



Special Olympics

Guides d'entraînement
Alimentation, sécurité & forme physique

Alimentation, sécurité & forme physique

Introduction

La participation aux événements Special Olympics est importante pour tous les membres de la famille Special Olympics le bien-être total ou les comportements qui promeuvent un état d'équilibre physique et mental et la forme physique sont tout aussi importants.

L'attention portée à l'alimentation globale, à la sécurité et à la forme physique est essentielle au bien-être. Ce modèle de bien-être est ce qui se fait de mieux pour les gens qui sont actifs et impliqués dans la société.

Alimentation

- Hydratation - garder de l'eau dans le corps
- Calories
- Équilibre énergétique
- Équilibre alimentaire
- Types d'alimentation
- Régime équilibré
- Repas/Alimentation d'avant-compétition
- Alimentation pendant la compétition
- Alimentation après la compétition
- Analysez votre régime

Fitness/Musculation

- Exemple de programme de musculation
- Triangles de musculation
- Conseils pour éloigner les athlètes de la tentation tabagique

Principes d'entraînement

- Loi de la surcharge
- Loi de réversibilité
- Loi de spécificité
- Principe d'individualisme
- Principe de variété
- Principe d'implication active
- Résumé des principes d'entraînement
- Périodes d'entraînement

Entraînement systémique

- Systemes énergétiques
 - Systeme aérobie (avec oxygène)
 - Systeme lactique anaérobie (sans oxygène)
 - Systeme musculaire

Entraînement musculaire et mise en condition

- Force
- Principes d'entraînement musculaire et de mise en condition, d'un coup d'œil

Exercices spécifiques de renforcement musculaire

- Exercices pour développer les muscles du dos et les abdominaux
- Exercices pour développer les muscles des bras et des épaules
- Exercices pour développer les muscles des pieds et des jambes
- Exercices d'agilité et de mise en condition

Entraînement plyométrique

- Conseils pour enseigner la plyométrie
- Exercices plyométriques

Concevoir un circuit de musculation et de mise en condition

- Entraînement en circuit
- Considérations relatives à l'entraînement
- Mettre en place le circuit
- Exemple de circuit d'entraînement routinier

Circuit général de mise en condition — Échantillon 1
Circuit général de mise en condition — Échantillon 2

Alimentation

Dans ce chapitre, nous verrons quel impact positif la nourriture que nous mangeons peut avoir sur l'entraînement et la compétition. L'alimentation comprend toute la nourriture que nous mangeons et les boissons que nous consommons. La nourriture est la source d'énergie de notre corps, celle qui nous donne notre allant. Sans elle, notre performance athlétique chute.

Hydratation – garder de l'eau dans le corps

Pendant l'exercice, le corps perd de l'eau essentiellement par la sueur, même par temps froid ou dans l'eau. Le corps possède plusieurs mécanismes pour se protéger des effets négatifs de la déshydratation, mais la soif n'arrive pas avant que la personne soit déjà déshydratée ! Une perte aussi réduite que 4 pour cent du poids du corps (4 livres pour une personne de 100 livres) peut sérieusement affecter la performance.

Le but est de maintenir l'athlète hydraté et de ne pas le/la laisser se déshydrater. Le meilleur moyen d'y parvenir est de mettre en place un système de routine simple que tous les athlètes peuvent suivre :

Quand faut-il boire de l'eau ?	Quelle quantité d'eau doit-on boire ?
La nuit précédant l'entraînement ou la compétition	Verre d'eau (200 grammes)
4 heures avant l'événement	Verre d'eau (200 grammes)
15 minutes avant l'événement	1/2 verre d'eau (100 grammes)
Pendant l'événement < 1 heure	Une pause pour boire de l'eau
Pendant l'événement > 1 heure	1/2 verre toutes les 20 minutes
Après l'événement	Verre d'eau toutes les 3 heures jusqu'au lendemain

Il ne faut pas donner comme instruction aux athlètes de « boire autant d'eau qu'ils veulent. » Plusieurs problèmes médicaux graves peuvent se produire si l'on boit trop d'eau. Si vous vous entraînez dans un environnement chaud, vous aurez peut-être besoin d'augmenter la fréquence des pauses pour boire de l'eau.

L'athlète peut s'hydrater avec plusieurs type de liquides ; mais le meilleur liquide pour la plupart des événements est l'eau plate.

- Eau
- Boissons à base d'hydrate de carbone (PowerAde, Gatorade)
- Un mélange d' un tiers de jus de fruit et deux tiers d'eau est à utiliser surtout lorsque l'activité dure plus d'une heure.

Calories

L'énergie que le corps absorbe se mesure en calories. Les aliments fournissent différentes quantités d'énergie, et donc différentes quantités de calories. La quantité de calories dont une personne a besoin dépend de nombreux facteurs. Notre taux métabolique est la vitesse à

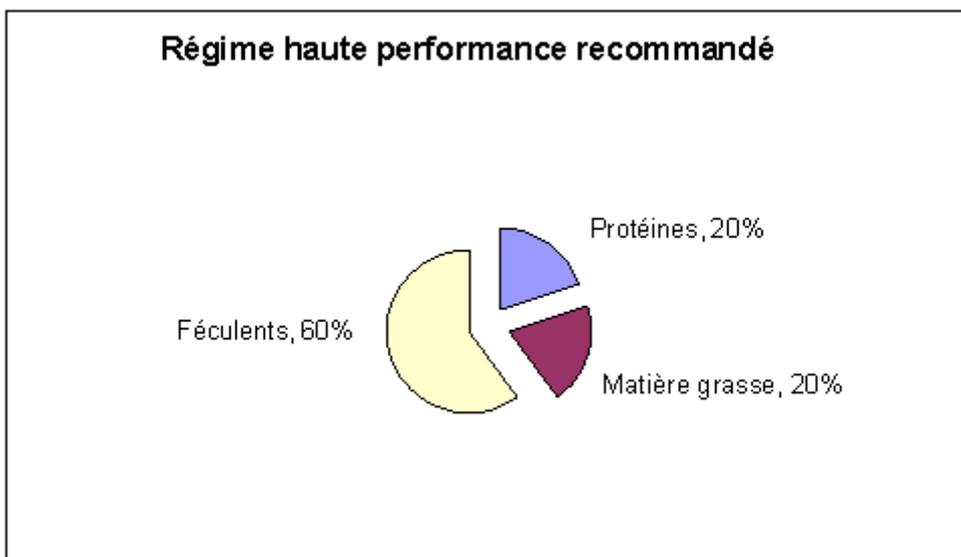
laquelle nous convertissons la nourriture en énergie. Cette vitesse peut être rapide, lente ou modérée, en fonction de l'athlète. Par exemple, les jeunes athlètes ont besoin d'environ 3000 calories par jour. Ce nombre peut baisser pour des athlètes plus âgés qui ont des programmes d'entraînement et de compétition moins durs. Tous ces facteurs déterminent le régime d'un athlète. Si l'athlète ne consomme pas assez de calories, cela aura un impact négatif sur sa performance.

Équilibre énergétique

L'équilibre énergétique est important pour réussir ses entraînements et ses compétitions.

Équilibre alimentaire

Les nutriments ont différentes fonctions, même s'ils travaillent ensemble ou ont besoin de la présence des autres pour travailler correctement. L'équilibre alimentaire est comme l'équilibre énergétique. Les athlètes doivent absorber tous les nutriments dont ils ont besoin pour être en bonne santé et fort lors des entraînements et des compétitions. L'essentiel de l'énergie contenue dans un régime typique pour les hautes performances viendra des féculents. Ce régime contiendra peu de graisses et de protéines (mêmes quantités)



Types d'alimentation

Protéines - Principal nutriment constitutif du corps

- Besoin constant d'ingestion régulière
- Haute qualité : œufs, lait, poisson, viande
- Basse qualité : noisettes, lentilles, haricots
- Le trop-plein de protéines est converti en source d'énergie ou stocké sous forme de graisse.

Féculents - notre nourriture énergétique

- Principale source d'énergie du corps
- Se dissout rapidement et facilement dans le système digestif
- Bonnes sources (complexes) : riz, maïs, pommes de terre, haricots, fruits
- Sources pauvres : sucre blanc, miel, boissons sucrées, barres chocolatées

- Les féculents complexes doivent constituer l'essentiel du régime

Graisses - nourriture énergétiquement lente

- Source d'énergie concentrée, deux fois plus que les féculents
- Se dissout très lentement et utilise plus d'oxygène pour créer de l'énergie
- Besoin de petites quantités pour être en bonne santé
- Graisses visibles : beurre, margarine, huiles de plante et de poisson, graisse sur la viande
- Graisses invisibles : lait, fromage, noisettes, certains légumes (la graisse végétale est meilleure pour nous)

Vitamines - se consomme le plus facilement grâce à un régime bien équilibré

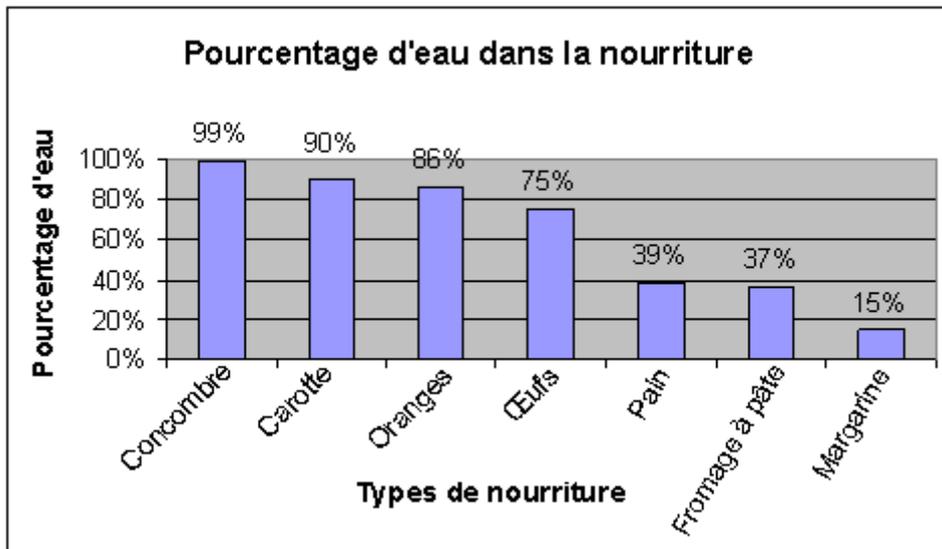
- Besoin de petites quantités chaque jour
- Les carences peuvent réduire les performances
- C'est dans les aliments naturels et frais qu'on en trouve le plus
- Solubles dans la graisse : stockées dans le corps et prêtes à l'usage
- Solubles dans l'eau : ne peuvent pas être stockées, doivent être ingérées dans la nourriture du jour
- La vitamine C ne peut pas être utilisée sans fer

Minéraux - se consomme le plus facilement grâce à un régime bien équilibré

- Besoin de petites quantités chaque jour
- Essentiels : calcium, sodium, potassium, fer, iode
- Le fer est essentiel au transport d'oxygène dans le corps
- Le fer ne peut être utilisé sans vitamine C
- L'iode contrôle le taux d'énergie dépensée
- Le calcium aide les muscles à réagir normalement et à récupérer de l'exercice.

Eau - nécessaire à la survie

- Si les besoins en eau ne sont pas satisfaits, la performance s'en ressent immédiatement, notamment pour les athlètes de sports aquatiques.
- Plus vous vous entraînez dur, plus vous avez besoin d'eau
- Buvez de l'eau souvent et en petites quantités avant, pendant et après la compétition
- La nourriture contient plus d'eau que nous le pensons



Fibres - importantes bien que souvent ignorées

- Non absorbées par le corps
- Hautes fibres : nourriture naturelle à base de plantes
- Bonnes fibres (son) : blé, avoine, riz complet
- Basses fibres (nourriture transformée) : farine blanche, sucre blanc, riz blanc, pâtes blanches
- Vous rassasie sans vous donner l'impression de vous alourdir



Régime équilibré

Un régime est équilibré quand il maintient un bon équilibre énergétique et nutritionnel. Il n'a pas besoin d'être cher si vous suivez quelques une des idées ci-dessous.

Conseils pour un régime équilibré

- Mangez beaucoup d'aliments différents - légumes, fruits, poisson, viande, produits laitiers et graines
- Mangez des aliments frais plutôt que déjà préparés, en boîte ou surgelés.
- Mangez en grande proportion des aliments riches en féculents complexes.

- Préparez vos aliments grillés, à la vapeur ou cuits au four. Évitez de les faire bouillir ou frire
- Évitez les repas gras et les grignotages sucrés et salés
- Pensez aux fibres et mangez du pain complet, des céréales et des pâtes.
- Mangez du riz complet plutôt que blanc
- Assaisonnez votre nourriture avec des herbes et des épices plutôt que du sel
- Buvez souvent de petites quantités d'eau et de jus de fruit

Les idées pour la forme / l'alimentation !

Testez votre forme et votre alimentation grâce au tableau ci-dessous. Toute la famille peut tirer profit de ces conseils sur ce qu'il faut manger et sur la manière de faire plus d'exercice.

Conseils pour l'exercice	Conseils pour l'alimentation
Soyez actifs en famille ou entre amis. Allez vous promener ou jouez au basket-ball - mais FAITES quelque chose !	Essayez de manger des aliments complets comme des flocons d'avoine, du riz complet, du pain complet.
Suivez vos progrès en utilisant la fiche d'évaluation contenue dans ce livre - faites-en une pour chaque membre de votre famille !	Essayez de manger des légumes vert foncé et orange comme les épinards, les brocolis, les carottes et les patates douces.
Réservez-vous du temps chaque jour pour une activité physique. Il faut compter entre 30 et 60 minutes par jour.	Mangez des fruits lors des repas et non pour grignoter - ils peuvent être frais, surgelés, en boîte ou séchés - mais évitez le jus sucré
La prochaine fête à la quelle vous participerez pourrait être une fête SPORTIVE.	Buvez du lait demi-écrémé ou écrémé plusieurs fois par jour.
Recréez chez vous une salle de gym en utilisant les escaliers, les boîtes de conserves comme poids, etc.	Essayez de manger de la viande, du poulet ou du poisson pauvres en graisse et accompagnez cela de haricots et de petits pois !
Marchez pendant que vous parlez au téléphone ou que vous regardez la télévision.	Les huiles qui viennent de la nourriture sont bonnes. Il y a de l'huile dans le poisson et les noisettes. Vous pouvez aussi utiliser de l'huile de maïs, de canola ou d'olive.
Offrez à d'autres personnes des cadeaux qui les encourageront à être actifs et à jouer - espérons qu'ils vous inviteront aussi à jouer.	Essayez d'éviter le sucre lorsque vous le pouvez - en particulier s'il apparaît comme premier ingrédient sur le paquet.

Alimentation/repas avant la compétition

Les niveaux d'énergie du corps doivent être élevés avant l'entraînement et la compétition. Le régime de haute compétition décrit plus haut fournira cet apport quotidien nécessaire. Les athlètes sont des individus. Ils ont des besoins alimentaires différents et leur corps réagit différemment à certains aliments. D'une manière générale, les conseils donnés ci-dessous aideront vos athlètes à consommer leurs propres nutriments avant la compétition.

- Mangez un repas sommaire, se digérant facilement (généralement moins de 500

calories)

- Mangez environ 2,5 à 4 heures avant la compétition
- Limitez les protéines et les graisses car elles se digèrent lentement
- Évitez les aliments qui produisent des gaz dans le système digestif
- Buvez souvent de petites quantités d'eau avant, pendant et après la compétition

Alimentation pendant la compétition

- Outre l'hydratation, les nutriments ne sont pas nécessaires pour les événements qui durent moins d'une heure.
- Pour les événements qui impliquent plus d'une heure d'activité continue, les boissons à base d'hydrates de carbone ou les fruits fourniront l'énergie nécessaire pour un effort continu.
- Lors des tournois qui durent plus de deux heures, laissez vos athlètes avaler de petits morceaux de banane, de sandwich au beurre de cacahuète, de nouilles ou de pâtes simples (hydrates de carbone complexes) lorsqu'ils ont une pause d'au moins une demi-heure avant le match suivant. Cela les aidera à conserver un bon niveau d'énergie. Ne faites pas jeûner vos athlètes pendant un événement d'une durée de 6 à 8 heures.

Alimentation après la compétition

- Pour faire le plein d'énergie, les aliments contenant des hydrates de carbones prêts à assimiler (fruits, boissons à base d'hydrates de carbone, barres granola) doivent être mangés en petites quantités immédiatement après l'exercice.
- Pour le reste de la journée, les repas doivent contenir 65 pour cent d'hydrates de carbone complexes pour permettre de faire le plein d'énergie.

Analysez votre régime

Les questions suivantes vous aideront à analyser le régime de votre athlète (et le vôtre) Notez dans la colonne la réponse qui vous correspond le mieux

Question	Oui	Non	Ne Sait Pas
Y a-t-il beaucoup d'aliments différents dans votre régime ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangez-vous suffisamment de féculents ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangez-vous essentiellement des féculents complexes ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangez-vous des protéines animales ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si oui, s'agit-il essentiellement de viande rouge ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essentiellement de viande blanche ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mangez-vous des œufs ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangez-vous des produits laitiers ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangez-vous différentes protéines végétales ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Votre régime comprend-il beaucoup de graisses végétales ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La plupart de vos aliments sont-ils frais ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La plupart de vos aliments sont-ils en conserve ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Buvez-vous un litre ou plus d'eau par jour ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Buvez-vous essentiellement des boissons sucrées ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Votre régime contient-il suffisamment de fibres ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comment préparez-vous votre repas généralement ?			
A la vapeur ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grillé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuit au four ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sauté à la poêle ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bouilli ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Recommandations**Aliments à ajouter****Aliments à retirer****Changements dans le stockage****Changement dans la manière de cuisiner**

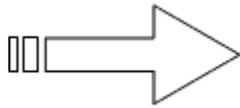
Fitness/Musculation

La forme, c'est la capacité d'une personne à s'adapter et à vivre un certain mode de vie. L'exigence de forme de nos athlètes est plus importante que celle des non-athlètes. Les théories d'entraînement rassemblent toutes les informations sur le sport, des sources sociales aux sources scientifiques. L'entraîneur et l'athlète travaillent ensemble pour produire un programme d'entraînement efficace pour augmenter la forme de l'athlète et améliorer au final sa performance athlétique.

La forme physique comporte cinq éléments de base

1. Force
2. Endurance
3. Vitesse
4. Souplesse
5. Coordination

Chaque exercice d'entraînement développe un élément particulier. Chaque discipline a ses propres exigences en matière de forme

Exercices	Exige	Charge
• Force		Maximale
• Endurance		Durée et distance maximales
• Vitesse		Rapidité et fréquence
• Souplesse		Agilité et mise en condition
• Coordination		Mouvements complexes

Exemple de programme de musculation

Attention portée à la forme physique générale pour les athlètes Special Olympics. Le programme ci-dessous comporte trois éléments majeurs - échauffement, exercices et récupération. Le nombre de répétitions et de séries déterminera le but de votre programme ; endurance musculaire ou force musculaire. Passez en revue les exercices suivants de renforcement musculaire spécifique et les exercices plyométriques pour développer votre propre programme de forme physique.

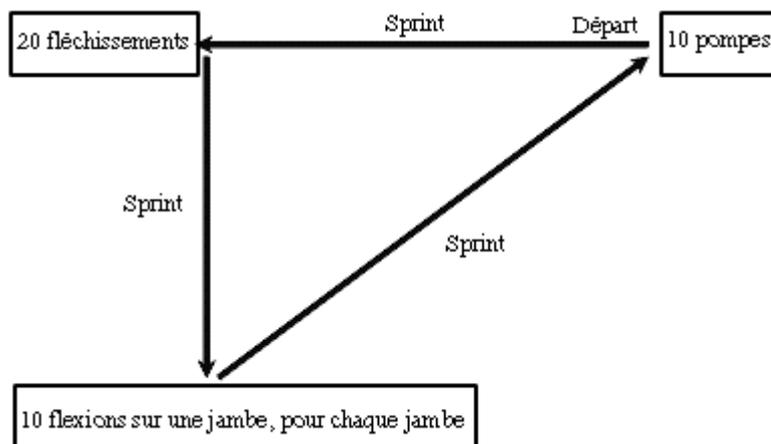
Activité	Durée
Étirements	
Marche/footing/course aérobie tranquille	3-5 min
Étirements	15-20 min
• Haut du corps	3-5 exercices de chaque groupe de muscles
• Colonne lombaire-fessiers	
• Bas du corps	
Exercices	
Agilité & mise en condition	
• Foulées d'accélération	3 x 30m
• Balancement des jambes (F/S)	1 x 10 par match
• Élévation des mollets	1 x 10 par match
Bras & épaules	
• Pompes : écartées	5 répétitions
• Fléchissement des triceps	5 répétitions
• Pompes : normales	5 répétitions
Dos & abdomen	
• Redressements : élévations latérales	10 répétitions
• Élévation de jambes	10 répétitions

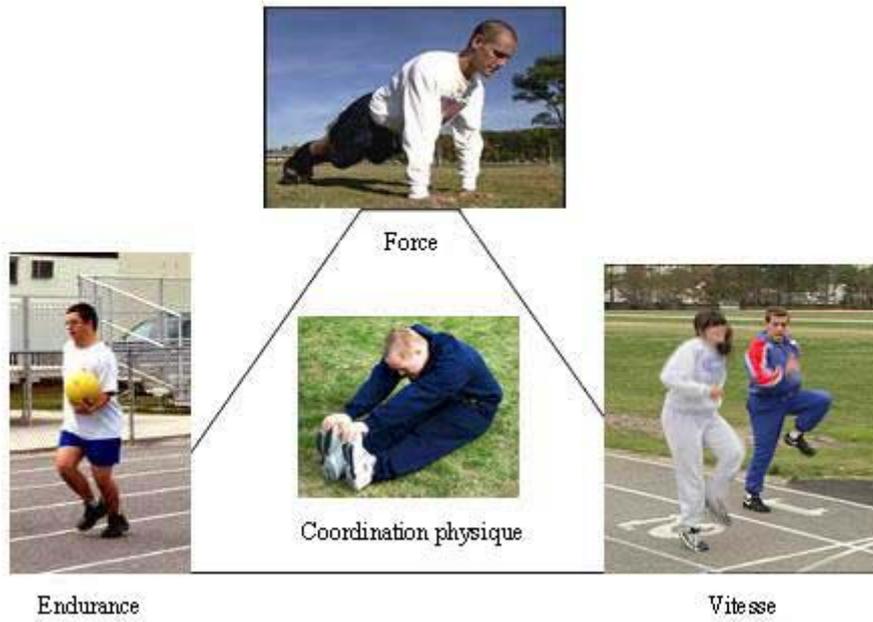
• Torsions du tronc	10 répétitions
Pied & jambes	
• Mouvements en avant – en marchant	3 x 30m
• Postures accroupies	10 répétitions
• Sauts de kangourou	2x5
Récupération	
Marche/footing/course aérobie tranquille	3-5 min
Étirements légers	10-15 min

Un circuit de renforcement musculaire et de mise en condition peut être utilisé dans le chapitre d'exercices ci-dessus dans votre programme de remise en forme.

Triangles de musculation

Le maintien d'une bonne forme de course à pied et le développement musculaire est l'objectif du triangle de remise en forme ci-dessous. Répétez ce triangle plusieurs fois après un long échauffement. Un bon échauffement commence par un jogging de 1,5-2,5 kilomètres et par de grands étirements. Courir ou trotter dans un parc est une bonne pause après la piste.





Conseils pour éloigner les athlètes de la tentation tabagique

L'excellence de la condition physique n'est pas due au hasard. Elle est le résultat de beaucoup de travail et de conseils mettant en avant le comportement positif de l'athlète. En tant qu'entraîneur, vous avez une énorme influence sur l'alimentation de l'athlète, sur sa condition physique, sa sportivité, sa responsabilité personnelle et sa fixation d'objectifs. Les effets de l'utilisation de tabac limitent considérablement les performances de l'athlète, notamment lorsque les athlètes se remettent de blessure. Voici quelques conseils pour vous aider à éloigner vos athlètes et leur entourage sportif de la tentation tabagique.

1. Ne fumez jamais en présence de vos athlètes. Reconnaissez l'influence que vous avez sur eux. Ayez le comportement que vous aimeriez qu'ils aient.
2. Adoptez une politique anti-tabac pour vous et vos joueurs.
3. Partagez vos politiques anti-tabac avec les membres de la famille de l'athlète et ceux qui s'occupent de lui.
4. Distribuez des informations anti-tabac à vos athlètes
5. Travaillez avec les entraîneurs assistants et la famille de l'athlète pour faire du terrain de jeu un espace sans tabac.
6. Mettez vous en lien avec un groupe communautaire qui travaille aussi en faveur d'une communauté sans tabac.
7. Parlez à vos athlètes des effets du tabac sur la santé. Rappelez-vous qu'ils réagiront davantage aux messages sur les effets immédiats du tabac - comme les mauvaises performances athlétiques - qu'à ses effets à long terme sur la santé. Répétez les messages suivants encore et encore.
 - Le tabac réduit la forme physique. Donc si vous fumez ou utilisez d'autres produits à base de tabac, vous n'allez pas pouvoir courir aussi vite ou aussi loin que vos camarades ou adversaires non fumeurs.
 - Il n'existe pas de produit à base de tabac qui soient sains. Le tabac à chiquer et les cigares provoquent aussi le cancer et affectent vos performances athlétiques.
 - Le tabac ralentit la croissance de vos poumons et réduit la fonction pulmonaire. Cela peut vous conduire à manquer d'air lorsque vous en avez le plus besoin.
 - Les adolescents fumeurs sont trois fois plus nombreux que les non-fumeurs à souffrir d'un manque de souffle. Le souffle est quelque chose dont un athlète ne peut pas se permettre de manquer !
 - Une crise cardiaque est trois fois plus rapide chez un fumeur que chez un non-fumeur. En compétition, votre corps gaspille donc beaucoup de pulsations cardiaques à essayer simplement de rester à la hauteur des non-fumeurs.
 - Les jeunes fumeurs produisent de la mucosité (berk !) plus de deux fois plus souvent que ceux qui ne fument pas. Vous avez déjà essayé de respirer en essayant de cracher en même temps ?
 - Sur trois jeunes qui fument, quatre disent qu'ils continuent à fumer parce que c'est vraiment dur d'arrêter. Vous voulez être accro à la nicotine ou au sport ?
 - Les adolescents qui fument ont plus de chances de boire beaucoup et de

consommer des drogues illicites comme la marijuana et la cocaïne. Donc, si vous vous dites « ce ne sont que des cigarettes », réfléchissez-y à deux fois.

- Les effets à long terme du tabac sur la santé peuvent paraître lointains mais ils sont réels. Chaque année, le tabac tue plus de gens que le sida, l'alcool, la consommation de drogues, les accidents de voitures, les meurtres, les suicides et les incendies réunis ! Fumer est totalement incompatible avec la performance athlétique.

8. Faites passer le mot concernant le tabac et ses effets sur les athlètes, leur corps et leur performance athlétique.

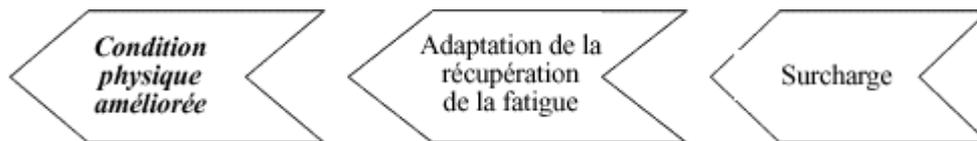
Principes d'entraînement

L'entraînement est un processus systématique dans lequel les athlètes améliorent leur forme physique pour répondre aux exigences de leur sport. L'entraînement est un processus à long terme qui est progressif et qui correspond au niveau individuel de forme et de condition de l'athlète. L'entraînement utilise des exercices à la fois généraux et spécifiques à une discipline afin de faire progresser l'athlète dans son sport. L'entraînement est un processus cyclique : démolition, récupération, sur-compensation et construction (adaptation).

Lorsque nous nous entraînons, nous causons des dommages particuliers à certaines cellules et nous exploitons les ressources cellulaires (carburant, eau, sels). Quand vous sortez de la piste ou de la piscine après un entraînement, vous êtes plus faible et non plus fort. Le degré d'affaiblissement dépend de la quantité et de l'intensité de l'exercice. Après la séance d'entraînement, si on donne au corps suffisamment de repos et de nourriture, il va s'ajuster pour sur-compenser et se préparer pour l'épreuve suivante.

Loi de la surcharge

La surcharge est sans doute le principe fondamental de la forme physique. C'est une augmentation de l'exigence qui force le corps à s'adapter. Une charge d'entraînement est le travail ou l'exercice que l'athlète accomplit lors d'une séance d'entraînement. La charge est le processus consistant à appliquer des charges – programmes d'entraînement.



Quand la forme d'un athlète est remise en question par une nouvelle charge d'entraînement, le corps réagit. Cette réaction s'appelle l'adaptation. La réaction initiale est la fatigue. Lorsque la charge s'arrête, il y a un processus de récupération. La récupération et l'adaptation élèvent le niveau de forme de l'athlète par rapport à son niveau initial.

Il est plus sûr de modifier un des trois facteurs suivants pour surcharger le corps. Nous aborderons ces trois facteurs dans chaque guide d'entraînement spécifique à chaque sport. La charge est modifiée de manière lente et systématique, afin de permettre une adaptation progressive du corps.

- Fréquence - Avec quelle fréquence ?
- Durée - Quelle durée ?
- Intensité - Quelle intensité ?

La capacité du corps à s'adapter explique le fonctionnement de l'entraînement. Si la charge d'entraînement n'est pas suffisamment importante, il y aura peu ou pas d'amélioration du niveau de forme ou de performance athlétique. Une trop forte charge peut se traduire par une blessure ou une maladie chez l'athlète.

Loi de réversibilité

Vous connaissez le dicton « Ce qu'on n'utilise pas, on le perd. » Si les athlètes ne s'entraînent pas régulièrement, leur corps n'a pas besoin de s'adapter. Soyez créatif et innovant pour faire en sorte que vos athlètes s'entraînent et concourent plus souvent. Non seulement l'augmentation de la fréquence des entraînements les aidera à améliorer leurs performances athlétiques, mais cela aura aussi pour conséquence directe l'amélioration de leur niveau de forme. Cela aura un impact positif sur leur qualité de vie globale – ils seront en meilleure santé.

Il est aussi important de ne pas s'entraîner excessivement et de ne pas surcharger le corps au point qu'il ne puisse plus s'adapter complètement. Le repos n'est plus un bon moyen de récupérer. La baisse des performances causée par une adaptation incomplète est l'un des signes les plus évidents du sur-entraînement.

Parmi les autres signes habituels du sur-entraînement, notons.

- L'irritabilité et l'humeur maussade
- Habitudes de sommeil modifiées
- Perte d'appétit
- Perte de motivation ou d'esprit de compétition
- Persistance de courbatures musculaires qui ne partent pas
- Fatigue non soulagée par le repos
- Augmentation de l'incidence des maladies ou des blessures mineures

Loi de spécificité

La nature particulière d'une charge d'entraînement produit sa propre réaction et ses propres adaptations. L'exercice présentera un schéma très particulier de coordination des articulations et des muscles. La charge d'entraînement doit être spécifique à la fois à l'athlète et aux exigences de la discipline choisie. Cela ne nie pas la validité de l'entraînement général. L'entraînement général prépare les athlètes à l'entraînement particulier. Plus le volume d'entraînement général est important, plus la capacité d'entraînement particulier grandit.

Principe d'individualisme

Chaque athlète réagit à sa manière aux activités de remise en forme. Chaque athlète apporte ses talents, capacités et réactions uniques à l'entraînement. L'hérédité détermine de nombreux facteurs tels que la taille du cœur et des poumons, les caractéristiques des fibres musculaires, la constitution physique et l'équilibre. La quantité de repos et de sommeil ainsi que les réactions à l'environnement (chaleur/froid, pollution, stress et altitude) varient d'un athlète à l'autre. L'alimentation et les maladies ou blessures passées ou actuelles ont aussi une influence sur le niveau de performance.

La disposition physiologique du corps à l'entraînement est un autre facteur important. Des athlètes du même âge peuvent avoir des niveaux de maturité très différents, avec des écarts d'âge mental et biologique pouvant atteindre quatre ans. De plus, il faut aussi prendre en compte l'âge de l'entraînement, le temps depuis lequel l'athlète s'entraîne.

Athlètes – même âge chronologique – capacités d'entraînement différentes

Age chronologique	Age biologique	Age d'entraînement
11	9	1
11	13	3

Athlètes -Même âge chronologique -capacités d'entraînement similaires

Age chronologique	Age biologique	Age d'entraînement
12	13	2
15	13	2

Principe de variété

L'entraînement est un processus à long terme et la charge et la récupération peuvent devenir ennuyeuses. Prévoyez des variations dans le programme d'entraînement de votre athlète. Mettez en place des entraînements xxxxx et ajoutez au programme des entraînements groupés. Soyez créatif. La variation est une alternative au stress. C'est une composante nécessaire de la progression de l'athlète. Un programme hebdomadaire et mensuel doit contenir des périodes alternatives de travail dur et facile. Le travail doit alterner avec des périodes de repos pour permettre au corps de s'adapter aux changements qui se sont produits.

Principe d'implication active

L'implication active, sans doute le principe le plus important, exige que l'athlète veuille participer activement et de manière volontaire à son programme d'entraînement. L'amélioration de la forme physique globale exige un engagement à long terme de l'entraîneur et surtout de l'athlète. Cela nécessite que tous les aspects de la vie de l'athlète contribuent à la réussite de ses performances sur le terrain de jeu.

Résumé des principes d'entraînement

Loi de la surcharge

- Le corps s'adapte aux charges d'entraînement – explique comment l'entraînement fonctionne
- Des charges d'entraînement adaptées améliorent la forme générale et augmentent les performances
- Facteurs ayant un impact sur la charge d'entraînement – fréquence, durée et intensité

Loi de réversibilité

- L'augmentation progressive des charges d'entraînement se traduit par des niveaux de forme plus élevés
- Il n'y aura pas d'amélioration de la forme physique si l'écart de charge est trop important ou si la charge reste la même
- Le sur-entraînement ou l'adaptation incomplète se produit lorsque les charges d'entraînement sont trop importantes ou trop proches dans le temps.

Loi de spécificité

- Une charge d'entraînement particulière produit une réaction et des adaptations particulières
- L'entraînement général prépare l'athlète à l'entraînement spécifique
- Plus le volume d'entraînement général est important, plus grande est la capacité d'entraînement spécifique

Principe d'individualisme

- Les athlètes apportent leurs talents, capacités et aptitudes uniques à s'entraîner
- L'hérédité détermine de nombreux facteurs physiologiques qui ont un impact sur l'entraînement

- Les âges chronologiques, biologiques et d'entraînement doivent être pris en compte lorsque l'on conçoit un plan d'entraînement et de compétition

Principe de variété

- L'entraînement est un processus à long terme et la charge et la récupération peuvent devenir ennuyeuses.
- Rendez-le amusant pour l'athlète
- Soyez créatif

Principe d'implication active

- L'athlète doit participer activement et de manière volontaire à son programme d'entraînement
- L'athlète doit s'investir
- Tous les aspects de la vie d'un athlète contribuent à sa réussite athlétique

Périodes d'entraînement

L'amélioration des performances n'est pas linéaire. Elle se produit à des rythmes différents dans les systèmes physiologiques. C'est pourquoi la remise en forme et / ou l'entraînement sportif doivent être divisés en périodes utiles avec des buts qui varient, en fonction du temps qui les sépare de l'événement athlétique en lui-même. Non seulement un bon plan de remise en forme change son optique d'une période à l'autre, mais il passe aussi du difficile au facile et de l'activité au repos au cours des périodes de la saison.

Le découpage de l'année le plus logique pour les athlètes impliqués dans une ou plusieurs activités sportives correspond aux périodes liées à ce sport.

Pré-saison (période de 8-12 semaines avant la compétition)

Parmi les buts de la période de pré-saison, citons :

- Développement de la force musculaire spécifique à un sport et endurance
- Développement de la condition aérobie appropriée (endurance) par opposition à la condition anaérobie (haute intensité)
- Développement de la puissance musculaire (nécessaire pour l'activité)
- Développement d'aptitudes et de jeu d'équipe spécifiques au sport concerné

Pendant la saison (période de compétition)

Le programme d'entraînement durant la vraie saison a deux principaux objectifs :

- Maintenir les gains de l'entraînement de la pré-saison
- Poursuivre l'attention particulière portée aux zones à risque du corps – soit en raison de blessures passées ou des risques particuliers que comporte le sport concerné

Après-saison (période de 3-4 semaines ou moins qui suit la fin de la compétition)

- Période courte
- Le but de cette période pour l'athlète est de se reposer et de récupérer physiquement et mentalement.

Hors-saison (la plus longue période entre l'après et l'avant-saison)

L'attention de la période hors-saison est portée sur la récupération et la rééducation suite à des blessures ; remise en condition générale aérobie ; développement d'une endurance et d'une force musculaire générale et équilibrée ; et développement de l'équilibre et de la coordination neuromusculaire.

Entraînement systémique

Des exercices différents utilisent des carburants différents en empruntant des chemins différents, en fonction de l'intensité et de la durée de l'activité et du niveau de forme de l'athlète. Le but de l'entraînement efficace est de rendre le système approprié plus efficace lorsque l'athlète pratique son activité. Le corps a deux principaux systèmes qui doivent être prêts pour l'activité - le système énergétique et le système musculaire. Cela paraît plus compliqué que ça ne l'est en réalité.

Les entraîneurs sportifs doivent comprendre les capacités et les limites du système énergétique pour pouvoir concevoir des séquences de programmes de formation. En apprenant aux athlètes à écouter leur corps pendant les séances d'entraînement, des ajustements peuvent être réalisés lors de la séance lorsque l'on a bien compris le fonctionnement du système énergétique. Souvenez-vous que tous les systèmes énergétiques se mettent en marche grosso modo au même moment ; le fonctionnement en rythme intensif génère de fortes exigences sur le système aérobie et anaérobie ; c'est donc un système de partage.

Système énergétique

Posez-vous ces questions rapides et faciles pour déterminer quel système votre exercice utilise.

1. De l'oxygène est-il nécessaire ? (ou bien, de la course à pied ou des sauts sont-ils prévus ?)
 - Si oui, le système énergétique est aérobie – avec de l'oxygène
 - Si non, le système énergétique est anaérobie – sans oxygène
2. De l'acide lactique est-il produit ?
 - Si non, le système énergétique est anaérobie alactique (0-10 secondes d'énergie)
 - Si oui, le système énergétique est anaérobie lactique (10 secondes – 1 minute d'énergie)

Les athlètes sont capables d'utiliser un système ou une combinaison des deux systèmes énergétiques. Des disciplines différentes exigent des types et des quantités d'activité musculaire différents. Des systèmes différents dominent dans chaque discipline. Notre but est de concevoir un programme d'entraînement qui augmente la capacité d'un système énergétique et musculaire particulier, augmentant ainsi la performance.

Système aérobie (avec oxygène)

L'entraînement aérobie est bon pour le développement du système cardiovasculaire. Il permet aux athlètes de récupérer de durs exercices et aide à développer la capacité d'augmenter les répétitions.

- Très efficace, ne produit pas de déchets créant de la fatigue
- Exercices de moindre intensité
- Important dans le processus de récupération pour tous les exercices
- Le cœur et les poumons sont très importants
- Résiste à la fatigue

- Prend plus de temps à surcharger que les systèmes anaérobies
- Exige une durée d'entraînement d'au moins 20 minutes
- La charge de travail peut être continue ou divisée en séquences d'entraînement
- Exemples d'activités aérobies : jogging, course à pied, marche

Systeme lactique anaérobie (sans oxygène)

- Moins efficace, produit de l'acide lactique, accélérant la fatigue musculaire
- Haute intensité
- Le corps doit brûler des hydrates de carbone stockés dans les muscles
- L'acide lactique doit être retiré – cela peut prendre jusqu'à une heure
- Les hydrates de carbone doivent être remplacés pour pouvoir poursuivre l'activité
- C'est au cours des dix premières minutes de récupération que se produit la plus forte réduction d'acide lactique
- L'essentiel de l'énergie fournie exige de fortes explosions de vitesse ou de résistance durant jusqu'à 10 secondes
- Constitué par alternance de périodes de travail et de repos
- Plusieurs indications faciles d'effort anaérobie : difficulté à respirer ou difficulté à soutenir l'effort
- Se développe sur une base aérobie et défie l'athlète au niveau supérieur de sa capacité aérobie
- Exemples d'activités anaérobies : musculation, sprints, départs, saut, séquences d'entraînement, entraînement à différentes vitesses ou entraînement à vitesse définie

Systeme musculaire

Comme pour le système énergétique, le système musculaire doit être développé pour agir efficacement. On peut entraîner le système musculaire à l'endurance, la force, la puissance et la rapidité.

Endurance musculaire

L'endurance musculaire est la capacité du muscle à effectuer des contractions répétitives pendant une longue période. Le nombre de répétitions nécessaires dépend de l'activité particulière. Cependant, il est important de compter les minutes d'activité et non les séries. L'endurance musculaire augmente en ajoutant 1-3 minutes à une séance chaque semaine. Cet entraînement se fait généralement par séries et par répétitions. La répétition entraîne aussi l'athlète à réaliser l'activité correctement avant d'ajouter toute charge supplémentaire.

Force musculaire

La force musculaire est le développement de la force maximale dans un muscle ou un groupe de muscles. Une fois qu'on a développé l'endurance musculaire, on peut se mettre à développer sa force dans des muscles spécifiques. Là encore, le nombre de séries et de répétitions doit être prévu en pensant à l'activité, mais 5-6 répétitions en 2-3 séries seront généralement efficaces pour la plupart des activités de renforcement musculaire. A la fin, l'athlète pourra avoir 2-2 1/2 fois plus de résistance qu'ils ne rencontrera dans son activité.

Puissance musculaire

La puissance musculaire est la capacité à exercer rapidement de la force sur une certaine distance lorsque le temps est compté. La puissance ne peut pas se développer avant que l'athlète ait d'abord développé sa force. C'est une erreur habituelle dans les

entraînements, qui peut provoquer des blessures. L'entraînement à la puissance combine la force et la vitesse dans une activité sportive spécifique. Par exemple, demandez à l'athlète de lever rapidement 30-60% du poids maximum pendant 15 répétitions de deux séries. La plyométrie, ou les activités explosives, est un autre exemple d'activités de puissance qui développe la force nécessaire aux activités de saut ou de rebondissement.

Vitesse musculaire

La vitesse musculaire entraîne les muscles du sprint à exploser. L'entraînement à la vitesse amène les athlètes hors des exigences du système énergétique fixé dans le sprint. Par exemple, un athlète de 200m s'entraînant, pour des besoins d'endurance à la vitesse, à courir très vite, à un pourcentage très élevé d'effort maximum. L'athlète ne peut donc pas s'entraîner à l'endurance à la vitesse à moins de 90 pour cent. Sinon, il/elle sera enrhumé dans un recrutement musculaire plus lent, obtenant ainsi une réponse musculaire plus lente – et pas de vitesse. Vous voulez courir vite ? Entraînez-vous vite.

Entraînement et mise en condition musculaire

Dans ce chapitre, nous nous intéresserons aux exercices qui peuvent être effectués hors de la salle de musculation, car beaucoup n'ont peut-être pas accès aux installations d'une salle de musculation. Un programme complet de musculation et de mise en condition peut être réalisé à l'intérieur de la piste ou sur une surface douce pour presque tous les muscles et mouvements associés au sport, en utilisant des exercices avec medicine-ball, la plyométrie, des plots de circulation ou de exercices de résistance en utilisant le poids du corps. Veuillez vous reporter à la fin de ce chapitre pour les exercices d'entraînement musculaires.

Force

La force musculaire est la capacité du corps à exercer sa force. La force est importante pour toutes les disciplines de l'athlétisme. L'information sur la force présentée ici vise à amener les athlètes à effectuer une série d'exercices systématiques qui donneront des résultats particuliers. Le programme d'entraînement musculaire que vous concevez pour vos athlètes doit donc développer et non remplacer l'entraînement spécifique par discipline de chaque athlète.

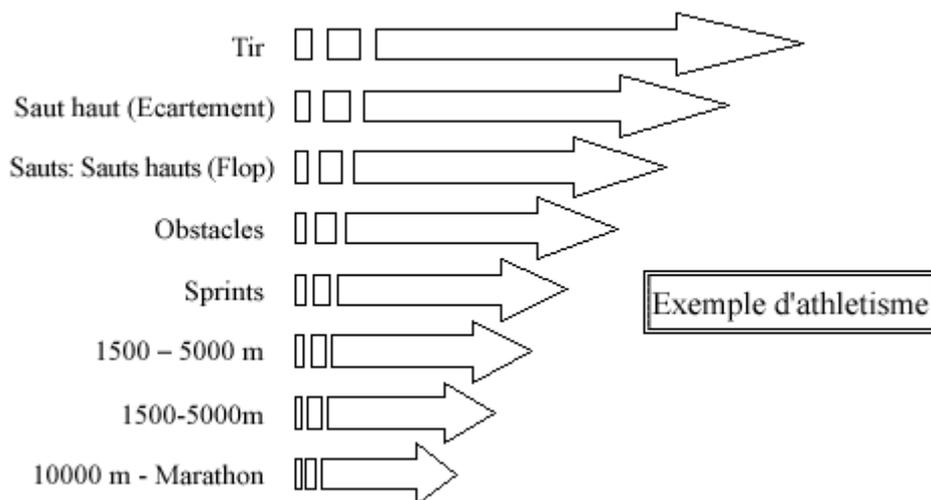
Types de forces

1. Force maximale
2. Force élastique
3. Endurance musculaire

Force maximale

La force maximale est la plus grande force qu'un muscle qui se contracte peut produire. La force maximale ne détermine pas la vitesse à laquelle un mouvement peut se poursuivre. La force maximale est très importante dans les disciplines où une large résistance doit être surmontée ou contrôlée.

Contribution maximale de la force aux événements d'athlétisme



Force élastique

La force élastique est notre source de puissance. C'est la combinaison de la vitesse de contraction et de la vitesse de mouvement. La force élastique est très importante dans les disciplines explosives - sprints, saut et lancer

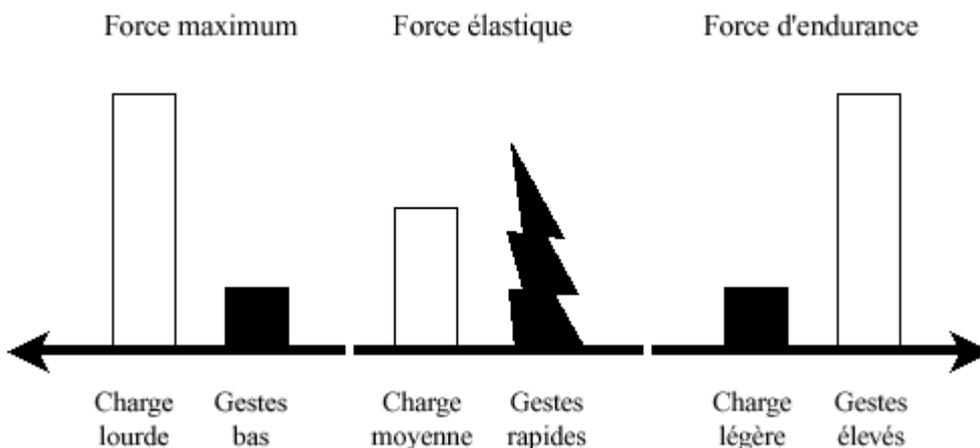
Endurance musculaire

L'endurance musculaire est la capacité de continuer à exercer sa force alors que la fatigue augmente. Effectuer des redressements assis jusqu'à épuisement est un test d'endurance musculaire. Les courses durant entre 60 secondes et huit minutes exigent une plus grande endurance musculaire.

Développement musculaire

L'entraînement à la résistance comme la musculation développent la force musculaire. Évitez la musculation avec les jeunes athlètes. Les exercices de résistance avec le poids du corps, les exercices d'entraînement en circuit et de médecine-ball aideront les athlètes à atteindre leurs buts désirés.

Développement de la force



Principes d'entraînement musculaire et de mise en condition, d'un coup d'œil

L'entraînement musculaire et de mise en condition vise à aider les athlètes dans leur développement global. Il y a deux types de programmes d'entraînement musculaire : général et particulier. Les exercices utilisés dans chaque programme reflètent le besoin de l'athlète de développer sa force musculaire. Un programme général d'entraînement musculaire et de mise en condition donne aux athlètes plus de force aux muscles particuliers qui sont nécessaires pour être performant dans ses disciplines sportives. De plus, l'entraînement musculaire et de mise en condition peut aider les athlètes à se prémunir contre les blessures en développant des muscles et des os plus sains, flexibles et forts.

Souplesse

- Étirez-vous lentement et avec contrôle
- Il ne faut pas se précipiter ou ressentir une douleur.
- Respirez lentement et en rythme ; ne retenez pas votre respiration.
- Étirement facile : de légère tension à absence de tension – tenir 5 à 12 secondes.
- Étirement de développement – étirez-vous davantage pour sentir encore une légère tension – tenez 15 à 30 secondes.

Équilibre musculaire

- Exercez à la fois les muscles antérieurs et postérieurs lors de votre entraînement musculaire
- Exemple : si vous exercez vos biceps, exercez aussi vos triceps
- Important pour éviter les blessures

Sélection d'exercices

- Mettez l'accent sur la condition globale du corps

Ordre des exercices

- Très important pour tirer le maximum de chaque exercice
- Exercices et mouvements de levier qui font travailler de nombreux groupes de muscles et exigent plus de concentration mentale – à effectuer au début de l'entraînement
- Exercices et mouvements de levier qui font travailler de petits groupes de muscles et exigent peu de concentration – à effectuer en fin d'entraînement

Fréquence d'entraînement

- Comptez toujours un jour de repos entre les séances d'entraînement musculaire

Nombre de séries

- Une série de chaque exercice est recommandée durant la première et deuxième semaine d'entraînement. Augmentez le nombre de séries au fur et à mesure que le programme avance.

Reposez-vous entre les séries

- Dépend des résultats souhaités pour la séance
- Endurance musculaire : courte période de repos – récupération totale non exigée
- Force et puissance : période de repos plus longue – récupération totale exigée

Repos actif

- Une période active, récréative, après la fin de la saison sportive
- Peut ou non inclure l'entraînement musculaire
- Donne aux athlètes une pause et à leur corps le temps de se régénérer et de se reposer

Exercices spécifiques de renforcement musculaire

Nous recommandons aux entraîneurs Special Olympics de se concentrer sur le développement musculaire global de leurs athlètes. Parmi les différents types d'exercices utilisés pour le renforcement musculaire général de l'athlète et le programme de mise en condition, voici quelques exercices pour développer les différents groupes de muscles. Les principaux exercices de ce guide utilisent le poids du corps comme résistance et les exercices avec médecine-ball. A mesure qu'un athlète progresse, on peut introduire des entraînements utilisant des poids ainsi que d'autres exercices plus exigeants de renforcement musculaire et de mise en condition.

Bras & épaules	Dos & abdomen	Pied & jambes	Agilité & Mise en condition
Pompes	Redressements	Sauter et toucher	Balancements des jambes
• Régulier	• Régulier	Sauts de kangourou	• Devant
• Écartées	• Craquements	Postures accroupies – lent	• Côté
• Serrées	• Élévations sur le côté	Mouvements en avant	• « Eagle » avant
• Avec un claquement de mains	• Avec une médecine ball	• Une seule jambe	• Eagle arrière
Balancement horizontal	Élévation du tronc	• Marche	
Fléchissement des triceps	Contorsion du tronc avec la balle	Sauts de grenouille	
Lancer de médecine ball	Élévation de jambes	Alpinistes	
• S'agenouiller - au-dessus		Élévation des mollets	
• Debout - au-dessus			
• Debout - Passe au niveau de la poitrine			
• Debout - Un bras			
• Debout - Torsion latérale			

Il y a de nombreux types d'exercices qui couvrent chacun de ces trois grands groupes de muscles et des exercices d'agilité et de mise en condition. Les entraîneurs doivent faire leur choix d'exercices pour un athlète sur la base du stade de développement et du niveau d'aptitude de cet athlète. Les exercices décrits ci-dessous sont acceptables dans un programme de renforcement musculaire général pour les athlètes Special Olympics. Veuillez vous référer au chapitre **Aptitudes à enseigner** dans les guides d'entraînement par sport qui intègrent ces exercices dans les entraînements spécifiques à chaque discipline/sport.

Exercices pour développer les muscles du dos et les abdominaux

Redressements

Pour tous les exercices de redressement, commencez par des répétitions de 2x10 avec vos athlètes. Passez progressivement à 20 répétitions ou plus au fur et à mesure que la condition des athlètes s'améliore. Il y a aussi beaucoup de variantes que vous pouvez réaliser avec les redressements pour développer les abdominaux et les muscles du dos. Nous avons inclus quelques éléments fondamentaux ici pour que vous puissiez commencer.

- **Points sur lesquels insister :** Comprimez les abdominaux en levant
- Expirez en levant - inspirez en retournant à la position de départ
- Ne secouez jamais et ne mettez jamais de pression sur le cou - gardez le menton haut et à l'extérieur

Quand utiliser : Tout le temps, à chaque fois que vous le pouvez

Redressements : réguliers

1. Allongez-vous sur le sol, les genoux pliés
2. Les mains peuvent être sur la poitrine, les épaules ou sur le côté, les doigts touchant les oreilles
3. Les coudes sont décollés sur le côté
4. Gardez le dos droit ; élevez doucement les épaules pour atteindre la position assise
5. Revenir lentement à la position de départ



Redressements : œufs

1. Effectuez les étapes 1-3 ci-dessus
2. Gardez le dos droit ; élevez lentement les épaules d'environ 45 degrés
3. Revenir lentement à la position de départ



Redressements : élévations latérales

1. Allongez-vous sur le côté gauche, en vous reposant sur le coude, le bras à 90 degrés, les genoux à 45 degrés
2. Levez les hanches du sol jusqu'à ce que le corps forme une ligne droite
3. Revenir lentement à la position de départ
4. Changez de côté et effectuez des élévations

Redressements : avec medicine-ball

Répétitions : 2x5

1. Allongez-vous sur le sol, bras et jambes tendus
2. Tenez la medicine-ball entre vos mains
3. Décollez lentement la balle et les jambes du sol à 45 degrés
4. Revenir lentement à la position de départ



Élévation du tronc

Répétitions : 2x10

1. Allongez-vous le visage contre le sol, les orteils pointés vers l'arrière
2. Les mains et les jambes sont tendus
3. Décollez lentement le corps du sol aussi haut que possible
4. Revenir lentement à la position de départ



Levers avec un bras

Vous pouvez aussi ajouter de la variété à cet exercice, en alternant les élévations de bras.



Points sur lesquels insister :

- Peut aussi être effectué en décollant seulement les jambes ou en alternant les bras et les jambes
- N'utilisez pas les bras pour vous aider
- Garder les hanches, les cuisses, les genoux et les pieds au sol

Quand utiliser : En début de saison ou toute la saison pour se maintenir si la personne le désire

Balancements horizontaux

Répétitions : 2x10

1. Mettez vous debout, pieds et ligne d'épaules séparés
2. Tenez l'altère ou le poids avec les deux mains droit devant le corps, au niveau de la poitrine
3. Faites un mouvement de balancier sur un côté
4. Lorsque la vitesse augmente, vérifiez le mouvement en tirant dans la direction opposée
5. Répétez l'action de balancier d'un côté à l'autre

Points sur lesquels insister : Laisser travailler les épaules et les bras

Quand faut-il utiliser : En début de saison ou toute la saison pour se maintenir si la personne le désire

Contorsion du tronc avec la balle

Répétitions : 1x10

1. Tenez-vous dos à dos avec un partenaire, les pieds plus écartés que les épaules
2. Un athlète tient la balle près de son corps
3. Commencez rapidement à tourner le torse dans la direction opposée à la balle
4. Vérifiez la torsion en vous tournant dans la direction opposée, libérant la balle pour votre partenaire
5. Concentrez-vous sur l'action rapide avant de vous tourner en direction du lancer

Points sur lesquels insister : Utilisez des balles plus légères, des ballons de football au début ; travaillez pour utiliser ensuite des balles plus lourdes

- **Quand utiliser :** En début de saison ou toute la saison pour se maintenir si la personne le désire
- On peut aussi pratiquer l'exercice avec ou sans partenaire



Élévation de jambes

Répétitions : 2x10

1. S'allonger sur le dos, le haut du corps appuyé sur les coudes
2. Lever une jambe jusqu'à environ 20 centimètres (environ huit pouces) du sol
3. Alternance des jambes

Points sur lesquels insister : peut aussi être effectué en levant les deux jambes en même temps

Quand faut-il utiliser : En début de saison et tout au long de la saison pour se maintenir si la personne le désire



Rappelez à vos athlètes qu'ils doivent garder leurs orteils pointés vers le ciel en levant leur jambe à partir de la hanche et non du tronc. Au fur et à mesure que votre athlète progresse, aidez-le à développer sa liberté de mouvement en levant sa jambe plus haut. Rappelez-vous qu'un peu de tension ne fait pas de mal, mais que la douleur n'est pas bonne.



Vous devez éviter que votre athlète s'appuie en arrière sur ses bras. Insistez sur le fait qu'il est important de bien faire les exercices pour améliorer sa performance athlétique et sa confiance.

Exercices pour développer les muscles des bras et des épaules

Pompes

Pour tous les exercices de pompes, commencez par des répétitions de 2 séries de 5 avec vos athlètes. Passez progressivement à 10 répétitions ou plus au fur et à mesure que la condition de l'athlète s'améliore. Il y a aussi beaucoup d'alternatives aux exercices de pompes pour développer les muscles des bras et des épaules. Nous avons inclus quelques éléments fondamentaux ici pour que vous puissiez commencer. Il est aussi important de se souvenir que les pompes peuvent être effectuées avec les genoux sur ou hors du sol. Les deux alternatives permettent de développer les muscles des bras et des épaules. Le principal but est de s'assurer que le dos reste droit et les abdominaux tendus.

- **Points sur lesquels insister :** Gardez le dos droit ! - gardez les abdominaux tendus !
- Comprimez les abdominaux en levant
- Gardez la tête haute et le dos droit
- Expirez lorsque vous êtes en bas - inspirez en reprenant la position de départ

Quand faut-il utiliser : Tout le temps, à chaque fois que vous le pouvez



Pompes : régulières

Répétitions : 1x10 ; passer progressivement à 3x10 ou plus

1. S'agenouiller
2. Mettez les mains sur le sol devant le corps, la ligne des épaules séparée et le dos droit
3. Remettre les pieds derrière jusqu'à ce que vous soyez sur les orteils
4. Le poids est sur les deux mains et les pieds
5. Courber lentement les bras jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol, en abaissant la poitrine à 4-5 pouces du sol
6. Poussez pour revenir à la position de départ



Pompes : écartées

1. Pareil que ci-dessus, sauf que les mains sont plus écartées que la ligne des épaules
2. Accomplir les étapes 3-6



Pompes : serrées

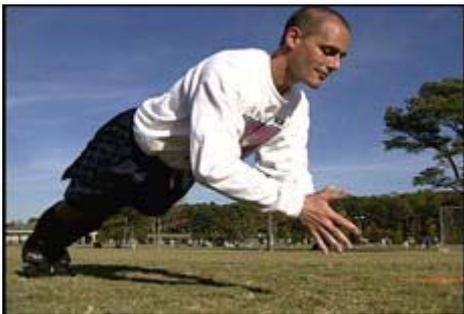
1. Pareil que ci-dessus, sauf que les mains forment un triangle sous le corps.
2. Accomplir les étapes 3-6



Pompes : avec un claquement de mains

Répétitions : 1x3 ; passez à 2x5 ou plus

1. S'agenouiller
2. Mettez les mains sur le sol devant le corps, la ligne des épaules séparée, avec le dos droit
3. Remettre les pieds derrière jusqu'à ce que vous soyez sur les orteils
4. Le poids est sur les deux mains et les pieds
5. Courber lentement les bras jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol, en abaissant la poitrine à 4-5 pouces du sol
6. Décollez-vous puissamment du sol, frappez dans vos mains, et revenez à la position de départ



Points sur lesquels insister : L'action est très contrôlée

Quand faut-il utiliser : En début de saison ou toute la saison pour se maintenir si la personne le désire

Fléchissement des triceps

Répétitions : 2x5 ; passer à 3x10

1. Mettez-vous debout, dos à la chaise/boîte
2. En utilisant une chaise/boîte comme support, les jambes tendues, les bras droits, les mains en avant sur la chaise/boîte
3. Pliez lentement les coudes jusqu'à ce que les bras soient parallèles au sol
4. Redressez lentement les coudes



- **Points sur lesquels insister :**
- Gardez le dos droit et les abdominaux serrés

- Très en contrôle

Quand faut-il utiliser : En début de saison et tout au long de la saison pour se maintenir si la personne le désire

Exercices avec medicine-ball

Les diagrammes ci-dessous montrent les exercices avec medicine-ball qui permettent d'offrir une résistance à différentes gammes de mouvement. Certains sont très utiles pour développer les abdominaux et les muscles du dos. Les exercices dans lesquels on lâche la balle donnent les meilleurs résultats lorsqu'ils sont effectués avec explosivité.

Objectif

- Développer l'explosivité, la force, la souplesse et la coordination.
 - Répétitions 1x10 ; passer à 20 ou plus
-
- **Points sur lesquels insister :** Les actions sont très contrôlées
 - La balle est poussée ou jetée rapidement au cours de l'action
 - Les bras sont étendus au maximum

Lancer à genoux



Lancer à genoux 2



Lancer à genoux de côté



Lancer à genoux au loin



Lancer à genoux au loin



Course à pieds



Redressements jambes-bras en extension



Passer la poitrine droite



Lancer debout par-dessus la tête



Lancer debout de côté



Torsions debout



Lancer debout de côté d'un bras



Lancers debout, accroupi



Lancer arrière par-dessus la tête



Exercices pour développer les muscles des pieds et des jambes

Dans tous les exercices utilisés, assurez-vous que les pieds et les orteils de l'athlète sont droits et pointent dans la direction du mouvement. Il faudra peut-être que vous preniez un moment au début de chaque exercice pour corriger la position du corps de l'athlète.



Sauter et toucher

Répétitions : 10-12 sauts d'affilée

1. Prendre une position « hanches hautes », les pieds légèrement écartés
2. Pliez les genoux et mettez vos bras vers le sol
3. Balancez les bras en avant et en haut : allez aussi haut que possible en sautant puissamment droit vers le haut
4. Pliez les genoux et les chevilles pour amortir l'atterrissage.
5. Retourner à la position de départ





Points sur lesquels insister : Pousser fort sur le sol avec les pieds
Quand faut-il utiliser : Circuits de mise en condition ou de musculation

Sauts de kangourou

Répétitions : 10-12 sauts d'affilée

1. Prendre une position « hanches hautes », les pieds légèrement écartés
2. Déplacez votre poids vers la plante des pieds
3. Ramenez les genoux à votre poitrine (en sautant)
4. Les bras sortent et montent avec les genoux
5. Atterrissez les pieds à plat



Points sur lesquels insister : Gardez la tête haute et les bras sortis
Quand faut-il utiliser : Circuits de mise en condition ou de musculation

Postures accroupies : lent

Répétitions : 10-12 accroupissements

1. Debout avec les pieds, les épaules séparées et pointées vers l'avant
2. Garder les bras en position de course
3. Accroupissez-vous lentement jusqu'à ce que vos genoux soit à 90 degrés

4. Retourner à la position de départ



- **Points sur lesquels insister :**
- Garder la tête haute et le dos droit
- On peut aussi ajouter du poids pour augmenter la résistance, par exemple avec des médecine-balls

Quand faut-il utiliser : Toute la saison ; Circuits de mise en condition ou de musculation

Mouvements en avant : une seule jambe

Répétitions : 10-12 accroupissements

1. Debout avec les pieds, les épaules séparées et pointées vers l'avant
2. Reculer et s'accroupir avec la jambe droite jusqu'à ce que le genou soit à 90 degrés
3. Pousser fortement sur la plante du pied
4. Retourner à la position de départ
5. Alternance des jambes



- **Points sur lesquels insister :**

- Garder la tête haute et le dos droit
- On peut aussi ajouter du poids pour augmenter la résistance, par exemple avec des médecine-balls

Quand faut-il utiliser : Toute la saison ; Circuits de mise en condition ou de musculation

Mouvements en avant : en marchant

Répétitions : passer de 2x20M à 3x30M

1. Debout avec les pieds, les épaules séparées et pointées vers l'avant
2. Reculer et s'accroupir avec la jambe droite jusqu'à ce que le genou soit à 90 degrés
3. Pousser fortement sur la plante du pied
4. Avancer la jambe arrière, reculer jusqu'à ce que le genou soit à 90 degrés
5. Continuer à marcher

▪ **Points sur lesquels insister :**

- Garder la tête haute et le dos droit
- Peut aussi ajouter du poids pour augmenter la résistance, par exemple avec une médecine-ball

Quand utiliser : Toute la saison ; circuits de mise en condition ou de musculation, exercice de récupération

Sauts de grenouille

Répétitions : 10-20 d'affilée

1. Prendre une position « hanches hautes », se baisser, mettre les mains devant les pieds
2. Sauter en poussant les deux pieds en arrière, position de pompes
3. Sauter en arrière vers une position accroupie
4. Sauter aussi haut que possible



- **Points sur lesquels insister :**
- Garder la tête haute
- Rester sur la plante des pieds

Quand faut-il utiliser : Circuits de mise en condition ou de musculation

Alpinistes

Répétitions : 10-20 d'affilée

1. Prendre une position « hanches hautes », se baisser, mettre les mains devant les pieds

2. Étendre une jambe en arrière en se tenant sur ses orteils
3. Supporter le poids du corps avec la jambe et les mains courbées
4. Changer rapidement de jambe, en avançant l'une et en reculant l'autre
5. Répéter les changements pour imiter les mouvements d'un alpiniste



- **Points sur lesquels insister :**
- Garder la tête haute
- Rester sur la plante des pieds

Quand faut-il utiliser : Circuits de mise en condition ou de musculation

Élévation des mollets

Répétitions : 10 pour chaque pied

Objectif

- Développe la souplesse et la force de l'articulation de la cheville

Étapes de l'enseignement

1. Prendre une position « hanches hautes » avec la plante des pieds voûtée / en pas
2. Laisser le talon retomber lentement sous la voûte / le pas, déplacer lentement le poids vers les orteils
3. Continuer l'action vers le haut et le bas

Points sur lesquels insister : Lent et contrôlé, amplitude complète du mouvement
Quand faut-il utiliser : Échauffement

Exercices d'agilité et de mise en condition

Balancements de la jambe libre : devant

Répétitions : 1x10; Augmenter jusqu'à 3x10

Objectif

- Crée une flexibilité dynamique à l'articulation de la hanche

Étapes de l'enseignement

1. Commencez en position « hauteur de hanche » près d'une barrière ou d'un mur
2. Écartez la jambe de la barrière ou du mur, balancements amples
3. Amenez cette jambe jusqu'au torse, jambe tendue
4. Ramenez la jambe en bas puis derrière vous
5. Pliez le genou en atteignant l'autre jambe
6. Continuez avec le genou en amenant le pied derrière le corps vers le haut et l'extérieur



Les jambes de l'athlète doivent se balancer comme un pendule. Le haut du corps est haut et droit et légèrement incliné.

Balancement vers l'avant



Ici, nous voulons que l'athlète s'élève jusqu'à la plante du pied en réalisant l'exercice. Souvenez-vous qu'il faut ramener ces abdominaux et se tenir droit.

Balancement vers l'arrière



Pour empêcher que l'athlète ne tourne les hanches, tenez-lui la taille. Mettez-vous debout derrière l'athlète, face à la jambe qui se balance vers l'arrière.

- **Points sur lesquels insister :**
- Garder la position « hanches hautes » et prendre une posture droite
- Semblable à la frappe d'un ballon de football

Quand faut-il utiliser : Échauffement

Balancement de la jambe libre : côté

Répétitions : 1x10; Augmenter jusqu'à 3x10

Objectif

- Crée une flexibilité dynamique à l'articulation de la hanche

Étapes de l'enseignement

1. Commencez en position « hauteur de hanche » près d'une barrière ou d'un mur pour être soutenu
2. Écartez un pied du support
3. Balancez la jambe la plus proche du support face à vous jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol
4. Amenez la jambe qui se balance vers le bas et l'extérieur, en amenant le pied vers haut et l'extérieur en direction du ciel



Position du corps

Ci-dessus, notre athlète s'écarte trop du balancement de la jambe, ce qui réduit sa liberté de mouvement. Assurez-vous de maintenir le corps de l'athlète aussi droit et haut que possible. Vous pouvez l'aider en tenant ses hanches des deux côtés et en appuyant doucement sur la hanche de la jambe qui se balance.

- **Points sur lesquels insister :**
- Garder la position « hanches hautes » et prendre une posture droite
- Laisser les hanches pivoter pour une plus grande liberté de mouvement

Quand faut-il utiliser : Échauffement

« Eagle » avant

Répétitions : 1x10; Augmenter jusqu'à 3x10

Objectif

- Crée une flexibilité dynamique à l'articulation de la hanche

Étapes de l'enseignement

1. Poser le visage sur la piste, les pieds et la ligne des épaules séparés
2. Épaules reposant sur la ligne, bras tendus le long de la ligne
3. Balancez la jambe droite de l'autre côté, l'orteil droit touchant le dos de la main gauche
4. Alternance des jambes

Points sur lesquels insister : Maintenez l'épaule au contact de la piste

Quand faut-il utiliser : l'échauffement



Vous voulez peut-être commencer à faire cet exercice avec vos athlètes. Amusez-vous un peu avec eux.



Une fois que vos athlètes commencent à y arriver, aidez-les à se mettre dans la bonne position - atteindre la main opposée avec le pied

Eagle arrière

Répétitions : 1x10; Augmenter jusqu'à 3x10

Objectif

- Crée une flexibilité dynamique à l'articulation de la hanche

Étapes de l'enseignement

1. Allongez-vous sur le dos, pieds et ligne des épaules séparés
2. Épaules reposant sur la ligne, bras tendus le long de la ligne
3. Balancez la jambe droite vers le côté opposé, l'orteil droit touchant la main gauche
4. Alternance des jambes



Insistez sur le fait d'atteindre la main opposée sans forcer. Ne forcez pas le mouvement.

Points sur lesquels insister : Maintenez les épaules au contact de la piste

Quand faut-il utiliser : Échauffement

Entraînement plyométrique

Les exercices plyométriques correspondent à la rapide décélération et accélération des muscles qui créent un cycle de raccourcissement de l'étirement. Les exercices entraînent les muscles, les tissus conjonctifs et le système nerveux à exécuter efficacement le cycle de raccourcissement de l'étirement, améliorant ainsi les performances de l'athlète. Les exercices plyométriques peuvent constituer un aspect fondamental de l'entraînement pour chaque discipline sportive. La plupart des sports de compétition exigent une décélération rapide du corps, suivie par une accélération presque immédiate dans la direction opposée.

Les exercices plyométriques aident à développer le rythme, la vitesse, la puissance et même l'endurance musculaire. La plyométrie, utilisée correctement et dans un but précis, peut constituer un atout énorme pour votre athlète ainsi que pour la mise en condition générale et particulière de l'ensemble de votre programme sportif.

Plyométrie – tableau de référence rapide

Exercice / événement de plyométrie	[Événement]	[Événement]	[Événement]	[Événement]	[Événement]	[Événement]
Développés						
Elan :						
• Bas Lent						
• Puissance						
• Vitesse						
• Jambe bien droite						
• Une seule jambe						
• Les deux jambes						
Impulsions :						
• Saut suédois						
• Une seule jambe						
• Les deux jambes						

• Saut d'obstacle pieds joints						
Sautillé						
Déroulé						
Saut en contrebas						

Instructions aux entraîneurs pour l'enseignement de la plyométrie

1. Les exercices plyométriques doivent être réalisés sur une surface plane et souple.
2. Commencez par une série de chaque exercice, puis passez progressivement à trois séries supplémentaires.
3. Voyez si l'athlète dispose de capacités motrices suffisantes pour exécuter les exercices. Si l'athlète n'est pas en bonne condition physique, arrêtez les exercices.
4. Commencez toujours par des exercices simples avant de passer à des exercices plus difficiles.
5. L'entraînement plyométrique doit être précédé d'une séance d'échauffement et d'étirement et suivi d'une séance de récupération.
6. Demandez aux athlètes d'exécuter les exercices à 100% de leurs efforts afin d'obtenir des résultats optimaux lors de l'entraînement.
7. Prenez une pause d'1 à 2 minutes entre chaque série d'exercices.
8. Répétez chaque exercice un certain nombre de fois en fonction de son intensité et de la condition physique de l'athlète. Seules des répétitions correctement effectuées seront profitables à l'athlète.
9. N'effectuez jamais d'exercices plyométriques le même jour qu'une séance de musculation.
10. Chaque série ne doit pas durer plus de 6 à 8 secondes.
11. Un repos complet est nécessaire entre chaque série.
12. Commencez par des exercices faciles avant de gagner en intensité et en complexité.
13. Arrêtez les exercices avant que la fatigue ne prenne le dessus sur la technique.
14. Donnez toujours la priorité à la technique.
15. Intégrez la plyométrie au programme d'entraînement.
16. N'oubliez pas qu'une grande partie de l'entraînement initial peut être consacrée à l'enseignement.

Exercices plyométriques

Développés

Répétitions : 10 sauts par jambe ; passer progressivement à 20 sauts par jambe

Objectif

- Faire découvrir l'entraînement plyométrique aux athlètes

Equipement

- Caisse ou banc permettant de créer un angle genou de 80 à 120 degrés

Étapes

1. Prendre la position « dos droit » face à la caisse
2. Poser un pied sur la caisse ; le poids du corps se porte vers l'avant, sur la jambe fléchie posée sur la caisse
3. Utiliser le même mouvement de balancier des bras que pour le sprint
4. Exercer une forte pression sur la jambe posée sur la caisse et ramener les hanches juste au-dessus de cette jambe ; maintenir la position « dos droit »
5. Reprendre la position initiale
6. Répéter rapidement l'exercice

- **Points sur lesquels insister**

- Un angle genou nettement inférieur à 80 degrés fait subir une pression excessive au genou
- Rechercher une hauteur maximale

Période d'utilisation : A partir de la deuxième semaine d'entraînement jusqu'à deux semaines avant les principales compétitions

Exercices d'élan

Bas lent

Répétitions : 2 x 30 m, passer progressivement à 3 x 50 m

Objectif

- Créer une flexibilité dynamique au niveau de l'articulation de la hanche
- Développer la force et la puissance

Étapes

1. Prendre la position « dos droit », puis s'accroupir
2. Sauter en avant en ramenant le genou droit fléchi vers la poitrine et en tendant la jambe gauche
3. Rester à faible hauteur
4. Au moment de la réception, tendre avec force la jambe avant, tout en ramenant le genou de la jambe arrière vers la poitrine
5. Utiliser le même mouvement de balancier des bras que pour le sprint

- **Points sur lesquels insister :**

- Rester brièvement en l'air au sommet du saut — aucune des jambes ne doit toucher le sol
- L'effort du pied se concentre sur la partie antérieure de la plante du pied

Période d'utilisation : A partir de la deuxième semaine d'entraînement jusqu'à deux semaines avant les principales compétitions

Puissance

Répétitions : 2 x 30 m, passer progressivement à 3 x 50 m

Objectif

- Créer une flexibilité dynamique au niveau de l'articulation de la hanche
- Développer la force et la puissance
- Créer une plus grande sensibilité aux exercices

Étapes

1. Prendre la position « dos droit »
2. Sauter en avant et vers le haut en ramenant le genou droit fléchi vers la poitrine et en tendant la jambe gauche
3. Au moment de la réception, tendre avec force la jambe avant, tout en ramenant le genou de la jambe arrière vers la poitrine
4. Utiliser le même mouvement de balancier des bras que pour le sprint

- **Points sur lesquels insister** Une mise en route permet de développer le dynamisme et la vitesse.
- La période de suspension est longue, plus longue que pour le saut bas lent
- Le torse et le tronc sont également bien droits
- L'effort du pied se concentre sur le plat du pied

Période d'utilisation : A partir de la deuxième semaine d'entraînement jusqu'à deux semaines avant les principales compétitions

Vitesse

Répétitions : 2 x 30 m, passer progressivement à 3 x 50 m

Objectif

- Développer la puissance

Étapes

1. Prendre la position « dos droit »
2. Sauter en avant et vers le haut en ramenant le genou droit fléchi vers la poitrine et en

tendant la jambe gauche

3. Au moment de la réception, tendre avec force la jambe avant, tout en ramenant le genou de la jambe arrière vers la poitrine
4. Utiliser le même mouvement de balancier des bras que pour le sprint

- **Points sur lesquels insister** Une course lente développe la vélocité
- Durée de contact au sol très courte – grande vitesse requise
- Pas de temps de suspension
- L'effort du pied se concentre fortement sur la partie antérieure de la plante du pied

Période d'utilisation : A partir de la deuxième semaine d'entraînement jusqu'à deux semaines avant les principales compétitions

Jambe bien droite

Répétitions : 2 x 30 m, passer progressivement à 3 x 50 m

Objectif

- Développer la force, en particulier les quadriceps

Étapes

1. Prendre la position « dos droit », puis commencer à courir
2. Etendre la jambe gauche et la monter vers le ciel, pied fléchi
3. Alternner les jambes
4. Utiliser le même mouvement de balancier des bras que pour le sprint

- **Points sur lesquels insister** Avoir l'impression que le pied traverse le sol
- Durée de contact au sol très courte – grande vitesse requise
- Le point de contact au sol se fait légèrement en avant du corps
- L'effort du pied se concentre activement sur la partie antérieure de la plante du pied

Période d'utilisation : A partir de la deuxième semaine d'entraînement jusqu'à deux semaines avant les principales compétitions

Impulsions

Saut suédois

Répétitions : 2 x 30 m, passer progressivement à 3 x 50 m

Objectif

- Développer l'utilisation efficace des jambes

Étapes

1. Prendre la position « dos droit »
2. Avancer un pied ; sauter vers le haut en montant l'autre genou le plus haut possible
3. Plier entièrement la jambe en plaçant le pied sous les fesses
4. Utiliser les bras pour se soulever le plus possible
5. Au moment de la réception, répéter rapidement le saut vers le haut en montant la jambe arrière vers le ciel, le pied sous les fesses

- **Points sur lesquels insister** Se soulever le plus possible
- Essayer de gagner en hauteur et en distance, ne pas hésiter à répéter l'exercice
- Sauter toujours plus haut

Période d'utilisation : A partir de la deuxième semaine d'entraînement jusqu'à deux semaines avant les principales compétitions

Une seule jambe

Répétitions : 2 x 30 m, passer progressivement à 3 x 50 m

Objectif

- Développer la coordination et la force

Étapes

1. Prendre la position « dos droit », en plaçant une jambe devant l'autre ; la jambe avant est la jambe d'appel
2. Pousser les hanches vers le haut et en avant, avec force
3. Ramener le talon de la jambe d'appel sur les fesses, puis balancer le genou en avant et vers le haut
4. Quand la cuisse est parallèle au sol, tendre brusquement la jambe
5. La vitesse du pied arrière doit être très élevée au moment de la réception
6. Le pied opposé « pédale » sans toucher le sol
7. Utiliser le même mouvement de balancier des bras que pour le sprint

Points sur lesquels insister : L'effort du pied se concentre sur le plat du pied

Période d'utilisation : A partir de la deuxième semaine d'entraînement jusqu'à deux semaines avant les principales compétitions

Les deux jambes

Répétitions : 2 x 30 m, passer progressivement à 3 x 50 m

Objectif

- Développer la force

Étapes

1. Prendre la position « dos droit », puis s'accroupir
2. Fléchir les hanches tout en tirant les bras vers l'arrière
3. Sauter avec force vers le haut et en avant, en tendant les jambes et en ramenant les bras au-dessus de la tête

Points sur lesquels insister : L'effort du pied se concentre sur le plat du pied

Période d'utilisation : A partir de la deuxième semaine d'entraînement jusqu'à deux semaines avant les principales compétitions

Saut d'obstacle pieds joints

Répétitions : 2 x 30 m, passer progressivement à 3 x 50 m

Objectif

- Créer une flexibilité dynamique au niveau de l'articulation de la hanche
- Développer l'explosibilité et la puissance
- Renforcer les abdominaux

Étapes

1. Prendre la position « dos droit »
2. Sauter et ramener les deux genoux vers la poitrine
3. Tendre les bras vers le haut au sommet du saut
4. Répéter 5 à 8 fois

Points sur lesquels insister : Monter les genoux très haut et avec force

Période d'utilisation : A partir de la deuxième semaine d'entraînement jusqu'à deux semaines avant les principales compétitions

Sautillé

Répétitions : 2 x 40-50 m, passer progressivement à 3 x 100 m

Objectif

- Développer l'utilisation efficace des jambes

Étapes

1. Placer une jambe en avant
2. Lancer la jambe arrière ; sautiller sur la jambe opposée
3. Ramener le genou vers la poitrine
4. Au moment de la réception, changer de jambe

▪ **Points sur lesquels insister :**

- Gagner le plus de hauteur possible en restant en suspension un maximum de temps
- Utile pour les sauts en longueur et en hauteur

Période d'utilisation : A partir de la deuxième semaine d'entraînement jusqu'à deux semaines avant les principales compétitions

Déroulé

Répétitions :

Objectif

- Créer une flexibilité dynamique au niveau de l'articulation de la hanche
- Renforcer les abdominaux

Étapes

1. Prendre la position « dos droit »
2. Ramener le genou droit vers la poitrine
3. Tendre la jambe, pied fléchi
4. Ramener la jambe vers le sol
5. Alternier les jambes

Points sur lesquels insister : Monter les genoux très haut et avec force

Saut en contrebas pour les Sauteurs

Répétitions : 10 sauts par jambe ; passer progressivement à 20 sauts par jambe

Objectif

- Développer la puissance des jambes

Étapes

1. Prendre la position « dos droit », debout sur la caisse
2. Sauter de la caisse et immédiatement ramener les genoux vers le haut en sautant sur la caisse suivante

Ou

Étapes

1. Prendre la position « dos droit »
2. Ramener les genoux/bras vers le haut tout en sautant sur la caisse
3. Sauter de la caisse et immédiatement ramener les genoux/bras vers le haut en sautant sur la caisse suivante

Variations :

- Caisse basse — Sol — Caisse basse
 - Caisse basse — Sol — Caisse haute
 - Caisse basse — Sol — Caisse haute — Sol — Caisse basse
 - Caisse haute — Sol — Caisse haute — Sol — Caisse basse
-
- **Points sur lesquels insister :**
 - Sauts sur une seule jambe : caisse à environ 30 cm du sol
 - Sauts sur les deux jambes : caisse à environ 45-60 cm du sol
-
- **Période d'utilisation :**
 - 1 à 2 fois par semaine avec 1 à 2 jours d'écart entre chaque session
 - Les athlètes ont besoin de 10 à 14 jours de repos avant la compétition

Concevoir un circuit de musculation et de mise en condition

Commencez votre circuit d'entraînement des athlètes par des exercices de faible intensité et augmentez progressivement l'intensité au fur et à mesure que l'année avance. C'est une bonne idée de commencer la saison par une période de mise en condition générale (2-3 semaines), avant de commencer un circuit d'entraînement comme celui-ci, bien que les athlètes qui viennent de terminer leur saison dans un autre sport puissent être suffisamment en condition pour commencer immédiatement.

Assurez-vous que vous intégrez au moins 15 à 20 minutes d'exercices de musculation et de mise en condition dans les 2-3 premières semaines de la saison. Cela aidera vos athlètes acquérir une base solide pour entamer des entraînements plus exigeants, développant ainsi leur expérience de la compétition.

Entraînement en circuit

L'entraînement en circuit est le terme donné aux exercices regroupés pour permettre une mise en condition générale ou particulière. Les exercices sont effectués selon un schéma circulaire qui permet aux athlètes de passer d'un poste d'exercice à l'autre jusqu'à ce qu'ils aient abordé tous les postes. Un circuit correspond à la réalisation de tous les exercices. Ce type d'entraînement est idéal pour les petits ou les grands groupes d'athlètes. L'entraînement en circuit est aussi un très bon outil de développement de la forme physique.

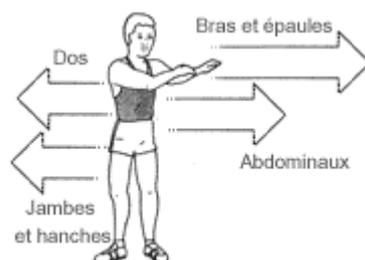
Considérations relatives à l'entraînement

Avant de débiter un circuit et de proposer les exercices à tous les athlètes, il faut prendre en compte un certain nombre de considérations.

1. Regardez l'âge, le poids et l'état de développement physique de chaque athlète.
2. Regardez les niveaux d'entraînement précédents et actuels de chaque athlète concernant leur entraînement musculaire et de rapidité.
3. Évaluez les besoins d'entraînement musculaire de chaque groupe d'athlètes tels qu'il sont classés dans leur discipline.

Mettre en place le circuit

Lors de la mise en place du circuit d'entraînement, insistez sur l'ordre et la fréquence des exercices qui doivent être réalisés. Il est recommandé que chaque séance d'entraînement consiste en 2-4 exercices tirés de chacune des quatre catégories d'exercices, et qu'il y ait suffisamment de temps de repos entre deux postes. L'ordre des exercices doit suivre le schéma suivant : des membres supérieurs aux membres inférieurs, ou bien de l'agilité et de la mise en condition aux abdominaux, puis répéter des exercices dans le même ordre. Ce type d'organisation permettra à chaque groupe de muscles de se reposer plus longtemps, car on ne l'utilisera pas au cours de deux exercices successifs.



Le circuit d'entraînement doit, pour la majorité des exercices, être effectué sur la pelouse à

l'intérieur de la piste d'athlétisme. Cette surface réduit les chocs de l'impact au sol, ce qui est particulièrement important pour les exercices de plyométrie des membres inférieurs. Idéalement, le circuit d'entraînement est effectué jusqu'à trois fois par semaines selon un programme qui permet au moins 48 heures de repos entre deux séances. Une fois que la saison des compétitions a commencé, le circuit d'entraînement peut être ramené à deux fois par semaine pour laisser les athlètes se reposer avant les compétitions. Si l'entraîneur prévoit un programme qui comprend un circuit d'entraînement seulement deux fois par semaine, il/elle peut choisir de laisser aux athlètes 72 heures de récupération entre deux séances.

Options d'entraînement

Jours d'entraînement	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Entraînement 5 fois/jour	Circuit ST&C			Circuit ST&C	
		Circuit ST&C			Circuit ST&C
Entraînement 4 fois/jour	Circuit ST&C			Circuit ST&C	
Entraînement 3 fois/jour	Circuit ST&C				

ST&C = musculation & mise en condition

Exemple de circuit d'entraînement routinier

Lorsque vous proposez des exercices, vous devez vous concentrer sur les exercices qui répondront aux besoins particuliers de votre athlète dans une position particulière. Le tableau ci-dessous propose des lignes directrices de base pour vous aider à commencer. Ces exercices peuvent être intégrés à un circuit d'entraînement afin d'offrir une diversité d'exercices amusants pour tous les athlètes. Modifiez un peu les exercices si vous remarquez qu'un athlète l'a maîtrisé et qu'il s'ennuie.

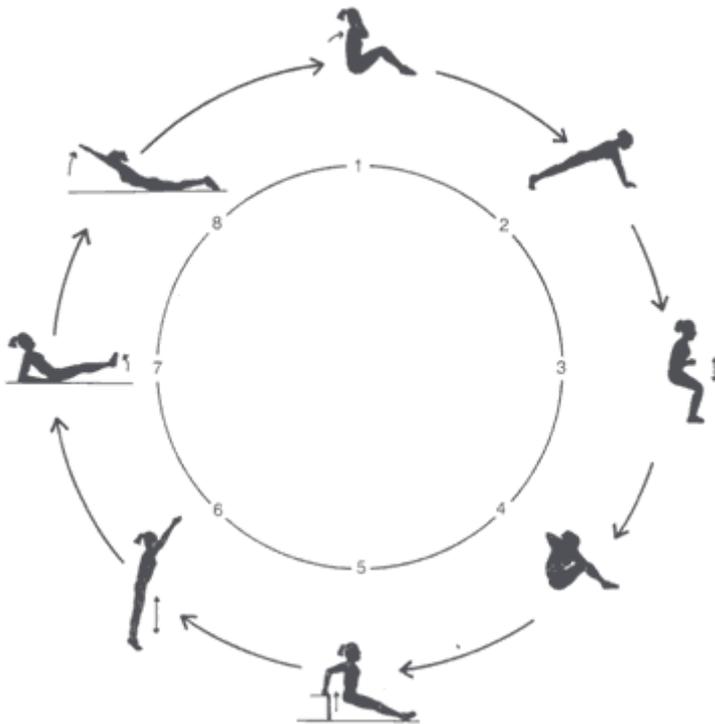
Un exemple en athlétisme

Tous les athlète qui font de l'athlétisme peuvent	tirer avantage de	Agilité & mise en condition Abdominaux & dos
Sprinters, sauteurs, lanceurs (athlètes orientés vers la puissance)		Agilité & mise en condition Plyométrie
Lanceurs / haut du corps développé		Plyométrie
Tous les athlètes pratiquant l'athlétisme		Exercices avec medicine-ball

L'utilisation de circuits de mise condition enlève de la pression aux athlètes, car ils se concentrent sur le temps passé à chaque poste et non sur le nombre de répétitions. Le but est de faire en sorte que les athlètes fassent autant de répétitions que possible aussi bien que possible, dans un temps limité.

Exercices	Durée
1) Pompes	30 secondes
1) Craquements	30 secondes
1) Levers des jambes	1 minute
1) Mouvements en avant	30 secondes
1) Extensions des triceps	30 secondes
1) Course à pieds	11/2 minute

Circuit général de mise en condition — Échantillon 1



Nombre de circuits : 1-5
 Temps passé à chaque poste : 30 sec à 11/2 min
 Récupération entre les exercices : 15-45 sec
 Récupération entre les circuits : 2-5 min

Circuit général de mise en condition — Échantillon 2

