



Pôle demi-fond piste

# Objectifs



RASSEMBLER DES  
ATHLÈTES AU SEIN D'UN  
COLLECTIF CONVIVIAL



DÉVELOPPER UN GROUPE  
EN NOMBRE ET  
PERFORMANCE



APPORTER UN SUPPORT SPECIFIQUE  
AUX ATHLÈTES MOTIVÉS ET  
IMPLIQUÉS DANS LEURS PROJETS  
SPORTIFS

# Qui ?



4 séances/semaine minimum, dont au moins 3 avec le groupe



Un objectif de performance précis sur piste pour la saison à venir (fixé en accord avec les entraîneurs)

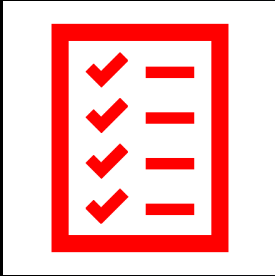


Un objectif moyen-long terme (*projet sportif*)

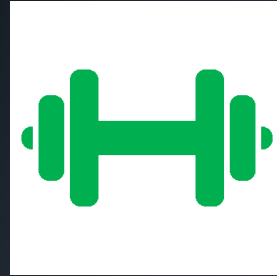


Pas de niveau de perf minimum mais une implication totale est exigée

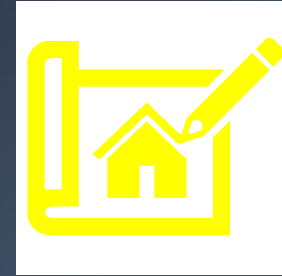
# Ce qui est mis en place



Une programmation, un suivi détaillé et individualisé



Les athlètes sont acteurs de leur propre suivi (ils remplissent une fiche séance à chaque fois)



Toutes les données sont recueillies et exploitées

# Les outils

Nous avons mis en place plusieurs outils permettant l'organisation et la planification de façon précise et pertinente.

Ces outils restent simple et utilisable dans la durée.

# Fiche groupe détaillée

Prénom	Nom	Taille	Né(e) en	Activité	Lieu d'activité	Records	Année précédente	Objectif perf	Objectif développement	Objectif long terme	Historique blessures

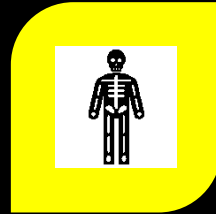
# Tests précis tout le long de l'année



FC MAX



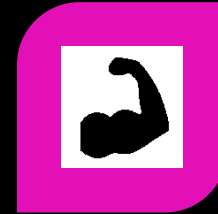
VMA (DEMI-COOPER)



PLIOMÉTIRE (MYJUMP)



VITESSE (MYSPRINT)



FORCE MAX SUR  
DIFFÉRENTS MOUVEMENTS  
(TRIPLETT)



RÉSISTANCE (LEMON)

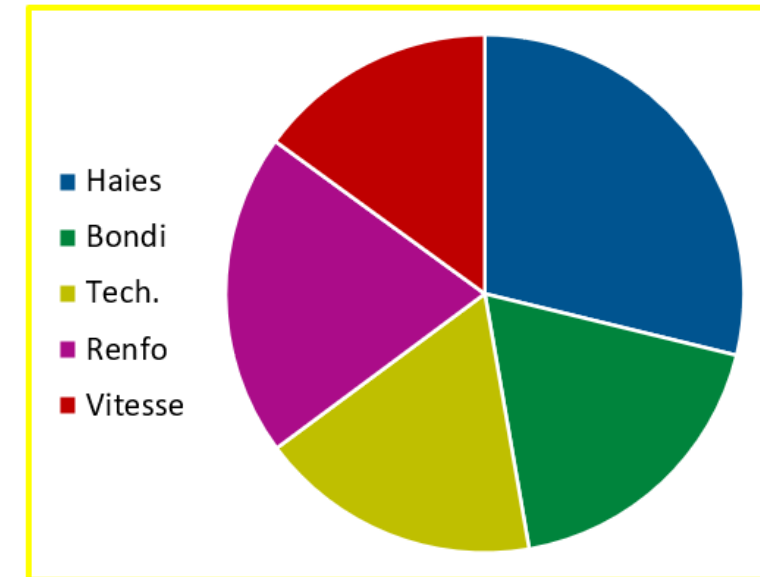


TEST D'ANXIÉTÉ (PROJET  
PRÉPA MENTALE)

# Un outil d'évaluation de la charge d'entraînement

Thème	Contenus										CHARGE	Coeff modalité				
VITESSE	Paramètres	Total (mètre)	Récup cumulée (min)		!!récup finale!!				Coeff modalité							
	Valeur	360	18		volume ok	r pas adaptée			1		5,40	En côte			1,2	
RESISTANCE	Allure	Allure 1500	Allure 1000	Allure 800	sup 800 : 105/110%	P. lactique : +110%			Coeff récup	Coeff modalité		Natation (long)			1,5	Coeff récup résistance
	Distance (m)	0	0	800	400	0						%vmax si relâché			1,25	effort/R Coeff
	Indice	0,0020	0,0031	0,0045	0,0069	0,0091		0,75	1,2		5,76	Plots			0,8	R<0,2 0,75
ENDURANCE (nature)	%VMA	R (0 à 60%)	EF (60 à 70%)	End active (70 à 80%)	Tempo (80 à 90%)	CMA (90 à 99%)	VMA (+100%)					Vite/relâché/vite (sprint)			0,75	0,25<R<0,35 1
	t. passé (min)	0	21	10	0	0	12		Coeff modalité	Temps total					0,35<R<0,5	1,1
	Indice	-0,04	0,03	0,07	0,17	0,25	0,5		1	43	7,37	Coeff récup VMA/CMA			R>0,5	1,25
AEROBIE (piste)	%VMA	R (0 à 60%)	EF (60 à 70%)		CMA (90 à 99%)	VMA (+100%)						effort/R	VMA	CMA		
	Temps (sec)	0	0	Distance (m)	0	3000		Coeff récup	Coeff modalité	Distance totale		0,75>R>1,25	1	0,85		
	Indice	-0,001	0,001		0,25	0,0017		1	1	3000	5,00	0,5>R>0,75	0,8	0,5		
FORCE	%RM	40 à 49%	50 à 59%	60 à 69%	70 à 79%	80 à 89%	90 à 99%	100 à 109%	110 à 120%			1,25>R>2	1,2	1		
	Indice	0,008333333	0,013333333	0,022222222	0,04	0,05	0,083333333	0,125	0,5	Coeff modalité						
	N rep	10	10	10	10	10	10	10	10	1	8,42					
PPG	Intensité /10		Durée Totale (min)		Indice							Modalités muscu	Concentrique	Excentrique	Récup courte	
	6		40		0,111111111						2,666667		1	1	1,2	
COMPET.	Importance	Préparation	Secondaire	Important	Prioritaire								modif en fonction du tempo			
	Charge	8	8,5	9,5	10											
	Valeur	1	0	0	0						8					

Un fichier de continuité des séances d'un thème,  
grâce à la charge  
exemple 1 : PPG

[illegible]

# exemple 2 : aérobie en nature

ENDURANCE (nature)	%VMA	R (0 à 60%)	EF (60 à 70%)	End active (70 à 80%)	Tempo (80 à 90%)	CMA (90 à 99%)	VMA (+100%)		Coeff modalité	Temps total	5,53	
	t. passé (min)	0	26	10	24	0	0					
	Indice	-0,04	0,03	0,07	0,17	0,25	0,5					
Thème	Période	Date	Séance								Durée	Charge
TEMPO RUN	Pré-cross	08-déc	60' avec 2x 12'								60	5,53
Fartleck courts												
Fartleck longs												
Footing												

- R (0 à 60%)
- EF (60 à 70%)
- End active (70 à 80%)
- Tempo (80 à 90%)
- CMA (90 à 99%)
- VMA (+100%)

Barème charge

Vitesse

Résistance

Aérobie piste

Aérobie nature

Muscu

PPG

+

# Programmation - Semaine

A partir, de la « liste » de nos séances, on programme les semaines

Semaine 1		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche		Semaine 3		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche		
M	Thème	footing + LD								M	Thème									
	Séance	30' +LD									Séance									
	Charge	2,5	2	3	4	5	6	7			Charge	8	2	3	9	2	1	7		
AM	Thème								14	AM	Thème								14	
	Séance										Séance									
	Charge	1	2	3	4	5	6	7			Charge	8	2	3	9	2	1	7		64

Semaine 2		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
M	Thème								
	Séance								
	Charge	5	4	3	2	1	4	3	
AM	Thème								14
	Séance								
	Charge	5	4	3	2	1	4	3	

### CHARGE

Semaine	Charge
Semaine 1	57,5
Semaine 2	44
Semaine 3	64

Attendus saison

Charge séance

Semaine

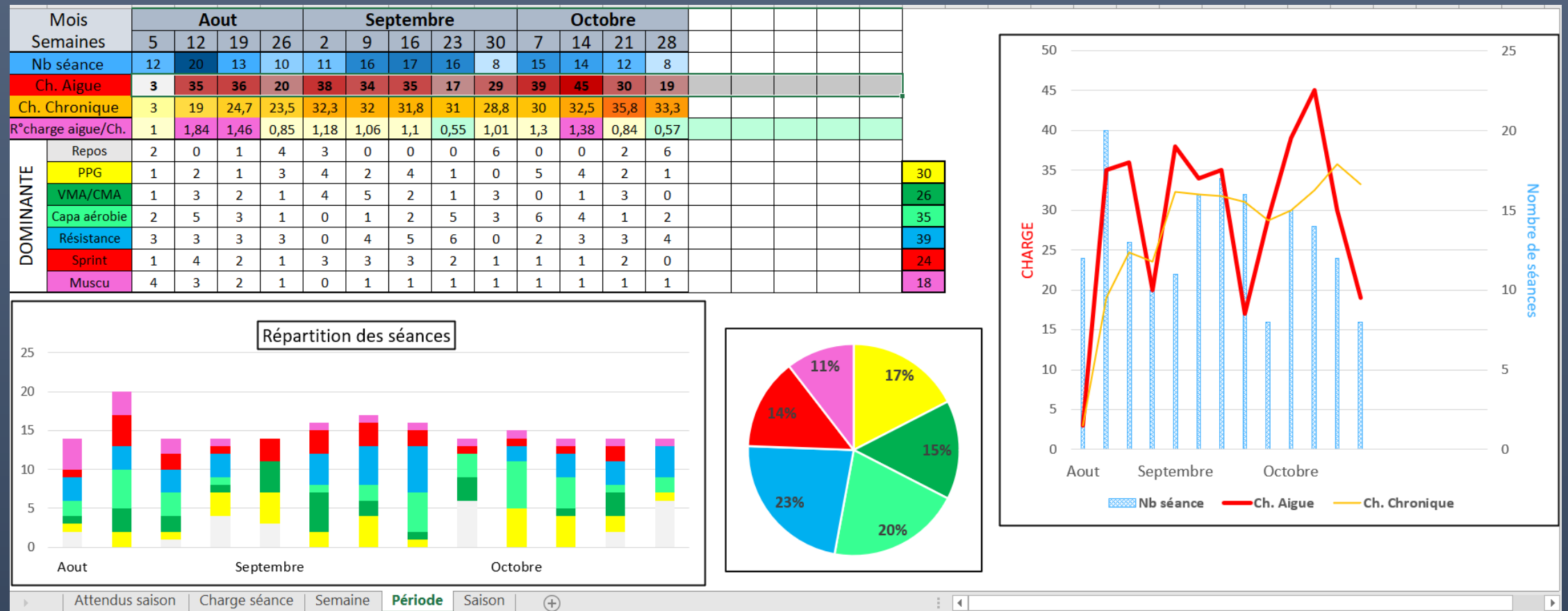
Période

Saison

+

# Programmation - Période

Et on intercale les semaines dans la période, pour se rendre de la manipulation de la charge que nous effectuons



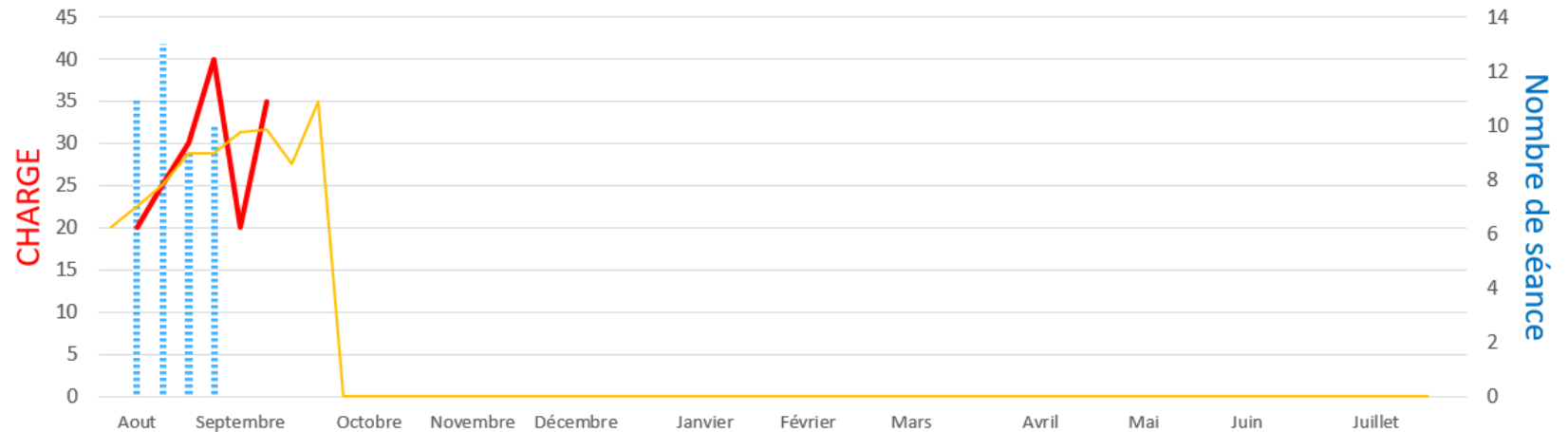
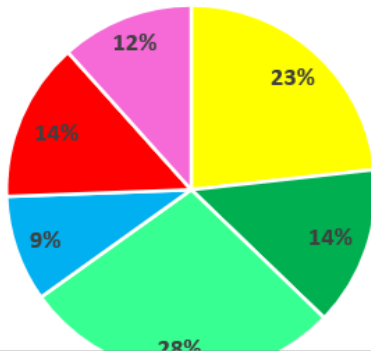
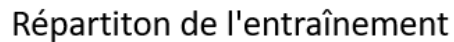
# Suivi - Saison

- Les semaines effectuées sont entrées dans le suivi de la saison pour avoir une vue d'ensemble, et pouvoir comparer avec nos attendus

Mois		Aout				Septembre					Octobre				Novembre				Décembre					Janvier				Février				Mars					Avril				Mai				Juin					Juillet				Total	Moy
Semaines		5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27		
Nb séance		11	13	9	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	43	0,827	
Ch. Aigue		20	25	30	40	20	35																																											170	28,33				
Ch. chronique		20	23	25	29	29	31	32	28	35	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	#####	#####	
R°charge aigue/Ch		1	1,1	1,2	1,4	0,7	1,1	0	0	0	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	#####	#####	
DOMINANTE	Repos	3	1	5	4	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	685	13,17		
	PPG	1	2	3	4																																													10	2,5				
	VMA/CMA	2	3	1	0																																														6	1,5			
	Capa aérobie	4	5	1	2																																														12	3			
	Résistance	1	2	1	0																																													4	1				
	Sprint	2	0	1	3																																													6	1,5				
	Muscu	1	1	2	1																																													5	1,25				


Charge moyenne

3,95



La finalité de ces outils, est d'élaborer des plans pour chaque athlète les plus pertinents possibles :

[illegible]



Nous mettrons aussi  
en place des fiches  
de suivi  
individuelles pour  
le moyen/long  
terme.

---



Tout cela nécessite beaucoup d'implication et de temps, c'est pourquoi faire une différence entre les athlètes en fonction de **leur implication** est important (*tout ce suivi n'a aucun intérêt pour un athlète qui ne s'entraîne qu'une fois par semaine*).

Sur le terrain, les athlètes qui sont moins impliqués et qui ne bénéficieront pas de ce suivi individualisé, ne seront pas pour autant exclus du groupe et participeront aux mêmes séances collectives.

C'est le temps passer en dehors des entraînements collectifs qui fait la différence.

Le travail individuel est primordial