

Programme Junior - 2017 -2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine 7						
12-févr	13-févr	14-févr	15-févr	16-févr	17-févr	18-févr
Repos	Bateau B1 16 km - 2*30'	Repos	Repos	Repos	Bateau B1 16 km - 3*15'	Bateau B2 20 km - 2*25' Gainage 15'
Footing F: 10km, H: 12km Gainage 15'	Echauffement Ergo10' Musculation C2 3 circuits Récupération ergo 10'	Bateau B1 20 km - 2*35' Gainage 15'	Echauffement 10' Ergomètre B2 2 * 25' p. 5' Récupération active 10'	Echauffement Ergo10' Musculation C2 3 circuits Récupération ergo 10'	Bateau B1 - QA Junior 14 km - 2*15' Musculation accent force 1*6 rep 75% + 4*6 rep 85% - ST / TR P 5'	Repos
Semaine 8						
Stage national Junior			Stage national PPJ			
19-févr	20-févr	21-févr	22-févr	23-févr	24-févr	25-févr
Repos	Echauffement 30' Ergomètre 1*5000 m Récupération active ergo 15'	Repos	Repos	Repos	Bateau B1 18 km - 2*30'	Bateau B2 20 km - 2*25' Gainage 15'
Bateau B6 12km- 8*10 cps OU Ergomètre B6 40' - 8*10 cps (15'B1, 25'B6)	Footing F: 10km, H: 12km Gainage 15'	Bateau B1 - QA Junior 14 km - 2*15' Musculation accent force 1*6 rep 75% + 4*6 rep 85% - SQ / TR P 5'	Bateau B1 18 km - 2*30' OU Ergomètre B1 2 * 30' p. 5' Gainage 15'	Echauffement Ergo10' Musculation C2 3 circuits Récupération ergo 10'	Bateau B6 12 Km - 6*10cps Gainage 15'	Repos
Semaine 9						
Stage national Junior et PPJ						
26-févr	27-févr	28-févr	01-mars	02-mars	03-mars	04-mars
Repos	Bateau B1 16 km - 2*30'	Bateau B1 16 km - 2*30'	Repos	Repos	Bateau B1 16 km - 2*30'	Bateau B4 16 km - 2*2000m Progressif cad 24 / 24 / 28 / 32 Gainage 15'
Footing F: 10km, H: 12km Gainage 15'	Echauffement Ergo10' Musculation C2 3 circuits Récupération ergo 10'	Bateau B2 - QA Junior 14 km - 2*15' Gainage 15'	Bateau B3 14 km - 2*2000m cad 22 - cad 24 (B1 4km-B3 2km-B1 2km-B3 2km-B1 4km) Gainage 15'	Echauffement Ergo10' Musculation C2 2 circuits Récupération ergo 10'	Bateau B6 12 Km - 6*10cps	Repos
Semaine 10						
05-mars	06-mars	07-mars	08-mars	09-mars	10-mars	11-mars
Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Bateau B5 10 Km - 1*500 m	Tête de rivière Zone Course 6000 m 12 km
Footing F: 10km, H: 12km Gainage 15'	Bateau B6 12km- 8*10 cps OU Ergomètre B6 40' - 8*10 cps (15'B1, 25'B6)	Bateau B5 14 Km 1*1000m cad. 32 (B1 4km-B6 3km-1000m-B1 6km) Gainage 15'	Bateau B1 12 Km - 1*40' Gainage 15'	Bateau B6 12km- 6*10 cps OU Ergomètre B6 40' - 6*10 (20'B1, 20'B6)	Repos	Repos

Vol. eff. tot. (h)

13:57
B..... 86
C2..... 6
C1..... 10
E..... 1:10
CAP..... 0:45
Div..... 1:00

Vol. eff. tot. (h)

13:42
B..... 94
C2..... 3
C1..... 10
E..... 1:25
CAP..... 0:45
Div..... 1:00

Vol. eff. tot. (h)

14:19
B..... 104
C2..... 5
C1..... 0
E..... 0:40
CAP..... 0:45
Div..... 1:00

Vol. eff. tot. (h)

8:18
B..... 72
C2..... 0
C1..... 0
E..... 0:00
CAP..... 0:45
Div..... 0:45

Note d'information Programme d'entraînement JUNIOR CYCLE 6

Nombre de séances d'entraînement

Le nombre hebdomadaire de séances vise le développement sportif d'un jeune rameur J16 à J18 en direction de la pratique de haut niveau. La semaine 9 est caractérisée par le plus gros volume d'entraînement du cycle. Une séance supplémentaire y est référencée. Cette implication sur le volume est permise par les vacances scolaires de février permettant aux juniors de plus s'entraîner. Au regard des calendriers des différentes zones scolaires, chacun saura organiser au mieux le plan d'entraînement et renforcer le volume de la semaine 8 à la place de la 9 suivant le cas.

Cycle 6 :

L'objectif du cycle 6 est au service du travail de fond en endurance indispensable à cette période pour entrevoir des performances estivales. Il est ponctué par la TDR de Zone sur 6000m. Le programme vise toujours le développement des qualités physiques indispensables à une bonne technique : ramer long et développer la puissance propulsive par la création d'un appui de qualité.

Préparation physique :

- Musculation:

- ✓ Echauffement Type Musculation JUNIOR. (Voir descriptif avec le cycle 1 et article MAP.)
- ✓ Circuits 2 : musculation en endurance de force en concordance avec les objectifs du cycle et la TDR qui le ponctue.

Une attention particulière doit être portée à la charge sur les mouvements fondamentaux en concordance avec l'analyse du test de musculation d'endurance de force du 15 décembre 2017. Pour rappel, l'analyse montrait notamment dans de nombreux cas un déficit de répétitions en squats (SQ). **Dans ces cas de figure le constat demande de poursuivre le développement de la force et de l'endurance des membres inférieurs, crucial pour la propulsion du bateau en aviron.** Les meilleurs rameurs finissant le test en squat et en tirade.

- ✓ Musculation accent force: Séance complémentaire au bateau.

Réalisation de 2 mouvements : Soulevé de Terre (ST) et Tirade Rowing (TR) ou Squat (SQ) et Tirade Rowing (TR). Une première série (6 répétitions) plus légère (70/75%) permet de se concentrer sur le mouvement, puis réalisation de 4 séries (6 répétitions) à 85% (idem séance 6x6).

SQ et ST doivent faire l'objet d'une attention particulière. L'implication du travail des jambes coordonnée au gainage et l'implication des muscles lombaires doit favoriser l'apprentissage de la transmission en bateau de la poussée des jambes sur un bas du dos solide.

- Gainage:

- ✓ des temps de travail du gainage de 15' effectives en complément des entraînements proposés. Ces temps d'entraînement sont caractérisés par des enchaînements d'exercices d'une minute à 1'30" (30 à 50 répétitions) en alternant les régimes de contraction : pliométrie, isométrie et proprioception. Il va de soi que le programme fait référence à un volume minimum en la matière et que d'autres temps de gainage peuvent être réalisés dans la semaine voir systématisés lors de tous les entraînements. **Cette composante est importante en concordance avec l'objectif évoqué au paragraphe précédent**

- Ergomètre:

Un second parcours à cadence libre sur la distance de 5000m est programmé le 20 février 2018. Il est destiné à poursuivre le développement des qualités d'endurance et doit valider les progrès par rapport à celui du 23 octobre 2017. Il participe à l'objectif du cycle au travers du développement des qualités physiques et mentales en endurance. Il participe à la préparation de la TDR qui ponctue le cycle. Une attention doit être portée aux cadences parfois trop faibles lors de la réalisation d'octobre pour se rapprocher de la cadence 30 coups / min en moyenne. Il fera l'objet d'un tableau de saisie spécifique.

Ergomètre 5000m

Records du Monde

Hommes

Senior	14:54,50	Mohamed Sbihi	GBR	2016
J17,18	15:35,80	Maarten Hurkmans (J18)	NED	2016
J15,16	15:58,50	Tom Digby (J16)	GBR	2015

Femmes

Senior	16:55,80	Emma Twigg	NZL	2016
J17,18	17:56,10	Emily Delleman (J17)	USA	2016
J15,16	18:11,30	Emily Delleman (J16)	USA	2015

Ergomètre 5000m

Table d'objectif

Hommes	Perf 5000m	/500m	Perf 2000m	/500m
	15:49,6	1:35,0	05:55,0	1:28,8
	16:03,0	1:36,0	06:00,0	1:30,0
	16:16,4	1:37,6	06:05,0	1:31,3
	16:30,0	1:39,0	06:10,0	1:32,5
	16:43,0	1:40,3	06:15,0	1:33,8
	16:56,5	1:41,7	06:20,0	1:35,0

Femmes	Perf 5000m	/500m	Perf 2000m	/500m
	18:17,0	1:49,7	06:50,0	1:42,5
	18:30,1	1:51,0	06:55,0	1:43,8
	18:43,0	1:52,3	07:00,0	1:45,0
	18:57,0	1:53,7	07:05,0	1:46,3
	19:10,3	1:55,0	07:10,0	1:47,5
	19:23,6	1:56,4	07:15,0	1:48,8

* la table d'objectifs pourra être affinée pour les juniors.

Elle a été établie en tenant compte des performances de rameurs seniors de haut niveau qui affichent un rendement de 93,5% entre leur performance sur 2000m et celle sur 5000m.

✓ Séances B2 : 2 x 25' ou 3 x 5000m. Un échauffement préalable est nécessaire : il n'est pas inclus dans le 1^{er} bloc de travail de 25' ou de 5000m. Le travail de poussée des jambes sur un bas du dos solide (gainage) est à soutenir et développer. Il doit permettre de progresser par une meilleure transmission de la force des jambes. Cette qualité doit être travaillée pour améliorer la transmission de la force des jambes au profit du déplacement de son bateau.

✓ Le programme préconise un certain kilométrage en bateau. Les conditions atmosphériques hivernales pouvant perturber la pratique extérieure, des activités sportives de substitution sont alors à mettre en place. Pour toute activité aérobie du type, ski de fond, vélo en salle... un entraînement permettant de travailler à minima sur les mêmes durées dans les zones de fréquences cardiaques du programme est à soutenir. Cela permet d'animer correctement le volume d'entraînement. Pour les séances bateau remplacées par l'ergomètre, B1= 1x 15000m, B2 identique à une séance comme précisé ci dessus.

- Course à pieds:

Poursuite de la réalisation d'une vraie séance de footing par semaine. Le kilométrage peut être augmenté notamment si les conditions pour la pratique du bateau sont perturbées.

Bateau:

L'amplitude et la puissance propulsive développées à chaque coup d'aviron sont envisagées en s'appuyant sur des séances en bateau à basse cadence.

Il est fondamental de s'engager dès le début des blocs de travail en B1 et B2 aux bonnes intensités et de les maintenir. Sans cette condition le bon entraînement n'est pas réalisé.

✓ B2 - QA junior / B1 - QA junior

Les séances B1 et B2 QA (Qualité d'appui) sont placées afin d'optimiser la qualité propulsive des séances qui suivent.

Il s'agit ici d'entrevoir un travail qualitatif sur le coup d'aviron destiné à améliorer la qualité d'appui (QA). L'objectif de la séance est de développer la qualité d'appui et de transférer cette aptitude à des blocs courts en B1 ou B2. Voir descriptif avec le cycle 1 et article MAP.

✓ B3, B4, B5 : ces séances préparent la TDR. L'objectif de transfert de la puissance propulsive et de l'angle de balayage efficace optimal à des cadences plus élevées est mis en avant.

- Temps prono JUNIOR

Dans la perspective d'offrir des repères de performance objectifs à la catégorie junior, il est désormais souhaitable d'utiliser des temps de référence en bateau propres à cette catégorie.

**Temps pronostiques 2018
JUNIORS**

	H	F
1x	06:46	07:24
2x	06:08	06:48
4x	05:42	06:19
2-	06:23	07:05
4+	06:01	06:44
4-	05:48	06:30
8+	05:26	06:09

Bon entraînement à toutes et tous.