

Aide à l'analyse de l'entraînement en course de durée.

Mise en relation causes /effets

Respiration :

- je suis essoufflé
- j'étouffe
- j'ai la gorge qui brûle
- je suis oppressé, ma respiration se bloque

Concentration :

- je connais mon plan d'entraînement par cœur
- je connais l'allure demandée ou prévue
- je connais la distance à parcourir
- je connais le plot de départ et celui d'arrivée

Chaleur/Rougeur/ Transpiration :

- j'ai chaud
- je transpire
- je suis rouge
- je suis pâle



Posture :

- je cours équilibré dans l'axe ou j'oscille
- je cours relâché ou crispé - du haut du corps
- je cours ample en regardant devant moi ou ramassé en regardant mes pieds

Intensité/Rythme/Fréquence cardiaque

- j'ai l'impression que ma cage thoracique va exploser
- j'ai mon rythme cardiaque qui s'est emballé

MOTRICITE

« Je constate, je vois chez l'autre, je ressens »

Respiration :

- je suis essoufflé
- j'étouffe
- j'ai la gorge qui brûle
- je suis oppressé, ma respiration se bloque

Posture :

- je cours équilibré dans l'axe ou j'oscille
- je cours relâché ou crispé - du haut du corps
- je cours ample en regardant devant moi ou ramassé en regardant mes pieds

Rythme :

- je n'arrive pas à tenir mon allure sur la distance
- j'ai réussi les premières répétitions et échoué sur les dernières.

Les hypothèses : les causes possibles

Volume de travail :

- j'ai parcouru trop de distance
- j'ai fait une ou plusieurs séries de trop

Intensité :

- j'ai couru trop vite
- je n'ai pas respecté mon allure
- je n'ai pas respecté la forme de ma récupération

Technique :

- je n'ai pas une foulée économique

Concentration :

- je maîtrise mon allure
- je connais mon plan d'entraînement
- je respecte mes temps de récupération

Les remédiations : « ce que je peux changer »

- > un échauffement plus progressif
- > un temps d'échauffement plus ou moins long
- > le temps de maintien de l'allure
- > l'intensité de la course en km/h ou en %tage de VMA utilisé

-> Acquérir une foulée économique (pas de contractions inutiles : ne pas monter trop les genoux, ne pas osciller, utiliser les bras pour s'équilibrer).

-> Je connais mon plan d'entraînement par cœur ; je l'adapte en cours de réalisation si " j'explose " les temps de passage.

-> j'anticipe sur les récupérations ou les changements d'allure.

INTENSITE

« Je constate, je vois chez l'autre, je ressens »

Intensité/Fréquence cardiaque :

- J'ai l'impression que ma cage thoracique va exploser (mobile 1 ou 2)
- J'ai mon rythme cardiaque qui s'est emballé (mobile 1 ou 2)
- Je respire régulièrement (mobile 3)

Fatigue :

- J'ai mal aux jambes (mobile 1 ou 2)
- Je me sens vidé (mobile 1 ou 2)
- Je me sens euphorique (mobile 3)

Chaleur/Rougeur/Transpiration :

- J'ai chaud (dès la fin de l'échauffement)
- Je transpire (mobile 1 2 3) mais indice très personnel
- Je suis rouge (mobile 3)
- Je suis pâle (mobile 1)

Causes externes :

- Je ne suis pas motivé
- J'ai mal partout, j'ai des jambes de bois
- Je ne me sens pas bien

Les hypothèses : les causes possibles

Volume et/ou intensité :

- J'ai démarré " trop fort "
- Je n'ai pas respecté les intensités (allures)
- Je n'ai pas respecté les distances à parcourir
- Je n'ai pas respecté le temps des récupérations ou la forme des récupérations

- Accumulation d'acide lactique (mobile 1)

- Epuisement des réserves glycolytiques (mobile 2)

- Hormone de plaisir (sérotonine) efforts de longues durées (20 jusqu'à 45') et de faible intensité (50 à 70% VMA) (mobile 3)

- La température du corps augmente progressivement à partir de l'échauffement jusqu'à un maximum

- C'est normal (dette d'O₂ à " rembourser ")
- C'est normal si j'ai puisé dans le processus lactique (mobile 1)

- J'ai mal dormi
- J'ai des courbatures
- Je n'ai pas assez mangé

Les remédiations : « ce que je peux changer »

- Un échauffement plus progressif
- Un temps d'échauffement plus ou moins long (de 3' mobile 3 à 10' mobile 1)

- J'utilise mon CFM pour réguler l'intensité de ma course, le temps de ma récupération (si je me connais : ma FC max, ma FC au repos, le temps mis pour " monter " à FC max)
- J'augmente ou je diminue la distance, la durée, l'intensité, le nombre de répétitions

- Je m'étire (en particulier le triceps sural et le quadriceps)
- Je récupère activement (marche ou trottine) pour favoriser le retour veineux

- Je me découvre pendant la pratique
- Je m'hydrate avant d'avoir soif

- Je me couche plus tôt régulièrement
- Je m'hydrate régulièrement
- Je mange équilibré (4G,2P,1L) en particulier la veille et 3 heures avant l'entraînement

BILAN GÉNÉRAL DE LA SÉANCE

Je suis en deçà de mon projet

Je suis en accord avec mon projet

Je suis au-delà de mon projet



Mobile 1 : je dois rester " explosif " sur des efforts jusqu'à 2' (par exemple)

Mobile 2 : je dois rester efficient malgré l'intensité (viser la zone 6,7, sur une échelle de 1 à 7)

Mobile 3 : je dois durer malgré le temps qui s'allonge (viser la zone 3,4, sur une échelle RPE de 1 à 7)

Ce que je vais modifier à la prochaine séance :
(*parmi les remédiations*)

Pourquoi ?
(*justifications parmi les hypothèses*)