

Programme d'entraînement pour les jeunes athlètes

Salut !

Tout d'abord j'espère tu vas très bien !

Quelle déception de ne pas pouvoir se retrouver à l'entraînement ! Mais je souhaite que tu restes motivé à progresser dans ton sport!

Pour cela et comme lors du 1^{er} semi confinement en mars, je te propose ci-après un petit plan d'entraînement. Il est basé sur 4 semaines avec 3 jours d'entraînement par semaine qui sont indicatifs mais l'ordre doit être respecté. Fait selon le temps que tu as à disposition. Il te permettra de maintenir une bonne condition physique !

Lors des séances d'entraînement, n'hésite pas à te faire accompagner par un copain(s), copine(s) ou un proche car c'est plus sympa! Il peut t'encourager, te motiver et éventuellement te filmer car c'est idéal pour analyser ta technique !

Pour les courses en légère montée du samedi, choisir si possible un chemin en forêt, c'est tellement beau et en plus ça sent bon !!

Je souhaite vivement que tu trouveras de la motivation et surtout du plaisir! Le plus important est de s'entraîner progressivement et de ne pas se blesser. Ecoute ton corps !

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

Bon entraînement et avec mes cordiales salutations !

François Vallat

Jours	But	Description	Sem1	Sem2	Sem3	Sem4	Remarques
Mardi	Echauffement	Echauffement de min 20 min avec 7min de course puis exercices de mobilité musculaire.					<ul style="list-style-type: none"> Méthodes d'échauffement selon document que je vous ai transmis dernièrement
	ABC de course sur route	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 sur route	3 accélérations sur 50 m pour se préparer puis :	2 séries de 3x 40m en sprint	2 séries de 3x 60m en sprint	2 séries de 4x 60m en sprint	2 séries de 3x 40m en sprint	<ul style="list-style-type: none"> Le départ s'exécute debout, en position semi-fléchie. Rechercher le déséquilibre avant, qui permet de pousser loin derrière (phase d'accélération) Récupération de 3min entre chaque sprint et 5min entre les 2 séries (ne pas oublier la technique de course!)
	Récupération	<ul style="list-style-type: none"> 5min de course très lente 20min de stretching 					<ul style="list-style-type: none"> Méthode de stretching selon document que je vous ai transmis dernièrement

Habile-toi chaudement surtout avant et après l'entraînement!!

Jours	But	Description	Sem1	Sem2	Sem3	Sem4	Remarques
Jeudi	Echauffement	Echauffement de min 20 min avec 7min de course puis exercices de mobilité musculaire.					•
	Circuit gainage et cardio à domicile		<p>Selon lien vidéo YouTube https://www.youtube.com/watch?v=Kyv9ijf0gT8</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sauts extension en croix 2. Squat avec extension des mollets 3. Pompes normales (pas sur les genoux) 4. Abdominaux croisés 5. Flexion en fentes avec bouteille de PET 1,5kg dans chaque mains <p>Chaque exercice à faire pendant 40sec Récupération de 40sec entre les exercices et 3 min entre chaque tour</p> <p>Sem1 => 2 tours Sem1 => 3 tours</p>		<p>Selon lien vidéo YouTube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e-
vd7Dqylqg&list=PLiQyPKgbtKzf46Al7ZzE4cE0jLjKH1MR">https://www.youtube.com/watch?v=e- vd7Dqylqg&list=PLiQyPKgbtKzf46Al7ZzE4cE0jLjKH1MR</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical 2. Flexion en fentes avec bouteille de PET 1,5kg dans chaque mains bras tendus au-dessus de la tête 3. Pont fessier jambe droite 4. Saut d'un côté à l'autre 5. Pont fessier jambe gauche 6. Squat avec extension des bras avec bouteille de PET 1,5kg dans chaque mains <p>Chaque exercice à faire pendant 40sec Récupération de 40sec entre les exercices et 3 min entre chaque tour</p> <p>Sem3 => 3 tours Sem4 => 2 tours</p>		•
	Récupération	• 20min de Stretching à faire plutôt le lendemain					

Jours	But	Description	Sem1	Sem2	Sem3	Sem4	Remarques
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 en forêt	<ul style="list-style-type: none"> • Course rapide (env 80%) en légère montée. Retour en trottinant et 5min de pause entre les 2 séries. • 10 min de course <u>très très lente</u> pour la récupération. 	2 séries de 3x 20sec	2 séries de 4x 20sec	2 séries de 3x 30sec	1 série de 3x 30sec	• Soigner la technique de sprint selon page suivante
	Gainage	Séance de gainage 15min. selon vidéo https://www.youtube.com/watch?v=vGrYs5vIQ8s					•

Habille-toi chaudement surtout avant et après l'entraînement!!

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.

Tu dois donc t'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).