

US AUTRANS, catégories U13 U15
MERCREDI 18/11/2020

Rappel des séances CP du mercredi sur boucle ou AR 200m :

Séance 1 : Intense-moyen
(Mer 11 nov.)

Séance 2 : DT-régularité
(Mer 18 nov.)

Séance 3 : Intense
(Mer 25 nov.)

Objectifs : travailler **Endurance** et **Puissance Aérobique** par la méthode du fractionné comme en athlétisme sur piste.

Pour cela il faut varier dans les différentes Séance : l'Intensité (**faible-moyenne-forte**) / le nombre de répétitions / la durée des répétitions ou distances (**courtes – moyennes – longues**).

Intérêt du travail Fractionné :

- travailler plus facilement à des vitesses supérieures – idéal pour travailler PMA.
- apporte une meilleure connaissance de soi (vitesse de déplacement - état de forme grâce aux repères chronométriques).
- Séances apportant motivation si couplées avec des séances d'endurance libres

Séance 2 : DT-régularité
(Mer 18 nov.)

Objectifs :

- travailler **Endurance**
- travailler la « notion de vitesse » (essayer de reconnaître et reproduire une vitesse de déplacement)
- travailler en régularité avec chrono

Organisation séance :

1. Travail en DT (Distance Training = endurance de base = vitesse ou je parle facilement pendant effort)
2. Identifier une vitesse de base DT ex REF1 (V1) et une vitesse que l'on va appeler « vitesse seuil », ex REF2 (V2)
3. Utiliser la **Grille A** qui met en relation Vitesse-Cooper, et choisir dans cette grille :
 - **V1** (DT) = 2km/h moins vite que votre vitesse au meilleur Cooper (**arrondir à 0.5km/h**)
 - **V2** (vitesse seuil) = votre vitesse au meilleur Cooper (**arrondir à 0.5km/h**)
4. Utiliser la **Grille B** qui vous permet de connaître « le temps nécessaire » pour réaliser une distance donnée et une vitesse choisie.

Exemple :

- Je suis U15-1 Garçon et je ne n'ai jamais fait de Cooper. Je prends comme référence la moyenne des Cooper de la **Grille A** comme référence : 14.4km/h (que j'arrondi à 0.5 supérieur soit 14.5km/h)
- Ma vitesse V1 sera **Grille A** : 14.5 km/h – 2km/h = 12.5km/h
- Ma vitesse V2 sera **Grille A** = 14.5 km/h
- Je regarde à quelle « allure = temps » je dois faire mes tours (pour respecter les vitesses V1 et V2). Pour cela j'utilise la Grille B.
- **Grille B** : si j'ai une boucle ou un AR de 200m,
 - je dois faire le 200m en 58'' pour être à 12.5km/h (V1) ou 400m en 1'55 ou 600m en 2'53 etc...
 - je dois faire le 200m en 50'' pour être à 14.5km/h (V2) ou 400m en 1'39 ou 600m en 2'29 etc...

Séance 2 : DT- régularité

(Mer 18 nov.)

U13-1 et 2: 1h en extérieur CP + 20' RM a la maison

- échauf footing (CP) libre 15' a 20' sur terrain vallonné
 - bloc séance 20' à 25' avec récup:
 - 200m - V1 / 30'' récup (1 boucle)
 - 400m - V1 / 30'' récup (2 boucles)
 - 400m - V1 / 30'' récup (2 boucles)
 - 400m - V2 / 30'' récup (2 boucles)
 - 1000m - V1 / 30'' récup (5 boucles)
 - 400m - V2 / 30'' récup (2 boucles)
 - 400m - V1 / 30'' récup (2 boucles)
 - 400m - V1 / 30'' récup (2 boucles)
 - 200m - V1 / 30'' récup (1 boucle)
 - En résumé: soit **19 tours (3800m)** avec **15 tours lents V1** et **4 tours semis rapides V2**
- fin séance = CP récup 15' à 20'
- total séance extérieur: 20' (échauf) + 25' (bloc séance) + 15' récup = 1h
- 20' RM a la maison (voir fiche jointe)

U15 Filles: 1h en extérieur CP + 30' RM a la maison

- échauf footing (CP) libre 15' a 20' sur terrain vallonné
 - bloc séance 20' à 25' avec récup:
 - 200m - V1 / 30'' récup (1 boucle)
 - 400m - V1 / 30'' récup (2 boucles)
 - 600m - V1 / 30'' récup (3 boucles)
 - 400m - V2 / 30'' récup (2 boucles)
 - 1000m - V1 / 30'' récup (5 boucles)
 - 400m - V2 / 30'' récup (2 boucles)
 - 600m - V1 / 30'' récup (3 boucles)
 - 400m - V1 / 30'' récup (2 boucles)
 - 200m - V1 / 30'' récup (1 boucle)
 - En résumé: soit **21 tours (4200m)** avec **17 tours lents V1** et **4 tours semis rapides V2**
- fin séance = CP récup 15' à 20'
- total séance extérieur: 20' (échauf) + 25' (bloc séance) + 15' récup = 1h
- 30' RM a la maison (voir fiche jointe)

U15 Garçons: 1h en extérieur CP + 30' RM a la maison

- échauf footing (CP) libre 15' a 20' sur terrain vallonné
 - bloc séance 20' à 25' avec récup:
 - 200m - V1 / 30'' récup (1 boucle)
 - 400m - V1 / 30'' récup (2 boucles)
 - 400m - V1 / 30'' récup (2 boucles)
 - 600m - V2 / 30'' récup (3 boucles)
 - 1200m - V1 / 30'' récup (6 boucles)
 - 600m - V2 / 30'' récup (3 boucles)
 - 400m - V1 / 30'' récup (2 boucles)
 - 400m - V1 / 30'' récup (2 boucles)
 - 200m - V1 / 30'' récup (1 boucle)
 - En résumé: soit **22 tours (4400m)** avec **18 tours lents V1** et **4 tours semis rapides V2**
- fin séance = CP récup 15' à 20'
- total séance extérieur: 20' (échauf) + 25' (bloc séance) + 15' récup = 1h
- 30' RM a la maison (voir fiche jointe)

Grille A

Test Cooper Rapport Distance - Vitesse

Distance (en mètre)	Vitesse (Km/h)	Distance (en mètre)	Vitesse (Km/h)	Distance (en mètre)	Vitesse (Km/h)
2000	10,0	2800	14,0	3600	18,0
2050	10,3	2850	14,3	3650	18,3
2100	10,5	2900	14,5	3700	18,5
2150	10,5	2950	14,8	3750	18,8
2200	11,0	3000	15,0	3800	19,0
2250	11,3	3050	15,3	3850	19,3
2300	11,5	3100	15,5	3900	19,5
2350	11,8	3150	15,8	3950	19,8
2400	12,0	3200	16,0	4000	20,0
2450	12,0	3250	16,3	4050	20,3
2500	12,5	3300	16,5	4100	20,5
2550	12,8	3350	16,8	4150	20,8
2600	13,0	3400	17,0	4200	21,0
2650	13,3	3450	17,3	4250	21,3
2700	13,5	3500	17,5	4300	21,5
2750	13,8	3550	17,8	4350	21,8

Moyennes Vitesses-distances Cooper par année âge

Garçons

U11-2	U13-1	U13-2	U15-1	U15-2	U17-1	U17-2	U20
Moyennes							
Vitesse							
12,2	12,3	13,1	14,4	14,5	15,5	15,8	16,0
Distance							
2440	2463	2610	2882	2904	3109	3150	3200

Filles

U11-2	U13-1	U13-2	U15-1	U15-2	U17-1	U17-2	U20
Moyennes							
Vitesse							
10,4	10,8	11,6	12,2	12,7	10,3	14,0	14,0
Distance							
2075	2168	2318	2442	2536	2063	2790	2800

Grille B

Vitesse	10	11	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17
	km / h												
Distance Cooper	2000	2200	2400	2500	2600	2700	2800	2900	3000	3100	3200	3300	3400
Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage
100 m	00:36	00:33	00:30	00:29	00:28	00:27	00:26	00:25	00:24	00:23	00:23	00:22	00:21
200 m	01:12	01:05	01:00	00:58	00:55	00:53	00:51	00:50	00:48	00:46	00:45	00:44	00:42
300 m	01:48	01:38	01:30	01:26	01:23	01:20	01:17	01:14	01:12	01:10	01:07	01:05	01:04
400 m	02:24	02:11	02:00	01:55	01:51	01:47	01:43	01:39	01:36	01:33	01:30	01:27	01:25
500 m	03:00	02:44	02:30	02:24	02:18	02:13	02:09	02:04	02:00	01:56	01:52	01:49	01:46
600 m	03:36	03:16	03:00	02:53	02:46	02:40	02:34	02:29	02:24	02:19	02:15	02:11	02:07
700 m	04:12	03:49	03:30	03:22	03:14	03:07	03:00	02:54	02:48	02:43	02:38	02:33	02:28
800 m	04:48	04:22	04:00	03:50	03:42	03:33	03:26	03:19	03:12	03:06	03:00	02:55	02:49
900 m	05:24	04:55	04:30	04:19	04:09	04:00	03:51	03:43	03:36	03:29	03:23	03:16	03:11
1000 m	06:00	05:27	05:00	04:48	04:37	04:27	04:17	04:08	04:00	03:52	03:45	03:38	03:32
1100 m	06:36	06:00	05:30	05:17	05:05	04:53	04:43	04:33	04:24	04:15	04:07	04:00	03:53
1200 m	07:12	06:33	06:00	05:46	05:32	05:20	05:09	04:58	04:48	04:39	04:30	04:22	04:14
1300 m	07:48	07:05	06:30	06:14	06:00	05:47	05:34	05:23	05:12	05:02	04:53	04:44	04:35
1400 m	08:24	07:38	07:00	06:43	06:28	06:13	06:00	05:48	05:36	05:25	05:15	05:05	04:56
1500 m	09:00	08:11	07:30	07:12	06:55	06:40	06:26	06:12	06:00	05:48	05:37	05:27	05:18

Vitesse	17,5	18	18,5	19	19,5	20	20,5	21	21,5	22	22,5	23	23,5
	km / h												
Distance Cooper	3500	3600	3700	3800	3900	4000	4100	4200	4300	4400	4500	4600	4700
Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage
100 m	00:21	00:20	00:19	00:19	00:18	00:18	00:18	00:17	00:17	00:16	00:16	00:16	00:15
200 m	00:41	00:40	00:39	00:38	00:37	00:36	00:35	00:34	00:33	00:33	00:32	00:31	00:31
300 m	01:02	01:00	00:58	00:57	00:55	00:54	00:53	00:51	00:50	00:49	00:48	00:47	00:46
400 m	01:22	01:20	01:18	01:16	01:14	01:12	01:10	01:09	01:07	01:05	01:04	01:03	01:01
500 m	01:43	01:40	01:37	01:35	01:32	01:30	01:28	01:26	01:24	01:22	01:20	01:18	01:17
600 m	02:03	02:00	01:57	01:54	01:51	01:48	01:45	01:43	01:40	01:38	01:36	01:34	01:32
700 m	02:24	02:20	02:16	02:13	02:09	02:06	02:03	02:00	01:57	01:55	01:52	01:50	01:47
800 m	02:45	02:40	02:36	02:32	02:28	02:24	02:20	02:17	02:14	02:11	02:08	02:05	02:03
900 m	03:05	03:00	02:55	02:51	02:46	02:42	02:38	02:34	02:31	02:27	02:24	02:21	02:18
1000 m	03:26	03:20	03:15	03:09	03:05	03:00	02:56	02:51	02:47	02:44	02:40	02:37	02:33
1100 m	03:46	03:40	03:34	03:28	03:23	03:18	03:13	03:09	03:04	03:00	02:56	02:52	02:49
1200 m	04:07	04:00	03:54	03:47	03:42	03:36	03:31	03:26	03:21	03:16	03:12	03:08	03:04
1300 m	04:27	04:20	04:13	04:06	04:00	03:54	03:48	03:43	03:38	03:33	03:28	03:23	03:19
1400 m	04:48	04:40	04:32	04:25	04:18	04:12	04:06	04:00	03:54	03:49	03:44	03:39	03:34
1500 m	05:09	05:00	04:52	04:44	04:37	04:30	04:23	04:17	04:11	04:05	04:00	03:55	03:50

US Autrans

Renforcement Musculaire U13 et U15 période Covid

U13 : Circuit de 15' à 20' à réaliser à la maison à réaliser 2x

U15 : Circuit de 15' à 20' à réaliser à la maison à réaliser 3x

1

Pompes arrières

> 20 répétitions



Début

Fin

Suspendre élastique en hauteur et faire des tirades comme en poussée simultanée à ski.

45 secondes



9

2

Gainage latéral

> 45 secondes/côté



8

Abdominaux

> 20 répétitions



3

Dorsaux

> Pas de poids
> 3 appuis : tête, pieds, bassin
> 25 répétitions



7

Dorsaux

> Ne pas dépasser l'horizontale
> Pas de poids
> 20 répétitions



4

Fentes latérales

> 15 répétitions/jambe



6

Tirade nordic

> 15 répétitions

Avec bâtons ski en alu



5

Gainage

> 1 minute

