



# Course d'orientation – Course

## Exemples d'entraînements

### La semaine d'entraînement

Les semaines faciles, moyennement faciles ou difficiles se distinguent en fonction du nombre d'unités d'entraînement, de la durée totale des entraînements et/ou de l'intensité de ceux-ci. Le tableau 1 montre des exemples de semaines plus ou moins difficiles.

Semaine facile	Semaine moyennement facile	Semaine difficile	Affûtage
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 entraînement de CO d'intensité modérée</li> <li>• 2-3 entraînements de course extensifs, dont 1 avec école de course et sprints</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 entraînement de CO d'intensité modérée</li> <li>• 1 entraînement de CO ou de course intensif</li> <li>• 2 entraînements de course extensifs, dont 1 avec école de course et sprints</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 entraînement de CO d'intensité modérée</li> <li>• 1 entraînement de CO intensif</li> <li>• 1 entraînement de course intensif</li> <li>• 1-2 entraînements de course extensifs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 entraînement de CO ou de course bref et intensif</li> <li>• 1-2 courses d'endurance brèves et extensives, dont 1 avec école de course et sprints</li> <li>• Compétition</li> </ul>

Tab.1: Contenus possibles des entraînements de course pour 4 entraînements de course par semaine en moyenne

Les unités d'entraînement doivent être parfaitement réparties au cours de la semaine d'entraînement pour que la récupération puisse avoir lieu. Si plusieurs entraînements de force ou de course intensifs sont prévus la même semaine, mieux vaut les espacer le plus possible. Lorsque deux unités d'entraînement sont agendées le même jour, celle nécessitant une plus grande fraîcheur mentale et physique sera réalisée en premier. Une course d'endurance extensive peut être effectuée même en état de légère fatigue.

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	Entraînement de course intensif		Entraînement en salle avec gymnastique des pieds, école de course, sprints et circuit de force	Entraînement de CO		Longue course d'endurance ou endurance complémentaire, ceinture abdo-dorsale

Tab. 2: Semaine d'entraînement type durant la période de préparation au stade T1

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Entraînement de force spécifique (sauts, salle de musculation), ceinture abdo-dorsale	Entraînement de course intensif	Entraînement de CO d'intensité faible à modérée	Gymnastique des pieds, école de course, sprints, entraînement en circuit	60 min d'entraînement d'endurance extensif	Entraînement de CO d'intensité modérée à élevée	Longue sortie ou endurance complémentaire
45 min d'entraînement d'endurance extensif, 4-6 accélérations progressives						

Tab. 3: Semaine d'entraînement type durant la période de préparation au stade T4

## L'unité d'entraînement

Si l'on veut garantir une formation de base générale en matière de condition physique, il convient de dispenser, notamment aux enfants et aux jeunes (stades F1 – T1), des contenus différents 1 – 4 fois par semaine, dans le cadre d'une unité d'entraînement dirigée.

Le principe est le suivant:

Commencer par un échauffement complet. Entraîner alors la **coordination** / la **vitesse** puis la **force** et pour finir l'**endurance**.

### Exemple d'entraînement hivernal (en salle)

Durée	Contenu	Formes
15 min	Echauffement	Jeu décontracté, p. ex. basketball
7 min	Souplesse	Etirements dynamiques, gymnastique avec partenaire
5 min	Gymnastique des pieds	Marche pieds nus sur des tapis minces
10 min	Ecole de course	ABC de la course à pied
5 min	Vitesse	Jeux de réaction, sprints
40 min	Force et endurance	Circuit de course
10 min	Retour au calme	Décontraction, étirements légers, détente

### Exemple d'entraînement estival (CO)

Durée	Contenu	Formes
10 min	Echauffement	Courses avec estimation du temps (Qui est de retour après 1,2 ou 3 minutes sans regarder sa montre? Au final, qui affiche le temps total le plus proche du chrono?)
5 min	Souplesse	Etirements dynamiques des muscles des jambes
5 min	Gymnastique des pieds	
5 min	Ecole de course	ABC de la course à pied avec des métaphores (courir comme une gazelle, etc.)
5 min	Vitesse	Estafettes
60 min	Force et endurance	Entraînement de CO
10 min	Retour au calme	Récupération en trottinant, étirements légers, détente

Tab. 4: Unités d'entraînement types pour différents facteurs de condition physique