

Pourquoi donner un programme à ses gymnastes pour les vacances?

L'article qui suit peut vous paraître un peu long à lire. Cependant il s'agit d'une explication intéressante et très abordable de la période au combien importante que représente la trêve estivale. Cette trêve est importante car bien négociée et associée à une préparation efficace elle sera la clé de la réussite de notre saison future. Ce texte pourra vous aider à comprendre le programme que vous trouverez sous forme de tableau au recto. Bonne lecture, bon courage et petit conseil: ne prenez pas ce programme à la légère!!!

L'arrêt de l'activité sportive, lorsqu'il se prolonge, entraîne une baisse de tous les indices physiques : VMA, force musculaire, souplesse, système cardio-vasculaire... On estime qu'après 4 semaines d'inactivité complète la perte de ce potentiel athlétique atteint les 25-30%! Elle peut aller au-delà pour une coupure de 6 à 8 semaines, fréquente à un niveau amateur ou la plupart des effectifs ne reprennent pas avant le mois d'août.

Aussi, l'objectif du programme laissé aux gyms pendant les vacances va être de contrer ces désadaptations physiologiques. Comment ? Par un protocole souple mais néanmoins ciblé, et progressif. Le contenu de ce programme sera fonction de la durée de l'inactivité supposée. Reste que la philosophie est la même, à savoir: une coupure totale, une reprise via un travail aérobique de base, puis un travail plus spécifique.

La première étape consiste donc à couper radicalement avec l'activité gymnastique. Une parenthèse de 3 semaines permettant de se régénérer tant d'un point de vue physique que mental. On encourage néanmoins les gyms à rester actifs en s'adonnant à toute activité autre (nage, volley, tennis, vélo...). On entretient ainsi les différents indices de forme, même si rien ne pourra remplacer à terme l'entraînement spécifique. Nous y reviendrons.

La seconde étape prend la forme d'un travail d'endurance, effectué 3 fois par semaines en aisance respiratoire (pouvoir parler), agrémenté d'exercices de renforcement musculaire (gainage, abdominaux, pompes...) et d'étirements. Cette phase appelée « micro-cycle de régénération » durera 2 semaines et comprendra des courses de 30 à 45 minutes en continu ou fractionné (3*10min, 3*15, 4*10...). Éviter de courir sur le bitume et entre 10h et 18h! L'idéal reste le sentier forestier, souvent ombragé, ou la plage, sur sable dur (partie humide), à condition de bien respecter les horaires ou il fait moins chaud. Enfin, il est préférable de courir en basket. Après les 6 séances de cette phase de régénération, on va demander au gym de réhabituer son organisme à des changements de rythme.

Aussi la 3ème étape, qui durera elle aussi 15 jours à raisons de 3 sorties hebdomadaires, consistera en un travail de type Fartlek. Le principe? Après un échauffement d'une vingtaine de minutes, on alterne ensuite des courses de 9-13km/h (soit 70-75% de VMA en fonction de son niveau) avec, toutes les 2'30 minutes par exemple, une accélération de l'allure pendant 15 secondes. La deuxième semaine, on réduira la première portion (2 minutes) et on augmentera la partie accélérée (25 secondes). Attention, il ne s'agit pas de sprints! La durée de cette partie « Fartlek » sera de 15 à 20 minutes. On terminera par des étirements.

Après sept semaines sans gym le gymnaste qui a respecté ce programme sera bien préparé à encaisser les charges de travail lors de la reprise de l'entraînement. A condition d'avoir su- en particulier sur les 2 dernières semaines – retrouver une hygiène de vie (sommeil, diététique) adéquate...

J'espère que la lecture de ce texte ne vous aura pas trop ennuyé et vous sera profitable. Je me tiens à votre disposition pour plus de renseignements.

Après chaque séance, consacrer 25 min aux étirements et travail abdo-lombaire c'est à dire abdominaux, pompes et gainage. Augmenter progressivement le nombre de répétition par séance, de 20 à 60 (séries de 5/10/15) pour les abdos et de 30 s à 1 min pour le gainage.

1 Aisance respiratoire= allure de course qui vous permet de discuter facilement avec vos partenaires de course (en général entre 9 et 11km/h)

2 Aisance respiratoire= allure de course qui vous permet de discuter facilement avec vos partenaires de course (en général entre 9 et 11km/h)

3 Il s'agit de jeux de courses, de durées et d'intensités variées, sur divers terrains à l'extérieur, et de préférence en groupes de même niveau.

4 ATTENTION : les accélérations ne sont pas des sprints !!!