

L'entraînement en Mars

Ce que l'on fait :

En bateau, il faut confirmer la progression de la technique gestuelle et développer la technique de navigation. C'est également une période durant laquelle il y a deux compétitions nationales et il est important de préciser la préparation et de confirmer des stratégies de course.

En musculation, on oriente les exercices, quelque soit le type d'effort (endurance, puissance ou force maximale) vers des mouvements dissociés et en déséquilibre au niveau des groupes musculaires inférieurs, et/ou supérieurs. Il faut également maintenir le travail de gainage du buste, des épaules, la coordination en augmentant légèrement les charges ou les répétitions. Ne pas négliger les assouplissements et les étirements !!

Il est toujours intéressant de développer des qualités de glisse, de coordination, d'adaptabilité, de prise de risque avec la natation, le VTT, le sport collectif qui sont transférables en bateau et d'apprendre à mieux se connaître.

Pourquoi le fait-on ?

Après une période d'entraînement sur le plat, après une période de préparation physique générale, il faut appliquer les évolutions sur des intensités plus élevées (proche de celles en compétition) et en situation réelle (sur une rivière), ou sur des parcours de substitution (océan, mer, aménagements (portes, bouées).

Les compétitions de Lathus (Classique) et de Cergy (Sprint) sont deux moments clés de cette période. Il faut se préparer et les préparer (échauffement classique, échauffement sprint, récupération entre les manches, spécificité du parcours : volume=puissance, gravière=tonicité).

L'entraînement en bateau prime sur les activités annexes parce qu'il est nécessaire en ce moment de transférer les qualités et les habiletés acquises en natation, en sport collectif, en ski pour faire avancer son canoë ou son kayak.

Comment le fait-on ?

Le nombre de séance doit toujours être ajusté en fonction de l'âge et du passé du sportif mais également rythmé en fonction des compétitions.

Le rythme : 2 semaines d'entraînement 100% et 1 semaine de régénération à 60%. Deux semaines avant une compétition, il faut récupérer, et la semaine de la course il faut se réactiver.

La proportion : 70% des séances en bateau, 30% en renforcement musculaire et en activités annexes.

Exemples de séance

Bateau :

- ☀ séance d'anaérobie alactique : 10 à 15sec d'effort et 2min45sec de récupération (7 à 15 fois). En rivière, avant ou après un passage, en slalomant entre des bouées, en cassant l'accélération avec 2sec d'arrêt au milieu pendant lesquelles on ne pagaie pas, etc. 1 séance toutes les 1 ou 2 semaines.
- ☀ séance de puissance aérobie : établir un parcours de référence de type classique et sprint que l'on réalise de 1 fois (pour la classique) à 5-6 fois (pour le sprint) avec une récupération complète. Ou 5*5min r=5'. Sur chaque série il faut se concentrer sur la posture (rester droit), la transmission (utilisation des jambes et des genoux), la qualité de l'appui (tonique, puissant, alterné, adapté,...). Réaliser 1 ou 2 séances par semaine au début sur le plat et ensuite en eau vive.
- ☀ séance aérobie en eau vive (1*45min, 3*10min r=3min, 10*4min r=1min, etc....). faire des changements de fréquence, d'appui, de trajectoire, des stops, des surfs, des bacs arrière, etc. en bateau de descente.

Renforcement Musculaire :

- ☀ faire des exercices dissociés avec des haltères (tirades, poussées) avec des élastiques (épaule droite, puis épaule gauche), des poussées sur 1 jambes.
- ☀ faire des exercices en situation de déséquilibre, ex : des pompes avec les mains sur des ballons, des squats sur une plateforme sphérique, des abdos rameur sur une chaise,...
- ☀ travailler par atelier, mais aussi sous forme de circuit en variant les charges et le nombre des répétitions.

Activités Annexes :

- ☀ travailler les habiletés en réalisant des éducatifs : natation, course à pieds,...
- ☀ varier les intensités comme en bateau.
- ☀ s'entraîner sur des temps d'effort dégressifs pour ceux qui ont tendance à partir trop vite, et l'inverse pour ceux qui sont souvent en sous régime, par ex : 20' 10' 5' ou, 2' 6' 10', etc.