

# Au top en six semaines: Une préparation minutieuse

Les six semaines précédant une compétition sont cruciales. Le volume, l'intensité et la fréquence d'entraînement doivent respecter un plan bien défini.

Après une phase dite «standard», l'athlète transite par deux autres phases au cours de ces six semaines: la première soumet le corps à de grandes charges (overreaching); la seconde permet à l'organisme de récupérer (tapering).

Cette méthode s'applique à toutes les disciplines de l'athlétisme, et par extension à tous les sports. Notre choix s'est porté sur l'heptathlon car les épreuves qui le composent (100m haies, hauteur, poids, 200 m, longueur, javelot, 800 m) couvrent un large panel d'aspects physiques (vitesse, force, endurance) et de la coordination .



## Entraînements

- [Six semaines avant la compétition](#)
- [Cinq semaines avant la compétition](#)
- [Quatre semaines avant la compétition](#)
- [Trois semaines avant la compétition](#)
- [Deux semaines avant la compétition](#)
- [La dernière semaine avant la compétition](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO