

En cette période de reprise d'activité, je vous propose un petit rappel sur la planification de l'entraînement. Je vais vous redonner dans un premier temps la logique de construction d'une saison, et ensuite je vous indiquerai la marche à suivre pour planifier votre saison tant à l'entraînement qu'au niveau des compétitions. J'espère ainsi vous aider à construire votre plan d'entraînement et ainsi atteindre pleinement votre (ou vos) objectif (s).

Les différentes périodes :

Pour reprendre la logique de la physiologie, les périodes traversées tout au long d'une saison seront au nombre de 5 :

1. **La période foncière** : cette période correspond, comme son nom l'indique, à la durée de la construction de votre base physique. C'est durant ces 3 à 5 mois que l'on met en place un physique qui nous permettra de supporter les charges de travail importantes qui suivront, et ce en se protégeant de toutes formes de blessures. Les efforts seront de nature aérobie, en majorité, dans les trois disciplines et les aspects importants primordiaux seront la technique et l'endurance (en natation et course à pied, principalement).
Pour celles et ceux qui pratiquent la PPG, les efforts seront principalement de nature concentrique. Certaines périodes pourront être consacrées à l'excentrique, puis isométriques, et enfin à l'endurance de force, pour les plus expérimentés. On essaiera également de mettre en place un système de « transfert » le plus souvent possible (par exemple, une série de pompes sera suivie de 50m NL rapide puis 50 NL en récup).
2. **L'intensité** : Durant ces 2 à 4 mois (selon vos objectifs, leur durée et votre niveau d'expertise), vous augmenterez majoritairement la part des efforts anaérobies. Les efforts deviendront de plus en plus intenses, de plus en plus longs, et une attention particulière devra être apportée à la récupération et aux étirements : sans cela, les risques de surentraînement et de blessures pourront devenir importants.
Au niveau de la PPG, les efforts seront alors de nature excentrique/concentrique.
3. **L'affûtage** : Une période à part entière, où l'on concrétise l'optimisation de toutes les qualités développées lors des périodes précédentes. D'une durée relativement courte (de 2 à 4 semaines, selon la nature des objectifs), elle est la plus complexe à mettre en place et plus la relation « entraîneur/entraîné » sera pleine et détaillée, plus l'affûtage sera efficace (car il est alors beaucoup question de sensation et de feed-back).
Au niveau de la PPG (qui devient alors PPS), les efforts seront de type « stato-dynamique ».
4. **Compétition** : tant attendu, ce cycle permet de profiter de tous les efforts consentis durant l'hiver. Plus ou moins long, ce cycle sera consacré à entretenir les qualités acquises durant les périodes précédentes. Une saison peut contenir une à deux périodes de compétition, si l'athlète s'est programmé 1 ou 2 objectifs relativement éloignés (par exemple, un objectif début juin, et un objectif fin septembre). On inclura alors une mini-période de régénération puis un second cycle d'intensité et d'affûtage de durée adaptée entre les deux périodes de compétition. La PPS peut alors servir à la fois de récupération et d'affûtage entre les compétitions, là encore grâce aux efforts de type stato-dynamique, mais aussi via un rappel des exercices de gainage et de mobilisation (afin de retravailler dans des amplitudes articulaires plus importantes).
5. **La régénération** : période de transition entre deux saisons, cette période sert à reposer un peu le corps de tous les efforts consentis durant une longue année de compétition, et ainsi se préparer à une nouvelle saison. On peut également, par exemple, pratiquer d'autres sports, en rapport direct ou non avec le triathlon, pour se « divertir » la tête et ainsi décupler son capital motivation pour la suite de la saison...

Attention :

Il existe 2 types de planification : celle indiquée ci-dessus, et une « variante » consistant à doubler la répétition de ces cycles dans une même saison. Dans ce cas (qui a mes faveurs, et qui est préférable pour le long distance !), les blocs ont une durée moindre.

Dans le tableau ci-dessous, je vous indique la construction d'une saison avec un objectif majeur (ce tableau est bien sûr à prendre d'une manière globale, et doit être adapté à chacun de vous...)

Petit résumé :

PERIODE	DUREE	TYPE EFFORT	Exemple	PPG	Rapport volume/intensité
BASE	12 à 20 semaines	Aérobie	2h vélo 70% FCmax	Concentrique	04-janv

INTENSITE	6 à 15 semaines	Anaérobie	course à pied 4*6',85% FC max, r= 4'	Excentrique/ concentrique	03-févr
AFFUTAGE	2 à 4 semaines	Selon distances	Efforts mixtes	Stato- dynamique	04-janv
COMPETITION	1 à 12 semaines		----	idem	---
REGENERATION	2 à 6 semaines	indifférents	----	----	---

Vous pouvez voir, en dernière colonne du tableau, un rapport entre la durée et l'intensité : cela représente l'équilibre qui doit être la « ligne directrice » des efforts consentis à l'intérieur d'une semaine. Ce rapport est fait sur une échelle comprise entre 1 et 5.

Par exemple, pour la période de base, les efforts devront être prioritairement dans la durée et minoritairement dans l'intensité. On peut transférer facilement ces rapports en pourcentage : la période **foncière** sera consacrée à 80% (4/5) à l'endurance, et à 20% (1/5) à l'intensité. La période d'**intensité** sera consacrée à 60% à l'endurance, et à 40% au développement de la vitesse...

	Déc	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Jui	Juill
PERIODE	FONCIERE			INTENSITE		AFFUTAGE	COMPETITION	
Préparation physique	PPG			TRAVAIL DE FORCE		PPS	Entretien PPG	
Type d'effort	AEROBIE, avec beaucoup de travail technique			ANAEROBIE : travail VMA / PMA			PREMIER OBJECTIF	
Exemple de séance	Natation : 10 à 15*100NL, r30''.	Vélo : 2h allure 1 en vélocité.	Course à pied : 1h00 avec 10 lignes droites techniques.	Vélo : 4* (6' allure 2+ en force / 4' récup Vélocité++)		Course à pied : 2* bloc : 1000+ (5*200)		
Intensité / 10	5	6	5	8	9	9	5	4
Volume / 10	8	9	10	7	6	9	5	5

Construction d'un programme de course :

Avant toute chose, vous devez être en possession du calendrier des courses, ou vous devez au moins connaître les dates des courses que vous voulez cibler. Ensuite, portez votre choix (si ce n'est pas déjà fait !) sur un ou deux objectifs majeurs MAXIMUM pour la saison : ces objectifs seront les courses pour lesquelles vous mettrez tout en œuvre pour réussir (cela peut aller d'un objectif club sur courte distance, à la quête d'une qualification sur Ironman...)

Ensuite, prenez un calendrier, et pointez ces dates.

Pour continuer, et ne pas limiter votre saison à ces 2 courses, regardez les courses qui vous plaisent le plus, et voyez si elles pourront être considérées comme compatibles avec vos objectifs, en respectant ces quelques règles :

1. Ne pas mettre de course(s) une à deux semaines avant un objectif,
2. Ne pas prévoir deux objectifs trop proches l'un de l'autre (prévoyez de 4 à 8 semaines environ),
3. Rester logique dans les distances : ne prévoyez pas un MD deux semaines avant un objectif sur CD.

Une fois les dates « cochées », partez à l'envers (à partir des courses et à reculons !) et incluez vos différents « blocs période » (à l'envers, ça donne : affûtage, intensité, foncier) de la durée indiquée plus haut.

Vous avez l'architecture de votre programme de l'année !

Attention : Cette **approche** de la construction d'une saison ne représente qu'un aperçu des « lignes directrices » pour vous aider à construire votre plan d'entraînement : si vous avez des questions, je vous attends avec plaisir sur le forum et j'essaierai ainsi d'éclairer au maximum vos lanternes !