



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

PLANIFICATION 800m NIVEAU REGIONAL

A/ PROFIL DES ATHLETES

- Niveau régional
- 3 à 4 entraînements par semaine
- Objectifs :
 - 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
 - Championnats piste (du 800m au 3000m):

B/ PROGRAMMATION ANNUELLE

Ce tableau met en relief les principales qualités à développer durant les deux saisons. Puis deux graphiques suivront afin de mieux l'illustrer.

	HIVER	ETE
REPRISE	<i>SEPTEMBRE/MI OCTOBRE</i> PPG ¹ , aérobic, fartlek (VMA ²), côtes	<i>MARS</i> PPG, aérobic, renforcement musculaire
DEVELOPPEMENT	<i>MI OCTOBRE NOVEMBRE</i> PPG, Aérobie ³ , VMA, côtes	<i>FIN MARS / AVRIL</i> PPG, Force/Vitesse, aérobic, VMA

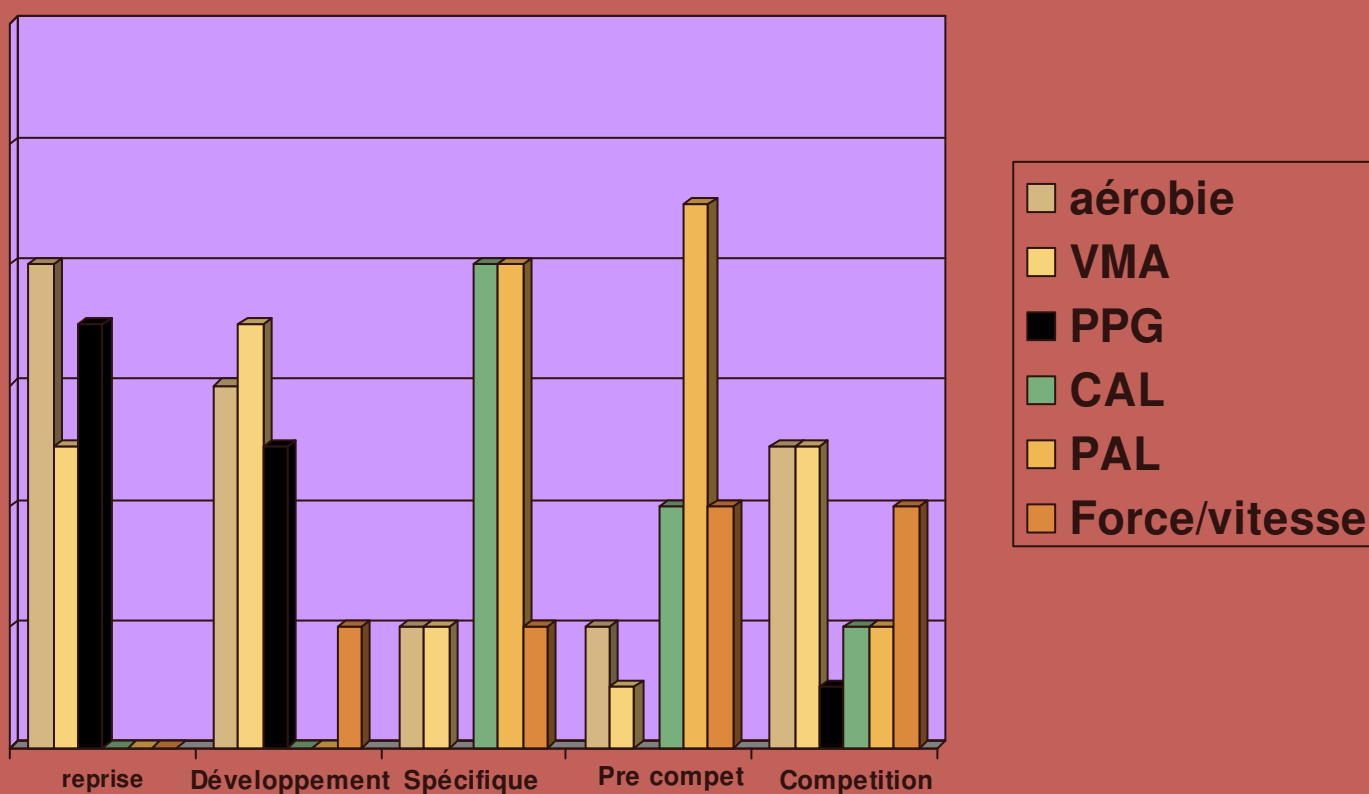
¹ **PPG : Préparation Physique Généralisée** : elle comprend tout ce que révèle la technique de course. Elle est parfois aussi appelée : Gammes, soit les montées de genoux, les talons/fesses, les foulées bondissantes... Elle permet tant à s'échauffer qu'à apprendre une technique de course afin d'avoir une bonne efficacité gestuelle soit une économie de course

² **VMA : Vitesse Maximale Aérobie** : C'est la vitesse maximale où l'on atteint sa fréquence cardiaque maximale et où le corps est encore oxygénée.

³ **Aérobie** : Un système aérobie performant permet d'adapter l'organisme à des taux de lactates élevés.

SPECIFIQUE	DECEMBRE aérobie, anaérobie, PPG, CAL ⁴ , vitesse ⁵	FIN AVRIL/ MIMAI Vitesse, aérobie, PAL ⁶ et CAL
PRE COMPET	JANVIER CAL, aérobie, VMA, côtes, CROSS	MI MAI / FIN MAI Vitesse, PAL, CAL
COMPETITION	FEVRIER VMA courte, PPG, vitesse, CROSS	JUIN / JUILLET Vitesse, VMA courte, PPG COMPETITION

C/ PROGRAMMATION ESTIVALE



a) PERIODISATION

▪ Période de reprise :

Ce développement doit toujours précéder la CAL, la PAL et la vitesse.

⁴ **CAL : Capacité Anaérobie Lactique** : être capable de maintenir une vitesse élevée (90 à 130%VMA) en état d'acidose et de fatigue.

⁵ **Vitesse ou Force Vitesse** : Vitesse maximale : capacité à accélérer au départ pour bien se placer et à la fin de la course Ex : pour sortir du peloton)

⁶ **PAL : Puissance Anaérobie Lactique** : développer une vitesse élevée (140 à 160%VMA) et résister à la perte de vitesse.

Tout comme le début de l'année, lors de cette période, on va essentiellement travailler l'aérobic, la PPG et la VMA sous forme ludique (en nature et sur piste). Cette période sera précédée d'une semaine de repos complet afin de régénérer l'organisme.

→ 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 servira à développer une nouvelle qualité la force/vitesse peu vue en période de cross en parallèle à un travail de PPG, d'aérobic, et de VMA. La force/vitesse est un travail de vitesse max qu'on développera sur plat et/ou en côtes.

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

▪ **Période spécifique :**

Cette période va faire appel à un autre nouveau type de travail plus spécifique : la PAL. Jusqu'à maintenant ils n'avaient développé que la CAL. La PAL servira à développer leur vitesse sur des distances courtes avec beaucoup de douleur due à l'accumulation d'ions H⁺ et de lactates : vitesse utile combinée à la CAL pour le demi fond, tout en continuant à conserver la VMA, l'aérobic et la force/vitesse. La PPG sera entretenue à l'échauffement dû au manque d'entraînement dans la semaine.

→ 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 minimiser la quantité en faveur de la qualité en diminuant le foncier (VMA et aérobic) et en privilégiant les vitesses propres au demi fond : la PAL et la CAL (essentiellement la PAL car c'est un type de travail qui n'aura pas eu le temps d'être développé suffisamment, sans pour autant en faire de façon excessive car il faut récupérer les séances pour être fin prêt lors de la période compétitive. Sachant que la CAL aura été développée lors de la saison hivernale). En parallèle on continuera à faire du renforcement musculaire.

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

▪ **Période compétitive :**

Lors de cette période, les athlètes devront être à leur forme optimale. C'est pourquoi, on va inverser les types de travail par rapport à la période précompétitive, en refaisant plus de foncier et en diminuant les entraînements plus durs à récupérer : ceux de la PAL et la CAL qui seront entretenus lors des compétitions.

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

b) MICROCYCLES

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

c) EXEMPLE DE SEANCES

▪ **Séance de VMA :**

- **distances courtes :** 200 m à 110- 130% VMA ex :15 x 200m à 110% VMA R= tps couru

- **distances moyennes :** 300 à 500m à 100-110% VMA : 4 x 400m + 4 x 500m R = tps course

- **distances longues :** 600 à 1000m à 95 – 100% VMA : 4 x 1000m R : 2'30

Remarque : On peut aussi le faire sous forme de pyramide descendante ou montante ou les deux:

Ex : 600m + 500m + 400m + 300m + 200m + 300m + 400m + 500m R ≤ tps de course

- **Séance CAL** : 300 à 1000m (vitesse < allure compétition)

Ex: 2 x (600 – 300 – 150m) tps: 1min41/50sec/25sec

Recup passive: 4min/2min / RECUP: 6min

- **Séance PAL** : 150 à 300m (vitesse $\geq$ à allure compétition)

Ex: 150 – 200 – 250 – 300 – 250 – 200 – 150m Recup passive: 6 à 10min

- **Séance vitesse : temps d'effort maximal inférieur à 7sec**

Ex : 3 séries de 1 x 80m (dont 20m à 100%)

1 x 60m (dont 40m à 100%)

1 x 40m à 100%

Recup passive sur la distance / Recup active entre les séries: 4min

Les articles cités ou leur résumé peuvent vous être envoyés par mail. (sergeolivares@free.fr)

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :

AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS

Courriel : aeifa@aeifa.com Internet : www.aeifa.com