

Semaine type pour la mise en place d'un macrocycle de reprise visant le développement de la force - catégories U19 et U23

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
U19	Musculation Force		Bateau	Musculation Force	Divers aérobic basse	Bateau	Bateau
	2 ou 3 ateliers + renfo		45 à 60 mn < 75%	2 ou 3 ateliers + renfo	60 à 120 mn	45 à 60 mn < 75%	45 à 60 mn < 75%

Vol. global
bat 120 mn
divers 60 mn
muscu. 2 séances

Pour les plus jeunes (U17), en fonction de leur niveau, le développement de la force peut consister en une séance de préparation physique sans charge additionnelle

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
U23	Bateau		Bateau	Bateau		Bateau	Bateau
	45 à 60 mn < 75%		60 à 80 mn < 75%	45 à 60 mn < 75%		45 à 60 mn < 75%	60 à 80 mn < 75%
	Musculation Force	Musculation Force		Musculation Force	Ergomètre	Divers aérobic basse	
	2 ateliers + renfo	2 ateliers + renfo		2 ou 3 ateliers + renfo	40 mn + renforcement	60 à 120 mn	

Vol. global
bat 340 mn
divers 60 mn
muscu. 3 séances
ergo 40 mn

Chaque séance est précédée par un échauffement adapté et suivie par une séance de mobilité articulaire, notamment pour l'intégrité du rachis.

Le nombre de séances hebdomadaires est à adapter en fonction du niveau et de la disponibilité des sportifs. Le volume proposé est un volume optimal pour obtenir une progression significative à la fin du cycle et préparer l'athlète à réaliser le volume et la charge de travail du macrocycle suivant.

L'intensité des séances en bateau et à l'ergomètre est donnée en % de la fréquence cardiaque maximale (FcMax).

Les séances du même type sont interchangeable. Les demi-journées de repos peuvent être déplacées.

L'enchaînement des séances de musculation doit respecter une récupération de 48h pour un même groupe musculaire (exemple : lundi TR et SQ puis mardi EP et DC)

La séance à l'ergomètre peut être remplacée par une séance en bateau ou de course à pied.

Ce programme est préconisé pour des sportifs confirmés, désireux d'accéder aux Équipes de France U17, U19 et U23.

La réalisation des exercices de musculation nécessite un apprentissage spécifique, préalable au travail de développement de la force.

Le cycle peut démarrer par une évaluation de la force maximale afin de mieux cibler les charges qui seront utilisées lors de l'entraînement.

Pour des exemples de séances, rendez-vous sur le site de la MAP, rubrique [Entraînement] > [Fiches pratiques au sol]

- Exemple de méthodes permettant de développer la force au travers de 3 types de sollicitations différentes

Nombre de séries, répétitions, charges et récupération

	Efforts max	Efforts répétés	Efforts dynamiques
Type de Force	Force max	Hypertrophie	Force vitesse
Intensité	> 85% 1RM	70 à 85%	30 à 85%
Répétitions	< 6	6 à 12	15 à 35
Séries	3 à 7	3 à 10	4 à 8
Récupération	3 à 7	1'30 à 3'	3' à 5'



FORCE



Semaine type pour la mise en place d'un macrocycle visant le développement de la force-endurance - catégories U19 et U23

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
U19	Musculation Force-endurance	Ergomètre 45 à 80 mn < 85%	Bateau 80 à 90 mn < 80%	Musculation Force-endurance ou PPG	Musculation Force ou ergomètre	Bateau 80 à 90 mn < 85%	Bateau 90 à 120 mn < 75%

Pour les plus aguerris, en fonction de leur niveau, une séance "Divers aérobic basse" peut être ajoutée le samedi après-midi.

Vol. global
bat 380 mn
divers 60 mn (facultatif)
muscu. 2 ou 3 séances
ergo 1 ou 2 séances

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
U23	Bateau 80 à 90 mn < 75%	Bateau 80 à 90 mn < 80%	Bateau 90 à 120 mn < 80%		Bateau 80 à 90 mn < 75%	Bateau 90 à 120 mn < 85%	Bateau 90 à 120 mn < 80%
	Musculation Force-endurance	Ergomètre 45 à 60 mn < 85%		Musculation Force-endurance	Musculation Force ou ergomètre	Divers aérobic basse 60 à 120 mn	

Vol. global
bat 630 mn
divers 60 mn
muscu. 2 à 3 séances
ergo 60 mn

Chaque séance est précédée par un échauffement adapté et suivie par une séance de mobilité articulaire, notamment pour l'intégrité du rachis.
 Le nombre de séances hebdomadaires est à adapter en fonction du niveau et de la disponibilité des sportifs. Le volume proposé est un volume optimal pour obtenir une progression significative à la fin du cycle et préparer l'athlète à réaliser le volume et la charge de travail du macrocycle suivant.
 L'intensité des séances en bateau et à l'ergomètre est donnée en % de la fréquence cardiaque maximale (FcMax).

Les séances du même type sont interchangeable. Les demi-journées de repos peuvent être déplacées.
 L'enchaînement des séances doit respecter la récupération nécessaire entre deux sollicitations physiologiques de même type.
 Des séances à l'ergomètre peuvent remplacer les séances en bateau lorsque celles-ci ne peuvent être réalisées (manque de temps, nuit, météo).

Ce programme est préconisé pour des sportifs confirmés, désireux d'accéder aux Équipes de France U17, U19 et U23.
 La réalisation des exercices de musculation nécessite un apprentissage spécifique préalable.
 Pour une bonne gestion de la charge de travail, des semaines de récupération dites "à charge réduite" peuvent être placées toutes les 3 à 4 semaines.
 La réduction de la charge d'entraînement peut consister en une réduction du nombre de séances, une réduction du volume et/ou de l'intensité des séances, ou les deux.
 Le cycle contient les tests de l'Évaluation Fédérale ainsi qu'un contrôle d'entraînement en bateau. En dehors, du test ergomètre sur 2000 m, les autres tests ne nécessitent pas de préparation spécifique.

Pour des exemples de séances, vous pouvez vous référer au catalogue d'entraînement du programme fédéral et au site internet de la MAP, rubrique [Entraînement]

Microcycles de préparation aux contrôles d'entraînement en bateau (4000 m à 6000 m) - catégories U19 et U23

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Bateau	Bateau	Bateau	Bateau	Bateau	Bateau	Bateau
U19 + U23	60 à 80 mn < 75%	80 à 90 mn < 80%	anaérobie alactique 6 à 10*15 à 20 s > 100%	transition aérobie- anaérobie 2 à 3*8 à 10 mn > 90%	anaérobie alactique 6 à 10*15 à 20 s > 100%	anaérobie lactique entre 45 et 90 s > 100%	Conte-la-montre (4000 m à 6000m) > 90%
	Musculation Force- endurance		Repos ou aérobie 45'		Repos ou aérobie 45'		

Vol. global
bat 490 mn
divers 90 mn
muscu. 1 séance

Chaque séance est précédée par un échauffement adapté et suivie par une séance de mobilité articulaire, notamment pour l'intégrité du rachis.
Le nombre de séances hebdomadaires est à adapter en fonction du niveau et de la disponibilité des sportifs. Le volume proposé permet d'optimiser la récupération tout en préparant l'objectif de fin de cycle.
L'intensité des séances en bateau et à l'ergomètre est donnée en % de la fréquence cardiaque maximale (FcMax).

Les séances du même type sont interchangeables. Les demi-journées de repos peuvent être déplacées.
L'enchaînement des séances doit respecter la récupération nécessaire entre deux sollicitations physiologiques de même type.
Des séances à l'ergomètre peuvent remplacer les séances en bateau lorsque celles-ci ne peuvent être réalisées (manque de temps, nuit, météo).

Ce programme est préconisé pour des sportifs confirmés, désireux d'accéder aux Équipes de France U17, U19 et U23.
La réalisation des exercices de musculation nécessite un apprentissage spécifique préalable.
Le microcycle de préparation au contrôle d'entraînement en bateau peut également être une semaine à charge réduite.
Le contre-la-montre ne nécessite pas une longue phase de récupération. Le microcycle de développement suivant peut reprendre dès le lendemain.
Pour les plus expérimentés, des séances supplémentaires d'intensité basse, peuvent être ajoutées afin de maintenir le rythme d'entraînement.

Pour des exemples de séances, vous pouvez vous référer au catalogue d'entraînement du programme fédéral et au site internet de la MAP, rubrique [Entraînement]