



## Planification TYPE de la préparation physique pour les rideurs des Pôles espoirs kite

**Règle N°1 : Priorité au spécifique dans notre sport dépendant de la MTO**

**Règle N°2 : Vigilance sur le surentrainement.**

Quelques marqueurs : démotivation, fatigue ressentie et visible, agressivité, augmentation des temps de réaction, baisse de la vigilance, fc élevée, baisse des résultats scolaires, baisse des performances, isolement, etc.

**Règle N° 3 : Pas de charge additionnelle importante avant 16 ANS donc aménagement des cycles en répétitions uniquement.**

**Règle N° 4 : Les séquences de force se font toujours en commençant par « le lourd » afin de les réaliser avec une qualité attentionnelle et un organisme « frais ». La pliométrie se travaille en début de séance. Les séquences d'endurance musculaire ou aérobie se font après.**

### Avant-propos

#### **DIAGNOSTICS INDIVIDUELS A REALISER EN DEBUT DE PLANIFICATION PORTANT SUR :**

Tests physiques communs aux pôles (cf. Doc. De Romaric)

Bilan des équilibres posturaux et musculaires

Bilan des douleurs chroniques

Identification des manques spécifiques

#### **SOLLICITATIONS TRANSVERSALES AUX 4 CYCLES:**

Acquisitions techniques (postures) *CYCLE 1 NOTAMMENT MAIS VIGILANCE SUR CHAQUE CYCLE*

Travail respiratoire para et orthosympathique et travail de la compliance pulmonaire à l'exercice A *CHAQUE CYCLE*

Etirements (de confort et de « rééducation posturale ») *2 à 3 FOIS SEMAINE A CHAQUE CYCLE*

Proprioception – sans et avec fatigue *AU MOINS 3 FOIS SEMAINE A CHAQUE CYCLE*

Endurance active 70/80 % de la Fc de Réserve ; seuil anaérobie 80/90% ou VMA 90/100% *1 à 2 FOIS SEMAINE A CHAQUE CYCLE*

Coordinations (*différentiation, dissociation, orientation et équilibre*) *A CHAQUE CYCLE DES QUE LE CONTEXTE MATERIEL LE PERMET*

Vitesse (coordinations intermusculaires - couplage du renforcement musculaire avec geste technique spécifique) A *CHAQUE CYCLE ACCENTUE AU CYCLE 3*



## PLANIFICATION SUR 4 CYCLES DE TRAVAIL (2 à 4 séances par semaine)

3 semaines de travail suivies d'une semaine de récupération relative (2 séances très courtes de rappel sur point faible)

**Début compétitions mi-mars PKRA et mi-avril CDJ ; fin des compétitions fin juillet CDF.**

### **CYCLE 1 septembre octobre CONDITION GENERALE ou PPG**

#### **CYCLE REPRODUCTIBLE SI DEPLACEMENT STAGE OU COMPETITION DU RIDEUR**

Travail de base type CIRCUIT TRAINING de 30 à 50 minutes avec séquence au temps (1 minute de travail – 1 minute de repos) ou au nombre de répétition (15 ou 20 ou 30). Travail poids de corps, haltérophilie en acquisition technique, éducation posturale sur les mouvements de base (abdominaux, spinaux, tirage, pompe, squat). Introduction du TRX intéressante. Gainage.

Travail type cross fit par des mouvements poly-articulaires impactant sur la force et l'activité cardio-vasculaire. (CMA, PMA selon enchainement exercices, vitesse et temps d'activité). *Pliométrie simple, TRX, élastiques, kettlebell, haltérophilie, traction, pompe, etc. en enchainements d'exercices programmés à faire le plus vite possible ou à faire le maximum de fois en un temps imparti ex: 20 MIN). 2 ou 3 séries.*

### **CYCLE 2 novembre décembre TRAVAIL DE LA FORCE - RENFORCEMENT DE LA STRUCTURE MUSCULAIRE**

**ENDURANCE DE FORCE** (intermittent 30/30 30/60 60/60 15 séries ou 20/30 RM 15 séries 1min30/2min de récupération)

**et HYPERTROPHIE MUSCULAIRE** (8/12 RM 10 séries 3min/3min30 de récupération)

Bi séries, Tri séries - Travail alternatif -Super séries

Rééquilibrage musculaire avec bascule de la série en RM (sauf -16 ans et vigilance sur -18 ans)

(Approche de la méthode bulgare, pyramide descendante en charge, introduction de l'isométrie sous charge)

### **CYCLE 3 janvier février mars AMELIORATION DES COORDINATIONS INTER ET INTRA MUSCULAIRES**

**HYPERTROPHIE, PUISSANCE** (5/6 RM 6 séries 4min/4min30 de récupération)

**EXPLOSIVITE** (1/3 RM 3 séries 5min/5min30 de récupération)

(Sauf -16 ans pour qui le cross fit est réintroduit et vigilance sur -18 ans)

Méthode bulgare, pyramide descendante en charge, **pliométrie** (5 répétitions/5 séries/5min de récupération), travail stato-dynamique, couplage technique

### **CYCLE 4 avril mai juin juillet PERIODE DE COMPETITIONS**

#### **RENFORCEMENT DES MANQUES SPECIFIQUES EN FORCE ET EN COORDINATIONS**

Aspects qualitatifs et techniques purement spécifiques, pliométrie intéressante sur ce cycle

Cross fit modéré intéressant sur lieux de compétitions ou stages CF CYCLE 1