Programme d'entraînement d'été

QUELQUES IDEES POUR VOS ENTRAINEMENTS DURANT CES VACANCES….

Nous…..sportifs de tous niveaux, sommes très nombreux à nous retrouver, à cette époque de l’année (les grandes vacances !) devant la porte de nos clubs sportifs….FERMEE !
Et cela va durer au minimum deux mois….
Il n’y a pas d’autre alternative….Le sportif doit se prendre en charge durant cette période, le but étant d’arriver au mois de septembre devant cette même porte du club, dans des conditions physiques favorables.

Et pour avoir l’impression d’être toujours en vacances, je vous propose de parler de préparation physique estivale….ça baigne pour vous ?
Le premier obstacle, c’est que vous vous retrouvez sans matériel. Et vous allez devoir compter sur le simple environnement naturel…

Alors votre première mission sera de vous équiper d’une bonne paire de chaussures de jogging et à votre rythme, vous irez repérer les lieux. Cela peut être un banc, une branche d’arbre assez solide pour vous porter ou à soulever, une série d’escaliers, d’obstacles à sauter, une aire de gazon plane, une rivière, la mer…..

Voilà, vous êtes déjà moins désarmés et prêts à aborder votre préparation physique estivale, et vous pourrez ainsi soit entretenir votre condition physique, soit vous affûter en vue de futures épreuves compétitives. Le fil conducteur est bien sûr de continuer à pratiquer une activité physique et sportive régulière afin de maintenir un corps sain.

Tout d’abord, en termes de quantité, fixons nous au minimum, un rythme de trois entraînements hebdomadaires. Ensuite, si nous faisons un petit retour à notre activité à l’AR2….Nous devons être forts (mentalement et physiquement), résistants, endurants, rapides, souples…..Voilà donc le canevas de notre préparation physique estivale. Notre travail harmonieux autour de plusieurs qualités physiques telles que l’endurance, la musculation, la récupération, va être la clé du succès de notre préparation physique.

L’ENDURANCE :

C’est une des principales qualités du sportif. Un combattant sans souffle est assurément en infériorité. Pour développer celle-ci, vous avez plusieurs solutions : course à pied, vélo, natation, aviron, corde à sauter, ski de fond….Par rapport à notre activité, nous pouvons privilégier, la course à pied qui permet d’intégrer divers exercices dynamiques (flexions-extensions, sprints), et la corde à sauter qui développe la vélocité et la légèreté.

Pour ceux qui sont à la recherche de la performance, vous pourrez incorporer dans votre planning, des séances de travail fractionné. Ce travail consiste à alterner périodes d’effort et période de récupération. Il permet d’atteindre des valeurs proches de la fréquence cardiaque maximale. Tout en reprenant les précédentes activités (course à pied, corde à sauter), après un échauffement, il faudra commencer ce travail par des courtes fractions d’effort (30 sec d’effort suivi de 30 sec de récupération, une dizaine de fois). La récupération doit être active (ralentir mais ne pas s’arrêter). Et au fur et à mesure des séances, on augmente la durée des efforts et on diminue le temps de récupération. Ces séances (une par semaine) doivent être terminées par une activité de faible intensité (footing) puis par des étirements.

Et puis pour les plus affûtés….je vous propose le « fartlek ». Il vient de suède. Ce terme veut dire « jeux de course ». C’est une manière très personnelle de courir, qui repose sur les sensations du coureur. C’est une alternance entre des séances rapides de course et de ralentissement. Lorsque vous aurez couru aussi longtemps et aussi vite que vous le vouliez (ou le pouviez) vous trottinerez pour récupérer. Puis vous pourrez à nouveau recommencer. ATTENTION ! Le coureur devra déjà être en bonne condition physique, équipé de bonnes chaussures, bien échauffé et étiré, auparavant. Le fartlek se pratique sous les bois (terrain non accidenté ou caillouté). A la fin de ce type de séance, le coureur doit être épuisé par ses efforts, mais ressentir pleinement la satisfaction de celui-ci….Bon courage !!!

LA MUSCULATION :

Celle-ci doit être complémentaire, pour nous, du sport de combat pratiqué, et nous permettre de développer la puissance de frappe et l’explosivité musculaire. Comme toujours chaque séance doit être précédée

d’un échauffement et d’étirements des muscles à solliciter.

• Développer sa puissance de frappe

Cela va être possible sur un entraînement de type « circuit training ». Il s’agit d’enchainer un certain nombre d’exercices différents sans localiser le travail sur un seul groupe musculaire. Un circuit, répété trois fois, comprend en moyenne dix exercices différents, dix répétitions par exercice. On ne prendra presque pas de repos entre les exercices. Le repos entre les circuits sera suffisant pour reprendre son souffle.

Muscles	Exercices	Répétitions
jambes	flexions	10
mollets	Elévations sur pointes	10
biceps	pompes	10
abdominaux	Relevé du buste	10
lombaires	Extensions du tronc	10
pectoraux	Dev couché/incliné	10
dorsaux	tractions	10
épaules	Elévations latérales/frontales	10
triceps	extensions	10

• Développer l’explosivité

Pour travailler l’explosivité, il faut travailler de manière dynamique. Pour vous donner un exemple, vous ferez des pompes claquées (frapper les mains en l’air après extension des bras).
Vous pourrez aussi faire des sprints lors de vos footings…..

Le travail des abdominaux est aussi très important. Il faut les travailler en variant les exercices dans l’ordre suivant : obliques, abdos inférieurs, abdos supérieurs. L’idéal est de travailler jusqu’à la brûlure musculaire. A vitesse lente, vous allez fortifier. A vitesse rapide, vous travailler la puissance.

LA RECUPERATION :

On entend par phase de récupération, les périodes hors entraînement, mais aussi le retour au calme après chaque séance d’entraînement. Celle-ci conditionne la progression du pratiquant. Quelques règles sont à respecter : bien dormir, pas d’exercices avant de se coucher, s’arrêter quand on est mal physiquement pour éviter de se blesser, nager, s’hydrater, bien s’alimenter…

Voilà un programme ou plus exactement un certain nombre d’informations qui vous permettront de planifier d’une manière plus exacte vos entraînements cet été….Bonnes vacances à toutes et tous et revenez en pleine forme le 15 septembre….La porte de l’AR2, sera OUVERTE !!!

Un article de Didier Ros : « prof »