

Programme de dé-confinement

Les séances clubs ne pouvant pas reprendre tout de suite, voici un agenda de reprise individuelle. Il ne constitue en aucun cas un « programme » d'entraînement mais vous livre juste des **idées**, des **exemples** d'entraînements **progressifs** en se donnant les objectifs suivants :

- 1- Se constituer une bonne base physique pour l'été et ses entraînements club, en ne brûlant pas les étapes.
- 2- Préparer un trail de début d'été (supposition Ultrachampsaur juillet) – Course à pied
- 3- Préparer les premières compétitions de ski-roue (supposition, Août) – base de ski-roue
- 4- Pouvoir faire « avec facilité » un ou plusieurs grand cols en vélo en juillet (type Izoard, Agnel, Galibier) – Vélo de route

Ce n'est pas tout à fait ce qu'on peut faire en séance club, durant lesquelles on peut se permettre de faire plus grâce à la présence d'entraîneurs et d'encadrants. Faire des séances plus importantes si vous vous sentez bien n'engage que vous !

Pour plus de renseignements, vous pouvez me contacter par téléphone ou mail. Pour un suivi plus précis, demandez-moi aussi. Vous pouvez également présenter vos séances sur le réseau Strava ou m'envoyer votre résumé semaines par semaines par mail sur un tableau comme celui présenté en bas de document. Pour continuer à faire vivre le facebook du club, envoyez aussi vos photos et descriptions de vos séances préférées

En U11 – U13, ce programme n'a pas vraiment de valeur. En gros, à partir de la semaine 4, vous devrez pouvoir courir au moins 6 km et faire du VTT au moins 15 km. Les séances d'Agilité (ce qu'on fait en club avec des gammes, des sauts, des sprints, etc) sont également importantes, tout comme les activités que vous pouvez faire en famille. Un rythme « de croisière » actif, complet et varié est le plus important.

Je vous écris les séances clubs, rien ne vous empêche d'en rajouter si l'envie vous prend, comme habituellement. En plus de ce qui est prévu, vous pouvez/devez aussi bien sûr marcher en famille, faire des sports co ou de raquette, ou autres...

Je ne prévois pas de ski-roue dans les entraînements club avant le mois de Juillet. Cependant, si vous en avez envie, la reprise doit également se faire dans l'ordre des séances décrites en bas. Les ski-roues et bâtons sont disponibles, contactez-moi.

Semaines	U11-U13 (→ 2008)	U15 (2007 – 2006)	U17-U20-SEN (2005 →)
Reprise	2 Agil'	2 footings 45'	1 footing 45', 1 footing 1h, 1 gainage 20'
Semaine 20	1 Agil', 1 footing 30', 2 VTT1	1 footing, 1cap1, 2velo1, 1 gainage 20'	1 footing, 1cap1, 2velo1, 1 gainage 30'
Semaine 21	2 Agil', 1 footing 45', 1 VTT1, 1 VTT2	1 cap1, 1cap2, 1 velo 1, 1 velo2, 1 gainage 20'	1 cap1, 1cap2, 2 velo2, 1 gainage 30'
Semaine 22	1 Agil', 1 Cap 1, 1 VTT1, 1 VTT 2	1 cap 1, cap 2, 2 velo2, 1 gainage 30'	1 cap 1, cap 2, 1 velo2, 1 velo3, 1 gainage 30'
Semaine 23	2 Agil', 1 cap 1, 2 VTT2	2 footings, 1 velo 3, 1 gainage 20'	2 cap 1, 1 velo 3, 1 gainage 30'
Semaine 24	VTT 2/3 - Cap 1 – Agil' - autres	1 cap 2, 1 cap 3, 1 velo 1, 1 velo 3	1 cap 2, 1 cap 3, 1 velo 3, 1 velo 4
Semaine 25	VTT 2/3 - Cap 1 – Agil' - autres	1 cap 2, 1 cap 4, 1 velo 2, 1 velo 4, 1 gainage 20'	1 cap 2, 1 cap 4, 1 velo 3, 1 velo 5, 1 gainage 30'

Sur l'agenda suivant, la semaine « Reprise » représente la dernière semaine de confinement. Celui-ci suppose que vous n'avez pas été actifs durant la période de confinement. Rien ne vous empêche de commencer votre déconfinement par une semaine plus avancée si vous avez déjà réalisé les séances d'avant. Il est juste important de respecter une progressivité dans le vélo et la course à pied afin d'éviter les risques de blessures ou les courbatures.

Etirements tous les jours ! A froid !

- **VTT : tous types de vélo : route/chemin/sentiers**

VTT 1 : 10-15 km tous chemins/routes ou 10km uniquement chemins

VTT 2 : 15-20 km tous chemins/routes ou 10-15 km chemins uniquement

VTT 3 : 20km et +

- **Course à pied :**

Footing : Course à pied faible allure supérieure à 30' (gammes possibles évidemment)

Agil' : Course à pied U9-U11 faite en club avec des sauts, des chronos, des gammes... (entre 1h et 1h30 d'activités)

Cap 1 : 15 min footing d'échauffement, gammes (3x montées de genoux, 3x talons-fesses, 3x griffages), 6 x accélérations progressives sur 100m), Course à pied plat-vallonnée 45'

Cap 2 : 15 min footing d'échauffement, gammes (3x montées de genoux, 3x talons-fesses, 3x griffages), 6 x accélérations progressives sur 100m), Course à pied vallonnée-dénivelée 1h

Cap 3 : 15 min footing d'échauffement, gammes (3x montées de genoux, 3x talons-fesses, 3x griffages), 6 x accélérations progressives sur 100m), intervalles en montée, récup 15' min

Cap 4 : 15 min footing d'échauffement, gammes (3x montées de genoux, 3x talons-fesses, 3x griffages), 6 x accélérations progressives sur 100m), intervalles au plat, récup 15' min

Cap 5 : Grand Trail (Cap/marche supérieure 2h et plus en terrain varié) – U17+ possibilité de l'intégrer dès la semaine 24 (5^{ème} semaine de reprise)

Répertoire de gammes supplémentaires (rappels) :

- Montées de genoux, talons fesses, griffages
- Mixs des gammes ci-dessus : exemple, Jambe droite montée genoux / jambe gauche griffage
- Pas chassés, pas croisés
- Foulées bondissantes, foulées bondissantes avec cloches-pieds
- Triples bonds
- Course arrière rapide
- Foulées bondissantes arrières
- Sauts pieds joints
- Marche avec déroulé de pied/ cheville complet
- Marche et course pieds nus dans l'herbe (10 minutes)

- **Velo :**

Velo 1 : 40 km vallonné-plat (ex : St Bonnet – Pont du Fossé – St Bonnet ; Gap – La Saulce – Neffes – Gap) – fréquence de pédalage 80 tours/min (moulinette !)

Velo 2 : 60 km vallonné- plat (ex : St Bonnet – Champoléon – Saint Bonnet ; Gap – Pelleautier – Sigoyer et retour) - fréquence de pédalage 80 tours/min (moulinette !)

Velo 3 : 60 km avec petits cols (ex : St Bonnet – Pont du Fossé – Ancelle – Manse – St B ; Gap – Espinasses – Chorges – Gap)

Velo 4 : 60km avec cols moyens ou 80 km vallonné - petits cols (Gap – La Saulce – Claret – La Motte du Caire – Breziers – Remollon – Gap)

Velo 5 : 80km avec cols moyens (vous pouvez aller à peu près partout autour de Gap-Champsaur)

- **Ski Roue :**

SRS 1 : skating 1h15 plat-vallonné (La Fressinouse – Sigoyer ; Manse – Ancelle)

SRS 2 : skating 1h30 vallonné (parcours habituels + montée type Faix ou Moissière)

SRC 1 : classique plat-vallonné 1h30

SRS 3 : Skating 1h30 min, vallonné/cols (Manse – Pont de Frappe – (U 17+ : Pont du Fossé - Saint Léger) – Ancelle – Manse)

SRC 2 : classique vallonné 2 h

SRC 3 : classique poussée 1h30 vallonné

SRS 4 : Grand Tour Skating 2h min (Gap – Manse – Pont du Fossé – Ancelle – Manse – (Gap))

...

- Tableau résumé (à envoyer ou à garder sur votre frigo !) – ceci est un exemple !

Date	Moyen d'entraînement	durée	intensité	Ressenti
Lundi	Vélo	2h30	1 Sprint à l'arrivée	Trop cool, mais très essoufflé dès que ça monte

<i>Mardi matin</i>	<i>Course à pied</i>	<i>1h</i>	<i>6 accélérations de 100m après les gammes</i>	<i>Difficile, mal aux jambes...</i>
<i>Mardi aprem</i>	<i>Marche avec quelques abdos</i>	<i>1h</i>	<i>non</i>	<i>Facile avec maman !</i>