



Plan d'entraînement : macrocycle n°1

Saison 2024-2025

La reprise de l'entraînement doit permettre, en quelques semaines, de redonner à l'athlète les capacités de retrouver un rythme intense et de supporter la charge d'entraînement nécessaire à la performance en aviron.

Si dans une saison, le volume d'entraînement le plus important est consacré au développement des capacités d'endurance et principalement de la force-endurance, le premier macrocycle dit « de reprise » sera axé sur le développement de la force maximale.

Un macrocycle de reconditionnement

L'objectif principal est l'amélioration la force musculaire de l'athlète, mesurée sur 1 répétition à charge maximale ou RM. Cette force est déterminante pour ensuite développer la puissance nécessaire à la réalisation d'un coup d'aviron à l'intensité de course. Après une coupure estivale, le second objectif sera la réathlétisation : prise de masse, renforcement des muscles posturaux, amélioration de la technique gestuelle.

Le type de sollicitation choisi doit viser prioritairement le recrutement maximum des fibres musculaires afin de favoriser le développement des systèmes nerveux et endocriniens liés aux mécanismes de la force.

Les séries et le nombre de répétitions doivent, selon le cas :

- viser le développement de la force-maximale : séries courtes (1 à 5 répétitions) avec une charge élevée (85 à 100% de 1RM),
- cibler l'hypertrophie : série plus longues (6 à 12 répétition) avec des charges plus légères (75 à 90% de 1RM)
- être orientées vers le renforcement musculaire. Dans ce cas, les exercices et le mode de travail seront défini en fonction d'un déficit identifié sur un groupe ou sur un individu. Par exemple : le renforcement des muscles posturaux, l'amélioration de la souplesse et de la mobilité articulaire ou encore l'explosivité.

Les exercices choisis devront mettre en action les groupes musculaires principalement utilisés lors du coup d'aviron. (tirades rowing, squats, développés couchés, épaulés verrouillés et soulevés de terre sont le plus souvent préconisés)

Les exercices de renforcement musculaire sont plus spécifiques et plus variés. Vous trouverez un grand nombre d'exemples sur le site internet de la Mission d'Aide à la Performance et dans les manuels de formation de la FFA.

Un cycle de 6 semaines contenant chacune 3 à 4 séances hebdomadaires de développement de la force est nécessaire pour obtenir une progression significative. Ce cycle sera conclu par un test de force maximale.

Toujours dans le but de redonner à l'athlète la capacité à réaliser le volume nécessaire pour être performant lors des compétitions de 2025, le programme de développement de la force devra être accompagné d'un développement de la capacité aérobie. Ce travail, principalement réalisé en bateau, devra respecter une certaine progressivité tant sur le plan de la durée que sur celui de l'intensité.

Les séances en bateaux seront réalisées à une intensité inférieure à 75% de l'intensité maximale¹. Plutôt courtes en début de cycle (45 à 60 mn) elles s'allongeront progressivement pour atteindre le volume qui sera maintenu lors du deuxième macrocycle consacré au développement de la force-endurance (20 km, 80 à 90 mn en continu).

Ce cycle de reprise sera également propice à la diversification des activités, toujours de type aérobie basse (<75% de FcMax) comme la course à pieds, le cyclisme ou la natation.

Attention !

Les sports collectifs constituent des activités de reprise intéressantes sur le plan de la dynamique de groupe et de la diversification de la motricité. Par contre, leur pratique constituée de phases explosives (sauts, sprints...) représentent des sollicitations identiques à celles des séances de musculation de force. Il sera important de tenir compte du temps de récupération entre chaque séance et de ne pas oublier où se situe la priorité dans vos choix de préparation physique.

Au même titre, la préparation d'une compétition d'aviron (championnat de France senior fin septembre) avec la répétition de séances à intensité élevée doit être intelligemment intégrer dans votre logique de reprise de l'entraînement.

¹ L'intensité peut-être mesurée de plusieurs façons. De manière générale elle est exprimée, dans les programmes, en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (FcMax), atteinte par l'athlète lors de la réalisation d'un effort maximal. Elle peut également être exprimée en pourcentage de la vitesse maximale de l'embarcation. Pour cela, il est nécessaire d'établir des temps de référence qui

serviront de repères pour la quantification de l'intensité des séances. Pour la haute-performance, nous utiliserons les temps pronostics déterminés par rapport aux meilleures performances mondiales (voir : [MAP - Les temps pronostics](#))