



O.F.A.J

31^{ème} Séminaire FRANCO-ALLEMAND des Entraîneurs

Du 5 au 7 décembre 2008 à TOULOUSE – France

COMPTE RENDU TECHNIQUE

Intervention de Monsieur Saad DRISSI préparateur physique de l'équipe professionnelle du club de Rugby de Toulouse : Optimisation de la performance musculaire

L'optimisation de la performance musculaire se traduit par le développement des différentes qualités de Force et de Vitesse.

Quel modèle de travail ? pour quel objectif ?

Toutes les séances peuvent reposer, selon la périodicité, sur les deux composantes de la puissance : $P = F \times V$ mais il faut garder à l'esprit que la durée de l'impulsion et la pente de la Force restent des facteurs déterminants ; plus l'impulsion est brève et forte moins elle consomme d'énergie.

On ne fera pas de travail de Force sur de la fatigue.

1. Travail de la Force :

13 à 15 ans : travail de gainage sur 15 secondes avec placement du bassin et du dos.

15 à 17 ans : séries de 3 x 12 voir 15 répétitions à charge légère puis à charge progressive.

Plus de 17 ans : travail à charge lourde (3 x 3 à 90 % 1 RM).

Il faut équilibrer le travail des agonistes et des antagonistes. En ce qui concerne le travail du gainage, au-delà de 15 secondes il n'y a plus de vascularisation donc plus de travail, on produit uniquement de la fatigue ; il est donc préférable d'enchaîner différents exercices sur 2 à 3 minutes.

Nous conseillons de proscrire les étirements de type stretching avant 13 ans ; nous préférons des étirements de type dynamique.

La durée totale d'une séance de Force sera de 40 à 45 minutes et ceci 2 à 3 fois par semaine, les effets seront ressentis entre 3 et 6 semaines après le cycle de Force.

Exemple d'une série de Force :

Presse/Squat : 3 séries de 3 ; 2 ; 1 répétitions à 90 ; 95 ; 100 % Récupération 2 minutes

2. Travail de la Vitesse :

12 – 13 ans : travail de la Fréquence gestuelle et du changement de Rythme.

14 – 15 ans : travail de start, sprint sur 10 à 15 mètres, sprint avec lest, élastique.....

16 – 17 ans : travail d'alternance Fréquence / Amplitude.

On ne fera pas de travail de Vitesse sur de la fatigue.

En ce qui concerne les jeunes 14-15 ans et moins on travaillera plutôt à 95 % de la vitesse plutôt qu'à 100 – 105 %.

Exemple de séries : Séance pour des 18-19 ans avec entre 40 et 60 % de son maximum

¼ Squat jeté : 5 à 6 répétitions à 50 kg

Jetée fente : 5 à 6 à 30 kg

Arraché : 5 à 6 à 40 kg

Épaulé : 5 à 6 à 60 kg

Ce qui est important c'est la vitesse du geste plus que le poids.

3. Travail de coordination :

On composera avec un travail de Force et un travail dissocié (ex : un bras pousse et l'autre bras tire) ou à base de « scap jack » (ex : un bras triceps et l'autre bras biceps).

4. Travail de souplesse :

Ce travail se fait loin de tout travail de Force ou de Vitesse

Quelques recommandations générales : Lors des séances de Force ou de Vitesse, il faut réaliser des étirements dynamiques sur maximum 6 secondes.

L'échauffement doit se faire avec des étirements de type « balistique » en mouvement sans arrêt du geste (ex : balancer de jambe rapide). Le retour au calme se fera plutôt sur la méthode du contracter/relâcher.

5. Endurance musculaire :

Un travail continu en aérobie ne permet d'avoir que 6 % d'augmentation de la VO2 max. Ce type de travail est très perturbateur des phénomènes physiologiques. En ce qui concerne l'endurance musculaire, il faut un travail continu au-dessus de 6 minutes.

6. Travail lactique :

Il ne faut pas dépasser 45 minutes de travail avec l'échauffement compris.

Exemple de Travail en Endurance – Puissance adapté à la distance de course

3 séries de 10 exercices
20 secondes de travail avec le maximum de répétitions
5 secondes de récupération entre les exercices
4 minutes de récupération entre les séries.
Charge à 40 % par rapport au geste de l'exercice

La durée du circuit = à la durée de la distance préparée et à la fréquence cardiaque de la distance nagée

Important pour un effort de course supérieur à 3 minutes, il faut jouer sur la récupération inter séries et la diminuer jusqu'à 1 minute. Les répétitions restent à 20 secondes.

Exemple d'exercices : Epaule – rowing – pull over – ½ squat – montée barre – rowing debout – table lombaire – développé – abdominaux – sprint navette.

Exemple de Travail en méthode Bulgare : méthode des contrastes

Contraste dans la semaine : début travail en force pour en fin de semaine aller vers un travail de vitesse

Contraste dans la série : 3 à 5 séries de (squat à 90 % + sprint 15 m dans l'eau) Récupération 40 secondes max. entre les deux.

Contraste dans la séance : Nombre de séries 3 (Force) + 5 (vitesse)
Nombre de répétitions 3 (Force) – 6 (vitesse)
Intensité 90 % (Force) – 60 % (Vitesse)
Récupération : 2 minutes

Rq : L'effort lourd permet de potentialiser l'effort dynamique.

Exemple de circuit lourd – léger :

	Nb de rep	Intensité
Développé couché	5	80 %
Développé couché	6	50
Abdominaux	15	
Tirage banc	5	80
Tirage banc	6	50
Lombaire	20	
Développer nuque	5	80

3 séries avec 5 minutes de récupération entre chaque.

Conseils pratiques :

Garder un temps de récupération suffisant entre chaque série
24 h entre chaque séance
Ne pas dépasser 15 séries / séance
4 exercices par séance
Entre 10 et 15 répétitions par série

Travail des agonistes et des antagonistes
Travail des abdominaux et du gainage
Toujours garder l'échauffement et le retour au calme

Intervention de Monsieur Michel KITCHEV entraîneur de l'Equipe de France Le travail du sprint : Changer les mentalités – changer les méthodes

Nous devons chercher à avoir un minimum de travail pour un maximum de résultats à chaque séance. Il faut chercher, trouver des nouvelles idées chaque jour pour améliorer l'entraînement.

La sélection du jeune nageur est importante, il faut le repérer entre 10 et 12 ans avec 3 tests simples : a) la souplesse de la cheville qui doit être entre 3 et 7 cm b) la coordination motrice c) le regard franc et droit. De plus, un test de glisse en piscine est suffisant.

Ma méthode d'entraînement :

2 jours piscine / 1 jour musculation / 2 jours piscine / 1 jour musculation

Le travail aérobique se fait sur la récupération

Dès le début de saison, je travaille sur la spécialité en bi-palmes

Le matériel : des bi-palmes de différentes tailles / 2 planches de piscine / 1 plaquette de main frein / 3 élastiques de 10 à 15 m un dur / moyen / faible.

Beaucoup de travail en apnée : ex : 8 à 12 x 25 apnée + 25 souple Départ 1 mn à 1.30 (en Bi)

Travail de Force : 10 à 15 m avec planche avec les mains placées et la tête rentrée.

4 x 15 m très fort avec 1 ou 2 planches (1 planche, ou 2 planches une sur l'autre, ou 1 planche sous chaque main) avec pour objectif : monter le dos, sortir le dos de l'eau avec un angle de sortie de 15 à 18 °

Travailler à chaque séance des contrastes : amplitude / fréquence

Travailler d'une façon importante le gainage du bassin.

Ex : Entraînement de Camille HEITZ

Le travail de base sur le 200 surface c'est le lactate , de ce fait on partage le 200 en 4 x 50 m le plus difficile à nager étant le 3e

Pour travailler le premier 100 m : 35 à 50 m technique en Apnée + Récu 10 secondes + 25 SF à la vitesse de l'objectif + Récup 10 secondes + 25 SF à la vitesse de l'objectif

Puis après avoir travaillé le premier 100 m on rajoute : 15 m apnée très vite + 10 m technique + 50 SF à la vitesse de l'objectif + 10 m technique + 50 m souple.

Cette série 1 à 2 fois par séance et 2 fois par semaine.

F. CASTEL
RTN Adjoint