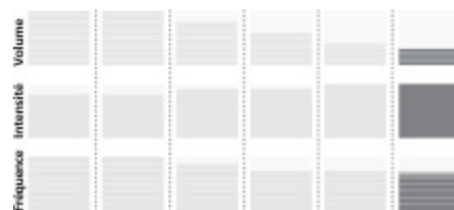


Préparation: La dernière semaine avant la compétition

Cette dernière ligne droite se place entièrement sous le signe des besoins de l'athlète. Les exercices qu'il maîtrise, ceux avec lesquels il a vécu des expériences positives, sont à privilégier. A condition qu'ils s'orientent vers le profil de l'épreuve.

La fréquence reste la même que dans les deux semaines précédentes. L'important est de reproduire le scénario (heures / transport) qui prévaudra le jour de la compétition.



Evolution au cours des six semaines précédant la compétition.

Volume: 6 heures

Le volume est faible: autant que nécessaire mais pas plus – unités courtes.

Intensité: 100%

Elle est maximale: le plus vite possible.

Fréquence: 5-6 unités

Malgré l'approche de la compétition, la fréquence reste haute, soit à 70% du niveau de départ.

Entraînement du sprint

«La devise est: pleins gaz.»

Entraînement de la force

«L'entraînement de la force est placé exclusivement sous le signe de la compétition à venir. Tu n'effectues maintenant plus qu'une petite unité de force avec une qualité

Force	Volume	Squats hauts 3 x 3 x
	Intensité	1 x par semaine 90-100 %
Detente	Volume	3 x 5 sauts de course
	Intensité	Avec chaussures à pointes, élan libre, sur une surface dure, dans la fosse (mesurer).

Cliquer sur le tableau pour l'agrandir.

maximale. Durant la phase qualificative, tu m'as confié que tu éprouvais les meilleures sensations au niveau musculaire lorsque nous placions la dernière unité d'entraînement de force quatre jours avant le concours. Veille à respecter des pauses

Vitesse maximale	Volume	3 x 30 m courses lancées avec 30 m speedy
	Intensité	100 % Pauses: 8-10 min
Accélération	Volume	2 x 30 m départ en starting-block
	Intensité	95-100 % Pauses: 6 min
Programme de course anaérobie-lactacide	Volume	120 m – 80 m
	Intensité	100 % Pauses: 2-18 min

Cliquer sur le tableau pour l'agrandir.

suffisantes entre chaque série.»

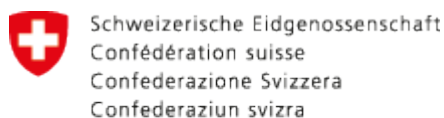
[Déroulement de la dernière semaine \(plan journalier\)](#) (pdf)

Indications

L'entraînement de la force et de la détente présenté dans ce thème du mois se base à chaque fois sur un seul exercice (squats/foulées bondissantes). Voici d'autres exercices possibles:

- **Entraînement de la force:** overhead squat, épaulé/arraché, développé-couché, pull over, etc. Il est important de veiller à une excellente technique d'exécution, notamment lorsque les charges sont élevées.
- **Entraînement de la détente:** sauts sur une jambe, sur un caisson, sauts de chevilles, de haies, etc. Une attention particulière doit être portée à une exécution correcte du mouvement. L'appareil locomoteur doit être bien entraîné avant de le soumettre à des charges élevées.

Source: Adrian Rothenbühler, Formation des entraîneurs Suisse, OFSPO



Office fédéral du sport OFSPO