

# Section 4 : Elaborer son propre programme d'entraînement

---

---

Organiser des cycles d'entraînement .....	36
Structurer sa saison .....	37
Etablissez un programme d'entraînement personnalisé .....	42
Surveillez vos progrès de près .....	44

# Section 4 : Elaborer son propre programme d'entraînement

---

Dans cette partie du guide, nous allons expliquer les principes de base de l'entraînement et comment structurer une année d'entraînement. Toutes les informations dont vous avez besoin pour créer votre propre programme d'entraînement y sont synthétisées. Lorsque vous élaborez un programme d'entraînement, commencez par définir votre objectif final. Puis utilisez autant que possible les programmes préétablis présentés dans la section suivante. Vous serez ainsi certain de ne rien oublier. Une alternative consiste à utiliser le programme interactif pour créer un programme qui vous convient, puis à le restructurer afin de tenir compte de vos propres disponibilités. Pour télécharger un programme d'entraînement interactif, allez sur [concept2.fr/programmes-interactifs](http://concept2.fr/programmes-interactifs).

## Organiser des cycles d'entraînement

La majorité des athlètes, notamment les athlètes de haut niveau, préparent une compétition importante plusieurs mois à l'avance (voire des années dans le cas des Jeux Olympiques). Afin de ne pas se démotiver et pour se rendre compte des progrès effectués, il est souhaitable de scinder les périodes d'entraînements en unités réalisables. Les programmes d'entraînement sont donc divisés en cycles idéalement variés, qui permettent le travail de différents systèmes énergétiques tout en évitant la routine.

Il existe trois types de cycles d'entraînement. Le macrocycle, le plus long, peut durer une année. Évidemment, une année est une période trop longue pour maintenir la concentration et s'apercevoir de la progression. Elle est donc divisée en mésocycles, périodes plus gérables de quatre à huit semaines, elles-mêmes divisées en périodes d'une à deux semaines, appelées microcycles.

L'approche par étapes ou par vagues des mésocycles semble être plus efficace qu'une méthode linéaire ou continue. En suivant le principe de vague, une augmentation de charge de travail doit être suivie par un allègement de celle-ci pour permettre au corps de s'adapter. En voici ci-dessous un exemple :

Si vous disposez de 18 semaines avant une compétition, le macrocycle de 18 semaines se divise en 3 mésocycles de 6 semaines. L'étape suivante consiste à déterminer l'objectif de l'entraînement pendant chacun des mésocycles. Selon le niveau de votre forme physique, vous pouvez insister sur l'endurance globale lors du premier mésocycle. La majorité de l'entraînement pendant cette phase consistera donc par exemple en intervalles de 20 à 40 minutes à basse intensité.

Durant le deuxième mésocycle, l'intensité doit augmenter et la quantité diminuer. Ceci signifie un travail sur des intervalles plus courts de six à dix minutes ainsi qu'un effort et une fréquence cardiaque accrus.

Le troisième mésocycle prépare spécifiquement à la compétition. Sur l'exemple d'une course de 2 000 m, les intervalles de travail doivent être des sections de la course, comme 4 séries de 1 000 m ou 12 séries de 250 m. Ce mésocycle se termine par une période de sept à dix jours de réduction de la charge d'entraînement.

### INFORMATION IMPORTANTE :

Les conseils d'entraînement ci-dessus conviennent quelque soit votre objectif (Marathon, 10 000 mètres, 500 mètres, ...)

## Structurer sa saison

Les compétiteurs confirmés divisent l'année en quatre périodes d'entraînement : la transition, la préparation, la pré-compétition et la compétition. Cela leur permet d'être au maximum de leur forme au moment voulu. Le tableau ci-dessous illustre les périodes d'entraînement par rapport à l'objectif de chacun pour un programme de douze mois.

Tableau 4.1

Périodes d'entraînement et objectifs d'un programme de 12 mois				
Preparation (27 semaines)	Pré-Compétition (9 semaines)	Compétition (12 semaines)		Transition (4 semaines)
Développement de la capacité physique générale, entraînement cardiovasculaire et de renforcement. Développement d'une bonne technique. Mentalement, l'athlète augmente sa concentration pour optimiser et perfectionner sa technique, et se mettre en confiance pour la compétition à venir.	L'entraînement devient plus spécifique. L'athlète continue à travailler sur une bonne technique et préparation mentale.	L'intensité de l'entraînement augmente, ce qui, si ce n'est pas contrôlé, peut aboutir à une diminution de la technique. Identifier les faiblesses et travailler dessus lors des entraînements de basse intensité. C'est le temps pour développer des stratégies et des tactiques afin de stabiliser les performances de compétition.	Période de récupération (les derniers sept à dix jours de la période de compétition). Les intensités et les durées sont considérablement réduites pour permettre à l'organisme de récupérer de l'intense période d'entraînement de compétition. L'athlète se focalise sur les stratégies et l'échauffement de la course en gardant des séances courtes. c'est une opportunité de peaufiner sa technique.	Repos! C'est le temps de se relacher complètement mentalement et physiquement, en période de vacances. Un minimum d'activité de type cross-training doit être maintenu. Il est temps de se fixer des objectifs pour la suite après évaluation.

### Remarques

1. Bien que le tableau se lise de gauche à droite, pour structurer votre saison, vous devez partir de votre objectif principal.
2. La période de transition est de quatre semaines après la compétition principale.
3. Période de compétition : à partir de la date de la compétition, il faut compter une montée en puissance de 12 semaines (4 cycles de 3 semaines). Les sept derniers jours constituent la période de récupération.
4. Période de pré-compétition : il faut compter 9 semaines de plus (3 cycles de 3 semaines).
5. Période de préparation : les 27 semaines restantes.
6. Pour contrôler votre progression et l'efficacité de votre entraînement, vous devriez avoir un carnet d'entraînement et faire quelques tests de base.

## Section 4 : Elaborer son propre programme d'entraînement

Le tableau suivant est un bon exemple de planification d'entraînement si vous disposez de 6 à 48 semaines avant une compétition cible. Pour utiliser ce tableau, déterminez, avant de le consulter, le nombre de semaines avant la compétition.

Par exemple, si vous vous situez à 6 semaines de la compétition, il est nécessaire de les consacrer entièrement à la phase "compétition" qui consiste uniquement à la préparation de cette échéance. Si vous disposez de 24 semaines, consacrez trois semaines au cycle de préparation, neuf semaines à la pré-compétition et douze semaines à la compétition.

**Tableau 4.2**

<b>Périodes d'entraînement (semaines)</b>			
<b>Semaines précédent la course</b>	<b>Préparation</b>	<b>Pré-Compétition</b>	<b>Compétition</b>
6	-	-	6
7	1	-	6
8	2	-	6
9	3	-	6
10	3	1	6
11	3	2	6
12	3	3	6
13	3	4	6
14	3	5	6
15	3	6	6
16	3	4	9
17	3	5	9
18	3	6	9
19	3	4	12
20	3	5	12
21	3	6	12
22	3	7	12
23	3	8	12
24	3	9	12
25-48	3-27	9	12

### Remarques

Les sept à dix derniers jours constituent la période de récupération, quoiqu'il en soit, si vous avez seulement 6 semaines d'entraînement, vous pouvez réduire la période de récupération à trois jours.

### La réduction de la charge de l'entraînement

Sept à dix jours avant la compétition, pensez à diminuer la charge de travail. Certains athlètes pensent que s'ils réduisent la charge de travail à ce moment, leur niveau de forme va baisser, mais il n'en est rien. L'entraînement est basé sur la surcharge et la surcompensation, ce qui amène le corps, pendant l'exercice, à son point d'épuisement.

Pendant la période de récupération, le corps récupère jusqu'à atteindre une capacité supérieure au niveau initial.

# Elaborer son propre programme d'entraînement : Section 4

La période de surcompensation ne dure que sept à dix jours après la fin d'un programme d'entraînement. La crainte d'une perte de forme est donc infondée. La meilleure façon d'utiliser ce temps est de se concentrer sur la stratégie de course, en perfectionnant vos pratiques d'échauffement et votre technique. Il est important d'éviter l'accumulation d'acide lactique juste avant la compétition. La série la plus longue de travail intense ne doit pas dépasser 90 secondes. Une ou deux de ces séries en début de semaine sont acceptables, mais réduisez-les à 30 secondes les derniers jours avant la course. S'il s'agit d'une course de 2 000 m, nous vous recommandons un nombre total de coups intenses pendant cette période de réduction, n'excédant pas 300 coups.

L'exemple d'une semaine de régénération figure ci-dessous. C'est la dernière semaine avant une course de 2 000 m et l'on suppose que vous avez une préparation globale sérieuse. Si vous sentez que vous êtes capable d'en faire plus que ce qui est prévu au programme, c'est bon signe, mais ne cédez pas à la tentation d'en faire davantage. La charge d'entraînement a été réduite afin de favoriser le repos, tout comme la préparation à la compétition, afin de ne pas accumuler la fatigue.

## L'adaptation corporelle

Cela peut paraître surprenant, mais une séance d'entraînement seule n'engendre pas une amélioration de la performance. C'est pendant les périodes de repos et de récupération que le corps s'adapte aux exigences des entraînements. Au fur et à mesure des progrès sur le plan physique, le fait d'accroître le volume de travail entraînera un changement dans le type d'entraînement. Les personnes qui s'entraînent quatre à cinq fois par semaine ont intérêt à effectuer une grande majorité de séances de haute intensité, alors qu'elles doivent représenter seulement 20 à 30 % du programme de ceux qui s'entraînent deux fois par jour. La fréquence cardiaque pour chaque charge de travail en détermine l'intensité. Ceci explique qu'à charge égale, des variations de fréquence cardiaque existent entre différentes personnes. Des séances qui élèvent la fréquence cardiaque proche de la fréquence maximale sont considérées de haute intensité, celles où la fréquence cardiaque reste modérée de basse intensité.

**Tableau 4.3**

Réduction basée sur le nombre d'entraînement par semaine								
3 séances ou moins	Pas de réduction nécessaire							
4 séances	1x3'B3	2x1.5'B5	3x4secsB5	COURSE				
5 séances	25'B0	1x3'B3	3x1.5'B5	45secsB5	COURSE			
6 séances	30'B0	1x3'B3	2x8'B1	3x1.5'B5	45secsB5	COURSE		
7 séances		5'B2	1x3'B3	20'B0	2x2'B3	3x45secsB5/B6	COURSE	
8 séances	REPOS	1x15'B1	5'B2	1x3'B3	20'B0	2x2'B3	3x45secsB5	COURSE

## Remarques

1. 25'B0 signifie que vous ramez 25 minutes à votre fréquence cardiaque de B0.
2. 15'B1 signifie que vous ramez 15 minutes à votre fréquence cardiaque de B1.
3. 5'B2 signifie que vous ramez 5 minutes à votre fréquence cardiaque de B2.
4. 3'B3 signifie que vous ramez 3 minutes à votre fréquence cardiaque de B3.
5. 2x1.5'B5 signifie que vous ramez 1 minute et demi à votre fréquence cardiaque de B5, puis répétez une fois que vous avez récupéré.

# Section 4 : Elaborer son propre programme d'entraînement

---

Pour assurer une adaptation suffisante, plusieurs facteurs doivent être pris en compte :

- La régularité, nécessaire pour la stimuler.
- Du temps entre les séances pour la favoriser.
- La quantité de travail, à augmenter au fil de l'adaptation.
- Le programme d'entraînement, à adapter aux besoins de l'athlète.
- L'entraînement qui doit correspondre aux exigences physiques spécifiques à chaque sport.
- Un moyen inhérent au programme pour évaluer la progression.

## Le temps de récupération entre les intervalles

Une récupération complète est effectuée lorsque la fréquence cardiaque rejoint le niveau de l'échauffement (deux fois la fréquence cardiaque de repos).

L'intensité des intervalles peut être accru en travaillant à 90 % voire à 80 % de la récupération complète.

Exemple :

- Fréquence cardiaque de repos = 60 bpm.
- Niveau à l'échauffement = 120 bpm.
- 100% récupération = 120 bpm, puis répéter.
- 90 % récupération = 132 bpm, puis répéter.
- 80 % récupération = 145 bpm, puis répéter.

La récupération réduite est la plus efficace au début d'une période d'intervalles, lorsque l'intensité prime sur la qualité du travail. Peu avant une compétition, la qualité prime sur l'intensité, une récupération complète est alors conseillée.

## Structurer le programme

Le nombre de séances d'entraînement par semaine auquel vous vous engagez va déterminer le type d'entraînement que vous allez effectuer.

Afin de mieux comprendre, le tableau 4.4 offre des exemples de types d'entraînement basés sur le nombre de séances par semaine, les zones de travail et la période de l'année. Dans le tableau 4.5, sont illustrés le type de travail, la cadence et la fréquence cardiaque correspondant à chaque zone de travail.

En se référant aux tableaux 4.1, 4.2, 4.4 et 4.5 et en utilisant le principe des "vagues d'entraînement", vous pouvez commencer à construire votre propre programme.

Le tableau au verso montre comment diviser votre programme d'entraînement entre les différentes zones de travail, prenant en compte le nombre d'entraînements que vous faites par semaine.

Tableau 4.4

Programmation d'entraînement (Basé sur le temps d'entraînement et le nombre de séances par semaine)										
Nbr. d'entr.	Préparation		Pré-Compétition			Compétition				
	B0	B1	B0	B1	B2	B0	B1	B2	B3	B5
3	-	3	-	1	2	-	-	-	2	1
4	-	4	-	2	2	-	-	1	2	1
5	1	4	1	2	2	-	1	1	2	1
6	2	4	1	2	3	-	1	1	2	2
7	3	4	1	3	3	-	1	2	2	2
8	4	4	2	3	3	1	1	2	2	2

## Remarques

Choisissez le nombre d'entraînements que vous souhaitez faire chaque semaine, en prenant note du nombre d'entraînements dans chaque zone de travail.

Tableau 4.5

Travail pour chaque zone						
1	2	3	4	5	6	7
Zone	Durée	Type de Travail	Récup	Exemple	% FCM	CPM
B0	60-90 mins	intervalles longs 20-90 mins	≤10%	60 mins d'affilé	55-70	16-18
B1	30-60 mins	intervalles longs 20-90 mins	20%	3x10 mins: 5 mins récup	70-80	18-20
B2	18-24 mins	Intevalles moyens 6-10 mins	50%	3x6 mins; 3 mins récup	80-85	19-22
B3	12-18 mins	Intervalles courts 2-5 mins	100%	6x2 mins; 2 mins récup	85-90	24-28
B5	9-12 mins	Intervalles courts 30 sec à 2 mins	> 100%	6x90 secs; 90 secs récup	90-100	Max

## Remarques

1. Zone : zone dans laquelle travaille l'athlète.
2. Durée : le temps passé dans chaque zone.
3. Type de travail : type de travail pour la séance d'entraînement.
4. Récupération : le temps de récupération, exprimé en pourcentage du temps de travail.
5. Exemple : un exemple de travail.
6. %FCM : le pourcentage de fréquence cardiaque maximale adaptée au type de travail.
7. CPM : cadence (coups par minute).

### **Etablissez un programme d'entraînement personnalisé :**

#### **A. Perte de poids**

Si votre objectif est de perdre du poids, la régularité et la durée de vos entraînements sont des éléments très importants.

#### **B. Régularité**

Si c'est possible, programmez un horaire d'entraînement régulier, afin de ne pas avoir de décision quotidienne à prendre. Cela vous aidera à éviter que des événements imprévus viennent perturber votre programme. Le soutien de vos amis et de votre famille s'avérera une aide précieuse.

#### **C. Durée**

Plus vous ramez longtemps, plus vous brûlez des calories, ceci quelle que soit l'intensité choisie. Augmenter votre intensité vous aidera aussi à brûler les calories plus vite, mais il ne faudrait pas que l'intensité devienne telle que vous ne puissiez pas ramer plus de 5 minutes. Voilà pourquoi la meilleure ligne de conduite pour perdre du poids est de se fixer au moins 30 minutes, réalisées à un rythme confortable (de type B1).

#### **D. L'entraînement avec un régime alimentaire adapté**

Vous obtiendrez des résultats, si votre dépense énergétique est supérieure à votre apport alimentaire.

Entraînements conseillés :

Fréquence : 5 à 6 fois par semaine.

Durée : 30-50 minutes.

Type d'entraînement & intensité : rythme régulier et modéré, vous devez être capable de mener une conversation ; inclure des entraînements de type fractionné pour varier.

Exemple d'entraînements :

- 5000-7000 mètres.
- 10 000 mètres.
- 30 minutes.
- Alternance entre 1 minute intense et 1 minute calme pendant au moins 20 minutes au total.
- 2 ou 3 séquences de 10 minutes à un rythme modéré intercalées de 2 minutes de rythme calme.
- 30-40 minutes, rythmées par des séries de 10 coups intenses toutes les 5 minutes.

#### **E. Entretien de la condition physique générale**

La grande règle pour entretenir sa condition physique et sa santé est de s'entraîner au moins 3 fois par semaine, à raison de 30 minutes par séance.

Entraînements conseillés :

Fréquence : 3 à 5 fois par semaine ; en alternance avec d'autres pratiques sportives si vous le désirez.

Durée : au moins 30 minutes.

# Elaborer son propre programme d'entraînement : Section 4

---

Type d'entraînement et d'intensité : Rythme modéré et régulier, entraînements de type séquentiel pour varier. Fixez vous un objectif de fréquence cardiaque si vous possédez une montre cardiofréquence-mètre (de type POLAR™ ou SUUNTO™).

Exemple d'entraînements :

- 20 minutes.
- 4 000 mètres.
- Alternance entre 10 coups intensifs et 10 coups calmes (15-25 minutes).

## F. Rééducation

Rééducation cardio-vasculaire : Vous devez travailler sous surveillance médicale ou avec un spécialiste de la rééducation qui mettra en place un programme d'entraînement adapté à vos besoins.

Rééducation post-traumatique : Si vous êtes suivi par un professionnel, demandez lui comment vous pouvez inclure le rameur dans votre programme de rééducation. Si vous n'avez que des séquelles mineures et que vous vous traitez seul, le rameur peut s'avérer être un outil précieux.

Par exemple, si vous pratiquez la course à pied et que vous souffrez d'une tendinite, au pied ou à la jambe, due à un excès d'entraînement, vous constaterez que ramer peut vous procurer un excellent entraînement cardio sans incidence sur votre blessure.

cf. "Cross Training en ramant" pour de plus amples informations.

## G. Cross-training pour un autre sport

Pour plus d'informations concernant cet objectif d'entraînement, référez-vous à "Cross Training en ramant." Votre programme peut varier en fonction de la nature et du calendrier annuel de votre sport principal.

Fréquence : 2 à 4 fois par semaine hors saison de compétition, 1 à 2 fois par semaine en période de compétition.

Durée : 30 à 60 minutes ; ou plus court pour des séances intensives à cadences élevées ; ou plus longues pour des séances aérobiques au rythme régulier.

Type d'entraînement et d'intensité : incluant toutes les zones d'entraînement.

Exemple d'exercices:

- 40 minutes (ou 10 000 mètres).
- Alternance entre 1 minute intensive et 1 minute calme, pendant 40 minutes.
- Pyramide de 1-2-3-4-3-2-1 minutes, 30 secondes de récupération après chaque pallier.
- 3 minutes cadence 18, 2 minutes cadence 24, 1 minute cadence 28; et ainsi de suite pendant 30 à 60 minutes.

## H. Entraînement pour rameur de compétition

La distance habituelle pour une compétition est de 2000 mètres. Cependant, les informations contenues dans ce guide conviennent également pour des distances de compétition plus longues.

Les suggestions d'entraînement qui suivent sont adaptées à cette distance.

- Fréquence : 4 à 6 fois par semaine (moins quand vous vous entraînez également sur l'eau).
- Durée : 30 à 80 minutes en fonction de l'intensité de la séance.
- Type d'entraînement et d'intensité : tous types de séance à tous les niveaux d'intensité.  
Vous devez effectuer différents types d'entraînement selon la période de l'année.

## Surveillez vos progrès de près

### Contrôler votre évolution est une priorité. Pourquoi ?

- Constater que vous progressez est une belle récompense qui vous motivera.
- C'est la meilleure façon de déterminer si vous progressez vers les objectifs que vous vous êtes fixés.
- Si votre évolution est progressive, il se peut que vous ne puissiez la constater qu'en tenant un carnet d'entraînement (en utilisant le tableau de résultats Concept2 ou en enregistrant vos résultats sur une LogCard ou sur le Carnet d'entraînement en ligne sur [concept2.fr/classement-en-ligne](http://concept2.fr/classement-en-ligne)).
- Si vous ne progressez pas, il est important d'avoir noté ce que vous avez fait afin de ne pas le refaire !
- Si vous ne l'écrivez pas, il est fort probable que vous oubliiez ce que vous avez fait !
- Une trace écrite peut vous servir de conscience.  
Si vous séchez une séance, votre carnet d'entraînement le dira !
- Vous pouvez gagner des T-shirts, des certificats et d'autres récompenses en répertoriant les mètres que vous parcourez et participer au "Club des Millions de Mètres" ou aux autres événements et challenges en ligne !

### Évaluez et ajustez votre programme d'entraînement.

Si vous progressez de manière significative vers vos objectifs : C'est bien ! Continuez !

Si vous ne progressez pas, il se peut que vous deviez modifier votre programme.

Voici quelques suggestions et les mesures que vous pourrez prendre.

- Vous vous entraînez peut-être trop : si vous êtes fatigué et que vos performances connaissent une stagnation, voire une régression, après s'être améliorées pendant un moment, il se peut effectivement que vous vous entraîniez trop. Assurez vous d'avoir au minimum un jour de repos complet par semaine, et un ou deux autres qui soient assez calmes.
- Vous ne forcez peut-être pas assez quand vous ramez : Si vous ramez toujours seul et que vous n'avez que peu ou pas du tout ramé par le passé, il se peut que vous ayez besoin de temps pour apprendre à vous surpasser. Des séances composées de courtes séquences peuvent s'avérer un bon moyen de monter en intensité. Ramer avec quelqu'un peut également vous apporter une aide précieuse.
- Votre programme n'est peut-être pas bien adapté : nous sommes tous différents et il est parfois difficile d'élaborer un programme d'entraînement par mail. Il peut être utile de discuter de votre entraînement avec un entraîneur ou un rameur de haut niveau si vous en connaissez. Essayez d'aller dans un club de fitness ou dans le club d'aviron de votre ville.
- Votre technique n'est peut-être pas au point : si vous avez accès à un club d'aviron, vous pourrez y suivre quelques entraînements.