



L'entraînement, simplement



Sur la demande de certains, je vais évoquer l'entraînement. Sans la prétention d'être un coach, je partage ma vision à travers mon expérience et quelques lectures sur le sujet.

Vaste domaine, chacun ayant sa recette ou son mot à dire mais il faut savoir qu'en matière d'entraînement et principalement en triathlon personne au jour d'aujourd'hui n'a la science infuse et encore moins la potion magique encore que....

Vous trouverez dans ce chapitre quelques notions de bases. Peut-être trop simplistes pour certains d'entre vous, certainement plus compréhensibles pour les autres. De nombreux ouvrages consacrés à l'entraînement sont souvent durs à interpréter.

La multiplication des termes notamment au niveau des différentes allures fait que le sportif arrive à ne plus savoir de quoi on lui parle.

Bref pas trop de bla-bla mais simplement les grandes lignes qui vous permettront de composer à votre guise en sachant que le feeling a encore et souvent sa place dans l'entraînement de nombreux champions.

Je vais proposer en ligne, des plans d'entraînements en fonction de la planification et ce à partir du 2 novembre date de la reprise "Tripassionnaise". Chaque dimanche soir, vous pourrez découvrir sur notre site, le plan de la semaine.

Ces plans prépareront à la saison de triathlon format sprint et cd dans un premier temps. Ils seront adaptés à une pratique compétitions-loisirs pour des sportifs disposant entre 4h et 12h par semaine de pratique.

Bien entendu, les plans seront adaptables individuellement si nécessaire en fonction de vos disponibilités et passé triathlétique ou sportif.

Gilles Prugnaud – Octobre 2009



www.teamtripassion.fr
www.rb.teamtripassion.fr
www.gillesprugnaud.teamtripassion.fr

Gilsport - Octobre 2009



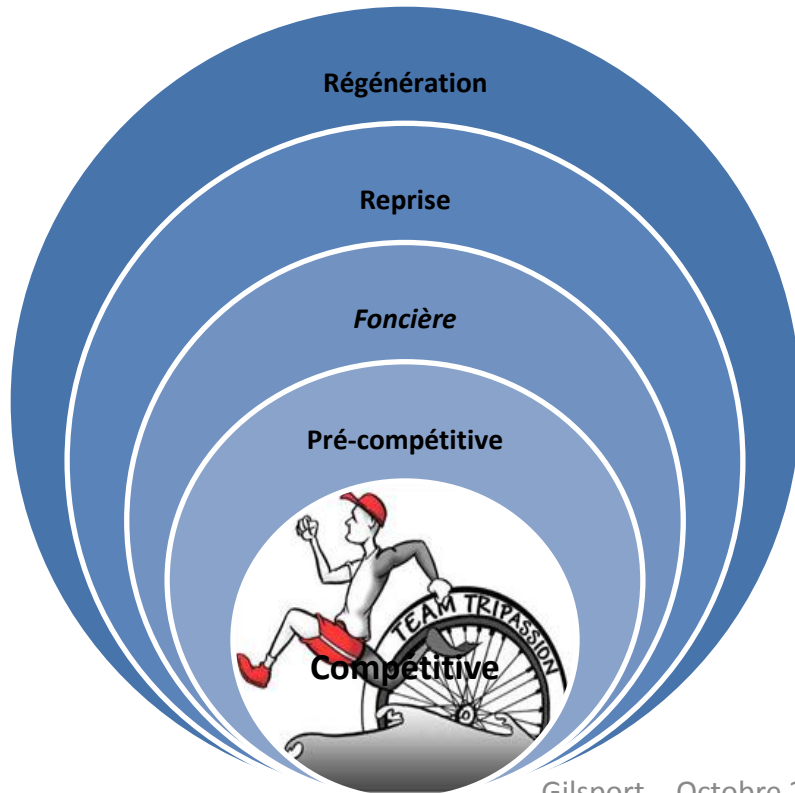
Planification Annuelle

La saison sportive est décomposée en cinq périodes.

A chaque cycle correspond une façon de s'entraîner, de récupérer ou de faire des compétitions.

Le but d'un plan annuel est d'optimiser au mieux les qualités de chaque sportif. Il faut savoir que tout entraînement est bénéfique dans le temps s'il est suivi de repos ou de récupération active.

La notion de planification n'est étrangère à aucun athlète mais souvent les impératifs de calendrier, de travail et de vie de famille font qu'on déroge à cette périodisation de l'entraînement.



Gilspport - Octobre 2009

La Période de régénération :
Elle correspond aux semaines qui suivent la dernière compétition. Généralement en triathlon, elle s'étend sur le mois d'octobre. Le but de cette phase est de restaurer les forces physiologiques et psychologiques de l'organisme qui ont souffert pendant une longue saison de préparation et de compétition. C'est le moment de souffler, de couper quelques jours, d'essayer d'autres activités sportives, de se ressourcer.

La Période de reprise :
La reprise de l'entraînement peut s'étaler sur 4 semaines. Elle doit être progressive. Le but est de retrouver le chemin d'une préparation régulière à allure souple. Réhabituer le corps aux exigences du sport sans le brusquer.

La Période Foncière :
Elle couvre le dernier mois de l'année et va jusqu'à la mi-mars. Ce sont les fondations de la saison que le triathlète construit. Cette période est marquée par un retour progressif à un kilométrage important. L'accent est mis sur l'endurance en favorisant la filière aérobie. Le travail technique et la préparation physique généralisée (PPG) sont au rendez-vous. Le cumul horaire redevient important et les efforts intensifs s'accroissent au fil des semaines.

La Période de Pré-compétition :
De mi-mars à fin avril, elle prépare le triathlète à supporter les efforts de compétition. L'intensité des efforts s'accroît fortement pour arriver en fin de cycle aux allures de compétitions. Les séances au seuil anaérobie viennent étoffer le programme en complément des séances de Vma qui sont réduites ou alternées. Le travail à allure de course et les enchaînements apparaissent. Quelques compétitions type "duathlon" ou "course sur route", permettent à l'athlète de peaufiner sa préparation et de se rapprocher des conditions réelles de course.

La Période de Compétition :
De mai à octobre. Cette phase tient compte des objectifs qui peuvent se découper en deux périodes : un premier cycle de compétition programmé sur mai et juin ; un second cycle inter-compétitif en juillet, permet de refaire du jus pour aborder la fin de saison en pleine forme. L'entraînement pendant les compétitions s'effectue en fonction de la programmation des courses. L'entretien des acquis se fait surtout dans la récupération active et dans la souplesse des séances.