

07 | 2014

Thème du mois – Sommaire

Overreaching et tapering	2
Six semaines avant la compétition	4
Cinq semaines	5
Quatre semaines	6
Trois semaines	7
Deux semaines	8
La dernière semaine	9
Indications	10
Annexes	

Catégories

- Tranche d'âge: 17-35 ans
- Niveaux de progression: experts

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.

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 dirigé vers l'heptathlon car les épreuves qui le composent (100m haies, hauteur, poids, 200m, longueur, javelot, 800m) 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).

Le troisième (en annexe) 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

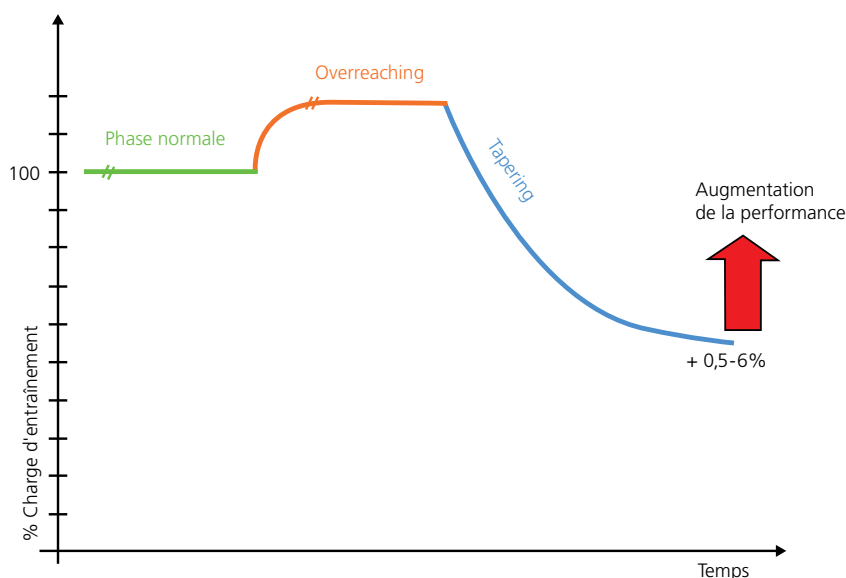
Office fédéral du sport OFSP

Overreaching et tapering

Lorsqu'un athlète a obtenu suffisamment tôt sa sélection pour un grand championnat, il peut planifier les dernières semaines d'entraînement selon un schéma optimal.

Plus un athlète s'entraîne, plus il sera fort... mais aussi plus fatigué! A l'inverse, plus il récupère, plus il sera frais... mais aussi moins affûté! Il s'agit donc de trouver le type, les doses et le timing adéquats entre charge d'entraînement et récupération. Le schéma optimal pour être au sommet de sa forme le jour d'une compétition importante comprend trois phases d'entraînement:

1. **Phase «normale»:** Il s'agit de semaines dites standard, avec des variations usuelles dues à la périodisation des entraînements.
2. **Overreaching:** C'est la dernière phase d'entraînement soutenue. On essaie encore d'augmenter le niveau en imposant les stimuli nécessaires aux adaptations physiologiques, musculaires et techniques souhaitées. Cette phase dépend du sport, du niveau et du temps à disposition. Elle dure en règle générale 15 à 20 jours. C'est le dernier moment pour «s'entraîner»! Au cours des trois semaines précédant le championnat, on ne peut qu'optimiser son état de fraîcheur.
3. **Tapering:** C'est durant cette phase que se décide si le pic de forme sera atteint le jour J. Elle est décrite en détail dans les lignes qui suivent.



Les trois phases d'entraînement (source: Beat Müller/Louis Heyer)

Qu'est-ce que le tapering et pourquoi est-il un élément capital?

Avec tapering, on entend la réduction de la charge d'entraînement durant les jours, respectivement les semaines, qui précèdent une période de compétition importante (Jeux Olympiques, championnats du monde ou d'Europe, etc.). L'objectif du tapering est de diminuer le stress psychologique et physiologique quotidien lié aux entraînements et d'optimiser ainsi la performance.

Afin de permettre des performances de pointe, il est indispensable de concevoir et de planifier judicieusement la phase de tapering. Différentes études montrent qu'une grande partie des athlètes négligent cet élément et s'astreignent juste avant la période de compétitions à de trop grands volumes d'entraînement.

Comment intégrer la phase de tapering dans la planification de l'entraînement et de la compétition?

Les plus grands progrès interviennent lorsqu'une phase de tapering complète une période de plusieurs semaines d'entraînement intensif ciblé. Par rapport à la période intensive, la phase de tapering se caractérise ainsi:

- le volume d'entraînement est réduit environ de 50%;
- l'intensité est maintenue;
- la fréquence des unités d'entraînement est diminuée de 20% au plus.

La charge d'entraînement devrait être réduite de manière exponentielle, sur une durée de 10 à 20 jours.

Comment moduler les charges d'entraînement durant la phase de tapering?

A l'instar des autres périodes d'entraînement, le tapering doit être adapté et testé individuellement. Cela implique que les entraîneurs et leurs athlètes devraient appliquer les recommandations générales (volumes d'entraînement, fréquence, intensité et durée) si possible la saison précédant la grande compétition, afin d'apporter des corrections individuelles.

Pour assurer la gestion et le monitoring des différentes charges d'entraînement et de compétition, un protocole incluant au moins les paramètres suivants est indispensable:

- Contenu
- Volume
- Intensité
- Fréquence

Des compétitions sont-elles envisageables durant la phase de tapering?

Oui. Les compétitions doivent être planifiées de manière à ce que la charge globale (entraînement et concours) corresponde aux objectifs de la phase de tapering. Cependant, il faut compter avec une baisse temporaire de la capacité de performance lors des compétitions disputées durant cette période.

Quelle amélioration au niveau de la performance peut-on attendre après la phase de tapering?

Selon l'athlète et le sport, une amélioration de 0,5 à 6 % de la performance peut être escomptée si l'entraînement est optimal.

Comment expliquer l'amélioration de la performance suite à la phase de tapering?

A la fin d'une période intensive, la réduction des charges d'entraînement (tapering) permet des adaptations positives sur les plans physiologique et psychologique. Les bénéfices physiologiques essentiels sont observés dans les systèmes suivants: système cardio-vasculaire, respiration, métabolisme, système hormonal et neuro-musculaire. On constate entre autres une augmentation du volume sanguin, du nombre d'érythrocytes, de la concentration en hémoglobine et en haptoglobine. Sur le plan psychologique, le bien-être global, le sommeil, la vitalité et l'état de fatigue sont améliorés. Si l'on s'en tient aux idées développées par Banister dans son [modèle mathématique](#), deux processus antagonistes influencent l'état de performance. D'un côté, l'entraînement augmente la capacité de performance potentielle pour une durée donnée, et de l'autre, il engendre inévitablement une certaine fatigue. Les deux effets se réduisent avec le temps. L'incidence sur la fatigue est plus importante mais de durée moindre (environ un tiers du temps). C'est seulement lorsque la fatigue recule fortement et que la capacité de performance reste élevée que l'athlète atteint son pic de forme.

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).

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.

Sprint

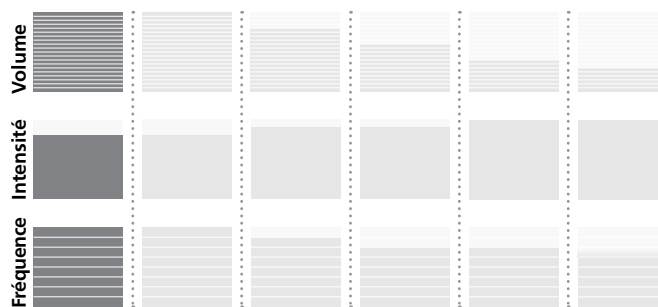
«Tu as montré de très bonnes dispositions dans le domaine de la vitesse pendant la phase qualificative. Au cours des deux prochaines semaines, l'accent va se porter sur l'accélération et sur la longueur des foulées. De plus, le métabolisme ne doit pas être négligé.»

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.

→ voir «[Nota bene](#)», p. 10



Evolution du volume, de l'intensité et de la fréquence d'entraînement au cours des six semaines précédant la compétition.

Vitesse maximale	Volume	3 x 3 x 60 m
	Intensité	90-95 % 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 % Pauses: 4-6 min
Programme de course anaérobie-lactacide	Volume	2 x 2 x 150 m
	Intensité	90 % Pauses: 4-12 min
Force	Volume	Squats bas 6 x / 6 x / 6 x 3 x / 3 x / 3 x 2 x par semaine
	Intensité	80-100 % 100 % correspond à une répétition maximale (1RPM).
Détente	Volume	6 x 8 sauts de course
	Intensité	Avec les chaussures de salle, avec quatre pas d'élan, sur une surface dure, distances données.

Cinq semaines avant la compétition

La phase de l'«overreaching» s'achève cette semaine. Il s'agit encore une fois de maintenir un volume d'entraînement élevé.

Les adaptations physiologiques se feront sentir dès que le volume diminuera, à savoir à partir de la semaine suivante.

Volume: 20 heures

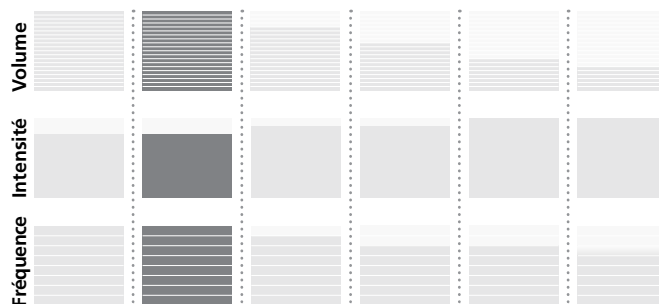
Le volume d'entraînement reste toujours élevé. Les nouveaux stimuli sont reconduits.

Intensité: 85-95%

Elle n'est pas encore maximale. Même si la fatigue engendrée par les gros volumes d'entraînement se fait sentir, il ne faut pas trop diminuer l'intensité.

Fréquence: 8 unités

La fréquence d'entraînement reste haute. La devise est: beaucoup et souvent.



Evolution du volume, de l'intensité et de la fréquence d'entraînement au cours des six semaines précédant la compétition.

Sprint

Vitesse maximale: «Ton objectif est de courir avec une grande intensité et si possible de manière relâchée.»

Accélération: «Concentre-toi sur une bonne phase de poussée.»

Programme de courses anaérobie-lactacide: «Essaie de courir juste techniquement et de manière relâchée malgré l'accumulation de lactate.»

Vitesse maximale	Volume	2 x 3 x 60 m
	Intensité	92,5-95 % Pauses: 2-6 min
Accélération	Volume	2 x 2 x 40 m courses avec traction (5 kg) en alternance avec 2 x 2 x 30 m foulées bondissantes
	Intensité	90-95 % Pauses: 4-6 min
Programme de course anaérobie-lactacide	Volume	2 x (150 m – 50 m)
	Intensité	90-95 % Pauses: 1-15 min

Force

Force: «Tu peux augmenter les charges (poids) lors des séries à trois répétitions. Va jusqu'à tes limites.»

Détente: «As-tu tenu les distances demandées lors des sauts de course? Confronte-toi toujours avec de nouvelles distances.»

→ voir «Nota bene», p. 10

Force	Volume	Squats bas 6 x / 6 x / 6 x 3 x / 3 x / 3 x 2 x par semaine
	Intensité	80-100 %
Détente	Volume	6 x 8 sauts de course
	Intensité	Avec les chaussures de salle, avec quatre pas d'élan, sur une surface dure, distances données.

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.

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.

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.»

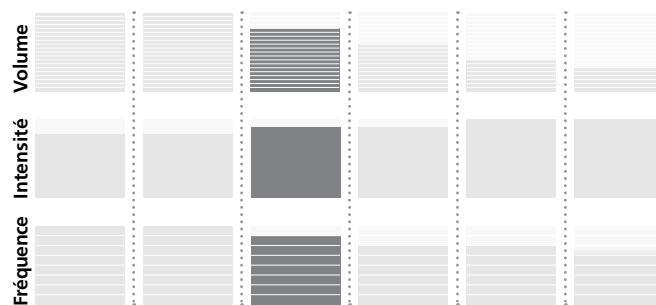
Accélération: «Les temps de départ sont aussi mesurés.»

Force

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

Méthode: Entraînement combiné de la force.

→ voir «[Nota bene](#)», p. 10



Evolution du volume, de l'intensité et de la fréquence d'entraînement au cours des six semaines précédant la compétition.

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

Force	Volume	Squats hauts 5 x 3 x 1 x par semaine
	Intensité	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.

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.

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.

Sprint

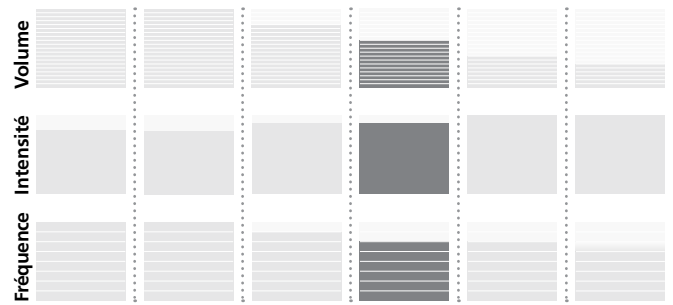
Vitesse maximale: «Il s'agit maintenant de renverser les dernières barrières de vitesse. Les courses avec speedy peuvent être une aide intéressante dans cette optique.»

Force

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

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

→ voir «Nota bene», p. 10



Evolution du volume, de l'intensité et de la fréquence d'entraînement au cours des six semaines précédant la compétition.

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

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

Détente	Volume	4 × 5 sauts de course
	Intensité	Avec chaussures à pointes, élan libre, sur une surface dure, dans la fosse (mesurer).

Deux semaines avant la compétition

Les unités d'entraînement se caractérisent maintenant par une intensité maximale, proche de celle rencontrée en compétition.

Le volume d'entraînement est réparti sur un grand nombre de séances courtes. Il est ainsi possible de garder une intensité maximale dans le cadre de ces petites unités.

Volume: 8 heures

Le volume est restreint. En comparaison avec la semaine 6, il a diminué de 60 % environ: distances courtes, pauses longues, nombre de répétitions réduit, durée des unités faible.

Intensité: 100 %

Elle est maximale: courir le plus vite possible.

Fréquence: 6 unités

Plus de diminution au niveau de la fréquence des entraînements. Les unités doivent cependant être très courtes.

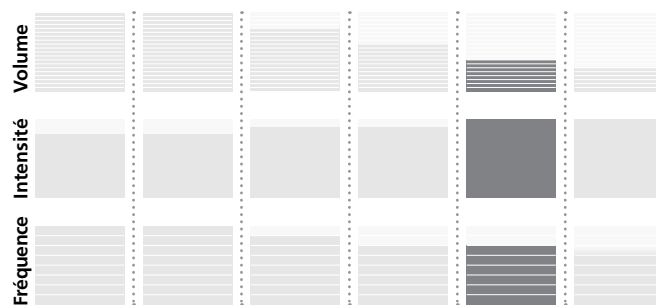
Sprint

«Les temps de course mesurés lors de l'entraînement fournissent à toi et à ton entraîneur des indices sur ton état de forme. Il ne s'agit plus de se retenir ni de s'économiser.»

Force

«Respecte aussi de longues pauses qui permettent de récupérer. Le travail avec de hautes charges sollicite fortement le système nerveux et représente donc aussi un travail mental.»

→ voir «[Nota bene](#)», p. 10



Evolution du volume, de l'intensité et de la fréquence d'entraînement au cours des six semaines précédant la compétition.

Vitesse maximale	Volume	3 x 30 m courses lancées avec 30m speedy
	Intensité	100 % Pauses: 8-10 min
Accélération	Volume	3 x 30 m départ en starting-block
	Intensité	95-100 % Pauses: 6 min
Programme de course anaérobie-lactacide	Volume	120 m – 80 m – 120 m
	Intensité	95-100 % Pauses: 2-16 min

Force	Volume	Squats hauts 4 x 3 x 1 x par semaine
	Intensité	90-100 %

Détente	Volume	4 x 5 sauts de course
	Intensité	Avec chaussures à pointes, élan libre, sur une surface dure, dans la fosse (mesurer).

La dernière semaine avant la compétition

Cette dernière ligne droite se place entièrement sous le signe des besoins de l'athlète. Les exercices qu'il maîtrise, ceux avec lesquels il a vécu des expériences positives, sont à privilégier. A condition qu'ils s'orientent vers le profil de l'épreuve.

La fréquence reste la même que dans les deux semaines précédentes. L'important est de reproduire le scénario (heures/transport) qui prévaudra le jour de la compétition.

Volume: 6 heures

Le volume est faible: autant que nécessaire mais pas plus – unités courtes.

Intensité: 100 %

Elle est maximale: le plus vite possible.

Fréquence: 5-6 unités

Malgré l'approche de la compétition, la fréquence reste haute, soit à 70 % du niveau de départ.

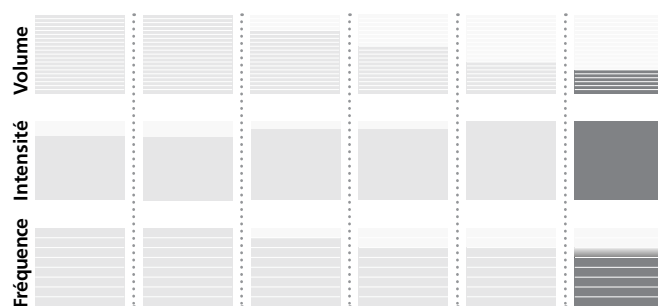
Sprint

«La devise est: pleins gaz.»

Force

«L'entraînement de la force est placé exclusivement sous le signe de la compétition à venir. Tu n'effectues maintenant plus qu'une petite unité de force avec une qualité maximale. Durant la phase qualificative, tu m'as confié que tu éprouvais les meilleures sensations au niveau musculaire lorsque nous placions la dernière unité d'entraînement de force quatre jours avant le concours. Veille à respecter des pauses suffisantes entre chaque série.»

→ voir «[Nota bene](#)», p. 10



Evolution du volume, de l'intensité et de la fréquence d'entraînement au cours des six semaines précédant la compétition.

Vitesse maximale	Volume	3 x 30 m courses lancées avec 30 m speedy
	Intensité	100 % Pauses: 8-10 min

Accélération	Volume	2 x 30 m départ en starting-block
	Intensité	95-100 % Pauses: 6 min

Programme de course anaérobie-lactacide	Volume	120 m – 80 m
	Intensité	100 % Pauses: 2-18 min

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

Détente	Volume	3 x 5 sauts de course
	Intensité	Avec chaussures à pointes, élan libre, sur une surface dure, dans la fosse (mesurer).

→ [Déroutement de la dernière semaine \(plan journalier\)](#)

Indications

Bibliographie

- Bannister et al.: [Training theory and taper: validation in triathlon athletes](#). Eur J Appl Physiol Occup Physiol. 1999 Jan;79(2):182-91.
- Foster: [Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome](#). Med Sci Sports Exerc. 1998 Jul;30(7):1164-8.
- Meeusen et al.: [Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining](#). Med Sci Sports Exerc. 2013 Jan;45(1):186-205.
- Mujika et Pudilla: [Scientific bases for precompetition tapering strategies](#). Med Sci Sports Exerc. 2003 Jul;35(7):1182-7.

Documents à télécharger

- [Entraînement de la vitesse](#) (exercices)
- [Entraînement de la force](#) (exercices et articles)

Nota bene

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/sauts de course). 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.

Partenaires



ASEP



Pour ce thème du mois:



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteurs

Louis Heyer, collaborateur «Sciences de l'entraînement – Athlétisme», OFSPO
Adrian Rothenbühler, collaborateur à la Formation des entraîneurs Suisse, OFSPO

Rédaction

mobilesport.ch

Photo de couverture

Marcel Giger, Weltklasse Zürich

Conception graphique

Médias didactiques HEFSM

Entraînement: Vue d'ensemble

	Semaine 6	Semaine 5	Semaine 4	Semaine 3	Semaine 2	Semaine 1
	Bravo! Tu as obtenu la limite pour l'heptathlon des championnats d'Europe de Zurich avec 5920 points. Jusqu'ici, tu as tout fait juste. Il te reste maintenant six semaines pour te préparer. Ton objectif ne se résume pas à participer!		Il s'agit maintenant de tester ta forme. Les championnats suisses t'en donnent l'occasion. Tu peux montrer dans les différentes disciplines auxquelles tu participes que tu es sur les bons rails en direction de Zurich. Ton objectif principal reste encore et toujours l'heptathlon des CE.		Lentement mais sûrement, cela se précise. A partir de maintenant, ton état de forme doit aussi jouer à l'entraînement. Grâce à différents tests, nous allons voir où tu te situes.	Les CE sont enfin là! C'est du sérieux! Connais-tu déjà tes horaires? Quand dois-tu te rendre à la chambre d'appel? A quelle heure commences-tu ton échauffement? A quelle hauteur commences-tu l'épreuve de saut en hauteur? Si ces questions sont réglées, il ne nous reste plus qu'à te souhaiter bonne chance!
	Le volume d'entraînement est un peu plus élevé. De nouveaux stimuli sont introduits.	Le volume baisse progressivement.			Le volume est désormais faible. Il a été réduit d'environ 60 % par rapport à la semaine 6.	Le volume d'entraînement est faible.
	Distances plus longues, pauses plus courtes, nombre de répétitions augmenté, séances plus longues, nouveaux exercices	Raccourcir les distances, allonger les pauses, réduire le nombre de répétitions, écourter les séances			Distances courtes, pauses longues, peu de répétitions, séances courtes	Seulement ce qui est nécessaire – séances courtes
Volume	Heures 20	Heures 20	Heures 16	Heures 12	Heures 8	Heures 6
	L'intensité d'entraînement ne peut pas être maximale étant donné le très grand volume d'entraînement.	L'intensité peut être maintenant maximale.		L'intensité doit être adaptée au niveau de fatigue accumulée lors de l'épreuve du week-end passé.	L'intensité doit être maximale.	L'intensité doit être maximale.
	Rapide, mais pas à vitesse maximale	Le plus vite possible		Le plus vite possible, mais...	Le plus vite possible	Le plus vite possible
Intensité						
	La fréquence d'entraînement est haute. Le volume est réparti en de nombreuses unités.	La fréquence est réduite sensiblement.				Malgré la compétition, la fréquence reste à environ 70% du niveau de départ.
	S'entraîner souvent	S'entraîner un peu moins souvent				S'entraîner un peu moins souvent
Fréquence	Unités 8	Unités 8	Unités 7	Unités 6	Unités 6	Unités 5-6

Entraînement: Sprint

Semaine 6	Semaine 5	Semaine 4	Semaine 3	Semaine 2	Semaine 1
<p>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.</p> <p>Données en pourcentage: 90-95 % de la meilleure performance personnelle.</p>	<p>Vitesse maximale Ton objectif doit être de courir à haute intensité avec un maximum de relâchement.</p> <p>Accélération Concentre-toi sur une bonne phase de poussée.</p> <p>Programme de course anaérobie-lactacide Essaie de courir techniquement juste et de manière relâchée malgré l'accumulation de lactate.</p>	<p>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.</p> <p>Vitesse maximale Afin de vérifier ton état de forme, nous allons mesurer électroniquement tes courses lancées.</p> <p>Accélération Les temps de départ sont aussi chronométrés.</p>	<p>Vitesse maximale Il s'agit maintenant de renverser les dernières barrières de vitesse. Les courses avec speedy peuvent être une aide intéressante dans cette optique.</p>		



Vitesse maximale	Volume	3 x 3 x 60 m	2 x 3 x 60 m	3 x 30 m courses lancées (30 m d'élan)	3 x 30 m courses lancées avec 30 m speedy	3 x 30 m courses lancées avec 30 m speedy	3 x 30 m courses lancées avec 30 m speedy
	Intensité	90-95 % Pauses: 2-6 min	92,5-95 % Pauses: 2-6 min	95-100 % Pauses: 8 min	100 % Pauses: 8-10 min	100 % Pauses: 8-10 min	100 % Pauses: 8-10 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	2 x 2 x 40 m courses avec traction (5 kg) en alternance avec 2 x 2 x 30 m foulées bondissantes	2 x 2 x 30 m départ en starting-block	2 x 2 x 30 m départ en starting-block	3 x 30 m départ en starting-block	2 x 30 m départ en starting-block
	Intensité	90-95 % Pauses: 4-6 min	90-95 % Pauses: 4-6 min	95-100 % Pauses: 6-12 min	95-100 % Pauses: 6-12 min	95-100 % Pauses: 6 min	95-100 % Pauses: 6 min
Programme de course anaérobie-lactacide	Volume	2 x 2 x 150 m	2 x (150 m – 50 m)	150 m – 50 m – 120 m	2 x (120 m – 80 m)	120 m – 80 m – 120 m	120 m – 80 m
	Intensité	90 % Pauses: 4-12 min	90-95 % Pauses: 1-15 min	95-100 % Pauses: 1-18 min	95-100 % Pauses: 2-12 min	95-100 % Pauses: 2-16 min	100 % Pauses: 2-18 min

Entraînement: Force

Semaine 6	Semaine 5	Semaine 4	Semaine 3	Semaine 2	Semaine 1
<p>Tu as obtenu ta qualification. Il nous reste maintenant un peu de temps pour introduire de nouveaux stimuli au niveau de la force.</p> <p>Méthode: Entraînement de la coordination intra-musculaire</p> <p>Pour la force explosive (détente), nous mettons l'accent sur le nombre de sauts, la surface et l'élan.</p>		<p>Nous réduisons l'entraînement de la force à partir de maintenant. En outre, nous combinons avec des sauts afin d'améliorer encore l'explosivité.</p> <p>Méthode: Entraînement complexe de la force</p>			<p>L'entraînement de la force est placé exclusivement sous le signe de la compétition à venir. Tu n'effectues maintenant plus qu'une petite unité de force avec une qualité maximale. Durant la phase qualificative, tu m'as confié que tu éprouvais les meilleures sensations au niveau musculaire lorsque nous placions la dernière unité d'entraînement de force quatre jours avant le concours.</p>

Force	Volume	Squats bas 6 x / 6 x / 6 x 3 x / 3 x / 3 x	Squats bas 6 x / 6 x / 6 x 3 x / 3 x / 3 x	Squats hauts 5 x 3 x	Squats hauts 5 x 3 x	Squats hauts 4 x 3 x	Squats hauts 3 x 3 x
	Intensité	2 x par semaine	2 x par semaine	1 x par semaine	1 x par semaine	1 x par semaine	1 x par semaine
	Intensité	80-100 % 100 % correspond à une répétition maximale (1RPM).	80-100 %	90-100 %	90-100 %	90-100 %	90-100 %
Détente	Volume	6 x 8 sauts de course	6 x 8 sauts de course	2 x 3 x 5 sauts de course	4 x 5 sauts de course	4 x 5 sauts de course	3 x 5 sauts de course
	Intensité	Avec les chaussures de salle, avec quatre pas d'élan, sur une surface dure, distances données.	Avec les chaussures de salle, avec quatre pas d'élan, sur une surface dure, distances données.	Avec les chaussures de salle, avec huit pas d'élan, sur une surface dure, distances données.	Avec chaussures à pointes, élan libre, sur une surface dure, dans la fosse (mesurer).	Avec chaussures à pointes, élan libre, sur une surface dure, dans la fosse (mesurer).	Avec chaussures à pointes, élan libre, sur une surface dure, dans la fosse (mesurer).

Entraînement: Dernière semaine

	Samedi 09.08.2014	Dimanche 10.08.2014	Lundi 11.08.2014	Mardi 12.08.2014	Mercredi 13.08.2014	Jeudi 14.08.2014	Vendredi 15.08.2014
	Après le jour de pause d'hier, il s'agit de travailler aujourd'hui à vitesse maximale. A partir de maintenant, nous essayons aussi de calquer les entraînements sur le programme des championnats d'Europe. Les séances d'entraînement du matin doivent correspondre plus ou moins aux horaires de la compétition. Le même principe prévaut pour les entraînements du soir.	Nous avons encore un jour intensif avec deux unités d'entraînement. Mais les séances sont courtes. L'accent est mis sur la transition difficile entre le saut en hauteur et les haies, ainsi que sur l'entraînement de la force.	Encore quelques sauts réactifs et le programme de course en conclusion.	Tu as congé toute la journée. J'aimerais que l'on prenne du temps pour discuter de la compétition. Nous devons éclaircir plusieurs points: <ul style="list-style-type: none"> • Heure du petit-déjeuner • Quel bus-navette prenons-nous pour le stade? • Quand dois-tu te rendre à la chambre d'appel? • Où et à quelle heure prenons-nous le repas de midi? • A quelle heure retournons-nous au stade en fin d'après-midi? • Que ne dois-tu absolument pas oublier? • As-tu déjà réservé ton rendez-vous chez le physiothérapeute pour l'après-compétition? 	C'est le moment de tonifier un peu la musculature avec de petits sprints et quelques sauts dynamiques.	 ZÜRICH 2014 EUROPEAN ATHLETICS CHAM I	 ZÜRICH 2014 EUROPEAN ATHLETICS CHAMPIONS I
Matin	Entraînement 1 9h30-11h Sprint <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 30m départ en starting-block • Pauses: 6 min • 2 x 30m/30m speedy • Pauses: 8-10 min Longueur <ul style="list-style-type: none"> • Contrôle de la course d'élan 	Entraînement 2 9h30-11h Haies <ul style="list-style-type: none"> • Exercices préparatoires • 2 x 2 haies/1 x 6 haies Hauteur <ul style="list-style-type: none"> • Contrôle de la course d'élan 	Entraînement 4 9h30-11h Détente <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 5 foulées bondissantes dans le sable Course 2 <ul style="list-style-type: none"> • 120m – 80m • Pauses: 2-18 min 	Libre Discussion 9h30-10h	Entraînement 5 9h30-10h30 Stimuler/tonifier <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 30m départ en starting-block • Pauses: 6 min • 4 x 3 sauts de haies 	10h05 100m haies	11h40 Longueur
Après-midi	Libre	Entraînement 3 18h00-19h30 Poids <ul style="list-style-type: none"> • Lancer complet Force <ul style="list-style-type: none"> • Squats – 3 x 3 x 	Libre	Libre	Libre	12h05 Hauteur 19h50 Poids 21h15 200m	18h04/19h15 Javelot 21h15 800m
	Important <ul style="list-style-type: none"> • Tu te mets gentiment dans le rythme des CE. Tu te lèves à l'heure de la journée de l'épreuve et calques l'heure des entraînements sur celle des compétitions. • Respecte les conseils en matière d'alimentation. 		Important <ul style="list-style-type: none"> • T'es-tu annoncé auprès du physiothérapeute? Ce serait bien que tu te fasses masser durant l'après-midi. 	Important <ul style="list-style-type: none"> • Les CE démarrent enfin. • C'est l'occasion de prendre la température du stade et de s'imprégner de l'ambiance. Veille à ne pas rester trop longtemps debout ni à trop marcher. • Note les objectifs que tu t'es fixés pour la compétition. 	Important <ul style="list-style-type: none"> • Ne fais pas de nouvelles expériences, mais choisis des exercices que tu apprécies et que tu maîtrises bien. 		