Programmation de l'entraînement

(Le 26 janvier 2014)

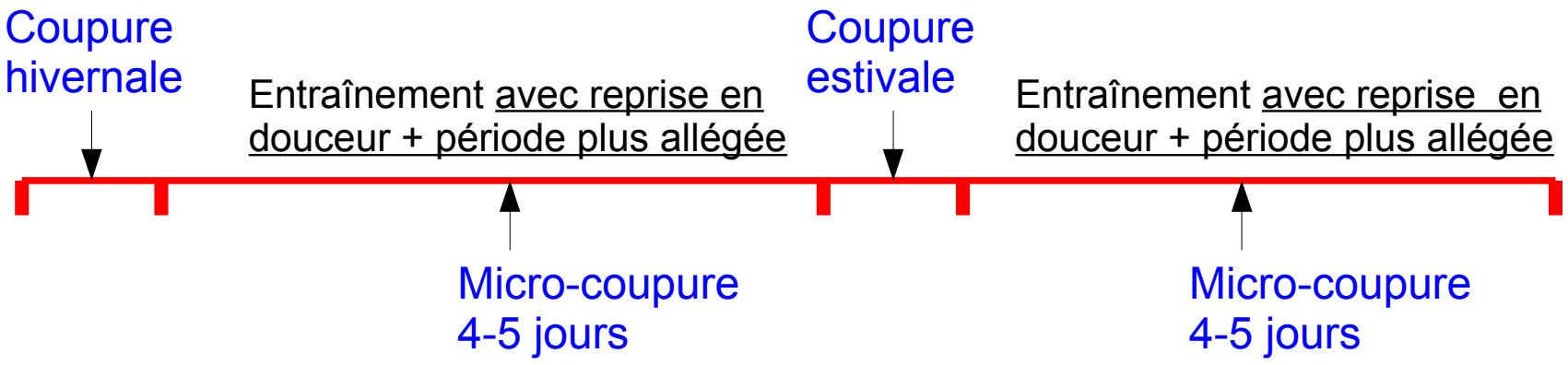
A - Sur une année

B - Entre 2 objectifs

C – Développement spécifique à chaque objectif

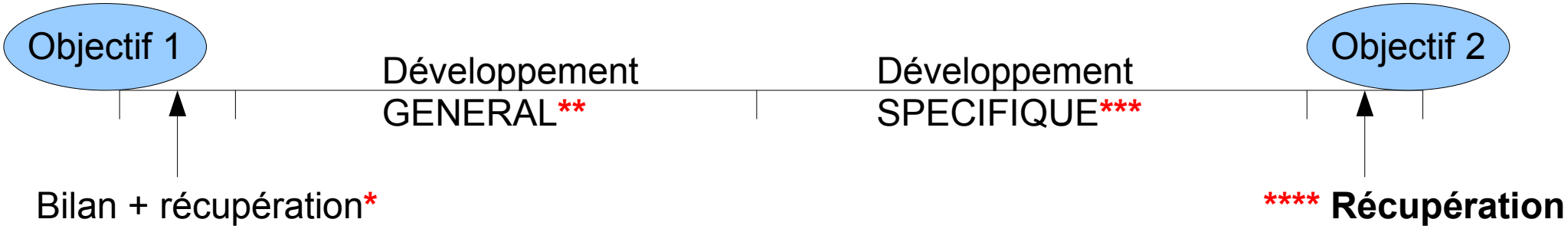
D – Déroulement d'une séance

A – Sur une année



- Planifier des objectifs principaux et secondaires :
- **Object. principaux (grand max.)** : 4*10 kms et/ou 3 S'mi,
  ou 2 marathons,
  ou 1*100 kms (ou 1 Trail Long)
- **Object. secondaires** intéressants en préparation d'une course + longue

B – Entre 2 objectifs



* + l'objectif 1 est long + la récupération sera longue (kms et intensité faibles)

** VMA (alterner courte et longue), renforcement musculaire, endurance longue et/ou variée, qq allures spécifiques

*** VMA, sortie longue 1 fois/ sem., travail spécifique 1 fois/sem.

**** + l'objectif 2 sera long, + la récup. avant compétition sera longue (kms et intensité faibles)

Rq.: l'augmentation du kilométrage total et des kms de fractionnés doivent être progressifs

C – Développement spécifique à chaque objectif

	Récupération	Dév. général	Dév. spécifique	Récupération
10 kms	3 jours	Assez longue (ex. : sur la période hivernale)	2 à 4 semaines	3 jours
Semi-marathon	5 jours	Assez longue (ex. : sur la période hivernale)	4 semaines	5 jours
Marathon	2 semaines	16 semaines env.	6 semaines	2 semaines
100 kms	2 semaines	14 semaines env.	8 semaines sans VMA	2 semaines
Entretien	-	On reste dans cette phase en s'accordant aussi des coupures	-	-

Attardons-nous sur le travail spécifique...

Attention : respectez l'allure de la compétition !!!

- 10 Kms : Entre 4 et 6 kms en fractionné (ex. : 4*1000, 3*2000...)
  Récup max 3'

- Semi-marathon : Entre 6 et 10 kms en fractionné (ex. : 3*2000, 3*3000, 2*5000m...)
  R= 3' max

- Marathon : Entre 8 et 15 kms en fractionné (ex. : 2*4000m, 2*5000m, 3*4000m...)
  R= 3' max

Remarques :

- 1 sortie longue spécifique / semaine
(1h15' à 1h30' pour le 10 km, 1h30' pour le s'mi, 1h30' à 2h15' pour le marathon, 1h30' à 2h30' pour le 100 kms)

- Pour les cross-country et les trails, travail d'appuis à développer

D – Déroulement d'une séance

- Séance d'endurance :
  30' d'échauffement + endurance + 10' de retour au calme
  + étirements passifs (sauf pour une sortie éprouvante (très longue ou simplement longue quelquefois))

- Séance de « qualité » (VMA, allure spécifique, travail de côtes …) :
  30' d'échauffement + travail prévu + 10' de retour au calme

- Séance de récupération :
  30 à 40' à faible allure + étirements passifs

Références et liens :

- ***FFA - Entraîneur courses Hors Stade - Niveau 1 Maj mai 2004 (Conseil Général Loire en Rhône-Alpes)***,
Auteurs : Camille VIALE, Patrice BINELLI, Jean-Marc GARCIA, Emile GEFFROY, Isabelle GUILLOT, René JOURDAN, Bernard PELLETIER Jean-Baptiste PROTAIS, Jean-Claude SCALOGNA, Jean-Jacques RENIER, Armand TOMASZEWSKI
+ bibliographie et autres supports associés :
  - Cassette « Courir du jogging à la compétition » FFA Service Hors Stade – 33 avenue Pierre de Coubertin 75460 PARIS Cedex 13
  - N°157 de la revue AEFA (sur la course hors stade), revue de la FFA (33 avenue Pierre de Coubertin 75460 PARIS Cedex 13), cf aussi leur site internet aefathlé

- ***FFA - Entraîneur courses Hors Stade - Niveau 2 Maj avril 2007 (Conseil Général Loire en Rhône-Alpes)***
Auteurs : Camille VIALE, Bernard PELLETIER, Patrice BINELLI, Jocelyne BORSZCZ, Jean-François DELASALLE, Jean-Marc GARCIA, Emile GEFFROY, Dominique GILLES, Bruno HEUBI, Philippe LABOURE, Maryse LE GALLO, Jean-Pierre MONCIAUX, Philippe PROPAGE, Fabrice VIALE, René JOURDAN, Jean-Jacques RENIER, Bruno BLANCHARD, Daniel BOISOT, Armand TOMASZEWSKI
+ bibliographie et autre support associés :
  - Traité d'athlétisme Les Courses (Article J.R. LACOURT), Editions VIGOT
  - Mémento Tronc commun BEES, Editions VIGOT
  - Cf aussi site internet de la FFA

- http://www.courir-plus-loin.com

- http://www.jfdeligementon.com/index.html

- Cabinet d'osthéopathes Christine Rouland-Boulaire à La Haye-Fouassière au sujet des étirements passifs
  (*je vous laisse chercher les coordonnées dans Les pages jaunes !!!*)