

Programme d'entraînement pour les jeunes athlètes

Bonjour à tous,

Tout d'abord j'espère que vous et vos familles vous portez bien malgré la situation actuelle!

Pour les athlètes qui sont intéressés, je vous propose ci-après un petit plan d'entraînement hebdomadaire qui vous permettra de faire bouger votre corps et surtout de maintenir une bonne condition physique.

Lors des séances d'entraînement, n'hésitez pas à vous faire accompagner par vos proches c'est plus sympa! Ils peuvent vous encourager ça motive, vous filmer c'est idéal pour analyser la technique !

Les jours sont indicatifs mais l'ordre doit être respecté. Le lieu pour les courses est un sol si possible pas trop dur. Un chemin tendre c'est idéal et en forêt ça sent bon !

J'espère que vous trouverai de la motivation et surtout du plaisir ! Le plus important est de s'entraîner progressivement et de ne pas se blesser. Ecouter votre corps !

Si vous avez des questions ou que vous avez un problème avec les moyens auxiliaires (vidéos, documents, etc.), vous pouvez me contacter au 079/354.38.70 ou francois.vallat@bluewin.ch

Bon entraînement et avec mes cordiales salutations !

François Vallat

Jours	But	Description	Remarques
Mardi	Echauffement	Echauffement de min 20 min avec 7min de course puis exercices de mobilité musculaire.	Méthodes d'échauffement selon document que je vous ai transmis dernièrement
	ABC de course	Choisir min. 5-7 exercices de la vidéo suivante : https://www.youtube.com/watch?v=OIXVDdH3o6g à répéter chacun 3x sur env. 20-30m	Soigner la technique de sprint selon page suivante
	Vitesse courte	3 accélérations sur 50 m pour se préparer puis : 2 séries de 3x 40m en sprint Récupération de 3min entre chaque sprint et 5min entre les 2 séries (ne pas oublier la technique de course!)	Le départ s'exécute debout, en position semi-fléchie. Rechercher le déséquilibre avant, qui permet de pousser loin derrière (phase d'accélération)
	Récupération	<ul style="list-style-type: none"> • 5min de course très lente • 20min de stretching 	Méthode de stretching selon document que je vous ai transmis dernièrement
Jeudi	Echauffement	Echauffement de min 20 min avec 7min de course puis exercices de mobilité musculaire.	
	Technique de javelot (Balle)	Pédagogie de base du lancer de Javelot à l'aide de la vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=czsddN2TI1o <ul style="list-style-type: none"> • Exercice 2 lancé de face => 8x • Exercice 3 lancé de profil sans élan => 10x • Exercice 4 Marche et lance => 10x • Exercice 5 Pas chassés et lance => 5x 10 pas chassés et lancer • Exercice 6 Hop successifs et lance => 5x • Exercice 7 Chassés et croisés et lance => 4x 50m • Exercice 8 Prise d'élan course de face => 3x 50m • Exercice 9 Enchaînement course de face et profil => 3x 50m 	Comme vous n'avez pas de javelot, utilisez un objet qui y ressemble le plus (vortex, manche en bois, branche de noisetier, le cas échéant balle de tennis)
	Renforcement général des jambes	Exécuter les exercices selon instructions dans la vidéo https://www.youtube.com/watch?v=k-Sj-xv-YRg	
	Récupération	<ul style="list-style-type: none"> • 20min de Stretching 	
Samedi	Echauffement	Footing léger de min 10-20min (idéal dans la forêt) suivi de quelques exercices de mobilité et 3 courses en accélération sur 80m.	
	Puissance anaérobie lactique	<ul style="list-style-type: none"> • 2 séries de 3x 20sec de course rapide (env 80%) au plat ou légère montée. Retour en trottinant et 5min de pause entre les 2 séries. • 10 min de course très très lente pour la récupération. 	Soigner la technique de sprint selon page suivante
	Gainage	Séance de gainage 15min. selon vidéo https://www.youtube.com/watch?v=vGrYs5vIQ8s	

La technique de sprint

Tout d'abord, regarde cette vidéo très intéressante => <https://www.youtube.com/watch?v= Qai-AjEA5I>

La vitesse à laquelle le sprinter court dépend de deux paramètres indissociables :

- La longueur de la foulée ou **amplitude**, déterminée par la distance entre deux appuis successifs au sol ;
- Le temps mis entre chaque pose d'appuis ou **fréquence**.

Il est aisé de comprendre que l'amélioration de ces deux paramètres entraîne un meilleur rendement.

L'athlète doit donc s'organiser afin d'aller dans le sens de cette amélioration :

- Le travail des bras est vigoureux. Il s'exécute dans le sens de la course (d'avant en arrière et non de gauche à droite) ;
- La poussée de la jambe est complète (extension du pied, du genou, de la hanche...) ;
- Le genou de la jambe avant est ramené rapidement vers l'avant et le haut ;
- Le pied se pose au sol par la plante, cette pose se réalise légèrement devant le centre de gravité du coureur (étirement de placement). La pointe du pied est dirigée vers l'avant (pose du pied dans l'axe de la course) ;
- Le bassin est placé : ni en antéversion, ni en rétroversion pelvienne (importance du renforcement des muscles de la ceinture pelvienne).

Encore une vidéo très intéressante :

Saut en hauteur

<https://www.youtube.com/watch?v=AsbSS8hAmys>