

L'entraînement du mois de mai

Ce que l'on fait ?

Le mois de mai représente la période qui marque le début de la préparation pour les courses des championnats de France. (Fin juillet).

Il s'agit alors de continuer le travail entrepris sur la navigation en eaux vives et le développement aérobie. Faire le maximum de sortie rivière.

En mai, il faut profiter de l'allongement des journées et des températures plus clémentes pour augmenter le volume entraînement et si possible le volume entraînement soutenu. Essayer de rajouter des séances bateau ou faire des séances de récupération en deuxième séance ou passer plus de temps à l'échauffement et sur la fin de séance en incluant des exercices techniques.

Pourquoi le fait on ?

Pourquoi augmenter en mai le volume de bateau comme indiqué dans le paragraphe ci-dessus ?

Le volume entraînement va permettre de mieux « encaisser » les séries du mois de juin et surtout de mieux enchaîner les courses des championnats. On note une évolution dans l'organisation des épreuves : plus de course dans la même semaine donc il faut préparer son corps à maintenir une succession d'effort.

De rajouter 1 à 2 séances une semaine sur deux ou faire le soir pendant les week-end une petite séance en plus pour retravailler techniquement vous permettra de mieux récupérer pendant la période d'affûtage du mois de juin.

Conseil du mois : à la sortie de la séance prévoir un fruit et 10' d'étirements.

Vous entrez dans une démarche d'anticipation: anticiper la suite de la saison pour plus de plaisir en juillet et de la même façon, il faut préparer la suite des séances à venir en hydratant bien son corps et avec une alimentation adaptée d'après effort.

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 + 2 en mai

Junior de 5 à 7 séances + 2 en mai

Senior de 8 à 15 séances + de temps d'échauffement et de récupération.

Exemple de séances :

Séance développement aérobie : le développement aérobie est nécessaire pour progresser en sprint.

Séance Fartlek (vite – lent) : (4'vite suivi de 2' cool) x4 X 2

Séance de développement technique :

Être capable de descendre ou remonter une rivière sans forcer, sans redoubler les coups de pagaie. Il s'agit de travailler la prise d'information et de mettre en place la bonne réponse : anticipation de la gîte pour la conduite, appréciation de la force d'un courant latéral pour le contrer et s'en servir...

(Navigation obligatoirement en groupe pour descendre des rivières)

Séance attitude sprint : sur une portion de rivière de 1 à 2' ou sur un bassin de slalom ou sur une descente :

Faire des accélérations à bloc dans les passages, à l'entrée ou à la sortie sans retenu pour avoir une vitesse très supérieure à celle de course. Il s'agit de monter la vitesse du bateau le plus vite possible sur une courte durée (de 8 à 20''). Faire 8 à 12 répétitions. Il faut prendre des risques et « tant pis si ça sort ». Finir la séance par de l'aisance eaux vives.

Séance PPG : développement de la culture sportive (cette séance vise un public dans une démarche d'entraînement)

Fartlek sur du plat ou en côte avec (3' vite – 2' cool) x 6 Hydratation et étirements.