



HEFSM

Haute école
fédérale
de sport
Macolin

SPORT D'ENDURANCE

OPTIMISE TON ENTRAÎNEMENT

Comment s'entraîner juste ? Comment planifier une saison ? Comment préparer une compétition ?



ENDURANCE

« DÉFINITION »



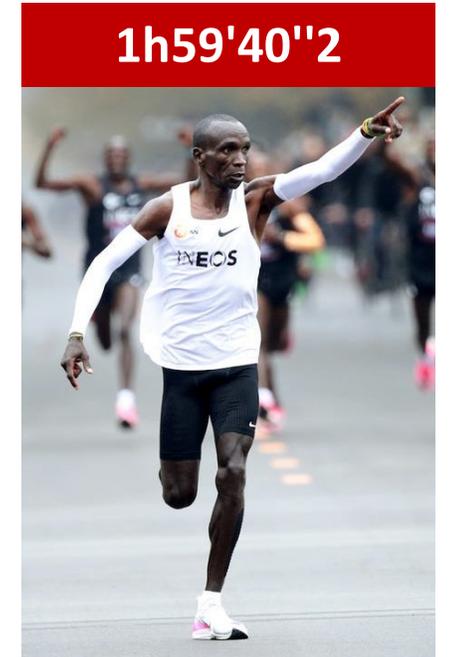
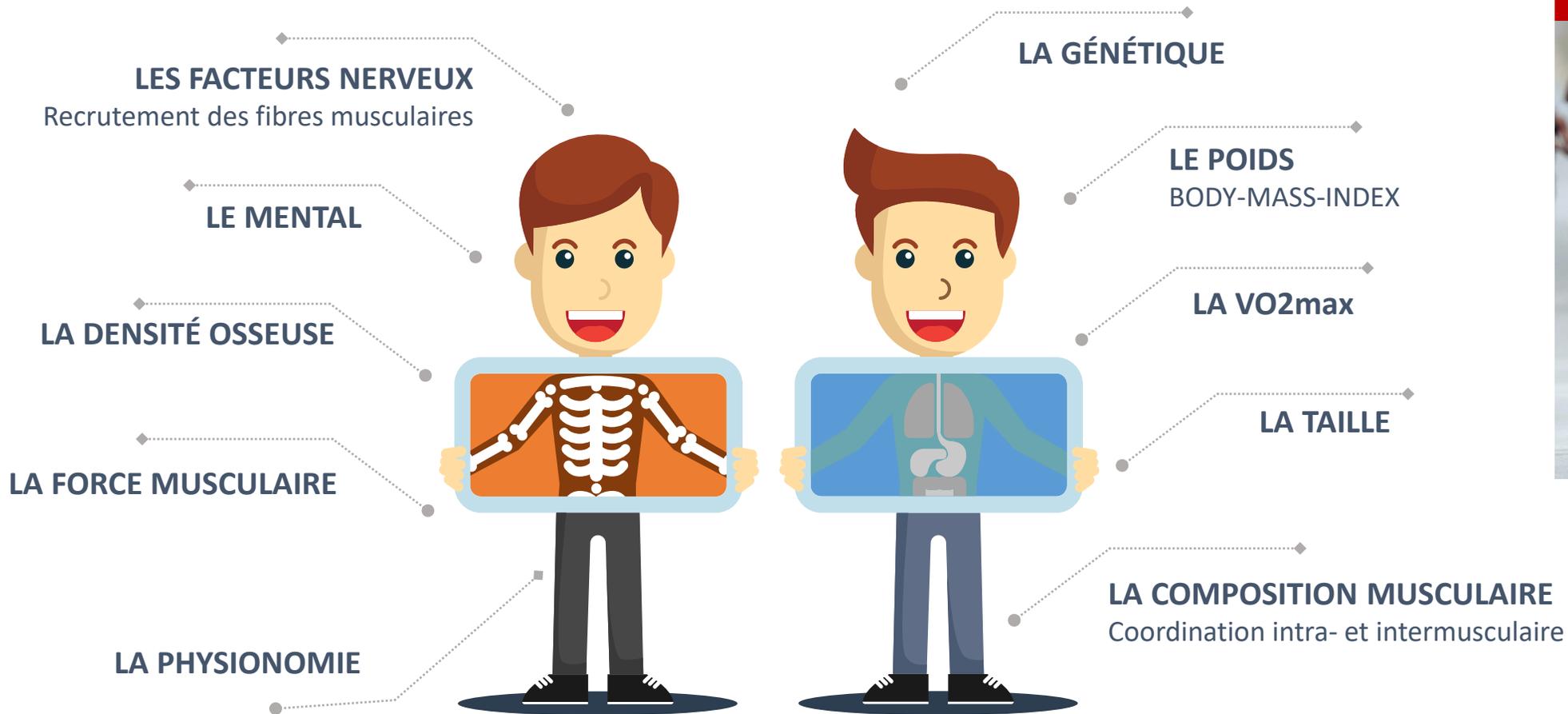
ENDURANCE = Résistance à la fatigue

C'est la capacité de maintenir dans le temps un certain niveau d'intensité exigée !



LE TALENT, LE SUCCÈS

La différence entre un champion et un «Möchtegern-Champion»



Eliud Kipchoge, Vienne 2019

La règle des 10'000h

K. Anders Ericsson (psychologue), 1990



SUFFIT-IL DE S'ENTRAÎNER BEAUCOUP ?!

« IL FAUT L'AVOIR DANS LA TRONCHE ! » *Alfons Schuwey*



Camp d'entraînement Swiss Triathlon, Gran Canaria, 2010



UNE SEMAINE D'UNE PRO ...

Daniela Ryf (année 1987) | Les Angles, France (1'650m), préparation JEUX OLYMPIQUES BEIJING 2008

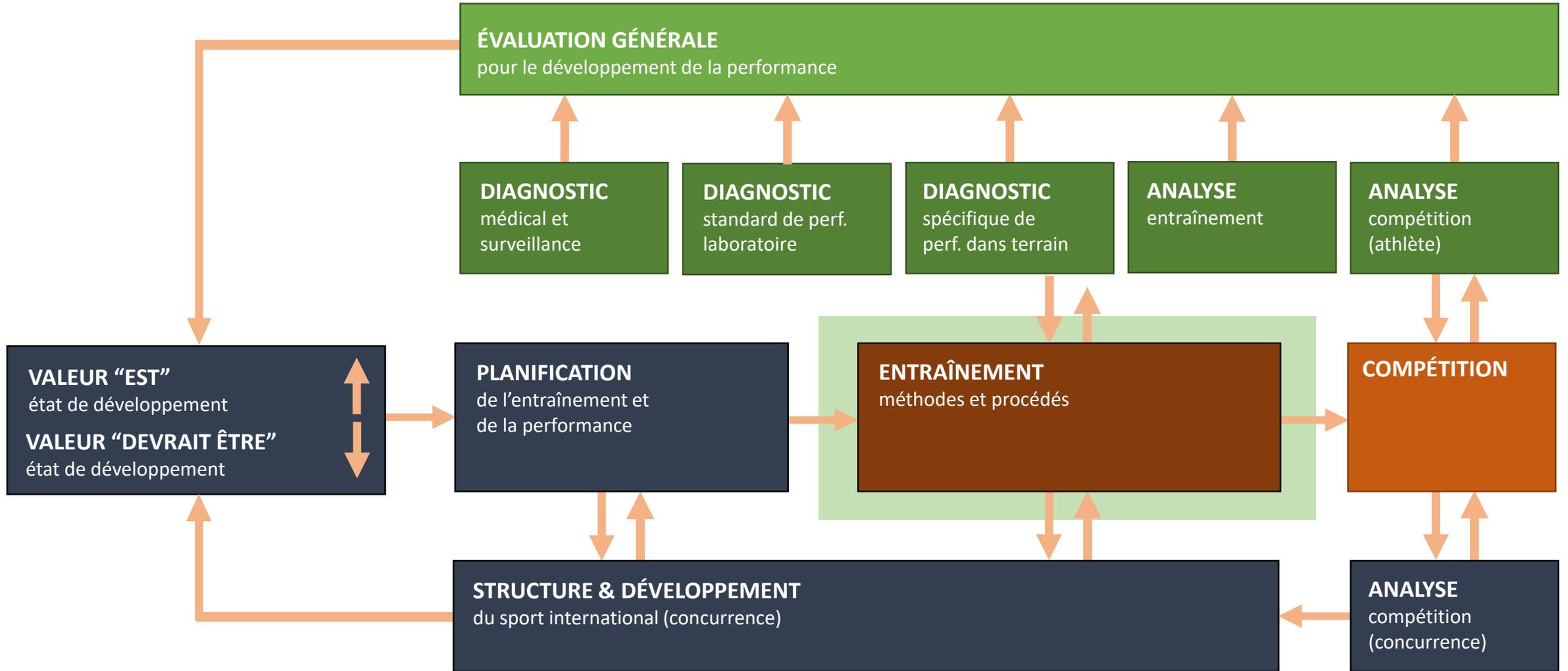


	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Focus	Récupération	Dure	Natation	Repos	Endurance	Course à pied	Vélo de route
Unité 1	05h30 Natation 5km, endurance	06h00 Vélo de route 2h00, répétition en bosse	05h30 Natation Résistance	07h00 Natation 1h00, technique	05h30 Natation 5km, résistance	07h00 Course à pied 2h00, Long Jog	06h00 Vélo de route 3h00
Repas	09h00 Déjeuner	09h00 Déjeuner	09h00 Déjeuner	10h00 Déjeuner	09h00 Déjeuner	09h30 Déjeuner	09h30 Déjeuner
Repos	Dormir 01h30	Dormir 02h00	Dormir 01h30	Dormir 01h00	Dormir 01h30	Dormir 02h00	Dormir 02h00
Unité 2	12h00 Vélo de route 1h30, endurance	11h30 Course à pied 0h30, technique	12h00 Vélo de route 1h30, léger	13h00 Course à pied 0h30, technique	11h30 Vélo de route 2h00, vite	Récupération	12h00 Course à pied 0h30, technique
Repas	14h00 Dîner	13h00 Dîner	14h00 Dîner	14h00 Dîner	14h00 Dîner	12h30 Dîner	13h30 Dîner
Repos	Dormir 1h00	Dormir 1h00	Dormir 1h00		Dormir 1h00		
Unité 3	16h00 Course à pied 12km	16h00 Course à pied Dure	16h00 Natation 1h00, Open water	Congé	16h00 Course à pied 1h00, répétition en bosse	15h00 Course à pied Séries rapides	Congé



LE CIRCUIT DE CONTRÔLE DE L'ENTRAÎNEMENT

Complexe et fascinant ...



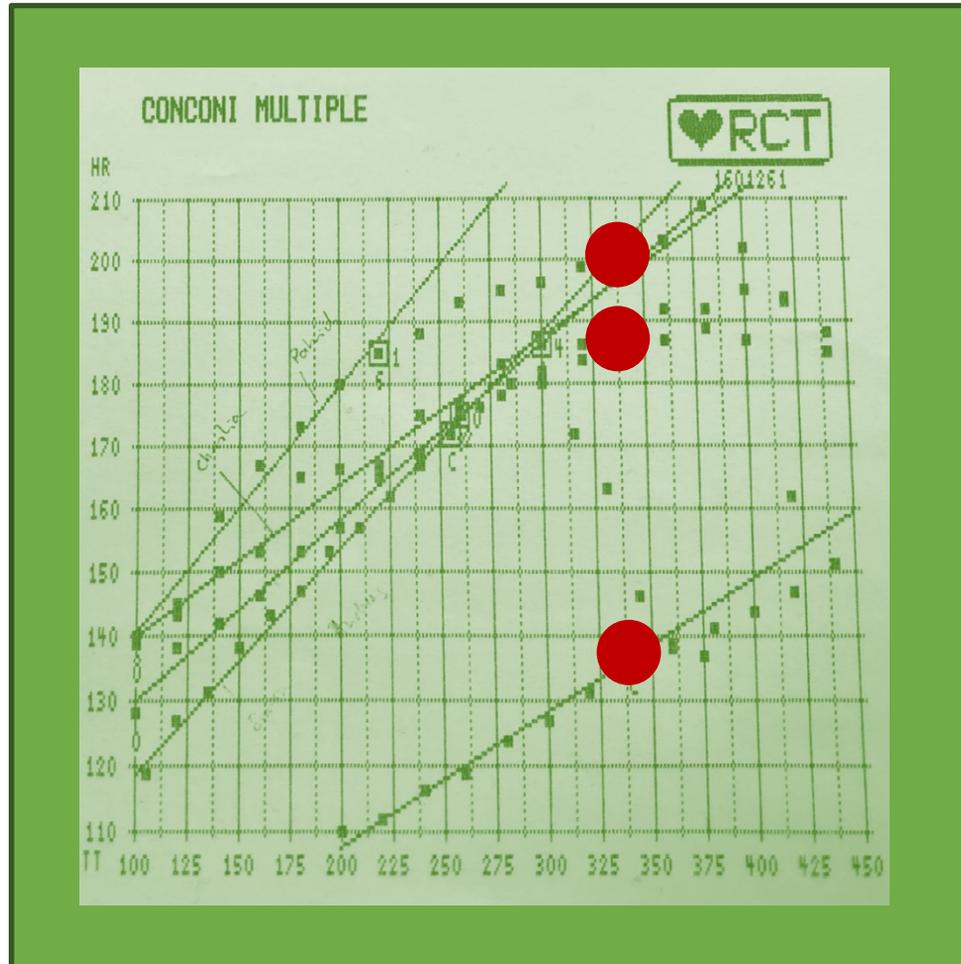
Circuit de contrôle de l'entraînement (adapté selon Pfützner 4 et Fuchslocher & Bürgi 5)



FRÉQUENCE CARDIAQUE

Des mythes existent toujours ...

 FC MAX = 220 – l'âge 



Test CONCONI, Université de Fribourg, 1991



La Fréquence cardiaque MAX est complètement INDIVIDUELLE



Selon le sport, la FC max peut varier pour le même individu



La fréquence cardiaque au repos est un bon indicateur de la forme / santé



La FC est un indicateur intéressant de la charge comme la vitesse, les watts, etc ...

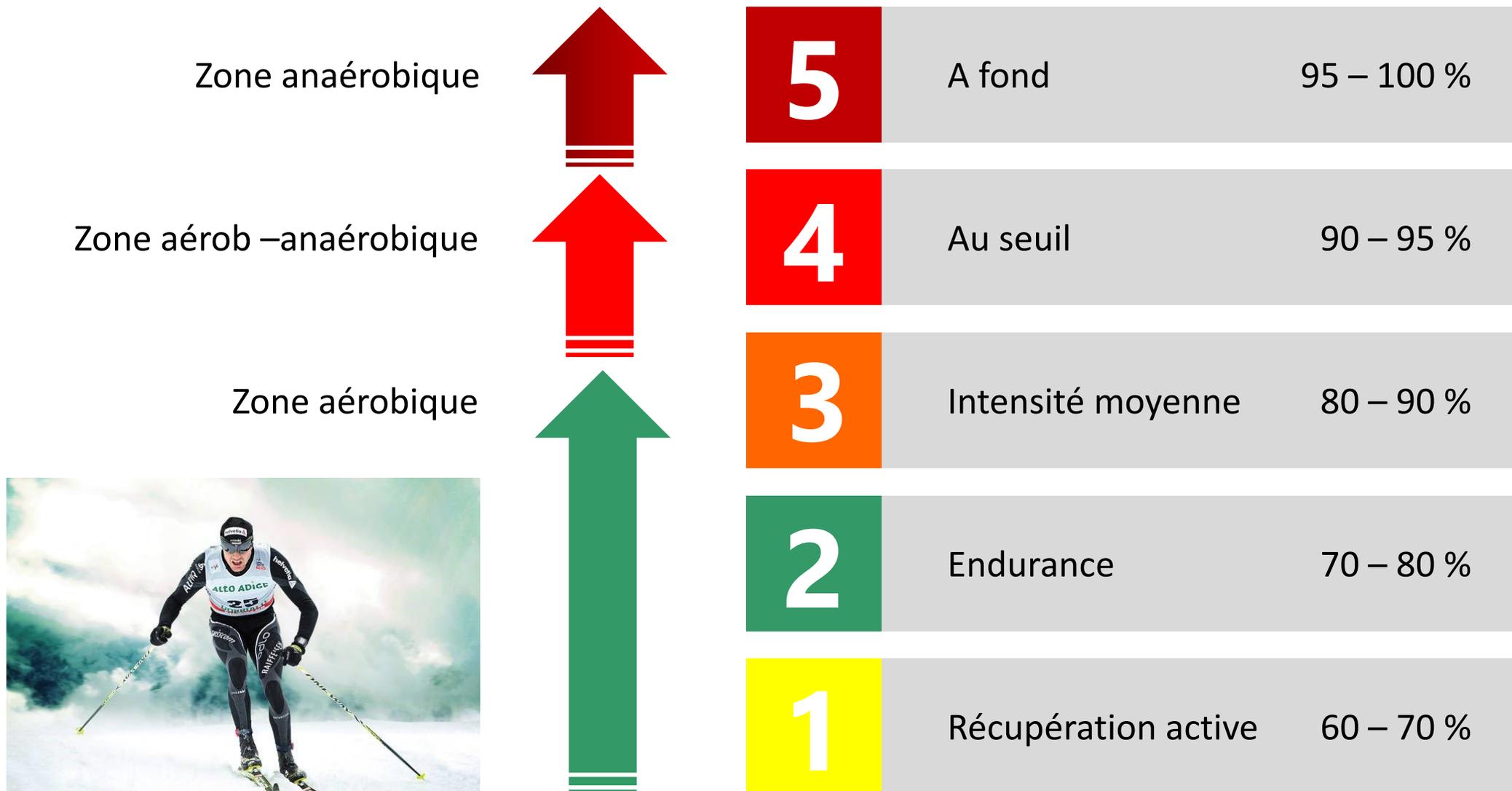


Le cœur connaît des adaptations intéressantes avec les entraînements d'endurance



LES 5 NIVEAUX D'INTENSITÉS

Sur la base de la fréquence cardiaque maximale (FCmax)





LA RÉPARTITION DES INTENSITÉS

Ou comment être cuit à la PDG !

PRO



AU SEUIL ET AU-DELÀ

Intensité 4 et Intensité 5

20%

“FORBIDDEN” ZONE

Intensité 3

10%

ENDURANCE DE BASE

Intensité 1 et Intensité 2

70%

“AMATEUR”



AU SEUIL ET AU-DELÀ

Intensité 4 et Intensité 5

10%

“FORBIDDEN” ZONE

Intensité 3

50%

ENDURANCE DE BASE

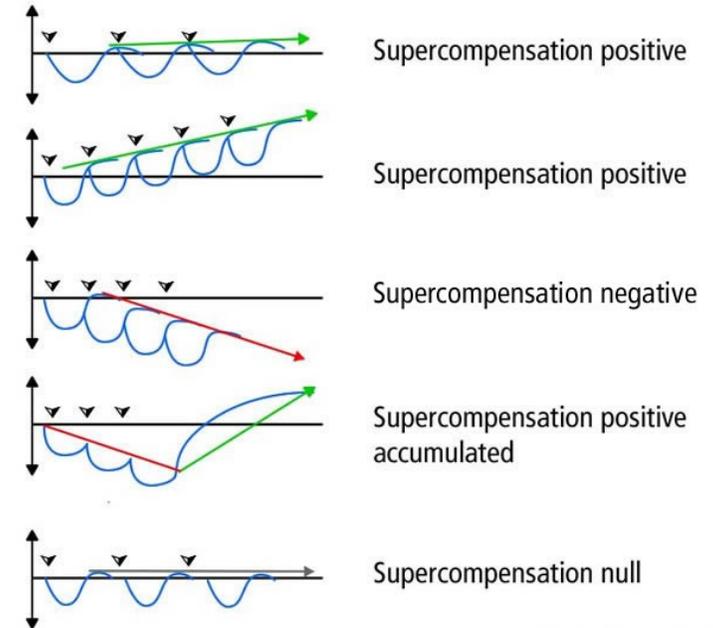
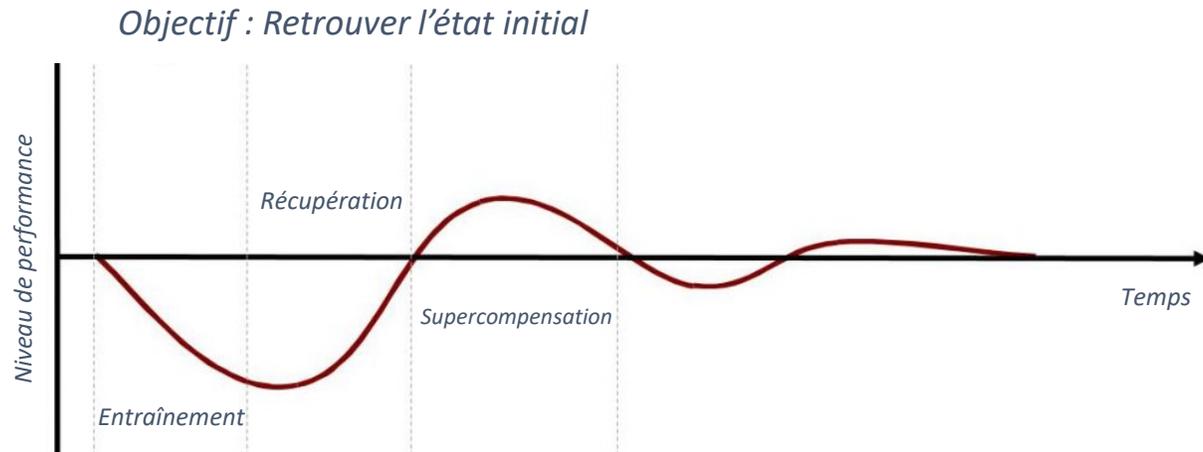
Intensité 1 et Intensité 2

40%



SUPERCOMPENSATION | SURCOMPENSATION

Il faut savoir alterner différents types de séances, à différentes intensités, et associées judicieusement les unes par rapport aux autres pour progresser.



Zatsiorsky & Kraemer, 2006



Il est important de comprendre la supercompensation comme schéma général. Il s'agit de surveiller et d'ajuster en conséquence les paramètres, tels que l'intensité, durée de la charge, durée des pauses, cycle des entraînements etc. par des entraîneurs expérimentés en collaboration avec l'athlète.



MÉTHODE – ENTRAÎNEMENT CONTINU

2h00

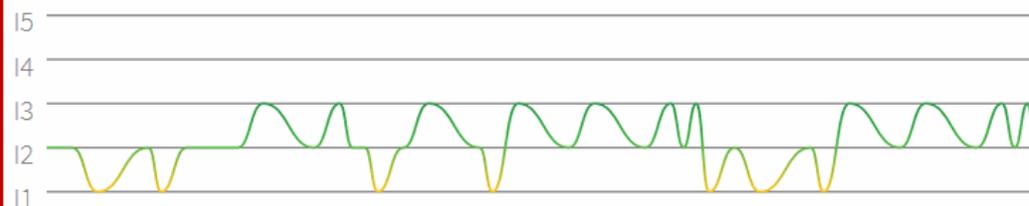


VTT - Endurance I1-I3. Variation fréquente de la position [créé par iwan] (assis/débout) et de la cadence (plutôt tendance haute). A la fin quelques sprints/accélérations.

COPIER METTRE À JOUR SUPPRIMER CRÉER UN ENTRAÎNEMENT TYPE

Explications

L'intensité dans cette séance varie logiquement entre I1 et I3 en fonction du sport et du terrain. Ces séances d'endurance de base sont très importantes. Le 70% à 80% de tous les entraînements doivent être effectués dans la zone +/- I2 où tu peux encore parler avec quelqu'un d'autre. Les accélérations à la fin de l'entraînement donnent un petit stimulus musculaire intéressant (coordination intra et intermusculaire).



RPE

3

Entraînement avec des charges ininterrompues d'intensité constante ou variable sur une longue période de temps

- Méthode continue (extensive ou intensive)
- Méthodes à durées variables : méthode de changement de tempo et « fartlek ». Charges continues avec des changements plus ou moins systématiques entre sections d'intensité plus ou moins élevée.

Hegner J. (2015). Training fundiert erklärt. 6. Auflage. INGOLDVerlag/Bundesamt für Sport BASPO





MÉTHODE – LES INTERVALLES

2h30

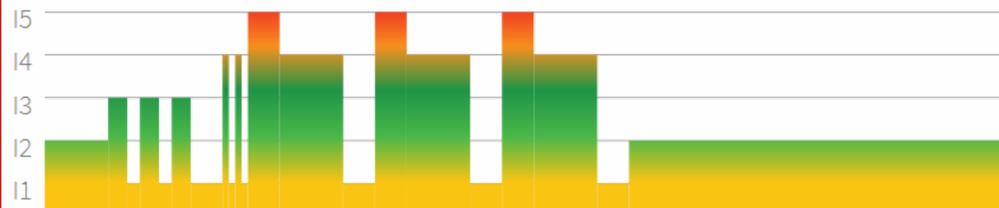


VTT - 30' échauffement "compétition" (10' I2, 3*[3' I3 - P2' I1], 5' I1 avec 2 sprints de 20", départ à la minute), 3*[15' I4/I5 simulation de compétition - P5' I1 léger, rpm élevé], 60' I2.

COPIER METTRE À JOUR SUPPRIMER CRÉER UN ENTRAÎNEMENT TYPE

Explications

Choisis un parcours d'entraînement similaire à celui de la compétition. Fais l'échauffement comme pour la compétition. L'objectif est maintenant de simuler parfaitement les 15 premières minutes de la compétition (pied au sol, départ, vitesse de départ très élevée, ...). A faire 3 fois. Compare les temps des 3 séries ! Entre les 3 manches, 5' tourner les jambes tout easy au plat pour te préparer mentalement et physiquement à la charge suivante.



RPE

6

L'entraînement par intervalle est caractérisé par l'insertion de pauses utiles pendant l'entraînement.

Une pause utile est une pause qui permet à l'athlète de récupérer de l'effort précédent, mais de façon incomplète.

Généralement, les pauses lors des entraînements par intervalles sont assez courtes : de 30 secondes à 5 minutes

Hegner J. (2015). Training fundiert erklärt. 6. Auflage. INGOLDVerlag/Bundesamt für Sport BASPO





MÉTHODE – ENTRAÎNEMENT PAR RÉPÉTITIONS

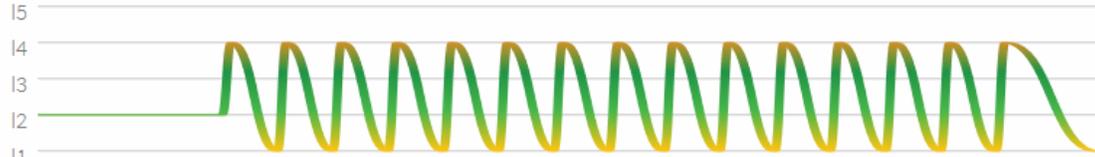
20' I2, 15*[1' I4 – P5' I1], 10' I2.

2h00 VTT - 20' I2, ensuite 15*1' au seuil, départ toutes les 6'. Ceci jusqu'à la fin de la séance ... [créé par iwan]

COPIER METTRE À JOUR SUPPRIMER CRÉER UN ENTRAÎNEMENT TYPE

Explications

Roule en I2 vers une boucle, idéale pour cette séance (idéalement une montée d'une minute à pente moyenne, suivie d'une descente technique et d'une partie plate d'environ 4'). La montée au seuil I4 se fait alternativement en position assise et debout. Tu fais cette ascension au moins 15 fois. Fais également la descente à la limite. La partie plate de la boucle te permet de rouler tout easy, avec une cadence un peu plus élevée afin récupérer le mieux possible.



Commentaire personnalisé

Une séance facile à mettre en œuvre et qui représente un beau mélange de différents stimuli. Eclate-toi !

RPE

5

Entraînement avec alternance systématique des phases intensives et de récupération.

Les pauses sont organisées activement ou passivement et permettent une récupération quasi complète.

Entraînement intensif ou extensif de répétition.

Méthodes de répétition de courte, moyenne et longue durée

Exemples :

6 x 50 m Sprint avec pauses de 4 minutes

6 x 1000 m course à pied en 3'10'' avec des pauses de 10 à 15 minutes



Hegner J. (2015). *Training fundiert erklärt*. 6. Auflage. INGOLDVerlag/Bundesamt für Sport BASPO



MÉTHODE – ENTRAÎNEMENT INTERMITTENT

1h30



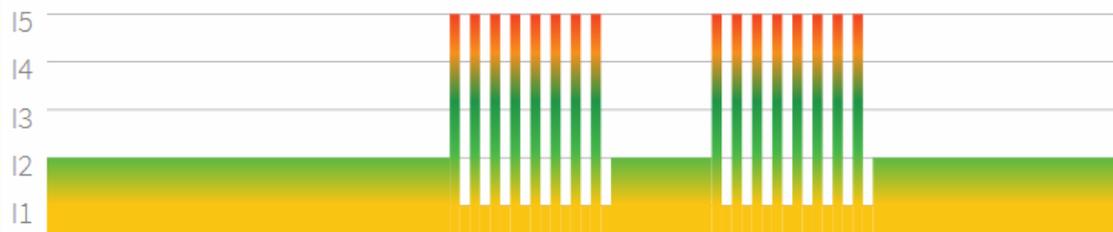
VTT - 40' I2, 8*[30" I4/I5 - P30" I1 (sur une boucle de 1')], 10' [créé par iwan]
I2 (au plat), 8*[30" I4/I5 - P30" I1 (sur une boucle de 1')], 25' I2.

COPIER METTRE À JOUR SUPPRIMER CRÉER UN ENTRAÎNEMENT TYPE

Explications

Effectue les intensités lors d'un tour de 1' (30" montée / 30" descente). Tu fais la deuxième série sur le même tour ou un tour très similaire. Attention : Tu dois être en mesure de compléter les 2 blocs de 8 fois 30"/30" de la même qualité.

Une séance qui met de la pression dans tes jambes ! A la recherche du tonus parfait...!



RPE

5

Entraînement par intervalles de haute intensité

Entraînement court et intensif en alternance continue avec une récupération courte et active.

Exemples :

- Intervalles de 15 secondes pendant 6 minutes :
- Fonctionnement pendant 15 secondes à 95% de la puissance VO2max en alternance avec 70% de la puissance VO2max
- Pendant 6 minutes : 8 secondes de saut à la corde avec double traction alternant avec 8 secondes de trot.
- Pendant 6 minutes : 4 sauts de haies alternant avec 10 secondes de trot au pas
- Football : sprint de 20m - trot de 40m - sprint de slalom autour de 8 barres - trot de 40m - sprint de 20m avec le ballon et ainsi de suite.



*Hegner J. (2015). Training fundiert erklärt. 6. Auflage.
INGOLDVerlag/Bundesamt für Sport BASPO*



MÉTHODE – TEST ET COMPÉTITION

2h00

VTT - 45' I2, 30' I3 (force), 30' I4, 15' I1.

[créé par iwan]



COPIER METTRE À JOUR SUPPRIMER CRÉER UN ENTRAÎNEMENT TYPE

Explications

En endurance de base, 45' avec une cadence légèrement élevée (rpm 80-95); intensité moyenne, 30' plus en force (rpm 60-70); simulation de compétition, 30' au et au-dessus du seuil. 15' tourner les jambes tout easy.

ALLEZ!



RPE

6

Charges dans des conditions de test et de compétition

Exemples :

- Test de 12'
- Test 4*1000 m
- Test Wingate
- Compétitions (semi-marathon pour les coureurs de marathon)
- Jeux amicaux dans les sports de jeux



Hegner J. (2015). *Training fundiert erklärt*. 6. Auflage. INGOLDVerlag/Bundesamt für Sport BASPO

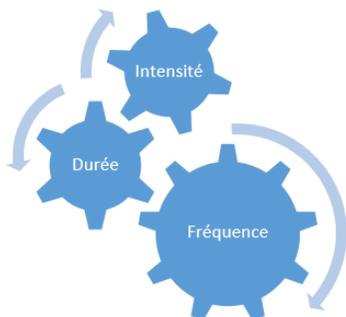


LE CONTRÔLE DE LA CHARGE

Une des clés du progrès ...

L'INTENSITÉ

L'intensité est un facteur décisif dans la réalisation d'une bonne préparation. Trop d'intensité, c'est risqué, pas assez d'intensité et vous n'atteindrez pas vos objectifs.



LA RÉCUPÉRATION

La récupération après un effort sportif est à considérer comme partie intégrante de l'entraînement. Seule une récupération optimisée permet un entraînement maximal à plus long terme.



LE VOLUME

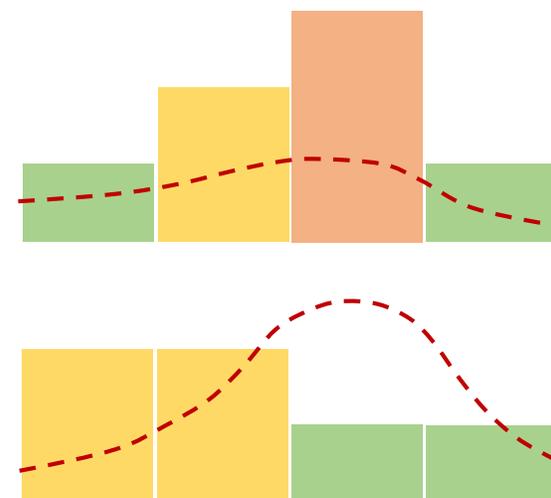
Le volume est la combinaison de la durée et de la fréquence. En d'autres mots le volume est le total de toutes les durées sur une période donnée.

VOLUME

FRÉQUENCE & DURÉE

CHARGE

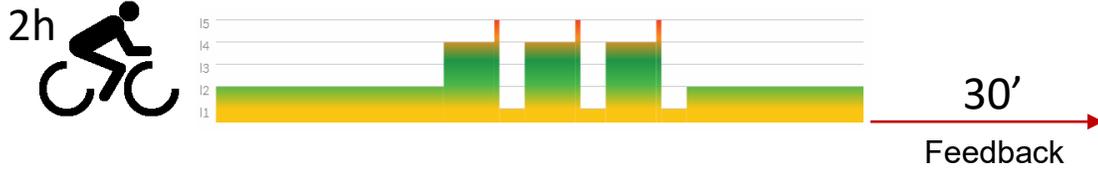
FRÉQUENCE & DURÉE & INTENSITÉ





LA CHARGE ET LA RÉCUPÉRATION !

L'adaptation comme réponse à une perturbation de l'équilibre !



La charge =

Durée de l'exercice (en minutes) x difficulté subjective de l'exercice

$$120 \times 5 = 600$$

10	maximale
9	
8	
7	Très difficile
6	
5	Difficile
4	Assez difficile
3	Modéré
2	Facile
1	Très, très facile
0	Repos



Echelle de Foster et al. (2001).

Echelle de 1 à 10 permettent de caractériser la difficulté de l'effort perçu à l'entraînement.

Body's response to stress

Hans SELYE (1956)

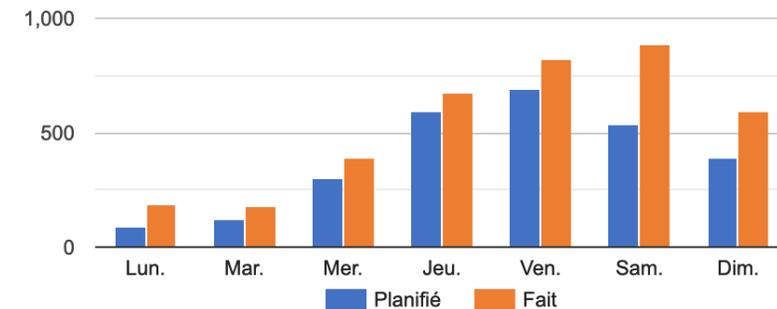
Describe the «General Adaptation System» (GAS) of response to stress



«All living organisms can respond to stress as such that, in this respect, the basic reaction pattern is always the same irrespective of the agent used to produce stress. We called this respond the General-Adaptation-Syndrome (G-A-S), and its derailments, the Diseases of Adaptation. Adaptability and resistance to stress are fundamental prerequisites for life»

LE MONITORING

CHARGE D'ENTRAÎNEMENT PLANIFIÉE (COACH) VS. FAIT (ATHLÈTE)





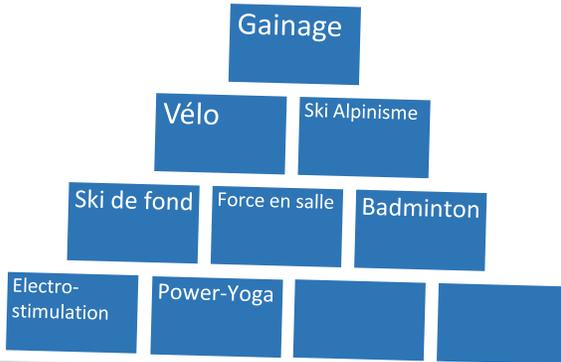
COMBIEN DE SPÉCIFIQUE, COMBIEN DE NON-SPÉCIFIQUE ?

> Katrin Dörre (marathon) ... 300 km / semaine
> Tony Rominger (cyclisme) ... 38'000 km / année



LE NON-SPÉCIFIQUE

Tous les autres sports, du complémentaire, ...



LE SPÉCIFIQUE

Des kilomètres, des heures, des séries, ...
spécifique dans LE SPORT !





LA PLANIFICATION

A l'envers ...



BUTS PRINCIPAUX

Combien de semaines ?
Combien sem. entre ... ?



LES STAGES

Camp d'entraînement
Weekend prolongé



L'ENTRAÎNEMENT

Structure
Semaine easy



COMP. NIVEAU 2

Combien ?
Quand ?

Jahresplan 2012



Januar/Januar	Februar/Febr.	März/März	April/April	Mai/Mai	Juni/Juni	Juli/Juli	August/August	September/September	Oktober/Oktober	November/November	Dezember/Dezember
[Detailed monthly calendar grid with various training and competition events]											

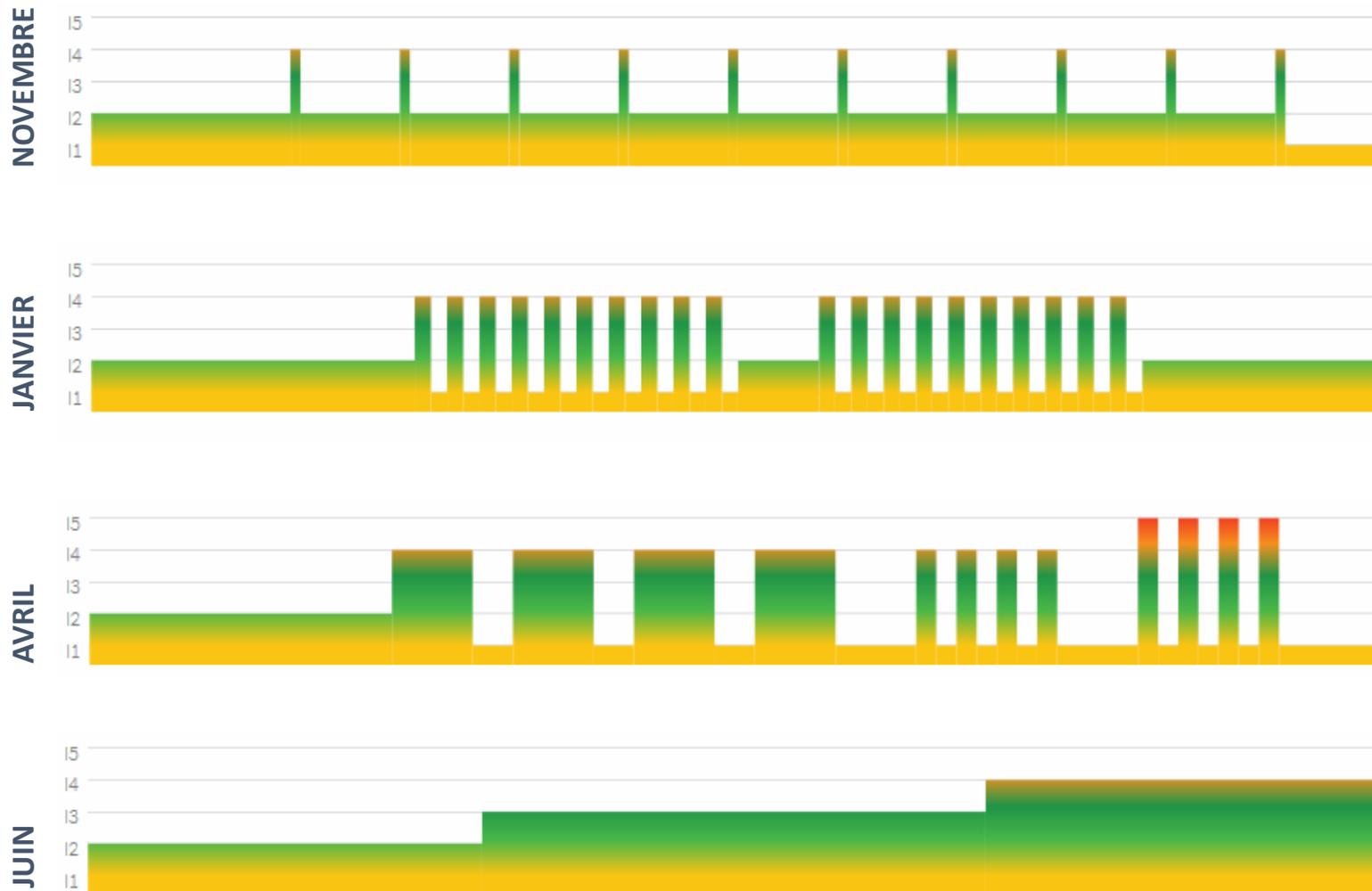
Stand Oktober 2011

Kalenderwoche	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober																																			
Trainingsphase	ÜBERGANGSPHASE		VORB. PHASE 0		VORB. PHASE I		VORB. PHASE II		WETTKAMPFPHASE I		WETTKAMPFPHASE II																																				
Ziel der Phase	Einheiten Trainings Einötag		Grundlagenbildung Schwimmen Speed Sabel-Training		Schwimverbesserung / VMA (Lehrinhalte) Spezifische Kraft		Spezi. Wettkampfvorbereitung / Schwimmenverb. / VMA / VOMax		Optimierung der Energie spez. Wettkampfvorbereitung II "Affektage"		"Affektage" nach individueller Belastung Formhaltung "High Performance"																																				
Focus			Swim Run		Swim Run		Swim Run		Individualisierung Synthese Swim, Bike, Run		Individualisierung Synthese Swim, Bike, Run																																				
Trainingsbeanspruchung [in %]	10	10	10	10	25	40	40	60	70	35	35	50	65	80	75	50	65	85	95	45	50	75	60	60	75	85	90	100	60	60	70	45	60	50	45	70	85	40	60	40	20	35	40	35	40	10	10
Trainingsbeanspruchung [%]	[Bar chart showing training load percentage over 33 weeks]																																														
Trainingsstunden (3 Sportarten)	2-15	12-25	15-30	18-28	15-30	12-28	15-30	12-28	12-28	12-28	12-28	2-15																																			
km Schwimmen (pro Woche)	5-15	12-35	15-30	15-25	15-30	15-30	15-30	15-30	15-30	15-30	15-30	5-15																																			
km Rad (pro Woche)	30-150	30-100	100-450	200-350	200-400	200-400	200-400	200-400	200-400	200-400	200-400	30-150																																			
km Laufen (pro Woche)	10-60	50-95	50-110	70-90	60-100	60-100	60-100	60-100	60-100	60-100	60-100	10-60																																			
Einheiten Kraft (pro Woche)	0-2	1-4	2-3	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	0-2																																			
Training Base / Trainingslager		Tenero	Tenero	ESP	Tenero	ITA	Tenero				GR																																				
Wettkämpfe WCS																																															
WCS / EM																																															
EC																																															
Divers																																															
Priorität / Ziel																																															
Höhensexposition (generell)																																															
Arzt / Blut / Leistungstest																																															



L'ÉVOLUTION DES SÉANCES DANS L'ANNÉE

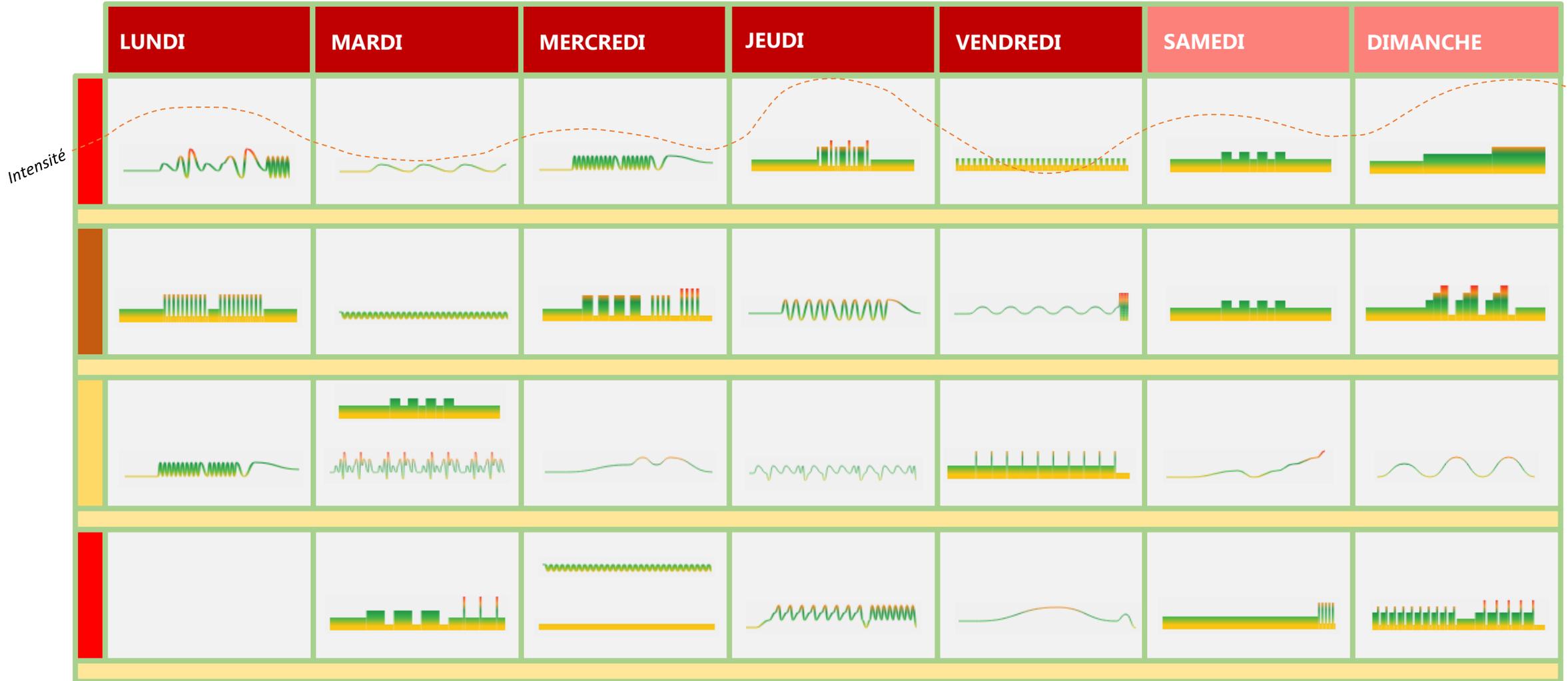
Pour tous les sports ...





UN MOIS À TOI...

La planification (est mise en œuvre) est un jeu ...





PRÉPARER UNE COURSE Une logique à respecter !

DIM.	<p>1h10 5km I2, 5km I3, 5km I4.</p>	<p>Une superbe séance ! Tu cours 5km en endurance I2 (bien relâché). Ensuite directement 5km en middle speed I3 (bonne vitesse moyenne, bon style). Les derniers 5km en I4 (vitesse de compétition sur 10'000m - donc VITE !) !</p>		
LUNDI	<p>1h30 En endurance I2. Parcours légèrement vallonné. Variation de la position (assis/debout) et des rpm.</p>	<p>Ces sorties en endurance de base sont très importantes. Le 80% de tous les entraînements devrait ce faire dans ces zones ou tu es capable de discuter encore avec quelqu'un.</p>		
MARDI	<p>1h05 20' endurance I2, 4*[4' I3 - P3' I2], 15' I2.</p>	<p>Cet entraînement prépare parfaitement une séance intensive qui aura lieu le lendemain. Le I3 est une vitesse bien contrôlée. Tu n'arrives plus à parler mais tu as encore une bonne marge de vitesse. Tu peux super bien soigner le style en I3. La pause se fait en I2 est pas en I1 donc ne traîne pas trop les pieds entre ces blocs ;)</p>		
MERCREDI	<p>1h00 20' endurance I2, 8*[1' I4 - P1' I1], 10' tout tranquille I1, 4*[1' I4 - P1' I1], 8' I2.</p>	<p>Démarre comme si souvent en I2 bien stable. Ensuite tu fais le premier bloc sur un chemin naturel ou une route tout plat ou que légèrement vallonné. Les 8' en I4 sont rapide et techniquement parfait. Gère parfaitement la vitesse afin de tenir le speed tout du long de la séance. Le petit break en I1 fait du bien et permet de récupérer parfaitement. Le 2ème bloc est le dessert ;).</p>		<p>0h15</p> <p>RPE 1</p>
JEUDI	<p>0h45 Tapering-Fartlek.</p>	<p>Une petite séance de fartlek, afin d'avoir les jambes PARFAITES dimanche ! Tu sens ce qui te faut encore. La base est assez easy, les accélérations, y compris le nombre sont bien contrôlés.</p>		
 VENDREDI	<p>0h45 EASY ride.</p> <p>Juste tourner un peu les jambes au plat. EASY ride & Focused !</p>		<p>0h15 Gainage.</p> <p>Un petit rappel de gainage. Pour le bon tonus dimanche ;) !</p>	
SAMEDI	<p>0h40 15' endurance I2. Puis 4 accélérations de 100m à 90% de la vitesse maximale (belle technique, bien posé) - P2' I1, 4' I3 (belle technique, bien posé également), 15' I2.</p>	<p>Il s'agit de te préparer parfaitement pour la compétition qui a lieu le lendemain. Les accélérations et le petit bloc en I3 te mettent en condition physique idéale. Les muscles sont au top et durant cette journée de pré-compétition, tu as aussi le temps de te préparer idéalement au niveau du psychique et de préparer tout ton matériel nécessaire.</p>		
DIMANCHE	<p>0h25 10' I2, 3*[1' I3 - P1' I1], 5' I1, 3*[20" I4 - P40" I1], 2' I1.</p> <p>L'échauffement parfait pour une compétition de course à pied. 25' avec quelques variations. Cet échauffement se fait 35' avant le départ de la course. Donc 10' encore à dispo avant le départ.</p>		<p>0h59 COMPÉTITION MORAT-FRIBOURG 17.2km</p> <p>Bien faire attention à la nutrition les deux jours avant la course (faire tout juste dans ce domaine). Faire un bon échauffement et oser prendre des risques dès le départ. CONCENTRATION À 100% TOUT DU LONG ET FRÔLER "LA LIMITE" SANS CESSER !</p>	



LES TESTS DE PERFORMANCE

Pas indispensable, mais intéressant

Tests de performance – explorations fonctionnelles

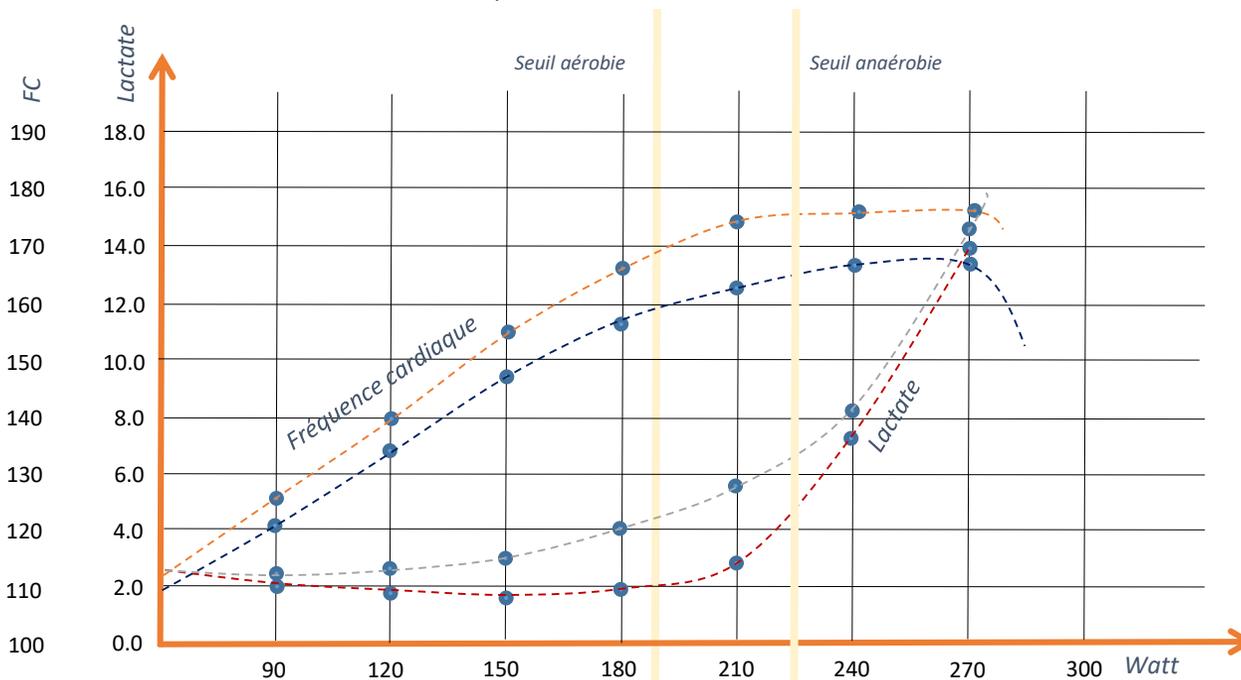
Mesures anthropométriques (taille, poids, circonférences, composition corporelle (taux de masse grasse))

Endurance

Test d'effort sur vélo ou tapis: évaluation de la **VO2max** (consommation maximale d'oxygène), de la **vitesse maximale aérobie (VMA)**, de la **fréquence cardiaque maximale** et **définition des zones d'entraînement**.

La VO2max est un excellent indicateur de la performance potentielle dans les épreuves d'endurance: plus elle est élevée, meilleure sera la performance réalisée
Selon demande, mesure du **taux de lactate sanguin**

CHUV, centre de médecine du sport



- VO2max (ml/kg/min)
- Puissance max aérobie (PMA)
- FC max
- Puissance relative à PMA
- Puissance relative au seuil
- Seuil lactique
- Comparaison avec les normes standard (OFSP0 Macolin)

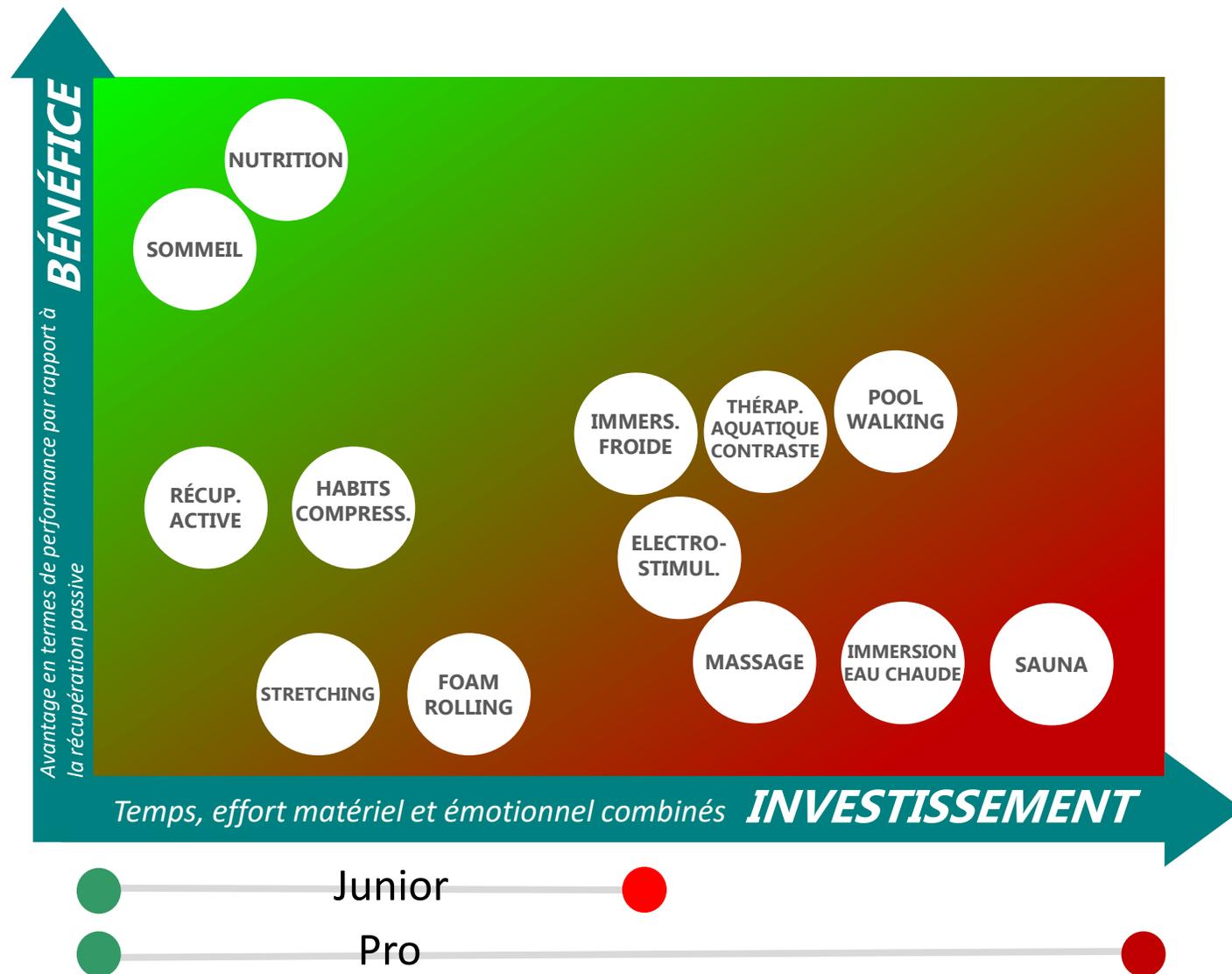


LA RÉGÉNERATION

Bien réfléchir si cela vaut la peine ...

Le message à retenir du diagramme

Il faut toujours penser en termes de dépenses par rapport au rendement pour toutes les mesures de régénération et essayer d'obtenir un rendement optimal avec l'effort disponible (voir exemple JUNIOR contre PRO).





LA NUTRITION

KISS, Keep it f*** simple / stupid ...



UN PETIT « GUIDE » SIMPLE DE L'ALIMENTATION SPORTIVE

Par Mulaff | Iwan Schuwey*

NE PAS SE PRENDRE LA TÊTE – MAIS QUAND MÊME FAIRE JUSTE ;)

GÉNÉRAL

Beaucoup de facteurs influencent la performance sportive ! Un élément tout de même assez important est une NUTRITION SPORTIVE ADAPTÉE. Dans ce domaine, d'énormes progrès ont été réalisés ces dernières années et nous avons un grand choix de marques et de produits sur le marché. Il n'y a rien de compliqué, mais il faut juste savoir que faire et quoi prendre. Soyons le plus concret possible ;) ! Nous parlons ici des sports d'endurance...

Et pendant que j'y pense... Aucun des 25 triathlètes professionnels dont je m'en occupais pendant 10 ans au plus haut niveau mondial (en moyenne 25h d'entraînement par semaine), suivaient un régime particulier ou faisait particulièrement attention à ce qu'il mangeait. Ils mangeaient évidemment assez sainement, bien équilibré et de tout. Donc EASY !

Alors ce n'est que 3 jours avant une compétition qu'il est important de modifier quelques habitudes.

3 JOURS AVANT CHAQUE COMPÉTITION JUSQU'AU JOUR DE LA COURSE

Prendre du SPONSER RED BEET VINITROX, un excellent produit aux effets antioxydant et vasodilatateur (meilleure performance musculaire, meilleure récupération)

2 JOURS AVANT COMPÉTITION

Mes athlètes adoraient tous manger un bon morceau de VIANDE ROUGE accompagné d'une portion de légumes cuits et de féculent au souper 2 jours avant la compétition. Avec un bon VERRE DE ROUGE, ce souper initié, à chaque déplacement que l'on faisait, la dernière phase de la préparation (en général, si la course était en Europe le weekend, nous arrivions jeudi après-midi sur place). Sinon rien de particulier. Donc EASY !



1 JOUR AVANT COMPÉTITION | CARBO-LOADING

C'est le jour où un CARBO-LOADING est parfait. Prends du CARBOLOADER après le déjeuner, le dîner et le souper ainsi qu'avant de te coucher (4 portions). Ceci te donne la garantie que tes stocks de glycogène sont pleins (chez SPONSER, le produit s'appelle CARBOLOADER ou chez Winforce, c'est le CARBO BASIC PLUS). Evidemment, il existe des produits similaires dans d'autres marques de nutrition sportive. Le CARBOLOADER contient 250g de glucides par litre. Ainsi boire 3*300ml après les repas et 200ml avant le coucher. RIEN DE COMPLIQUÉ, n'est-ce pas ?

Au niveau du dîner le jour avant la compétition, il est idéal de prendre du POISSON et RIZ ou POULET et PÂTES. Il ne faut plus prendre des aliments avec des fibres alimentaires (p.e. plus de salade...). Le soir, « PASTA PARTY » ! Il ne faut rien de plus, donc EASY !

LE JOUR DE LA COMPÉTITION | AVOIR SON PROGRAMME DE NUTRITION TESTÉ ET PRÊT

3h à 4h avant le départ de la compétition prendre le DÉJEUNER. J'évite tout ce qui est produit laitier, jus, etc. (!). Mon DÉJEUNER IDÉAL : PAIN BLANC, MIEL, BANANE, THÉ. EASY ! Si le départ de la course est plus tard dans la journée ou même l'après-midi, je déjeune normalement et je mange des PÂTES 3h à 4h avant la course.

J'ai préparé un bidon avec du CARBOLOADER et je bois des mini gorgées (env. 300ml à 500ml) jusqu'au départ. Manger une BANANE par petites bouchées est également une option. Une heure avant le départ je prends une dose de SPONSER PRE&AFTER RACE. La dernière petite chose que je me permets avant le départ, c'est une ampoule de SPONSER ACTIVATOR. Cette dose de caféine me mettra le feu au c... Jusque là – même s'il faut certainement lire plusieurs fois ces différents paragraphes jusqu'à ce que le tout soit assimilé, cela reste EASY !

BAMM, le départ est donné ! J'ai avec moi 3 choses : des GELS, un BIDON AVEC DES HYDRATES (60g) et un BIDON AVEC DE L'EAU. Avec tout ça, je vais loin, très loin... Si je fais une course de moins d'une heure, je n'ai besoin de rien du tout !!! Si je fais une compétition de 90' à – disons 2h à 3h – cela reste tout simple (eh oui... !) : il faut juste BOIRE 1 A 2DL TOUTES LES 15'. Et là, j'insiste (!), il faut boire la première fois après 15' et par la suite maintenir ce rythme. Un bidon entier doit tenir une bonne heure de course, pas de plus. Au début, je bois essentiellement dans le BIDON AVEC LES HYDRATES (p.e. SPONSER COMPETITION ou LONG ENERGY), de temps à autre un peu D'EAU. Après environ 1h15', je prends mon premier GEL avec un peu D'EAU. A partir de maintenant, je prends un GEL (p.e. SPONSER LIQUID ENERGY PLUS TUBE) toutes les 45' à 60', accompagné D'EAU. Idéalement, je peux remplacer mon bidon avec les hydrates par un autre bidon à nouveau avec 60g d'hydrates. Ceci me permettra de finir ma course en alternant GELS – EAU – BOISSON HYPOTONIQUE !



Si je fais LE GRAND RAID, LA VASALOPPET, LA PATROUILLE DES GLACIERS, DES TRAILS qui vont au-delà de 5h... : RIEN DE PLUS SIMPLE QUE CA ;), je mange et je bois CE QUI ME FAIS ENVIE, ce qui me fait plaisir. Si nous restons dans le domaine de la nutrition sportive, J'ALTERNE TOUT SIMPLEMENT BARRES SALÉES, SUCRÉES (HIGH ENERGY), GEL (à prendre comme déjà mentionné toutes les 45' à 60') AVEC MES BOISSONS (EAU ET BOISSON ISOTONIQUE ou HYPOTONIQUE – selon température extérieure) et je rajoute des POWER GUMS et des ACTIVATOR au menu. Si nous quittons un peu le domaine nutrition sportive spécifique, je saute sur les sandwiches, les cacahouètes, le fromage, le bouillon, la viande séchée, les biscuits et chocolat. Trop beau ! Je t'avais dit quoi = NE TE PRENDS SURTOUT PAS LE CHOU AVEC TOUT CA.

APRÈS LA COMPÉTITION

Un REGISHAKE (SPONSER PRO RECOVERY, SPONSER AFTER RACE) après l'arrivée passe relativement bien et aide beaucoup à la récupération. À mettre dans le sac de sport et à prendre dans les 30' après avoir terminé la course. Ensuite, si l'estomac le veut bien, une belle assiette avec des FÉCULENTS, quelques LÉGUMES et un joli MORCEAU DE VIANDE certainement mérité, c'est le TOP. Inutile de mentionner que la bière MULAFF doit accompagner tous ces moments de bonheur d'après course.

En espérant que ce mini « guide » t'aide à préparer ta course et à la réussir de manière parfaite !!!

Meilleures salutations sportives.

Iwan Schuwey
Estavayer-le-Lac, mai 2015

*Iwan Schuwey, originaire de Joux, habite à Estavayer-le-Lac. Ce professeur à l'école secondaire a été coach national de l'équipe suisse de triathlon durant 10 ans. Après Londres 2012, il s'est retiré et a créé sa propre société „MULAFF“. Il organise maintenant des événements sportifs, fait des plannings d'entraînement pour des athlètes, brasse de la bière, confectionne des barres énergétiques et se fait occasionnellement photographe.



PLANIFICATION D'ENTRAÎNEMENT

Diverses séances d'entraînement dans tous les sports

SPORTS

Tous

Affichage de 1-10 sur 218 éléments.

- 1h30 - Course à pied - Endurance I2 (Long Jog tr...
- 1h30 - Course à pied - Endurance I2 (Long Jog va...
- 1h30 - Course à pied - Endurance I2 (Long Jog cr...
- 1h15 - Course à pied - Endurance I2, 5 accélér...
- 1h10 - Course à pied - Fartlek...
- 1h00 - Course à pied - 15' I1/I2, 20' école de ...
- 1h10 - Course à pied - 20' endurance I2, 8*[1'50...
- 1h15 - Course à pied - 30' endurance I2, 3*[1' l...
- 1h05 - Course à pied - 20' endurance I2, 4*[4' l...
- 1h00 - Course à pied - 20' endurance I2, 10*[30'...

« 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 »

SPORTS

Ski alpinisme

Tous

Affichage de 1-10 sur 14 éléments.

- 2h20 - - 40' I2, 6*[4' I3 - P3' I1...
- 2h15 - - 60' I3 avec 10*[20" I4 - ...
- 2h45 - - 3*[40' I3 (montée), 1'-2...
- 4h00 - - Endurance I2-I3...
- 2h30 - - Entraînement Fartlek à d...
- 2h30 - - Séries en I4 avec pauses...
- 2h00 - - Séries en I4 avec pauses...
- 4h00 - - Séries par blocs de 1h...
- 4h45 - - Endurance de base I2-I3 e...
- 2h00 - - Séries courtes de I3 à ...

« 1 2 »



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

BEUCOUP DE PLAISIR AVEC DES ENTRAÎNEMENTS D'ENDURANCE

FORMATION DES ENTRAÎNEURS SUISSE

Iwan Schuwey

Responsable formation francophone des entraîneurs Suisse
Alpenstrasse 14
2532 Macolin

Mobile +41 79 220 07 69

iwan.schuwey@baspo.admin.ch | www.formationdesentraîneurs.ch

HEFSM

Haute école
fédérale
de sport
Macolin