

# **Saison 2018 de VTT XCO**

## **Modèle de planification pour les athlètes du centre d'entraînement régional de Talent Romandie**

**Talent Romandie**

Proposition de planification des entraînements pour la saison 2017-18.....	3
1 Informations.....	4
1.1 Données personnelles de l'athlète.....	4
1.2 Parcours de l'athlète dans la discipline.....	4
1.3 Évolution des performances de l'athlète en compétition.....	5
1.4 Moyens à disposition.....	5
1.5 Objectifs .....	6
2 Planification.....	7
2.1 Instruments de contrôle et de gestion.....	7
2.2 Profil d'exigences.....	8
2.3 Différentes phases d'entraînement.....	9
2.4 Planification annuelle.....	10
3 Macrocycles.....	11
3.1 Macrocycle de la phase de préparation générale.....	11
3.2 Macrocycle de la phase de préparation spécifique .....	12
3.3 Macrocycle de la phase de pré-compétition.....	13
3.4 Macrocycle de la phase de compétition .....	14
3.5 Macrocycle de la phase de régénération/récupération.....	15

## **Proposition de planification des entraînements pour la saison 2017-18**

L'objectif de l'entraînement est d'entraîner, ce qui se résume en une seule phrase : « *exercer un effet stimulant sur l'athlète et le pousser irrésistiblement* ».

Planifier c'est organiser les stimulus sur une certaine durée de temps en évitant toute surcharge qui pourrait conduire à une situation de sur-entraînement, conséquence d'une stimulation trop importante et d'une récupération insuffisante.

La récupération est la phase la plus importante du développement de l'athlète. Si trop de récupération peut parfois aboutir à un résultat négatif sur la performance, il est certain que trop de récupération n'a jamais entravé le bon développement d'un athlète de la relève.

Ce document s'adresse à de jeunes athlètes, dont l'objectif principal de l'entraînement n'est pas encore les résultats, mais le développement des compétences nécessaires et durables de la performance. Pour cela les charges de développement ne dépassent pas trois semaines et sont toujours suivies d'une semaine de basse intensité.

Cette planification a pour but d'offrir une base sur laquelle l'athlète, l'entraîneur ou les responsables de club pourront se référer afin de se préparer de façon optimale pour leurs objectifs. Sont pris en compte les objectifs que Talent-Romandie considère comme importants pour tout coureur désirant intégrer un cadre régional ou national.

En proposant ce document, Talent-Romandie propose aux athlètes de pouvoir suivre un programme validé par des entraîneurs qualifiés sport de performance, correspondant aux recommandations de Swiss-Cycling.

## 1 Informations

Les informations relatives à l'athlète et à sa situation générale permettent de faire un rapide point de situation de son environnement et de son histoire sportive. Connaître objectivement la situation actuelle de l'athlète permet de fixer des objectifs réalistes mieux adaptés à son développement.

### 1.1 Données personnelles de l'athlète

<b>Nom</b>	
<b>Prénom</b>	
<b>Année de naissance</b>	
<b>Age</b>	
<b>Lieu de résidence</b>	
<b>Profession</b>	
<b>Passion</b>	
<b>Autres sports</b>	
<b>Club</b>	
<b>Pratique le vélo depuis</b>	
<b>Années d'entraînement VTT</b>	
<b>Niveau de performance</b>	
<b>Entraînement hebdomadaire</b>	

### 1.2 Parcours de l'athlète dans la discipline

<b>Sports antérieurs</b>	
<b>Début du cyclisme</b>	
<b>Première compétition</b>	
<b>Premiers résultats</b>	
<b>Autres sports pratiqués en compétition</b>	

### 1.3 Évolution des performances de l'athlète en compétition

	2015	2016	2017
<b>Nbr de compétitions</b>			
<b>Classement annuel Swiss Cycling</b>			
<b>Swiss Cup RC #1</b>			
<b>Swiss Cup RC #2</b>			
<b>Swiss Cup RC #3</b>			
<b>Swiss Cup RC #4</b>			
<b>Swiss Cup RC #5</b>			
<b>Swiss Cup RC #6</b>			
<b>Swiss Cup RC #7</b>			
<b>Swiss Cup RC</b>			
<b>CS XCO</b>			
<b>CS route/cross</b>			

### 1.4 Moyens à disposition

	<b>Infrastructure</b> (salle, transport, logement)	<b>Équipement</b> (vélo, matériel, vêtement)	<b>Soutien</b> (financier, moral, médical)
<b>Swiss-Olympic</b>			
<b>Swiss-Cycling</b>			
<b>Canton / Commune</b>			
<b>Club</b>			
<b>Famille</b>			
<b>Autres</b>			

## 1.5 Objectifs

Les objectifs sont à la fois un moyen de clarifier ce que l'athlète se propose de faire et d'évaluer l'efficacité de l'entraînement. Les trois objectifs suivants sont déterminés simultanément :

- L'objectif de processus est utilisé comme une assurance. Cet objectif est défini de telle sorte que sa probabilité de réalisation soit de 100%. Si l'athlète suit le processus d'entraînement cet objectif sera réalisé.
- L'objectif de performance est un objectif qui va dépendre principalement de l'engagement, et des capacités de performance. Il est défini de telle sorte que sa probabilité de réalisation soit de 75%. En règle générale si le processus d'entraînement est adapté et que les engagements sont tenus, l'objectif sera atteint.
- L'objectif de résultat est en fin de compte la cerise sur le gâteau. C'est cet objectif qui est le moteur de la motivation. Cependant beaucoup de paramètres rentrent en compte ce qui fait que la probabilité de réussite de cet objectif peut être inférieure à 50%. Si les deux premiers objectifs sont atteints et que toutes les conditions de la performance sont réunies, alors l'objectif de résultat aura de forte probabilité de réussite.

### Analyse des saisons passées

	<b>Les objectifs personnels fixés ont-ils été atteints?</b>	<b>Dans quels domaines l'athlète a progressé?</b>	<b>Dans quels domaines existe-il des déficits?</b>
<b>2015</b>			
<b>2016</b>			
<b>2017</b>			

### Objectifs de la saison prochaine

	<b>Objectifs de processus</b>	<b>Objectifs de performance</b>	<b>Objectifs de résultat</b>
<b>2018</b>			

## 2 Planification

### 2.1 Instruments de contrôle et de gestion

#### Echelle ESIE

Afin d'établir un langage commun pour les programmes d'entraînement, il est recommandé d'utiliser « l'échelle d'estimation subjective de l'intensité de l'exercice » construit par Frédéric Grappe. Celle ci définit les intensités de travail de chaque exercice. Les intensités peuvent être mesurées à l'aide d'un capteur de puissance ou via les perceptions de l'athlète.

Échelle ESIE (Grappe et al, 1999)

Zones	Intensités	Perceptions	% PMA	Mots clés	Pourquoi?	Situation
<b>i1</b>	<b>Légère</b>	Aucune douleur Décontraction complète	< 50%	Régénération	Supporter les charges d'entraînement	Longues distances
<b>i2</b>	<b>Moyenne</b>	Aucune douleur Conversation facile	50-65%	Endurance	Éliminer les déchets	Récupération active
<b>i3</b>	<b>Soutenue</b>	Début des douleurs Conversation pénible	65-75%	Tempo	Maintenir le rythme de course	Rythme rapide, peloton
<b>i4</b>	<b>Critique</b>	Douleur supportable Épuisement après 20'	75-80%	Seuil	Supporter les intensités élevées	CLM, échappées
<b>i5</b>	<b>Sur-critique</b>	Douleur musculaire Épuisement après 10'	100%	Puissance	Tolérance à la douleur	Départ, échappée
<b>i6</b>	<b>Sous-Max</b>	Souffrance, nausée Conversation impossible	>150%	Résistance	Tolérance aux lactates	Sprint long
<b>i7</b>	<b>Maximale</b>	Aucune douleur Impression d'apnée Hyperventilation en fin d'exercice	250%	Vitesse	Développer la force maximale	Démarrage

## 2.2 Profil d'exigences

Le profil d'exigence montre les compétences requises pour le VTT XCO. C'est un outil qui permet de s'informer sur les exigences posées, et de les comparer avec les capacités propres de l'athlète. L'athlète et l'entraîneur remplissent chacun de leurs cotés le profil des forces et faiblesses du tableau et comparent les résultats. On peut ensuite fixer les objectifs et leurs priorités.

Profil des forces et faiblesses et fixation de buts (Swiss Athletics 2009)

Domaines	Profil des forces et faiblesse (1 très faible, 10= très bon)										Objectifs Priorités (1=haute, 3=basse)		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
<b>Condition Physique</b>													
Endurance													
Force													
Vitesse													
Puissance maximale aérobie													
Capacité anaérobie													
<b>Coordination</b>													
Coordination													
Équilibre													
Réaction													
<b>Technique</b>													
Conduite													
Chgmt de vitesse													
Course													
<b>Psyché</b>													
Motivation													
Confiance en soi													
Se concentrer													
<b>Tactico-mentale</b>													
Tactique de course													
Maîtriser sa volonté													
Canaliser sa psyché													
<b>Management du temps</b>													
École													
Famille													
Loisirs													



## 2.3 Différentes phases d'entraînement

La planification est structurée autour de trois objectifs: la Swiss Bike Cup, le championnat suisse de XCO et le championnat suisse route. Il s'agit de 8 compétitions différentes réparties entre le début d'avril et la fin août. L'objectif de la planification sera de préparer l'athlète à pouvoir terminer dans les meilleures conditions toutes les courses, et de l'amener à atteindre son plein potentiel durant la période de compétition.

La saison est décomposée en 5 périodes:

1. la phase de préparation **générale**

C'est une phase d'acquisition au cours de laquelle l'athlète travaillera principalement l'endurance de base et le renforcement musculaire, pour travailler la capacité aérobie. En parallèle un travail de force-vitesse et de technique sera réalisé.

2. la phase de préparation **spécifique**

C'est la seconde phase d'acquisition au cours de laquelle l'athlète travaillera la puissance aérobie et des intensités plus élevées. Il s'agit de la période où la charge sera la plus élevée, et celle où des efforts spécifiques à la discipline seront abordés, PMA, Force-Vitesse.

3. la phase de **pré-compétition**

C'est la troisième phase d'acquisition au cours de laquelle l'athlète travaillera le rythme de course, afin de préparer l'athlète aux spécificités de la compétition. Il s'agit de la dernière préparation avant les courses.

4. la phase de **compétition**

Il s'agit de la phase de stabilisation qui permettra de maintenir l'état de forme tout au long de la période de compétition en l'amenant à son optimum pour le jour des courses, le volume est diminué et les intensités ponctuellement programmées.

5. La phase de **régénération**

C'est la phase de perte momentanée de performance, qui consistera à donner du temps pour la récupération et la régénération de l'athlète.



### 3 Macrocycles

Il faut rajouter au contenu principal de chaque séance, l'échauffement, le travail musculaire, le travail de coordination et le retour au calme pour avoir une séance complète.

#### 3.1 Macrocycle de la phase de préparation générale

##### Microcycle I de la phase de préparation générale

		<b>Thème</b>	<b>Contenu principal</b>	<b>RPE</b>	<b>Tps</b>	<b>ua</b>
	Lu	Force	10' corde à sauter + 15x45"/15" renforcement du tronc		30'	
	Ma	Technique	Bunny-hop, cabrer, wheeling, nose-turn, 180 hops		30'	
	Me	Aérobic	90' tranquille		90'	
	Je	Aérobic	60' i2		60'	
	Ve	Repos				
	Sa	Endurance	90' VTT		90'	
	Di	Endurance	90' i2 ou 60' running		90'	
Tps: 6h30						

##### Microcycle II de la phase de préparation générale

		<b>Thème</b>	<b>Contenu principal</b>	<b>RPE</b>	<b>Tps</b>	<b>ua</b>
	Lu	Force	10' corde à sauter + 15x45"/15" renforcement du tronc		30'	
	Ma	Technique	Technique virage ( dérapé, chassé, angulation, slalom, 8)		30'	
	Me	Endurance	90' i2 + 10" sprint toutes les 10'		90'	
	Je	Technique	60' VTT terrain technique		60'	
	Ve	Repos				
	Sa	Endurance	120' i2		120'	
	Di	Endurance	120' i2 + 10" acce. toutes les 20'		120'	
Tps: 7h30						

##### Microcycle III de la phase de préparation générale

		<b>Thème</b>	<b>Contenu principal</b>	<b>RPE</b>	<b>Tps</b>	<b>ua</b>
	Lu	Force	10' corde à sauter + 15x45"/15" renforcement du tronc		30'	
	Ma	Technique	Technique de freinage + passage de vitesse + montée/descente		30'	
	Me	Endurance	90' i2 + 10" sprint toutes les 15'		90'	
	Je	Endurance	60' i2 terrain technique + sprint départ arrêté toutes les 10'		60'	
	Ve	Repos				
	Sa	Endurance	120' i2		120'	
	Di	Endurance	120' i2 terrain technique + sprint départ arrêté toutes les 20'		120'	
Tps: 7h30						

### 3.2 Macrocycle de la phase de préparation spécifique

#### Microcycle I de la phase de préparation spécifique

		<b>Thème</b>	<b>Contenu principal</b>	<b>RPE</b>	<b>Tps</b>	<b>ua</b>
	Lu	Repos				
	Ma	Technique	Bunny-hop, cabrer, wheeling, nose-turn, 180 hop		30'	
	Me	Puissance	6x [30"/30"] + 3' i1 + 6x [30"/30"] + 40' i2 (route)		60'	
	Je	Récup	60' i1		60'	
	Ve	Repos				
	Sa	Puissance	6x [30"/30"] + 3' i1 + 6x [30"/30"] + 30' i2 (route)		50'	
	Di	Résistance	8x [45"/45"] + 60' i2 (en terrain XCO)		75'	
Tps: 4h30						

#### Microcycle II de la phase de préparation spécifique

		<b>Thème</b>	<b>Contenu principal</b>	<b>RPE</b>	<b>Tps</b>	<b>ua</b>
	Lu	Repos				
	Ma	Technique	Virages (slalom en 8, chassé, angulation) + montée/descente		30'	
	Me	Puissance	5x [45"/45"] + 3' i1 + 5x [45"/45"] + 40' i2 (route)		60'	
	Je	Récup	60' i1		60'	
	Ve	Repos				
	Sa	Puissance	5x [60"/60"] + 5' i1 + 5x [45"/45"] + 30' i3 (route)		65'	
	Di	Résistance	5x ([60"/3'] accélération + 2' i1) + 60' i2 (en terrain XCO)		90'	
Tps: 5h						

#### Microcycle III de la phase de préparation spécifique

		<b>Thème</b>	<b>Contenu principal</b>	<b>RPE</b>	<b>Tps</b>	<b>ua</b>
	Lu	Repos				
	Ma	Technique	Trial en terrain difficile		30'	
	Me	Puissance	6x [30"/30"] + 3' i1 + 6x [30"/30"] + 40' i2		60'	
	Je	Récup	60' i1		60'	
	Ve	Repos				
	Sa	Puissance	6x [30"/30"] + 4' i1 + 6x [30"/30"] + 40' i2 (en terrain XCO)		60'	
	Di	Résistance	5x [45"/45"] + 4' i1 + 5x [45"/45"] + 40' i3 (en terrain XCO)		60'	
Tps: 4h30						

### 3.3 Macrocycle de la phase de pré-compétition

#### Microcycle I de la phase de pré-compétition

		Thème	Contenu principal	RPE	Tps	ua
	Lu	Repos				
	Ma	Seuil	3x ( 10' i3 + 5' i2 )		45'	
	Me	Force	8 x ( montée impossible + 2' i2 ) + 20' i3		40'	
	Je	Aérobic	60' i2 en terrain technique		60'	
	Ve	Repos				
	Sa	Rythme	4 x ( 30" acce. + 4' i3 + 5' i2)		40'	
	Di	Tempo	60' i3		60'	
	Tps: 4h					

#### Microcycle II de la phase de pré-compétition

		Thème	Contenu principal	RPE	Tps	ua
	Lu	Repos				
	Ma	Seuil	3' i3 + 10" acce. + 3' i3 + 10" acce. + 3' i3 (en cote)		10'	
	Me	Puissance	5x 30"/30" à plat + 15' i3		20'	
	Je	Aérobic	60' i2 en terrain technique		60'	
	Ve	Repos				
	Sa	Rythme	60' Fartlek sur parcours XCO		60'	
	Di	Tempo	60' i3		30'	
	Tps: 3h					

#### Microcycle III de la phase de pré-compétition

		Thème	Contenu principal	RPE	Tps	ua
	Lu	Repos				
	Ma	Technique	Virages (slalom en 8, chassé, angulation,) + montée/descente		45'	
	Me	Force	5x ( 7" sprint départ arrêté + 3' i2 )		16'	
	Je	Rythme	4 x (10" acce. + 1' i4 + 10" acce. + 3' i2 )		17'	
	Ve	Repos				
	Sa	Puissance	6 x [30"/30"] + 4' i1 + 6 x [30"/30"]		10'	
	Di	Tempo	60' i3		60'	
	Tps: 2h30					

### 3.4 Macrocycle de la phase de compétition

#### Microcycle I de la phase de compétition

		<b>Thème</b>	<b>Contenu principal</b>	<b>RPE</b>	<b>Tps</b>	<b>ua</b>
	Lu	Repos				
	Ma	Technique	Bunny-hop, cabrer, wheeling, nose-turn, 180 hops		45'	
	Me	Vitesse	5x [15"/3'] + 10' i1 + 5x [15"/3'] (finir fort)		45'	
	Je	Récup	60' i2		60'	
	Ve	Déblocage	Sortie pré-compétition+reco. (20'i1 + 5 acce. + 10' i1 + 2 sprint)		30'	
	Sa	Compétition	Course		60'	
	Di	Récup	60' i1 libre		60'	
Tps: 5h						

#### Microcycle II de la phase de compétition

		<b>Thème</b>	<b>Contenu principal</b>	<b>RPE</b>	<b>Tps</b>	<b>ua</b>
	Lu	Repos				
	Ma	Technique	Technique de freinage, passage de vitesse, montée/descente		30'	
	Me	Explosibilité	5x [10"/3'] + 10' i1 + 5x [10"/3'] (full out)		45'	
	Je	Récup	60' i2		60'	
	Ve	Déblocage	Sortie pré-compétition+reco. (20'i1 + 5 acce. + 10' i1 + 2 sprint)		30'	
	Sa	Compétition	Course		60'	
	Di	Récup	45' i1 libre		45'	
Tps: 4h30						

#### Microcycle III de la phase de compétition

		<b>Thème</b>	<b>Contenu principal</b>	<b>RPE</b>	<b>Tps</b>	<b>ua</b>
	Lu	Repos				
	Ma	Technique	Virages (slalom en 8, chassé, angulation) + montée/descente		30'	
	Me	Vitesse	5x [10"/3'] + 10' i1 + 5x [10"/3'] (full out)		45'	
	Je	Repos				
	Ve	Déblocage	Sortie pré-compétition+reco. (20'i1 + 5 acce. + 10' i1 + 2 sprint)		30'	
	Sa	Compétition	Course		60'	
	Di	Récup	45' i1 libre		45'	
Tps: 3h30						

### 3.5 Macrocycle de la phase de régénération/récupération

#### Microcycle I de la phase de régénération

		<b>Thème</b>	<b>Contenu principal</b>	<b>RPE</b>	<b>Tps</b>	<b>ua</b>
	Lu	Repos				
	Ma	Technique	Bunny-hop, cabrer, wheeling, nose-turn, 180 hops		30'	
	Me	Régén.	60' i1		60'	
	Je	Récup.	Étirements		30'	
	Ve	Repos				
	Sa	Récup.	60' i1 en terrain		60'	
	Di	Repos				
Tps: 3h						

#### Microcycle II de la phase de régénération

		<b>Thème</b>	<b>Contenu principal</b>	<b>RPE</b>	<b>Tps</b>	<b>ua</b>
	Lu	Repos				
	Ma	Technique	Bunny-hop, cabrer, wheeling, nose-turn, 180 hops		60'	
	Me	Récup.	Natation		30'	
	Je	Récup.	Étirements		30'	
	Ve	Repos				
	Sa	Régén.	90' i1		60'	
	Di	Repos				
Tps: 3h						

#### Microcycle III de la phase de régénération

		<b>Thème</b>	<b>Contenu principal</b>	<b>RPE</b>	<b>Tps</b>	<b>ua</b>
	Lu	Repos				
	Ma	Technique	Bunny-hop, cabrer, wheeling, nose-turn, 180 hops		30'	
	Me	Récup.	Footing		60'	
	Je	Récup.	Étirements		30'	
	Ve	Repos				
	Sa	Régén.	60' i1		60'	
	Di	Repos				
Tps: 3h						