

Teys *Alpi*



Planification & Entraînement

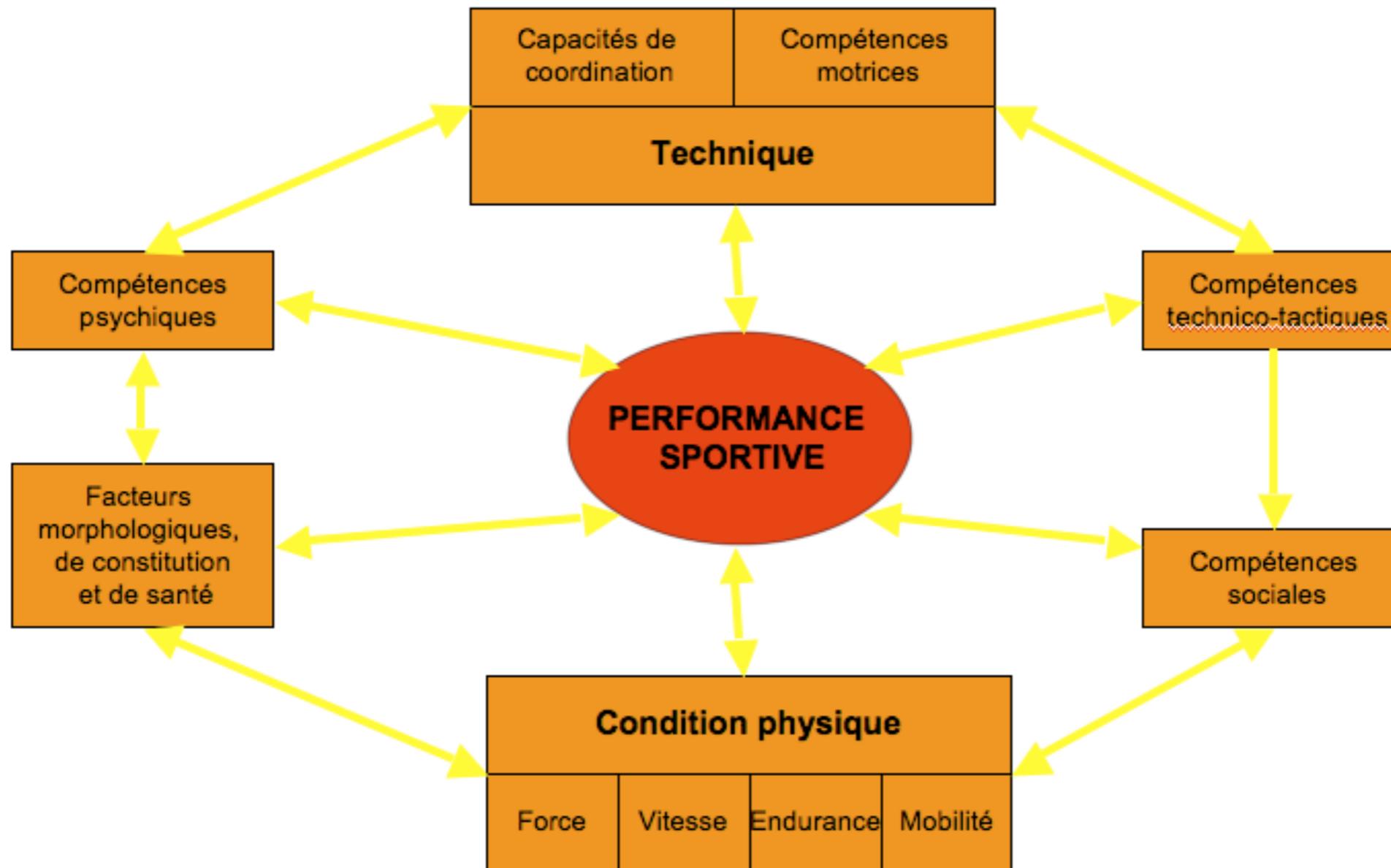
# Agenda

---

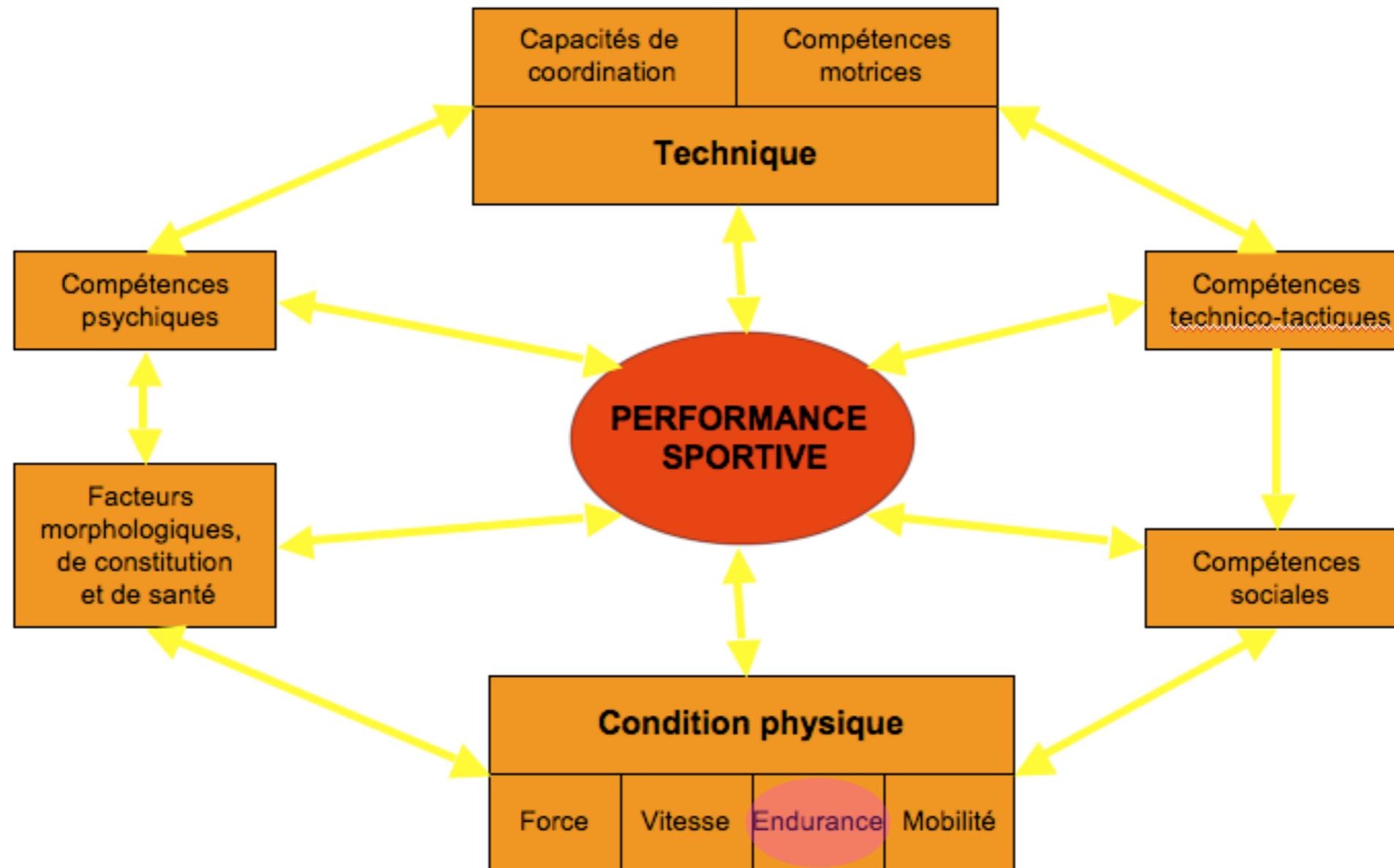
- Analyser la performance sportive.
- Entraînement de la condition physique.
- Entraînement de la technique.
- Construire l'entraînement.
- Exemple de séance d'entraînement.



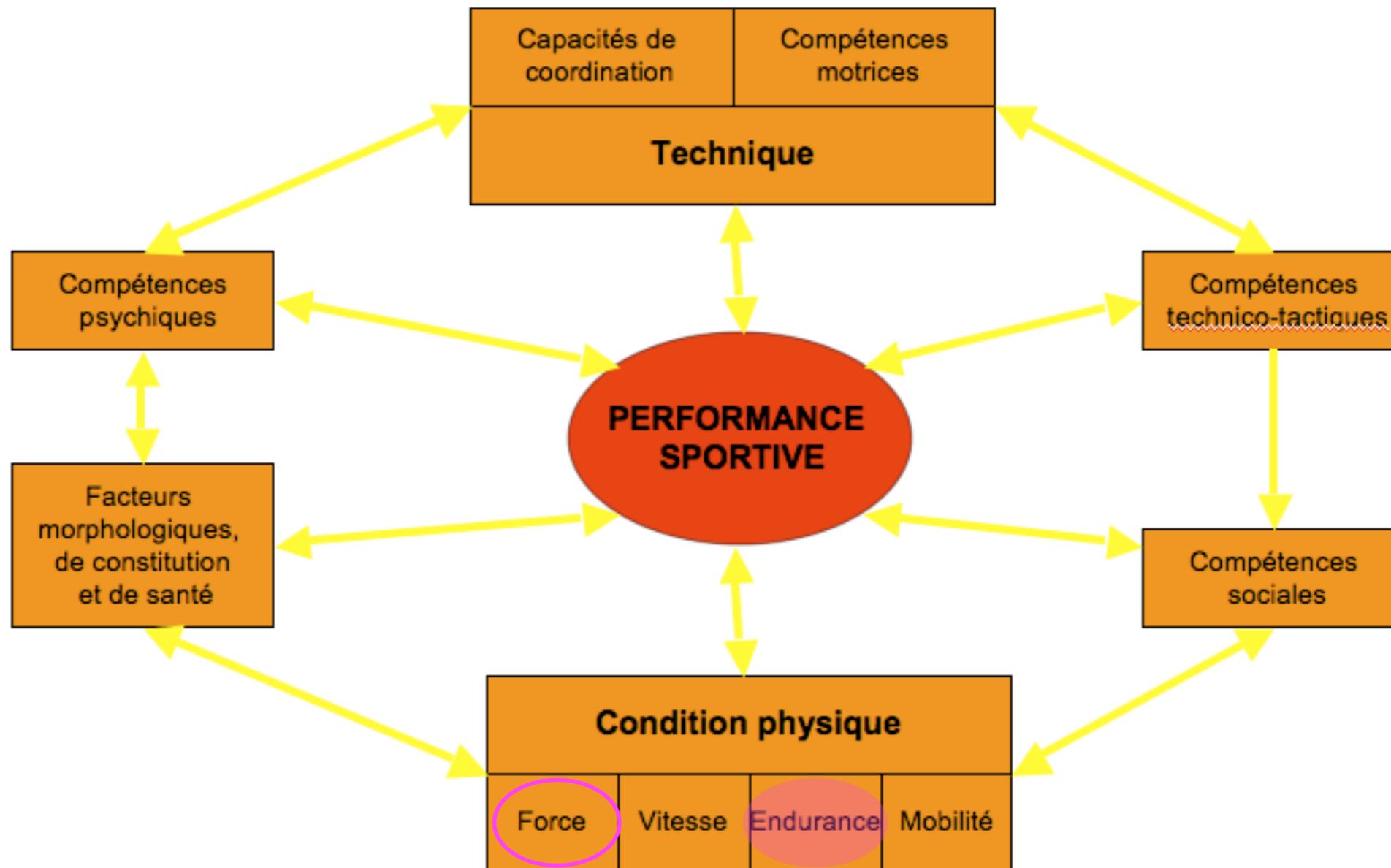
# Analyse des facteurs de performance



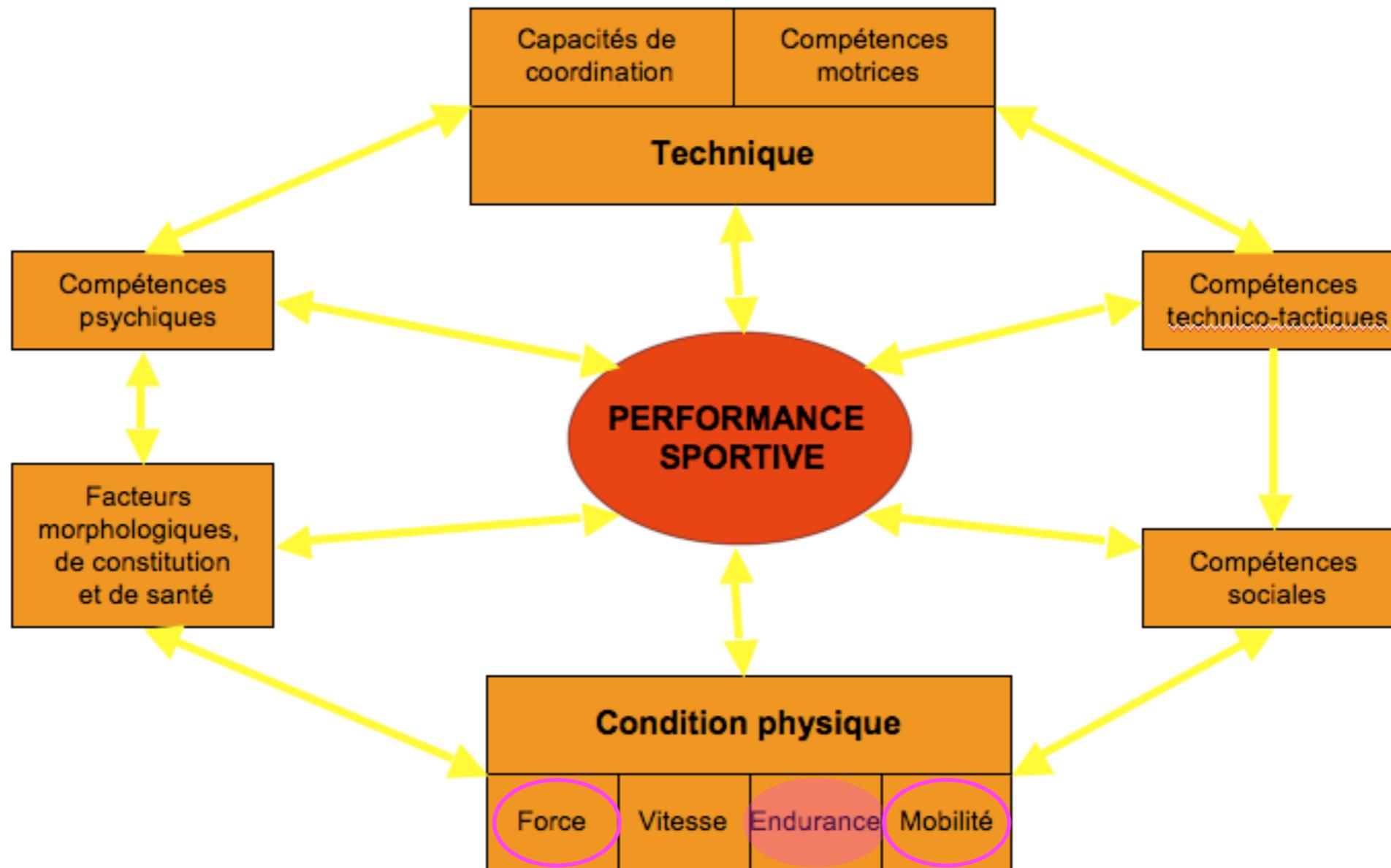
# Analyse des facteurs de performance



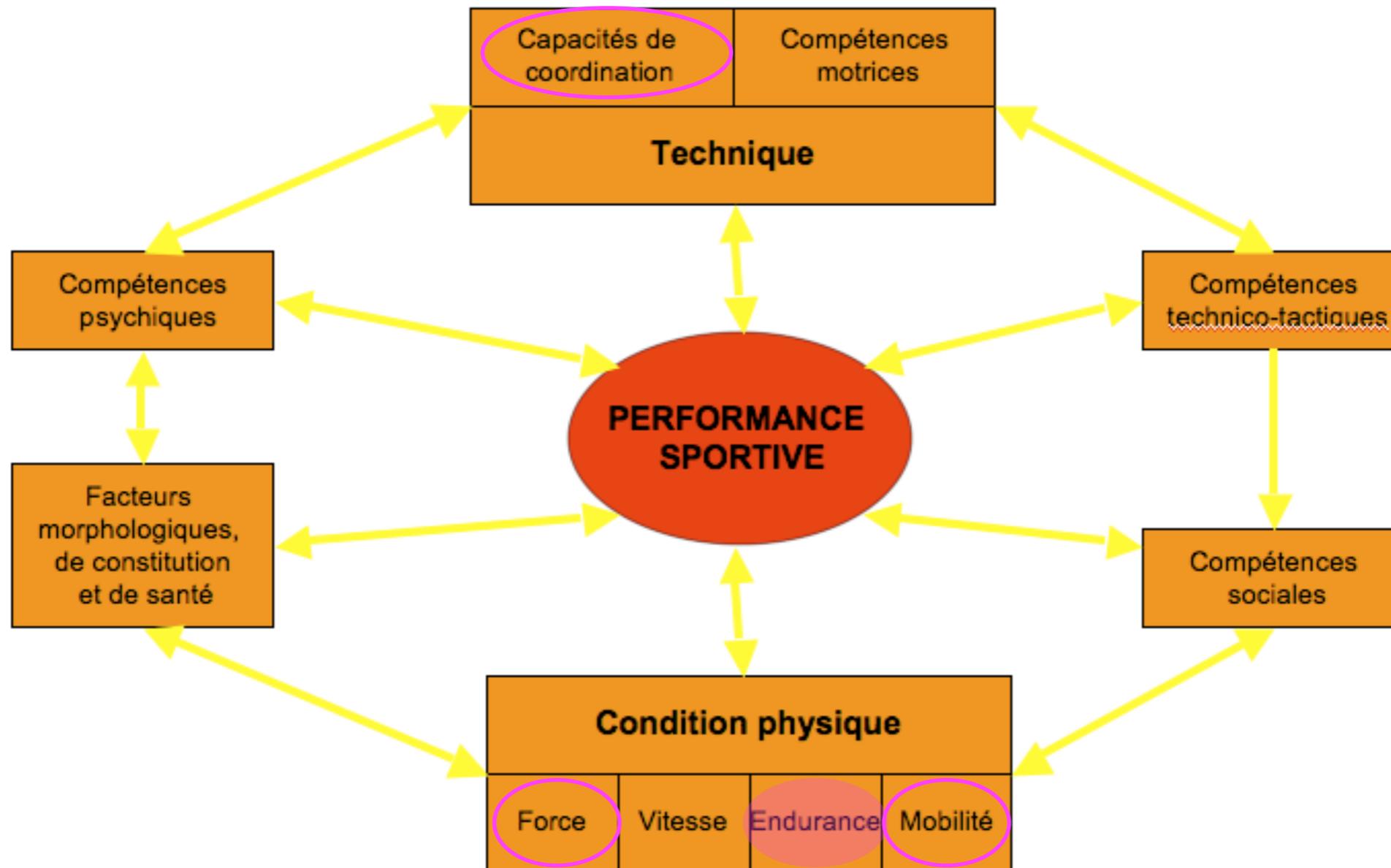
# Analyse des facteurs de performance



# Analyse des facteurs de performance



# Analyse des facteurs de performance



# Paramètres de la performance aérobie

---

## • VO2 max:

- Débit maximal (V) de production d'énergie par voie oxydative.
- Correspond à la quantité maximale (max) d'oxygène (O<sub>2</sub>) qu'un organisme peut utiliser par unité de temps (l/min) au cours d'un exercice intense et de durée prolongée.

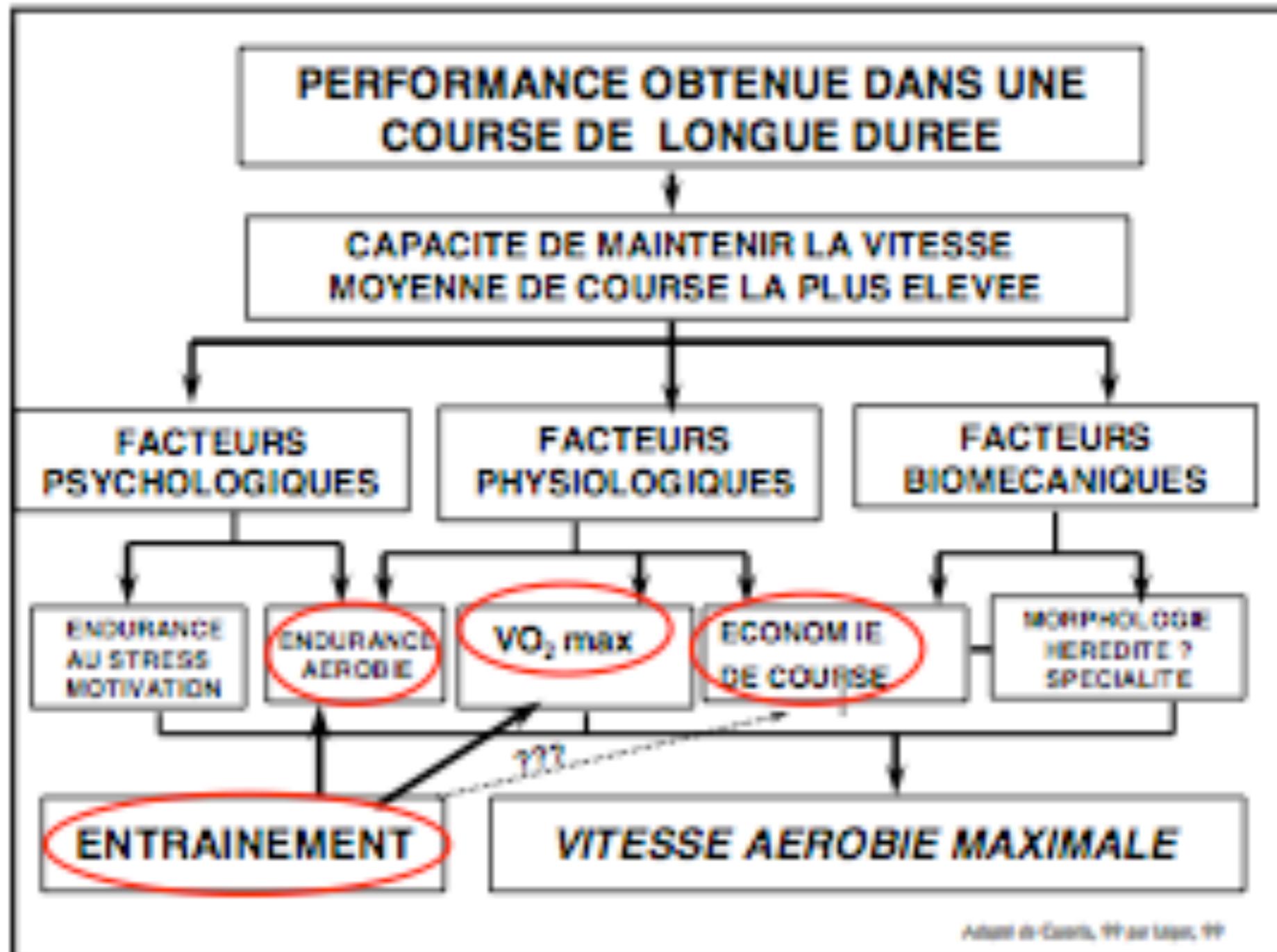
## • Endurance aérobie:

- L'endurance aérobie est la capacité d'utiliser le plus haut pourcentage de la capacité aérobie maximale (VO<sub>2</sub> max) le plus longtemps possible.

## • Economie de locomotion:

- L'économie de locomotion est le plus faible coût énergétique requis pour se déplacer sur une distance à une vitesse donnée.

# Paramètres de la performance aérobie



# Entraînement de l'endurance

---

- Effets de l'entraînement:

- Par un entraînement de plusieurs mois, la VO<sub>2</sub> max peut être augmentée de 15-20%.
- Par contre, le seuil anaérobie individuel et le pourcentage de VO<sub>2</sub> max que l'on peut utiliser sur une longue durée sont nettement plus sensibles à l'entraînement.
- Alors qu'une personne non-entraînée peut maintenir 50-60% de VO<sub>2</sub> max pendant 20 minutes, un sportif de haut-niveau est capable de soutenir un effort à 90% de VO<sub>2</sub> max pendant plusieurs heures.

# Entraînement de l'endurance

---

- Développer l'endurance:

- Soutenir plus longtemps un effort d'une intensité inchangée (**endurance aérobie**).
- Produire un effort d'intensité supérieure pendant une durée identique (**VO2 max**).

- Méthodes d'entraînement:

- Continue (intensive et extensive).
- Par intervalle (intensive et extensive), courts (<30"), moyens (<8 min), longs.
- Par répétition: La pause permet une récupération complète.

# Entraînement de la force

---

- **Définition:**

- La force est un facteur important de la condition physique, qui, avec les capacités de coordination permet le contrôle de la posture et des mouvements.
- La force influence la capacité de performance et la résistance à la charge de tout l'organisme.

D'après Hegner, Training fundiert erklärt, 2007.

- La force ne se manifeste jamais dans les différents sports sous une forme abstraite, pure, mais à travers une combinaison, plus ou moins nuancée, de facteurs physiques qui conditionne la performance.

D'après Weineck, Manuel d'entraînement, 2005, p.177.

# Entraînement de la force

---

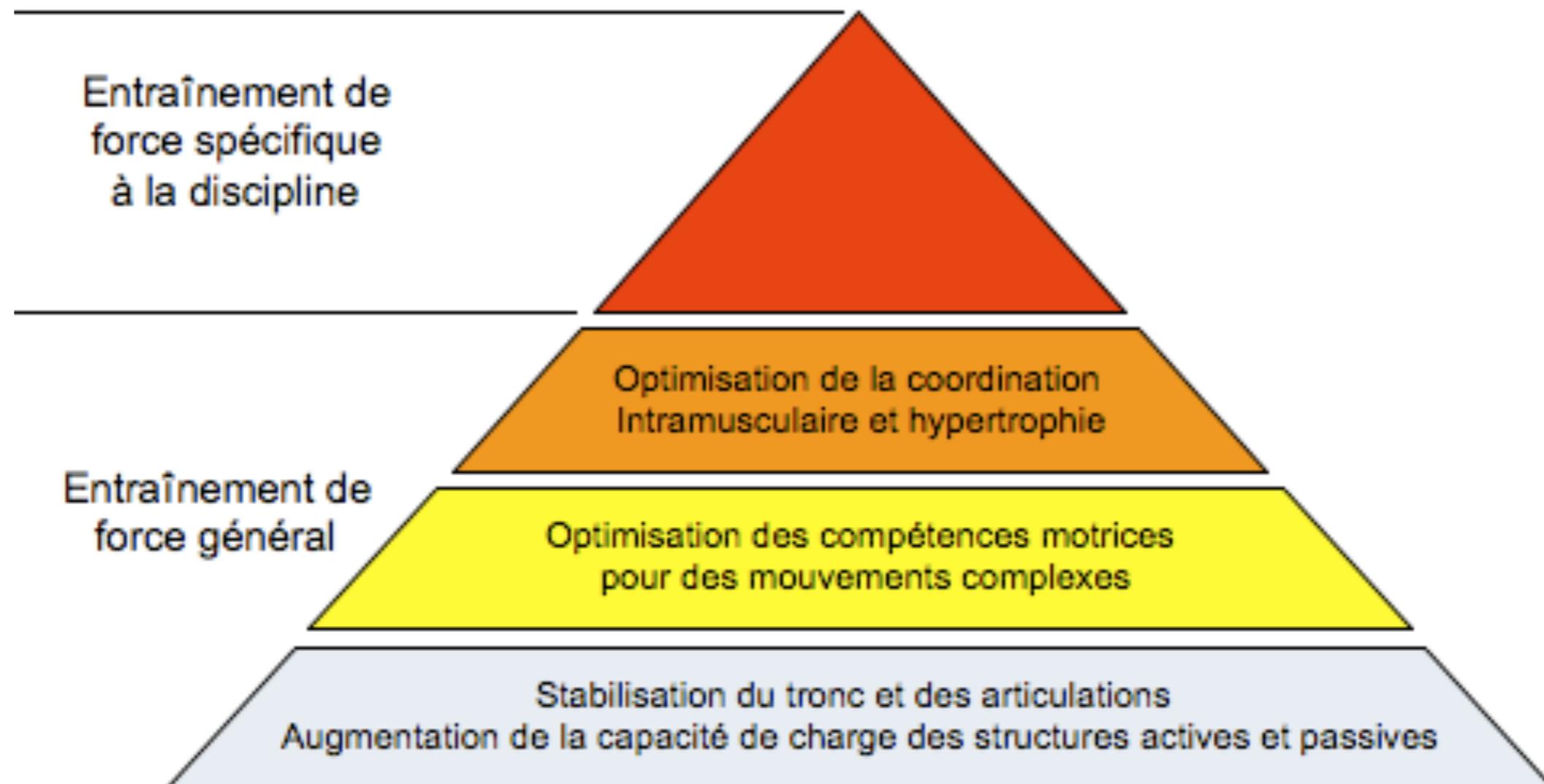
- Effets de l'entraînement:

- Est-ce que l'entraînement "en force" améliore les qualités aérobies ? **Non, pas de changement de VO2 max et du niveau de seuil.**
- Est-ce que l'entraînement "en force" permet d'améliorer les performances en endurance ? **Oui, on constate une augmentation de la performance, dans des sports variés (course à pieds, ski de fond, patinage de vitesse).**
- Comment expliquer l'amélioration des performances sans augmentation des qualités aérobies ? **Meilleure économie de locomotion:**
  - Une meilleure coordination et un meilleur recrutement des muscles par les nerfs,
  - Une meilleure transmission des forces par "fixation" des articulations,
  - Une meilleure capacité à stocker l'énergie pendant la phase excentrique du mouvement et à libérer cette énergie dans la phase concentrique.

# Entraînement de force

---

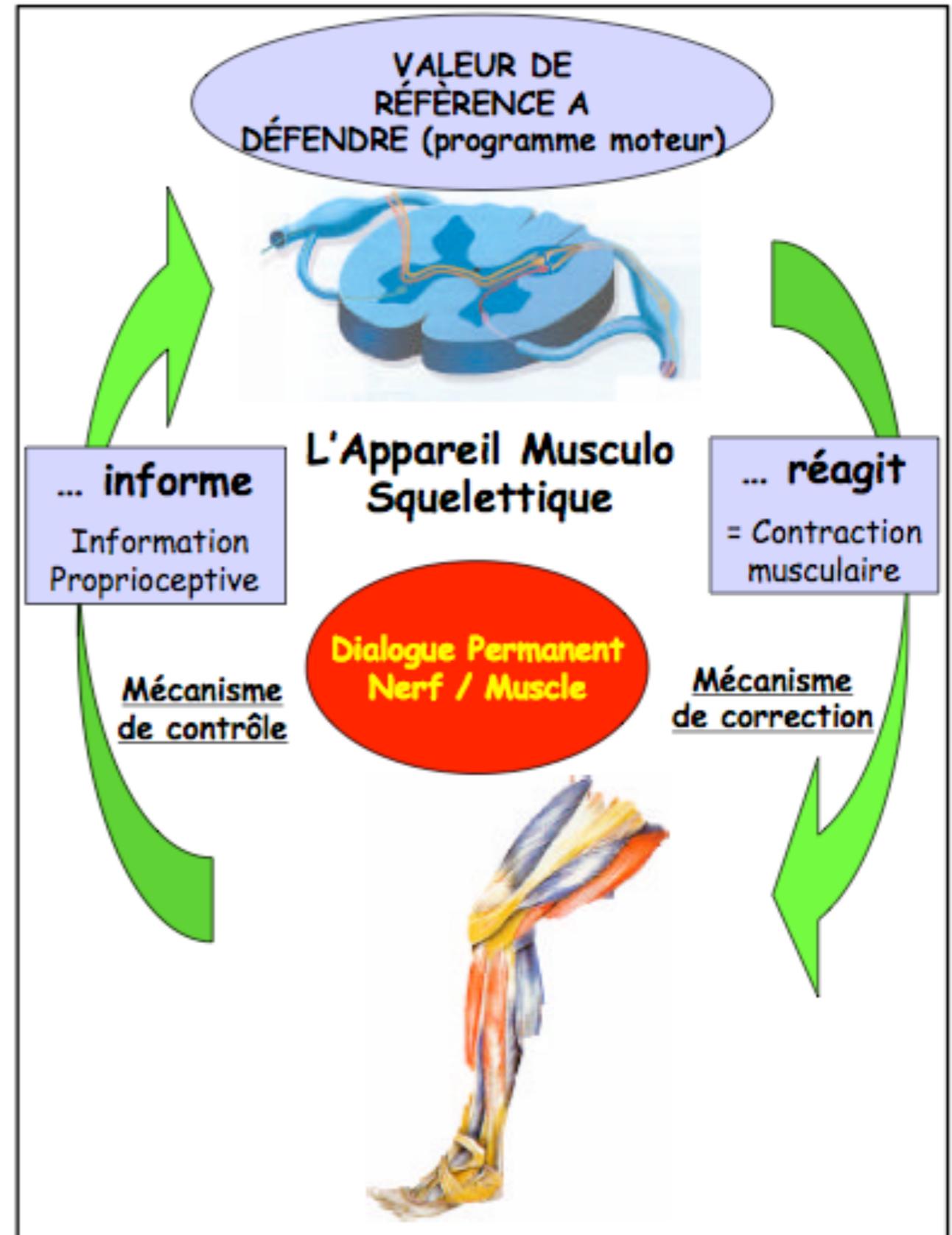
- Méthodologie de l'entraînement



# Entraînement de la coordination

## • Définition:

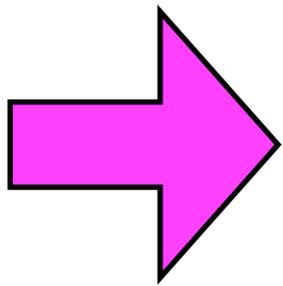
- La coordination et le contrôle des postures et des mouvements se base sur des processus complexes de régulation de l'activité musculaire.
- “Skills”: tâches concrètes, spécifiques à la situation et plus ou moins automatisée qui composent les activités humaines. Elles sont apprises.



# Construire l'entraînement: Principes

---

- Diversité (et alternance),
- Progressivité,
- Spécificité.



Le programme semble simple! Là où il se corse, c'est que ces 3 principes s'appliquent à de nombreux "attributs".

Mois	Mai				Juin					Juillet					Août				Septembre				Octobre					
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
Phase d'entraînement	PHASE TRANSITION				PHASE EXTENSIVE																			PHASE INTENSIVE				
Intensité d'entraînement	TRES BASSE				BASSE/MOYENNE																			HAUTE/TRES HAUTE				
Volume d'entraînement	BAS				MOYEN -> TRES HAUT																			MOYEN/HAUT				
Charge d'entraînement																												
	Intensité de la sem.	R	R	B	R	B	B	B	B	M	B	B	B	M	M	B	B	M	M	B	H	H	H	B	H	H	H	B
Volume de la sem.	B	B	B	B	M	M	H	B	M	M	H	B	M	M	H	B	H	H	B	B	M	M	B	B	M	M	B	
<b>Objectifs</b>	<b>Récupération</b> Sommeil (8h / nuit) Nutrition (fer)				<b>Augmentation progressive du volume d'entraînement.</b> Amélioration de l'endurance aérobie (méthode continue extensive, intervalles extensifs) Stabilisation du tronc et des articulations. Augmentation des capacités de charges des structures actives et passives.														<b>Amélioration de la VO2 max</b> Optimisation des compétences motrices pour des mouvements complexes.									
Jour d'entr. / sem.	3	3	3	3	4	5	6	4	5	5	6	4	5	5	6	4	6	6	3	4	5	5	3	4	5	5	3	
Jour de ski / sem.																												
Endurance / sem	2	2	2	2	3	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	5	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	
Force / sem					1	1	2		2	2	2		2	2	2		1	1		1	1	1		1	1	1		
Vitesse /sem																												
Mobilité / sem	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Coordination, jeux / sem								2			1	2			1	2												
Jour de repos / sem.	4	4	4	4	3	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	1	1	4	3	2	2	4	3	2	2	4	
Soins, récupération	2	2	2	2				1				1				1	1	1	2				1				1	
Test médicaux			X																X									

Intensité

B=basse

M=moyen

H=haute

R= récup

# Construire l'entraînement:

## Planification "classique"

TESALPI		Novembre								Décembre				Janvier				Février				Mars				Avril			
Mois																													
Semaine		45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Phase d'entraînement		PHASE SPECIFIQUE								PHASE DE COMPETITION																			
Intensité d'entraînement		MOYENNE/HAUTE								TRES HAUTE																			
Volume d'entraînement		MOYEN/HAUT								BAS/MOYEN																			
Charge d'entraînement																													
Intensité de la sem.		B	M	H	B	B	M	H	H	B	H	M	M	H	B	H	H	B	H	B	B	B	H	H	B	H			
Volume de la sem.		M	M	M	B	M	M	M	H	B	B	M	B	M	B	M	B	B	H	H	H	B	M	B	B	H			
Objectifs		Amélioration de l'économie de locomotion (technique) Adaptation à l'effort spécifique (durée /intensité) Force spécifique Maintien de la puissance aérobie								Préparation immédiate à la compétition (Technique, altitude, intervalles spécifiques, test matériel, ...) Récupération Progression technico-tactique (objectif principal vs. Objectif secondaire). Maintien des capacités physiques.																			
Jour d'entr. / sem.		4	5	5	3	4	5	6	6	4	6	5	4	4	4	5	4	4	5	6	5	3	6	5	3	4			
Jour de ski / sem.		2	3	3	1	2	3	4	5	2	4	4	3	3	2	4	3	3	5	4	4	1	4	4	1	3			
Endurance / sem		1	1	1	2	1	1	1	1	2	1		1	1	1	1		1		2	1	2	1		2	1			
Force / sem		1	1	1		1	1	1			1	1			1		1					1	1						
Vitesse /sem																													
Mobilité / sem		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Coordination, jeux / sem																													
Jour de repos / sem.		3	2	2	4	3	2	1	1	3	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	1	2	4	3			
Soins, récupération					1			1											2			1			1	1			
Test médicaux																						X							

Intensité

# Construire l'entraînement:

Planification "classique"

Mois	Mai				Juin					Juillet					Août				Septembre				Octobre					
Semaine	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
Phase d'entraînement	PHASE TRANSITION				PHASE EXTENSIVE																			PHASE INTENSIVE				
Intensité d'entraînement	TRES BASSE				BASSE/MOYENNE																			HAUTE/TRES HAUTE				
Volume d'entraînement	BAS				MOYEN -> TRES HAUT																			MOYEN/HAUT				
Charge d'entraînement																												
Intensité de la sem.	R	R	B	R	B	B	B	B	M	B	B	B	M	M	B	B	M	M	B	H	H	H	B	H	H	H	B	
Volume de la sem.	B	B	B	B	M	M	H	B	M	M	H	B	M	M	H	B	H	H	B	B	M	M	B	B	M	M	B	
<b>Objectifs</b>	<b>Récupération</b> Sommeil (8h / nuit) Nutrition (fer)				<b>Augmentation progressive du volume d'entraînement.</b> Amélioration de l'endurance aérobie (méthode continue extensive, intervalles extensifs) Stabilisation du tronc et des articulations. Augmentation des capacités de charges des structures actives et passives.														<b>Amélioration de la VO2 max</b> Optimisation des compétences motrices pour des mouvements complexes.									
Jour d'entr. / sem.	3	3	3	3	4	5	6	4	5	5	6	4	5	5	6	4	6	6	3	4	5	5	3	4	5	5	3	
Jour de ski / sem.																												
Endurance / sem	2	2	2	2	3	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	5	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	
Force / sem					1	1	2		2	2	2		2	2	2		1	1		1	1	1		1	1	1		
Vitesse /sem																												
Mobilité / sem	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Coordination, jeux / sem								2			1	2			1	2												
Jour de repos / sem.	4	4	4	4	3	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	1	1	4	3	2	2	4	3	2	2	4	
Soins, récupération	2	2	2	2				1				1				1	1	1	2				1				1	
Test médicaux			X															X										

Intensité

B=basse

M=moyen

H=haute

R= récup

# Construire l'entraînement:

## Planification "classique"



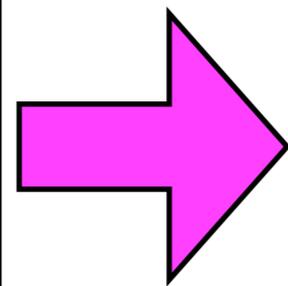
Mois	Mai				Juin					Juillet					Août				Septembre				Octobre																													
Semaine	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44																									
Phase d'entraînement	PHASE TRANSITION				PHASE EXTENSIVE																			PHASE INTENSIVE																												
Intensité d'entraînement	TRES BASSE				BASSE/MOYENNE																			HAUTE/TRES HAUTE																												
Volume d'entraînement	BAS				MOYEN -> TRES HAUT																			MOYEN/HAUT																												
Charge d'entraînement					<p style="text-align: center;"><b>Contenu de l'entraînement</b></p> <p><b>Endurance:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continu extensif,</li> <li>• Intervalles moyens ou longs extensifs,</li> <li>• Intervalles courts ou moyens intensifs (25%, min 1x / semaine).</li> </ul> <p><b>Force:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gainage,</li> <li>• Circuit force + coordination.</li> </ul> <p><b>Mobilité, souplesse:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching, yoga.</li> </ul>																																															
	Intensité de la sem.	R	R	B																				R																				B	H	H	H	B	H	H	H	B
	Volume de la sem.	B	B	B																				B																				B	B	M	M	B	B	M	M	B
	<b>Objectifs</b>	<b>Récupération</b> Sommeil (8h / nuit) Nutrition (fer)																																									<b>Amélioration de la VO2 max</b> Optimisation des compétences motrices pour des mouvements complexes.									
	Jour d'entr. / sem.	3	3	3																				3																				3	4	5	5	3	4	5	5	3
	Jour de ski / sem.																																																			
	Endurance / sem	2	2	2																				2																				2	3	4	5	2	3	4	5	2
	Force / sem																																												1	1	1		1	1	1	
	Vitesse /sem																																																			
	Mobilité / sem	2	2	2																				2																				2	2	2	2	2	2	2	2	2
Coordination, jeux / sem																																																				
Jour de repos / sem.	4	4	4	4																				4	3	2	2	4	3	2	2	4																				
Soins, récupération	2	2	2	2																				2				1				1																				
Test médicaux			X																					X																												

Intensité      B=basse                      M=moyen                      H=haute                      R= récup

Construire  
l'entraînement:

Planification "classique"

Mois	Mai				Juin					Juillet					Août				Septembre				Octobre																													
Semaine	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44																									
Phase d'entraînement	PHASE TRANSITION				PHASE EXTENSIVE																			PHASE INTENSIVE																												
Intensité d'entraînement	TRES BASSE				BASSE/MOYENNE																			HAUTE/TRES HAUTE																												
Volume d'entraînement	BAS				MOYEN -> TRES HAUT																			MOYEN/HAUT																												
Charge d'entraînement					<p style="text-align: center;"><b>Contenu de l'entraînement</b></p> <p><b>Endurance:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continu extensif,</li> <li>• Intervalles moyens ou longs extensifs,</li> <li>• Intervalles courts ou moyens intensifs (25%, min 1x / semaine).</li> </ul> <p><b>Force:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gainage,</li> <li>• Circuit force + coordination.</li> </ul> <p><b>Mobilité, souplesse:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching, yoga.</li> </ul>																																															
	Intensité de la sem.	R	R	B																				R																				B	H	H	H	B	H	H	H	B
	Volume de la sem.	B	B	B																				B																				B	B	M	M	B	B	M	M	B
	<b>Objectifs</b>	<b>Récupération</b> Sommeil (8h / nuit) Nutrition (fer)																																									<b>Amélioration de la VO2 max</b> Optimisation des compétences motrices pour des mouvements complexes.									
	Jour d'entr. / sem.	3	3	3																				3																				3	4	5	5	3	4	5	5	3
	Jour de ski / sem.																																																			
	Endurance / sem	2	2	2																				2																				2	3	4	5	2	3	4	5	2
	Force / sem																																												1	1	1		1	1	1	
	Vitesse /sem																																																			
	Mobilité / sem	2	2	2																				2																				2	2	2	2	2	2	2	2	2
Coordination, jeux / sem																																																				
Jour de repos / sem.	4	4	4	4																				4	3	2	2	4	3	2	2	4																				
Soins, récupération	2	2	2	2																				2				1				1																				
Test médicaux			X																					X																												

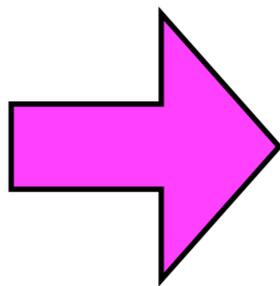


Intensité      B=basse                      M=moyen                      H=haute                      R= récup

Construire  
l'entraînement:

Planification "classique"

Mois	Mai				Juin					Juillet					Août				Septembre				Octobre																													
Semaine	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44																									
Phase d'entraînement	PHASE TRANSITION				PHASE EXTENSIVE																			PHASE INTENSIVE																												
Intensité d'entraînement	TRES BASSE				BASSE/MOYENNE																			HAUTE/TRES HAUTE																												
Volume d'entraînement	BAS				MOYEN -> TRES HAUT																			MOYEN/HAUT																												
Charge d'entraînement					<p style="text-align: center;"><b>Contenu de l'entraînement</b></p> <p><b>Endurance:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continu extensif,</li> <li>• Intervalles moyens ou longs extensifs,</li> <li>• Intervalles courts ou moyens intensifs (25%, min 1x / semaine).</li> </ul> <p><b>Force:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gainage,</li> <li>• Circuit force + coordination.</li> </ul> <p><b>Mobilité, souplesse:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching, yoga.</li> </ul>																																															
	Intensité de la sem.	R	R	B																				R																				B	H	H	H	B	H	H	H	B
	Volume de la sem.	B	B	B																				B																				B	B	M	M	B	B	M	M	B
	<b>Objectifs</b>	<b>Récupération</b> Sommeil (8h / nuit) Nutrition (fer)																																									<b>Amélioration de la VO2 max</b> Optimisation des compétences motrices pour des mouvements complexes.									
	Jour d'entr. / sem.	3	3	3																				3																				3	4	5	5	3	4	5	5	3
	Jour de ski / sem.																																																			
	Endurance / sem	2	2	2																				2																				2	3	4	5	2	3	4	5	2
	Force / sem																																												1	1	1		1	1	1	
	Vitesse /sem																																																			
	Mobilité / sem	2	2	2																				2																				2	2	2	2	2	2	2	2	2
Coordination, jeux / sem																																																				
Jour de repos / sem.	4	4	4	4																				4	3	2	2	4	3	2	2	4																				
Soins, récupération	2	2	2	2																				2				1				1																				
Test médicaux			X																					X																												



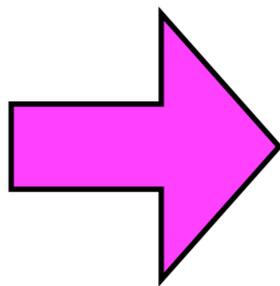
**Variation de la charge  
surtout par le  
volume!**

Intensité      B=basse                      M=moyen                      H=haute                      R= récup

Construire  
l'entraînement:

Planification "classique"

Mois	Mai				Juin					Juillet					Août					Septembre				Octobre					
Semaine	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44		
Phase d'entraînement	PHASE TRANSITION				PHASE EXTENSIVE															PHASE INTENSIVE									
Intensité d'entraînement	TRES BASSE				BASSE/MOYENNE															HAUTE/TRES HAUTE									
Volume d'entraînement	BAS				MOYEN -> TRES HAUT															MOYEN/HAUT									
Charge d'entraînement					<p style="text-align: center;"><b>Contenu de l'entraînement</b></p> <p><b>Endurance:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continu extensif,</li> <li>• Intervalles moyens ou longs extensifs,</li> <li>• Intervalles courts ou moyens intensifs (25%, min 1x / semaine).</li> </ul> <p><b>Force:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gainage,</li> <li>• Circuit force + coordination.</li> </ul> <p><b>Mobilité, souplesse:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching, yoga.</li> </ul>															<p style="text-align: center;"><b>Contenu de l'entraînement</b></p> <p><b>Endurance:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervalles courts ou moyens intensifs,</li> <li>• Continu intensif,</li> <li>• Continu extensif.</li> </ul> <p><b>Force:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gainage,</li> <li>• Circuit force + coordination.</li> </ul> <p><b>Mobilité, souplesse:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching, yoga.</li> </ul>									
																									Intensité de la sem.	R	R	B	R
																									Volume de la sem.	B	B	B	B
																									<b>Objectifs</b>	<b>Récupération</b> Sommeil (8h / nuit) Nutrition (fer)			
																									Jour d'entr. / sem.	3	3	3	3
																									Jour de ski / sem.				
																									Endurance / sem	2	2	2	2
																									Force / sem				
																									Vitesse /sem				
																									Mobilité / sem	2	2	2	2
Coordination, jeux / sem																													
Jour de repos / sem.	4	4	4	4																									
Soins, récupération	2	2	2	2																									
Test médicaux			X																										



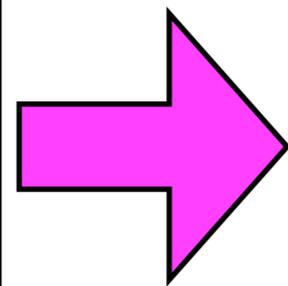
**Variation de la charge  
surtout par le  
volume!**

Intensité      B=basse                      M=moyen                      H=haute                      R= récup

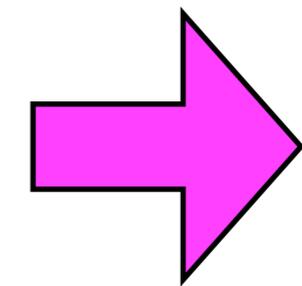
Construire  
l'entraînement:

Planification "classique"

Mois	Mai				Juin					Juillet					Août					Septembre				Octobre					
Semaine	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44		
Phase d'entraînement	PHASE TRANSITION				PHASE EXTENSIVE															PHASE INTENSIVE									
Intensité d'entraînement	TRES BASSE				BASSE/MOYENNE															HAUTE/TRES HAUTE									
Volume d'entraînement	BAS				MOYEN -> TRES HAUT															MOYEN/HAUT									
Charge d'entraînement					<p style="text-align: center;"><b>Contenu de l'entraînement</b></p> <p><b>Endurance:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continu extensif,</li> <li>• Intervalles moyens ou longs extensifs,</li> <li>• Intervalles courts ou moyens intensifs (25%, min 1x / semaine).</li> </ul> <p><b>Force:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gainage,</li> <li>• Circuit force + coordination.</li> </ul> <p><b>Mobilité, souplesse:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching, yoga.</li> </ul>															<p style="text-align: center;"><b>Contenu de l'entraînement</b></p> <p><b>Endurance:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervalles courts ou moyens intensifs,</li> <li>• Continu intensif,</li> <li>• Continu extensif.</li> </ul> <p><b>Force:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gainage,</li> <li>• Circuit force + coordination.</li> </ul> <p><b>Mobilité, souplesse:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching, yoga.</li> </ul>									
																									Intensité de la sem.	R	R	B	R
																									Volume de la sem.	B	B	B	B
																									<b>Objectifs</b>	<b>Récupération</b> Sommeil (8h / nuit) Nutrition (fer)			
																									Jour d'entr. / sem.	3	3	3	3
																									Jour de ski / sem.				
																									Endurance / sem	2	2	2	2
																									Force / sem				
																									Vitesse /sem				
																									Mobilité / sem	2	2	2	2
Coordination, jeux / sem																													
Jour de repos / sem.	4	4	4	4																									
Soins, récupération	2	2	2	2																									
Test médicaux			X																										



**Variation de la charge surtout par le volume!**



Intensité      B=basse                      M=moyen                      H=haute                      R= récup

Construire l'entraînement:

Planification "classique"

Mois	Mai				Juin					Juillet					Août					Septembre				Octobre				
Semaine	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
Phase d'entraînement	PHASE TRANSITION				PHASE EXTENSIVE																			PHASE INTENSIVE				
Intensité d'entraînement	TRES BASSE				BASSE/MOYENNE																			HAUTE/TRES HAUTE				
Volume d'entraînement	BAS				MOYEN -> TRES HAUT																			MOYEN/HAUT				

Charge d'entraînement				

**Contenu de l'entraînement**

**Endurance:**

- Continu extensif,
- Intervalles moyens ou longs extensifs,
- Intervalles courts ou moyens intensifs (25%, min 1x / semaine).

**Force:**

- Gainage,
- Circuit force + coordination.

**Mobilité, souplesse:**

- Stretching, yoga.

**Variation de la charge surtout par le volume!**

**Contenu de l'entraînement**

**Endurance:**

- Intervalles courts ou moyens intensifs,
- Continu intensif,
- Continu extensif.

**Force:**

- Gainage,
- Circuit force + coordination.

**Mobilité, souplesse:**

- Stretching, yoga.

**Variation de la charge par l'intensité!**

Intensité de la sem.	R	R	B	R
Volume de la sem.	B	B	B	B
<b>Objectifs</b>	<b>Récupération</b> Sommeil (8h / nuit) Nutrition (fer)			
Jour d'entr. / sem.	3	3	3	3
Jour de ski / sem.				
Endurance / sem	2	2	2	2
Force / sem				
Vitesse / sem				
Mobilité / sem	2	2	2	2
Coordination, jeux / sem				
Jour de repos / sem.	4	4	4	4
Soins, récupération	2	2	2	2
Test médicaux			X	

Intensité      B=basse      M=moyen      H=haute      R= récup

Construire l'entraînement:

Planification "classique"

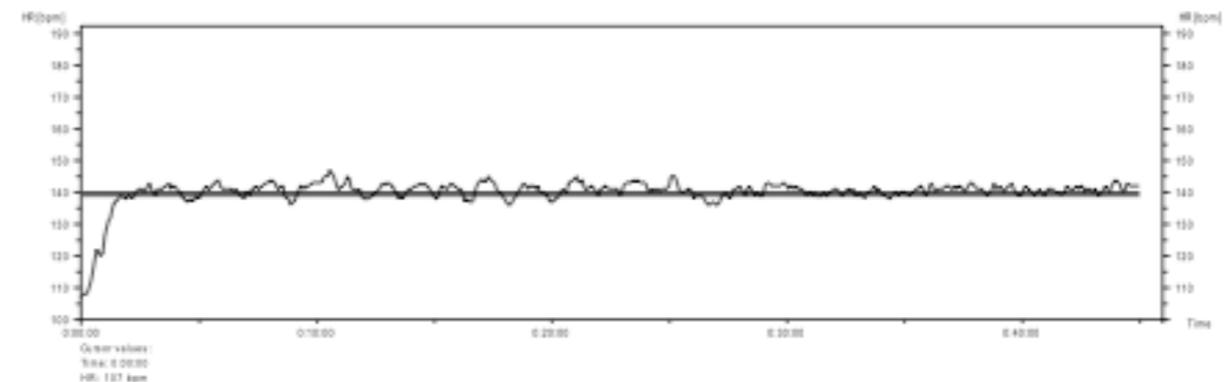
Méthode: **Continue extensive**  
Objectif: **Améliorer l'endurance  
aérobie**

Durée: **45 min - ...**

Intensité: **60 - 80 % FC max**

Remarque(s):

- **Majorité des séances!**



Exemple de séance: Endurance

Méthode: **Intervalles moyens extensifs**

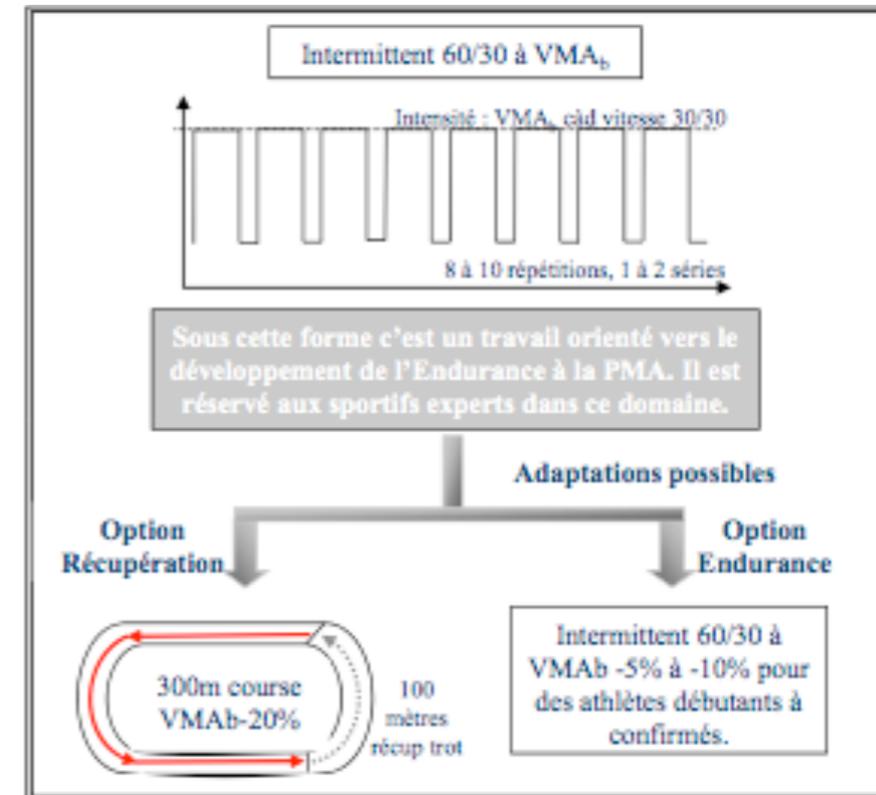
Objectif: **Améliorer l'endurance aérobie**

Durée: **45 min - 1h30**

Intensité: **70 - 85 % FC max**

Remarque(s):

- 5x 2000m en 8 min / pause active max 3 min.
- Intermittent 60"/30"
- Circuit training 1 min / 1 min.



Exemple de séance: Endurance

Méthode: **Intervalles courts intensifs**

Objectif: **Améliorer la VO2 max**

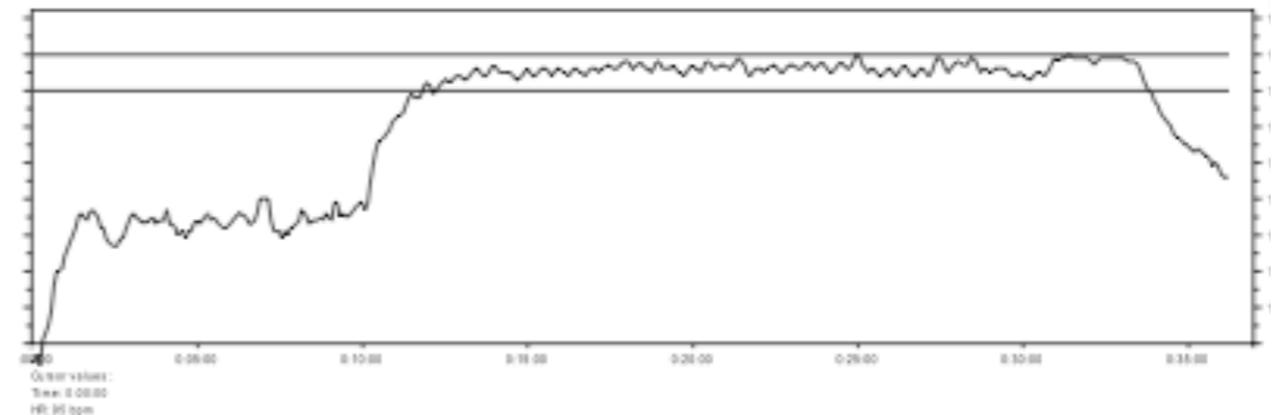
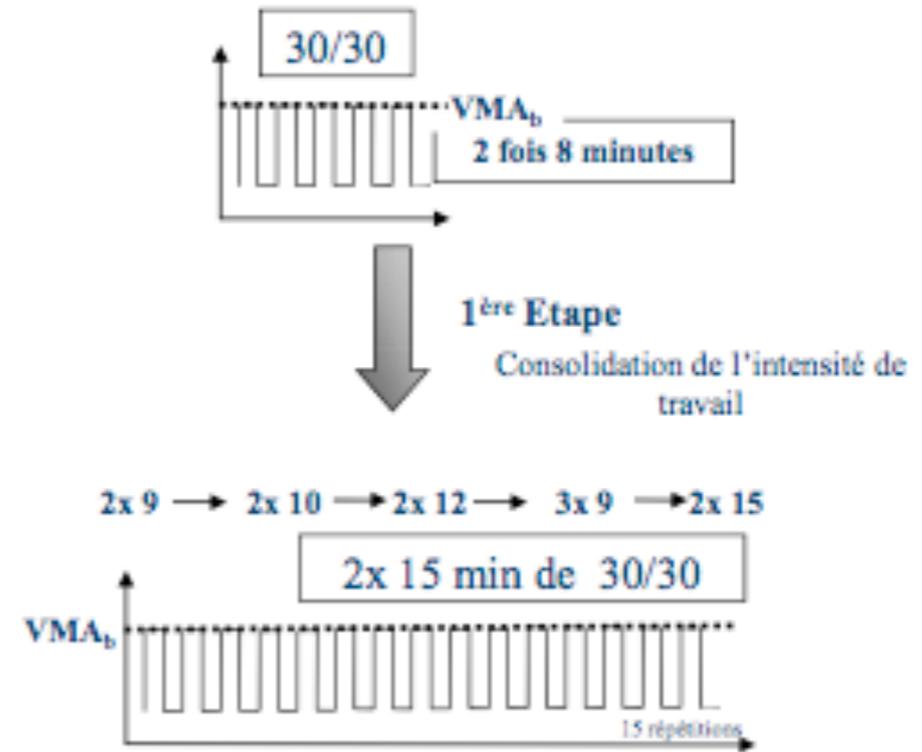
Durée: **45 min - 1h 15**

Intensité: **85 - 100 % FC max**

Remarque(s):

- 2x 8x 30"/30" / pause 6 min.
- augmentation du volume, puis de l'intensité.
- Si pouls descend > 15 bpm, pause active.

Etapes de l'augmentation du Volume de travail en 30/30...



Exemple de séance: Endurance

Méthode: **Intervalles moyens intensifs**

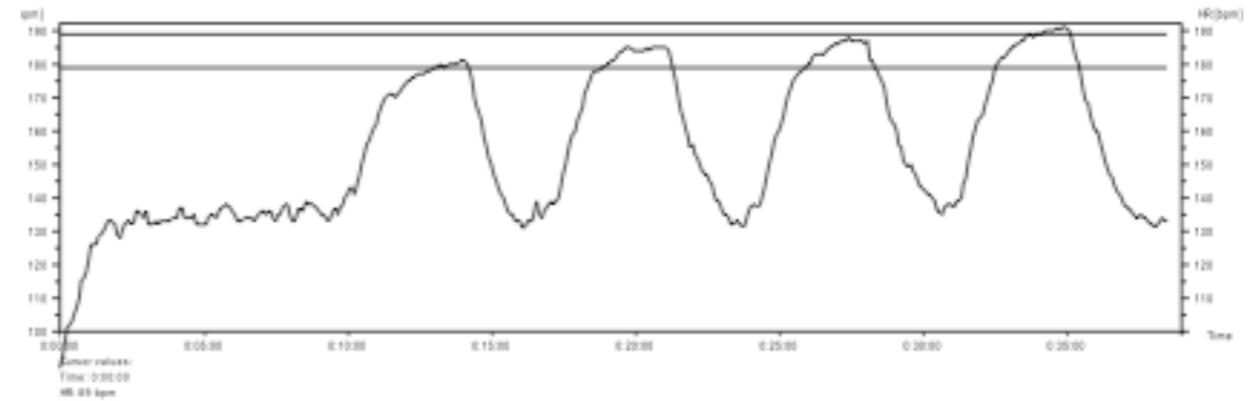
Objectif: **Améliorer la VO2 max**

Durée: **45 min - 1h 15**

Intensité: **85 - 100 % FC max**

Remarque(s):

- 4x 4 min / pause 3 min
- 5x 1000m / pause 2 min
- Attention: durée de charge > 3 min!



Exemple de séance: Endurance

Méthode: **Circuit Force & Coordination**

Objectif: **Optimisation des compétences motrices pour des mouvements complexes.**

Durée: **1h - 1h30**

Intensité: **Très variable!!**

Remarque(s):

- 1. Maîtriser les tâches simples.
- 2. Maîtriser des tâches complexes.
- 3. Maîtriser des tâches complexes sous charge (lactique).



Exemple de séance: Force



“Pour ce qui est de l’avenir, il ne s’agit pas de le prévoir, mais de le rendre possible.”  
Antoine de St-Exupéry