



Stage BF5 “Initiateur Triathlon”
Session 2015 - 2016
Pierre Pignede



Sommaire :

Présentation personnelle	p. 3
Présentation du club	p. 4
Effectifs	p. 4
Installations	p. 5
Entraînements	p. 5
Entraîneurs	p. 6
Motivations	p. 7
Stage initiateur triathlon	p. 8
Entraînements de course à pied	p. 8
Entraînements de PPG	p. 10
Entraînements de natation	p. 10
Encadrement Stage	p. 11
Perspectives	p. 14
Remerciements	p. 16
Conclusion	p. 16
Annexes	p. 17
Séances natation	p. 17
programmation des séances de course à pied	p. 19
Programme du stage	p. 20

Présentation personnelle

Je me nomme Pierre Pignede, j'ai 32 ans et je suis ingénieur en informatique dans un laboratoire de recherche sur le campus de Grenoble.

J'ai toujours pratiqué des activités sportives pendant ma jeunesse, principalement en extérieur, telles que l'escalade et le VTT. Puis mes études et le début de ma carrière professionnelle m'ont fait arrêter la compétition. J'ai gardé une pratique principalement loisir surtout à vélo, dans toutes ses formes (VTT, route, trial, BMX, voyages, et même du Grand bi !).

Il y a trois ans, vu que je courais et nageais aussi un peu, j'ai participé à un triathlon vert avec des amis au Valbonnais, et même si ça s'est fini à l'hôpital, j'ai apprécié l'expérience et me suis inscrit au GUC Triathlon afin de mieux me préparer.

Une première année de découverte avec des tri S et M se passe, puis une deuxième où je m'implique davantage côté entraînements avec une progression plaisante, mais aussi côté club en intégrant le bureau et l'équipe d'organisation de l'aquathlon de Grenoble.

Je ne suis pas un adepte des longues distances, j'ai des triathlons distance L au programme cette année et plus l'an prochain, mais c'est plus pour découvrir la distance : ce n'est pas une finalité, je sais que je m'amuse plus sur des courtes distances.

Au sein du club, nous formons un groupe dynamique qui propose beaucoup d'activités triathlon et autres (sortie en lac, trails, raids, restau...). Petit à petit l'idée et l'envie de proposer un peu plus est venue, en encadrant des entraînements, pour combler un manque, et par la suite apporter d'autres choses.



Présentation du club

Le GUC Triathlon est un ancien club, créé en 1987. Le nom vient de Grenoble Université Club, il est basé sur le campus universitaire.

Effectifs

Cette année, il compte une centaine d'adhérents, environ 30% de féminines, et deux jeunes.

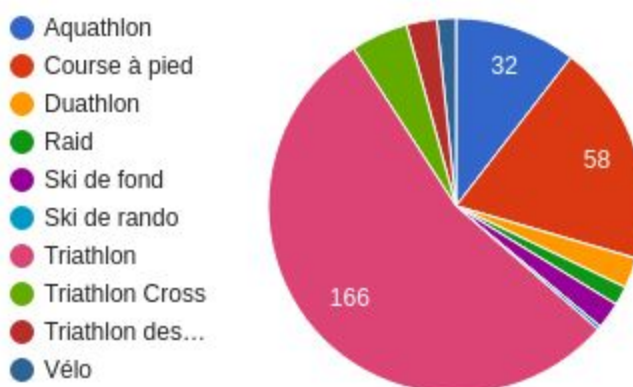
La tendance actuelle est à une augmentation du nombre de licenciés, et le club n'échappe pas à cela. Cela pose un questionnement de la direction à prendre pour répondre à la demande, mais aussi garder une dimension humaine et correspondant à nos infrastructures.

Malgré le statut universitaire, le but n'est pas d'accueillir des enfants. Les seuls inscrits sont des enfants de triathlètes et sont autonomes en natation.

Nous sommes un club tous niveaux, avec chaque année un groupe de débutants assez important. Il y a aussi des athlètes expérimentés, avec, entre autre, une participation aux championnats de France élite longue distance l'an dernier. L'important pour nous est de garder une ambiance saine, où la reconnaissance n'est pas basée sur les performances mais avant tout sur des valeurs humaines de partage.

L'un des paramètres à prendre en compte est une très grande diversité dans les profils des adhérents, avec beaucoup de sports différents pratiqués :

Total participations GUCistes



Installations

L'avantage d'un club universitaire, c'est de disposer des installations universitaires ! Une grande piscine de 50m (qui se coupe en deux pour les entraînements en semaine), une piste d'athlétisme de 250m en tartan toute neuve, ainsi que deux salles de musculation pour la PPG. L'agglomération grenobloise permet aussi de varier les lieux d'entraînements, nous avons accès à un vélodrome (mais non utilisé), et les lieux permettent de belles sorties vélo facilement.



Entraînements

Pour la saison 2016 les créneaux d'entraînements sont les suivants :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Natation 7h30-9h00	Natation 7h30-9h00		Natation 20h00-22h00	Natation 7h30-9h00	Natation 8h30-10h00
	PPG 12h15-14h00		PPG 18h30-20h		
		CAP 18h30-20h		CAP 18h30-20h	

Nous avons la chance d'avoir beaucoup de créneaux natation, avec la difficulté de trouver des entraîneurs (même salariés) pour les encadrer. Deux séances de PPG et deux de course à pied complètent les entraînements club. Malheureusement plus de créneaux vélo cette année avec le désengagement de l'entraîneur historique, et l'absence de remplaçant possible.

Entraîneurs

Raphael Mailharrou : DE Natation, entraîneur du groupe d'élite composé de Dorian Coninx, Margot Garabedian, Léo Bergère...

Salarié du club, il encadre deux créneaux (contre 4 les années précédentes, à cause d'un changement d'emploi du temps). Il apporte son expérience du haut niveau.

Thomas Labeau : BEJEPS Natation, il est notre nouvel entraîneur cette année pour pallier l'absence de disponibilité de Raphael. Il apporte des séances différentes, plus longues, et partage aisément sur les techniques de natation et les choix de séances de natation.

Luc Nahon : BF4 Triathlon / BE Tri. Il encadre bénévolement une séance de natation et jusqu'à l'an dernier s'occupait de la séance de vélo.

Luc Rebillard : BF Athlétisme « Moniteur 1 », longue expérience en athlétisme et en aviron, il encadre une séance de PPG. Très pédagogue, il explique toujours le pourquoi d'une posture et ce qu'il faut éviter.

Véronique Aubert : BF Athlétisme « Entraîneur course sur route niveau 1 », elle encadre la séance du mercredi de course à pied axée VMA.

Motivations

Qu'est ce qui fait que l'on passe de triathlète débutant à entraîneur en deux ans ? Quand je suis arrivé au club, nous étions un groupe de nouveaux avec comme leitmotiv que le sport c'est de s'amuser ensemble. Ce groupe a rapidement apporté du dynamisme en s'intégrant aux autres adhérents. Nous avons instauré des séances de trail en marge du club, des sorties en lacs, des regroupements sur les triathlons, mais aussi les courses et trails du coin, les raids multisports... Historiquement, il n'y avait qu'une séance de course à pied encadrée, basée sur de la VMA courte toute l'année. Mon idée de départ l'an dernier a donc été de rajouter une séance à pied beaucoup plus variée. Des envies de séances de seuil, de travail en montée, et pleins d'autres projets.

Là-dessus s'est greffé le fait que notre encadrant bénévole le plus disponible a décidé de prendre un peu de recul par rapport au club à la fin de saison dernière. Il a donc fallu s'organiser au niveau du bureau pour le remplacer. J'ai alors annoncé que j'envisageai de faire la formation BF5 pour pouvoir aider à encadrer les séances.

Arrivé à la nouvelle saison, j'ai donc rajouté une séance de course à pied le vendredi soir. De plus, à cause de changements dans les horaires de disponibilité de notre salle de musculation, et d'un rajout de créneau, j'ai aussi hérité d'un entraînement de PPG une semaine sur deux.

J'ai commencé doucement en attendant les deux week-ends de formation de la Ligue, qui m'ont permis de démarrer mes entraînements en étant plus serein quant au contenu et surtout à l'attitude à avoir.

Venant d'une formation scientifique, j'ai toujours besoin de comprendre pourquoi on fait un exercice, dans quel but, de quelle manière. On peut très bien me donner le meilleur conseil du monde, s'il n'est pas argumenté, j'aurai tendance à ne pas en tenir compte. De fait, j'avais déjà beaucoup lu sur l'entraînement, mais j'ai continué pour essayer d'avancer dans ma compréhension. J'ai donc parcouru entre autres, les livres de Guy Hemmerlin (que j'ai trouvé moyens), ceux de Sehel Solarberg sur la course à pied et la natation (que j'ai trouvé très bien), le pavé de Fred Grappe qui est un très bon moyen de s'endormir, ainsi que beaucoup de publications scientifiques et de blogs techniques sur internet (je recommande trimes.org à tout le monde, car malgré de gros défauts, le contenu est accessible et intéressant). J'ai quelques autres livres sur ma liste, entre autre celui de la méthode Swim Smooth.

Stage initiateur triathlon

Entraînements de course à pied

La première difficulté a été de trouver un horaire pour ce nouveau créneau. La séance de VMA courte ayant lieu le mercredi soir, il n'est pas possible de faire ça le mardi ou le jeudi. N'étant pas disponible le lundi, il reste le vendredi soir. C'est très loin d'être idéal, la proximité du week-end faisant fluctuer fortement les groupes, mais n'ayant pas trop le choix, j'ai fixé ce jour.

L'objectif de la séance est d'apporter de la variété dans les entraînements, et d'amener les athlètes à réfléchir à comment ils s'entraînent et ce dont ils ont besoin.

Les paramètres à prendre en compte sont multiples. La séance de VMA fait qu'il n'est pas nécessaire de travailler sur de petits intervalles sur du plat. Ayant un groupe très hétérogène, exit les séances de fartlek dans les montagnes environnantes, sinon j'aurai eu rapidement des athlètes partout dans la montagne. Le but est donc d'arriver à construire des séances où tout le monde peut arriver à courir ensemble. De plus j'ai une vraie demande pour des séances en montée.

J'ai donc procédé à une planification sur cinq ou six semaines, en donnant les séances à l'avance. Cela permet à ceux qui ont leur propre plan d'entraînement de regarder si c'est compatible avec leur programme et d'adapter en fonction.

La première planification au début de l'hiver a eu pour thème cross et PPS course à pied.

Ne pouvant faire une séance de fartlek dans la campagne, j'ai tracé dans un parc de la ville un parcours d'environ 1 kilomètre comprenant des montées assez roulantes, des descentes, des plats, et plein de relances.



La consigne étant de faire les montées vite, de relancer sur les plats, et de faire un peu de récupération en descente. Sans oublier un petit sprint sur la fin. Je

donne un temps d'exercice de 30', avec un repos de 2' à 2'30'' suivant le temps pour faire un tour. Cela permet d'avoir des temps de travail similaires en fonction des rythmes et d'adapter la sortie aux plus lents pour qu'ils ne se sentent pas largués.

Parmi les autres séances, il y a une séance d'escalier et une séance d'exercices en montée courte, avec différents ateliers (pré-fatigue en chaise, en bondissement, changements d'allure, escaliers puis relance...). Je rajoute des séances spécifiques plat, mais pas encore trop longues à cette période de l'année, type Pantel (3*1000+500, 1000 à rythme 10km, 500 à rythme 5km, 30'' de récupération entre), une séance dérivée d'un Gimenez à vélo avec des récupés en allure seuil ou un plus classique 5*1000.

A partir du printemps, certaines séances s'allongent suivant les personnes et leurs objectifs. On passe par exemple pour certains à 35'' sur la séance de fartlek (en ayant toujours changé le parcours, voir le parc où l'exercice est effectué), 6*1000, et les séances avec des séries plus longues (3 à 4 fois 2000 entre autre) arrivent aussi.

Des séances atypiques sont aussi proposées, comme une séance de CO, en duel : 10 balises à trouver, par groupes de 2, à faire en duel. Un coureur part chercher la première balise puis la deuxième, pendant que l'autre fait le parcours inverse. Le premier revenu au point de départ gagne la manche, petit temps de récupération avant de partir faire les deux balises suivantes. Les balises ont été placées de manière à avoir des distances entre 1 et 2 km à chaque fois pour un travail typé seuil.

Au vu des demandes, la prochaine planification comporte une nouvelle séance de CO mais sur terrain vallonné cette fois-ci, du Bike&Run, ainsi qu'une séance de travail technique des transitions.

Dans l'ensemble, les séances sont très bien accueillies, j'ai des retours positifs dessus. J'essaye de toujours expliquer ce que va faire travailler la séance. Le nombre de personnes fluctue beaucoup, de 1 à 15 personnes, et ce sont les séances différentes qui ramènent le plus de monde (escaliers, CO...).

Il est cependant difficile d'innover, dès que l'on propose des points de rendez-vous différents, il y en a toujours pour se perdre ou ne pas venir parce que c'est trop loin.

→ Voir en Annexe pour le programme des séances effectuées.

Entraînements de PPG

Avant de venir au triathlon, j'avais déjà fait un peu de musculation, toujours en mode autodidacte en lisant des livres, donc en étant passé par les cases du débutant qui mange des œufs, puis la méthode Laffey, puis la méthode qui transforme son banc de muscu en séchoir à serviette. Donc en arrivant aux premières séances, je n'étais pas complètement ignorant des bonnes pratiques.

Heureusement nous avons la chance au club d'avoir un coach, Luc Rebillard, qui est excellent, renouvelle ses séances pour que ce ne soit pas monotone, et explique tout ce qu'il fait faire. Les séances sont axées gainage, avec souvent un travail de jambes au début, et un travail de force (squat, DC, tirage) à la fin. Deux ans à faire ses séances apprennent beaucoup et permettent de comprendre beaucoup de chose sur la PPG (et de s'améliorer !).

Donc quand au début de l'année, un changement de programme a fait qu'on s'est retrouvé sans entraîneur une semaine sur deux pour le créneau du jeudi soir, j'ai alors proposé de l'encadrer. Au début, j'ai fait valider mes programmes, et apporté quelques différences par rapport aux séances de Luc. Par exemple, pas de squat (ne sachant pas corriger la position), ainsi que des exercices un peu plus cardio. Le cours de PPG pendant la formation m'a également apporté de nouvelles idées, dont les exercices en pré-fatigue.

Entraînements de natation

Comme beaucoup de triathlètes arrivés tard à la natation, j'ai un rapport conflictuel avec celle-ci. Mais à force de lecture et de travail pour comprendre, j'ai pu lâcher ma bouée et décrocher mon enclume, pour me permettre de d'envisager de manière sereine la première de nos trois disciplines enchaînées. J'ai cependant trouvé frustrant de plus progresser techniquement par moi-même à force d'analyser et de regarder des vidéos de Phelps que par les conseils de nos entraîneurs. Ces derniers semblent plus focalisés sur la séance que sur les corrections à apporter à notre nage. Il faut aussi dire que je n'allais pas souvent à la séance du coach qui expliquait le mieux, pour cause d'emploi du temps compliqué.

En partant de ce constat, mon idée, si j'encadre de la natation, c'est avant tout pour donner des conseils, et excepté les 3 ou 4 meilleurs nageurs du club, il est très facile de voir des défauts et avec un peu de renseignements d'apporter des exercices pour les corriger.

Déjà l'absence d'un diplôme de BNSSA m'empêche d'encadrer seul une séance. Mais j'ai pu remplacer Raphaël sur certaines séances, avec la chance que notre autre entraîneur, Thomas, soit juste à côté, en train d'encadrer un autre groupe. Donc de pouvoir proposer des séances en demandant des conseils en direct sur comment enchaîner les séries, avec quelle logique, et même quelle thématique. Pendant l'hiver, j'ai par exemple fait une séance axée 4 nages, d'autres sur la respiration et l'hypoxie. J'ai essayé de proposer des séances qui prenaient en compte l'aspect triathlon de la natation, avec des nages en groupe, du drafting, de la prise d'appui pour l'orientation. Il y a aussi eu des séries avec culbutes obligatoires. Il a fallu apprendre à certains à faire une culbute, et même s'ils étaient réfractaires au début, avec quelques explications et quelques essais, ils ont pu pousser sur le mur (ou la ligne d'eau, ou directement l'eau, mais c'est moins efficace). A chaque fois, ils étaient contents d'avoir franchi le pas, d'avoir essayé et d'y être arrivé.

De plus, les débutants ont souvent été contents des conseils donnés, et c'est très facile à corriger : entrée de la main dans l'eau, position du bras dans l'eau, roulis, battements de jambes...

→ Voir en Annexe pour les plans des séances effectuées.

Encadrement Stage

Le club organise 3 stages dans l'année. Début janvier, stage de ski de fond à la Féclaz, puis fin février, direction Hauteville pour un stage natation, et en avril une semaine de stage axée vélo. Cette année nous sommes retournés à Port Grimaud, et la présidente m'a demandé de m'occuper du planning d'entraînement.



Le stage vélo, c'est un des moments forts du club, une semaine ensemble, avec environ 25 participants cette année. Ce nombre apporte une grande complexité à la programmation, avec des gens qui sont là en vacances cool, d'autres qui sont à quelques semaines de grosses échéances comme Nice, certains qui arrivent le lundi, d'autres qui repartent le vendredi. Il faut pouvoir s'adapter à tout le monde.

Il y avait 2 créneaux natation d'une heure le matin, plus un créneau optionnel le soir de deux heures, le tout dans un bassin extérieur de 50m. J'ai donc mis en place 6 séances de natation de 3km pour le matin, et 4 optionnelles pour le soir entre 2 et 4km. Il y a aussi de la natation en mer de prévu.

Chaque séance avait un thème, nage triathlon en groupe (aspiration et "baston"), seuil, nage triathlon avec sortie au mur et travail des appuis, 4N, VMA...

Vu le nombre de séances, j'ai toujours rappelé pendant les briefings du soir que les séances n'étaient pas obligatoire, et qu'il fallait savoir écouter son corps.

Une nouveauté cette année : la proposition d'un enchaînement natation / vélo, et même si le gardien de la piscine nous regardait de travers avec nos vélos au bord du bassin, c'était l'occasion de le faire. C'est quelque chose de difficile à organiser dans nos infrastructures à Grenoble.

J'avais trouvé assez léger le programme vélo des années précédentes (380km en 2015), et j'ai voulu donner la possibilité à ceux qui le voulait de rouler un peu plus, en précisant bien que ce n'était pas adapté à tout le monde, et qu'il fallait faire en fonction de l'entraînement, la motivation et les objectifs de chacun.

Quelques exercices ont été placés au milieu de la semaine (une séance de PMA, un peu de seuil) et à posteriori, j'aurai pu demander un peu plus de thématiques sur certaines ascensions, genre force, vélocité, voire de faire rouler en contre la montre par équipe pour s'entraîner à la prise de relais. Il faut prendre en compte que globalement les personnes présentes au stage sont là pour prendre du plaisir à vélo, faire des jolies sorties, et non se mettre dans un cadre trop scolaire.

Globalement, les gens ont été contents de rouler plus, sans fatigue excessive, certains passant pour la première fois les 100km lors d'une sortie, l'air étonné que ce soit si facile, d'autres finissant la semaine par une belle boucle de 150km passant par tous les jolis coins.

Le temps fort de la semaine a été la séance de multi-enchaînements. Je voulais mettre en place une boucle de 6 à 7km de vélo avec 1km de course à pied, à réaliser 6 fois, mais faute de trouver un parcours non dangereux correspondant au cahier des charges, il a fallu se rabattre sur un parcours deux fois plus long, et parcouru que 3 fois.

Il y a deux problématiques à ce genre d'exercices. Il faut pouvoir surveiller les vélos (j'avais interdiction d'échapper à la séance de multi-enchaînements), et surtout trouver des parcours adaptés. Il faudrait prévoir de chercher dès le début de la semaine pour tester des chemins.



→ Voir en Annexe pour les programmes du stage.

Perspectives

La première chose à prendre en compte est que je ne m'adresse qu'à des adultes, avec les contraintes qui en découlent (emploi du temps, charge d'entraînement très différente, niveau très hétérogène, et même vie du collectif). Mon objectif personnel est de rendre les gens plus critiques face à leur entraînement. Cela passe par leur donner des indications pour qu'ils arrivent à leurs objectifs, leur faire des séances intéressantes et variées pour qu'ils trouvent ce qui leur correspond. Je m'aperçois que même à un bon niveau de pratique, il y en a encore beaucoup de vieilles croyances et que souvent l'entraînement en triathlon se résume à l'entraînement dans les trois sports, laissant les transitions et les enchaînements de côté.

Ce constat étant fait, je voudrais mettre plus souvent en place des sorties en lac avec enchaînement vélo ainsi que rendre plus fréquente la pratique des multi-enchaînements vélo / course à pied. C'est beaucoup d'organisation et de logistique, mais en début de saison, c'est très intéressant pour être capable d'approcher ses performances à sec lors d'un triathlon.

Reste la question d'un encadrement régulier des séances de vélo, mais personnellement, ma disponibilité les week-ends étant très limitée, je vais plus pousser d'autres adhérents à plus s'investir et venir voir du côté de la formation BF5 l'an prochain.

L'autre point sur lequel je voudrais essayer de faire réfléchir les athlètes, c'est la technique. Tout le monde comprend qu'une bonne technique c'est important en natation, mais pour les deux autres sports, c'est souvent mis de côté.

Même en natation, il y a beaucoup à faire pour un entraîneur débutant. Beaucoup de choses simples sont très visibles quand on est au bord du bassin, alors qu'on ne s'en rend pas compte d'en l'eau. Cela passe par plus de feedback pendant les entraînements que j'encadre, et aussi par des séances spécifiques filmées, autant en natation que en course à pied d'ailleurs. Ces retours et vidéos sont très instructifs et permettent à l'athlète de mettre en images des sensations voir même de découvrir sa manière d'exécuter un mouvement.

Pour évoluer sur la natation, je me pose la question du BNSSA, qui est un gros investissement tant en terme d'argent que de temps. Il faudrait ensuite que j'aille faire des stages de natation pour voir plus de manières d'encadrer, et aussi d'améliorer mes connaissances techniques.

Paradoxalement, la discipline où je me sens le plus démuni techniquement, c'est la course à pied. N'ayant jamais été en club d'athlétisme, je n'ai pas fait de

gammes ni de travail technique. Donc je reste assez basique dans mon approche, malgré mes lectures.

A propos de lectures, je reste critique face à ce que je lis. Typiquement en course à pied, la mode actuelle est au "light running", mais est-ce adapté à tout le monde, à toutes les distances, à toutes les allures ? J'expérimente aussi sur moi pour me faire mon idée (et encourage les autres à faire de même).

Dans mes différentes interventions, j'ai souvent eu des retours positifs par rapport à mon encadrement. C'est ce qui est le moteur de mes envies de continuer et d'approfondir, de voir les gens contents de venir, contents de progresser, et de réaliser leurs objectifs.

Le fait de n'avoir que des adultes est un avantage, on s'adresse à un public réceptif, et que ce soit les loisirs ou les compétiteurs, tous viennent aux séances avec l'envie de bien faire, quel que soit son niveau.

Reste le problème de quelques anciens qu'il est difficile de diriger, ils connaissent tout et ne se remettent plus en question, allant jusqu'à amener leur programme pendant une séance de natation pour suivre ce qu'ils ont prévu, plutôt que la séance commune. Bien sûr, cela ne va pas sans poser des soucis dans les lignes d'eau. Pas beaucoup de solution pour eux, à part montrer qu'on est capable de leur apporter quelque chose sur la durée à force de persévérance.

Pratiquant également le raid multisport, je me pose aussi la question de ce que l'on pourrait proposer l'an prochain avec l'intégration de la FRMN à la FFTRI. Séances plus nature, orientation, découverte d'activités tel que le canoë, le tir, les activités sur corde...

La question de ce qu'il sera 'légalement' possible de faire en tant que BF5 m'est d'ailleurs déjà venue.

Remerciements

Tout d'abord, je dois remercier le club et le bureau qui m'ont fait confiance dans ce que je propose depuis deux ans, et qui m'ont financé la formation.

Du côté des entraîneurs, Thomas et Raphael, pour leurs conseils sur la natation, Véronique pour la validation des plans d'entraînement de course à pied et Luc pour son investissement en PPG.

Et un remerciement particulier à Pich pour m'avoir montré qu'on pouvait être un très bon entraîneur, apprécié de tous, sans avoir besoin d'être très performant, simplement par sa soif d'apprendre et de transmettre.

Enfin, je n'oublie pas toutes les personnes de la Ligue Rhône-Alpes et les intervenants qui participent aux formations. Les 4 jours de cours sont intéressants, variés, et permettent de commencer l'encadrement plus sereinement.

Conclusion

Une première saison qui m'a conforté dans l'idée d'encadrer. Des hauts et des bas, surtout dûs à la fluctuation des effectifs pendant les séances, mais l'envie de continuer à apprendre pour transmettre.







Dans tous les cas, il va y avoir du sport, du plaisir, et des amis !






Annexes

Séances natation

thème donné par l'entraîneur remplacé ou à mon initiative.

<p>/Z xBÜäpÜYµYÜÜä YÄÜä ° PÜÜÜ</p> <p style="text-align: center;">{a[k Z xZyubMlml</p> <p><u>"VaMl Zk Zl f: ÜÜÜ</u></p> <p>ÜÜÜvx° aÜXny° ÜÜÜvx° aÜUx° ÜÜÜvx° ÜÜÜB3MZy° aÜnl X jMlml y xjZ Xny° aÜUM(Zk Zl fy</p> <p><u>ÉjnVÜ° xZyubMlml Z{ ZVal bW Z: ÜÜÜ</u></p> <p>ÜÜÜZ.n xZyubMlml MZVujMlVaZ° YÜÜ°aÜxZyubYp° Pp° Bp° àp° YÜÜ°eBÄaÜÉ3 f&Z°</p> <table border="0"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;">Y..</td> <td>aÜxM(xMnSaÜ(n Va\ uMljZ° BÄaÜÉ3 f&Z°</td> </tr> </table> <p>ÜÜÜxZV u Xny°</p> <p><u>ÉjnVY°: MjZi: ÜÜÜ</u></p> <table border="0"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;">aÄÜÜ°</td> <td>.....Yä un y Z MZVjnl ° Znl X jMlml °Yä f&Z°Yä xZV u y xZyubä {Zk uy°Yä f&Z°</td> </tr> </table> <p>ÜÜÜUM(Zk Zl fy° ÜÜÜxZV u Xny°</p> <p><u>ÉjnVp° j Xbw Z: ÜÜÜ</u></p> <table border="0"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;"><n xW Z{n {jZ° k nl XZ yZ yf Vaxn°</td> <td>.....ÜÜÜUM(Zk Zl fy° YÜÜÉ3°</td> </tr> </table> <p>.....YÄ äak °Vh xyZ y xpjnl ° Z xySX\ uMl(uMl äp° uMjXZ un y Z y xjZ uxZk lzkk xSuMjXZ UM(Zk Zl fy xjM uxZk É xZ jnl ° Z xSnl ZyyMZ XZ uMjyZxjZyjbl Zyy xjM Vh j\Z°Bl {Mly y xy xjMKZ .É k Z jnl ° Z xun xjZy_nx/Zx° NuMjyZxZl XZyyn y°</p>	Y..	aÜxM(xMnSaÜ(n Va\ uMljZ° BÄaÜÉ3 f&Z°	aÄÜÜ°Yä un y Z MZVjnl ° Znl X jMlml °Yä f&Z°Yä xZV u y xZyubä {Zk uy°Yä f&Z°	<n xW Z{n {jZ° k nl XZ yZ yf Vaxn°ÜÜÜUM(Zk Zl fy° YÜÜÉ3°	<p>GZI XxZxÜäpÜYµYÜÜä ÜäPÜ° PaÜÜ</p> <p style="text-align: right;">'Aa[k Z a tun. lZ'</p> <p><u>"VaMl Zk Zl f: ÜÜÜ</u></p> <p>ÜÜÜvx° ÜÜÜXny° ÜÜÜUx° YÜÜ°eYÄÜÜB3MZy° aÜnl X jMlml y xjZ Xny° aÜUM(Zk Zl fy° ÜÜÜvx° YÜÜ° MjZi ° ÜÜÜUM(Zk Zl fy°</p> <p><u>ÉjnVÜ° Xny: ÜÜÜ</u></p> <table border="0"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;">aÄÜÜ°</td> <td>Yä ž ny f&Z° Yä VxXV u° Yä Vx f&Z° Yä XnyxZV u°</td> </tr> </table> <p>ÜÜÜxZV u° ÜÜÜUM(Zk Zl fy°</p> <p><u>ÉjnVY° a tun. lZ: ÜÜÜ</u></p> <table border="0"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;">aÄÜÜ°</td> <td>.....Yä f&Z°Yä k nb yXZ Vh u XZ UMj°Yä ° Ml \Z ° °Yä f&Z°</td> </tr> </table> <p>ÜÜÜxZV u Xny° ÜÜÜUM(Zk Zl fy°</p> <p><u>ÉjnVp° utxMl BXZ: ÜÜÜ</u></p> <p>äaÜ°eYä° aÜ° ÜÜÜ° YÜÜ° ÜÜÜ° aÜ° Yä xt{ak Z° f&ZSXZyZl {Z M ybxMlBXZ W Z k nl {Z°</p> <p>ÜÜÜxZV u Xny° ÜÜÜUM(Zk Zl fy°</p> <p><u>ÉjnVB° j Xbw Z: ÜÜÜ</u></p> <p>YÜÜ° MjZi ° jun x Nbz M(Zl XxZ jZyuxZk lzxyÄ</p> <p><Mh xyX Vhk UM(M{ °y xBjbl Zysujnl ° Znl ° MZVjnl ° Z Vh j\ZSMl ° Uh {xMlml SxZ{n xuljyMIZ yn y u by x{MlySynx{lZ XZ j-ZMl Zl ° Uh {XZ jbl ZSa yw Mly ujn ° Znl SMZV uMjyMIZ XNly VZxjZ Ml °nl X XZ jMlyMl ZS Z{ XZk É xZ jnl ° Z xZl ° yuxb {</p>	aÄÜÜ°	Yä ž ny f&Z° Yä VxXV u° Yä Vx f&Z° Yä XnyxZV u°	aÄÜÜ°Yä f&Z°Yä k nb yXZ Vh u XZ UMj°Yä ° Ml \Z ° °Yä f&Z°
Y..	aÜxM(xMnSaÜ(n Va\ uMljZ° BÄaÜÉ3 f&Z°										
aÄÜÜ°Yä un y Z MZVjnl ° Znl X jMlml °Yä f&Z°Yä xZV u y xZyubä {Zk uy°Yä f&Z°										
<n xW Z{n {jZ° k nl XZ yZ yf Vaxn°ÜÜÜUM(Zk Zl fy° YÜÜÉ3°										
aÄÜÜ°	Yä ž ny f&Z° Yä VxXV u° Yä Vx f&Z° Yä XnyxZV u°										
aÄÜÜ°Yä f&Z°Yä k nb yXZ Vh u XZ UMj°Yä ° Ml \Z ° °Yä f&Z°										

<p>B'2 MyY00a'YAUa'Yä00k Ä Aa[k Z'B1 MZy'</p> <p>"VaMl_Zk_Zl f' </p> <p>YÄ'Y00w'1'000B3A Y00w'_M'jzi 'Yä'fßZ'Ya'xZV u'l nl 'y(nuÄ</p> <p><u>ÉjnVB1 MZy'</u> </p> <p>YÄ'ä0uMl'1'YaXny'1'YaUx'1'u'nl 'Mlu lz'y xjZ'äU' Y00w'_M'jzi '</p> <p>YÄ'ä0Ux'1'YauMl'1'YaXny'1'u'nl 'Mlu lz'y xjZ'äU' Y00w'_M'jzi '</p> <p>YÄ'ä0Xny'1'YauMl'1'YaUx'1'u'nl 'Mlu lz'y xjZ'äU'</p> <p><u>ÉjnVuxb'VuMl'</u> </p> <p>BÄ'Yäunjn'1'YaM(xMl'1'Yanuunyßnl '1'YäÉlZl 1 MÄ</p> <p>BÄ000'uxn' xZyyb'uM'000k SX'uM'ÜBäE'</p> <p>Y00'G2 ' '</p> <p>xZV u'</p>	<p>PÜ'2 MyY00a'YAUa'Yä00Ä Aa[k Z'yZ ß'</p> <p>"VaMl_Zk_Zl f' </p> <p>YÄ'äa'Wxµ'YaUx'1'äa'Wxµ'Ya'Ux'1'äa'Wxµ'Ya'uMlÄ</p> <p>Y00'_M'jzi ''</p> <p><u>ÉjnVxZyub'1'ZVal'bw'Z'</u> </p> <p>Y00'ä0'Vq(\'_M'jZ'ä0'p'Zk'uyÄ'</p> <p>Y00'V jU {Z'nUjß'MhßZ''</p> <p>Y00'Yä'xM(xMl' XZ'AM { 'Ya'É3Ä'</p> <p>000'hM' UZy''</p> <p><u>ÉjnVuxb'VuMl'</u> </p> <p>B'äÄ000'uxn' xZyyb_XM'yjZ'000ß_b'fßZSx\ u'Üä'</p> <p>000'hM' UZy''</p> <p>Y'pÄY00'uxn' xZyyb_</p> <p>? \V u'</p>
--	--

<p>ä'2 MyY00a'ÜapÜ'1'Pa00Ä Aa[k Z'G2 ° °</p>	
<p>"VaMl_Zk_Zl f' </p> <p>Y00w'</p> <p>Y00'YaW'Ya'Xny'</p> <p>Y00'Ya'W'Ya'Ux'</p> <p>Y00'_M'jzi '</p> <p><u>ÉjnVZl_Xl_xMlVZ'</u> </p> <p>Bßa'n 'äÄ000'uxn' xZyyb_y xjZ'000k 'xZV u'00=</p> <p>000k 'UM'(Zk_Zl {y'</p> <p><u>UjnV@uxb' f' </u></p> <p>000k 'X'uM'É'ujnl ' \ßk' Zyl xZ'uZx'nxk' MlVZ'</p> <p>000'Xny'xZV u'</p>	<p>{ZVal'bw'Z' </p> <p>Y00k 'Ya'xZyub'h(\'_M'jZ'Ya'xZyub'b'Zk'uy'</p> <p>Y00'V jU {Z'nUjß'MhßZ'Zl 'ä'Zk'uy'un xjZy'</p> <p>Uhl'yÄ'</p> <p>B'Ä'000'Ya' ('1' Ya'É3'Ya'xM(xMl' Ya'É3'</p> <p>BÄaÜ'UM'(Zk_Zl {yZl 'ß'yq'(M' {y xjZ'k'n fZk_Zl {'</p> <p>XZ'aMlVaZ'uj {n'w'Z'XZ'' Zl n '</p> <p><u>UjnVG2 ° ° </u></p> <p>BÄ'Ya''</p> <p>BÄaÜ'G2 ° 'XZ'uM'Ü=</p> <p>BÄ000'X'uM'ÜBä'</p> <p>BÄaÜ'</p> <p>BÄ'Ya'G2 ° 'XZ'uM'PÜ®</p> <p>xZV u'</p>

Programmation des séances de course à pied

<p><u>entraînement 4 décembre :</u> séance fartlek, tour ~1km avec une bosse. max de tours en 30', 2' de repos entre chaque tour. Parc du Bruchet en dessous du lycée du Gresivaudan ou parc des étangs</p>	<p><u>entraînement 11 décembre :</u> montée de marches, celles de Corenc différents travaux, fréquences, enjambées, une jambe, etc pas de montée longue pour une première séance</p>	<p><u>entraînement 18 décembre :</u> séance Pantel, le long de l'isère vers la Taillat.</p>
<p><u>entraînement 8 janvier :</u> travail en cotes, préfatigue en chaise, etc. montée de la Bastille.</p>	<p><u>entraînement 15 janvier :</u> travail technique Seuil : le long de l'isère vers l'hôpital, 3 ou 4 fois 1000, récupération 3' i2</p>	<p><u>entraînement 29 janvier :</u> séance fartlek, tour ~1km avec une bosse. max de tours en 30', 2' de repos entre chaque tour. Parc du Bachais</p>
<p><u>entraînement 5 février :</u> séance seuil : 5*1000.</p>	<p><u>entraînement 12 février :</u> montée de marches, celles de Corenc différents travail, fréquences, enjambées, une jambe, etc, allongement des montée sur certaines répétitions</p>	<p><u>entraînement 19 février</u> découverte CO, cf explications dans entraînement course à pied</p>
<p><u>entraînement 4 mars :</u> séance en montée, exo courts plus répétition de montées plus longue avec juste descente en recup.</p>	<p><u>entraînement 11 mars :</u> séance seuil : 5*1000.</p>	
<p><u>entraînement 1 avril :</u> séance Pantel</p>	<p><u>entraînement 15 avril</u> séance fartlek, parc du Bruchet, passage à 35' pour certains.</p>	<p><u>entraînement 29 avril</u> séance de montées d'escaliers, exo coordination / vitesse / force, et plus longues répétitions, 5*150 marches et 3*350.</p>

programmation des prochaines séances : 'Gimenez', Bike&Run, (3-4)*2000, CO, Pantel, montée, 6*1000, fartlek.

Programme du stage

Jour	Samedi	Dimanche
Natation		Nage en groupe, aspiration et de front
activité principale	arrivée en début d'après-midi, petit tour de 40km pour se chauffer les pattes	Belle sortie (70-100km) sans consigne de travail, enchaînement à pied, distance au choix, simplement les deux premiers kilomètres au rythme course envisagé.
Retour personnel	J'avais prévu de rouler cool et plus ou moins en groupe pour la seule fois de la semaine, les premiers ont flingué dans tous les sens et pas un n'a attendu...	Quasi tout le monde a joué le jeu de l'enchaînement

Lundi	Mardi	Mercredi
Natation typée seuil	sprint avec sortie de l'eau en bout de ligne	travail d'appuis et d'orientation
enchaînement natation vélo, avec un départ en cote. Petite sortie le matin avec du travail de PMA, puis sortie cool l'après-midi, entre 50 et 80km	Sortie avec un eu plus de dénivelé, 70 - 110 km au programme. 6*5' seuil repartis dans les cotes	journée 'off', nage en mer à la presqu'île de la Taillat.
Retour positif sur l'enchaînement, ils le font rarement hors course. Logistique plus importante à préparer au niveau de la piscine	Le groupe est resté quasi complet trop longtemps (suite à un accident aussi), ce qui a pas mal ralenti les premiers sur le reste de la sortie et les a frustré un peu	Problème de sécurité en mer : il faudrait demander des bouées de sécu.

Jeudi	Vendredi	Samedi
séance typée 4 nages	Séance VMA	
Multi-enchaînement 3*(12+1.5 - 3km) suivant distances préparées.	Grosse sortie pour finir la semaine, entre 125 et 155km pour quasi tout le monde. Léger enchaînement cap pour ceux qui peuvent / veulent	Faut rentrer :(!
A préparer dès le début du stage pour trouver un lieu adapté.	pas mal de personnes à qui cela faisait peur, mais avec en consigne de faire les montées tranquillement, tout le monde est arrivé 'frais' à la fin.	