

Cours pratique d'une journée dans lequel sont présentés les éléments essentiels à la planification d'un programme d'entraînement en course à pied (sentier, piste, route et triathlon). Cette formation vise une maîtrise des principes d'entraînement utilisés par l'entraîneur spécialisé encadrant des coureurs récréatifs occasionnels comme des athlètes de pointe. Microcycles, macrocycle, VMA, affutage, économie de course, EPI et filières énergétiques sont quelques-uns des sujets qui y sont abordés. Vous développerez des habiletés permettant d'accompagner avec précision les athlètes dans leur planification d'entraînement, de la durée d'une saison à celle d'une carrière. Les tendances et nouveautés en entraînement seront aussi explorées.

(Cette journée est un prérequis au cours avancé « Coaching en course à pied » d'une durée de 3 jours.)

COURS 1.7 - OBJECTIFS

EN SE BASANT SUR LES ÉTUDES SCIENTIFIQUES LES PLUS RÉCENTES, LES PARTICIPANTS SERONT AMENÉS À ATTEINDRE LES COMPÉTENCES SUIVANTES :

- se familiariser avec le vocabulaire d'un entraîneur en sports d'endurance;
- maîtriser les différentes mesures d'évaluation de la condition physique cardio-vasculaire (VO2max, VMA, endurance, économie de course, etc.);
- connaître les 8 principes fondamentaux à la planification d'entraînement (adaptation, spécificité, progression, récupération, réversibilité, alternance, interférence, surcharge);
- comprendre comment se construit un plan d'entraînement en fonction d'une carrière, d'une saison et d'un objectif;
- élaborer un plan d'entraînement avec objectif compétitif à court terme, en fonction des différentes phases générales et spécifiques (d'amorce, de progression, intensive, d'affutage, postcompétition);
- différencier les méthodes d'entraînement et leurs effets physiologiques (entraînement continu, fractionné, EPI, EPIC, tempo, etc.);
- connaître les différentes filières énergétiques et la manière de les entraîner selon les objectifs souhaités;
- savoir adapter des plans et des séances d'entraînement en considérant les périodes de l'année et les cycles de la programmation;
- être capable, en cas de blessure, de moduler une planification d'entraînement respectant les principes d'entraînement;
- analyser les charges d'entraînement en fonction de la planification des différents objectifs.

HORAIRE

8:30	à	10:30	INTRODUCTION ; BASES THÉORIQUES DE L'ENTRAÎNEMENT ; LES 8 PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT ; LES FILIÈRES ÉNERGÉTIQUES
10:30	à	10:45	PAUSE
10:45	à	12:00	PLANIFICATION ET PROGRAMMATION (Pourquoi? ; Comment? ; Les différents cycles : mesocycle, macrocycle, carrière) ; DÉVELOPPEMENT DES DIFFÉRENTES FILIÈRES ÉNERGÉTIQUES ; PPG/PPS
12:00	à	13:00	PAUSE REPAS
13:00	à	14:15	PLANIFICATION ET PROGRAMMATION (Préparation spécifique ; Affutage ; Régénération)
14:15	à	14:30	PAUSE
14:30	à	16:30	SI, POUR MIEUX COURIR, ON COURAIT MOINS : les raisons pour lesquelles être actif et pratiquer d'autres sports peut favoriser la performance à la course.
16:30	à	17:00	CONCLUSION

FACULTATIF : SÉANCE FRACTIONNÉE DE COURSE À PIED

TEMPS TOTAL D'APPRENTISSAGE : 7 HEURES