

L'entraînement du mois d'octobre

Ce que l'on fait ?

Après la période de reprise, il est important d'augmenter progressivement la charge d'entraînement en terme de volume.

Tout en conservant un panel d'activités important il faut néanmoins essayer d'atteindre 50% des séances dans votre embarcation de prédilection. On peut également accentuer le travail musculaire avec des charges plus importantes.

C'est également le moment de tester du nouveau matériel bateau pagaie (longueur, angle, rigidité du manche), de travailler sur les calages, la hauteur du pouf.

Afin de mieux organiser l'entraînement, il paraît indispensable de construire une planification qui permet d'identifier les différentes périodes de travail (C.f. exemple)

Pourquoi le fait on ?

L'ensemble de ce travail vise au développement des qualités physiques du sportif. L'atteinte du niveau optimal de cette préparation physique doit se mettre au service des attentes de la discipline.

Dans ce cadre on développe les qualités physiques se composent :

- d'endurance
- de vitesse
- de force
- de coordination
- de souplesse

Toute la charge de travail réalisée a bien évidemment un impact important sur le mental et sur l'engagement de l'athlète.

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

Exemples de séances :

Séance biathlon bateau/ course à pied

Descendre un tronçon de rivière de 45 minutes par équipe de deux (niveau identique). Enchaîner sur une épreuve de course à pied d'une heure.

Pour varier vous pouvez :

- organiser la course à pied sous forme de course d'orientation.
- Organiser la course à pied en bike and run (1 court, l'autre fait du vélo ils doivent alterner à mi parcours)

Séance renforcement musculaire :

Travail sur les groupes musculaires majeurs abdos, lombaire, pectoraux et dorsaux.

Consignes toujours commencer les séances par un échauffement composé de course, de circuit de gainage et de coordination.

Penser également à effectuer 20 minutes d'étirements sur les groupes musculaires sollicités.

Séance bateau :

Systématiser les 20 minutes d'échauffement composé d'exercices techniques (pagayer verticalement/horizontalement ; buste en avant/ en arrière ; yeux fermés/ouverts ;

Alterner des séquences de travail sur différentes fréquences kayak 60 ; 80 ; 100, canoë 50 ; 65 ; 75