

Point de Performance

Conception de circuits de conditionnement physique pour la préparation générale

par Cam Birtwell, MSc CSCS, spécialiste du conditionnement physique Centre Canadien multisport Pacifique Mars 2009

Les circuits de conditionnement physique peuvent s'avérer un excellent complément au plan d'entraînement pour combler les besoins physiques généraux et spécifiques des athlètes. Ces circuits ont pour but de retirer temporairement les athlètes de leurs routines de mouvements cycliques ou acycliques, tout en améliorant leur forme physique. Ceci s'oppose aux circuits spécifiques de conditionnement physique, lesquels ciblent des mouvements spécifiques au sport pour développer des qualités musculaires directement reliées au sport pratiqué. Les principes des circuits de conditionnement physique général pouvant être appliqués à différents sports et à plusieurs échelons de performance, cet article sera axé sur l'élaboration et l'application de ce type de circuit.

Avantages des circuits de conditionnement physique généraux

Tel que nous l'avons déjà mentionné, l'ajout de mouvements non spécifiques au sport peut être bénéfique tout simplement parce qu'il permet à l'athlète d'interrompre la monotonie associée à sa routine sportive habituelle. En ce sens, les circuits généraux se prêtent parfaitement aux périodes de transition car comme le dit le proverbe, « le changement fait autant de bien que le repos ». De plus, les exercices généraux peuvent aider à prévenir ou remédier aux déséquilibres musculaires et, ils permettent d'éviter l'aggravation de blessures dues à la surutilisation. Un circuit bien conçu peut cibler un éventail de qualités musculaires et cardiovasculaires, de la puissance musculaire à la force aérobie. Le développement général de ces qualités chez un athlète peut être transféré à des mouvements spécifiques au sport lorsque celui-ci reprend son entraînement sportif habituel.

Premières étapes importantes

Même s'il est possible de préparer un circuit pour un athlète blessé, cela n'est pas recommandé. Si le circuit de conditionnement physique fait partie du programme hors saison ou qu'il précède la saison, l'athlète blessé profitera davantage d'un travail médical ou d'une réadaptation ciblée. Des exercices simples qui n'affectent pas les zones blessées sont préférables. Après avoir surmonté les blessures, vous devez présenter aux athlètes des exercices musculaires qui agissent sur le tronc, dans un environnement contrôlé et axé sur la technique. Allouez de 3 à 4 semaines pour établir une bonne technique d'exercice hors du circuit afin que les athlètes puissent profiter de tous les bienfaits des exercices lorsqu'ils effectueront le circuit à un rythme plus rapide. Cet entraînement de base sert également à développer une familiarisation physiologique aux exercices afin que l'athlète puisse accélérer la vitesse des mouvements et augmenter le nombre de répétitions de manière efficace par la suite.

Ciblez votre circuit

Déterminez la qualité que vous jugez désirable pour votre groupe d'athlètes et utilisez les ratios travail/repos spécifiques à cette qualité. Par exemple, si vous souhaitez augmenter la puissance musculaire, il serait préférable d'associer des périodes de travail de <15s à des intervalles de repos d'au moins 100s pour ce même groupe musculaire. Si vous visez un travail de la capacité lactique anaérobie, des intervalles d'exercice de 90-120s devraient être associés à des périodes de repos de même durée. Bien souvent, il est possible d'utiliser un circuit en alternant les exercices de façon à ne pas cibler le même groupe musculaire de manière successive, ce qui permet aux muscles de se reposer avant d'être sollicités à nouveau.

Choix et agencement des exercices

Les exercices d'un circuit de préparation générale devraient être combinés (i.e. solliciter plusieurs articulations de manière simultanée) et être aisés au niveau technique. La technique risque de se détériorer lorsque l'athlète est fatigué, ce qui augmente les chances de se blesser et d'effectuer l'exercice par des mouvements inadéquats.

Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cscpacific.ca

Point de Performance

Conception de circuits de conditionnement physique pour la préparation générale

Les exercices généraux de type callisthénique (i.e push-up, traction à barre fixe, flexion de jambes, fente avant et exercices du tronc) et d'autres accessoires comme un ballon d'entraînement, des tubes élastiques, des traveaux à pousser/tirer sont des choix recommandés pour la variété et leur facilité d'utilisation. Des exercices sans résistance peuvent être ajoutés au besoin, comme la course (terrain plat, pentes, escaliers, entre des cônes), le saut à la corde, les machines à ramer et la bicyclette stationnaire. Tel que mentionné, il est préférable d'alterner les groupes musculaires ciblés afin de permettre aux muscles de récupérer adéquatement. La séquence suivante serait une bonne progression : exercices pour le bas du corps, exercices de poussée avec le haut du corps, exercices de tire avec le haut du corps.

Ajustements

Certains groupes d'athlètes tirent davantage profit d'un circuit non compétitif leur permettant de prendre leur temps pour effectuer la séquence d'exercices et le nombre de répétitions désirées. Cette situation permet de rectifier la technique, même si les athlètes risquent de ne pas acquérir les qualités de conditionnement physique que vous recherchez. La plupart des athlètes adorent la nature compétitive des circuits et les plus performants varieront d'une séance à l'autre si les prescriptions d'exercices varient et que l'on utilise différents mouvements. Afin d'évaluer la performance en circuit de manière objective, vous pouvez faire le suivi des répétitions effectuées pendant une période donnée, ou calculer le temps nécessaire pour effectuer un nombre spécifique de répétitions. Si le circuit est continu et que les athlètes avancent à leur propre rythme, la durée totale de la séance peut être notée et les athlètes peuvent se comparer à leurs collègues, ou comparer le résultat aux séances précédentes. Il est très important de ne pas sacrifier la technique et la qualité du mouvement pour réduire la durée totale de la séance.

Exemples:

| Mouvement | Intervalle de travail | Repos/ Exercice | Suivi de la performance: Répétitions complétées | | |
|---|-----------------------|-----------------|---|---------------------|---------------------|
| | | | 1 ^{er} tour | 2 ^e tour | 3 ^e tour |
| Sauts à rebond sur bloc | 10 s | 15 s | ex. 7 | Ex. 6 | ex, 5 |
| Passage du ballon d'entraînement au niveau de la poitrine | 10 s | 15 s | | | |
| Traction à la barre fixe avec saut | 10 s | 15 s | | | |
| Lancer rotationnel du ballon d'entraînement | 10 s | 15 s | | | |

Circuit puissance musculaire

Intervalle de travail: 10-15 secondes, Repos entre les exercices: 15s

de cycles: 3 (2 minutes de repos entre chaque circuit)

Suivi de la performance: nombre de répétitions effectuées

| Mouvement | Intervalle de travail | Repos/ Exercice | Mouvement | Objectif de répétitions | Suivi de la performance Temps: |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------|---|-------------------------|--------------------------------|
| Sauts alternatifs avec élan | 10 s | 15 s | Flexion de jambes sans poids | 50 | |
| | | | « Ring Pushups » | 30 | |
| | | | Ramer, mouvement inversé | 30 | |
| | | | Planche en alternant les bras et les jambes | 20 | |
| | | | Tirer le traveau (avant) | 30m | |

Capacité lactique anaérobie

Intervalle de travail: Dicté par le nombre de répétitions (60-90sec), Temps de repos entre les exercices: 0

de cycles: 3 (3 minutes de repos entre chaque circuit)

Suivi de la performance: Temps nécessaire pour effectuer chaque cycle

Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cscpacific.ca