

L'entraînement physique pour la course d'orientation : une nécessité

- Pour moins souffrir
- Pour faire moins d'erreurs
- Pour pouvoir accéder aux parcours les plus intéressants
 - Pour... gagner !

Glossaire :

VMA : Vitesse Maximale Aérobie

Fartlek : séance fractionnée avec correspondance allure/temps de course
(exemple : 8x3' à 3'20/km)

R : Récupération entre fractions

P : Pause entre blocs/séries de fractions

G : gammes

L : Lignes

Fr. : Fractionné

A-1 : récup, 40-50% VMA

EF ou A0 : Endurance fondamentale, 60-65% VMA

EA ou A1 : Endurance active, 70-75% VMA

Seuil ou A2 : 80-85% VMA

A3, A4 : 90 à 110% VMA

1/ Les différentes séances

Les trois grands types de séances utiles pour un niveau débutant à confirmé :

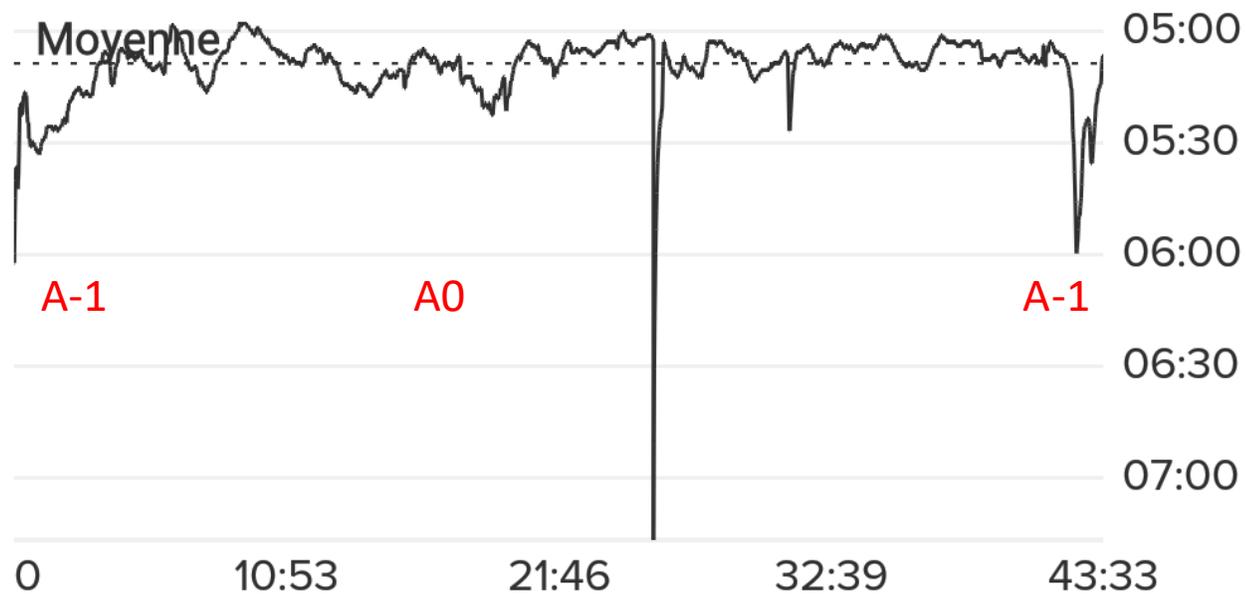
- La séance de footing (A0 à A1), séance « facile », courte (de 30' à 50')
- La séance longue (A0 à A1), séance endurance de 60' à 120'
- La séance d'intensité (avec échauffement A-1 à A1, fractions en allures variées, et récup A-1)

1/ Les différentes séances

La séance de footing : deux modèles

- A-1/A0/A-1
- A0/A1/A0

Moyenne 05:08 /km



Temps intermédiaires

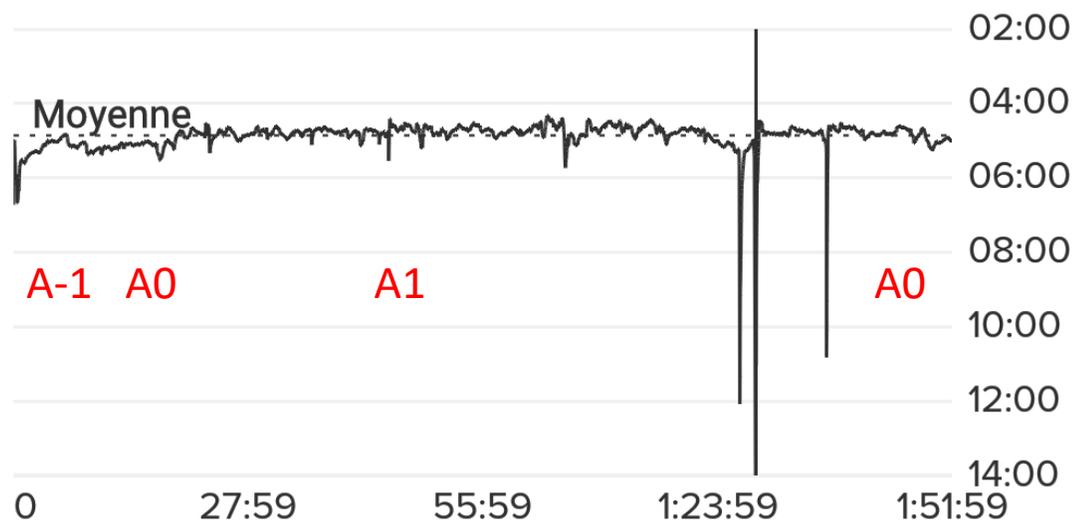
KM	ALLURE		ALT
1	5:13	<div style="width: 80%;"></div>	-5
2	5:06	<div style="width: 90%;"></div>	0
3	5:11	<div style="width: 85%;"></div>	4
4	5:11	<div style="width: 85%;"></div>	0
5	5:05	<div style="width: 95%;"></div>	-1
6	5:08	<div style="width: 90%;"></div>	0
7	5:08	<div style="width: 90%;"></div>	1
8	5:06	<div style="width: 90%;"></div>	-1
0,4	5:18	<div style="width: 75%;"></div>	-2

1/ Les différentes séances

La séance longue : deux modèles :

- A-1/A0/A-1
- A0/A1/A0

Moyenne 04:51 /km



Temps intermédiaires

KM	ALLURE	ALT
1	5:13	3
2	5:08	-19
3	5:10	-3
4	5:01	25
5	4:47	5
6	4:47	-2
7	4:48	-1
8	4:44	7
9	4:49	-2
10	4:43	11
11	4:42	9
12	4:46	-9
13	4:42	8
14	4:44	-14
15	4:37	3
16	4:40	-10
17	4:46	16
18	5:10	-3
19	5:06	13
20	4:52	-7
21	4:44	-8
22	4:45	-33
23	4:56	19

1/ Les différentes séances

La séance d'intensité :

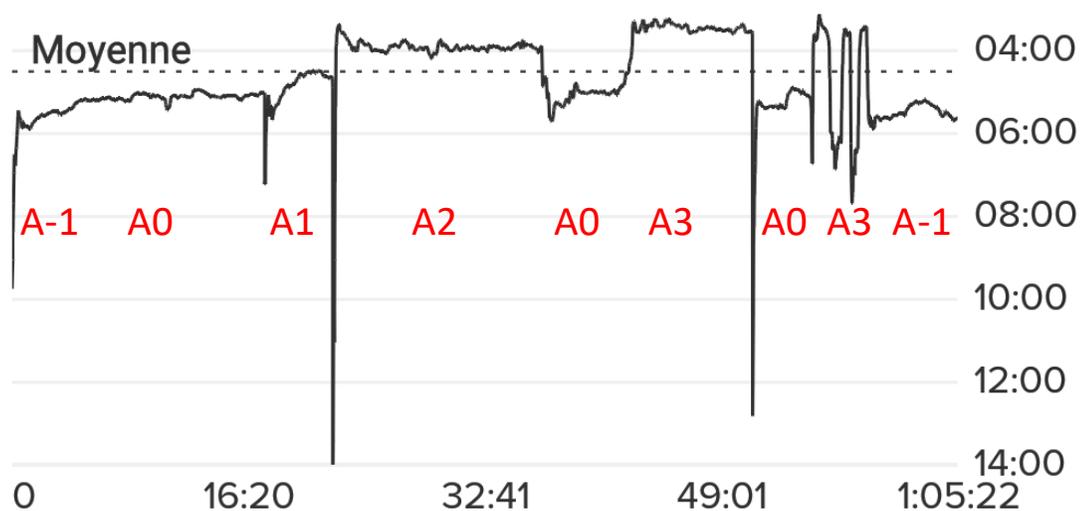
Le seuil et le fartlek sur chemin ou route
(correspondance temps/allures) : pour intensité variée
sur fractions variées, parfois longues (3' à 20')

Exemple :

12' A2 + (7'-1'-45s-30s) A3

R : moitié tps effort

Moyenne 04:30 /km



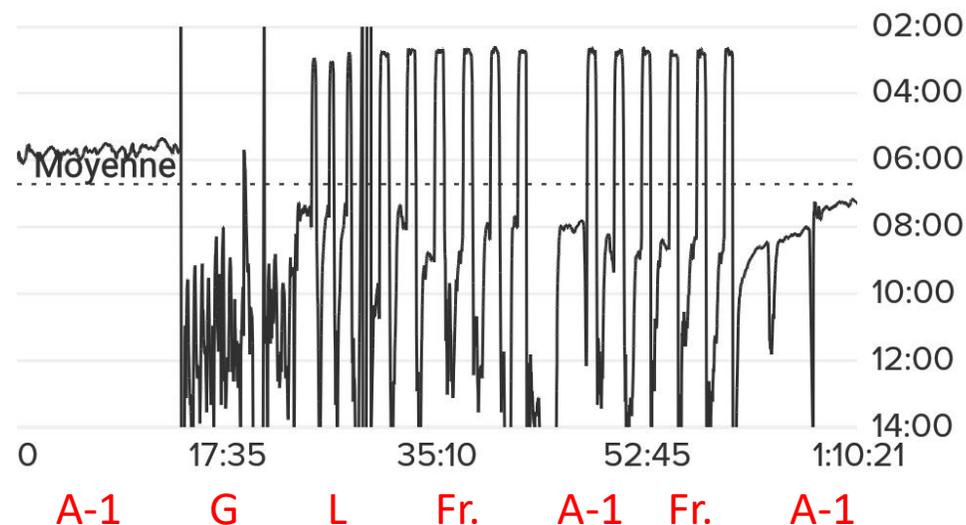
Les fractionnés sur piste (correspondances
distance/temps) : pour intensité maximale sur
fractions de 150 à 2000 m

Exemple :

2x(6x250 m)

R : 1'30

P : 5'



1/ Les différentes séances

La séance d'intensité :

Détail des séances possibles

Type de séance	Longueur/durée des fractions	Nombre de fractions	Allures en % VMA	Temps de récupération	Exemple de séance	Exemple de temps/allure pour fraction
VITESSE	100-300m	6-12	110-115	R: 2x tps effort P: 5'	2x(6x200m) R: 1'30 P: 5'	33s
VMA COURTE	200-500m	8-20	95-105	R: $\frac{3}{4}$ tps effort P: 3'	15x300m R: 45s	55s
VMA LONGUE	600-2000m	3-8	90-95	R: $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ tps effort P: 3' à 5'	8x1000m R: 2'30	3'25
FARTLEK COURT	30s-1'30	8-20	95-100	R: $\frac{1}{2}$ tps effort P: 2'	3x(1'-1'15- 1'30-1'15-1')	3'15/km
FARTLEK LONG	3'-8'	3-8	90	R: $\frac{1}{2}$ tps effort P: 3'	8'-6'-4'-3x2'	3'40 à 3'20/km
SEUIL	8'-30'	1-3	80-85	R: $\frac{1}{3}$ tps effort	2x15' R: 5'	3'55/km
CÔTES	30s-1'30	6-12	Variable	R: 2x tps effort P: 5'	2x(6x200m) R: 1'30 P: 5'	41s

1/ Les différentes séances

La séance d'intensité :

La série unique pour l'intensité et la régularité

Exemple : 15x200m

Les blocs pour le volume

Exemple : 2x(10x200m)

Les pyramides pour les variations d'allure ou pour les coureurs n'ayant qu'une séance fractionnée par semaine

Exemple (variation allure): 3x(200m-400m-600m)

(pour une seule séance fractionnée) : 2x(4'-3'-2'-1'-45s)

1/ Les différentes séances

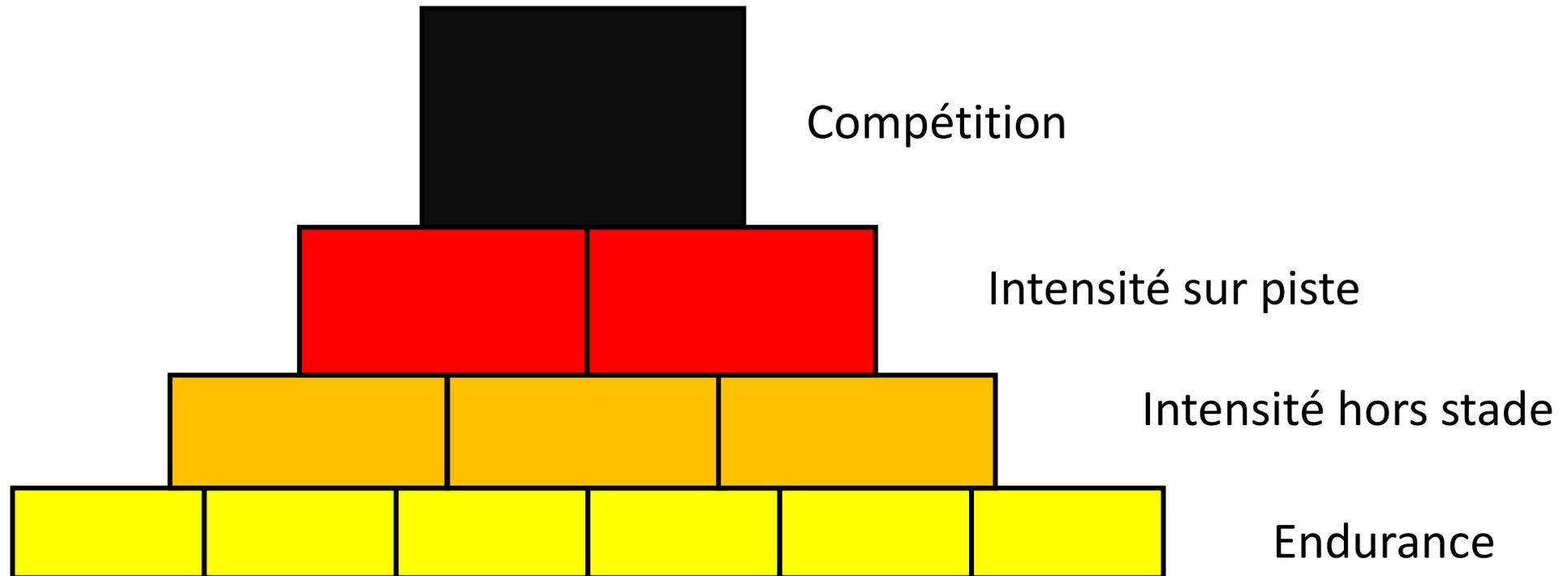
Les séances spécifiques pour compétiteur :

- La récup (A-1 à A0), 20' à 30'
- Le réveil musculaire (A-1 à A0), 20' à 30'
- La séance pré-compétition (A0 avec séries de sprints) 20' à 30'
- La séance de PPG-PPS-renforcement musculaire, 20 à 30' footing + exercices

2/ Articuler les séances entre elles

Planifier son entraînement

L'entraînement en course à pied est une pyramide : sans base solide, tout s'effondre.



2/ Articuler les séances entre elles

Planifier sa semaine

- 2 séances sur 3 doivent être en endurance, au pire 1 séance sur 2
- Une seule séance de piste par semaine
- Minimum 3 séances/semaine pour des progrès notables
- Jamais d'enchaînement de 2 séances d'intensité consécutives
- Séances indispensables : 1 fractionné, 1 footing, 1 séance longue

Exemple : semaine à 5 séances

Jour	Séance
Lundi	
Mardi	Piste : 2x(8x200m) R: 40s P: 3'
Mercredi	Footing 40' A0
Jeudi	
Vendredi	Fartlek : 10' A2 + 6'-4'-2' A3 R: moitié tps effort
Samedi	Footing 40' A0
Dimanche	Séance longue 90' A0-A1

2/ Articuler les séances entre elles

Planifier sa semaine

3 séances

Jour	Séance
Lundi	
Mardi	Fractionné
Mercredi	
Jeudi	Footing
Vendredi	
Samedi	Séance longue
Dimanche	

5 séances

Jour	Séance
Lundi	
Mardi	Fractionné court
Mercredi	Footing
Jeudi	
Vendredi	Fractionné long
Samedi	Footing
Dimanche	Séance longue

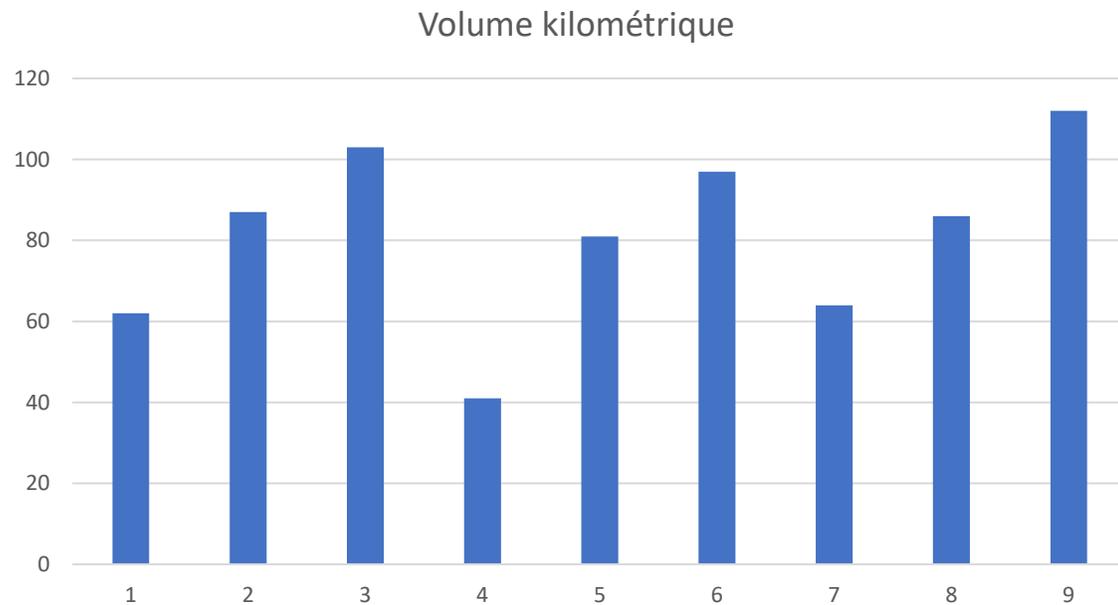
7 séances

Jour	Séance
Lundi	Footing + PPG
Mardi	Fractionné court
Mercredi	Footing
Jeudi	Fractionné long
Vendredi	Footing
Samedi	Seuil
Dimanche	Séance longue

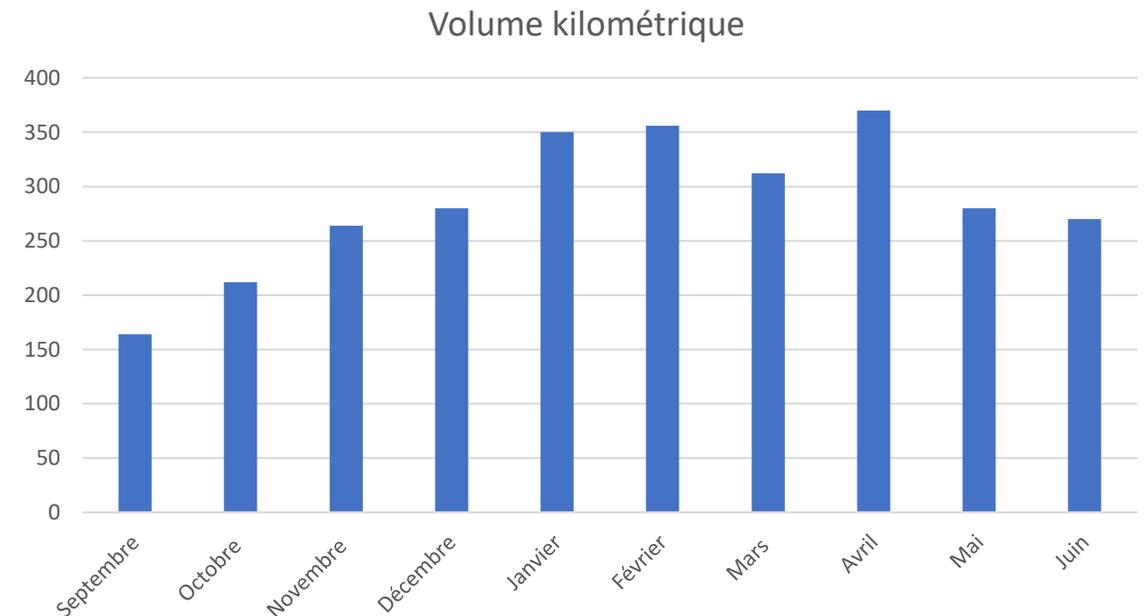
2/ Articuler les séances entre elles

Planifier ses cycles (obligatoire à partir de 5 séances par semaine) :

De semaine en semaine



Au long de l'année



Ne pas oublier : au moins 2 semaines de pause totale dans l'année !

Si vous voulez mettre l'accent sur un type de compétition, voici des possibilités pour réaliser des cycles

Type d'entraînement voulu	Moment de l'année	Durée du cycle	Forme du cycle	Exemple en volume
Entraînement volume + intensité (type LD, trail moyen, semi-marathon)	Novembre-avril	3 semaines	1 semaine légère 1 semaine moyenne 1 semaine lourde	- 60 km, 6 séances - 85 km, 8 séances - 110 km, 10 séances
Entraînement volume (type raid, grand trail, marathon)	Toute l'année	4 semaines	3 semaines lourdes 1 semaine légère	- 3x95km, 6 séances - 60 km, 5 séances
Entraînement intensité (type MD et sprint, cross long, petit trail, 10km route)	Toute l'année ou Avril-Octobre (pour ceux ayant ajouté du volume l'hiver)	5 semaines	4 semaines lourdes 1 semaine légère	- 4x75 km, 8 séances - 50 km, 6 séances

Attention : on ne pratique pas volume+intensité toute l'année !

Quelles séances rajouter/enlever dans mon programme pour faire varier les cycles ?

- On garde toujours au moins une séance d'intensité, mais on peut enlever la VMA longue
- On enlève de préférence les séances de footing en endurance
- On réduit la sortie longue et la durée du seuil
- On remplace la VMA courte par une séance de VITESSE ou de VMA plus courte encore

Exemple sur un programme 5 séances hivernal visant intensité + volume

Jour	S1	S2	S3
L			
M	VITESSE	VMA courte	VMA courte
M		Footing 30'	Footing 40'
J	Sortie longue 70'	Fartlek long	Fartlek long
V			Footing 30'
S	Seuil 15'	Seuil 20'	Seuil 25'
D	Footing 30'	Sortie longue 80'	Sortie longue 90'

Exemple sur un programme 3 séances toute l'année visant l'intensité

Jour	S1	S2, S3, S4
L		
M	VITESSE	Fractionné
M		
J	Footing 30'	Footing 40'
V		
S	Sortie longue 70'	Sortie longue 70' dont 15-20' seuil
D		

Intégrer l'entraînement de CO dans le programme

- On remplace une séance de footing et on le fait « cool » en s'appliquant sur son orientation
- On l'utilise comme échauffement à sa séance de seuil
- On rajoute du footing et on l'utilise comme séance longue

Intégrer les compétitions sans enjeu dans le programme

- Un sprint ou une MD très physique remplacent une séance de fartlek/VMA longue
- Une MD très technique remplace un footing
- Une LD remplace une séance de seuil et/ou une séance longue

Adapter son programme pour préparer une compétition à enjeu

- Affûtage, 2 à 4 semaines avant son objectif : enlever les footings, ne garder que les séances intenses et la sortie longue, sans faire de cycle

2/ Les « à-côtés », facteurs importants de la performance et du bien-être

- **Le sommeil, les cycles biologiques et le travail**

- **La nutrition**

1 gr à 1,5 gr protéine/kg de poids de corps : une nécessité musculaire

Manger avant une compet : 3 à 4h avant

Jamais d'intensité ou de séance longue à jeun

S'alimenter durant l'effort : eau + apport glucidique, ça suffit !

- **La motivation**

S'entraîner en groupe et/ou en club d'athlétisme

Trouver des objectifs à chaque séance

Trouver des objectifs en compétition

La souffrance et le plaisir : relation complexe

Être régulier

Ne pas se démotiver lorsqu'on ne progresse pas ou que l'on pense régresser : aucun progrès physique n'est linéaire, et il y aura des jours/semaines de « moins bien » !

Savoir arrêter quand il y a risque de blessure