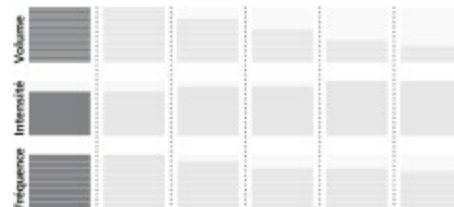


# Préparation: Six semaines avant la compétition

Cette phase appelée «overreaching» se caractérise par une augmentation du volume d'entraînement et une introduction de nouveaux stimuli au niveau du corps.

Le volume d'entraînement est volontairement augmenté par rapport à l'état normal. Le corps est soumis à de nouvelles exigences qui le forcent à s'adapter à de plus hautes charges et à de nouveaux stimuli (modèle de la surcompensation).



Evolution au cours des six semaines précédant la compétition.

## Volume: 20 heures

Le volume augmente sensiblement. De nouveaux stimuli sont introduits: distances plus longues, pauses raccourcies, nombre de répétitions augmenté, unités d'entraînement plus longues, nouveaux exercices.

## Intensité: 85-95%

L'intensité ne peut pas être maximale étant donné le gros volume d'entraînement: rapide, mais pas à vitesse maximale.

## Fréquence: 8 unités

La fréquence d'entraînement est haute. Le volume est réparti si possible en de nombreuses unités.

## Entraînement du sprint

«Tu as montré de très bonnes dispositions dans le domaine de la vitesse pendant la phase qualificative. Au cours des deux prochaines semaines, l'accent va se porter sur l'accélération et sur la longueur des foulées. De plus, le métabolisme ne doit pas être négligé.»

|   |           |   |
|---|-----------|---|
| Vitesse maximale                        | Volume    | 3 x 3 x 60 m  |
|   | Intensité | 90-95 %<br>Pauses: 2-6 min  |
| Accélération                            | Volume    | 2 x 2 x 40 m courses avec traction (10 kg) en alternance avec 2 x 2 x 30 m foulées bondissantes |
|   | Intensité | 90-95 %<br>Pauses: 4-6 min  |
| Programme de course anaérobie-lactacide | Volume    | 2 x 2 x 150 m   |
|   | Intensité | 90 %<br>Pauses: 4-12 min  |

Cliquer sur le tableau pour l'agrandir.

## Entraînement de la force

«Tu as déjà obtenu ta qualification. Il reste du temps maintenant pour introduire de nouveaux stimuli dans le domaine de la force, notamment au niveau du nombre de sauts, de la surface et de l'élan pour entraîner la détente.»

**Méthode:** Entraînement de la coordination intra-musculaire.

|         |           |   |
|---------|-----------|---|
| Force   | Volume    | Squats bas<br>6 x / 6 x / 6 x<br>3 x / 3 x / 3 x<br><br>2 x par semaine                                 |
|         | Intensité | 80-100 %<br>100 % correspond à une répétition maximale (1RPM).  |
| Détente | Volume    | 6 x 8 sauts de course   |
|         | Intensité | Avec les chaussures de salle,<br>avec quatre pas d'élan,<br>sur une surface dure,<br>distances données. |


Cliquer sur le tableau pour l'agrandir.

### 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

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**