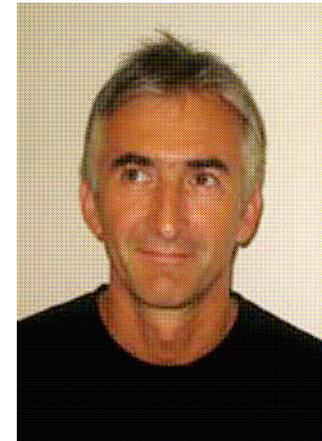


Préparer le futur cadet - junior

Apprendre à s'entraîner en ½ fond

Bernard Mossant CTS Aquitaine
Equipe Technique Nationale ½ fond



Constats sur la catégorie Minime

- pas d'apprentissage à l'entraînement
- contenus inadaptés
 - * parfois faibles
 - * parfois trop durs
 - * loin des pré requis de la spécialité
 - * trop orientés épreuves multiples
 - * échauffement monotone et court
- pas de projection sur les Ca et ju

Les caractéristiques des Minimales

- adolescence (perturbations physiques et psychologiques).
- peu motivés par l'effort
- d'autres centres d'intérêt
- culture athlétique pauvre
- absence d'acquis physiques et moteurs

- Mais que faire et pourquoi ?



Adapter

- en fonction de l'âge et de la maturité
- les charges d'entraînement
- l'intensité des efforts
- les temps de récupération
- les formes d'entraînement

Préparer le futur cadet - junior

- éviter la fuite des talents (attractif)
- inculquer la notion de travail
- éviter la stagnation
- passer le cap de distance plus facilement
- palier les faiblesses (distances longues)
- prévention des blessures

Les contenus

(préconisation à 2 ou 3 fois/semaine)

- L'endurance **aérobie**
- La vitesse
- La condition physique
- La préparation des compétitions estivales

L'endurance aéro



- Les objectifs
 - * apprendre à courir longtemps
 - * connaître ses allures
 - * savoir changer d'allure
 - * apprendre à finir vite

apprendre à courir longtemps

- encadrer les jeunes pendant la course
- privilégier les courses en nature
- fractionner le temps d'effort si besoin
- courir à allure modérée
- contrôle de la FC
- utiliser le relief et les obstacles naturels
- course de 25' à 40'

Connaître ses allures

- courir avec une montre sur des parcours mesurés
- connaître sa VMA
- contrôle des pulsations et des sensations
- proposer des courses avec pallier d'allure
ex: 10'(lent) + 10'(+ vite)+ 2 x 5' (vit)
- fartlek pour intensité = vitesse de cross
ex : 1'-2'-3'-3'-2'-1' (de 10' à 12')
- rythme > vitesse de cross= intervalle training court
ex : 2 x 6 x 150 r 50 marché R = 3'
- récupération: pas trop pincée ($\frac{3}{4}$ à temps égal au tps d'effort)

Apprendre à finir vite

- ne pas partir trop vite
- s'apprendre à l'entraînement
- finir les séances par des fractions courtes
- ne pas négliger le travail de vitesse
- aborder les changements de rythme
- Privilégier la compétition

La vitesse



- par des courses courtes à moyennes
 - * 30 à 100 m (formes variées)
- par un travail technique (commun à la course)
 - * appuis, foulées, relâchement, coordination, souplesse
- en abordant la course de haies
- Compétitions sur épreuves de vitesse

Les compétitions estivales



- 2000 m à 3000 m
 - * importance du travail hivernal aérobie
 - * séance sur rythme $>$ ou $=$ à la course
 - * fractionnement des distances
ex: 4 x 500 – 6 x 500 – 3 x 1000
 - * rec tps d'effort
 - * alterner avec compétitions
- 1000 m
 - * séance sur rythme $>$ à la course
 - * fractionnement : (6 x 200) ou (3 x 400)
 - * privilégier la compétition



distance

le 2000 m

- Période de développement (4) (5 fois/semaine)

Lundi: footing 45' à 50'+ PPG

Mercredi :vma piste. 1500/1200/1000/800 rec 4'/3'/2'

jeudi: footing 1 h + L droites.

Vendredi: technique + 2 x 4 x 150 (en variation)

Dimanche: footing 20' + 25' actif

L'entraînement des jeunes en ½ fond

Conseils - Orientations

Bernard Mossant ETN ½ fond

Les conseils de base en 1/2 fond.

- Adaptation à l'individu.
- Adaptation au groupe.
- La patience.
- Les fondamentaux.

Adaptation à l'individu.

- Prise en compte du niveau initial.
- Tenir compte des points forts, faibles.
- Adaptation en fonction des envies de chacun.
- Prise en compte de la personnalité.
- Adaptation au contexte environnemental.

Adaptation à un groupe

- Développer l'esprit club.
- Mise en valeur de l'individu au sein d'un groupe.
- La performance par le travail en groupe.

La Patience

- savoir attendre les progrès (entraînement et compétitions).
- Ne pas brûler les étapes.
- Spécialité à maturité tardive.
- Le travail est source de progrès.
- Apprendre à se connaître.

Les Fondamentaux

- Variétés de l'entraînement.
- Progression dans l'entraînement.
- Récupération.
- Adaptation des charges.
- Précision du travail.

Orientations de l'entraînement

- Développement du système aérobie de base.
- Entraînement au seuil anaérobie .
- Développement de la vma.
- Forme de travail aérobie.
- L'entraînement de la vitesse.
- L'entraînement spécifique
- La préparation physique et la technique.

Développement du système aérobie de base

- ***Endurance de base.***
 - * footing de 30' à 50' (ca à Ju).
 - * 1 à 3 fois par semaine.
 - * ½ court ou long.
- ***Endurance active.***
 - * 1/2 court et long
 - * footing rapide (15' à 25')
 - * 1 fois /10 jrs en période hivernale.
 - * objectif :élever son niveau d'endurance de base

Développement du système aérobie de base

- **Types de séances d'endurance active:**
 - footing 20' + 2 x 10' rec 3'
 - footing 20' + 15' + 5' rec
 - footing 20' + 20'
- * ca-ju fille niveau régional: 4'20''/km
- * ca-ju fille niveau national: 4'à 4'15''/km
- * ca-ju garçon niveau régional: 3'45''/km
- * ca-ju garçon niveau national: 3'30''/km

Entraînement au seuil anaérobie

- ***Seuil anaérobie***

- * zone de travail à la limite du déséquilibre respiratoire.
- * 80 à 85% de vma.
- * proche de l'allure de cross.
- * course en équilibre, sans dette excessive d'O₂.
- * objectif : durer dans l'effort.
- * important pour ½ fond long et la période hivernale.

- ***Séances au seuil.**** (total de 15' à 25')

- * 3 x 5' rec 2'30''
- * 3 x 6' rec 3'
- * 2 x 8' rec 4'
- * 8'/6'/4'/3' rec 4'/3'/2'

*(voir pps programmation n ° 7 à 9))

Entraînement au seuil anaérobie

- **Allures de course au seuil.**

- * ca.ju filles niveau régional: 4'/km.

- * ca ju filles niveau national: 3'45'' à 3'50''/km

- * ca.ju garçons niveau régional: 3'25'' à 3'30''/km.

- * ca ju garçons niveau national: 3'10 à 3'20'' /km.

- * cadets et cadettes: durées identiques.

- * juniors: plus court pour 800 .

Développement de la vma *

* (Voir pps programmation N° 1 à 6)

Formes d'entraînement VMA

- continue. (de 1'30'' à 6')
- Intermittente ou fractionnée. (30'' à 1')
- En progression. (de + en + vite)
- Avec contraintes. (côtes)
- Jeux d'allures en nature (fartlek)
- Sur piste.



alterner intermittent et continu
début de saison en intermittent

L'entraînement de la vitesse

- Ce doit être un souci permanent.



- * fin de course
- * aisance de course.
- * départ, placement, accélération.

- Son entraînement.



- * courses de vitesse (courte et longue).
- * technique (amplitude et fréquence).
- * force (muscles, appuis).
- * fin de course.

(séances pps programmation n° 10 à 13)

La préparation spécifique

- Séances de rythme, de tempo.

*** (pour le 800 m)**

** Il est important que l'athlète puisse courir à des allures soutenues, courtes).*

** en revanche il faudra veiller à ne pas trop aller dans la filière lactique*



des fractions courtes de 80 à 200 Maxi

Ex: (80/80/100/120/100/80/80)

(100/120/150/150/120/100)

2 x 3 x 150

2 x (200/150/100)

- Les vitesses spécifiques.
 - * à éviter en cadet.
 - * à aborder tard dans la saison.
 - * préférer les compétitions.
 - * récupération longue.
 - * distances plutôt courtes.
 - * polyvalence (800 au 3000 m)
 - * plutôt registre aérobie et mixte.

- Exemples de séances chez les cadets:
 - Distances courtes.
 - 2 x 4 x 250 rec 2'/5' rythme 800 m
 - 2 x 3 x 300 rec 3'/6'
 - Distances intermédiaires.
 - 4 x 500 rec 3' rythme 1500 m
 - 2 x (500/300/150) rec 3' rythme mixte
 - Distances longues.
 - 3 x 1000 m rec 2' rythme 2000 m
 - 1200/1000/800 rec 3'/2'

Progression de séances spécifiques (800/1500)

(Voir pps programmation n° 15 16)

à partir de junior + indoor.

Le $\frac{1}{2}$ fond long 5000

- Considération.
 - part importante du travail aérobie.
 - entraînement en nature dominant.
 - préparation accès sur le cross et la durée tout l'hiver.
 - cibler un nombre de cross (6 à 8 max).
 - varier le travail par l'approche du 1500 et du 3000 m.(gain de rythme et de vitesse).

- L'entraînement .

- augmenter le volume progressivement.
- augmenter les intensités .
- varier les récupérations.
- ne pas varier ces paramètres en même temps.
- d'abord le volume, puis l'intensité. (hiver)
- baisse du volume, augmentation de l'intensité(printemps).
- attention ne pas trop baisser les récup chez les jeunes.

- Contenu de l'entraînement.(prépa hivernale)

- varier le travail d'endurance en nature.

- * sortie 50' à 130 à 150 puls/mn.

- * sortie 1 h 10 à 150 à 170 puls/mn.

- * fartlek 45' à 1 h > 170 puls/mn.

- alterner avec l'entraînement sur piste (+ qualitatif).

- * de 400 à 2000 m (total 6000 m)

- * ex: 2 x 400/3 x 1500/2 x 300.r 50'/2'30"/40''

- ou 1000/2000/2000/1000 rec 2'/3'/3'

- Contenu de l'entraînement.(prépa estivale)

- maintien du travail d'endurance en nature.

- * moins long.

- * terrain plus plat.

- * intensité supérieure.

- entraînement spécifique sur piste.

- * volume réduit (4 à 5000 m maxi).

- * intensité > à la compétition.

- * rec plus courte.

- * travail de changement de rythme

- * travail de la vitesse terminale.

- * 500/500-3 x 1000-500/500 r 1' et 1'30''

La préparation physique

- pourquoi?
 - * complément aérobie (circuits).
 - * dérivatif (aspect ludique).
 - * gain d'efficacité.
 - * gain de force.
 - * supporter les charges de travail.
 - * éviter les blessures.
 - * compenser les déséquilibres.

La préparation physique

- Quand?
 - * toute l'année.
 - * commencer jeune.
 - * en période de reprise.
 - * en période de développement.
 - * à entretenir en période de compétition.
 - * souvent un peu et non bcp de temps en temps.

La préparation physique

- Comment?
 - * circuits enchaînés (aérobie)
 - * circuits à thèmes
 - * en salle.
 - * musculation
 - * la technique

Exemples de programmation

- Période de reprise - octobre .(4 fois/semaine)

Lundi: footing 30' à 40' + PPG

Mercredi :vma 3 x 5 x 30''/30'' rec 2'

Vendredi: technique /vitesse

Dimanche: footing 20' + 10' + vite + 5' rec

- Période de développement (1) (4 fois/semaine)

Lundi: footing 35' à 45' + PPG

Mercredi :vma piste. (500/400/300/200) x 2 r tps
d'effort /3'

Vendredi: technique + 3 x 3 x 60 (en variation)

Dimanche: footing 20' + 3 x 6' rec 3'

- Période de développement (2) (4 fois/semaine)

Lundi: footing 35' à 45' + PPG

Mercredi :vma piste. 4 x 1000 rec 2'30'' à 3'

Vendredi: technique + 2 x 3 x 120 m rec 3' /6'

Dimanche: footing 20' + 2 x 10' rec 5'

Exemples de programmation

- Période de reprise - octobre .(5 fois/semaine)

Lundi: footing 40' + PPG

Mercredi :vma 4 x 5 x 30''/30'' rec 2'

jeudi: footing 45' + l droites

Vendredi: technique /+ 3 x 3 x 100 m

Dimanche: footing 20' + 15' + vite + 5' rec

- Période de développement (3) (5 fois/semaine)

Lundi: footing 45' à 50'+ PPG

Mercredi :vma piste. (2 x 6 x 400) r 1' à 1'30''/3'

jeudi: footing 1 h + L droites.

Vendredi: technique + côtes

Dimanche: footing 20' + 8'/6'/4/2' rec ½ tps effort.

Séances VMA cycle reprise

- jeunes *:

- 3 x 5 x diagonales rec 20"
- 2 x 7 x 30"/30" rec 2'
-
- 2x(30"/30"/45"/1'/45"/30"/30")
r 2'
- 2 x 5 x 1' r 1'/2'30"
- 1'/45"/30" x 3 à 4 r tps effort /2'

* *Rajouter quelques fractions pour les athlètes spécialisés sur longues distances*

- athlète confirmé *

- 4 x 5 x diagonales rec 20"
- 2 x 10 x 30"/30" R 2'
- (30"/45"/1'/45"/30") x 3
- 2 x 6 x 1' r 1'/2'30"

* *Rajouter quelques fractions pour les athlètes spécialisés sur longues distances*

Séances VMA

	TRAVAIL INTERMITTENT et CONTINU DE 15" à 3'		
Le travail : en nature (tps w) ou sur piste (dist w)	< 1' ou < 300M	1' à 2' ou de 300M à 600M	2 à 3' ou de 600M à 1000M
INT Mini	100 %	95 %	90 %
INT Maxi	110 %	100%	95 %
Récup:durée	Tps d'effort	Tps d'effort à $\frac{3}{4}$ tps d'effort	Moitié tps d'effort à tps d'effort
Récup:nature	Active	Active	Active
Récup Série	2' à 4' Trot	2' à 4' Trot	2' à 4' Trot
Qté Mini W actif (hors récup)	3 kms ou 12'	3,5 kms ou 14'	4 kms ou 16'
Qté Maxi W actif (hors	4 kms ou 16'	5 kms ou 20'	6 km ou 20'
Nbre séries (conseil)	Qté mini : 1 Série Qté maxi : 2 Séries	Qté mini : 1 Série Qté maxi : 2 Séries	Qté mini 1 série Qté maxi : 3 Séries

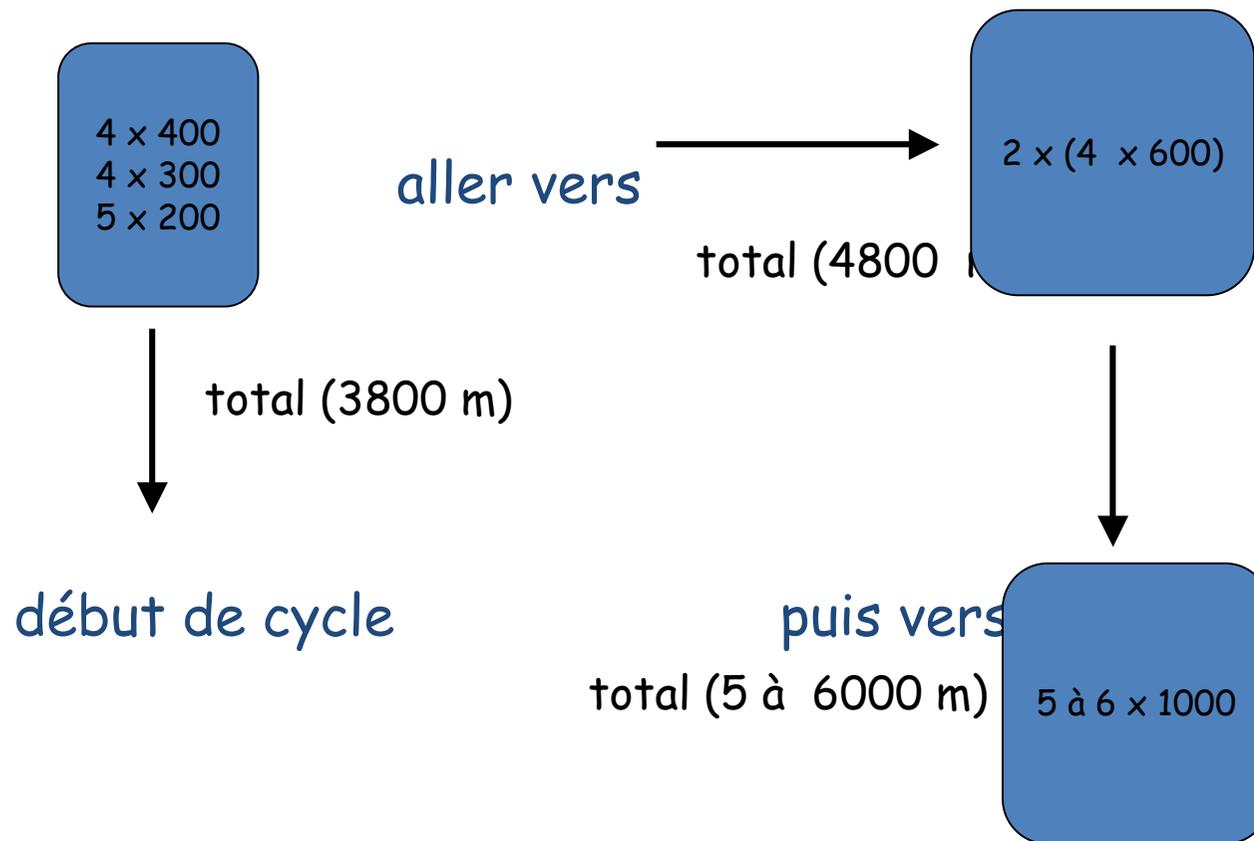
Les progressions de séances VMA

- Rappel:

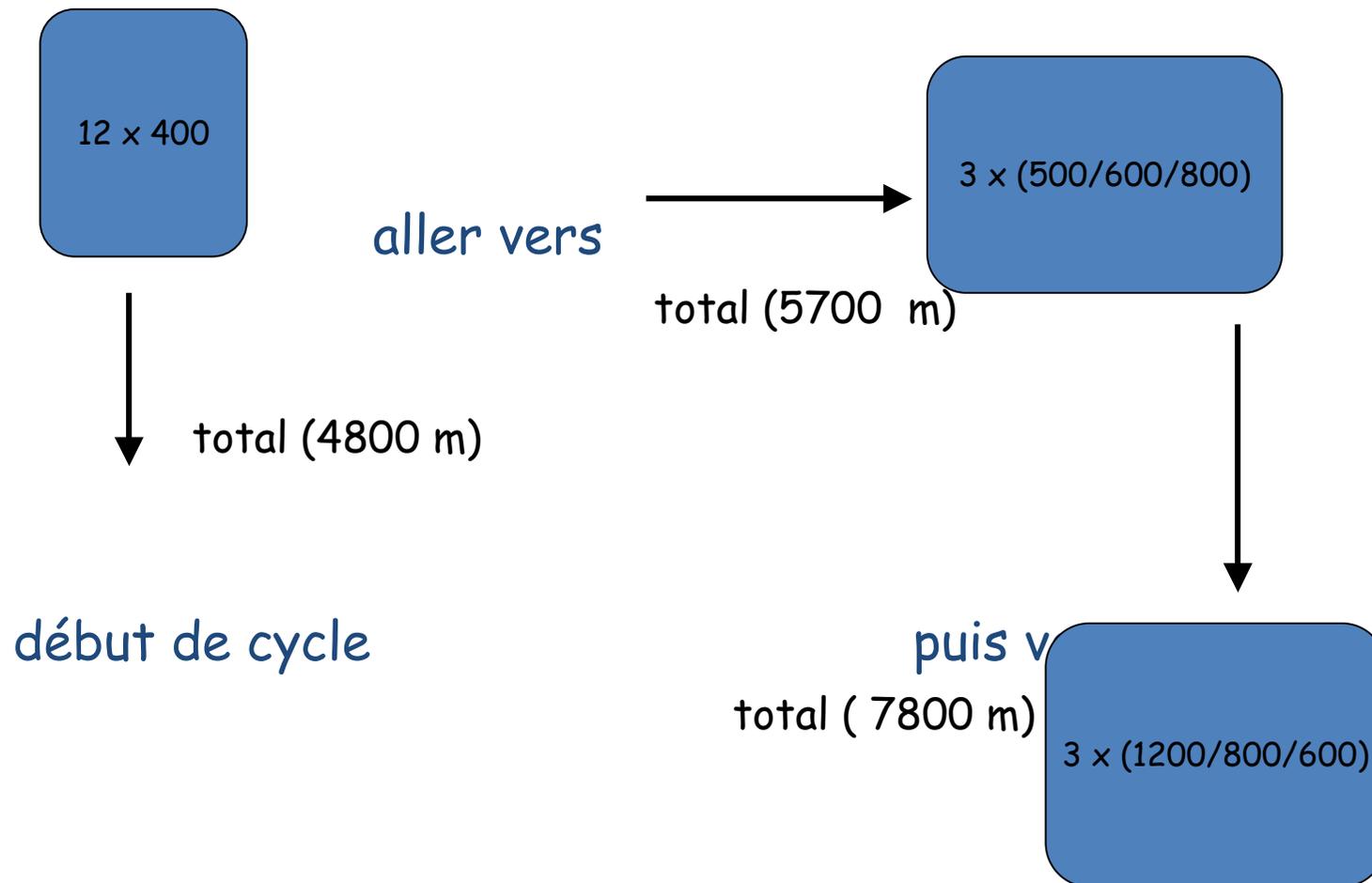
- * respecter un cycle d'au moins 6 semaines .
- * progression du court vers le long.
- * en augmentant l'intensité parallèlement.
- * commencer par la nature (Fartlek).
- * utiliser le Fartlek pour le long.
- * respecter les intensités .
- * règles de la progressivité (charge/intensité).

- Les séances:

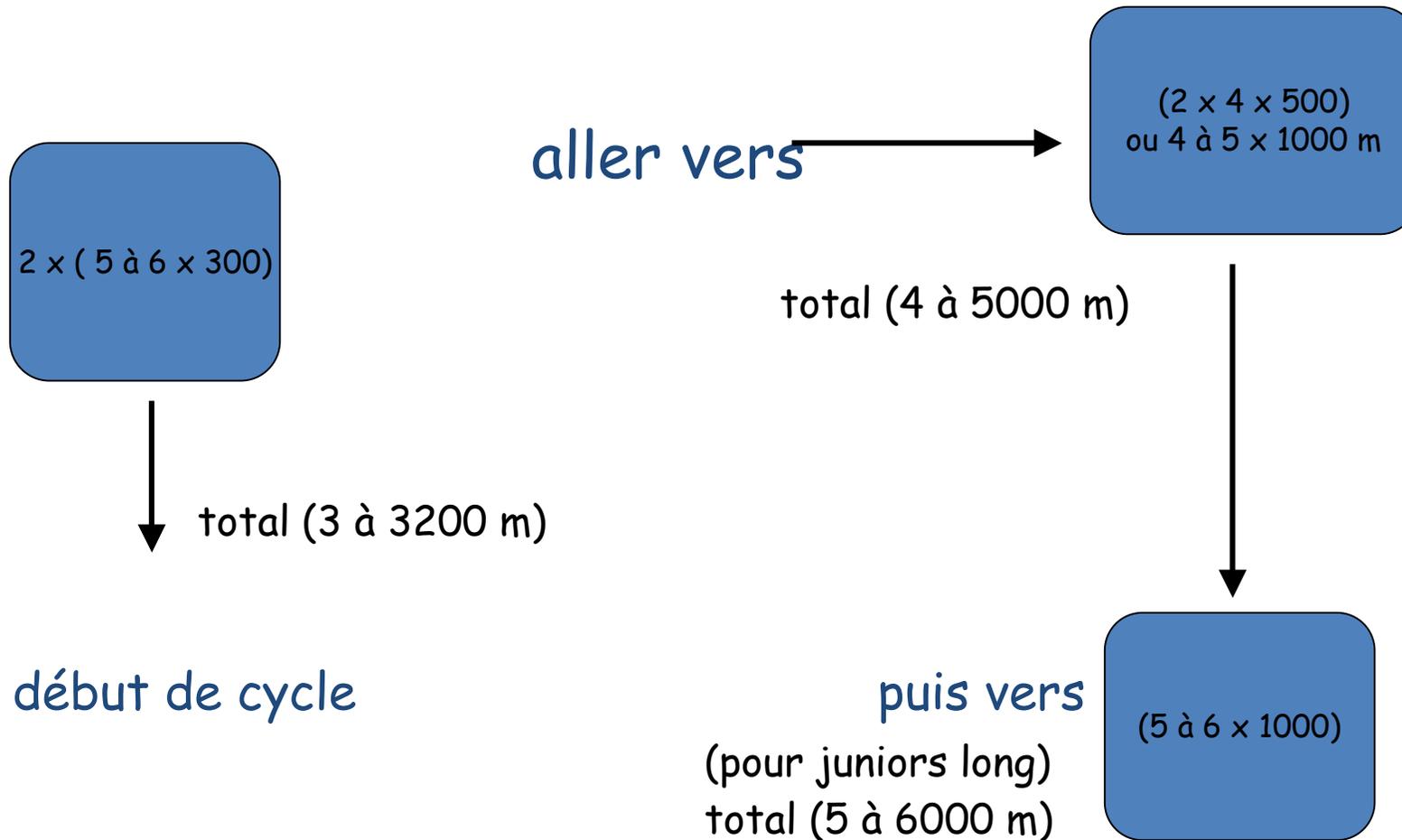
* $\frac{1}{2}$ fond court :(athlètes confirmés) 800 et 1500 et 3000 steeple



* $\frac{1}{2}$ fond long :(athlètes confirmés) 3000 steeple/5 et 10000 + Cross



*** Chez les jeunes (cadets-juniors)**



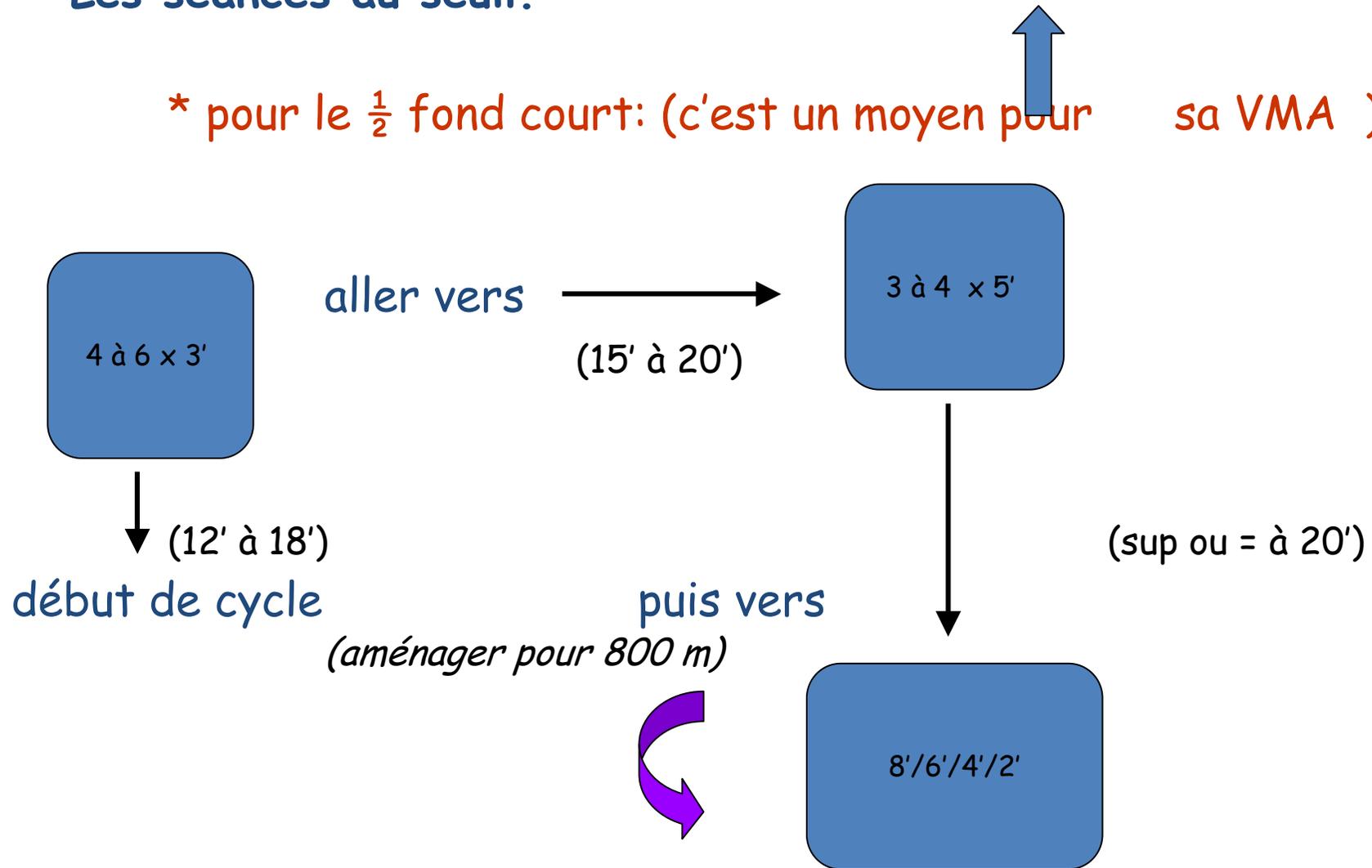
Séances seuil anaérobie

- Rappel:

- * course aux alentours de 80 à 85 % vma.
- * à la limite du déséquilibre respiratoire.
- * zone d'intensité où débute le réel progrès aérobie.
- * allure < ou = rythme cross.
- * travail préparatoire au séance vma
- * base de travail pour le cross country
- * travail basé sur la durée.
- * à effectuer essentiellement en nature.

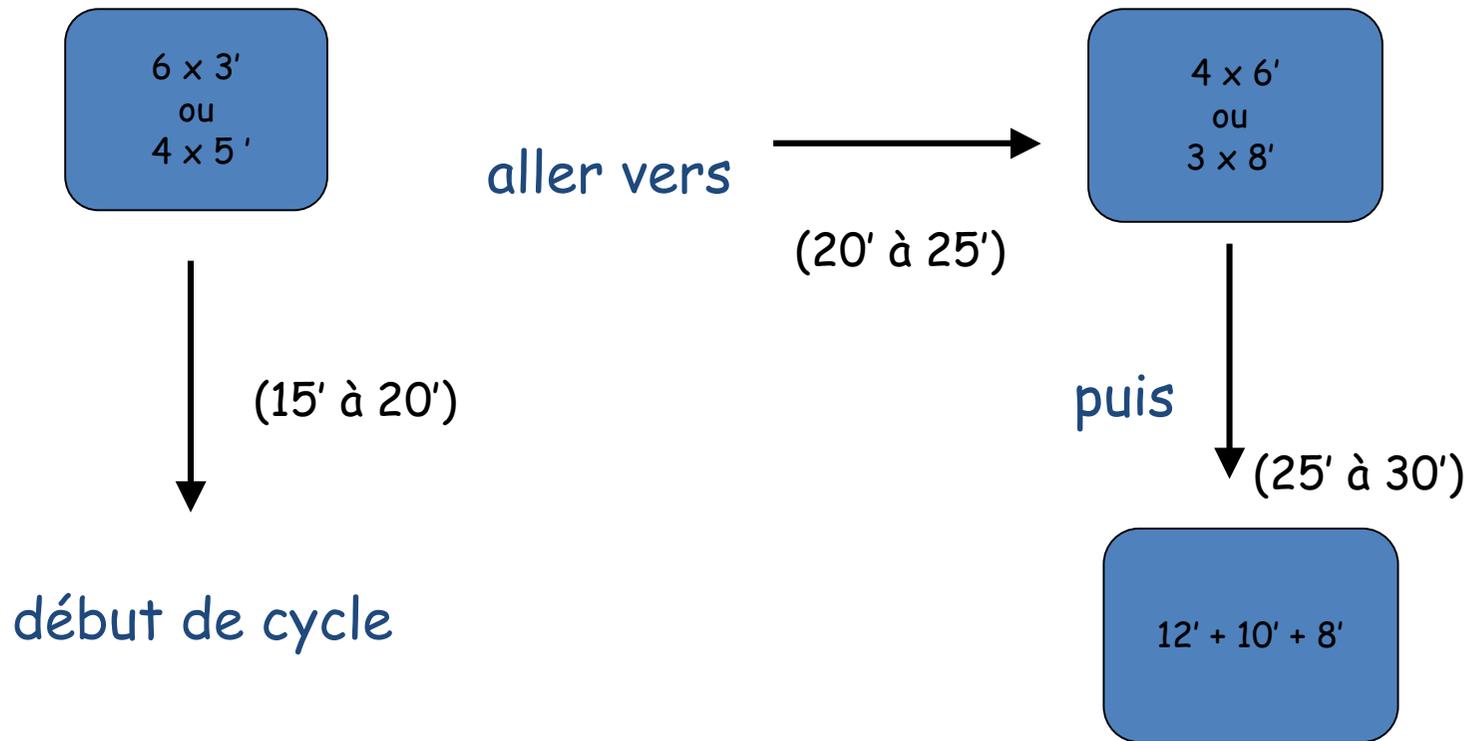
- Les séances au seuil.

* pour le $\frac{1}{2}$ fond court: (c'est un moyen pour sa VMA).



* pour le $\frac{1}{2}$ fond long , c'est un souci permanent lié aux exigences spécifiques 10000 m et cross country)

→ (à aménager en fonction des distances de cross Feminin)



Technique vitesse

- **Technique**

- * école de course- gammes-éducatifs- coordination
- * travail sur l'appui et la foulée.
 - les alignement
 - l'équilibre
 - la force
 - l'amplitude
 - la fréquence

- **Vitesse**

- * à entretenir en alternance avec la technique.
- * course de 30 à 60 m.(vitesse courte) pour 800 m et jeunes
- * course de 60 à 120 m (vitesse longue) pour 800 et plus.
- * course en côtes

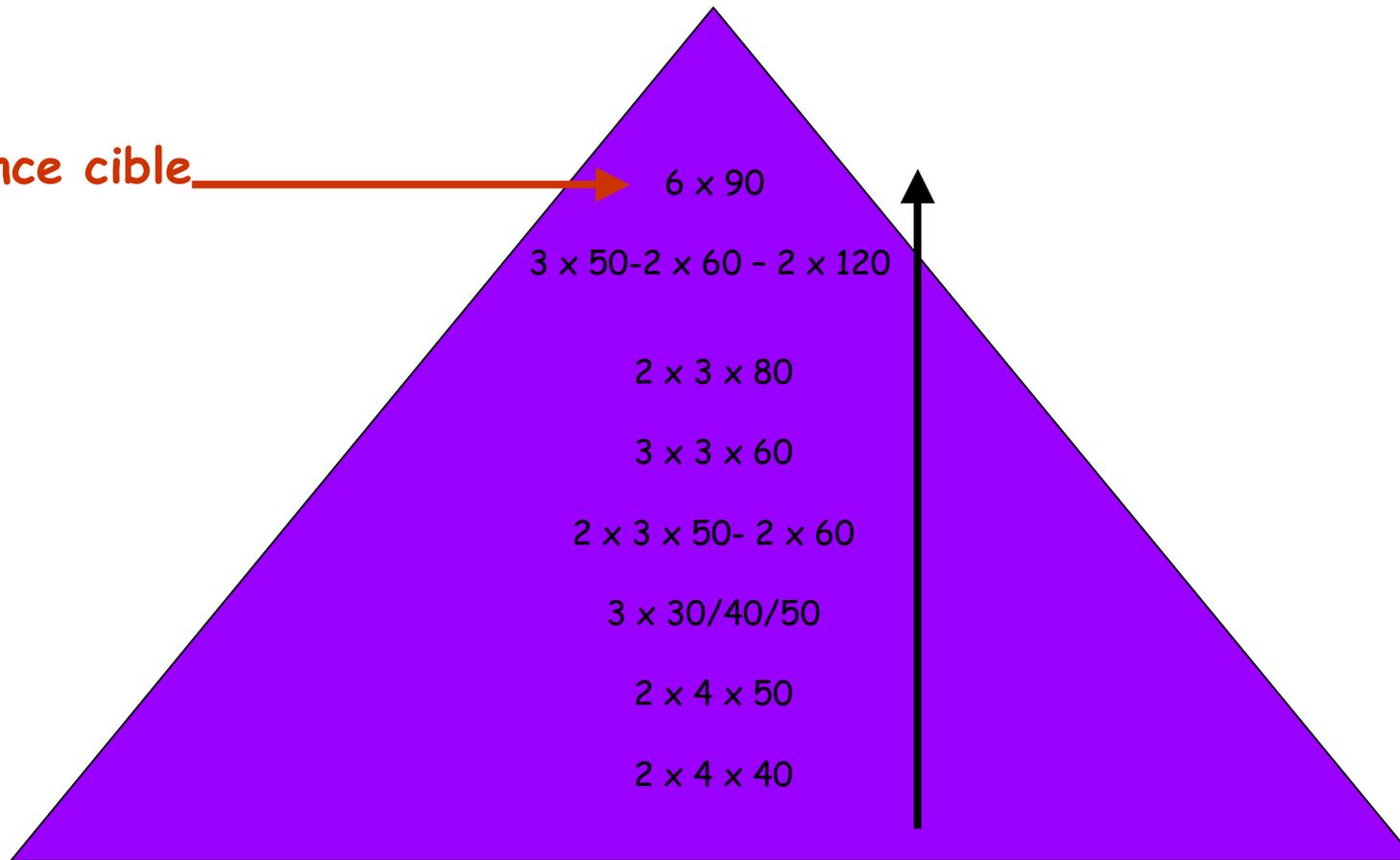
- **Tempo de course :**

- * fractions de 100 à 200 m: (rythme 800 m)
- * pour entretenir le rythme et les sensations

Les séances de vitesse.

- Jeunes:

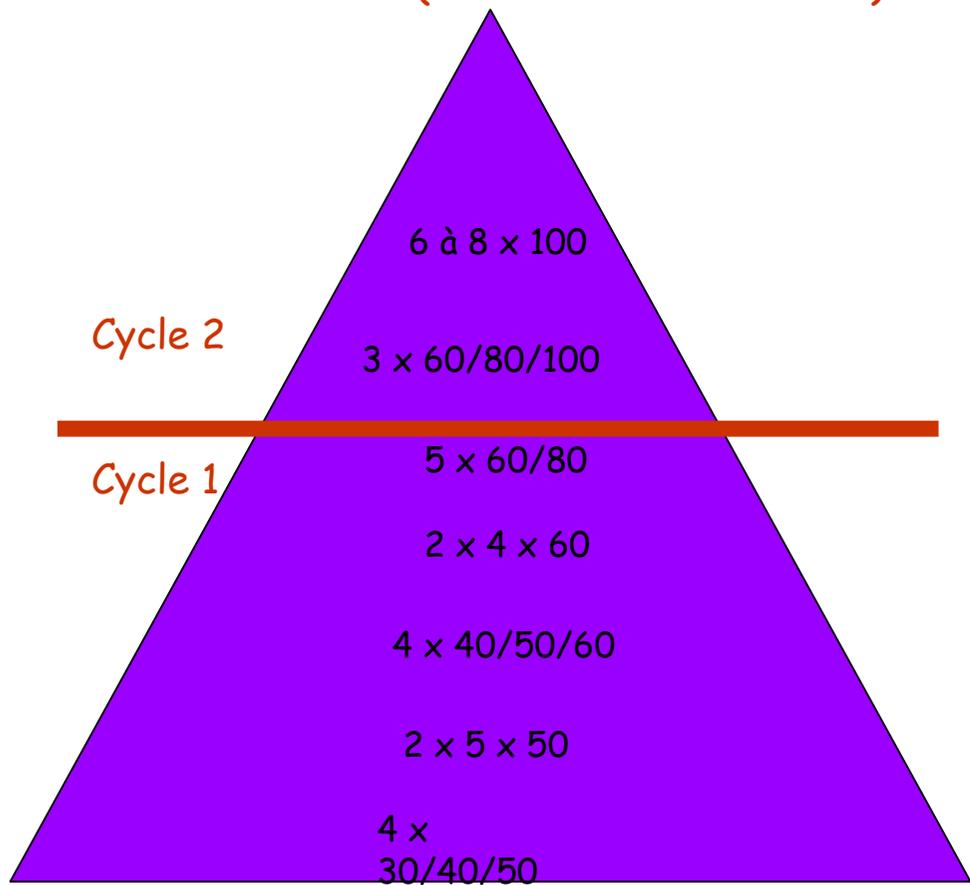
séance cible



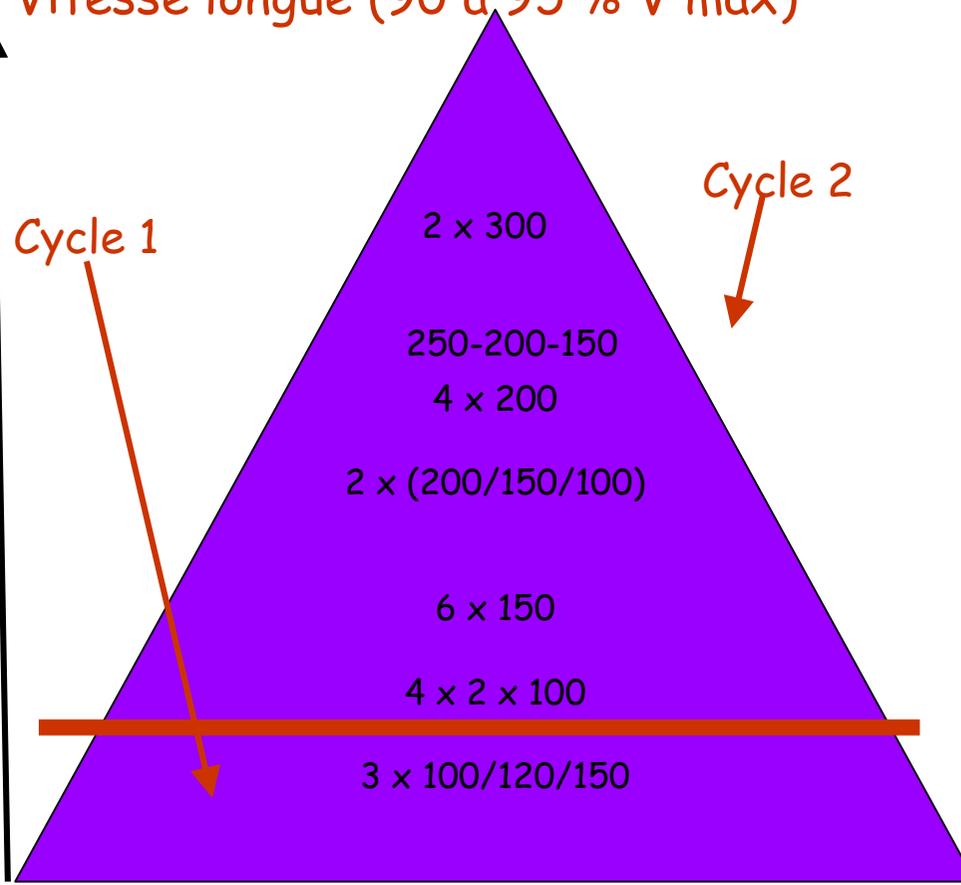
Proposition de progression (sur la saison)

Athlètes confirmés: (800 m)

Vitesse courte (95 % à 100 % V max)



Vitesse longue (90 à 95 % V max)



Proposition de progression de séances sur la saison

Athlètes confirmés (1/2 fond long)

La vitesse pour le $\frac{1}{2}$ fond long s'aborde de manière différente:

- * fréquence des séances moins importante.
- * fractions de course plus longues
- * l'intensité moins élevée.
- * forme de travail axée sur l'accélération progressive et prolongée.

Course en côtes de 15" à 30".

2 x 6 x 100 m (en début de saison)
2 x 5 x 150
8 x 200
4 x 300 m (période spécifique)
200)

Pour le 1500 m

courses en côtes de 30"
10 x 200
séances mixtes (1000+

rythme 1500 m

(pour le $\frac{1}{2}$ fond long)

Séances de rythme et de tempo

- (essentiellement pour le 800 m)

** Il est important que le spécialiste de 800 puisse de temps en temps courir à des allures d'intensité élevée).*

** en revanche il faudra veiller à ne pas trop aller dans la filière lactique*



Courir sur des fractions courtes de 80 à 200 m

Maxi

Ex: 2 x (80/80/100/120/100/80/80)

2 x (100/120/150/150/120/100)

2 x 5 x 150

3 x (200/150/100)

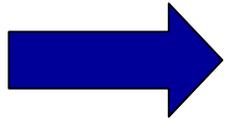
Progression de séances (Capacité Lactique)

* séances courtes. (allures < 800 m - proche 1000 m).

2 x 4 x 300 rec 2'/6' en 45" (janvier)
2 x 3 x 400 rec 3'/6' 62" (janvier)

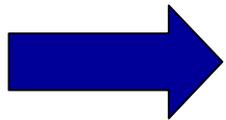


2 x 4 x 300 rec 3'/6' en 43'5" (mars)
2 x 3 x 400 rec 4'/6' en 59'5" (mars)



se rapprocher des allures spécifiques sur 5 x 300 ou 4 x 400 m en mai

5 x 300 rec 4' en 42"
4 x 400 rec 5' en 58"



courir sur des allures > aux allures de course. (juin juillet)

4 à 5 x 300 rec 5' (40")
3 à 4 x 400 rec 6' (55")

Objectifs: 1'52" au 800 m

* séances longues. (allures 1500 et 2000).

5 à 6x 500 rec 3' (1'17")(mars)
(mai)

4 à 5 x 600 rec 4' (1 '33")

3 à 4 x 800 rec 5' (2'06")

4 x 500 rec 3' (1'14")

3 x 600 rec 4' (1'29")

3 x 800 rec 5' (2'01")

2 x 1000 rec 6' (2'33")

du rythme de 2000 m à celui du 1500 m

* Les récupérations peuvent être différentes selon l'allure (1500 - 2000 m)

Objectifs: 3'45" au 1500 m