

Section 5 :

Exemples de programmes

Conseils pour élaborer un programme	46
Suggestions de programmes pour débutants	49
Entraînement de base pour retrouver la forme	52
Programmes de 20 minutes et 40 minutes	54
Préparation à la compétition	61

Conseils pour élaborer un programme

Les programmes de 20 et 40 minutes sont destinés aux personnes qui souhaitent prendre soin de leur santé et qui cherchent à améliorer leur forme générale, tandis que les programmes ayant pour objectif une course de 2 000 m, un marathon ou du cross-training ont été conçus spécifiquement pour la compétition. Chaque programme est destiné à un groupe cible de personnes, mais à chacun d'évaluer s'il le supporte et s'il permet la progression. Si vous estimez la charge d'entraînement trop importante et si vous avez des difficultés à suivre le programme, faites-en moins en adoptant un rythme moins intense ou en changeant de programme. À l'inverse, si vous estimez le programme trop facile, passez à un niveau d'entraînement supérieur.

Commencer votre programme

Avant de débiter un programme quelconque, il est impératif de suivre les conseils ci-dessous :

- S'assurer de son aptitude physique à l'effort.
- Effectuer un contrôle médical de sa forme physique avant de commencer.
- Toujours écouter son corps et ne pas hésiter à se reposer en cas de fatigue. Le repos est une part essentielle de l'entraînement car il permet au corps de s'adapter à la charge de travail.
- Ne pas se surmener dans les premières étapes et ne jamais s'entraîner lorsque vous êtes malade.
- Travailler entre les limites de fréquence cardiaque (voir *Intensité d'entraînement, Section 3 : Physiologie* - p.28).
- Ne pas se sentir esclave du programme.
- S'entraîner en toute sécurité (voir *Conseils pour l'exercice, Section 1 : Avant et après l'exercice* - p.8).
- En cas de douleurs au niveau du dos pendant l'exercice, vérifiez la qualité de votre technique, baissez les cale-pieds, diminuez la résistance et limitez la durée des séances à 20 minutes en continu avant de faire une pause.

N'oubliez pas d'inclure des étirements, comme les abdominaux décrits dans la rubrique *Etirements* (dans *Section 1 : Avant et après l'exercice* - p.12). Si la douleur persiste, consultez votre médecin ou kinésithérapeute.

Si la séance dure plus longtemps, fractionnez-la en périodes de 20 minutes avec 2 à 5 minutes de pause. Ceci n'a aucune incidence sur l'entraînement car les effets sont cumulatifs.

Tous les entraînements figurant dans ce guide sont conçus pour le Rameur Concept2, ce qui ne signifie pas qu'ils doivent tous être effectués sur le Rameur. Pour varier le programme, nous recommandons de faire du cross training en remplaçant certaines séances type B1 ou B2 par un travail d'intensité égale de course à pied, de vélo ou de natation.

Section 5 : Exemples de programmes

On s'y met!

Les appareils ne fonctionnent pas sans vous !

C'est pourquoi nous essayons de faire en sorte que ramer soit un plaisir pour nos clients !

Pour vous aider à vous lancer, voici quelques conseils techniques :

Apprendre le bon geste :

Ramer est un mouvement très naturel que la plupart des gens acquièrent très vite. Consultez les conseils techniques qui suivent. Demandez à quelqu'un de vous regarder ramer, afin qu'il puisse comparer vos postures avec celles des illustrations. Ne forcez pas avant d'être familiarisé avec la technique.

Remarques à l'attention des débutants

1. Pour commencer réglez le levier de résistance du rameur sur 3-5. Cela peut vous sembler facile au début, mais dès que vous vous serez habitué au mouvement et que la roue prendra de la vitesse, la résistance augmentera. Plus la roue tourne vite, plus elle génère de la résistance.
2. Commencez à tenir un carnet d'entraînement en utilisant la LogCard Concept2. Utilisez un calendrier, des feuilles volantes, votre ordinateur ou le carnet d'entraînement en ligne qui vous est proposé sur concept2.fr/classement-en-ligne. Cela vous sera utile pour suivre votre évolution de près. Assurez vous d'enregistrer chaque mètre parcouru et vous pourrez ainsi rejoindre le "Club des Millions de Mètres" Concept2.
3. Trouvez un partenaire d'entraînement, vos séances n'en seront que plus attrayantes et cela vous aidera à vous astreindre à une nouvelle hygiène de vie.
4. N'oubliez pas de faire des étirements avant et après les entraînements.
5. Echauffez vous aussi en ramant tranquillement pendant 5 minutes avec quelques séries de 10-15 coups d'une intensité plus soutenue.

Les premiers exercices

Votre toute première séance

Résistez à la tentation de ramer 30 minutes d'affilée dès votre première séance.

Nous vous recommandons de commencer par 3 à 5 minutes.

Ensuite, faites une pause pour vous étirer et marcher un peu.

Si vous vous sentez bien, faites cet exercice 4 fois.

Deuxième séance

Commencez à expérimenter la cadence et la puissance. La cadence est le nombre de coups que vous faites en 1 minute. Elle est indiquée en haut à droite de votre écran. Vous pouvez visualiser la puissance en watts, en calories ou en «temps au 500». Variez les données :

- 3 min à cadence 20, effort modéré, puis 1 min de récupération
- 3 min à cadence 22, effort plus soutenu, puis 1 min de récupération
- 3 min à cadence 24, effort modéré, puis 1 min de récupération
- 3 min à cadence 24, effort plus soutenu, puis 3 min de récupération

Achevez votre séance par 10 minutes à un rythme régulier et modéré, à la cadence qui vous semble confortable. Notez la cadence et la puissance, vous les réutiliserez lors de votre prochaine séance.

Troisième séance

Commencez à ramer plus longtemps en changeant de cadence

Exercice

Ramez quatre fois cinq minutes en changeant de cadence comme indiqué ci-dessous

- cadence 20 pendant les 2 premières minutes ;
- puis cadence 22 pendant 2 minutes ;
- puis cadence 24 pendant 1 minute.

Ensuite récupérez en ramant sans forcer pendant au moins 2 minutes avant de recommencer cet exercice de 5 minutes. Votre temps au 500 m doit être inférieur à celui de votre entraînement de la veille.

Quatrième séance

Séance longue à une intensité modérée

Exercice

Ramez deux fois 10 minutes avec une récupération de 3 minutes.

Essayez d'être un peu plus rapide que lors de votre 2ème séance (cadence 20-22).

Cinquième séance

Fractions courtes pour voir jusqu'où votre temps au 500 m peut descendre.

Exercice

Ramez une minute intensive puis une minute sans forcer, et alternez comme cela pendant 20 minutes. Regardez la fenêtre centrale de votre écran pour surveiller votre temps au 500 m. Ramez à cadence 20-24. Notez vos temps après l'entraînement en appuyant sur la fonction Recall / Memory de votre Moniteur de Performance.

Repères

30 minutes, non-stop. Notez la distance que vous avez parcourue, la cadence à laquelle vous avez réalisé la séquence et, si possible, la fréquence cardiaque. Répétez cet exercice périodiquement, vous verrez ainsi que vous progressez. Vous pouvez aussi l'enregistrer dans notre classement en ligne en vous connectant sur votre carnet d'entraînement à www.concept2.fr/classement-en-ligne.

Section 5 : Exemples de programmes

Suggestions de programmes pour les débutants

Trouvez un partenaire d'entraînement, vos séances n'en seront que plus attrayantes et cela vous aidera à vous astreindre à une nouvelle hygiène de vie. N'oubliez pas de faire des étirements avant et après les entraînements. Echauffez vous aussi en ramant tranquillement pendant 5 minutes avec quelques séries de 10-15 coups d'une intensité plus soutenue.

... une semaine pour perdre du poids et entretenir votre condition physique ... par Judy Geer

Cette semaine d'entraînement a été conçue pour être intéressante et motivante, pour vous proposer des exercices variés et équilibrés, pour améliorer votre condition physique et pour brûler des calories. Ces exercices peuvent être réalisés dans l'ordre qui vous conviendra le mieux, toutefois, veillez à éviter d'enchaîner les exercices intensifs.

Exercice 1 : "Dépassez vos limites !"

Aujourd'hui vous allez essayer de ramer un peu plus que la semaine précédente en ajoutant 1 à 5 minutes à vos séances d'entraînement ; vous ferez de même chaque semaine. Si vous en éprouvez le besoin, vous pouvez faire une courte pause au cours de votre séance, mais ne tardez pas à poursuivre votre séance et atteignez votre objectif ! Votre rythme doit être modéré mais régulier.

Faites cet entraînement au moment de la journée où vous disposez le plus de temps.

Sur quelle durée commencer à s'entraîner ? Cela dépend de la durée continue sur laquelle vous avez ramé jusqu'à maintenant. Vous pouvez commencer par 20 ou 30 minutes, ou par la durée maximale de vos entraînements habituels. Continuez l'exercice jusqu'à ce que vous ayez atteint une heure entière !

Exercice 2 : "Structurez votre séance" – Entraînement fractionné

Certaines personnes adorent faire le même entraînement jour après jour, alors que d'autres trouvent cela ennuyeux. Même si cela vous convient, vous passez à côté de tous les bienfaits que peuvent vous apporter des séances fractionnées. Le fractionné est une suite alternée de séries faciles et difficiles.

Commencez par effectuer le premier palier indiqué ci-dessous, puis ramez très tranquillement lors du palier de récupération. Vous pouvez pré-programmer ce type de séance sur votre Moniteur de Performance. Certains exercices types sont déjà enregistrés sur les moniteurs PM3 et PM4.

Voici quelques types de séquences différentes, parmi lesquelles vous pouvez faire votre choix :

Type de séance	Séquence de travail	Intensité FCM	Récupération	Nb de répétitions
Fractionné	1 minute	75-90%	1 minute	10 à 15
500 mètres	500 mètres	75-85%	2 minutes	4 à 6
40/20	40 secondes	80-95%	20 secondes	12 à 20
4/2	4 minutes	65-80%	2 minutes	3 à 5

Remarques

Continuez à ramer tranquillement pendant les phases de récupération.

FCM = Fréquence Cardaque Maximale

Avant de commencer votre entraînement fractionné, échauffez vous en ramant au moins 5 minutes.

De la même façon, accordez vous 5 bonnes minutes de récupération en ramant 5 minutes après votre séance. Si c'est votre premier entraînement fractionné, commencez par quelques séquences d'intensité assez faible, puis augmentez progressivement le volume et l'intensité des séquences.

Exercice 3 : “Décuplez votre puissance”

Il est temps maintenant d'augmenter un peu votre intensité. Cette séance durera 30 minutes. La durée reste la même, votre objectif est donc d'accroître progressivement votre intensité afin d'allonger votre distance. Vous ne serez peut-être pas capable d'augmenter votre score toutes les semaines et c'est normal, mais vous allez constater une progression au cours des prochains mois. Assurez vous de noter les mètres parcourus chaque semaine afin de suivre votre progression. Enregistrez vos séances d'entraînement sur la LogCard.

Déterminez votre intensité avec :

- La fréquence cardiaque (FC) : si vous disposez d'un cardiofréquencemètre, vous pouvez l'utiliser pour mesurer votre intensité. Si vous utilisez un kit cardio POLAR® (PM2 ou PM3) ou la ceinture thoracique SUUNTO™ (PM4) ¹, votre fréquence cardiaque s'affiche en bas à droite de votre écran.
- Les unités de mesure : quelque soit la donnée que vous choisissiez de surveiller (cadence, watts ou calories), vous pouvez utiliser votre moniteur pour vous guider. Plus vous vous rapprocherez de votre record personnel sur 2 000 m, plus cela vous semblera difficile. Vous pourrez ensuite adapter votre intensité à votre allure moyenne au 500 m

Exercice 4 : “Construisez des pyramides”

Les pyramides sont un moyen plus ludique de raviver votre intérêt pour l'entraînement.

Le concept général : effectuez une série de paliers de travail d'intensité croissante jusqu'à ce que vous atteigniez votre maximum, puis redescendez jusqu'au niveau de départ. Chaque palier de travail est suivi d'une phase de récupération appropriée. Les paliers peuvent être fixés en termes de distance, de durée ou de nombre de coups ².

Les intervalles d'intensité dépendent de votre objectif d'entraînement. Un rythme confortable et modéré est recommandé pour une perte de poids, ainsi que pour l'entretien de la condition physique générale. Par contre, pour préparer une compétition d'aviron indoor, il est préférable d'augmenter l'intensité. N'oubliez pas de vous échauffer 5 bonnes minutes avant l'entraînement et de faire 5 minutes de récupération après.

Voici quelques exemples d'entraînement de type pyramide :

Exercice	1 ^{er} Palier	2 ^e Palier	3 ^e Palier	4 ^e Palier	5 ^e Palier	6 ^e Palier	7 ^e Palier
En fonction de la durée	1 min. soutenue 1 min. à faible intensité	2 min. soutenues 2 min. à faible intensité	3 min. soutenues 3 min. à faible intensité	4 min. soutenues 3 min. à faible intensité	3 min. soutenues 3 min. à faible intensité	2 min. soutenues 2 min. à faible intensité	1 min. soutenue 1 min. à faible intensité
En fonction de la distance	250m soutenus 250m légers	500m soutenus 250m légers	750m soutenus 500m légers	1000m soutenus 500m légers	750m soutenus 500m légers	500m soutenus 250m légers	250m soutenus 250m légers
En fonction du nb de coups	30 cps forts 30 cps légers	50 cps. forts 30 cps. légers	75 cps. forts 40 cps. légers	100 cps. forts 40 cps. légers	75 cps. soutenus 40 cps. légers	50 cps. soutenus 30 cps. légers	30 cps. soutenus 20 cps. légers

1. Ces accessoires sont disponibles chez Concept2 France (www.concept2.fr ou au 01 46 49 10 80)

2. Le moniteur PM3 / PM4 ne compte pas les coups : vous devrez le faire vous-même.

Certains n'aiment pas le faire, d'autres considèrent que c'est un excellent moyen de rester concentré.

Section 5 : Exemples de programmes

Exercice 5 : “Récupération active”

Il est primordial de planifier des jours de repos dans votre programme d'entraînement.

Ramer tranquillement aidera votre corps à récupérer des entraînements intensifs.

Les jours de repos, essayez de ramer au moins 20 minutes, ou plus longtemps si vous vous sentez d'attaque, mais surtout ne forcez pas. Ne vous sentez pas obligé de ramer, descendez librement du rameur pour faire quelques étirements à mi-parcours.

Exercice 6 : “Variez vos entraînements”

Voici quelques idées pour donner un peu de piquant aux longues séances monotones.

Cela vous aidera à ramer plus longtemps tout en vous proposant un objectif différent sur lequel vous concentrer. Essayez de ramer pendant au moins 30 minutes, puis passez à 40 minutes, voire plus.

- Option 1 : Tous les 500 mètres, effectuez une série de 10 à 20 coups à un rythme plus soutenu.
- Option 2 : Toutes les 3 à 5 minutes, ramez 1 minute en augmentant l'intensité.
- Option 3 : Effectuez une série de 10 coups quand bon vous semble !

Fixez vous un objectif de 10 séries de 10 coups à faire pendant la séance.

Répertoriez et constatez vos progrès en tenant un carnet d'entraînement et/ou en enregistrant vos séances d'entraînement sur la LogCard... Cela ne coûte rien et vous permettra de garder une trace de chaque mètre parcouru.

Testez-vous ! Si vous avez l'âme d'un compétiteur, faites régulièrement des tests à puissance max. sur 2000 mètres. Comparez votre performance avec celle d'autres adeptes de votre âge et de votre catégorie en vous référant à notre classement international en ligne sur www.concept2.fr/classement-en-ligne.

Abonnez-vous à notre newsletter en vous connectant sur newsletter.concept2.fr/abonnement/ et recevez des informations sur nos bons plans, événements, challenges, actualités, conseils, ...



Retrouver la forme

Groupe cible :

40 ans et plus, ou personnes en manque d'activité physique ou en mauvaise condition physique.

Le docteur Fritz Hagerman, ancien président de la commission médicale de la Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron, a mis au point le programme ci-dessous en se basant sur le résultat de recherches effectuées sur les effets produits par l'exercice sur des adultes qui ne pratiquent pas régulièrement ou n'ont jamais pratiqué d'activité physique. Les résultats ont été surprenants : en commençant par des séances de 5 fois 1 minute sur le rameur avec du repos entre chaque série, le groupe a travaillé étape par étape, en augmentant progressivement leur niveau de forme physique jusqu'à pouvoir ramer 30 minutes en continu.

Le programme pour retrouver la forme est une introduction en douceur à l'entraînement, ayant comme limite d'intensité supérieure 75 % de la fréquence cardiaque maximale (FCM), soit le niveau auquel une conversation peut être tenue.

Le programme peut être adapté à vos besoins.

Par exemple, il est possible de doubler le temps de repos ou de varier les étapes (c'est-à-dire de faire une minute et demie à la place d'une minute ou deux minutes et demie à la place de deux minutes).

L'essentiel réside dans la régularité : dès le début, il faut prendre l'habitude d'alterner jour de travail et jour de repos.



Section 5 : Exemples de programmes

Tableau 5.1

Structure du programme de base pour retrouver la forme					
Niveau	Zone	Durée/ Intensité	Repos	Charge de Travail	Durée Totale
1	B1	1' 75% FCM	30 secs	5 séries en ajoutant une série à chaque nouvel entraînement; arrivé à 8, passez au niveau 2	5-8'
2	B1	2' 75% FCM	30 secs	Idem niveau 1	10-16'
3	B1	3' 75% FCM	30 secs	Idem niveau 1	15-24'
4	B1	4' 75% FCM	30 - 60 secs	4 séries en ajoutant une série à chaque nouvel entraînement ; arrivé à 7, passez au niveau 5	16-28'
5	B1	5' 75% FCM	30 - 60 secs	Idem niveau 4	20-35'
6	B1	Progressif jusqu'à ramer en continu	-	Une fois habitué au niveau 5, augmentez le temps de travail rapidement. Par exemple, de 7.5 mins x 4, ensuite 10 mins x 3, puis 15 mins x 2, jusqu'à ramer en continu pendant 20 mins, ensuite ajouter 2 mins par jour jusqu'à 30 mins.	20-30'

Remarques

Le niveau 1 signifie que vous ramez pendant une minute à 75% de la FCM, puis vous prenez un repos de 30 secondes. Recommencez jusqu'à ce que vous ayez fait les cinq séries à la suite. Quand vous vous sentez bien, ajoutez une série jusqu'à atteindre le niveau 2, et ainsi de suite. Le niveau 1 représente 5 à 8 minutes d'exercice.

Tableau 5.2

Programme de base pour retrouver la forme				
Niveau	Etape 1	Etape 2	Etape 3	Etape 4
1	5 x 1' B1 18-20 cpm	6 x 1' B1 18-20 cpm	7 x 1' B1 18-20 cpm	8 x 1' B1 18-20 cpm
2	5 x 2' B1 18-20 cpm	6 x 2' B1 18-20 cpm	7 x 2' B1 18-20 cpm	8 x 2' B1 18-20 cpm
3	5 x 3' B1 18-20 cpm	6 x 3' B1 18-20 cpm	7 x 3' B1 18-20 cpm	8 x 3' B1 18-20 cpm
4	4 x 4' B1 18-20 cpm	5 x 4' B1 18-20 cpm	6 x 4' B1 18-20 cpm	7 x 4' B1 18-20 cpm
5	4 x 5' B1 18-20 cpm	5 x 5' B1 18-20 cpm	6 x 5' B1 18-20 cpm	7 x 5' B1 18-20 cpm
6	4 x 7.5' B1 18-20 cpm	3 x 10' B1 18-20 cpm	2 x 15' B1 18-20 cpm	20'B1 18-20 cpm Continuez à ajouter 2' jusqu'au temps demandé

Remarques

1. Allez d'une étape à l'autre quand vous le sentez, il n'y a pas de restrictions de temps.
2. 5 x 1'B1 18-20 cpm signifie que vous ramez une minute à la fréquence cardiaque de B1, à 18-20 coups par minute, prenez 30 secondes de repos et recommencez, jusqu'à l'avoir fait cinq fois.

Pour mieux comprendre les Zones de travail (B0, B1, B2, ...), reportez-vous au tableau 3.1, à la page 31 (Section 3 : Physiologie - Zones de Travail)

Programmes de 20 minutes et 40 minutes

Les programmes de 20 minutes et 40 minutes se décomposent en 3 périodes d'entraînement : la préparation, le développement et la consolidation. La période de préparation débute le programme et permet de s'habituer à un entraînement régulier ; vous pouvez aborder la période de développement une fois satisfait de votre maîtrise technique, et lorsque la pratique est régulière. Vous pouvez alors augmenter progressivement l'intensité du travail au fil des séances. En cas de progression notable, vous pouvez envisager de passer à l'étape suivante : la consolidation. Les changements principaux se traduisent par une cadence plus élevée (coups par minute ou cpm) et une hausse dans la qualité et l'intensité du travail. En somme, vous allez travailler davantage et votre cadence sera plus élevée.

Pour ceux d'entre vous qui s'intéressent à la compétition, les périodes de préparation, de développement et de consolidation sont équivalentes aux périodes de préparation, de pré-compétition et de compétition dans le programme pour une course sur 2 000 m.

Programme de 20 minutes

Groupe cible : personnes ayant un temps relativement restreint pour s'entraîner.

Le programme de 20 minutes est basé sur des cycles d'entraînement avec des fréquences cardiaques ciblées dans des zones de travail.

La durée des séances est de 20 minutes, sans tenir compte de la durée des échauffements, de la récupération et des étirements. Selon votre état de fatigue, certaines séances peuvent parfois excéder 20 minutes.

Ce programme (tableau 5.3) est conçu pour ceux qui s'entraînent de 3 à 5 fois par semaine. Si vous faites trois séances par semaine, suivez le programme pour les Séances 1, 2 et 3. Si vous faites 4 ou 5 séances par semaine, incluez simplement les Séances 4 et 5 dans votre programme d'entraînement.

Remarques pour le tableau 5.3

1. 1 x 20' B1 18 cpm signifie que vous ramez 20 minutes à votre fréquence cardiaque de B1, à 18 coups par minute.
2. 2 x 8' B1 18 cpm signifie que vous ramez 8 minutes à votre fréquence cardiaque de B1, à 18 coups par minute, avec un repos court de 3 à 4 minutes ; à répéter 2 fois.
3. 6 x 1' B5 28 cpm signifie que vous faites des séries d'une minute à votre fréquence cardiaque B6, avec au moins 1 à 2 minutes de repos entre chaque série ; à répéter 6 fois.
4. 4 x 2' B3 22/24 cpm signifie que vous ramez 2 minutes à votre fréquence cardiaque B3, à 26 coups par minute, avec 30 à 90 secondes de repos ; à répéter 4 fois.
5. Les séances 1 à 3 sont relativement difficiles pour les gens qui réalisent seulement 3 entraînements par semaine. Moins vous vous entraînez chaque semaine, plus les séances doivent être dures afin que vous puissiez cumuler suffisamment de travail pour en ressentir les effets bénéfiques. Si vous faites plus de séances par semaine, la charge de travail sera réduite. Par conséquent, les séances 4 et 5 sont plus douces. Quand vous effectuez plus de trois séances par semaines, nous vous recommandons d'ajuster les séquences afin d'obtenir un mélange plus homogène de séances faciles et difficiles durant le week-end.

Section 5 : Exemples de programmes

Tableau 5.3

Idéal pour des personnes disposant de peu de temps pour s'entraîner

Programme sur 20 minutes, 3-5 séances par semaine			
Séances	Semaine Facile	Semaine Moyenne	Semaine Difficile
PÉRIODE DE PRÉPARATION			
1	1 x 20' B1 18 cpm	1 x 20' B1 19 cpm	1 x 20' B1 20 cpm
2	2 x 8' B1 19 cpm	2 x 8' B1 20 cpm	2 x 8' B1 20 cpm
3	1 x 20' B1 18 cpm	1 x 20' B1 20 cpm	1 x 20' B1 20 cpm
4	2 x 8' B1 19 cpm	2 x 8' B1 20 cpm	1 x 20' B1 20 cpm
5	1 x 20' B0 16-18 cpm	1 x 20' B0 16-18 cpm	1 x 20' B0 16-18 cpm
PÉRIODE DE DÉVELOPPEMENT			
1	2 x 8' B2 19 cpm	2 x 8' B2 20 cpm	2 x 8' B2 21 cpm
2	1 x 20' B1 18 cpm	1 x 20' B1 20 cpm	1 x 20' B1 20 cpm
3	3 x 5' B2 21 cpm	3 x 5' B2 22 cpm	3 x 5' B2 22 cpm
4	1 x 20' B1 19 cpm	1 x 20' B1 20 cpm	1 x 20' B1 20 cpm
5	1 x 20' B0 16-18 cpm	1 x 20' B0 16-18 cpm	1 x 20' B0 16-18 cpm
PÉRIODE DE CONSOLIDATION			
1	3 x 4' B2 22 cpm	3 x 4' B3 24 cpm	3 x 4' B3 26 cpm
2	6 x 1' B5 28 cpm	6 x 1' B6 30 cpm	8 x 1' B5 36 cpm
3	4 x 2' B3 26 cpm	5 x 2' B3 28 cpm	6 x 2' B3 28 cpm
4	2 x 8' B2 19 cpm	2 x 8' B2 20 cpm	2 x 8' B2 22 cpm
5	1 x 20' B1 18 cpm	1 x 20' B1 19 cpm	1 x 20' B1 20 cpm

Pour mieux comprendre les Zones de travail (B0, B1, B2, ...), reportez-vous au tableau 3.1, à la page 31 (Section 3 : Physiologie - Zones de Travail)

Programme de 40 minutes

Groupe cible :

personnes pouvant consacrer 1 heure par séance d'entraînement (étirements compris)

Le programme de 40 minutes est basé sur des cycles d'entraînement avec des fréquences cardiaques ciblées dans des zones de travail.

La durée des séances, en terme de travail, est de 40 minutes, sans tenir compte des échauffements, de la récupération et des étirements. Selon votre état de fatigue, certaines séances peuvent parfois dépasser 40 minutes.

Ce programme (tableau 5.4) est conçu pour ceux qui s'entraînent 3 à 5 fois par semaine. Si vous faites trois séances par semaine, suivez le programme pour les Séances 1, 2 et 3. Si vous faites 4 ou 5 séances par semaine, incluez simplement les Séances 4 et 5 dans votre programme d'entraînement.



Section 5 : Exemples de programmes

Tableau 5.4

Programme sur 40 minutes, 3-5 séances par semaines			
Séances	Semaine Légère	Semaine moyenne	Semaine dure
PÉRIODE DE PRÉPARATION			
1	1 x 30' B1 18 cpm	1 x 30' B1 19 cpm	1 x 30' B1 20 cpm
2	3 x 10' B1 18 cpm	3 x 10' B1 20 cpm	3 x 10' B1 20 cpm
3	2 x 15' B1 18 cpm	2 x 15' B1 20 cpm	2 x 15' B1 20 cpm
4	3 x 10' B1 20 cpm	3 x 10' B1 20 cpm	3 x 10' B1 20 cpm
5	1 x 30' B0 16 cpm	1 x 40' B0 16 cpm	1 x 40' B0 18 cpm
PÉRIODE DE DÉVELOPPEMENT			
1	3 x 7' B2 20 cpm	4 x 7' B2 20 cpm	4 x 7' B2 22 cpm
2	2 x 15' B1 19 cpm	2 x 15' B1 20 cpm	2 x 15' B1 20 cpm
3	4 x 6' B2 20 cpm	4 x 6' B2 22 cpm	5 x 6' B2 22 cpm
4	3 x 10' B1 20 cpm	3 x 10' B1 20 cpm	3 x 10' B1 20 cpm
5	1 x 40' B0 16 cpm	1 x 40' B0 18 cpm	1 x 40' B0 18 cpm
PÉRIODE DE CONSOLIDATION			
1	5 x 3' B3 24 cpm	6 x 3' B3 24 cpm	3 x 4' B3 26 cpm
2	2 x (6 x 1') B5 28 cpm	3 x (6 x 45 sec) B5 30 cpm	3 x (6 x 45 sec) B5 32 cpm
3	6 x 2' B3 26 cpm	2 x (4 x 2') B3 26 cpm	2 x (4 x 2') B3 28 cpm
4	4 x 6' B2 22 cpm	4 x 6' B2 22 cpm	5 x 6' B2 22 cpm
5	3 x 10' B1 18 cpm	3 x 10' B1 20 cpm	3 x 10' B1 20 cpm

Remarques pour le tableau 5.4

- 1 x 20' B1 18 cpm signifie que vous ramez 20 minutes à votre fréquence cardiaque de B1, à 18 coups par minute.
- 2 x 8' B1 18 cpm signifie que vous ramez 8 minutes à votre fréquence cardiaque de B1, à 18 coups par minute, avec un repos court de 3 à 4 minutes ; à répéter 2 fois.
- 6 x 1' B5 28 cpm signifie que vous faites des séries d'une minute à votre fréquence cardiaque B6, avec au moins 1 à 2 minutes de repos entre chaque série ; à répéter 6 fois.
- 4 x 2' B3 26 cpm signifie que vous ramez 2 minutes à votre fréquence cardiaque B3, à 26 coups par minute avec 30 à 90 secondes de repos ; à répéter 4 fois.
- Les séances 1 à 3 sont relativement difficiles pour les gens réalisant seulement 3 entraînements par semaine. Moins vous vous entraînez chaque semaine, plus les séances doivent être dures afin que vous puissiez cumuler suffisamment de travail pour en ressentir les effets bénéfiques. Si vous faites plus de séances par semaine, la charge de travail sera réduite. Par conséquent, les séances 4 et 5 sont plus douces. Quand vous effectuez plus de trois séances par semaines, nous vous recommandons d'ajuster les séquences afin d'obtenir un mélange plus homogène de séances faciles et difficiles durant le week-end.

Introduction à l'aviron indoor en tant que loisir

Vous n'avez jamais fait de course ? Vous êtes tenté à l'idée de participer à une compétition d'aviron indoor, mais vous n'êtes pas encore tout à fait décidé à la faire ? Voici un guide pour les compétiteurs débutants.

1. Choisissez l'une des compétitions prévues dans le calendrier. Nous vous suggérons de privilégier celles qui sont dans votre région ou alors dans une région somptueuse que vous avez toujours voulu visiter.
2. Contactez l'organisateur pour recevoir un bulletin d'inscription. Remplissez-le et renvoyez-le dans les plus brefs délais.
3. Notez le jour J dans votre agenda et assurez-vous que votre famille ou vos amis soient au courant afin qu'ils ne vous inventent pas un problème de dernière minute qui vous empêcherait d'y aller.
4. Commencez l'entraînement. Si vous êtes assidu, vous n'aurez qu'à vous concentrer d'avantage sur vos exercices. Si, au contraire, vous avez un peu décroché pendant l'été, il est temps de vous y remettre progressivement. Si vous ne forcez jamais, il faudra commencer à le faire de temps en temps. Si vous ramez toujours à un rythme modéré et régulier, ajoutez des entraînements fractionnés.
5. Mesurez votre progression. Faites un test max sur 2 000 m toutes les 3 à 4 semaines. C'est un bon entraînement pour la course : vous vous familiariserez ainsi avec la cadence et la distance. Ne vous inquiétez pas si la progression n'est pas constante, il est normal de passer par des paliers et cela peut arriver d'avoir des "jours sans".
6. Apprenez à connaître votre temps au 500 m, il apparaît dans la case du milieu de votre moniteur, qui vous indique également la moyenne à la fin de la séance. A l'approche du Jour J, vous devez savoir à quel temps au 500 m vous devez ramer. Prenez votre moyenne sur 30 minutes comme repère, soustrayez 7 à 9 secondes et essayez de maintenir cette allure sur 2 000 m. Par exemple, si votre moyenne sur 30 minutes est de 2'15" / 500 m, essayez de ramez à 2'08" - 2'06" sur une distance de 2 000 mètres. Ce repère vous guidera pendant votre vraie course. Soyez prudent car l'excitation ajoutée à l'adrénaline vous donneront des ailes et vous aurez tendance à surestimer vos capacités en début de course. Ne vous emballez pas ; tenez-vous en au temps au 500 m que vous vous êtes fixé, sinon vous risquez de flancher avant la fin. Et, si vous avez de l'énergie en réserve pour le dernier 500 m, c'est super : vous pourrez l'utiliser pour finir en beauté !
7. Soyez reposé pour la course ! Dans le jargon des entraîneurs on appelle ça «l'affûtage». Votre dernière grosse séance doit avoir lieu une semaine avant l'échéance, pour que votre organisme ait le temps de récupérer. A partir de là, dormez 8 heures par nuit, et ne faites que peu d'entraînements intensifs, juste de quoi rester "affûté". Une bonne préparation est de découper votre distance de course en 4 : un 1 000 mètres, un 500 m et deux 250 m. Effectuez chaque fraction à votre temps au 500 m et autorisez-vous autant de récupération que vous voulez après chaque fraction. Faites cet entraînement 3 à 5 jours avant la course. Parallèlement, faites des séances légères de 30 à 40 minutes. Plus la course approche, plus vos muscles auront envie de pousser, mais ménagez-vous !

Section 5 : Exemples de programmes

8. Jour J, à quelle heure arriver ? : Nous vous conseillons d'arriver au minimum 1h30 à 2 heures avant votre horaire de course. Prévoyez un peu de marge, surtout si vous venez en voiture car se garer à proximité du gymnase Coubertin n'est pas forcément chose facile. En arrivant, descendez au secrétariat muni de votre carte d'identité et de votre certificat médical ou de votre licence d'aviron et retirez votre "fiche de course" indispensable pour courir. Si vous êtes inscrit dans une catégorie Poids Léger (PL), n'oubliez pas de vous présenter à la pesée entre 2 heures et 1 heure avant votre course (à partir de 7h30) regardez quelques courses pour vous imprégner de l'ambiance et repérer où est situé votre appareil sur le plateau de course. Écoutez la procédure de départ.... Environ une heure avant votre heure de course, passez aux vestiaires vous habiller et allez en salle d'échauffement (n'oubliez pas votre bouteille d'eau et gardez toujours avec vous votre fiche de course (vous n'aurez pas accès au plateau de course si vous ne possédez pas cette fiche). En salle d'échauffement, vous allez pouvoir repérer quelques concurrents de votre catégorie (selon les 3 critères age poids sexe). Présentez-vous devant l'entrée du plateau de course 15 minutes avant votre course car vous aurez accès à votre appareil environ 10 minutes avant le départ... Dix précieuses minutes pour vous installer et régler votre rameur.
9. Il est normal d'être un peu nerveux (l'adrénaline vous donne de l'énergie). Positivez ! Restez calme ! Et, avant tout, amusez-vous !!
10. L'échauffement : Il est primordial de s'échauffer correctement avant une course. Échauffez l'ensemble de vos groupes musculaires 20 minutes soit en allant courir ou en ramant. Puis 15 minutes sur le rameur. (il y a toujours des appareils d'échauffement mis à disposition des compétiteurs). Prenez votre rythme d'entraînement pendant 5 minutes puis lorsque vous vous sentez bien chaud, il est temps de se violenter et de faire monter les pulsations : faites 5 ou 6 accélérations sur 10 à 20 coups à pleine cadence (32 puis 34 puis 36...) ; récupérez tout en ramant 30 à 90 secondes entre chaque accélération.
11. Heure H : Il y aura beaucoup de bruit et d'agitation autour de vous, ne vous laissez pas déconcentrer. Pensez à votre temps au 500 m et astreignez-vous d'y rester dès le début. Résistez à la tentation de commencer votre premier 500 m à fond, c'est mieux de finir en beauté que de s'envoler et "d'exploser" avant la fin. Notez vos temps au 500 m afin de vous en souvenir.
12. Félicitations ! Vous avez réussi ! Fixez-vous les objectifs de l'année prochaine, et notez-les pendant que c'est tout frais. Mais ne reprenez pas l'entraînement immédiatement, vous avez mérité un peu de repos !
13. Comment récupérer ? : Après un gros week-end d'entraînement ou de compétition, les muscles peuvent subir des blessures ou de petites lésions. Il en résulte une accumulation de toxines qui provoquent des courbatures et des raideurs. Une séance d'aviron de 20 à 30 minutes à faible intensité et fréquence cardiaque à peine élevé à 65 % de son maximum, accroît la circulation sanguine dans les muscles. Non seulement l'acide lactique accumulé est traité plus rapidement, mais le sang permet aussi l'évacuation des toxines favorisant ainsi la récupération.

Entraînements préparatoires en vue d'une compétition

Les entraînements préférés de Concept2 :

Votre préparation doit être placée sous le signe de l'aérobie et orientée sur la distance, mesurée en mètres mais aussi en temps. Gardant cela en tête, nous vous proposons ci-après nos 5 exercices favoris pour vous guider. Bonne chance et bonne course !

Test sur 30 minutes pour le classement mondial en ligne

10 000 mètres d'affilée, d'intensité croissante tous les 2 500 mètres

Votre temps au 500 m doit décroître d'une à 2 secondes à chaque 2 500). Une séance rythmée est une séance régulière et modérée, pendant laquelle vous devez être capable de tenir une conversation.

Séance fractionnée en 5 à 8 répétitions d'un enchaînement de 3, 2 et 1 minute(s)

C'est-à-dire, 3 minutes à 22 de cadence (22 coups / minute), 2 minutes à 27, puis 1 minute à 32. Il n'y a pas de récupération entre les enchaînements.

2 x 6 000 mètres

2 x 6 000 mètres avec 5 minutes de récupération entre les deux.

Votre temps au 500 m doit être modéré mais vous devrez l'améliorer lors du deuxième 6 000 m

20' rameur, 20' footing, 20' rameur

L'objectif d'une longue séance peut être atteint tout en variant l'activité. En effet, du moment que votre cœur palpite à un rythme régulier et constant, peu importe le sport que vous êtes en train de faire. Avec ce raisonnement, nous vous proposons une séance décapante tant sur le plan physique que mental :

20 minutes de rameur, puis 20 minutes de course à pied puis à nouveau 20 minutes de rameur

Voilà une bonne séance qui vous aura semblé courte et pourtant vous avez réalisé une heure de sport. Libre à vous de rajouter 5 ou 10 minutes sur chacune des 3 séries, pour rallonger le plaisir. L'idée étant d'alterner l'activité avec un enchaînement rapide sans temps mort. Prévoyez une gourde et un t-shirt de rechange avant de commencer. Vous pourrez l'enfiler rapidement après les 20 minutes de rameur et avant de partir courir dehors. Cette précaution vous évitera de prendre froid avec un T shirt humide sur le dos. Avec votre montre cardio fréquencemètres veillez à garder une fréquence cardiaque la plus régulière possible.

45' avec 6 sprints toutes les 6 minutes

Partez pour 40 minutes en continu en commençant par 9 minutes d'échauffement puis un sprint sur 10 coups à cadence 30. Récupérez tranquillement en ramant pendant 30-40 secondes. Puis, reprenez un rythme de type B1 (cadence 20cps/minute ; 75% FC) et, au bout de 5 minutes, lancez le second sprint. Et ainsi de suite jusqu'au 6e sprint. Récupérer en ramant 5 minutes tranquillement. Si le cœur vous en dit finissez par un jeu du poisson (4 minutes).

Ramer en continu (sur un rythme B1) va contribuer à l'amélioration de votre endurance. Les sprints vont quand à eux vous aider à progresser en vitesse et en puissance. Une séance très bénéfique et qui passe vite.

21 097 mètres en continu

Une longue séance pour un semi marathon. Attention cette séance demande de la préparation

Consulter les pages www.concept2.fr dédiées aux longues distances :

<http://www.concept2.fr/entrainement/marathon/>

Préparation à une compétition (2 000m, 5 000 m, 10 000 m ...)

Depuis son introduction, le Rameur Concept2 joue un rôle important en tant qu'outil d'entraînement hivernal et de contrôle d'entraînement des pratiquants d'aviron : l'aviron indoor est ainsi devenu un sport à part entière. L'évaluation sur 2 000 m est utilisée à l'échelle mondiale, fournissant aux entraîneurs et aux athlètes un outil pour contrôler le niveau de performance et la progression.

Les rameurs, comme beaucoup, n'apprécient guère de se faire contrôler. Pour cette raison, certains considèrent le test sur Rameur Concept2 comme une interruption inutile de l'entraînement en bateau et estiment qu'il ne reflète pas vraiment la performance sur l'eau.

Au cours des 20 dernières années, le volume et l'intensité des entraînements en aviron ont passablement augmenté : les meilleurs rameurs de club s'entraînent plus de 15 heures par semaine et les athlètes internationaux plus de 20 heures. Dans la plupart des cas, le cycle d'entraînement comprend un ou plusieurs objectifs annuels. Étant donné l'engagement considérable des athlètes, il est logique de vérifier régulièrement si les effets désirés de l'entraînement sont obtenus.

Programmer des tests réguliers au cours du cycle annuel permet à l'entraîneur et à l'athlète de contrôler la progression et, si nécessaire, d'ajuster le programme d'entraînement aux besoins spécifiques de l'individu. Lorsque l'athlète progresse régulièrement et perçoit l'efficacité du programme, il poursuit avec une confiance renforcée et une motivation toujours plus forte. La stagnation est un signe de maladie, de surentraînement ou de programme inadapté à l'individu. Quelle qu'en soit la cause, les contrôles permettent de la déceler rapidement et d'éviter de s'entraîner avec le risque permanent d'être déçu par une performance inférieure à ses attentes.

Pour permettre le contrôle de la progression, il est fortement conseillé de terminer chaque méso cycle par une évaluation. De cette manière, l'entraînement sur l'eau n'est pas interrompu, mais au contraire complété par cette évaluation. Effectivement, la performance sur le Rameur Concept2 ne reproduit pas exactement la performance sur l'eau. À titre d'exemple, deux individus de niveaux techniques différents peuvent se concurrencer sur le Rameur, alors que dans le cas où deux individus ont des niveaux techniques équivalents, celui obtenant les meilleurs scores sur le Rameur est inévitablement aussi plus rapide sur l'eau.

Dans cette partie, nous proposons deux programmes d'entraînement, l'un initial, l'autre interactif. Le programme initial propose une série d'entraînements prédéfinis pour quatre, cinq ou six séances par semaine. Le programme interactif propose un programme sur mesure, qui prend en compte les différents niveaux de forme physique.

Le programme d'entraînement initial diffère du programme interactif par deux aspects :

1. Le programme d'entraînement initial ne prend pas en compte votre niveau de forme actuel.
2. Le programme interactif propose un temps de passage dans chaque zone de travail utilisable par les deux programmes : il s'agit du temps de passage optimal dans chaque zone de travail basé sur le temps de parcours d'un 2 000 m

Programme d'entraînement initial

Groupe cible : toute personne qui s'entraîne pour une compétition

Champion olympique ou néophyte, un engagement total sur le Rameur Concept2 lors d'une course d'aviron indoor vous poussera à vos limites.

Il vous sera cependant plus facile de supporter la charge imposée à votre corps grâce à une préparation systématique. Ainsi, si vous ne vous entraînez pas régulièrement et s'il vous reste moins de six semaines avant la course, nous vous conseillons d'y renoncer, ou de revoir à la baisse votre objectif.

Les tableaux 5.5 à 5.7 offrent des séries de programmes basés sur un entraînement de quatre, cinq ou six séances par semaine.

Pour structurer votre propre programme, référez-vous à la *Section 4 : Élaborer son propre programme d'entraînement*.

Tableau 5.5

Programme d'entraînement initial : 4 séances par semaine			
Séances	Semaine Facile	Semaine Moyenne	Semaine Difficile
PRÉPARATION			
1	2 x 20' B1 18 cpm	2 x 20' B1 19 cpm	2 x 20' B1 20 cpm
2	1 x 30' B1 19 cpm	1 x 40' B1 19 cpm	4 x 10' B1 20 cpm
3	3 x 10' B1 19 cpm	3 x 15' B1 19 cpm	3 x 20' B1 19 cpm
4	1 x 30' B1 18 cpm	1 x 30' B1 19 cpm	1 x 30' B1 20 cpm
PRÉ-COMPÉTITION			
1	2 x 10' B2 19 cpm	2 x 10' B2 20 cpm	2 x 10' B2 22 cpm
2	2 x 20' B1 18 cpm	2 x 20' B1 19 cpm	2 x 20' B1 20 cpm
3	3 x 6' B2 19 cpm	3 x 6' B2 20 cpm	3 x 6' B2 22 cpm
4	3 x 10' B1 19 cpm	3 x 15' B1 19 cpm	3 x 20' B1 19 cpm
COMPÉTITION			
1	3 x 4' B3 24 cpm	3 x 4' B3 26 cpm	3 x 4' B3 28 cpm
2	8 x 1' B5 28 cpm	8 x 1' B5 29 cpm	8 x 1' B5 30 cpm
3	4 x 6' B2 19 cpm	4 x 6' B2 20 cpm	4 x 6' B2 22 cpm
4	6 x 2' B3 24 cpm	6 x 2' B3 26 cpm	6 x 2' B3 28 cpm

Section 5 : Exemples de programmes

Tableau 5.6

Programme d'entraînement initial : 5 séances par semaine			
Séances	Semaine Facile	Semaine Moyenne	Semaine Difficile
PRÉPARATION			
1	2 x 20' B1 18 cpm	2 x 20' B1 19 cpm	2 x 20' B1 20 cpm
2	1 x 30' B1 19 cpm	1 x 40' B1 19 cpm	4 x 10' B1 20 cpm
3	1 x 60' B0 16 cpm	1 x 60' B0 16 cpm	1 x 60' B0 16 cpm
4	3 x 10' B1 19 cpm	3 x 15' B1 19 cpm	3 x 20' B1 19 cpm
5	1 x 30' B1 18 cpm	1 x 30' B1 19 cpm	1 x 30' B1 20 cpm
PRÉ-COMPÉTITION			
1	2 x 10' B2 19 cpm	2 x 10' B2 20 cpm	2 x 10' B2 22 cpm
2	2 x 20' B1 18 cpm	2 x 20' B1 19 cpm	2 x 20' B1 20 cpm
3	1 x 60' B0 16 cpm	1 x 60' B0 16 cpm	1 x 60' B0 16 cpm
4	3 x 6' B2 19 cpm	3 x 6' B2 20 cpm	3 x 6' B2 22 cpm
5	3 x 10' B1 19 cpm	3 x 15' B1 19 cpm	3 x 20' B1 19 cpm
COMPÉTITION			
1	3 x 4' B3 24 cpm	3 x 4' B3 26 cpm	3 x 4' B3 28 cpm
2	9 x 1' B5 28 cpm	9 x 1' B5 29 cpm	9 x 1' B5 30 cpm
3	3 x 10' B1 18 cpm	3 x 10' B1 19 cpm	3 x 10' B1 20 cpm
4	4 x 6' B2 19 cpm	4 x 6' B2 20 cpm	4 x 6' B2 22 cpm
5	6 x 2' B3 24 cpm	6 x 2' B3 26 cpm	6 x 2' B3 28 cpm

Remarques pour les tableaux 5.5 - 5.7

1. Vous pouvez remplacer 1 à 2 séances de Rameur hebdomadaires par des séances de natation, vélo, course à pied ou ski de fond.
2. Il faut toujours opter pour la prudence dans tout régime d'entraînement. Ces entraînements vous sont montrés ici uniquement à titre d'exemple et ne sont pas appropriés à tout le monde. Vous devez prendre des précautions et connaître vos limites quand vous évaluez votre capacité à faire face aux charges d'entraînement. Les débutants risquent de ne pas y arriver avec un régime d'entraînement de 3 à 4 séances.
3. Pour déterminer dans quelle période d'entraînement vous devez travailler, référez vous aux tableaux situés pages 37 et 38 (*Section 4 : Elaborer son propre programme d'entraînement*)

Tableau 5.7

Programme d'entraînement initial : 6 séances par semaine			
Séances	Semaine Facile	Semaine Moyenne	Semaine Difficile
PRÉPARATION			
1	2 x 20' B1 18 cpm	2 x 20' B1 19 cpm	2 x 20' B1 20 cpm
2	1 x 30' B1 19 cpm	1 x 40' B1 19 cpm	4 x 10' B1 20 cpm
3	1 x 60' B0 16 cpm	1 x 60' B0 16 cpm	1 x 60' B0 16 cpm
4	3 x 10' B1 19 cpm	3 x 15' B1 19 cpm	3 x 20' B1 19 cpm
5	1 x 60' B0 18 cpm	1 x 60' B0 18 cpm	1 x 60' B0 18 cpm
6	1 x 30' B1 18 cpm	1 x 30' B1 19 cpm	1 x 30' B1 20 cpm
PRÉ-COMPÉTITION			
1	2 x 10' B2 19 cpm	2 x 10' B2 20 cpm	2 x 10' B2 22 cpm
2	2 x 20' B1 18 cpm	2 x 20' B1 19 cpm	2 x 20' B1 20 cpm
3	4 x 6' B2 19 cpm	4 x 6' B2 20 cpm	4 x 6' B2 22 cpm
4	1 x 60' B0 16 cpm	1 x 60' B0 16 cpm	1 x 60' B0 16 cpm
5	3 x 6' B2 19 cpm	3 x 6' B2 20 cpm	3 x 6' B2 22 cpm
6	3 x 10' B1 18 cpm	3 x 15' B1 19 cpm	3 x 20' B1 19 cpm
COMPÉTITION			
1	3 x 4' B3 24 cpm	3 x 4' B3 26 cpm	3 x 4' B3 28 cpm
2	9 x 1' B5 28 cpm	9 x 1' B5 29 cpm	9 x 1' B5 30 cpm
3	3 x 10' B1 18 cpm	3 x 10' B1 19 cpm	3 x 10' B1 20 cpm
4	6 x 1.5' B5 28 cpm	6 x 1.5' B5 29 cpm	6 x 1.5' B5 30 cpm
5	4 x 6' B2 19 cpm	4 x 6' B2 20 cpm	4 x 6' B2 22 cpm
6	6 x 2' B3 24 cpm	6 x 2' B3 26 cpm	6 x 2' B3 28 cpm

Remarques complémentaires pour les tableaux 5.5 - 5.7

- 1 x 60' B0 16 cpm signifie que vous ramez 60 minutes à 55-70% de votre FCM, à 16 coups par minute.
- 2 x 20' B1 18 cpm signifie que vous ramez 20 minutes à 70-80% de votre FCM, à 18 coups par minute, avec suffisamment de repos entre les séries pour revenir au double de votre fréquence cardiaque de repos avant de recommencer.
- 3 x 6' B2 19 cpm signifie que vous ramez 6 minutes à 80-85% de votre FCM, à 19 coups par minute, avec suffisamment de repos entre les séries pour revenir au double de votre fréquence cardiaque de repos avant de recommencer (3 fois).
- 6 x 2' B3 24 cpm signifie que vous ramez 2 minutes à 85-90% de votre FCM, à 24 coups par minute, avec suffisamment de repos entre les séries pour revenir au double de votre fréquence cardiaque de repos avant de recommencer (6 fois).
- 8 x 1' B5 30 cpm signifie que vous ramez 1 minute à 90-100% de votre FCM, à 30 coups par minute, avec suffisamment de repos entre les séries pour revenir au double de votre fréquence cardiaque de repos avant de recommencer (8 fois).

Section 5 : Exemples de programmes

Programme d'entraînement interactif

Groupe cible : toute personne qui s'entraîne pour une compétition

Pour vous aider à créer votre propre programme, nous avons inclus les éléments de base utilisés pour élaborer les programmes d'entraînement interactifs sur 2 000 m disponibles sur www.concept2.fr.

Ce programme peut remplacer le programme initial exposé dans la section précédente, ou simplement vous aider à élaborer votre propre programme. En commençant par un programme se rapprochant le plus du nombre de séances par semaine souhaité, vous pourrez facilement l'adapter pour apporter plus de flexibilité à votre propre programme d'entraînement. Si vous avez l'intention de suivre huit séances hebdomadaires mais qu'un empêchement quelconque ne vous permet d'en effectuer que six, éliminez les séances que vous souhaitez et élaborer un programme de six séances.

Le programme qui suit s'étale sur 26 semaines d'entraînement. Si vous disposez de moins de temps avant la compétition, quelques semaines sont à supprimer. Les supprimer dans cet ordre : 13, 14, 15, 12, 11, 10, 16, 17, 18, 9, 8, 7. À titre d'exemple, un programme de 22 semaines nécessite la suppression des quatre premières semaines de la liste à savoir les semaines 13, 14, 15 et 12.



Utilisation du Guide d'allure pour un entraînement au 2 000 m

Afin de tirer profit au maximum du programme d'entraînement, référez-vous au "Guide d'allure pour un entraînement au 2 000 m" pour chaque zone de travail. Repérez votre record sur 2 000 m dans la colonne de gauche, puis parcourez la ligne pour trouver l'allure cible (moyenne au 500m) correspondant à chaque zone. Après six semaines, refaites un test sur 2 000 m puis réadaptez votre allure. Ramer à la cadence conseillée permet de développer la technique. Respecter la fréquence cardiaque et l'allure conseillée permet de développer efficacement votre condition physique.

Remarque : La récupération entre les intervalles peut être calculée à l'aide des informations du paragraphe "Organiser des cycles d'entraînement" dans la *Section 4 : Elaborer son propre programme d'entraînement*.

L'intensité d'entraînement dans chaque zone de travail est calculée à partir de votre performance sur 2 000 m. Les valeurs correspondantes sont indiquées en haut de chaque zone de travail. Les zones de travail B1, B2, B3 et B5 peuvent être considérées comme se situant entre les valeurs de la colonne "Zone de travail" et celles de la colonne située juste à gauche de celle-ci.

À une allure maximale, le 2 000 m est effectué à 95 % de la fréquence cardiaque maximale, considérée ici comme étant la limite supérieure de la zone B3 (85 % à 95 % de la FCM). L'entraînement dans cette zone doit s'effectuer au maximum à l'allure indiquée dans la colonne B3. L'allure indiquée dans la zone B5 représente 110 % de l'allure sur 2 000 m. L'entraînement dans cette zone doit s'effectuer au minimum à l'allure indiquée dans la colonne B5.



Tableau 5.8

Guide d'allure pour un entraînement sur 2 000 m							
2000m	Zones de travail et Moyennes au 500m recommandées						
	B5		B3		B2		B1
	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%
06:20	01:35:00	01:39:75	01:44:50	01:49:25	01:54:00	01:58:75	02:03:50
06:24	01:36:00	01:40:80	01:45:60	01:50:40	01:55:20	02:00:00	02:04:80
06:28	01:37:00	01:41:85	01:46:70	01:51:55	01:56:40	02:01:25	02:06:10
06:32	01:38:00	01:42:90	01:47:80	01:52:70	01:57:60	02:02:50	02:07:40
06:36	01:39:00	01:43:95	01:48:90	01:53:85	01:58:80	02:03:75	02:08:70
06:40	01:40:00	01:45:00	01:50:00	01:55:00	02:00:00	02:05:00	02:10:00
06:44	01:41:00	01:46:05	01:51:10	01:56:15	02:01:19	02:06:25	02:11:30
06:48	01:42:00	01:47:10	01:52:20	01:57:30	02:02:39	02:07:50	02:12:60
06:52	01:43:00	01:48:15	01:53:30	01:58:45	02:03:59	02:08:75	02:13:90
06:56	01:44:00	01:49:20	01:54:40	01:59:60	02:04:80	02:10:00	02:15:20
07:00	01:45:00	01:50:25	01:55:50	02:00:74	02:06:00	02:11:25	02:16:50
07:04	01:46:00	01:51:30	01:56:60	02:01:89	02:07:19	02:12:50	02:17:80
07:08	01:47:00	01:52:35	01:57:70	02:03:05	02:08:40	02:13:75	02:19:10
07:12	01:48:00	01:53:40	01:58:80	02:04:19	02:09:59	02:15:00	02:20:40
07:16	01:49:00	01:54:45	01:59:90	02:05:34	02:10:80	02:16:25	02:21:70
07:20	01:50:00	01:55:50	02:01:00	02:06:49	02:12:00	02:17:50	02:23:00
07:24	01:51:00	01:56:55	02:02:10	02:07:64	02:13:20	02:18:75	02:24:30
07:28	01:52:00	01:57:60	02:03:20	02:08:79	02:14:40	02:20:00	02:25:60
07:32	01:53:00	01:58:65	02:04:30	02:09:94	02:15:60	02:21:25	02:26:90
07:36	01:54:00	01:59:70	02:05:40	02:11:10	02:16:80	02:22:50	02:28:20
07:40	01:55:00	02:00:75	02:06:50	02:12:25	02:18:00	02:23:75	02:29:50
07:44	01:56:00	02:01:80	02:07:60	02:13:40	02:19:20	02:25:00	02:30:80
07:48	01:57:00	02:02:85	02:08:70	02:14:55	02:20:40	02:26:25	02:32:10
07:52	01:58:00	02:03:90	02:09:80	02:15:70	02:21:60	02:27:50	02:33:40
07:56	01:59:00	02:04:95	02:10:90	02:16:85	02:22:80	02:28:75	02:34:70
08:00	02:00:00	02:06:00	02:12:00	02:18:00	02:24:00	02:30:00	02:36:00
08:04	02:01:00	02:07:05	02:13:10	02:19:15	02:25:20	02:31:25	02:37:30
08:08	02:02:00	02:08:09	02:14:20	02:20:30	02:26:40	02:32:50	02:38:60
08:12	02:03:00	02:09:15	02:15:30	02:21:45	02:27:60	02:33:75	02:39:90
08:16	02:04:00	02:10:20	02:16:40	02:22:60	02:28:80	02:35:00	02:41:20
08:20	02:05:00	02:11:25	02:17:50	02:23:75	02:30:00	02:36:25	02:42:50
08:24	02:06:00	02:12:30	02:18:60	02:24:90	02:31:20	02:37:50	02:43:80
08:28	02:07:00	02:13:35	02:19:70	02:26:05	02:32:40	02:38:75	02:45:10
08:32	02:08:00	02:14:40	02:20:80	02:27:20	02:33:60	02:40:00	02:46:40
08:36	02:09:00	02:15:45	02:21:90	02:28:35	02:34:80	02:41:25	02:47:70
08:40	02:10:00	02:16:50	02:23:00	02:29:50	02:36:00	02:42:50	02:49:00
08:44	02:11:00	02:17:55	02:24:10	02:30:65	02:37:20	02:43:75	02:50:30
08:48	02:12:00	02:18:60	02:25:20	02:31:80	02:38:40	02:45:00	02:51:60
08:52	02:13:00	02:19:65	02:26:30	02:32:95	02:39:60	02:46:25	02:52:90
08:56	02:14:00	02:20:70	02:27:40	02:34:10	02:40:80	02:47:50	02:54:20
09:00	02:15:00	02:21:75	02:28:50	02:35:25	02:42:00	02:48:75	02:55:50
09:04	02:16:00	02:22:80	02:29:60	02:36:40	02:43:20	02:50:00	02:56:80
09:08	02:17:00	02:23:85	02:30:70	02:37:55	02:44:40	02:51:25	02:58:10
09:12	02:18:00	02:24:90	02:31:80	02:38:70	02:45:60	02:52:50	02:59:40
09:16	02:19:00	02:25:95	02:32:90	02:39:85	02:46:80	02:53:75	03:00:70
09:20	02:20:00	02:27:00	02:34:00	02:41:00	02:48:00	02:55:00	03:02:00
09:24	02:21:00	02:28:05	02:35:10	02:42:15	02:49:20	02:56:25	03:03:30
09:28	02:22:00	02:29:10	02:36:20	02:43:30	02:50:40	02:57:50	03:04:59
09:32	02:23:00	02:30:15	02:37:30	02:44:45	02:51:60	02:58:75	03:05:90
09:36	02:24:00	02:31:20	02:38:40	02:45:60	02:52:80	03:00:00	03:07:20
09:40	02:25:00	02:32:25	02:39:50	02:46:75	02:54:00	03:01:25	03:08:50
09:44	02:26:00	02:33:30	02:40:60	02:47:90	02:55:20	03:02:50	03:09:80
09:48	02:27:00	02:34:35	02:41:70	02:49:05	02:56:40	03:03:75	03:11:10
09:52	02:28:00	02:35:40	02:42:80	02:50:20	02:57:60	03:05:00	03:12:40
09:56	02:29:00	02:36:45	02:43:90	02:51:35	02:58:80	03:06:25	03:13:70
10:00	02:30:00	02:37:50	02:45:00	02:52:50	03:00:00	03:07:50	03:15:00

Section 5 : Exemples de programmes

Tableau 5.9

Programme d'entraînement interactif sur 2 000 m								
Niveau 5 - Athlète. Qui s'entraîne régulièrement sur 6-8 séances/semaine depuis au moins 3 ans								
6-8 Séances / Semaine								
Semaine	1	2	3	4	5	6	7	8
1 F	45' B0	2x15' B1	55' B0	2x18' B1	68' B0	3x15' B1	55' B0	2x15' B1
2 M	65' B0	2x21' B1	72' B0	3x16' B1	80' B0	4x13' B1	72' B0	3x12' B1
3 D	76' B0	3x17' B1	85' B0	3x19' B1	90' B0	3x20' B1	85' B0	2x25' B1
4 F	45' B0	2x15' B1	2x6' B2	3x12' B1	2x7' B2	3x15' B1	2x10' B2	3x12' B0
5 M	65' B0	2x24' B1	4x5' B2	3x16' B1	3x8' B2	3x18' B1	2x12' B2	3x16' B1
6 D	76' B0	2x25' B1	3x7' B2	3x19' B1	3x10' B2	5x12' B1	3x8' B2	3x18' B1
7 F	45' B0	2x15' B1	2x8' B2	3x12' B1	2x10' B2	3x15' B1	2x9' B2	2x3' B3
8 M	65' B0	3x14' B1	2x9' B2	75' B0	2x8' B2	4x14' B1	2x7' B2	3x4' B3
9 D	76' B0	3x17' B1	3x7' B2	90' B0	4x5' B3	4x15' B1	3x8' B2	4x4' B3
10 F	45' B0	2x15' B1	2x8' B2	60' B0	4x2' B3	3x12' B1	2x9' B2	3x3' B3
11 M	65' B0	3x15' B1	2x10' B2	75' B0	4x3' B3	3x15' B1	2x10' B2	4x3' B3
12 D	75' B0	4x15' B1	3x8' B2	90' B0	4x4' B3	4x12' B1	3x10' B2	5x4' B3
13 F	45' B0	2x15' B1	2x8' B2	60' B0	3x1' B5	3x15' B1	2x8' B2	4x2' B3
14 M	65' B0	3x15' B1	2x10' B2	75' B0	4x1.5' B5	4x12' B1	3x7' B2	6x2' B3
15 D	75' B0	5x12' B1	3x10' B2	90' B0	6x1' B5	5x12' B1	3x10' B2	6x4' B3
16 F	45' B0	2x15' B1	2x9' B2	60' B0	8x45" B5	4x14' B1	2x10' B2	5x2' B3
17 M	65' B0	3x15' B1	3x10' B2	75' B0	6x1.5' B5	3x12' B1	3x8' B2	6x3' B3
18 D	75' B0	4x15' B1	4x8' B2	90' B0	8x1' B5	2x15' B1	4x9' B2	7x4' B3
19 F	45' B0	2x15' B1	2x10' B2	60' B0	4x1.5' B5	3x12' B1	3x8' B2	6x2' B3
20 M	65' B0	3x15' B1	3x12' B2	75' B0	6x1' B5	3x15' B1	3x10' B2	7x3' B3
21 D	75' B0	5x12' B1	5x8' B2	90' B0	8x45" B5	5x12' B1	4x10' B2	8x4' B3
22 F	45' B0	2x15' B1	2x10' B2	60' B0	8x1.5' B5	3x12' B1	2x7' B2	4x2' B3
23 M	65' B0	3x15' B1	3x8' B2	75' B0	10x45" B5	3x15' B1	3x7' B2	4x3' B3
24 D	76' B0	4x15' B1	4x8' B2	90' B0	2x(6x1') B5	4x15' B1	2x10' B2	4x4' B3
25 R	50' B0	2x12' B1	6' B2	40' B0	2x1.5' B5	2x15' B1	4' B3	2x12' B1
26 R	REPOS	1x15' B1	5' B2	1x3' B3	20' B0	2x2' B3	3x45" B5	COURSE

Remarques:

1. Les séances en gras peuvent être remplacées par des tests sur 2 000 m pour mesurer les progrès.
2. Enlevez la colonne 1 pour être à 7 séances / semaine (en décalant les tests à la 2ème colonne) .
3. Enlevez la colonne 7 pour être à 6 séances / semaine.

Dans la colonne "Semaine" : F = Facile ; M = Moyenne ; D = Difficile

Table 5.10

Programme interactif d'entraînement au 2 000 m						
Niveau 4 - Entraîné. Qui a suivi un entraînement régulier de 5 séances/semaine depuis au moins 2 ans.						
4-6 Séances / Semaine						
Semaine	1	2	3	4	5	6
1 F	30' B0	2x12.5' B1	36' B0	2x15' B1	45' B0	3x12' B1
2 M	42' B0	3x11' B1	48' B0	2x20' B1	54' B0	3x15' B1
3 D	51' B0	3x14' B1	57' B0	4x12' B1	60' B0	5x10' B1
4 F	2x12' B1	10' B2	2x12' B1	12' B2	2x15' B1	2x8' B2
5 M	3x11' B1	2x9' B2	3x13' B1	2x8' B2	4x11' B1	2x10' B2
6 D	3x14' B1	2x10' B2	4x12' B1	2x10' B2	5x10' B1	3x7' B2
7 F	50' B0	12' B2	3x10' B1	12' B2	3x12' B1	2x8' B2
8 M	2x15' B1	2x8' B2	3x15' B1	3x3' B3	3x13' B1	2x10' B2
9 D	3x15' B1	2x9' B2	5x10' B1	5x2' B3	3x14' B1	3x7' B2
10 F	57' B0	2x12' B1	2x13' B1	2x4' B3	3x10' B1	2x8' B2
11 M	3x11' B1	2x10' B2	4x11' B1	2x6' B3	4x10' B1	2x9' B2
12 D	4x11' B1	4x4' B3	3x17' B1	3x6' B3	5x10' B1	2x10' B2
13 F	60' B0	3x3' B3	3x12' B1	2x5' B3	3x13' B1	2x8' B2
14 M	3x12' B1	4x1.5' B5	3x15' B1	4x3' B3	3x14' B1	2x9' B2
15 D	4x12' B1	6x1' B5	4x12' B1	5x3' B3	3x15' B1	2x10' B2
16 F	60' B0	8x45" B5	2x15' B1	5x2' B3	3x14' B1	2x15' B2
17 M	2x18' B1	6x1.5' B5	3x15' B1	6x2' B3	3x15' B1	3x8' B2
18 D	3x17' B1	8x1' B5	3x17' B1	8x2' B3	3x16' B1	3x10' B2
19 F	60' B0	8x1.5' B5	2x12' B1	4x3' B3	3x15' B1	2x9' B2
20 M	3x15' B1	10x45" B5	2x15' B1	5x3' B3	3x16' B1	3x8' B2
21 D	3x17' B1	2(6x1') B5	2x18' B1	4x5' B3	3x17' B1	3x10' B2
22 D	60' B0	4x1.5' B5	2x13' B1	3x3' B3	3x10' B1	4x8' B2
23 M	2x20' B1	6x1' B5	3x13' B1	4x3' B3	2x16' B1	2x12' B2
24 D	3x15' B1	8x45" B5	4x13' B1	4x4' B3	2x18' B1	3x12' B2
25 R	50' B0	3x1' B5	2x10' B1	2x3' B3	2x9' B1	1x10' B2
26 R	30' B0	1x3' B3	2x8' B1	3x1.5' B5	3x45" B5	COURSE

Remarques:

1. Les séances en gras peuvent être remplacées par des tests sur 2 000 m pour mesurer les progrès.
2. Enlevez la colonne 1 pour être à 5 séances / semaine (en décalant les tests à la 2ème colonne).
3. Enlevez la colonne 5 pour être à 4 séances / semaine.

Dans la colonne "Semaine" : F = Facile ; M = Moyenne ; D = Difficile

Section 5 : Exemples de programmes

Tableau 5.11

Programme d'entraînement interactif sur 2 000 m					
Niveau 3 - En forme. A pratiqué une activité physique à raison de 3 séances / semaine depuis 12 mois.					
4-5 Séances / Semaine					
Semaine	1	2	3	4	5
1 F	38' B0	1x20' B1	2x12' B1	2x15' B1	2x10' B1
2 M	40' B0	2x14' B1	2x16' B1	2x18' B1	2x15' B1
3 D	45' B0	2x17' B1	2x19' B1	4x10' B1	2x18' B1
4 F	30' B0	2x7' B2	2x10' B1	2x7' B2	2x12' B1
5 M	45' B0	2x8' B2	2x14' B1	2x8' B2	2x16' B1
6 D	50' B0	2x9' B2	3x13' B1	3x7' B2	3x15' B1
7 F	30' B0	2x7' B2	2x12' B1	2x7' B2	3x12' B1
8 M	2x14' B1	2x8' B2	4x2' B3	2x7' B2	2x4' B3
9 D	3x13' B1	2x9' B2	2x3' B3	2x9' B2	6x2' B3
10 F	20' B1	2x8' B2	2x2' B3	2x7' B2	3x2' B3
11M	2x12' B1	2x10' B2	4x2' B3	2x7' B2	2x4' B3
12 D	3x12' B1	3x7' B2	5x2' B3	2x9' B2	3x3' B3
13 F	40' B0	2x9' B2	2x2' B3	2x8' B2	3x2' B3
14 M	2x16' B1	3x7' B2	4x2' B3	2x8' B2	2x4' B3
15 D	2x18' B1	4x6' B2	5x2' B3	2x10' B2	3x3' B3
16 F	50' B0	2x10' B2	2x3' B3	2x12' B2	2x4' B3
17M	3x12' B1	3x8' B2	3x3' B3	3x8' B2	3x4' B3
18 D	2x20' B1	4x1.5' B5	4x3' B3	3x10' B2	4x4' B3
19 F	50' B0	10x1' B5	2x4' B3	2x12' B2	2x3' B3
20 M	3x13' B1	5x1' B5	3x4' B3	2x15' B2	3x3' B3
21 D	3x14' B1	8x45" B5	4x4' B3	3x13' B2	4x3' B3
22 F	50' B0	6x1.5' B5	4x2' B3	3x8' B2	2x5' B3
23 M	2x16' B1	6x1' B5	3x3' B3	3x10' B2	3x5' B3
24 D	2x18' B1	8x45" B5	4x3' B3	3x12' B2	3x6' B3
25 F	2x15B1	6x1.5' B5	2x5' B3	2x8' B2	4x2' B3
26	25' B0	1x3' B3	3x1.5' B5	3x45" B5	COURSE

Remarques:

1. Les séances en gras peuvent être remplacées par des tests sur 2 000 m pour mesurer les progrès.
2. Enlevez la colonne 3 pour être à 4 séances / semaines

Dans la colonne "Semaine" : F = Facile ; M = Moyenne ; D = Difficile

Tableau 5.12

Programme d'entraînement interactif sur 2 000 m				
Niveau 2 - Relativement en forme. A pratiqué une activité physique irrégulière depuis 12 mois.				
3-4 Séances / Semaine				
Semaine	1	2	3	4
1 F	30' B0	1x18' B1	2x11B1	1x18' B1
2 M	2x10' B1	2x12' B1	13+14' B1	20' B1
3 D	2x13' B1	2x14' B1	3x10' B1	2x15' B1
4 F	40' B0	2x7' B2	1x18' B1	1x8' B2
5 M	20' B1	2x8' B2	2x10' B1	10' B2
6 D	2x15' B1	2x7' B2	2x14' B1	2x8' B2
7 F	30' B0	10' B2	1x18' B1	10' B2
8 M	2x13' B1	4x2' B3	25' B1	2x8' B2
9 D	3x8' B2	2x15' B1	6x2' B3	30' B1
10 F	40' B0	2x2' B3	2x12' B1	2x8' B2
11 M	4x2' B3	4x20' B1	2x10' B2	2x14' B1
12 D	3x8' B2	5x2' B3	2x15B1	3x3' B3
13 F	40' B0	15' B2	2x12' B1	3x2' B3
14 M	3x7' B2	20' B1	2x4' B3	2x12' B1
15 D	3x10' B2	2x15' B1	3x3' B3	2x15' B1
16 F	30' B0	4x2' B3	2x12' B1	2x8' B2
17 M	4x2' B3	20' B1	4x1.5' B5	2x10' B2
18 D	2x15' B1	3x8' B2	10x1' B5	2x15' B1
19 F	40' B0	5x1' B5	2x12' B1	2x8' B2
20 M	20' B1	2x10' B2	8x45" ' B5	3x3' B3
21 D	2x15' B1	4x4' B3	6x1.5' B5	3x8' B2
22 F	40' B0	2x10' B2	6x1' B5	2x12' B0
23 M	6x2' B3	2x15' B1	8x45" B5	3x7' B2
24 D	30' B1	6x2' B3	6x1.5' B5	3x8' B2
25 R	30' B0	2x3' B3	2x12' B2	2x8' B2
26 R	1x3' B3	2x1.5' B5	3x45" B5	COURSE

Remarques:

1. Les séances en gras peuvent être remplacées par des tests sur 2 000 m pour mesurer les progrès.
2. Enlevez la colonne 3 pour être à 3 séances / semaine.

Dans la colonne "Semaine" : F = Facile ; M = Moyenne ; D = Difficile

Section 5 : Exemples de programmes

Tableau 5.13

Programme d'entraînement interactif sur 2 000 m			
Niveau 1 -Sédentaire. Aucune activité physique régulière durant les 12 derniers mois.			
3 Séances / Semaine			
Semaine	1	2	3
1 F	10' B0	12' B0	15' B0
2 M	14' B0	16' B0	18' B0
3 D	17' B0	19' B0	20' B0
4 F	10' B1	25' B0	30' B0
5 M	12' B1	18' B1	8' B2
6 D	30' B0	2x10' B1	2x7' B2
7 F	15' B1	20' B0	7' B2
8 M	18' B1	25' B0	9' B2
9 D	4x2' B3	30' B0	2x12' B1
10 F	2x2' B3	15' B1	20' B0
11 M	4x2' B3	18' B1	25' B0
12 D	6x2' B3	2x12' B1	30' B0
13 F	2x3' B3	2x10' B1	2x7' B2
14 M	4x2' B3	16' B1	25' B0
15 D	2x4' B3	2x12' B1	3x7' B2
16 F	6x2' B3	2x8' B1	20' B0
17 M	2x9' B2	18' B1	30' B0
18 D	2x10' B2	3x2' B3	20' B1
19 F	4x1.5' B5	2x12B1	2x8' B2
20 M	3x2' B3	25' B1	2x9' B2
21 D	2x4' B3	30' B0	2x10' B2
22 F	2x4' B3	15' B1	2x7' B2
23 M	30' B0	18' B1	2x9' B2
24 D	3x2' B3	30' B0	2x12' B1
25 R	5x2' B3	6x1.5' B5	3x3' B3
26 R	2x1.5' B5	3x45" B5	COURSE

Remarque:

1. Les séances en gras peuvent être remplacées par des tests sur 2 000 m pour mesurer les progrès.
2. Vous pouvez remplacer 1 à 2 séances de Rameur hebdomadaires par des séances de natation, vélo, course à pied ou ski de fond.

Dans la colonne "Semaine" : F = Facile ; M = Moyenne ; D = Difficile

Comment se prépare-t-on à une course sur 2 000 mètres ?

Comment progresser ?

Le premier seuil à dépasser sur le rameur est de parcourir 2 000 m en moins de 7 minutes pour les hommes et moins de 7'30" pour les femmes. Ensuite arrive le seuil des 6 minutes. Parcourir 2 000 m sur le rameur en moins de 6 minutes peut être comparé à courir un marathon en moins de 2 heures 20 minutes : ce qui est une référence au niveau mondial.

Quelques conseils :

Respectez toujours la corrélation entre la cadence et la puissance, facilement lisible sur l'écran du moniteur. Chez les non-spécialistes de l'aviron, on constate toujours une cadence d'entraînement trop élevée (28 voire 32 coups par minute), or l'aviron est un sport rythmé : la phase d'appui (temps moteur) doit représenter 1/3 d'un cycle et la phase de retour les 2/3. Ramer (sur l'eau ou sur le rameur) est décrit par les spécialistes comme étant un effort d'endurance de force. Lors d'une course, il faut être fort sur 200 à 240 coups d'aviron. Il est donc nécessaire d'être endurant mais aussi puissant, c'est pourquoi il est important de respecter le rapport entre cadence et puissance. Sachez vous entraîner sur de longues distances (au minimum 10 000 mètres soit environ 40 minutes – maximum 20 000 mètres) afin de développer votre endurance. Sachez également vous entraîner à une certaine cadence d'entraînement (18 à 24 coups d'aviron par minutes) afin de développer votre puissance et d'améliorer votre geste technique. Maintenir une bonne intensité tout en ramant à cadence 22 est nettement plus bénéfique sur le plan musculaire, cardiovasculaire et psychologique. Ensuite, le jour de la course, vous pourrez ramer plus vite (la cadence de course varie de 32 à 45 coups par minute) et votre chrono s'améliorera.

Comment contrôler l'intensité de l'entraînement ?

La fréquence cardiaque est le moyen le plus simple et le plus pratique pour contrôler l'intensité du travail car elle varie en fonction de l'effort physique fourni. Ramer à une cadence comprise entre 20 et 24 coups par minute et régler le levier de résistance à un niveau moyen (3 à 6) permettront à l'athlète de ramer à un rythme fluide tout en améliorant efficacement son endurance.

Pourquoi participer aux compétitions et aux challenges ?

Ce genre de compétition donne un objectif à vos entraînements. Vous allez rencontrer des gens de votre âge et de votre niveau avec qui vous pourrez échanger vos expériences et glaner des conseils pour mieux maîtriser votre Rameur Concept2 et votre geste technique. Le tout dans une bonne ambiance.

À quelle heure arriver ?

Nous vous conseillons d'arriver au minimum 1h30 à 2 heures avant votre horaire de course.

Prévoyez un peu de marge, surtout si vous venez en voiture, car se garer à proximité du gymnase Coubertin, par exemple, n'est pas forcément chose facile (pensez au covoiturage). En arrivant, descendez au secrétariat muni de votre carte d'identité et de votre certificat médical, ou de votre licence d'aviron, et retirez votre "fiche de course", indispensable pour courir. Si vous êtes inscrit dans une catégorie Poids Léger (PL), n'oubliez pas de vous présenter à la pesée entre 2 heures et 1 heure avant votre course (à partir de 7h30) regardez quelques courses pour vous imprégner de l'ambiance et repérer où est situé votre rameur sur le plateau de course et écoutez la procédure de départ afin de pas être surpris lorsque ce sera à vous de ramer... Environ une heure avant votre heure de course, passez aux vestiaires vous habiller et allez en salle d'échauffement (n'oubliez pas votre bouteille d'eau et gardez toujours avec vous votre fiche de course : vous n'aurez pas accès au plateau de course si vous ne possédez pas cette fiche).

Section 5 : Exemples de programmes

En salle d'échauffement, vous allez pouvoir repérer quelques concurrents de votre catégorie (selon les 3 critères d'âge, de poids et de sexe).

Comment s'échauffer ?

Échauffez l'ensemble de vos groupes musculaires pendant 20 minutes, soit en allant courir, soit en ramant ; puis pendant 15 minutes sur le rameur. Prenez votre rythme d'entraînement pendant 5 minutes, puis, lorsque vous vous sentez bien chaud, il est temps de se violenter et de faire monter les pulsations : faites 5 ou 6 accélérations sur 10 à 20 coups à pleine cadence (32 puis 34 puis 36...) Récupérez, tout en ramant 30 à 90 secondes entre chaque accélération.

Comment gérer sa course ?

Présentez-vous devant l'entrée du plateau de course 15 minutes avant votre course car vous aurez accès à votre rameur environ 10 minutes avant le départ : 10 précieuses minutes pour vous installer et régler votre rameur...

Idéalement, une fois le départ donné, faites les 5 premiers coups assez courts et rapides (cadence 45), en réduisant la flexion des jambes, de façon à lancer la roue. Puis prenez un rythme soutenu sur les 10 coups suivants. Trouvez rapidement votre rythme de course et maintenez-le le plus longtemps, et le plus haut possible, pendant au moins 1 000 mètres. Restez bien lucide et concentré quant à votre technique et votre coordination. Aux abords du dernier 500 m, gardez votre rythme tout en l'intensifiant un peu ; essayez de gagner quelques secondes sur votre vitesse au 500 m. La cadence montera de 2 à 5 coups lors du sprint final (enlevage) de façon à gagner 2 ou 3 secondes sur le dernier 500 mètres. Si votre dernier 500 m est beaucoup plus rapide que le reste de la course c'est le signe que vous auriez pu avoir un milieu de course plus intense (les 1 000 m du milieu).

Comment récupérer ?

Après un gros week-end d'entraînement ou de compétition, les muscles ont été fortement sollicités. Il en résulte une accumulation de toxines qui provoquent des courbatures et des raideurs. Une séance d'aviron de 20 à 30 minutes, à faible intensité et à une fréquence cardiaque à peine élevée à 65 % de son maximum, accroît la circulation sanguine dans les muscles. Non seulement l'acide lactique accumulé est évacué plus rapidement, mais le sang permet aussi l'élimination des toxines favorisant ainsi la récupération.