

L'entraînement du mois décembre

Ce que l'on fait ?

Durant le mois de décembre, après un long travail technique et de développement des qualités physiologiques, il est important de s'évaluer sur ces deux registres. Si les évolutions gestuelles souhaitées sont stabilisées, on peut diminuer la charge d'entraînement en bateau et s'orienter vers d'autres pratiques comme la natation, le ski de fond, le squash. La musculation et le renforcement musculaire peuvent être accentués.

Sur le plan du suivi de la santé, il est important de contrôler l'ensemble des paramètres physiologique par le biais d'une prise de sang.

Pourquoi le fait on ? Développement de la culture physique

La diminution du travail en bateau permet tout d'abord de se préserver mentalement durant la période hivernale et de garder de l'envie pour naviguer aux beaux jours. Ceci permet également d'accentuer le travail musculaire et d'augmenter la prise de masse. C'est la période pour mettre en place des tests musculation (force et endurance), footing (5000m), et un test bateau sur 2000m et 250m.

Il apparaît important d'optimiser le temps de pratique d'entraînement pendant les vacances (14 jours). Il s'agit d'organiser un collectif d'athlètes soucieux de rentrer dans une démarche d'entraînement pour se retrouver et faire des séances en commun.

Attention : le froid exige un échauffement plus approfondi, la musculation exige des étirements suivis, les séances collectives ne remplacent pas les courses (il ne faut pas confondre émulation et compétition).

Comment le fait on ?

Le nombre de séances doit être ajusté en fonction de l'âge et du passé du sportif.

Minime – cadet de 3 à 5 séances

Junior de 5 à 7 séances

Senior de 8 à 15 séances

Exemple de séances

Consulter le guide de la FFCK « animer pour gagner » pour s'inspirer de séance proposée.

Exemple de séance de musculation : volume musculation 1/3

Essayer de mettre en place des ateliers qui reproduisent les contractions musculaires (tonicité ou amplitude) et les chaînes musculaires (tirage un bras, poussée alterné avec haltères). Il paraît aussi utile de pagayer devant une glace pour se corriger en salle avant de passer en bateau.

Exemple de séance bateau : volume bateau 1/3

Profiter des vacances pour naviguer en groupe sur des séances assez longues avec prise de vague toutes les 2' à 3'.

Séance de développement aérobie sur un parcours balisé de 45' avec prise de temps à faire seul ou en groupe.

Séance vidéo si possible pour évaluer votre registre gestuel.

Exemple de séance PPG : volume ppg 1/3

Footing en terrain varié, natation avec outils pédagogiques (palmes, plaquettes, pull-boy), ski de fond en apprentissage technique.

Sport collectif de salle en alternant balle au pied (football) et balle à la main (rugby au toucher ou handball) en mettant en jeu un ou plusieurs ballons.