

Proposition d'entraînement du 04 au 30 novembre 2020 pour le groupe « Compétition »

Table des matières

Définition du groupe « Performance »	1
Objectifs de la période	2
Apprendre à s'entraîner seul ou en famille chez soi.	2
Développer les qualités physiques de base	2
Découvrir de nouveaux facteurs de la performance	2
Démarrer un carnet d'entraînement	2
Contenu de la proposition d'entraînement	3
Planches d'exercices	7
Proposition de postures pour les étirements / assouplissement.....	7
Propositions de circuits training	9
Le défis 200 Pompes	11
Le 10 / 20 / 30	12

Définition du groupe « Performance »

Le groupe « Performance » rassemblent tous les adhérents du CKSL des catégories cadet à vétéran qui s'inscrivent dans une démarche de progression et de performance. Même si ce n'est pas une obligation, ces athlètes ont pour objectif minimal de prendre part au circuit national des compétitions de course en ligne comprenant les trois championnats de France. Un certain nombre de ces athlètes est également engagé dans le processus des Opens de France servant de sélections pour les Equipes de France.

Le groupe « Performance » est constitué des sous-groupes suivants :

- Athlètes de cadet à senior s'entraînant majoritairement à Libourne (Pierrick A, Thomas C, Raphaël D, Martin F, Jules F, Donovan J, Emilien L, Marin M, Clément R, Antoine T, Léo T)
- Athlètes de cadet à senior s'entraînant sur une structure extérieure (Pierre B, Nathanaël B, Marie H)
- Athlètes de senior à vétéran autonomes dans leur pratique (Claude A, Alban A, Olivier B, Véronique D, Vincent D, Olivier G, Patrice H, Quentin M, Damien P, Jean-Claude R, Stéphanie S, Ronan T, Gabriel V, Guillaume V)

Les propositions d'entraînement émanant du CKSL sont réalisées et pensées pour le 1^{er} sous-groupe (Athlètes de cadet à senior s'entraînant majoritairement à Libourne).

Objectifs de la période

Apprendre à s'entraîner seul ou en famille chez soi.

Le confinement nous impose de rester chez nous en dehors des temps scolaires ou professionnels. Même si il s'agit du second confinement, c'est pour la plupart des athlètes quelque chose de nouveau qu'ils doivent appréhender et intégrer dans leur pratique pendant le confinement mais aussi et surtout lorsque les choses seront revenues à la normale afin d'augmenter leur volume d'entraînement en étant capable de faire du sport seul ou en famille en dehors des entraînements officiels au pôle nautique. Pour atteindre cet objectif nous appliquerons un principe de progressivité dans le volume d'entraînement aussi bien dans la durée des séances que dans leur nombre.

Développer les qualités physiques de base

Sur le plan physique l'objectif majeur de la période et il en sera de même jusqu'à la fin du mois de décembre, est de développer les qualités physiques de base qui serviront de « fondations » sur lesquelles nous ferons reposer plus tard le développement des qualités physiques spécifiques à notre discipline. Pour cette période, il s'agira donc de développer prioritairement les qualités d'endurance et de force. L'endurance étant notre capacité à réaliser un effort continu sur une longue période et la force notre capacité à déplacer une masse (notre corps).

Découvrir de nouveaux facteurs de la performance

L'entraînement à la performance ne peut pas se résumer au développement des qualités physiques. Il est souvent admis que la différence se fait justement sur l'assemblage d'autres facteurs comme le mental, les habiletés motrices, techniques, tactiques... Pour cette période, nous tenterons d'explorer les biens faits de la visualisation mentale. Voici les domaines dans lesquels les bénéfices sont reconnus en sport pour cette pratique :

- Stimulation de l'apprentissage des habiletés motrices ;
- se préparer à l'action ;
- amélioration de la concentration ;
- optimisation de la performance utilisation dans les routines de performance ;
- amélioration de la confiance en soi ;
- rééducation musculaire ;
- gestion du stress.

Démarrer un carnet d'entraînement

Un carnet d'entraînement vous permet de consigner vos séances réalisées au quotidien pour votre préparation vers votre objectif. A la fin de chaque séance, notez sur votre carnet des données simples qui vous permettront d'exploiter ces écrits :

- Date et lieu de la séance
- La météo du jour
- Le type de séance
- Les chronos réalisés et/ou le kilométrage parcouru
- Les sensations
- Les douleurs ou événements inhabituels

Prenez le support qui vous convient le mieux (Ordinateur, téléphone, cahier libre, agenda ...). Ce carnet va vous permettre de vous garder motivé et de devenir régulier dans votre préparation. Vous allez également pouvoir suivre et avoir un œil sur l'ensemble de cette dernière. Au fil des entraînements vous allez constater votre évolution, mesurer vos progrès et évaluer votre forme. Vous allez prendre confiance en vous, ce qui vous permettra d'être plus serein et sûr de vous le jour de la course.

Enfin, ce carnet sera un document dont vous ne vous séparerez sans doute jamais et que vous aurez plaisir à lire et redécouvrir en grandissant.

Contenu de la proposition d'entraînement

	Je peux faire 2 à 3 entraînements par semaine	Je peux faire 4 à 6 entraînements par semaine	Observations
Mer 04/11	Course à pied : de 20 à 40 minutes en continu à un rythme faible à modéré.	Course à pied : de 20 à 40 minutes en continu à un rythme faible à modéré	En fonction de votre niveau et de votre ressenti pendant l'effort vous essayer de faire entre 20 et 40 minutes en continu. Si vous ne pouvez pas courir pour des raisons médicales vous pouvez aussi faire du vélo, du rameur si vous en avez un ou de la marche rapide.
Jeu 05/11		Circuit training et corde à sauter Réaliser la planche N°2 qui se trouve après le tableau. Faire entre 3 et 6 tours. 30 secondes d'effort / 30 secondes de récup. 3 minutes entre chaque tour. Corde à sauter pour finir 4 fois 40 secondes avec 1 minute de récup.	
	Etirements / assouplissements : Prendre 2 positions dans les propositions se trouvant sous ce tableau et les faire chacune 3 fois pendant 20 à 30 secondes.		La réalisation des postures ne doit pas être douloureuse.
	Visualisation 2 séquences d'environ 1 min (au pif, surtout pas de montre) où vous êtes à une allure facile (EB) 2 séquences d'environ 30 secondes à allure plus soutenue (EB2) 2 départs sur 15 à 20 coups de pagaie	Visualisation 2 séquences d'environ 1 min (au pif, surtout pas de montre) où vous êtes à une allure facile (EB) 2 séquences d'environ 30 secondes à allure plus soutenue (EB2) 2 départs sur 15 à 20 coups de pagaie	Vous vous isolez dans un espace calme et prenez une position confortable. Vous essayez de vous imaginer en train de pagayer soit de l'intérieur soit comme une caméra extérieur. Il est possible que vous n'y arriviez pas tout de suite.
Ven 06/11	Circuit training Circuit training et corde à sauter Réaliser la planche N°2 qui se trouve après le tableau. Faire entre 3 et 6 tours. 30 secondes d'effort / 30 secondes de récup. 3 minutes entre chaque tour.		
		Course à pied : 2 à 3 fois 10 minutes à une allure un petit peu plus élevée que celle de la course à pied de mercredi. Mettre 3 minutes de récupération entre chaque série.	Ne pas oublier de s'échauffer préalablement une dizaine de minutes.
		Etirements / assouplissements : Prendre 2 positions dans les propositions se trouvant sous ce tableau et les faire chacune 3 fois pendant 20 à 30 secondes.	

Sam 07/11	Repos	Circuit training Réaliser la planche N°1 qui se trouve après le tableau. Faire entre 2 et 5 tours. 30 secondes d'effort / 30 secondes de récup. 3 minutes entre chaque tour.	
Dim 08/11		Course à pied : Même séance que celle du mercredi 04/11 en augmentant le temps réalisé de 5 minutes.	
	Course à pied : 2 fois 10 minutes à une allure un petit peu plus élevée que celle de la course à pied de mercredi. Mettre 3 minutes de récupération entre chaque série.		Ne pas oublier de s'échauffer préalablement une dizaine de minutes.
Lun 09/11	Repos	Circuit training et corde à sauter Réaliser la planche N°2 qui se trouve après le tableau. Faire entre 3 et 6 tours. 35 secondes d'effort / 25 secondes de récup. 3 minutes entre chaque tour. Corde à sauter pour finir 4 fois 45 secondes avec 1 minute de récup.	
Mar 10/11		Course à pied : 15 minutes / 12 minutes / 10 minutes (Récup : 3 minutes)	Ne pas oublier de s'échauffer préalablement une dizaine de minutes.
	Circuit training Réaliser la planche N°1 qui se trouve après le tableau. Faire entre 1 et 3 tours. 30 secondes d'effort / 30 secondes de récup. 3 minutes entre chaque tour.		
Mer 11/11	Visualisation Idem séance du jeudi 05/11. Essayer d'être plus précis dans la visualisation. Rajouter des détails. Noter ses impressions.	Visualisation Idem séance du jeudi 05/11. Essayer d'être plus précis dans la visualisation. Rajouter des détails. Noter ses impressions.	
		Etirements / assouplissements : Prendre 3 positions dans les propositions se trouvant sous ce tableau et les faire chacune 3 fois pendant 20 à 30 secondes.	
Jeu 12/11	Course à pied : Même séance que celle du mercredi 04/11 en augmentant le temps réalisé de 5 minutes.	Circuit training Réaliser la planche N°1 qui se trouve après le tableau. Faire entre 3 et 6 tours. 35 secondes d'effort / 25 secondes de récup. 3 minutes entre chaque tour.	
Ven 13/11	Etirements / assouplissements : Prendre 3 positions dans les propositions se trouvant sous ce tableau et les faire chacune 3 fois pendant 20 à 30 secondes.	Course à pied : Même séance que celle du dimanche 08/11 en réalisant le même temps.	
Sam 14/11	Circuit training A vous de créer votre séance. ;-)	Circuit training et corde à sauter A vous de créer votre séance. ;-)	
Dim 15/11	Repos	Course à pied : 4 fois 8 minutes avec 2 minutes de récupération.	Ne pas oublier de s'échauffer préalablement une dizaine de minutes.

Lun 16/11	Circuit training Réaliser la Figure N°3 qui se trouve après le tableau. Faire entre 2 et 4 tours. 30 secondes d'effort / 30 secondes de récup. 3 minutes entre chaque tour.	Etirements / assouplissements : Faire l'ensemble des positions dans la figure 1 se trouvant sous ce tableau et les faire chacune 3 fois pendant 20 à 30 secondes en se relâchant le plus possible Maintenir la position sans douleur	
Mar 17/11	Repos et où progresser en corde à sauter (être capable de faire le plus de rep sans arrêt)	CAP le 10 / 20 /30 Figure 5	
Mer 18/11	Séance d'étirements Planche 2 Maintenir la posture 15 à 20 secondes à Faire 3 fois de chaque Maintenir la position sans douleur	Défis 200 pompes Voir figure 4 Pour les pers capable de faire 50 et plus de reps sans arrêt 1) faire 2 fois ce défi 200 pompes 2) Pour ceux qui ne savent pas trop, n'hésitez pas à faire le programme en le changeant en 100 et à faire 2 à 3 fois	
Jeu 19/11	Repos	Repos et concours de jonglage avec 2 et 3 balles Vidéo à poster sur le Whatsapp Exercice de visualisation : Je vous fais une vidéo à regarder mercredi soir.	
Ven 20/11	Circuit gainage figure 4 2 à 4 tours (30 secondes par exercices) 15 » de repos le temps de changer de position	Défis 200 pompes Vous avez déjà une idée de vos capacité suite au premier. Donc évitez de rester dans une zone trop confortable si cela à été facile, ne pas hésiter à faire un second tour ou aller sur 250. Voir figure 5 Pour les pers capable de faire 50 et plus de reps sans arrêt 1) faire 2 fois ce défi 200 pompes Pour ceux qui ne savent pas trop, n'hésitez pas à faire le programme en le changeant en 100 et à faire 2 à 3 fois	
Sam 21/11	CAP Objectif 10 km en 1 heure Choix 1 : Sans arrêt Choix 2 : A faire en alternant marche et course Si possible plus de course que de marche (Attention vous n'avez que 1h00 de sortie ! cela vous donne le rythme à avoir).	CAP Objectif 10 km le plus rapidement possible Choix 1 : Sans arrêt (Attention vous n'avez que 1h00 de sortie ! cela vous donne le rythme minimum à avoir).	
Dim 22/11	Repos	Repos	
Lun 23/11	Repos	Tractions (Travailler sa motivation et le dépassement) et CAP 2X15' allure Moyenne 70% VMA. Bien échauffer l'ensemble du corps Faire max de tractions récup 2' et refaire un max puis récup de 1' puis max rec 1' puis renouveler la	

		<p>dernière série jusqu'à épuisement Profitez de la récup pour bien vous relacher retrouver de la motivation alors que vous êtes complètement épuisé. Puis aller courir</p>	
Mar 24/11	<p>Défis 100 pompes Sur la base de la figure 5 Objectif 100 pompes Comment réaliser Durant Une minute, faire le maximum puis à 1 minutes faire 5 superman (voir le dessin puis recommencer jusqu'à atteindre les 100pompes. Peut-être aurez-vous besoin de plusieurs minutes pour cela ? Si c'est facile pour vous ! refaire un défi complet 2 ou 3 fois La prochaine fois vous passerez directement au 200.</p>	<p>Circuit training figure 3 à faire 4 à 5 fois</p>	
Mer 25/11	<p>Repos</p>	<p>Etirements les 24 positions figure 2</p>	
Jeu 26/11	<p>Corde à sauter pour progresser et faire le maximum de rep sans arrêt Durée de séance 30' minimum</p>	<p>Défis 200 Pompes à faire 2 fois Si certains on trouvé cela difficile, réduire à 100 ou 150 pompes. L'important est de réaliser les 2 tours (travailler sa motivation être capable de se ressourcer durant le repos) donc si vous travaillez facilement, l'objectif ne sera pas atteint.</p>	
Ven 27/11	<p>Etirements fessier, mollets cuisse dos (choisir 2 exemples par groupe musculaire) à choisir sur les planches étirements</p>	<p>CAP allure élevée sur 5km minimum pouvant aller jusqu'à 10km</p>	
Sam 28/11	<p>CAP allure élevée sur 4 km minimum , pouvant aller jusqu'à 7km</p>	<p>Repos</p>	
Dim 29/11	<p>Repos</p>	<p>Réaliser vos max de pompes, Tractions (test pour avoir des ref). puis faire soit un cricuit training, soit vélo, CAP sur la durée possible et allure au choix</p>	
<p>N'hésitez pas à communiquer via le groupe WhatsApp pour dire comment vous vous sentez, si cela est difficile, trop facile etc... faites quelques vidéos courtes pour motiver les autres et montrer votre travail.</p>			

Planches d'exercices

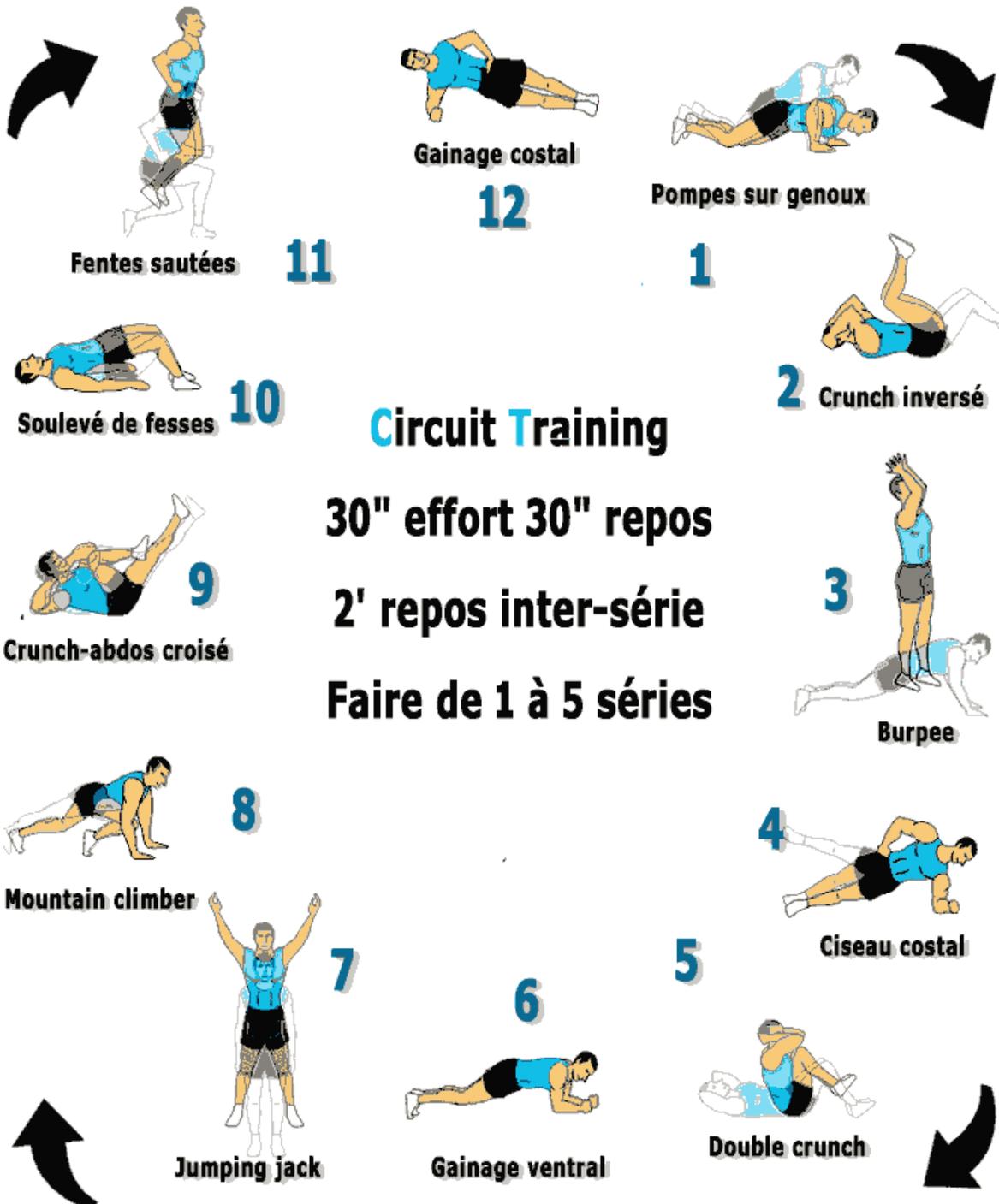
Proposition de postures pour les étirements / assouplissements



Figure 1

Tonification complète sans matériel

12 exercices



Circuit Training
30" effort 30" repos
2' repos inter-série
Faire de 1 à 5 séries

<https://entrainement-sportif.fr/programme-musculation-complet-sans-materiel.htm>

Figure 3

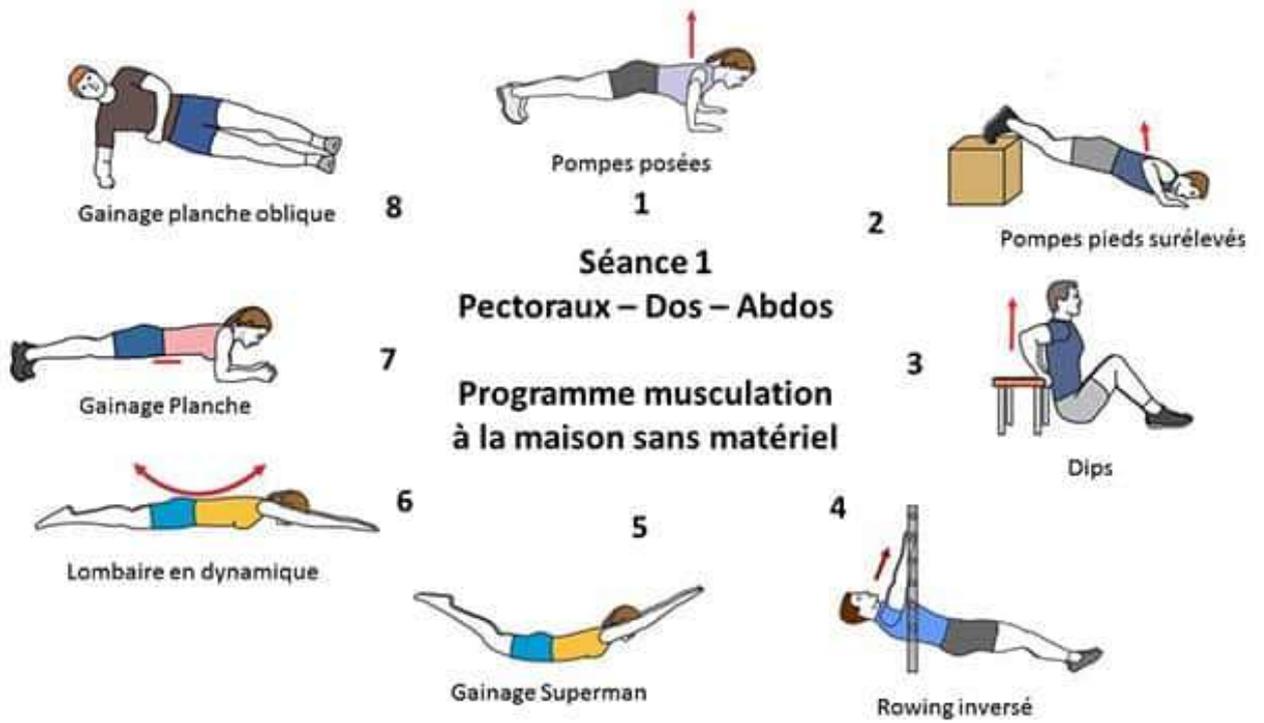


Figure 4



Le défis 200 Pompes

Défis 200 pompes

Après un échauffement de 10 minutes à base de gainages et de mobilisations articulaires des épaules et de corde à sauter, vous devrez faire le plus vite possible 200 pompes en exécutant 5 répétitions de Superman toutes les minutes. Il vous revient de gérer les temps de récupération et le nombre de répétitions de pompes sans arrêt. Vous pouvez réduire à 100 ou même à 50 pompes si vous débutez mais en conservant une exécution technique correcte sans cambrer le dos et avec une extension simultanée des 2 bras pour vous redresser. Vous arrêtez la descente à 10 cm du sol. Vous pouvez aussi adapter la difficulté technique en faisant des pompes sur les genoux mais en conservant toujours l'alignement des cuisses et du tronc. Enfin la seule obligation étant de faire 5 "Supermen" toutes les minutes vous pouvez prendre une minute de récupération sans faire une seule pompe si vous en avez besoin.

Défi Pompes

Faire **200** pompes ...



... avec **5** Supermen toutes les minutes

Figure 5

Le 10 / 20 / 30

	Le 10 20 30	http://entrainement-sportif.fr
<i>Echauffement</i>	<i>1 km à faible intensité</i>	
Période d'entrainement à reproduire 4 fois		
<i>1^o minute</i>	30s allure lente 20s allure modérée 10s allure maximale	
<i>2^o minute</i>	30s allure lente 20s allure modérée 10s allure maximale	
<i>3^o minute</i>	30s allure lente 20s allure modérée 10s allure maximale	
<i>4^o minute</i>	30s allure lente 20s allure modérée 10s allure maximale	
<i>5^o minute</i>	30s allure lente 20s allure modérée 10s allure maximale	
<i>Repos</i>	2 minutes	

Figure 6