

## ***PROGRAMME DE PRÉPARATION POUR LE PENTATHLON DES NEIGES***

### **INTRODUCTION**

Le programme de préparation physique qui suit est un guide pratique et théorique sur l'entraînement des filières énergétiques. Les filières énergétiques désignent les façons dont votre corps gère le type d'énergie qui doit être déployé à vos muscles selon l'intensité nécessaire pour produire le résultat escompté.

Le programme est présenté sous forme de protocole d'entraînement avec des intervalles de temps qui peut être utilisé avec tous les sports cycliques. Les sports cycliques sont des sports dans lesquels les mouvements se répètent, comme la course, le patinage, le ski de fond, la natation, le cyclisme, etc.

Les informations seront classées selon votre niveau d'entraînement et votre niveau d'intérêt. Vous y trouverez le niveau débutant, le niveau confirmé et le niveau expert. Le niveau débutant s'adresse à tout le monde, le niveau confirmé est conçu pour ceux et celles qui veulent explorer le développement d'une performance améliorée et le niveau expert est pour les personnes qui cherchent une performance optimale. Ceci dit, sachez que le niveau expert et la recherche d'une performance optimale requièrent normalement une planification annuelle de l'entraînement et un suivi avec une équipe multidisciplinaire.

Gardez en tête qu'une performance s'analyse avec quatre facteurs déterminants qui sont nécessaires pour améliorer les performances et atteindre une performance optimale. Ces quatre facteurs sont:

- physique;
- technique;
- tactique;
- mental.

Le présent programme se soucie du facteur physique majoritairement, mais vous y trouverez des moments planifiés pour les trois autres facteurs.

## Facteur déterminant physique

**Débutant:** Pour créer un mouvement, le corps utilise de l'énergie emmagasinée dans le sang et les muscles. Il y a trois sources d'énergie disponibles pour les muscles: l'oxygène, le glycogène (sucre) et les molécules de lactate.

**Confirmé:** En excluant les contrôles moteurs du cerveau (facteur déterminant moteur), le corps utilisera des qualités musculaires et des filières énergétiques. Et, bien que nous connaissions généralement assez bien les qualités musculaires, ce sont les filières énergétiques qui expliquent quelle énergie sera utilisée à quel pourcentage pour créer le mouvement, dans l'intensité et la durée nécessaires.

**Expert:** Les qualités musculaires et les filières énergétiques s'entraînent de façon très spécifique dans le but d'optimiser la performance. Alors que plusieurs programmes sont disponibles pour le développement des qualités musculaires, un programme de développement des filières énergétiques est un plus rare.

Les filières énergétiques se divisent en deux grandes catégories, soit la catégorie "aérobie", qui veut dire avec l'utilisation de l'oxygène comme source d'énergie principale, et la catégorie "anaérobie", qui veut dire avec une utilisation limitée de l'oxygène comme source d'énergie.

Les filières énergétiques de la catégorie Anaérobie utilisent le glycogène sanguin et musculaire ainsi que les molécules de lactate majoritairement. La différence entre les deux se voit dans la dénomination "lactique", qui veut dire avec l'utilisation des molécules de lactate, et "alactique", qui veut dire avec une utilisation limitée des molécules de lactate comme source d'énergie.

Ensuite, chaque source d'énergie est utilisée soit en puissance, soit en capacité. Vous pouvez voir ci-dessous la classification des qualités musculaires et des filières énergétiques. Ces dernières sont aussi présentées avec la fourchette de temps, en secondes ou en minutes, dans laquelle la filière est utilisée, lorsque l'effort s'est terminé à 100% de la capacité, soit que vous n'auriez pu continuer avec la même efficacité après cette fourchette de temps.

|                       |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Qualités musculaires  | Vitesse<br>Force<br>Endurance<br>Explosion | Capacité à se mouvoir rapidement<br>Capacité à exercer une force contre une résistance<br>Capacité à soutenir un effort malgré la fatigue<br>Capacité à enclencher rapidement une forte contraction musculaire                                                            |
| Filières énergétiques | PAA<br>CAA<br>PAL<br>CAL<br>PAM<br>CA      | Puissance anaérobie alactique, 0-10 secondes<br>Capacité anaérobie alactique, 10-20 secondes<br>Puissance anaérobie lactique, 25-60 secondes<br>Capacité anaérobie lactique, 60-90 secondes<br>Puissance aérobie maximale, 2-10 minutes<br>Capacité aérobie, 10 minutes + |



## Découpage du plan

Ce découpage est fait sur un plan de 8 semaines. Pour l'appliquer, il suffit de regarder la date de votre épreuve et de reculer de 8 semaines dans le calendrier.

À noter que le programme débutant est un programme qui s'applique après une adaptation biomécanique au sport choisi pour l'entraînement. C'est-à-dire que vous avez pratiqué ce sport suffisamment pour vous sentir à l'aise de le faire pendant au moins 30 minutes sans prendre de pause. Si vous n'avez pas atteint ce niveau, je vous conseille fortement de premièrement faire un programme d'adaptation biomécanique.

Vous avez donc les entraînements, la légende et le plan dans les pages suivantes, en fonction de votre niveau personnel de participation au Pentathlon des Neiges.

Je vous souhaite de vivre une expérience optimisée! Bon entraînement!