

Partant du principe qu'il est plus intéressant de solliciter le secteur aérobie le plus souvent possible, sans pour cela faire des séances spécifiques, pour développer cette qualité, nous vous proposons une organisation qui pourrait être répétée à chaque séance.

L'objectif est d'optimiser le temps de travail en fonction des intensités spécifiques à chaque domaine physiologique. Il n'existera plus de séance spécifique au demi-fond mais une succession d'exercices répartis pendant toute l'année, sur toutes les séances.

Nous utiliserons le temps consacré à l'échauffement pour développer, puis entretenir, le secteur aérobie. Le temps consacré à la fin de la séance sera utilisé pour optimiser la performance ciblée en compétition.

A/ L'ECHAUFFEMENT

Utiliser le temps consacré à celui-ci pour, dans un premier temps, solliciter le secteur aérobie tout en apprenant les allures qui permettront plus tard d'entretenir ce secteur.

1 / Pour la capacité aérobie :

Utiliser des allures de course proches de la marche, donc inférieures à l'essoufflement :

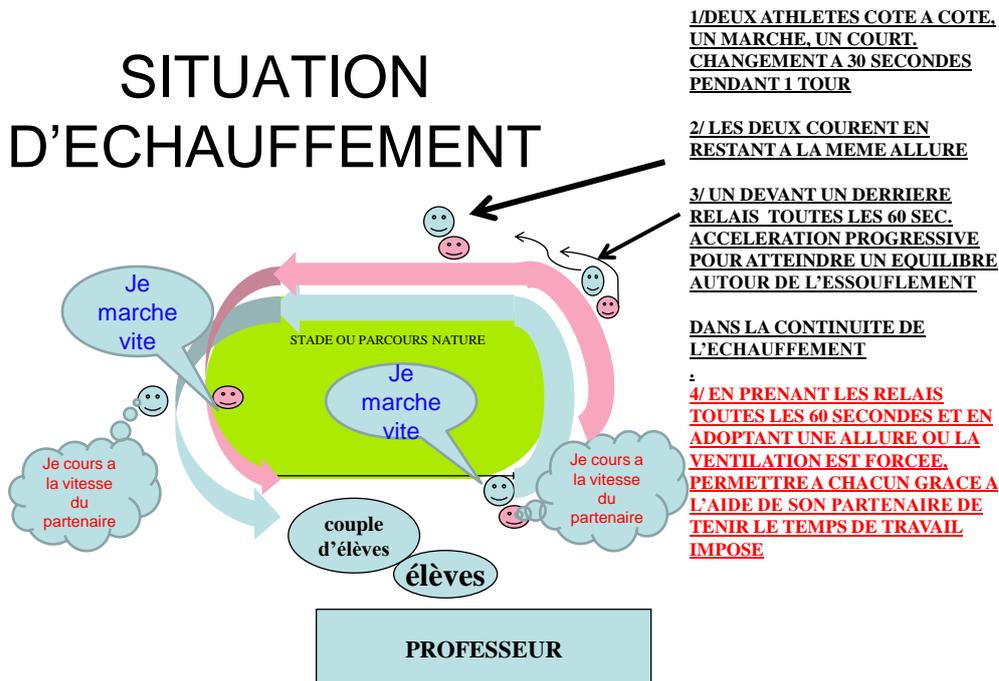
(De 10 min à 14 min de septembre à novembre, puis en augmentant très légèrement les vitesses de façon à atteindre une ventilation active, puis de 10 min à 5 minutes de décembre à juin.)

Exemple : en positionnant les élèves par couple , un des deux commence la séance en marchant vite, son partenaire trotte à côté de lui sans le dépasser, au bout d'une minute inverser les rôles, une minute plus tard demander à ce que chaque élève se mette alors à courir en essayant de garder la même allure. Après 3 à 4 minutes d'allure lente, demander, alternativement, à chaque partenaire de mener l'allure pendant 1 minute et ce pendant 6 minutes.

2 / Pour la puissance aérobie :

La première partie de la séance sera enchaînée avec un autre temps de travail sous forme de footing sur des allures d'endurance active (provoquant une ventilation forcée et une fréquence cardiaque élevée). Et ce dans les premières séances de 8 minutes à 10 minutes, puis sur les séances suivantes de 10 minutes à 3 minutes et en augmentant la vitesse de course jusqu'à atteindre sensiblement 90% de la VMA. Ces deux allures se font sous forme continue.

SITUATION D'ECHAUFFEMENT

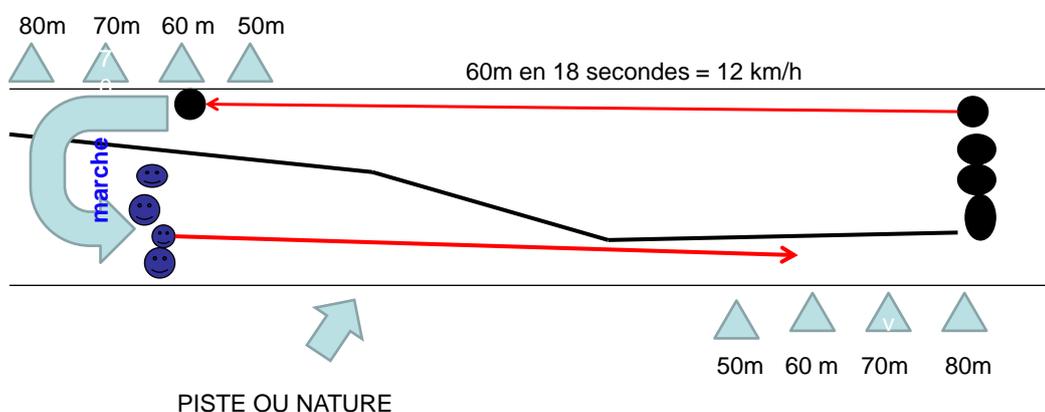


Enfin pour finir de balayer le secteur aérobie, un temps de travail alternatif ou fractionné permettra d'atteindre une fréquence cardiaque proche du maximum. On utilisera un effort de courte durée à intensité forte (100% de VMA) et une récupération sensiblement égale ou très légèrement supérieure au temps d'effort.

Exemple : Après une évaluation ou une estimation de la VMA de chaque athlète, et en travaillant sur des temps de 18 secondes, il est possible de fixer la distance de travail permettant le développement de cette qualité. (Exemple : 120m en 36 secondes ou 60 m en 18 secondes permet de courir à 12 km/h donc très facile à utiliser pour apprendre les vitesses ciblées)

Tout au long de l'année, et en tenant compte des évènements sportifs de type CROSS ou INDOOR pour la saison hivernale, ce type de travail couvrant tout le secteur aérobie va évoluer, tout d'abord vers une augmentation de la charge en temps de travail, pour aller ensuite vers une plus grande intensité tout en réduisant le temps qui y est consacré. (Voir le tableau en fin d'article).

TRAVAIL SUR 18 secondes



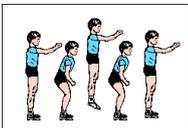
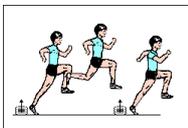
B/ LA FIN DE SEANCE.

De la même façon pour optimiser la séance, il est intéressant d'utiliser la fin de celle-ci pour aborder, sur un léger fond de fatigue les spécificités de l'épreuve.

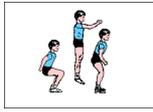
Au cours de l'année, cette période de travail, de la même façon que l'échauffement, va évoluer :

1 / En premier lieu, c'est par le travail de la vitesse terminale et par l'utilisation de tous les éducatifs de l'école de course que se terminera la séance. Lors de ce travail, il est important d'être exigeant sur la réalisation correcte des éducatifs. Ils pourront se faire sur des distances de 40 à 60 m, avec des récupérations trottées. Exemple d'éducatifs : griffez jambes tendues, déroulez les appuis en marche et enchaînez des rebonds sur plante pour provoquer la montée des genoux, provoquez une pré-fatigue musculaire sur les quadriceps par quelques amortissements excentriques deux pieds et enchaînez par quelques multi-bonds ou foulées bondissantes.

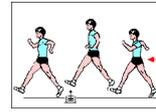
Exemple de ligne droite :

5x Amortissements  course 20 M puis foulées bonds 20 M  puis course 20 M

recup trot 40 M retour 10 sauts extention



20 M jambes tendues



puis course 30 M

Finir par accélération progressive sur 3X 30m.

2 / Puis, après quelques séances consacrées à apprendre à courir vite sur fond de fatigue, viendra l'apprentissage du rythme pour atteindre la performance visée. Ce travail se fera sur des distances inférieures à 200 m, tout en aménageant une récupération rationnelle ne provoquant pas une surcharge de fatigue. Le volume ne devra pas être supérieur à la distance choisie en compétition. Exemple pour le 1000 m : maximum 5X200 m ou 10X100 m.

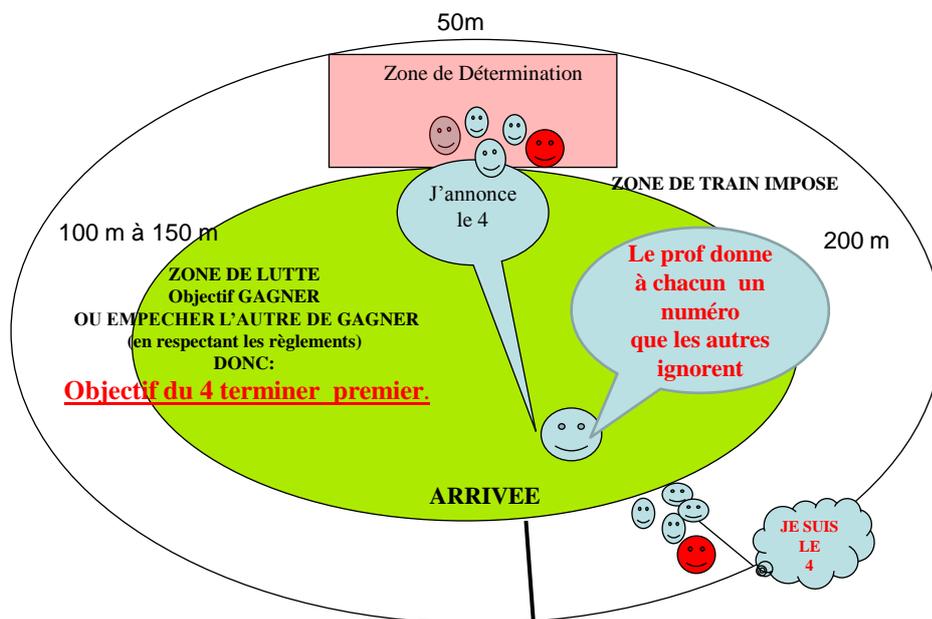
3 / A l'approche de la période de compétition, c'est vers l'intensité spécifique à la compétition que l'on va proposer des exercices sur des distances supérieures à 200 m et inférieures d'au moins 10% à 20% à l'épreuve choisie :

Exemple : 200+300+200 m pour un 800 m ou 400+200 m en tenant compte de la spécificité de l'épreuve et en aménageant une récupération incomplète créant ainsi les sensations propres à la discipline choisie.

Quelques jeux sous forme tactique agrémentent ce type de séance.

Exemple :

Jeu de placement dans un peloton de coureurs, avec des zones de dangers, d'autres d'observation, et un travail de vitesse terminale.



Pour la période de compétition, l'allègement total ou partiel de ce temps de travail est conseillé, un entretien du secteur aérobie et du rythme de l'épreuve est suffisant.

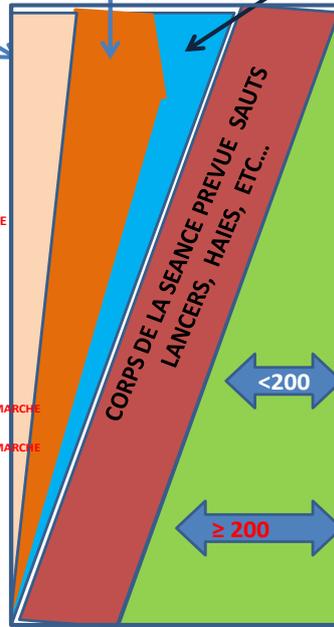
C / LE CORPS DE LA SEANCE

Il sera consacré à tout l'entraînement complémentaire soit : lancers, sauts, haies, sprint.

Capacité aérobie Puissance aérobie Puissance max aérobie

	min	min	secondes
	utes	utes	
SEPT	10	8	5x5X diagonales pelouse petit côté marché
	12	10	Évaluation VMA TEST ou séance EVALUANTE
OCT	14	10	$2x((3x18/30= VMA)+(60<VMA)+(3x18/30= VMA))$ r = TE R=4min
	12	8	$2x((3x36/60 = VMA)+(60<VMA)+(3x18/18= VMA))$ r = TE R=4min
NOV	10	8	$2x((3x36/36 = VMA)+(60<VMA)+(3x36/36= VMA))$ r = TE R=4min
	9	7	$2x((3x36/36= VMA)+(120<VMA)+(3x36/36= VMA))$ r = TE R=4min
DEC	9	7	$2x((3x36/36 = VMA)+(120<VMA)+(60<VMA)+(3x18/18= VMA))$ r = TE R=4min
	8	6	$3(3x36/36 = VMA)+r$ 1 (280<VMA)r 3+(5X18/18)
JAN			CROSS
	7	7	CROSS
	6	8	$2X(5x18/36) \geq VMA$.
FEV	6	7	$2X(5x18/36) \geq VMA$.
	5	7	$2X(5x18/36) \geq VMA$.
MARS	5	7	2X4 TOURS DE TERRAIN DE FOOT : LONGUEUR A VMA ,LA LARGEUR TROTTE/MARCHE
	5	3	$2X(5x18/36) \geq VMA+5\%$
	5	3	2X4 TOURS DE TERRAIN DE FOOT : LONGUEUR A VMA ,LA LARGEUR TROTTE/MARCHE
AVR	5	3	$1X(5x18/36) \geq VMA+5\%$
	5	3	4 TOURS DE TERRAIN DE FOOT LA LONGUEUR A VMA LA LARGEUR TROTTE
	5	3	$1X(5x18/36) \geq VMA+5\%$
MAI	5	3	UTILISER LA DIAGONALE DU TERRAIN 5 REPETITIONS
	5	3	$1X(5x18/36) \geq VMA+5\%$
	5	3	UTILISER LA DIAGONALE DU TERRAIN 5 REPETITIONS
JUN	5	3	UTILISER LA DIAGONALE DU TERRAIN 5 REPETITIONS
	5	3	5 LIGNES DROITES PISTE en aller retour recup 1 minute
JUIL	5	3	$2X(5x18/30) \geq VMA+5\%$

Légende: R longue récupération, r récupération incomplète. TE= temps d'effort



Vitesse terminale

Technique, gammes, et vitesse courte sur fond de fatigue

Rythme spécifique de l'épreuve envisagée sur des distances inférieures à 200 m

Spécifique aussi bien en terme d'intensité que de tactique

ROGER MILHAU

CTS ATHLETISME