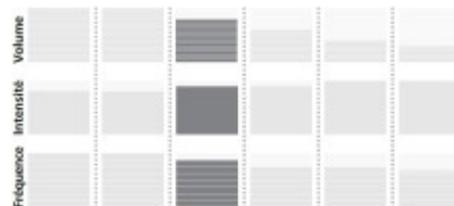


# Préparation: Quatre semaines avant la compétition

La phase de «tapering» commence cette semaine. Les volumes d'entraînement diminuent.

Avec la réduction des volumes, le corps peut récupérer de la phase d'«overreaching» et s'adapter aux intensités élevées. L'effet de la surcompensation est exploité en attendant une «sur-adaptation» du corps.



Evolution au cours des six semaines précédant la compétition.

## Volume: 16 heures

Le volume diminue progressivement: distances plus courtes, pauses allongées, diminution des répétitions, unités d'entraînement plus courtes.

## Intensité: 95-100%

L'intensité atteint maintenant son maximum: rapidité maximale.

## Fréquence: 7 unités

La fréquence d'entraînement est diminuée très légèrement.

## Entraînement du sprint

«A la fin de cette semaine, tu dois te présenter en forme aux championnats suisses. C'est pourquoi nous accordons une grande importance à l'intensité.»

**Vitesse maximale:** «Afin de vérifier ton état de forme, nous allons mesurer électroniquement tes courses lancées.»

**Accélération:** «Les temps de départ sont aussi mesurés.»

Vitesse maximale	Volume	3 x 30m courses lancées (30m d'élan)
	Intensité	95-100% Pauses: 8 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	150m – 50m – 120m
	Intensité	95-100% Pauses: 1-18 min

Cliquer sur le tableau pour l'agrandir.

## Entraînement de la force

Force	Volume	Squats hauts 5 x 3 x
	Intensité	1 x par semaine 90-100%
Détente	Volume	2 x 3 x 5 sauts de course
	Intensité	Avec les chaussures de salle, avec huit pas d'élan, sur une surface dure, distances données.

«L'entraînement de la force est maintenant réduit. Nous le combinons avec des sauts afin que tu améliores ton explosivité.»

Cliquer sur le tableau pour l'agrandir.

**Méthode:** Entraînement combiné de la force.

## 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**