement
(facteurs pour la réalisation de soi)

3 ■ Séances, programmes... à appliquer ou bien des
interventions à réfléchir à partir de : « bases
fondamentales d'entraînement »

1)Préambule et présentation : on n'enseigne pas seulement ce que l'on sait, on enseigne aussi...(1) ce que l'on est : le triangle « i. / S. / R. »

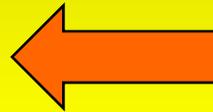


...(1) en fonction d'un public:quels sont vos expériences, attentes, projets?

Avant la performance : L'équilibre :

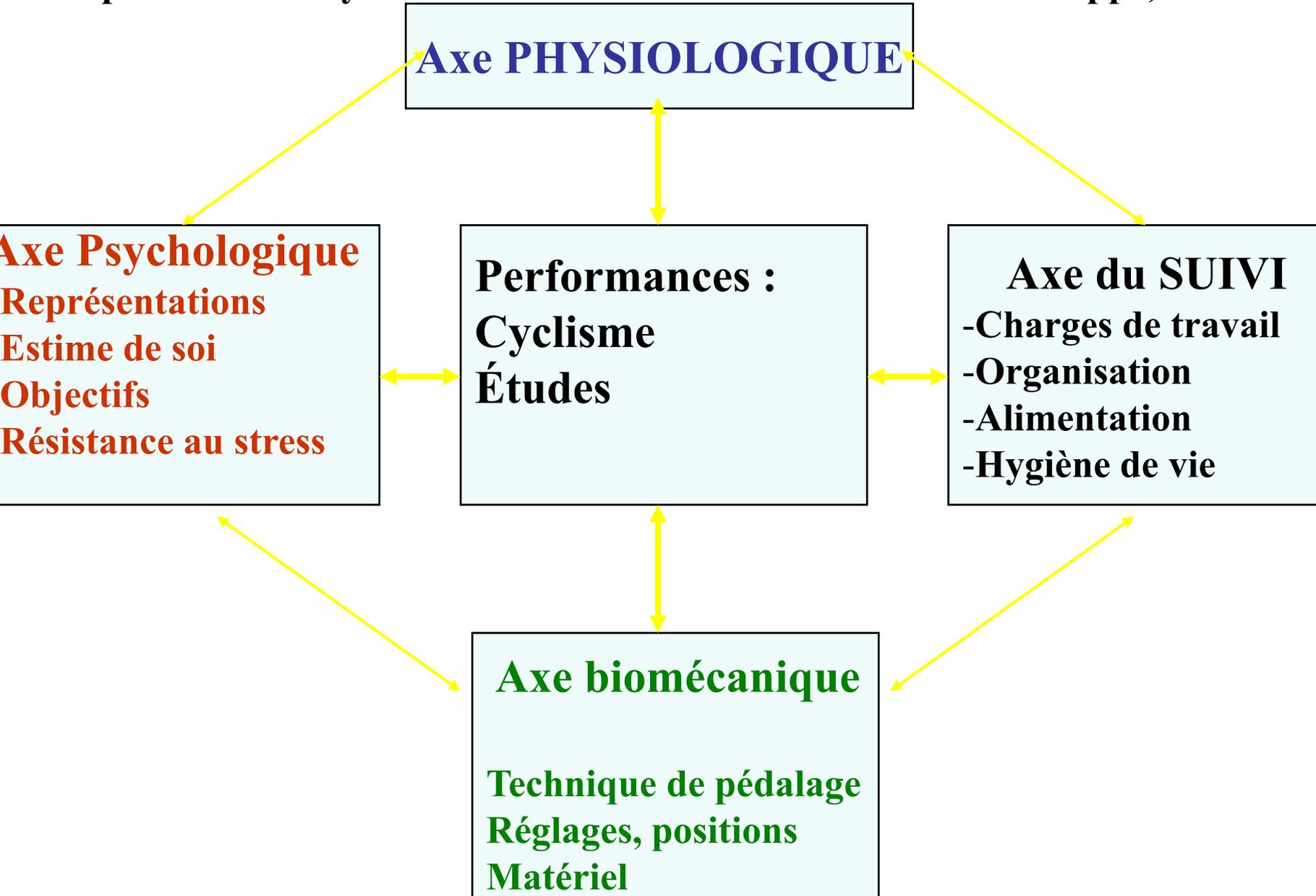
Être à l'écoute de soi...

Accommodation



Assimilation

2^{ème} structure: A partir du modèle « théorique » des principaux déterminants de la performance cyclisme
Frédéric Grappe, 2005

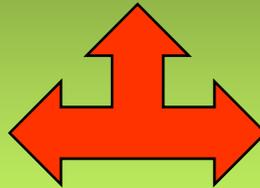


3ème structure : La CHARGE d'entraînement

Quantité de travail réalisé:

Objectivement:

Volume, Intensité
Récupération...



Subjectivement:

Perception de l'effort
Fatigue, gestion..

Conseils pour organiser la charge et les effets sur soi:



1. Continuité / 2. Périodicité / 3. Progressivité / 4. Variété / 5. Organisation

1. Surcharge / 2. progression / 3. spécificité / 4. transfert / 5. alternance / 6. surcompensation



(4ème) structure annuelle: 4 périodes ou macrocycles:

Planifier en fct des objectifs ou projets...



1. Préparation ou période foncière

Novembre à Février

2. Pré-compétition

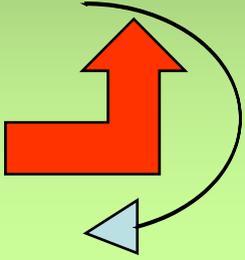
Mars et Avril

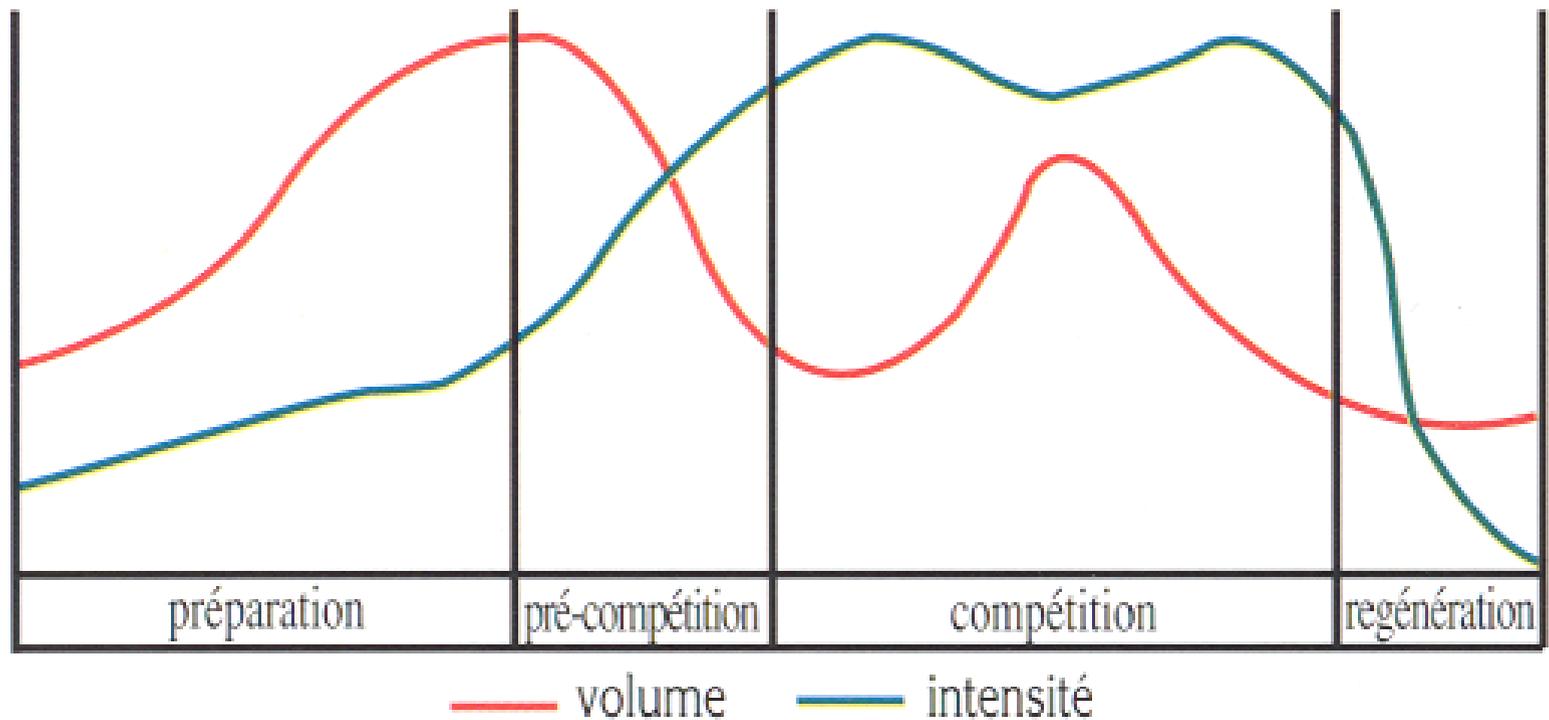
3. Compétition

Mai à Septembre

4. Régénération

Octobre

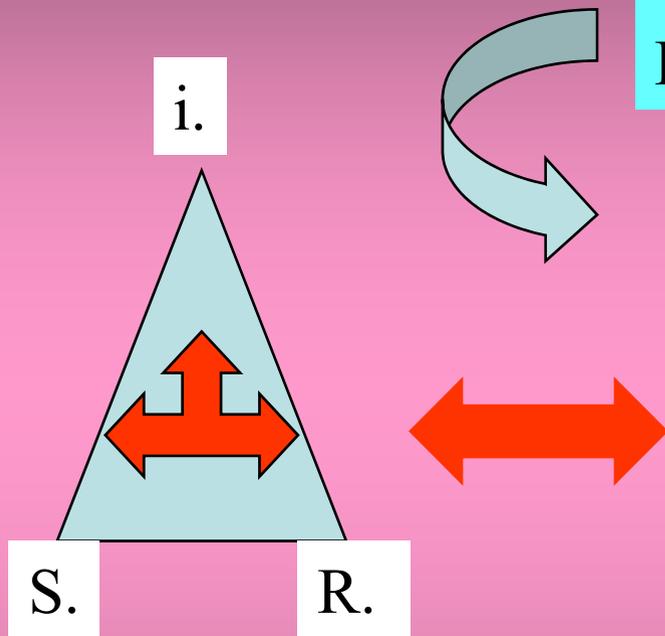




Les 4 périodes d'entraînement. D'après la courbe de Matveiev.

Mésocycle ou Cycle:

Processus...pour dév. 1 Qualité dominante



Microcycle: 5 à 10 jours:

Le minimum à planifier selon:

- Disponibilités, contraintes,
- Bilan, besoins, adaptations ...?

Pas de règle absolue sauf: harmonie, confiance, complicité

(6^{ème}) La séance et 10 règles possibles « personnelles »

1. Ecrire: prévu/ réalisé

2. Groupe, mieux que seul

3. Savoir s'échauffer

4. Vie « non sportive »

5. Responsabiliser

6. Respecter les choix de chacun

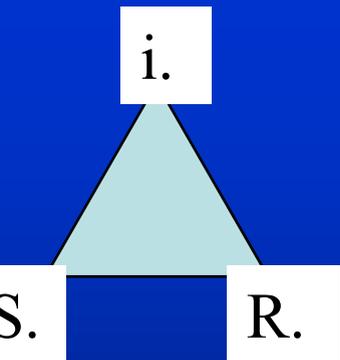
7. Varier les sports, le rythme...

8. Etirements diversifiés...

9. Récupérations variées...

10. Fatigue et surcompensation...

CONCLUSION / PROSPECTIVES :



10 structures: outils, processus évolutifs...

Pour tous : le « bon usage de soi », avant tout, le « loisir – plaisir », la « perf. » vient ensuite ou pas

**Ici Choix de lier :
intervention et entraînement**

**Projet de recherche et /ou
méthode d'entraîneur**

10) Synthèse personnelle : 5 zones pour 6 allures d'entraînement

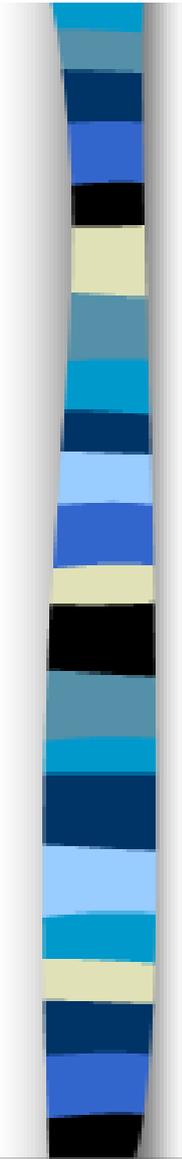
(adaptée plutôt à la course à pied au cyclisme ou encore à la natation...)

Zone/allure	% ou puls F.card.de Rés.	Temps	Objectif <u>Sensations</u>	Autres appellation
Capacité aérobie/ C1	50 à 70% **VMA ou FC*	15 min à 1h et +	Éveil physio...	Éch., récup End., soupl
Peu efficace	70 à 80%*	(À éviter!) ⇒	(Trop lent p. pro, ⇒	trop rapide p.ré.
Cap./ Puiss. Aéro. : C2	80 à 90% *	Continu(30')ou fract.long(4x8')	Aér. + lactates...	Train,temp End.Dure..
Puiss. C3	90 à 100%**	Fract. Court	Soutien VO2	Interv.-moy
aérobie C4	100 à 130%** **VMA	15" à 3 min.	P. Max. Aér.	Interv.-ourt
Anaéro. C5 «Lactique»	+ vite que C4; puls max	1 min. à bloc	Résistance aux lactates	Résist. pur
Anaé.alac	Sprints	de 7"à 20"	Fréq.,tech,F	Débloc., vit

Références (pour aller plus loin)

- Classeur de la FFTRIATHLON cf site ou tél 0149461350, (pour commande): « l'entraînement en triathlon », 1998
- « La préparation physique », 1996, Michel Pradet
- « Physiologie et méthodologie de l'entraînement », 1998, Véronique Billat.
- « l'entraînement sportif », 1988, V.N. Platonov
- « manuel d'entraînement », 1990, Weineck
- Revue « sport et vie »...

Etc...



BIBLIOGRAPHIE

- ❖ L'entraînement sportif: Théorie et méthodologie. Platonov, ed Revue EPS (1984)
- ❖ Les bases de l'entraînement sportif. Manno, ed Revue EPS (1989)
- ❖ Manuel d'entraînement. Weineck ed Vigot (1986)
- ❖ La préparation physique. Pradet ed INSEP (1996)
- ❖ Techniques et méthodes de l'entraînement sportif. Trilles (1997)
- ❖ Le marathon. Péronnet
- ❖ Méthodologie de l'entraînement sportif. Billat, ed De Boeck (2002)

le Triathlon, épreuve olympique (2000) :
Enchaînement de natation, cyclisme et course à pied

	Dist Olymp.	Long Dist	Sprint 1/2	UNSS Déc.
Natation	1500	2,5 3 ou 4	750	400 50 et ...
Cyclisme	40	80 120 ; 180	20	10 2 et...
Course	10	20 30 ; 42	5	2,5 0,5 et...