

Le programme d'entraînement

Avant toute chose, il faut savoir que tout programme d'entraînement, qu'il vise l'amélioration de l'endurance, la résistance ou la vitesse, doit être préparé en fonction des onze (11) principes suivants :

1. **Fréquence** : Doit être fréquent et s'étaler sur un période assez longue
⇒ 3 à 5 fois / semaine pendant 6 mois
2. **Surcharge** : Doit supposer une surcharge
3. **Spécificité** : On développe ce qu'on entraîne
4. **Réversibilité** : Des séances trop courtes ou peu fréquentes éliminent les bénéfices
5. **Progressions** : Afin de pallier au progrès, une augmentation du niveau d'intensité des séances permet de créer une surcharge
6. **Vérification** : On doit vérifier les effets de l'entraînement périodiquement
7. **Adaptabilité** : Chaque individu doit adapter son entraînement à partir des résultats
8. **Objectif** : Se fixer des objectifs à moyen et à long terme
9. **Effets de l'entraînement** : Ne se manifeste pas de façon uniforme. Certaines périodes sont plus productives que d'autres.
10. **Surentraînement** : Se produit quand les séances d'entraînement sont trop difficiles et/ou trop fréquentes pour permettre un repos suffisant.
11. **Conservation de l'acquis** : Concevoir un entraînement visant la conservation de l'acquis

Méthodes d'entraînements

a) Endurance : (travail long, intensité modérée)

Pour s'entraîner en endurance, il convient de travailler en bloc de 2 à 5 minutes en permettant un temps de repos entre chaque bloc.

Lorsque le temps est supérieur à 5 minutes, l'intensité risque de décroître. Ainsi, l'entraînement à une nage de 20 minutes est bien plus efficace s'il a lieu en 4 X 5 minutes, avec un repos adapté. L'intensité de l'effort est ainsi plus important et l'entraînement, plus spécifique.

b) Résistance : (travail court, haute intensité)

Travailler sur une distance d'environ 100m, par exemple, entrecoupée de périodes de repos courtes.

Ex. 10 X 100m, départ à toutes les 2 minutes.

c) Vitesse : (travail très court, intensité maximale)

Travailler en 25m ou 50m et permettre un temps de repo très long.

Ex. 25m sprint, 30 sec. de repos

Le rapport travail – repos

1. **Longue période de repos**
 - a. Une longue période de repos favorise une plus grande vitesse.
 - b. L'accent est mis sur la qualité de l'effort
2. **Courte période de repos**
 - a. Une période de récupération incomplète ne permet pas d'atteindre une vitesse maximum.
 - b. On met l'accent sur la quantité de l'effort

100 % du meilleur temps - rapport travail/repos **1/5**
accent sur la vitesse

90 % du meilleur temps - rapport travail/repos **1/3**
accent sur la vitesse avec facteur limité d'endurance

80 % du meilleur temps - rapport travail/repos **1/1**
facteur égal de vitesse et d'endurance

70 % du meilleur temps - rapport travail/repos **2/1**
Endurance et facteur limité de vitesse

60 % du meilleur temps - rapport travail/repos **5/1**
Accent sur l'endurance

Planification de l'entraînement :

- 3 à 5 séances par semaine
- 20 minutes minimum par séances, visé 30 à 90 minutes comme temps idéal
- activation du corps (3 à 5 minutes)
- étirement musculaire (6 à 10 minutes)
- échauffement, départ en douceur (10 à 15 minutes)
- activité principale (15 à 20 minutes)
- retour au calme (3 à 10 minutes)
- étirement musculaire (3 à 5 minutes)

Tenter dans les entraînements de travailler sur l'endurance, la puissance, la force, l'agilité, la souplesse et la coordination.

Une bonne technique pour vérifier si votre entraînement est adéquat est le calcul de la zone-cible de travail avec le calcul de votre pouls (10 secondes X 6).

- limite supérieure (travail à 85 %) : 200 moins l'âge du candidat
- minimum inférieure (travail à 65 %) : 170 moins l'âge du candidat

La zone cible de travail se situe tout simplement entre 65 % et 85 % de votre pulsation maximale (220 moins l'âge), il faut tenter de faire un exercice de plus de 20 minutes dans cette zone.

Quelques autres conseils :

- Si vous fumez, arrêtez
- Il faut boire beaucoup d'eau, de 2 à 3 litres d'eau par jour... c'est vraiment critique si vous voulez bien récupérer de vos entraînements pour éliminer l'acide lactique dans vos muscles.
- Faites attention à votre alimentation... c'est le carburant de votre corps, donc pour faire un aperçu :
 - toujours déjeuner
 - diminuer les viandes rouges à deux ou trois fois / semaine et manger plus de poissons, de viandes blanches
 - éliminer friture et panure
 - 3 à 5 portions de fruits et légumes par jour
 - manger des collations nutritives : noix, légumes, V-8, fromage, yaourt...
 - diminuer les gras saturés et augmenter les protéines
 - manger plus souvent mais moins
 - manger deux heures et plus avant d'aller vous coucher

Bon entraînement !