



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

PLANIFICATION CROSS

A/ PROFIL DES ATHLETES

■ Niveau régional

■ 3 à 4 entraînements par semaine

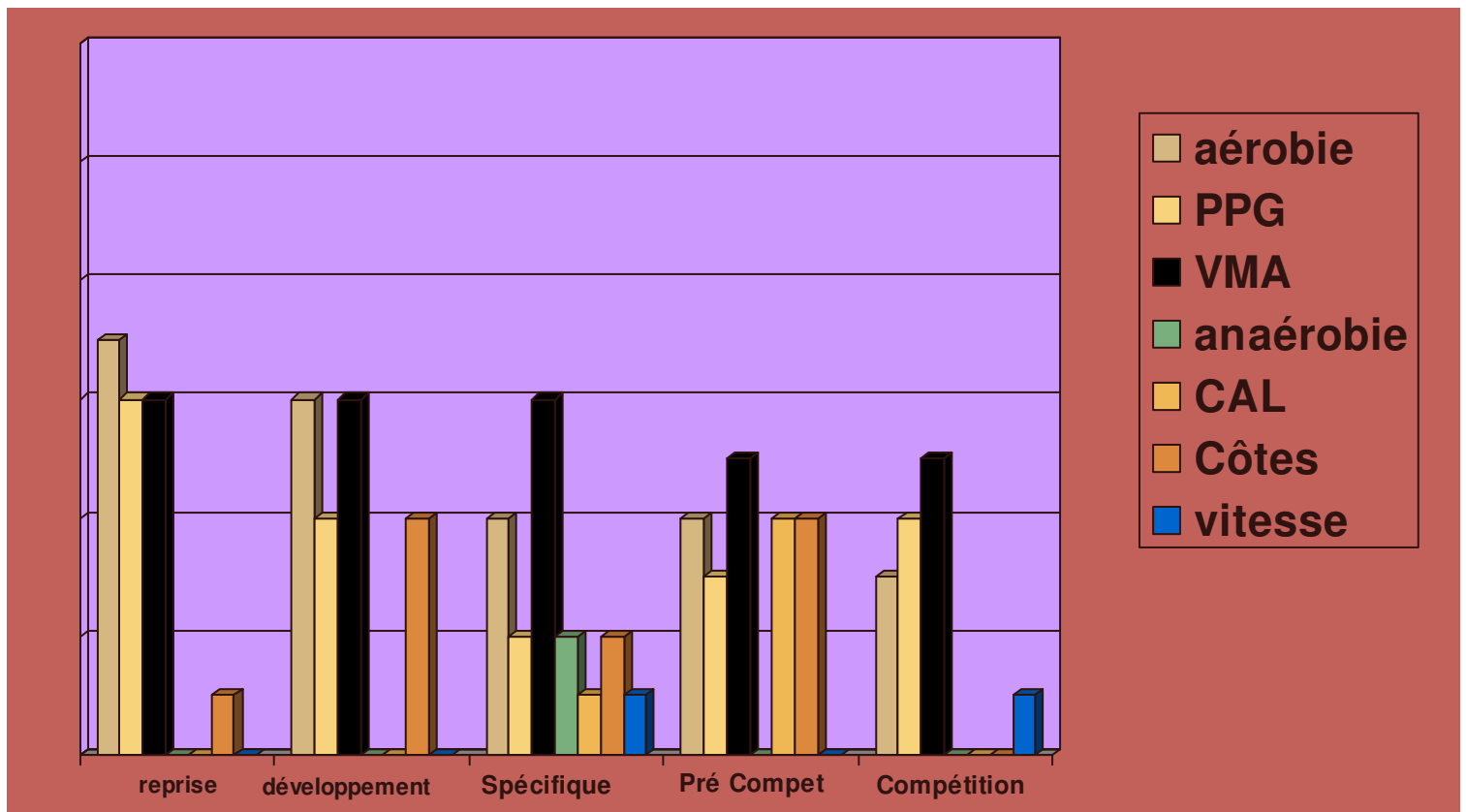
■ Objectifs généraux :

- Championnats de cross en vue d'un développement de foncier pour la saison estivale
 - Départementaux : 7 janvier 2007
 - Régionaux : 4 février 2007
 - Interrégionaux : 18 février 2007
 - France : 4 mars 2007

Nota Bene : objectifs principaux : championnats interrégionaux

- Championnats piste (du 800m au 3000m)

B/ PROGRAMMATION HIVERNALE



Lors de cette période, on va essentiellement travailler l'aérobie, la PPG et la VMA en fartlek et en côtes sous forme ludique. Les athlètes ne vont courir qu'en nature afin qu'ils retrouvent leur sensation et profiter du soleil (avant le passage de la nouvelle heure) pour éviter d'aller sur la piste. En parallèle, ils vont faire du renforcement musculaire en course (côtes) et en « statique » (gainage, abdominaux...)

→ Macrocycle graduel (faible niveau de sollicitation, prépare l'organisme à un travail d'entraînement plus intense) avec des microcycles graduels.

▪ **Période de développement :**

Cette période ressemblera à celle de reprise mais avec plus de repères (temps de passage, VMA sur piste...) tout en continuant à travailler la PPG, l'aérobie, le renforcement musculaire...

→ Macrocycle de base (Développement du foncier, grand volume de travail, augmentation des possibilités fonctionnels) dont des microcycles de choc¹ et d'approche² au rapprochement des compétitions (même si elles sont à la base des entraînements)

▪ **Période spécifique :**

Cette période a un mois du début des championnats va faire appel à un travail plus spécifique (l'anaérobie et la CAL). L'anaérobie fera surtout appel à une vitesse spécifique Cross. La CAL sera pour réveiller la vitesse sur une distance moindre que l'anaérobie en créant des lactates, afin de les habituer à courir avec de la douleur. Puisqu'on est dans la période hivernale, on continuera en parallèle à développer le foncier (l'aérobie et la VMA) tout en les renforçant musculairement.

→ Macrocycle préparatoire (transfert des aptitudes développées vers celles spécifiques à la compétition) avec des microcycles de choc et d'approche

▪ **Période précompétitive :**

Lors de cette période, on va devoir optimiser tout le travail effectué précédemment. C'est pourquoi, on va faire moins de quantité et plus de qualité en continuant à conserver le foncier avec de la vitesse, et le renforcement musculaire, utile pour les cross. Je n'ai pas mentionné l'anaérobie car j'ai privilégié la CAL car je la mixe en une séance avec de la VMA afin de travailler en même temps la vitesse.

→ Macrocycle précompétitive (optimisation de l'entraînement spécifique) avec des microcycles d'approche, de choc et de récupération³.

¹ **Microcycle de choc :** Grand volume de travail en augmentant progressivement l'intensité – Processus d'adaptation de l'organisme.

² **Microcycle d'approche :** Volume de travail diminué et intensité variable - Favorise la récupération et prépare aux conditions de compétitions.

▪ **Période compétitive :**

Lors de cette période, on va diminuer les charges de travail et les compétitions serviront de rappels d'entraînements intenses. Donc on continuera à travailler le foncier avec un peu de vitesse pour les fins de course ; et les côtes on les impliquera dans le travail aérobic pour consacrer le peu de séance d'entraînement au reste.

→ Macrocycle de compétition (solicitation moyennement faible afin que l'athlète arrive reposé avec du « jus » aux compétitions) avec des microcycles de compétitions⁴, d'approche et de récupération.

b) MICROCYCLES

	Reprise	Développement	Spécifique	Précompét	Compétition
Lundi	Repos ou footing	Repos ou footing	Repos ou footing	Repos ou footing	Repos ou footing
Mardi	repos	repos	repos	repos	repos
Mercredi	PPG + fartlek	PPG + VMA	PPG + VMA	VMA + CAL	PPG + VMA courte
Jeudi	Repos	repos	repos	repos	repos
Vendredi	Aérobic + PPG + petites côtes	Aérobic + PPG + côtes	CAL ou anaérobic	PPG + VMA	Aérobic + PPG + vitesse
Samedi	Repos	repos	repos	repos	repos
Dimanche	Compétition ou aérobic en finissant vite	Compétition ou aérobic en finissant vite	Compétition ou aérobic + vitesse	Compétition ou aérobic en finissant vite	compétition

c) EXEMPLE DE SEANCES

- **Séance de Fartlek :** 4 x 1'/1' + 3 x 1'30''/1' + 2 x 1'/1' + 2 x 45''/30''
- **Séance anaérobic :** 4 x 6' (vitesse cross) recup : 3'
- **Séance VMA/CAL:** 4 séries de 1x 800m (VMA) + 1 x 400m(CAL) r : temps d'effort / R : 5'

³ **Microcycle de récupération :** Volume et intensité faible – Récupération de l'organisme.

⁴ **Microcycle de compétition :** Volume de travail et intensité faible – Entretien des qualités – Arriver reposé aux compétitions.