



Conseils et explications complémentaires

CONTEXTE

La plupart des plans d'entraînement s'intègrent dans une phase de compétition. Il faut donc au préalable placer un cycle d'entraînement pré compétition (foncier pour faire simple) qui assure le développement harmonieux des qualités de base.

LES SEANCES D'ENTRAINEMENT

Sur le programme nous vous indiquons un volume kilométrique ou temps d'entraînement en minutes. Ces valeurs sont à respecter avec une fourchette de plus ou moins 10 %. A sein de la séance nous vous proposons des exercices à placer dans la séances après au moins 10 minutes d'échauffement. Une fois ces exercices réaliser vous pouvez rouler allure libre jusqu'au retour. Par allure libre nous entendons un rythme en endurance de base que vous adopter tout naturellement. Il ne faut pas terminer la sortie le plus vite possible.

ADAPTATION

Il est possible d'aménager les plans d'entraînement dans une certaine mesure :

- Si une séance est trop facile augmenter le nombre d'intervalles ou de séries. Mais n'augmentez jamais la durée de l'intervalle, ne réduisez pas non plus le temps de récupération.
- A l'inverse, si cela est trop dur, vous pouvez réduire le nombre d'intervalles ou de séries. Mais pas le temps d'effort.

Si vous manquez une séance (déblocage, endurance, récup) nous vous conseillons de reprendre le plan comme s'il n'y avait pas eu de contretemps. En revanche si vous manquez une séance de PMA, seuil par intervalles... il est préférable de la reporter à la place d'une autre séance (récupe, ou endurance)

COURSE DE PREPARATION :

Dans la plupart des programmes nous vous proposons des épreuves de préparations. La position de ces courses dans le calendrier est stratégique, essayer de respecter ces dates. Si cela posent des problèmes d'organisation vous pouvez faire un entraînement sur une durée équivalente Intégrer dans cette sortie des cotes, des sprints, des effort soutenues et modérés à volonté. Cela sera cependant moins efficace qu'une épreuve en course.

Changement de date : En cas de problème sur une date pour un entraînement, vous pouvez le déplacer dans la semaine d'un ou 2 jours maximums. Toutefois la veille des compétitions nous vous conseillons de ne pas placer un entraînement que vous n'auriez pas pu faire en semaine.

TRIMPS

Nous mesurons la charge d'entraînement avec une unité que nous appelons le Trimps (abréviation de training Impulse). Les kilomètres ou le temps de l'effort ne sont pas suffisamment précis. Vous retrouverez donc dans plusieurs de nos documents cette notion.

Concrètement ne vous en occupez pas. Nous le calculons sur les plans d'entraînements à partir d'une base de donnée. Vous pouvez mesurer le trimps avec votre cardio-fréquencemètre si celui ci enregistre le temps passer dans au moins 3 fourchettes d'intensité.

Le calcul se fait en fonction du temps passé dans chaque niveau d'intensité au cours de la sortie d'entraînement ou la compétition. Nous pouvons vous fournir un petit programme Excel « logi-cap » sur lequel vous pouvez entrer ces valeurs et ainsi visualiser votre charge d'entraînement.

VMA :

La Vitesse Maximale Aérobie correspond à la vitesse maximale à laquelle vous pouvez courir pendant 4 à 7 minutes. Cette vitesse correspond à la vitesse à laquelle votre consommation d'oxygène est maximale et ou une accélération ne permet pas de consommer plus d'oxygène.

SEUIL ANAEROBIE :

C'est la vitesse maximale que vous pouvez maintenir pendant environ 30 à 40 minutes d'effort. D'un point de vue physiologique cette vitesse correspond à une vitesse à laquelle votre consommation d'oxygène n'est pas encore à son maximum, mais ou l'activité d'oxydation n'est plus assez rapide. Comme le processus oxydatif n'est pas assez rapide pour subvenir aux besoins de l'effort une partie des substrats énergétiques sont exploités sans oxygène occasionnant une fatigue plus importante.





NOTION DE « TEMPS LIMITE »

On parle souvent de VMA, de Seuil mais les entraîneurs les plus modernes ont développé la notion de « temps limite ». Cette notion est simple, à chaque vitesse correspond une durée maximale d'effort que vous pouvez supporter. Ainsi lorsque vous préparez un 10 km vous allez courir à une vitesse inférieure à votre VMA. Si celle-ci est de 18 km/h peut-être allez-vous courir à 16 km/h soit 37'30". Votre temps limite à 16 km/h sera en gros de 37'30". Sur un 5000 vous allez courir à 17 km/h soit 17'38" soit un temps limite à 17 km/h. Dans le cadre de votre entraînement il est important d'intégrer des séances dites de Temps Limite à la vitesse à laquelle vous souhaitez courir votre prochaine course. Cette vitesse varie selon la longueur de la course contrairement à la notion de seuil qui est une valeur plus physiologique et arbitraire.

ENDURANCE (END):

Sortie allure légère à modérée, on peut parler facilement. 40 à 70% de VMA
Sortie supérieure à 20 minutes jusqu'à 2 h maxi.

ENDURANCE MAXIMALE AEROBIE (EMA) Seuil :

Intensité allure modérée à forte, on parle plus difficilement mais les jambes se fatiguent plus vite. Une sensation d'essoufflement et de chaleur se fait sentir. On transpire beaucoup plus. 70 à 90% de VMA
15' à 45' d'effort maxi à cette intensité.

PUISSANCE MAXIMALE AEROBIE (PMA) :

L'intensité est maximale, la respiration est très forte, on ne parle plus. Les jambes sont lourdes, la fréquence cardiaque est proche du maximum. 90 à 110 % de VMA
3 minutes à 15 minutes d'effort au maximum sont possibles autour de cette intensité.

CAPACITE ANAEROBIE (CAn) :

L'intensité est supra maximale, les jambes sont très lourdes, l'essoufflement est intense, on a du mal à récupérer à la fin de l'effort.

La Fréquence Cardiaque de RESERVE ou en % de FC Max

La fréquence cardiaque nous sert à vous donner des repères d'intensité pour les séances d'entraînement.

- **La Fréquence Cardiaque (FC R) de Réserve** nous sert pour doser et mesurer l'intensité de l'effort. On la calcule de la manière suivante : $FC_{max} - FC_{Repos} = FC_{R}$. Ainsi lorsqu'on s'entraîne à 80% de FC réserve on évolue à une intensité qui est réellement de l'ordre de 80% de votre PMA. Si on s'entraîne à 80% de FC max on se trouve plutôt à une intensité de 70% de votre PMA.

EXEMPLE pour connaître ce que représente 90% de ma FC de réserve :

$$90\% \text{ de FCR} = (FC_{max} - FC_{Repos}) * 0.9 + FC_{Repos}$$

- **Le % de FCmax :** Sur certains programmes nous indiquons la FC en % de FC maximale. Pour une intensité égale FC Réserve et % de FC max ne sont pas les mêmes. Attention de ne pas confondre ces 2 modes de calcul.

ATTENTION : Pour les séances d'intervalles dont l'effort est inférieur à 3 minutes, la FC n'est pas très fiable pour évaluer l'intensité de l'effort. Faites appel à vos sensations. La FC présente une inertie importante.

Test de fatigue

Avec le plan d'entraînement, nous pouvons vous fournir une feuille Excel composée de questionnaires relatifs à votre degré de fatigue. Une cinquantaine de questions permettent à l'entraîneur qui s'occupe de vous de voir dans quel état de fatigue vous êtes. N'hésitez pas à demander ce questionnaire et à nous le retourner régulièrement. L'idéal étant de le remplir toutes les semaines en faisant le test le lundi ou mardi.

Nous contacter

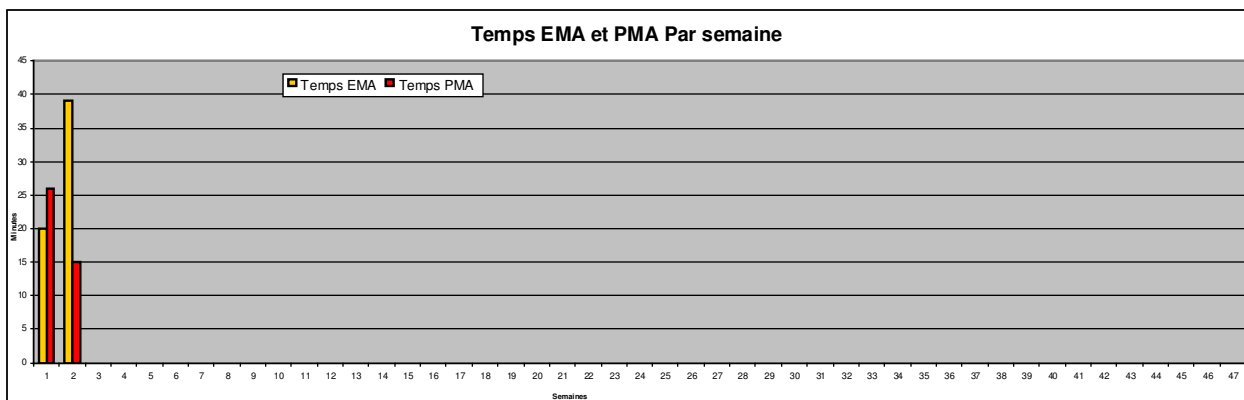
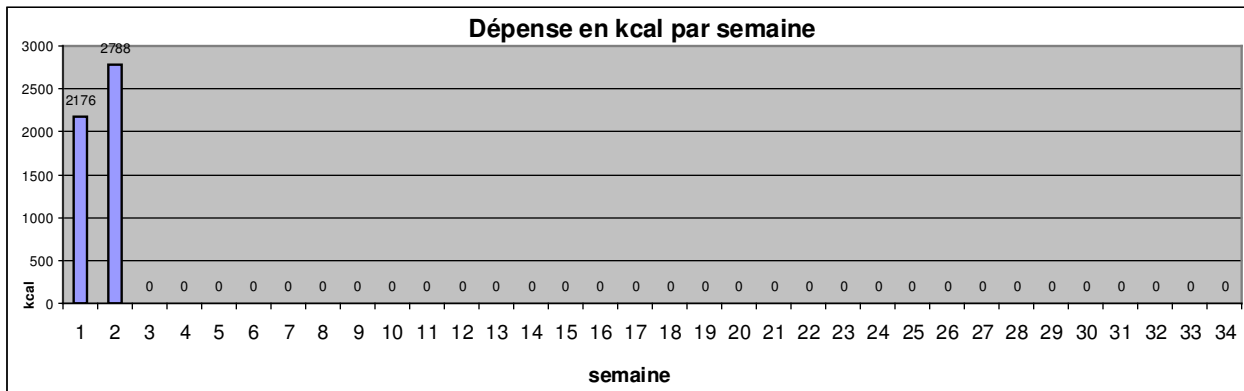
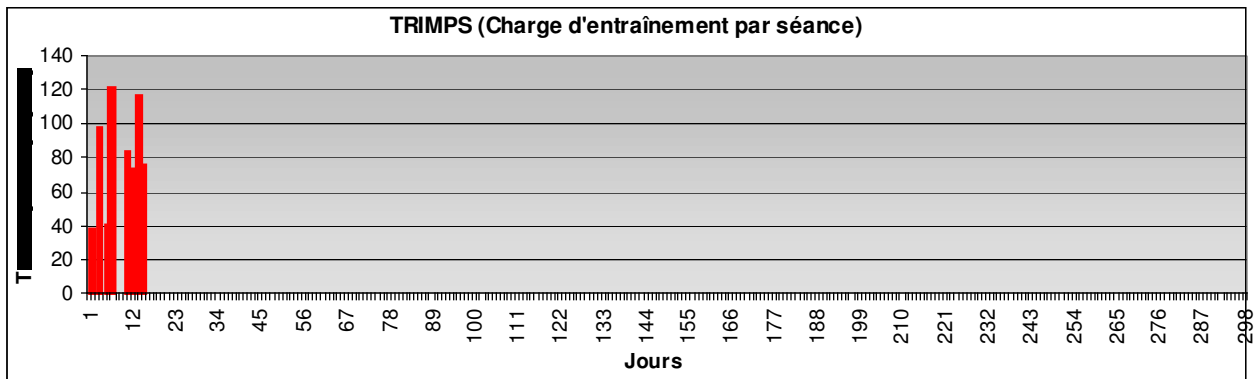
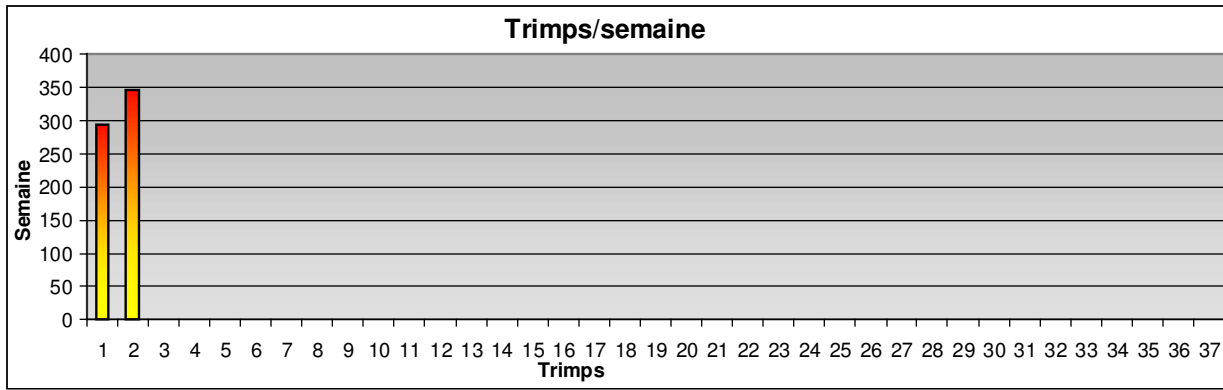
Vous pouvez nous contacter sur notre messagerie : contact@courir-a-pied.com ou par téléphone 04 73 89 28 03, toutefois les entraîneurs sont très souvent sur le terrain avec les jeunes du club, dans les écoles, les centres de loisirs.

Toute l'équipe vous souhaite une bonne préparation.

Quentin Leplat
www.courir-a-pied.com



Extrait d'un exemple de programme d'entraînement pendant 15 jours : athlète VMA 20 km/h.





Exemple de Programme :

Entraînement				Entraînement Proposé			Conseils Proposés		Analyse				Votre poids :
	Date	KM + ou - 10%	Temps (min) + ou - 10%	Vitesse	Echauffement	Exercice	Retour au calme	Divers	Temps Seuil (min)	Temps VMA et +(min)	Kcal	TRIMPS	Type de séance Trimp/semaine
L	16/01/2006			#DIV/DI							0	0	
M	17/01/2006	5	25	12		Footing allure légère	Etirements		0	0	340	28	END
Me	18/01/2006			#DIV/DI							0	0	
J	19/01/2006	10	45	13	20 min allure légère à modérée	3 X 800m en 2'40" Récupe : 1'20"	15 min allure légère		10	0	680	98	Maintien de Seuil
V	20/01/2006			#DIV/DI							0	0	
S	21/01/2006	5	20	15	10 min allure légère à modérée	1 x 5' alluré accélérée jusqu'à VMA	5 min allure très légère + étirements		5	2	340	40	Déblocage
D	22/01/2006	12	50	14	25 min allure légère + quelques lignes droite de 150m allure course	COURSE 5 KM	Etirements	RECUPERATION : Hydratation Glucidique, Acides aminés ramifiés.	5	16	816	120	COURSE
Total 71		32	140						20	26	2176		295
L	23/01/2006			#DIV/DI		Repos					0	0	
M	24/01/2006			#DIV/DI		Repos	Etirements				0	0	
Me	25/01/2006	10	50	12		Footing Allure légère à modéré			8		680	83	END
J	26/01/2006	8	32	15	10 min allure légère à modérée	15X30" 100% VMA Récupe 30" en trotinant 50% VMA	7 min allure légère		7	7	544	73	VMA
V	27/01/2006			#DIV/DI							0	0	
S	28/01/2006	15	64	14	15 min allure légère à modérée	6 X 500 m 85 % VMA récupé 1/2 temps d'effort en trotinant.	25 min allure légère à modérée		20	0	1020	116	SEUIL
D	29/01/2006	8	34	14	15 min allure légère à modérée	1 X 2500 m 90 % de VMA	10 min allure légère		4	8	544	75	Temps Limite
Total 71		41	186						39	15	2768		346,5

Etude réalisée par Q LEPLAT
 Licence STAPS Entraînement et Performance.
 Brevet d'Etat d'Educateur des Activités Cyclisme.
 Brevet d'Etat Sportif Activité Physique pour Tous