



PLAN D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE **ÉTÉ 2014**

Ce plan d'entraînement n'est pas obligatoire, mais il est vivement conseillé. En le suivant, vous pourrez faire de l'activité physique tout au long de l'été et, ainsi, démarrer la saison plus intensément. Une activité sportive significative peut remplacer la charge d'entraînement prévue dans ce plan ou s'y ajouter.

Ces séances sont à faire au minimum 2 fois par semaine pour avoir une efficacité optimale. Il faut laisser de préférence 2 à 3 jours entre deux séances. Par exemple faire la séance le lundi et le jeudi ou le lundi et le vendredi.

Chaque séance doit être précédée d'un réchauffement d'au moins 10 à 20 minutes. Vous pouvez à cette fin faire une course très légère ou sauter à la corde.

Des séances de déplacement seul ou à deux peuvent également être faites. Il ne faut pas rechercher la vitesse, mais plutôt une bonne exécution des déplacements de base (marche, retraite, fente, redoublement), avec ou sans arme.

Les plans d'entraînement sont définis pour une catégorie d'âge en fonction de leur difficulté, c'est donc à vous de choisir le plan d'entraînement adapté à votre forme physique.

Comment lire le plan d'entraînement

Série : La suite de répétition d'un même exercice.

Répétition : Nombre de fois où il faut exécuter un même mouvement.

Exemple : Tirage ➤ 4s x 6r R=30 ou 4 x 6 R=30, signifie qu'il faut faire 6 fois l'exercice de tirage avant de faire une pause, et répéter cela 4 fois. La pause durera alors 30 secondes.

Conseils par exercice

Concernant les footings :

Être capable de discuter durant l'effort.

Club d'escrime le Masque de Fer

1100, boul. Maloney Ouest, C.P. 82085

Gatineau (Québec) J8T 8B6, Tél: (819) 246-3836

www.masquedefer.ca – info@masquedefer.ca

Concernant les push ups :

Ne pas creuser le dos et écarter les mains de la largeur des épaules. Expirer pendant la poussée, inspirer à la descente. Ceux pour qui c'est difficile : prendre appui sur les genoux (les jambes pliées sur les cuisses).

Concernant le tirage :

S'allonger à plat ventre sur le sol, mains tenant un bâton (ex : balai) posé sur des chaises ou utiliser une barre en hauteur. Maintenir le buste et les pieds décollés du sol, et contracter les fessiers. Alternier allongement des bras dans le prolongement du corps et raccourcissement derrière la nuque. Expirer sur le raccourcissement, rapide, et inspirer sur l'allongement, lent. Le tirage peut être réalisé pendant le temps de récupération des pompes.

Concernant les abdominaux (sauf plan entraînement 3) :

À plat dos, genoux fléchis sur poitrine, doigts croisés sur la nuque. Faire ces 2 exercices lentement.

Exercice n° 1 (Grands droits) : Ramener le menton à la poitrine sans décoller le bas du dos, puis revenir en position de départ. Expirer pendant l'effort.

Exercice n°2 (Obliques) : Ramener coude sur genou opposé, puis revenir en position de départ. Les exercices d'abdominaux peuvent être faits en refaisant ceux réalisés en salle pendant l'entraînement.

Concernant les étirements :

Étirements dits "passifs", c'est-à-dire où une position est maintenue pendant environ 10 à 15 secondes. Étirer mollets, ischions, quadriceps, adducteurs, pectoraux et épaules.

Rester en position dès la sensation d'étirement, se concentrer sur sa respiration (essayer d'accentuer prudemment l'étirement sur l'expiration).

Bon été à tous!

Sportivement

Maitre Olivier TYTECA

Club d'escrime le Masque de Fer

1100, boul. Maloney Ouest, C.P. 82085

Gatineau (Québec) J8T 8B6, Tél: (819) 246-3836

www.masquedefer.ca – info@masquedefer.ca

PLAN D'ENTRAÎNEMENT 1

Plan d'entraînement pour tout niveau

2 x par semaine au minimum	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Footing	15 min	17 min	20 min	25 min	27 min	30 min	32 min	35 min
Corde à danser (alterner sauts pieds joints, sur un pied, doubles sauts pieds joints)	30 sec	30 sec	45 sec	45 sec	1min	1min	1min30	1min30
Planche*	30 sec	30 sec	45 sec	45 sec	1min	1min	1min30	1min30
Planche de côté*	30 sec	30 sec	45 sec	45 sec	1min	1min	1min30	1min30
Push ups	30 sec	30 sec	45 sec	45 sec	1min	1min	1min30	1min30
Abdos*	30 sec	30 sec	45 sec	45 sec	1min	1min	1min30	1min30
Étirement	15min	15min	15min	15min	15min	15min	15min	15min

Légende : min : minutes / s : séries / r : répétitions. Pas de récupération entre 2 répétitions.

Dans ce programme, il faut alterner les exercices de corde à danser et les exercices de gainage sans faire de pauses. Il n'y a pas de nombre de séries et de répétitions à faire, mais il faut exécuter les exercices pendant le temps donné. Ce temps augmente au fil des semaines.

* Ces exercices sont évolutifs dans le temps. Quand le temps est inférieur à 1 minute, il faut maintenir une position (gainage en isométrie); à partir d'une minute, le travail se fera de manière passive, puis active à partir de la position de départ.

Consigne pour le travail à partir de la semaine 5 :

Planche : 30 secondes (45 sec pour les semaines 7 et 8) sans bouger, puis 30 secondes avec un lever de jambe par seconde en alternance (45 sec pour les semaines 7 et 8).

Club d'escrime le Masque de Fer

Abdos : 30 secondes (45 sec pour les semaines 7 et 8), allongé dos au sol, pieds joints légèrement décollés du sol, sans bouger, puis 30 sec (45 sec pour les semaines 7 et 8) en faisant basculer les jambes à droite, puis à gauche. Pour cet exercice, les jambes ne sont pas nécessairement tendues.

PLAN D'ENTRAÎNEMENT 2

Plan d'entraînement pour les -15 ans et cadets

2 x par semaine au minimum	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Course	15 min	17 min	20 min	25 min	27 min	30 min	32 min	35 min
Push ups	6s x 6r R=30s	6s x 6r R=30s	8s x 6r R=30s	7s x 7r R=30s	8s x 8r R=30s	8s x 8r R=30s	8s x 6r R=30s	7s x 7r R=30s
Tirage	6s x 8r R=30s	6s x 8r R=30s	6s x 10r R=30s	6s x 10r R=30s	6s x 12r R=30s	6s x 12r R=30s	7s x 12r R=30s	7s x 12r R=30s
Abdo	2 exos x 6s x 10r	2 exos x 6s x 10r	2 exos x 6s x 10r	2 exos x 6s x 10r	2 exos x 6s x 10r	2 exos x 6s x 10r	2 exos x 6s x 10r	2 exos x 6s x 10r
Étirement	15min	15min	15min	15min	15min	15min	15min	15min

Pour un gain de temps, faire à la suite 1 série de push ups + 1 série d'abdos + 1 série de tirage + 1 série d'abdos (15s de récupération entre chaque série, et 2 min après chaque groupe de 4 séries). Quoi qu'il en soit, 2 séries d'un même exercice doivent être espacées de 2 min.

Les push ups-tirage-abdos (après échauffement) peuvent être faits juste avant la course ou un autre jour de la semaine.

Légende : min : minutes / s : séries / r : répétitions. Pas de récupération entre 2 répétitions.

Club d'escrime le Masque de Fer

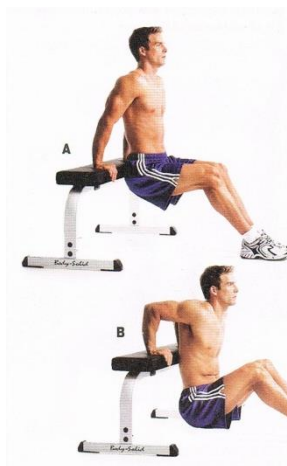
PLAN D'ENTRAÎNEMENT 3

Plan d'entraînement pour les cadets, juniors, seniors

2 x par semaine au minimum	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Footing	15 min	17 min	20 min	25 min	27 min	30 min	32 min	35 min
Corde à danser	4 x 30sec R=30s	4 x 35sec R=35s	4 x 40sec R=40s	5 x 30sec R=30s	4 x 35sec R=35s	5 x 40sec R=40s	6 x 30sec R=30s	6 x 30sec R=20sec
Jambe pliométrie (ex : squat sauté, fente sauté, lunge)	3s x 5rps R=30s	3s x 6r R=30s	3s x 7r R=30s	3s x 8r R=30s	3s x 9r R=45s	3s x 10r R=1min	3s x 10r R=45s	3s x 10r R=30s
Push ups	3 x 10 R=30s	3 x 12 R=1min	3 x 14 R=1min	3 x 15 R=1min	4 x 12 R=1min	4 x 15 R=1min	5 x 15 R=45s	5 x 15 R=30s
Dips	3 x 8 R=30s	3 x 5 R=30s	3 x 6 R=30s	4 x 4 R=30s	4 x 5 R=30s	4 x 6 R=30s	5 x 6 R=45s	5 x 6 R=30s
Abdominaux droit + côté	3 x 15 R=30s	3 x 18 R=1min	3 x 21 R=1min	4 x 15 R=30s	4 x 18 R=30s	4 x 21 R=30s	5 x 15 R=30s	5 x 15 R=20s
Étirement	15min	15min	15min	15min	15min	15min	15min	15min

Légende : min : minutes / s : séries / r : répétitions

Exemple pour les Dips :



Club d'escrime le Masque de Fer

1100, boul. Maloney Ouest, C.P. 82085
Gatineau (Québec) J8T 8B6, Tél: (819) 246-3836
www.masquedefer.ca – info@masquedefer.ca