



Pôle demi-fond piste

Objectifs



RASSEMBLER DES
ATHLÈTES AU SEIN D'UN
COLLECTIF CONVIVIAL



DÉVELOPPER UN GROUPE
EN NOMBRE ET
PERFORMANCE



APPORTER UN SUPPORT SPÉCIFIQUE
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)

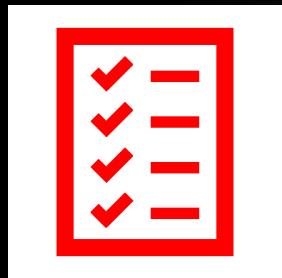


Un objectif moyen-long terme (*projet sportif*)

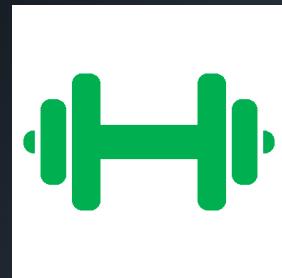


Pas de niveau de perf minimum mais une implication totale est exigée

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

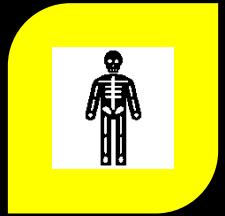
Tests précis tout le long de l'année



FC MAX



VMA (DEMI-COOPER)



PLIOMÉTIRE (MYJUMP)



VITESSE (MYSPRINT)



FORCE MAX SUR
DIFFÉRENTS MOUVEMENTS
(TRIPLETTE)



RÉSISTANCE (LEMON)

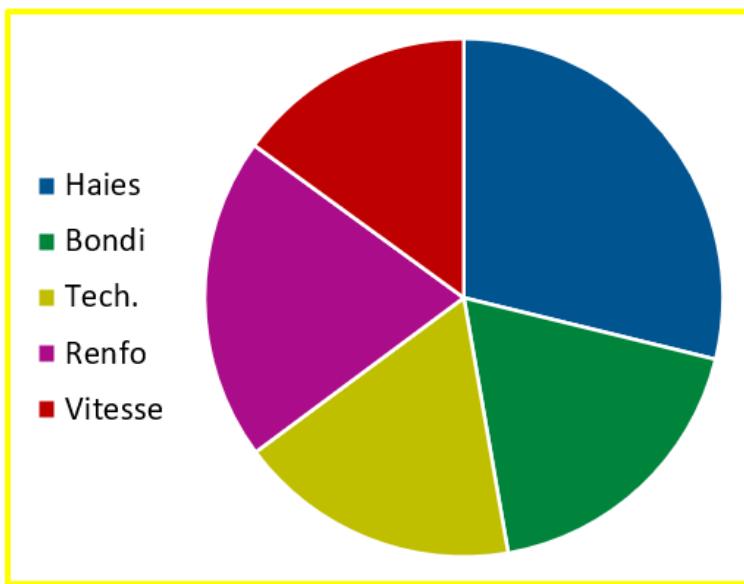


TEST D'ANXIÉTÉ (PROJET
PRÉPA MENTALE)

Un outil d'évaluation de la charge d'entraînement

Thème	Contenus										CHARGE			
VITESSE	Paramètres	Total (mètre)	Récup cumulée (min)	!!récup finale!!				Coeff modalité		Coeff modalité				
RESISTANCE	Valeur	360	18	volume ok	r pas adaptée		1	5,40	En côte	1,2				
	Allure	Allure 1500	Allure 1000	Allure 800	sup 800 : 105/110%	P. lactique : +110%			Natation (long)	1,5	Coeff récup résistance			
	Distance (m)	0	0	800	400	0			%vmax si relâché	1,25	effort/R	Coeff		
ENDURANCE (nature)	Indice	0,0020	0,0031	0,0045	0,0069	0,0091	0,75	1,2	Plots	0,8	R<0,2	0,75		
	%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		
AEROBIE (piste)	Indice	-0,04	0,03	0,07	0,17	0,25	0,5	1	43	7,37	Coeff récup VMA/CMA			
	%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	
FORCE	Indice	-0,001	0,001		0,25	0,0017		1	1	3000	5,00	0,5>R>0,75	0,8	
	%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	
	N rep	10	10	10	10	10	10	10	10	1	8,42			
PPG	Intensité /10		Durée Totale (min)		Indice						Concentrique	Excentrique	Récup courte	
	6		40		0,1111111111					2,666667	Modalités muscu	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



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%)	<u>Coeff modalité</u>	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%)

Programmation - Semaine

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

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

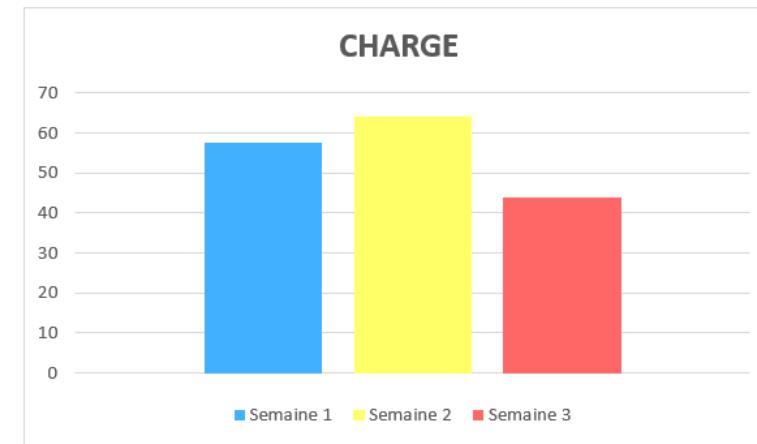
AM	Thème							
	Séance							
	Charge	1	2	3	4	5	6	7

Semaine 3		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
M	Thème							
	Séance							
	Charge	8	2	3	9	2	1	7

14
AM
57,5

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

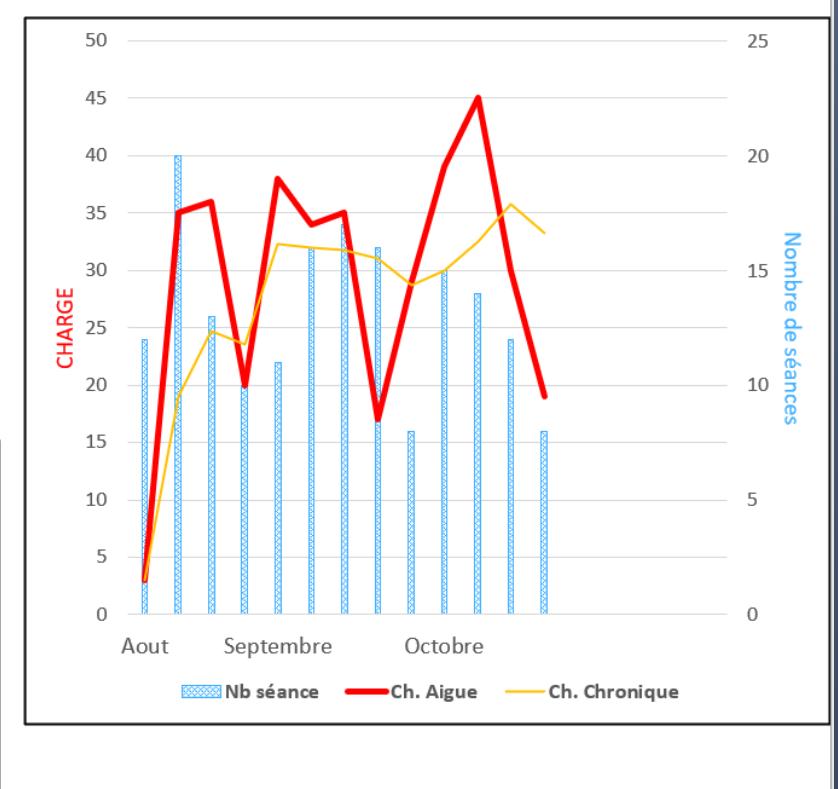
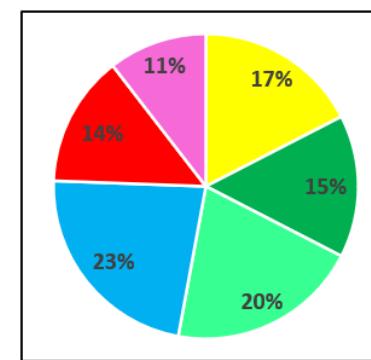
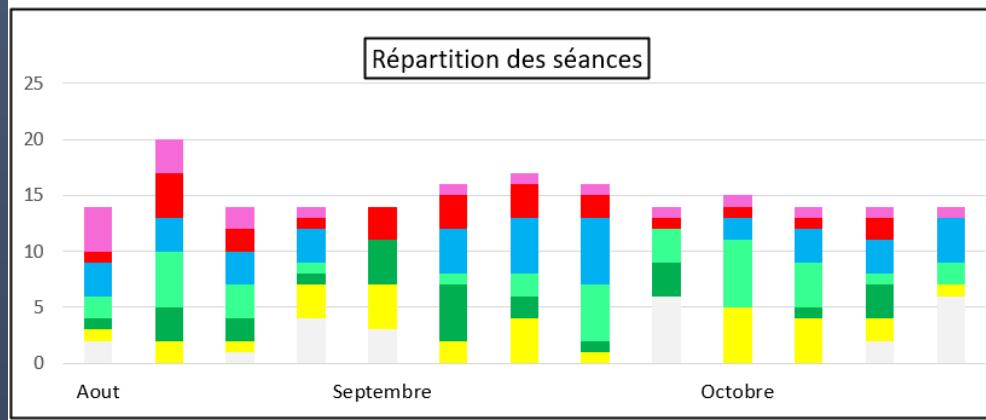
14
44



Programmation - Période

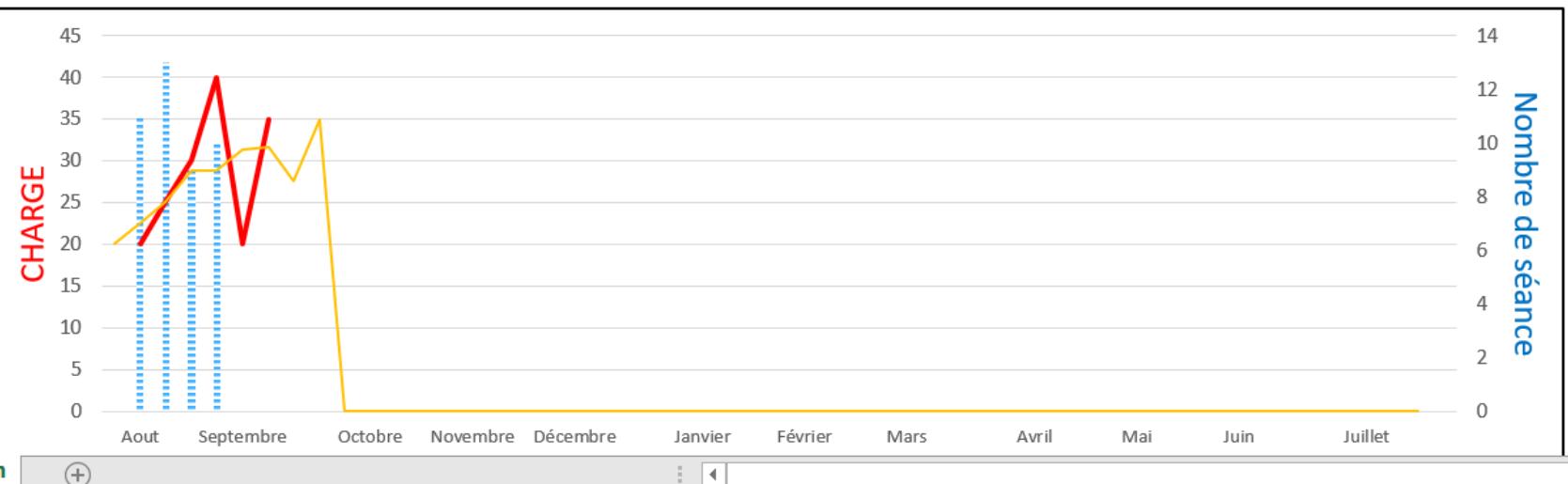
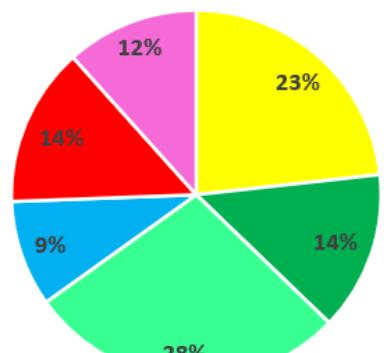
Et on intercale les semaines dans la période, pour se rendre de la manipulation de la charge que nous effectuons

Mois	Aout				Septembre				Octobre							
	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28			
Semaines																
Nb séance	12	20	13	10	11	16	17	16	8	15	14	12	8			
Ch. Aigue	3	35	36	20	38	34	35	17	29	39	45	30	19			
Ch. Chronique	3	19	24,7	23,5	32,3	32	31,8	31	28,8	30	32,5	35,8	33,3			
R*charge aigue/Ch.	1	1,84	1,46	0,85	1,18	1,06	1,1	0,55	1,01	1,3	1,38	0,84	0,57			
DOMINANTE	Repos	2	0	1	4	3	0	0	0	6	0	0	2	6		
	PPG	1	2	1	3	4	2	4	1	0	5	4	2	1		30
	VMA/CMA	1	3	2	1	4	5	2	1	3	0	1	3	0		26
	Capa aérobie	2	5	3	1	0	1	2	5	3	6	4	1	2		35
	Résistance	3	3	3	3	0	4	5	6	0	2	3	3	4		39
	Sprint	1	4	2	1	3	3	2	1	1	1	2	0			24
	Muscu	4	3	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1		18



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



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

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