Directives pour l'entraînement physique

L'information de la présente trousse vous aidera dans l'élaboration d'un programme d'entraînement annuel pour les athlètes de la phase S'entraîner pour s'entraîner afin d'améliorer leur performance technique en entraînement et en compétition. Voici les sujets traités :

- Plan annuel de performance (Planification annuelle YPI)
- Directives pour la planification de l'entraînement physique lors des camps techniques
- Directives pour la planification de l'entraînement physique pendant la saison de compétition
- Exemple de cycles (*building cycles*) d'un camp d'entraînement technique (basé sur un horaire de 3 jours actifs, un jour de congé)
- Également – veuillez consulter l'exemple YPI de la page CanFree TEAM sur le site Web de l'ACSA – dans la boîte à outils http://freestyleski.com/wp/club/can-free-team/

**** Les entraîneurs devront créer leur plan de performance pour refléter leurs besoins particuliers dans le programme.***

Plan annuel de performance

Conseils généraux pour la planification des séances d'entraînement :

- ❖ Planifiez toujours une période d'ÉCHAUFFEMENT avant chaque séance : technique et physique
- ❖ Assurez-vous que l'environnement est sécuritaire
- ❖ Assurez-vous d'avoir tout l'équipement nécessaire pour la séance d'entraînement
- ❖ Soyez attentif à la fatigue de l'athlète : manque de motivation dû à la fatigue ou paresse? Fatigue en raison d'un manque de récupération, de blessures ou autre
- ❖ Assurez-vous que les athlètes sont prêts pour la séance : eau, équipement et vêtements appropriés, collation, etc.
- ❖ Planifiez toujours une période de RÉCUPÉRATION afin de promouvoir son importance

Plan annuel de performance

Entraînement physique

Camps d'entraînement technique

Focus sur la compétition

MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
PRÉPARATION							COMPÉTITION				
TRANSITION	PRÉPARATION GÉNÉRALE		PRÉPARATION PARTICULIÈRE		PRÉPARATION PRÉCOMPÉTITION		PRÉPARATION RÉGULIÈRE POUR COMPÉTITION				

Focus – entraînement - mai à août
- Conditionnement physique,
- Développer la force,
- Améliorer la capacité aérobique
- Renforcer la coordination et l'équilibre
- Développer les compétences techniques de base

Focus – entraînement sept. à nov.
- Améliorer les compétences techniques
- Développer les habiletés de compétition : tactiques, stratégiques, psychologiques
- Développer des habiletés sportives spécifiques au sport
- Développer les habiletés motrices
- Améliorer la capacité anaérobie
- Améliorer la vitesse et la force maximale

Focus sur la saison de compétition
- Récupération/régénération
- Évaluation continue des faiblesses; de compétition, techniques et physique
- Gestion mentale et émotionnelle
- Maintien des niveaux physiques

Pour plus de renseignements, consultez la boîte à outils sous Exemple YPI sur le site http://freestyleski.com/wp/club/can-free-team/

Plan annuel de performance

Habiletés athlétiques		Âge de développement en années														
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Puissance aérobique (intense, courts efforts de 2 à 10 min.)	F	☹	☹	☹	☹	☹				☺	☺	☺	☺			
	M	☹	☹	☹	☹	☹	☹				☺	☺	☺			
Endurance aérobique (longs efforts)	F	☹	☹	☹	☹		☺	☺	☺	☺						
	M	☹	☹	☹	☹	☹		☺	☺	☺	☺					
Vitesse-Endurance	F	☹	☹	☹	☹	☹			☺	☺	☺					
	M	☹	☹	☹	☹	☹	☹			☺	☺	☺				
Force-Endurance	F	☹	☹	☹			☺	☺	☺	☺	☺	☺				
	M	☹	☹	☹			☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺			
Force maximale	F	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹			☺	☺	☺			
	M	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹		☺	☺	☺	☺	
Vitesse-Force (puissance musculaire)	F	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹			☺	☺	☺		
	M	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹				☺	☺	☺	
Flexibilité : toujours important	F	☺	☺	☺	☺	☺										
	M	☺	☺	☺	☺	☺										
Vitesse (efforts de 8 secondes ou moins)	F	☺	☺	☺			☺	☺	☺	☺						
	M		☺	☺	☺				☺	☺	☺	☺				
Vitesse (mouvements rapides, courts efforts)	F	☺	☺	☺												
	M	☺	☺	☺												
Agilité/équilibre/ Coordination	F	☺	☺	☺	☺	☺										
	M	☺	☺	☺	☺	☺										
Techniques de base	F			☺	☺	☺	☺	☺								
	M				☺	☺	☺	☺	☺							
Techniques plus avancées	MF							F	FM	☺	☺	☺	☺			
Tactiques et prise de décisions	F	☹	☹	☹					☺							
	M	☹	☹	☹					☺							

LÉGENDE

Âge optimal ☺

Devrait être évité ☹

Phase ÉQUIPE Acro CAN

Pas une priorité

Avec modération

Selon le besoin en ski acro

(les besoins en ski acrobatique sont décrits plus loin dans la présente trousse et dans le programme des entraîneurs Comp-Dév.)

Plan annuel de performance

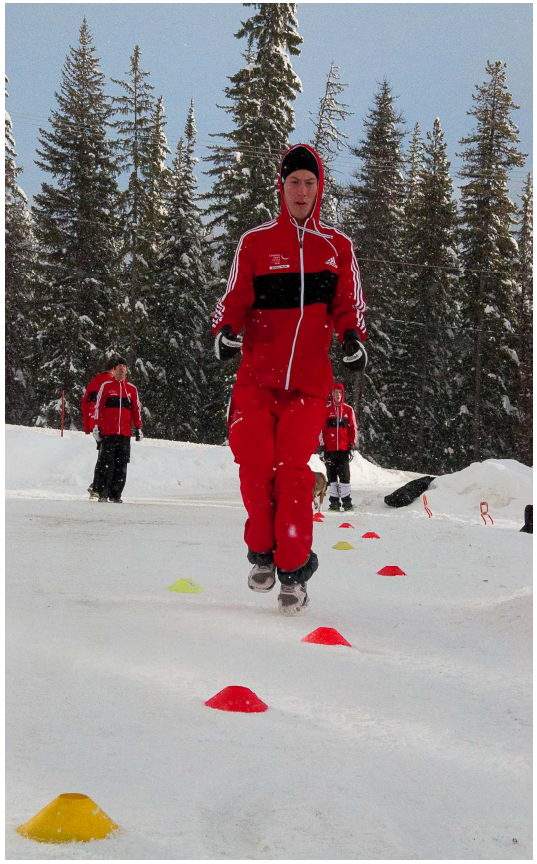

Photo de Jessica Aldeghieri

Échauffement :

Un bon échauffement devrait avoir lieu avant l'entraînement technique et commencer ailleurs que sur la neige pour se terminer sur la neige.

- Sa durée devrait être d'environ 15 à 30 minutes, selon les paramètres de la séance d'entraînement.

- L'échauffement devrait comprendre :
  - 5 à 10 minutes d'exercices aérobiques généraux
  - 5 minutes de flexibilité dynamique
  - 5 minutes de mouvements de préparation et d'exercices d'activation
  - 2 à 3 minutes d'exercices d'agilité, de vitesse et de pliométrie propre au sport
  - 1 à 3 courses d'échauffement sur la neige

- Afin d'éviter l'accumulation de fatigue, les activités de l'échauffement doivent être de faible intensité et courtes

Directives pour les camps d'entraînement technique

- L'entraînement physique lors des camps d'entraînement devrait continuer de se concentrer sur les caractéristiques de condition physique visées par l'étape particulière hors-saison (c'est-à-dire la force générale lors des camps d'entraînement qui est comprise dans l'étape de préparation générale) expliquée au tableau de la page 3 de la présente trousse.

- Puisque le focus des camps d'entraînement technique est sur le développement des compétences, l'intensité de l'entraînement physique devrait demeurer faible à modéré afin de minimiser la fatigue

- Puisque l'entraînement sur la neige est la priorité, la majeure partie de l'entraînement physique devrait être fait une fois que tout l'entraînement technique est terminé

Directives pour les camps d'entraînement technique

L'entraînement physique durant les camps d'entraînement technique devraient inclure :

(« cycle » fait référence à 3 jours de ski avec une journée de congé avant et après)

➢**ENTRAÎNENEMT AÉROBIQUE**

COMMENT : 45 à 60 minutes de vélo, jogging, sport d'équipe aérobique, etc.

QUAND : 1 ou 2x/cycle, l'après-midi avant un jour d'entraînement technique

➢**ENTRAÎNENEMT DE RESISTANCE**

COMMENT : 2 à 3 séries par exercice selon la fatigue et la pression

QUOI **:** regardez les exercices sur le lien suivant **http://www.canfreestyle.com/wiki/category/exercises/**

Plus d'exercices à venir

BAS DU CORPS

QUAND **:** 1x/cycle- dernier jour du cycle de ski dans l'après-midi – avant le jour de congé, le format circuit est meilleur. *« Circuit » : alterner les exercices par partie du corps, comme faire le bas du corps avec les exercices du tronc.*

HAUT DU CORPS

QUAND : 1 ou 2x/cycle, peut être effectué avant un jour d'entraînement technique

TRONC

•***QUAND :*** 1 ou 2x/cycle, peut être effectué avant un jour d'entraînement technique, essayez de le faire tous les 2 à 3 jours

L’entraînement physique durant les camps techniques

- **ENTRAÎNEMENT HABILETÉS MOTRICES** (agilité, équilibre, coordination) http://www.canfreestyle.com/wiki/agility-ladder-drills/

  QUAND : 1 à 2x/cycle d’entraînement (peut faire partie de la séance d’entraînement de résistance, de l’échauffement ou peut avoir sa propre séance)

  COMMENT : exercices d’agilité avec échelle, entraînement de l’équilibre, entraînement de coordination (habiletés des mouvements, technique de flexion des jambes, etc.)

- **FLEXIBILITÉ**

  QUAND : les étirements statiques peuvent être effectués à la fin de chaque jour d’entraînement (aucun mouvement pendant les étirements)

  COMMENT : 2 répétitions par étirement, maintenez chaque étirement de 30 à 60 secondes

- **ACTIVITIÉS DE RÉCUPÉRATION**

  QUAND : après l’échauffement de l’entraînement, dans la soirée – avant de se coucher, un jour de congé

  COMMENT : stratégies de récupération active : activité aérobique légère de 15 minutes, étirement, vélo, nage

  stratégies de récupération passive : bain chaud et froid, massage, sauna, bain de vapeur, etc.

- **ENTRAÎNEMENT DE PLIOMÉTRIE**

  En raison du nombre de chocs en ski acrobatique durant les camps techniques, l’intensité des exercices de pliométrie devrait être TRÈS faible et ces exercices ne devraient avoir lieu que l’après-midi avant un jour de congé. Aussi, cet entraînement devrait remplacer l’entraînement de résistance du bas du corps.

Directives pour les camps d'entraînement technique

Activités par séquences

Pour maximiser les avantages de chaque exercice, il est important de prioriser les activités. Après un bon échauffement, la séance d'entraînement devrait suivre l'ordre suivant :

1. Entraînement des compétences : nouvelles techniques ou déplacements habituels
2. Équilibre, agilité, coordination ou vitesse
3. Vitesse-endurance
4. Force musculaire
5. Force-endurance
6. Capacité aérobique
7. Flexibilité

Exemples de Microcycles

Camp d'entraînement technique

	Cycle d'entraînement à HAUTE INTENSITÉ (entraînement physique à chaque jour de ski)			
	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Congé
1er	Résistance : haut du corps et tronc	Aérobie	Résistance : bas du corps	
2e	Flexibilité	Flexibilité	Flexibilité	

	Cycle d'entraînement à FAIBLE INTENSITÉ (entraînement physique un jour d'entraînement sur 3)			
	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Congé
1er	Flexibilité	Récupération active	Résistance : l'ensemble du corps	
2e		Flexibilité	Flexibilité	

Directives pour la saison de compétition

L'objectif de l'entraînement physique durant la saison de compétition est de **MAINTENIR** les niveaux de condition physique – pas de les améliorer, même si parfois des améliorations se font naturellement; le défi est de maintenir tout ce qui a été développé durant la saison d'entraînement.

Directives pour la saison de compétition

FORCE DU BAS DU CORPS : effectué chaque 7 à 10 jours, seulement avant un jour de congé.

Durant les périodes où il y a beaucoup de compétitions dans des semaines consécutives, il est préférable de l'effectuer le jour après la compétition et avant un jour de congé

FORCE DU HAUT DU CORPS : 3 à 4 jours, il est bon de le faire en style circuit avec l'entraînement du haut du corps

ENTRAÎNEMENT DU TRONC : tous les 3 à 4 jours

ENTRAÎNEMENT AÉROBIQUE : tous les 6 à 7 jours

FLEXIBILITÉ : tous les jours après l'entraînement pendant que les muscles sont encore réchauffés

RÉCUPÉRATION : absolument l'après-midi avant chaque compétition – mais le mieux c'est presque tous les jours.

Stratégies de récupération active : activité aérobique légère de 15 minutes, étirement, vélo, nage

Stratégies de récupération passive : bain chaud et froid, massage, sauna, bain de vapeur

À la phase S'entraîner à s'entraîner, la majorité des athlètes participe à la compétition pour la semaine. Voici à quoi ressemble un cycle de compétition typique et comment un entraîneur devrait faire la planification afin de maximiser la performance et bien récupérer.

Souvenez-vous : c'est la façon dont l'athlète se prépare pendant les jours qui mènent à l'événement qui lui donnera les outils pour une bonne performance

EXEMPLE D'UN CYCLE DE COMPÉTITION

Période de la journée	Jour de récupération	Jour de déplacement	Jour 1 Entraînement	Jour 2 Entraînement	Jour avant compétition	Jour de compétition	Jour de compétition	Récupération
AM	Exercices de récupération	Pauses pour activités lorsque possible dans la journée	Ski	Ski : faible intensité	Ski : très faible intensité	Compétition	Compétition	Récupération active
PM	Étirements	Récupération active et étirements	Haut du corps et circuit du tronc avec étirements	Aérobie et étirements de récupération	Récupération active et passive	Récupération passive et étirements	Récupération active et étirements	Bas du corps et étirements

Si vous arrivez plus tôt, vous pouvez planifier une journée de récupération 2 jours avant la compétition

La présente trousse a été créée par :

Adrian King – Entraîneur en force musculaire et conditionnement de l'ACSA et Julie Steggall – Gestionnaire du programme de la performance de l'ACSA

Si vous avez des questions concernant la trousse, veuillez écrire à l'adresse suivante coaches@freestyleski.com