

Séminaire Fédéral des Entraîneurs de Cyclisme
CREPS Châtenay-Malabry
16-17 novembre 2006



Modèles de programmation de l'entraînement à partir de la préparation d'objectifs

Fred Grappe

Entraîneurs Nationaux

Questions ???

Quelle **méthode** pour construire un programme d'entraînement ?

Combien d'objectifs dans l'année ?

Le **programme de course** est-il important ?

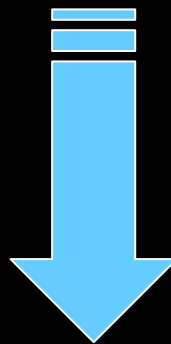
Combien de **semaines de travail** pour arriver à 100% de la forme ?

Comment **contrôler et calibrer** la charge d'entraînement ?

Comment **évaluer la progression** de la capacité de performance ?

Quels **outils** pour le contrôle de l'entraînement ?

Programme d'entraînement



Gestion optimale des charges
d'entraînement



Courses



Compétitions

Charge d'entraînement

Séance d'entraînement



Durée ±



Sensations

Puissance

Intensité ±



Mental ±

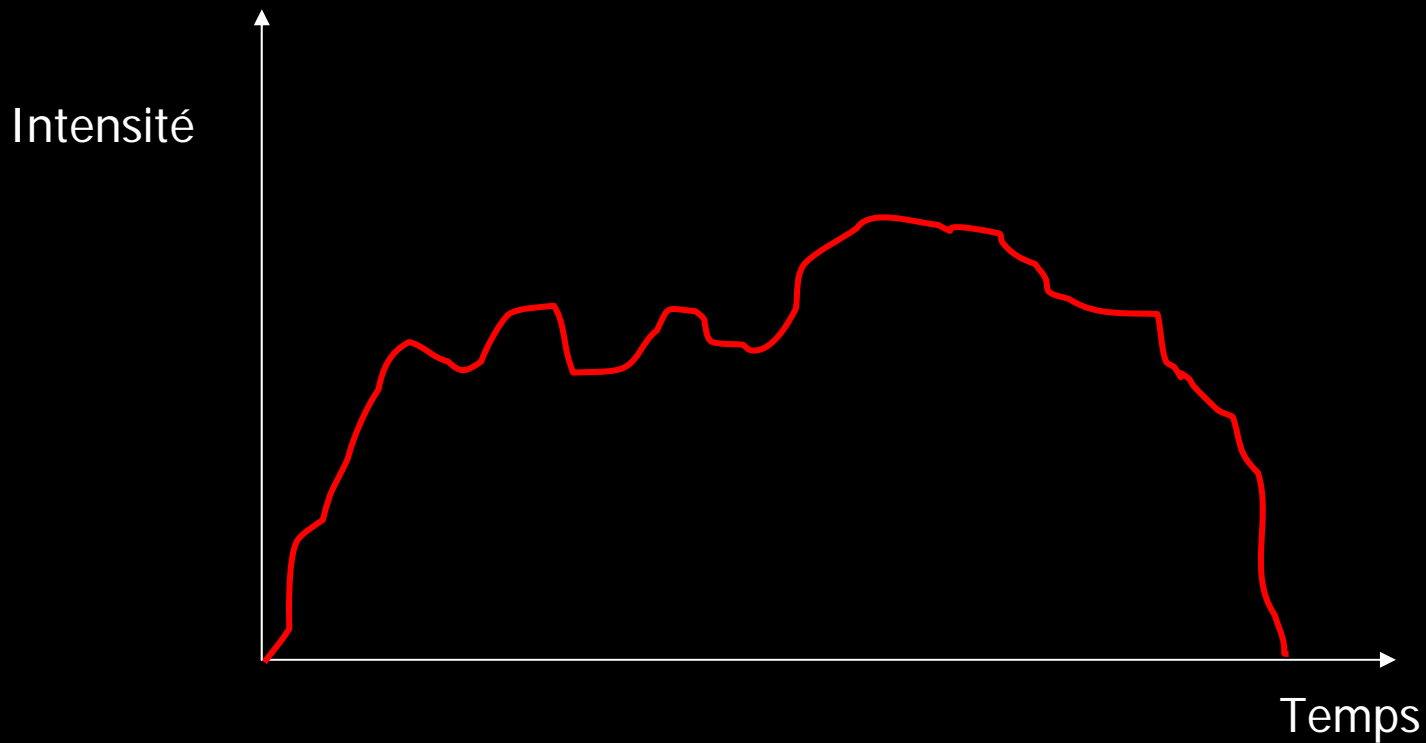
Fréquence cardiaque



Charge d'entraînement



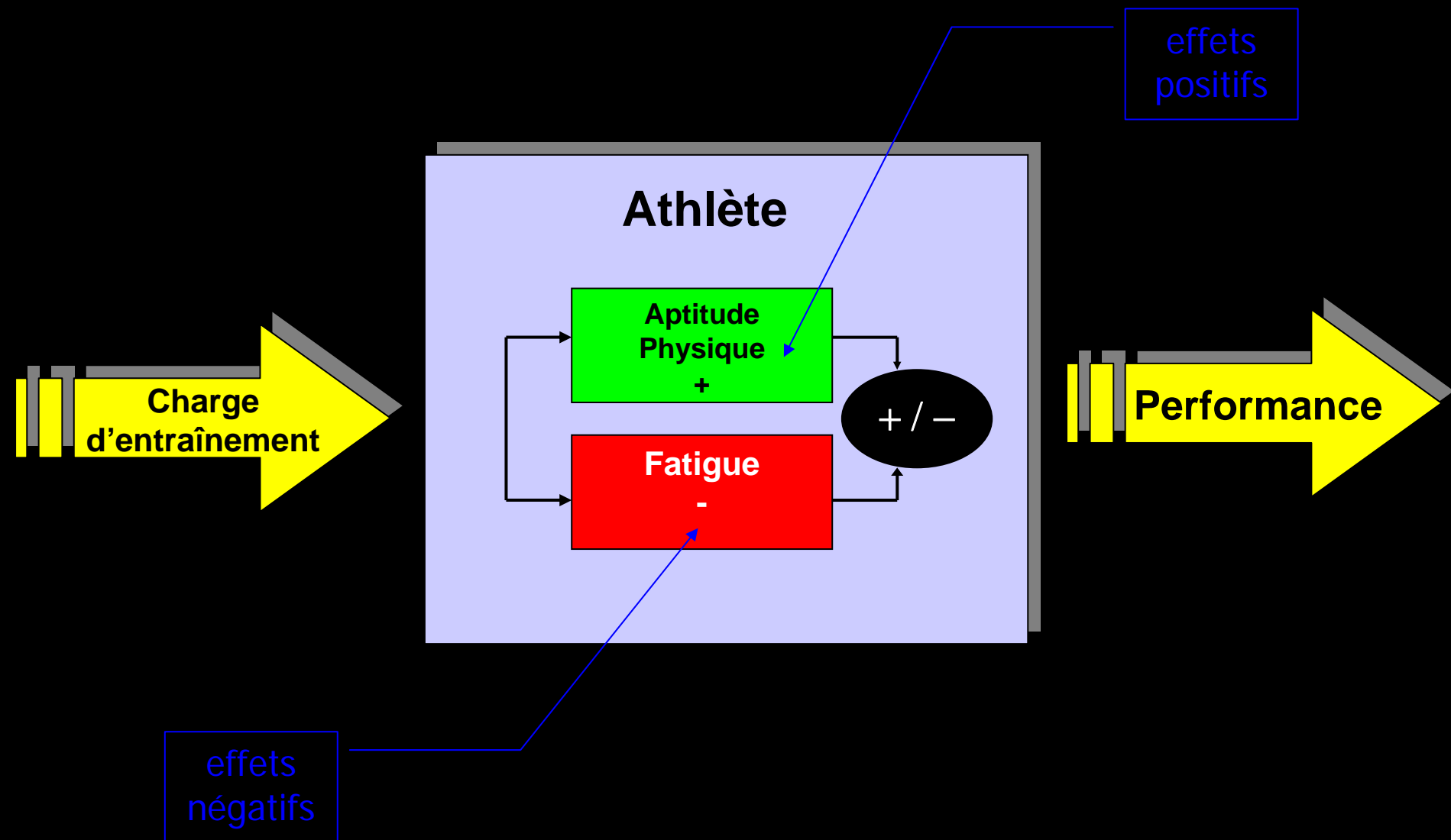
Charge d'entraînement = Intensité x Temps



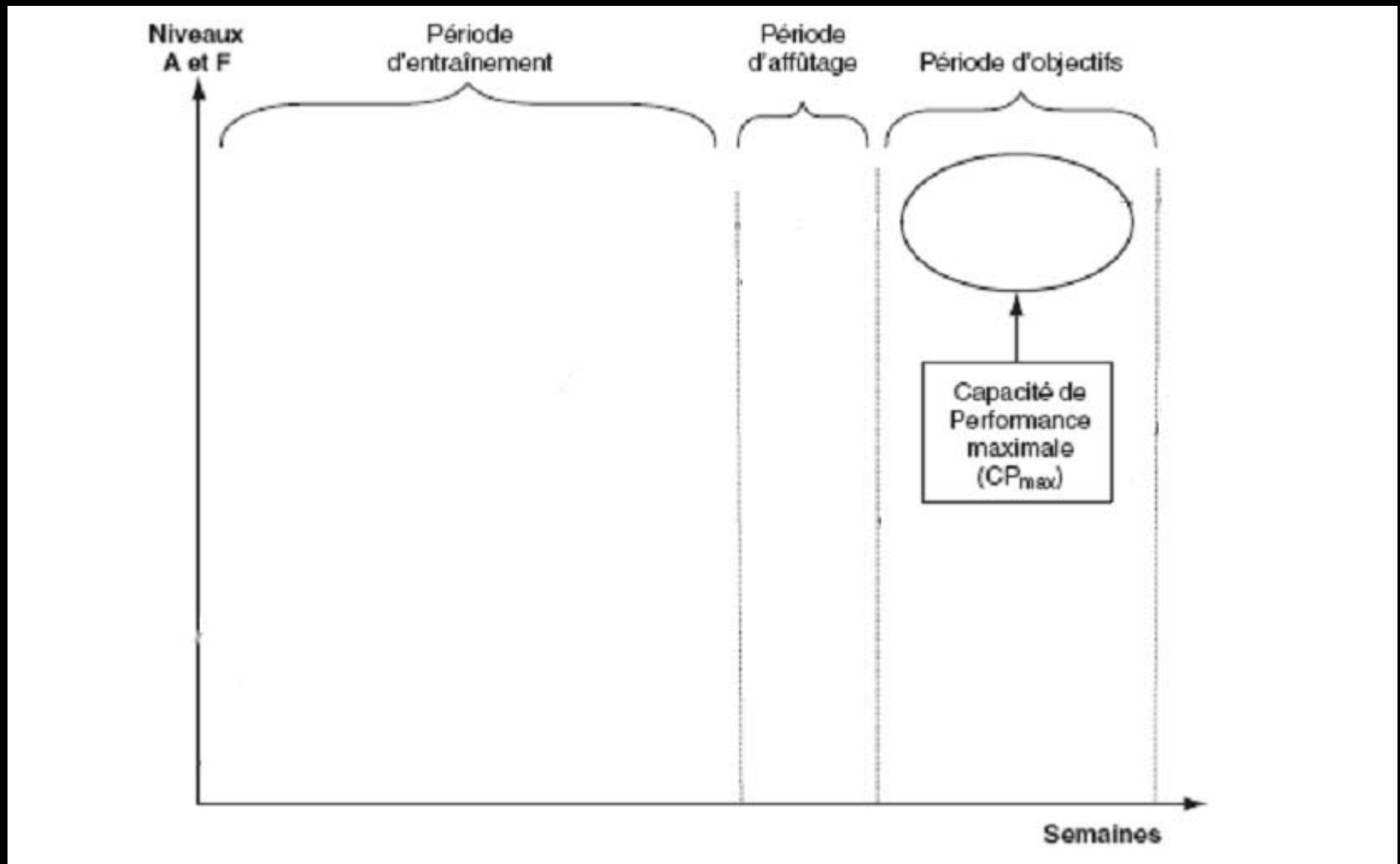
**Charge d'entraînement =
Intensité x Temps**



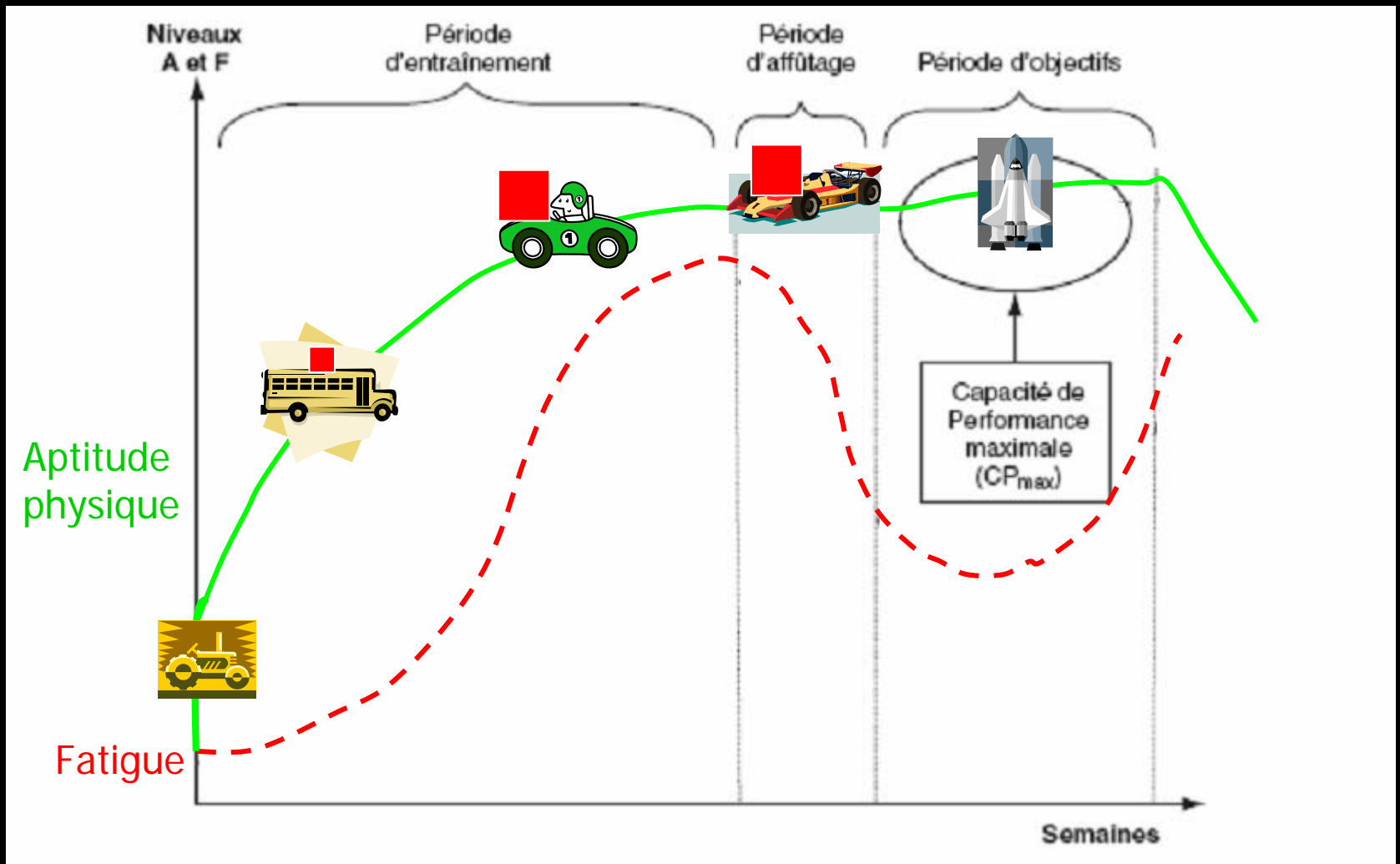
Relation charge d'entraînement - performance



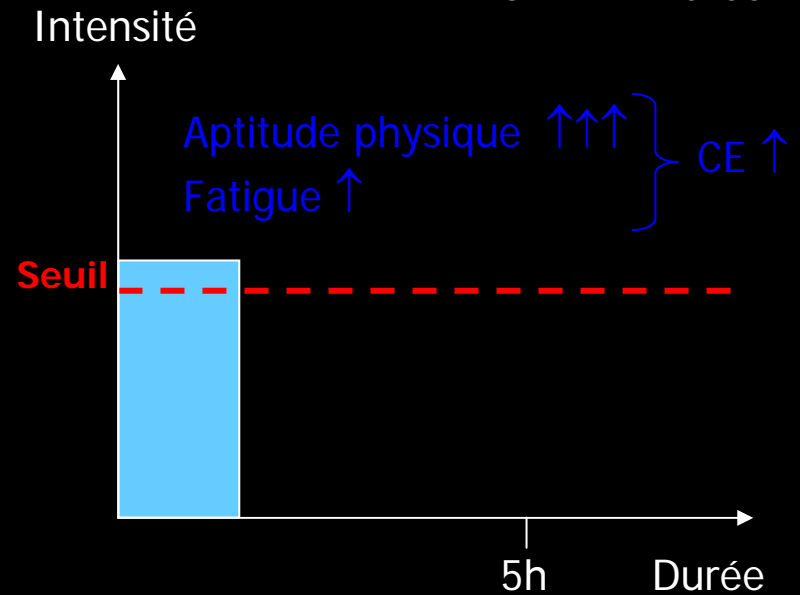
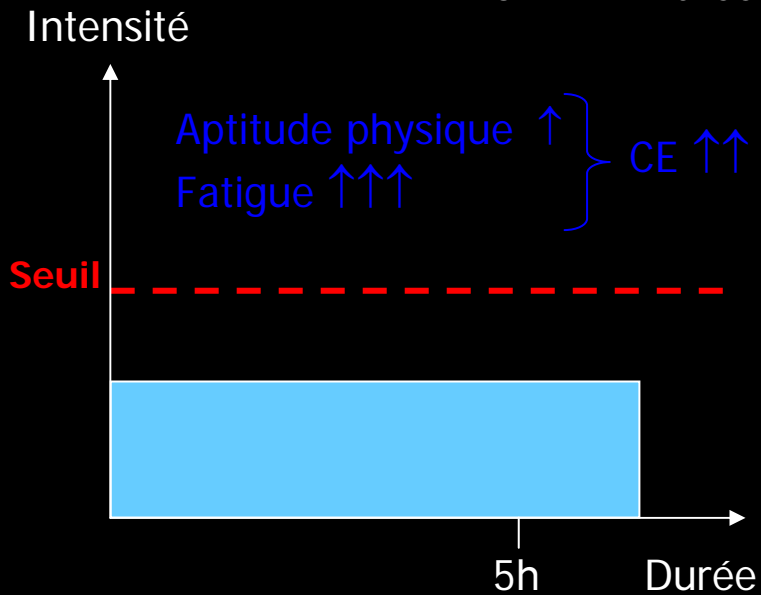
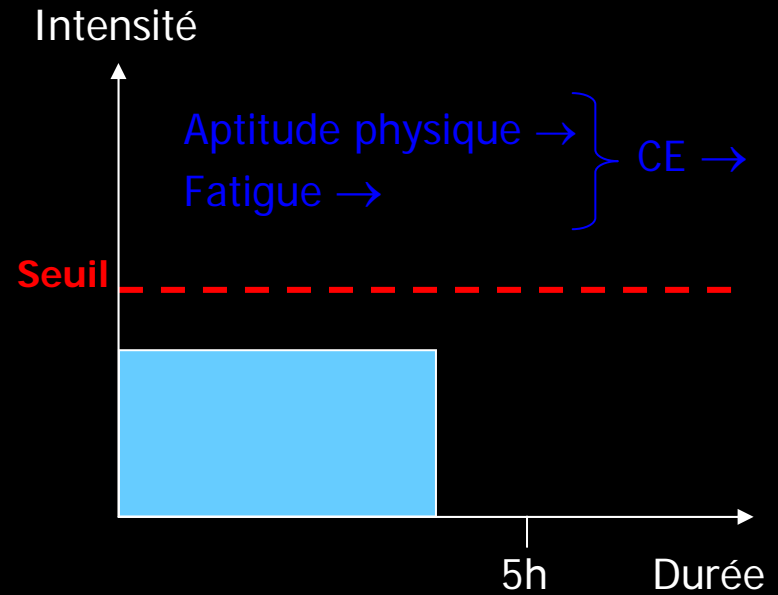
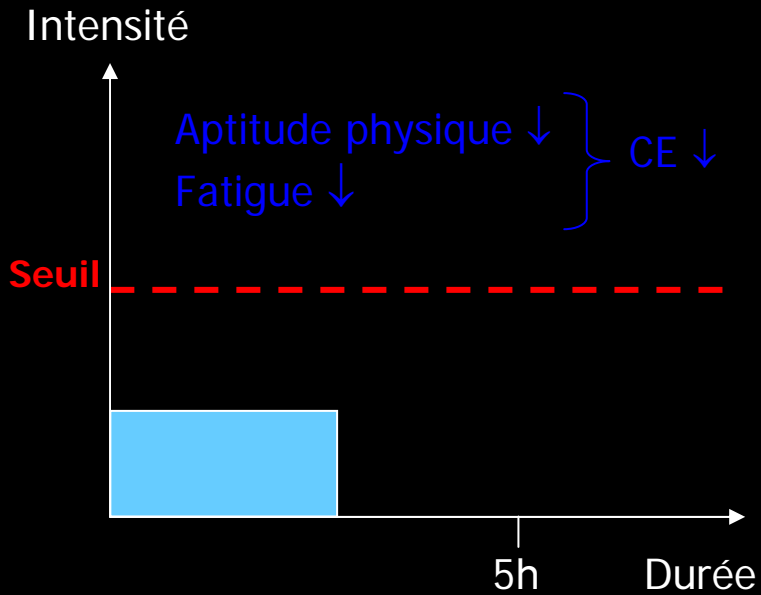
Estimation du pic de performance



Estimation du pic de performance

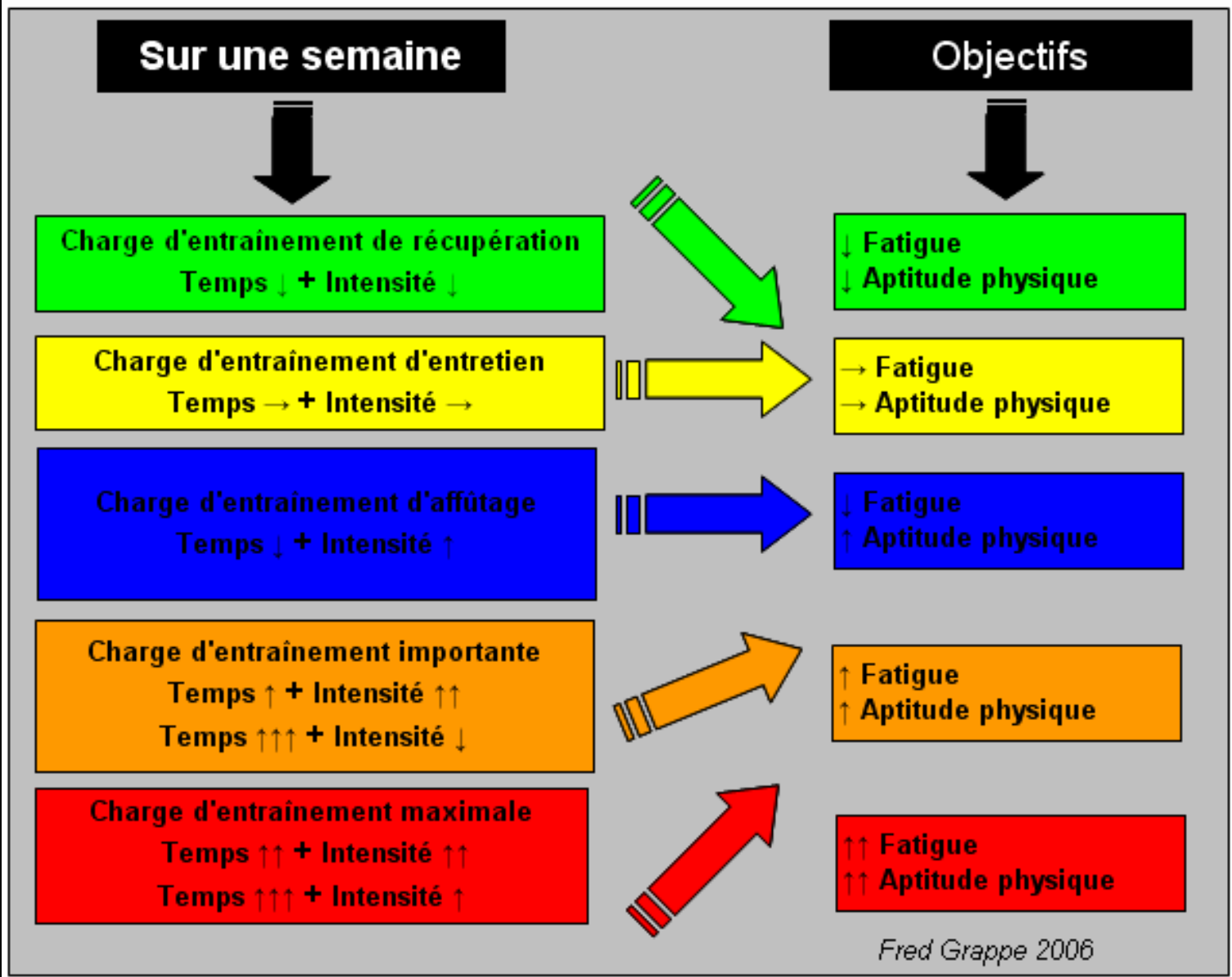


Nature de la charge d'entraînement (CE)



Classification des charges d'entraînement

(charge d'entraînement = Temps entraînement × Intensité entraînement)



Intérêt de l'entraînement bi-quotidien pour une meilleure gestion des charges d'entraînement

Avantages :

- meilleure qualité du travail
- augmente le nombre de séances / sem
- optimise la récupération
- augmente la charge d'entraînement / sem

Inconvénients : athlètes très motivés

Contre-exemple de programmation

Exemple d'un coureur élite 1...

		Janvier 2006			
date	Activites (course etc...)	km	temps	Poids	place
1	/				
2	End (6x5' V.110 a 120tr/m)	94	3h00		
3	End	121	3h50		
4	2x5sp 30"(15"lancer et 15" max)	58	2h00		
5	End (recup)	52	2h00		
6	End 4x15'.150.160 puls 90 a 100tr/m	152	5h00		
7	End (recup)	58	2h04		
8	Sortie groupe	120	4h00		
9	End (8bosse 1km P et V effort max 10")	75	2h42		
10	End	150	5h15		
11	End	45	1h30		
12	Presentation equipe				
13	Depart australie				
14	Velo appart + tapis course a pied		20'+10'		
15	Groupe	87	3h00		
16	Groupe	132	4h20		
17	Tour down under	125	2h00+1h30		13
18	Tour down under	165	4h15		9
19	Tour down under	145	3h35		16
20	Tour down under	154	4h00		40
21	Tour down under	145	3h40		33
22	Tour down under	40+85	1h30+2h00		21+11.G
23	Groupe	80	2h50		
24	Groupe	100	3h15		
25	Groupe	118	3h45		
26	Depart pour retour vers paris				
27	Retour australie				
28	/				
29	End recup	58	2h00		
30	End recup	92	3h00		
31	/				
total		2451	76h31		



??

+ gros volume de travail des 6 premiers mois

		Fevrier 2006			
date	Activites (course etc...)	km	temps	Poids	place
1	End (3x5'.20".20")+end	82+62	2h40+2h05		
2	End	91	3h00		
3	End recup	65	2h05		
4	End + scoot (1h)	135	4h00		
5	/				
6	End recup	70	2h30		
7	End (3x2' seuil+5sp.10")	91	3h15		
8	End	36	1h05		
9	Grand prix international	180	4h00		pel
10	Grand prix international	190	4h40		5
11	Grand prix international	195	4h30		
12	Grand prix international	172	4h10		4
13	/				
14	End recup	80	2h40		
15	h-trainer		50'		
16	Sortie dans les monts	152	5h30		
17	Recup	28	1h10		
18	End	50	1h45		
19	Classic haribo	210	6h00		/
20	/				
21	End	82	2h50		
22	Sortie en groupe	150	4h30		
23	End	65	2h15		
24	End	50	1h45		
25	Het volk	190	5h00		Ab
26	/				
27	/				
28	End (coller debut malade)	90	3h05		
total		2495	70h30		



??

??

??

??

Mars 2006					
date	Activites (course etc...)	km	temps	Poids	place
1	End (3x4sp.8"PM)+end	60+75	1h55+2h25		
2	/ (malade)				
3	/ (malade)				
4	/ (malade)				
5	/ (malade)				
6	/ (malade)				
7	/ (malade)				
8	Home trainer		30'		
9	H.trainer+H.trainer		45'+45'		
10	H.trainer+H.trainer		1h+1h		
11	/				
12	End	75	2h25		
13	End	106	3h35		
14	End (3x10"P.V)	77	2h35		
15	Nokere-korse	135	3h10		ab
16	End	152	4h55		
17	/				
18	End	119	4h00		
19	Recup	43	1h30		
20	Int(7x5"bloc)+end(5sp.12")	72+60	2h30+2h		
21	End(5x15'-155-165pls)	156	5h20		
22	/				
23	Sortie groupe(avec monts)	96	3h10		
24	Home trainer		30'		
25	E3 harelebeke	180	4h30		Ab
26	recup	30	1h00		
27	recup	55	1h50		
28	3 jours de la panne	195	4h35		Pel
29	3 jours de la panne	230	5h40		12
30	3 jours de la panne	120+24	3h00+50'		pel
31	recup	60	1h50		
total		2120	67h25		

Aucun ex. ??

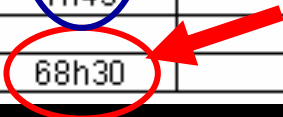
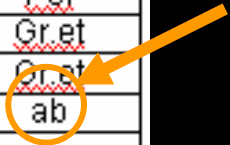
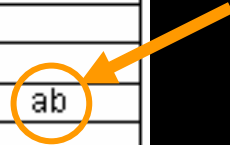
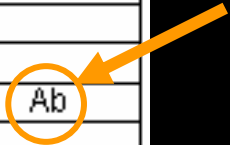
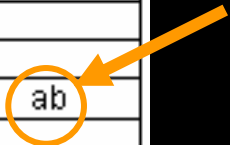
ab

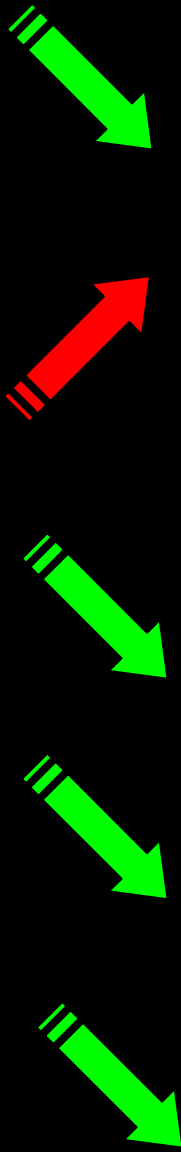
Ab

Aucun entraînement en rapport !!



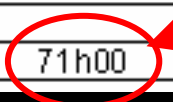
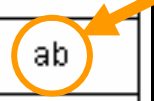
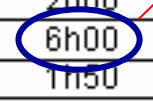
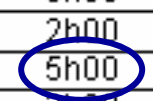
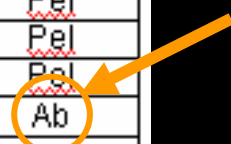
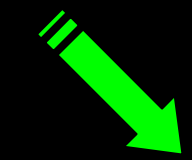
Avril 2006					
date	Activites (course etc...)	km	temps	Poids	place
1	Recup	40	1h20		
2	Tour des Flandres	190	5h00		
3	/				
4	Recup	60	2h00		
5	Gand wevelgem	195	5h00		ab
6	Reco paris roubaix	75	2h30		
7	Recup	70	2h20		
8	Recup	50	1h35		
9	Paris Roubaix	200	5h00		Ab
10	/				
11	/				
12	Recup	43	1h30		
13	Denain	195	4h35		22
14	/				
15	Recup	33	1h10		
16	Tro bro leon	80	2h00		ab
17	/				
18	/				
19	End	92	3h00		
20	End	92	3h00		
21	End	60	2h00		
22	Villers coterets	190	4h30		27
23	recup	50	1h45		
24	End	80	2h45		
25	Romandie	40+35	1h15+1h		Prol
26	Romandie	175	4h30		Pel
27	Romandie	175	4h30		Gr et
28	Romandie	170	4h30		Gr et
29	Romandie	50	1h45		ab
30	/				
total		2400	68h30		





Mai 2006					
date	Activites (course etc...)	km	temps	Poids	place
1	/				
2	End	87	2h45		
3	/				
4	end	95	3h00		
5	end	62	2h00		
6	Giro	75	2h30		
7	Giro	205	5h10		
8	Giro	205	5h30		
9	Giro	195	4h30		10
10	Giro (repos)	70	2h10		
11	Giro	80	2h00		
12	Giro	240	5h40		
13	Giro	170	5h00		ab
14	/				
15	/				
16	Recup. vitesse	68	2h20		
17	End.	92	3h00		
18	End.	92	3h05		
19	/				
20	End(2x6sp.8"P/Vassis)	73	2h30		
21	End(3x10"P.2"V110tr)	92	2h50		
22	End	60	2h00		
23	End PV	97	3h05		
24	End PV	103	3h20		
25	/				
26	/				
27	/				
28	End PV	145	4h30		
29	End recup	75	2h30		
30	Recup	45	1h45		
31	Luxembourg	60	2h00		
total		2486	73h10		

Juin 2006					
date	Activites (course etc...)	km	temps	Poids	place
1	luxembourg	175	4h30		Pel
2	luxembourg	195	4h50		Pel
3	luxembourg	175	4h45		Pel
4	luxembourg	135	3h30		Ab
5	/				
6	End Vel	89	3h00		
7	End Vel	60	2h00		
8	End Vel	158	5h00		
9	End Vel		2h30		
10	/				
11	End	110	3h30		
12	2'.4'.6'.8'.6'.4'.2'.int+rec	94+55	3h00+1h45		
13	/				
14	End	94	2h50		
15	End	140	4h25		
16	End	60	2h00		
17	End	100	3h		
18	Eindhoven	80	2h00		11eme
19	/				
20	End	60	2h00		
21	End	187	6h00		
22	End	50	1h50		
23	End	84	2h50		
24	End	75	2h30		
25	Championnat de France	140	3h15		ab
26	/				
27	/				
28	/				
29	/				
30	/				
total		2316	71h00		



Seule sortie de 6h des six premiers mois

Bilan général

- 1 - 6 sem de charge d'entraînement importante sur 6 mois mais... que sur des semaines de courses !!!!
- 2 - aucun cycle de travail construit en vue d'un objectif !!!!
- 3 - une seule sortie d'entraînement en endurance sur-critique (6h)
- 4 - charge de travail / mois trop faible (< 75h/mois)
- 5 - pas de progression dans les charges de travail
- 6 - absence d'entraînement bi-quotidien
- 7 - peu de thématiques de séances
- 8 - sur 43 jours de course : 10 abandons (23% d'abandon) !!!!
- 9 - aucune informations sur les sensations

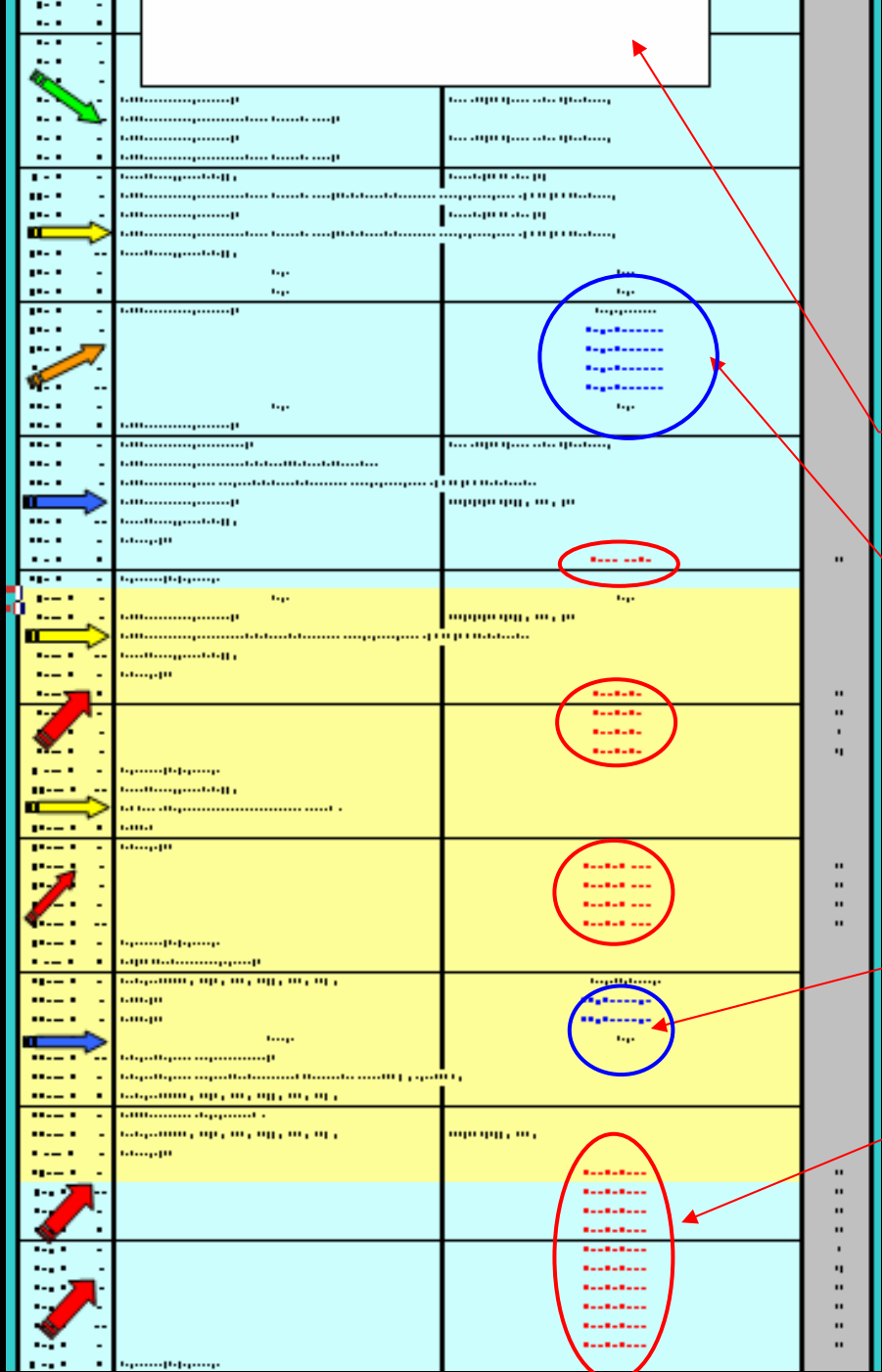
**Mauvaise construction d'ensemble du
programme d'entraînement ...**

qui conduit à une stagnation voir...

à une diminution de la capacité de performance

Exemple de préparation du Tour de l'avenir 2006

Sur 56 jours de préparation :
9 jours de course !!!



Coupure de 10 jours après les chpts de France

Stage équipe

Micro-stage

Objectif

Conclusion

Établir un modèle de préparation



- 1 - Placer (les) l'objectif sur le calendrier
- 2 - Placer les charges de travail en fonction des aptitudes physiques à développer sur 8 à 12 semaines avant l'objectif
- 3 - Placer les compétitions « idéales » dans le calendrier car il ne peut y avoir de performance maximale sans programme de course adapté !
- 4 - Intégrer les blocs de travail relatifs aux différentes aptitudes à développer
- 5 - Intégrer les différentes séances d'entraînement
- 6 - Intégrer les sensations et observations du coureur comme outil d'évaluation et d'ajustement dynamique de la charge de travail
- 7 - Intégrer une batterie de test d'évaluation (ou épreuves cibles)