

Thème du mois 07/2014: Au top en six semaines

Réaliser la meilleure performance le jour J: c'est l'objectif de tout sportif d'élite. Pour y parvenir, les six semaines précédant la compétition sont cruciales. Le volume, l'intensité et la fréquence d'entraînement doivent respecter un plan bien défini.



© Marcel Giger, Weltklasse Zürich

Zürich accueille les championnats d'Europe d'athlétisme du 12 au 17 août 2014. Près de 1400 athlètes sont attendus. A six semaines de cette échéance, certains ont déjà obtenu leur qualification et peuvent porter toute leur attention sur l'entraînement. Un scénario idéal! C'est en effet la durée nécessaire pour arriver au sommet de sa forme le jour de la compétition.

Heptathlon: une discipline représentative

Ce thème du mois s'adresse aux entraîneurs et à leurs athlètes qui s'exercent plus de 12 heures par semaine. Il s'articule autour d'une méthode d'entraînement éprouvée, qui agit sur les paramètres «volume», «intensité» et «fréquence». 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 qui illustrent de manière exemplaire la phase du tapering.

De la théorie à la pratique

Trois volets composent ce thème du mois: le premier décrit les phases «overreaching» et «tapering». Le deuxième décortique les six semaines d'entraînement. Sur chaque page figure l'objectif de la semaine, les informations de base (volume, intensité et fréquence) et des propositions d'exercices pour entraîner le sprint (vitesse maximale, accélération, programme de courses anaérobie-lactacide) et la force (force, détente).

Trois volets composent ce thème du mois:

- Le premier décrit les phases «overreaching» et «tapering».
- Le deuxième décortique les six semaines d'entraînement. Sur chaque page figure l'objectif de la semaine, les informations de base (volume, intensité et fréquence) et des propositions d'exercices pour entraîner le sprint (vitesse maximale, accélération, programme de courses anaérobie-lactacide) et la force (force, détente).
- Le troisième se présente sous forme de quatre tableaux synoptiques: organisation de l'entraînement des points de vue «volume», «intensité» et «fréquence» au cours des six semaines, entraînement du sprint et de la force durant cette période, programme de la semaine précédant la compétition.

Thème du mois

- [Au top en six semaines](#) (pdf)
- [Organisation de l'entraînement durant les six semaines](#) (pdf)
- [Entraînement du sprint durant les six semaines](#) (pdf)
- [Entraînement de la force durant les six semaines](#) (pdf)
- [Organisation de l'entraînement durant la dernière semaine](#) (pdf)

Article

- [Overreaching et tapering](#)

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](#)

Source: Louis Heyer, Adrian Rothenbühler, OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO