

Préparation: Trois semaines avant la compétition

Bien que le volume soit progressivement réduit, il est important que la fréquence des entraînements reste haute.

Le corps est habitué à s'entraîner avec une certaine fréquence. En réduisant trop le nombre d'unités, nous dérangeons le corps dans son «schéma». On peut s'attendre à une perte de tonus.



Evolution au cours des six semaines précédant la compétition.

Volume: 12 heures

Le volume diminue encore: distances courtes, pauses longues, nombre de répétitions réduit, durée des séquences raccourcie.

Intensité: 95-100%

L'intensité doit être adaptée à l'état de fatigue engendré par la compétition du week-end précédent: le plus vite possible, mais...

Fréquence: 6 unités

Pour la dernière fois, la fréquence des entraînements est légèrement réduite.

Entraînement du sprint

Vitesse maximale: «Il s'agit maintenant de renverser les dernières barrières de vitesse. Les courses avec traction (speedy) peuvent être une aide intéressante dans cette optique.»

Vitesse maximale	Volume	3 x 30m courses lancées avec 30 m speedy
	Intensité	100 % Pauses: 8-10 min
Accélération	Volume	2 x 2 x 30 m départ en starting-block
	Intensité	95-100 % Pauses: 6-12 min
Programme de course anaérobie-lactacide	Volume	2 x (120m – 80m)
	Intensité	95-100 % Pauses: 2-12 min

Cliquer sur le tableau pour l'agrandir.

Entraînement de la force

Force: «Comme tu effectues seulement des séries à trois répétitions, il est important que les charges soient assez lourdes.»

Force	Volume	Squats hauts 5 x 3 x 1 x par semaine
	Intensité	90-100 %

Détente: «Les sauts de course sont exécutés avec l'intensité maximale. C'est pourquoi les pauses doivent être suffisantes pour une bonne récupération.»

Détente	Volume	4 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.

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