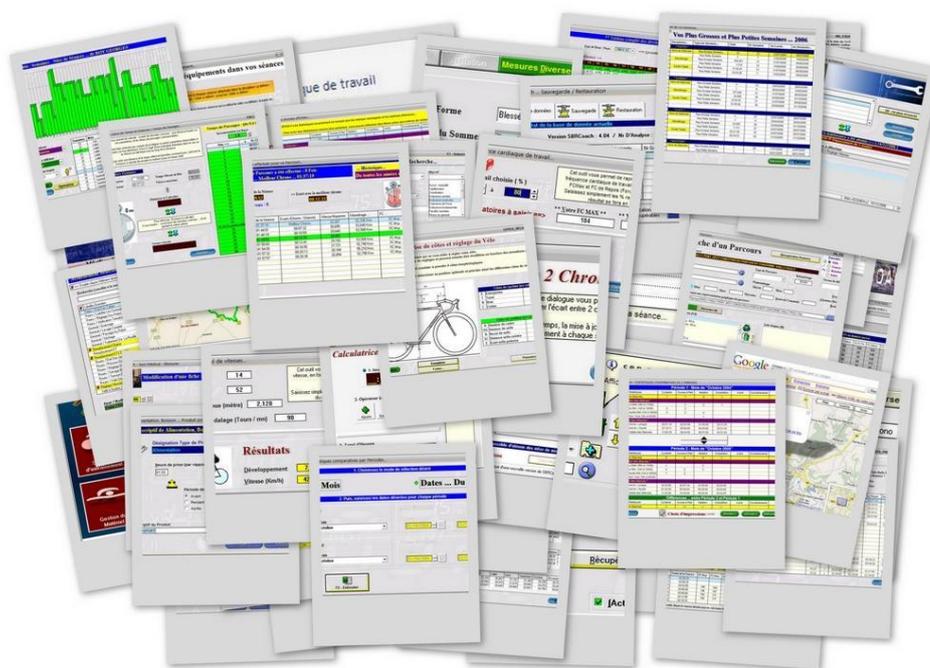




Lettre aux entraîneurs n°24



Mon carnet d'entraînement

Mars 2013

Le carnet d'entraînement

Qui a encore un carnet d'entraînement ? A quoi peut servir un carnet d'entraînement ? Lors des derniers stages de détection, les entraîneurs régionaux et les entraîneurs nationaux minimes cadets ont fait le constat que le carnet d'entraînement était en train de disparaître.

Le carnet d'entraînement idéal est très complet et résume toutes les informations nécessaires à l'analyse de sa propre progression. Mais, parfois, un service minimum avec les données essentielles suffira.



Pascal Briand : « Je me rappelle tenir un carnet d'entraînement depuis la catégorie minime (1991). Mon entraîneur, Michel Le Guillou, m'avait imposé de noter tous mes entraînements, mes sensations, mes tactiques... finalement je l'ai fait jusqu'en 2010...! »

Thomas Boucher : « En tant que sprinter, je faisais beaucoup de chronos et mon carnet d'entraînement était ma bible pour noter mes temps et ainsi garder en mémoire mes performances pour avoir des repères à l'entraînement. »

Le carnet d'entraînement: l'essentiel

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|----------|---|---|---|---|----------|--|--|---|-------|-------|-----|-----|---|
| 55 | Mar | 01/02/11 | X | 1 | 0 | 0 | 00:59:00 | | | 8' ech + 6x4' 100% RA 4' + 7' RAF | 10,07 | | 142 | 170 | Forme moyenne, bon cœur mais bras trop pas aidé par vent (moyen, de face en remontant) ! Stat cœur : seule SS sous les 160 (3 séries en montant 3 en descendant) |
| | Jeu | 03/02/11 | X | 1 | 0 | 0 | 00:55:00 | | | 10 kms à 60% | 10,01 | | 143 | 150 | Forme moyenne, endurance douce, pas sollicité le cœur, bras moyens ... |
| | Dim | 06/02/11 | X | 1 | 0 | 0 | 01:00:00 | | | 1 reco Bar Sur Aube + Course | 9,00 | | | | Gastro, forme catastrophique, abandon de la course dès la première minute, descendu tranquille jusqu'à arrivée ... |
| 56 | Aucun entraînement suite à gastro (arrêt maladie jusqu'au mercredi inclus) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Lun | 14/02/11 | X | 1 | 0 | 0 | 01:00:00 | | | 55' 70% +5 RAF | 10,94 | | 163 | 170 | Forme moyenne, cœur bon mais sensations de manque de bras ! Cadence basse ... |
| | Mar | 15/02/11 | X | 1 | 0 | 0 | 01:14:00 | | | 10' ech + 4x10' 100% RA 5' + 9' RAF | 13,01 | | 151 | 175 | Sensations difficiles à interpréter : vent moyen, cadence faible et travail puissance, cœur bon (séries OK sauf S4), bonne séance d'agres stats, lendemain mal partout ! |
| 57 | Mer | 16/02/11 | X | 1 | 0 | 0 | 01:06:00 | | | 5' ech + 50' 70% + 11' RAF | 11,87 | | 155 | 162 | Séance difficile, très mal musculairement à cause de la séance de la veille, pas vraiment réussi à entrer dedans, mais fat du mieux quand même ... Grosses ampoules ! |
| | Jeu | 17/02/11 | X | 1 | 0 | 0 | 01:06:00 | | | 10' ech + 6x4' 100% RA 4' + 12' RAF | 11,34 | | 145 | 174 | Toujours travail en puissance (très physique !), très bon cœur (toutes séries OK), plus dur en descendant qu'en montant, vent léger |
| | Dim | 20/02/11 | 0 | X | 1 | 0 | 03:23:00 | | | 47 kms rando | | 46,64 | 123 | 172 | Bonne forme, rando souvent interrompue par les soucis mécaniques de Laurent, dur sur les 10 derniers kms, grosse boue, 2 gâmelles sur single sinuoux, bien fun ! |
| | Lun | 21/02/11 | X | 1 | 0 | 0 | 01:00:00 | | | 52' 75% + 8' RAF | 11,11 | | 155 | 165 | Très dur à entrer en zone (10' !) très bonne montée, moins bon en redescendant (léger vent) très dur à rester dans la zone !! |
| | Mer | 23/02/11 | X | 1 | 0 | 0 | 01:07:00 | | | 10' ech + 4x9' 100% RA 4' + 11' RAF | 11,97 | | 145 | 170 | Bonne séance, vent moyen, cœur OK (154/163/163/159) travail en puissance, dur sur la dernière série, difficile d'évaluer si la puissance est la bonne solution ?? |
| 58 | Jeu | 24/02/11 | X | 1 | 0 | 0 | 01:06:00 | | | 55' 75% + 11' RAF | 12,13 | | 154 | 160 | Très dur de rester en zone ! Moyenne sous la cible ! Travail en puissance, sensations correctes même si un peu dur (grosse séance la veille...) |
| | Dim | 26/02/11 | X | 1 | 0 | 0 | 02:00:00 | | | Course Régionale Sprint Ain 3 recos + 2x (ech / manche / récup) | 8,00 | | | 176 | Manche 1 : Ech laborieux, eau très dure, soufflé court, erreur très courbe finale Manche 2 : physiquement mieux, meilleure trace Sème senior à 15 sec de D_Vondot, 10 de F_Vallée, 5 de J_Parthey |
| 59 | Lun | 28/02/11 | X | 1 | 0 | 0 | 01:06:00 | | | 55' 75% + 11' RAF | 11,61 | | 152 | 161 | Gros vent, travail en puissance, impossible de rester dans la cible, difficile d'exploiter les sensations ... |

Date
Entraînement du jour
Heures de sommeil
Sensations

L'essentiel du carnet d'entraînement se résume à noter la date, le contenu de l'entraînement du jour, le nombre d'heures de sommeil et ses sensations.

L'entraînement du jour :

Le contenu peut être noté de façon simple ou détaillée.

Ex: 2x20min au train

Ex: 10min d'échauffement, 8 tours lancés, 10min déroulage

Ex: 10min d'échauffement en 22sec au tour, 8 tours lancés dont le meilleur en 16sec22, 10min déroulage avec un travail de peloton simple.

Ex: 10min d'échauffement en 22sec au tour en s'appliquant particulièrement sur les croisés (bien les terminer) ; 8 tours lancés : 16,70 ; 16,71 ; 16,50 ; 16,51 ; repos ; 16,45 ; 16,22 ; 16,25 ; 16,51 ; 10min de déroulage en restant dans les roues.

On peut aussi mettre une note de 1 à 10 pour évaluer la difficulté de la séance et avoir une idée de la charge d'entraînement. Un entraînement dur est noté 10 et un entraînement facile est noté 1.

Le carnet d'entraînement : l'essentiel

Le sommeil :

Le nombre d'heures de sommeil est une autre information importante. Elle va mettre en valeur la récupération. Si on évalue cette donnée, on prend plus facilement conscience d'un manque de sommeil et on peut repérer plus rapidement la quantité nécessaire pour être en forme.

ex: Lundi : 8h, mardi : 6h, mercredi : 9h, jeudi : 9h,
vendredi : 7h, samedi : 7h, dimanche : 7h

On peut ainsi facilement calculer le nombre d'heures où l'on a dormi dans la semaine. Après quelques semaines, on pourra voir ce qui convient le mieux pour être en forme.

Un sommeil efficace est indispensable à l'entraînement. Le repos est aussi important que le travail. On peut aussi noter que les heures de sommeil entre 22h et minuit sont très importantes car dans ce créneau le corps sécrète principalement l'hormone de croissance (favorise la récupération).

Les sensations :

Les sensations sont importantes en roller. Elles changent souvent et un jour « on découvre un petit truc ». Malheureusement, ce petit truc qui marche, on peut aussi vite l'oublier.

En notant des détails sur les sensations, on va mettre en valeur les entraînements qui marchent bien et ceux qui ne marchent pas trop, on va se rappeler des détails techniques qui vont aider à la progression.

Ex : « Douleur aux malléoles ce soir, sûrement car j'attaque du talon en ligne droite. Physiquement j'étais bien, pas trop essoufflé, mais après 6 tours lancés mes jambes explosent. Note de sensation 6/10. »

Le carnet d'entraînement : la totale



Les pulsations
Le poids
Les tactiques
Le nombre de kilomètres
Etc.

Pour les « furieux de l'entraînement » et ceux qui souhaitent devenir de grands champions, il faudra alors pousser l'exercice un peu plus loin et noter des informations plus précieuses dès que possible.

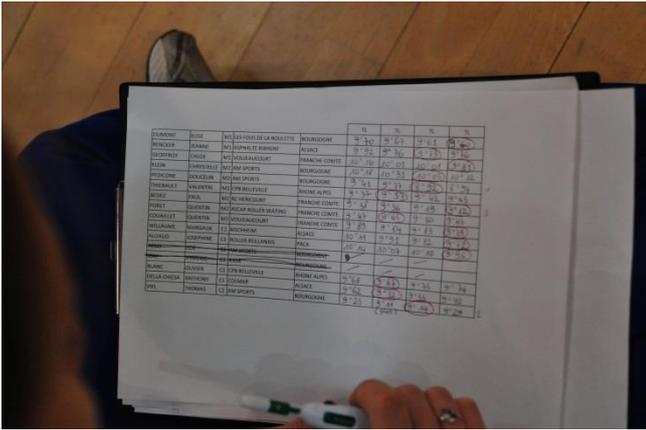
Les pulsations le matin : avec un oxymètre ou un cardio-fréquencemètre, on peut rapidement obtenir ses pulsations au réveil. C'est un indicateur de la forme du moment. Avec le temps on va avoir une idée de SES pulsations. Plus on est bas en valeur, plus on est en forme. Après quelques séances difficiles le corps a du mal à récupérer et les valeurs vont progressivement monter. Avec ce travail, on peut vraiment découvrir ses propres limites et anticiper sur un surentraînement.

Le poids : même s'il n'y a pas souvent de prise de poids en roller, la notion de poids reste importante. Plus le rapport poids/puissance est fort et plus on ira vite. En notant son poids le matin au moins une fois par semaine, on peut analyser ses périodes d'affutage et plus facilement arriver au poids de forme le jour de la compétition.

Les tactiques : après une course, on peut noter les tactiques utilisées et le résultat obtenu. C'est une manière de se rappeler ce qui marche et ce qui ne marche pas.

Le nombre de kilomètres : pour avoir une idée du volume d'entraînement réalisé, on peut noter le nombre de kilomètres parcourus à l'entraînement.

Les plus sérieux pourront aussi noter tous les temps de passage, les roues utilisées, parfois même utiliser un GPS pour stocker des parcours, etc.



Alors à vos crayons...

Résumé :

Le carnet d'entraînement est indispensable à tout patineur qui souhaite **analyser sa progression**. C'est un outil qui permet de **bien se connaître** et ainsi d'**éviter de reproduire les mêmes erreurs**. C'est un outil d'échange avec son entraîneur qui pourra y trouver des informations importantes pour adapter l'entraînement et le rendre plus efficace. En stage de détection interzone, les patineurs doivent amener leur carnet d'entraînement pour que l'on puisse mieux les conseiller et analyser ensemble leur façon de s'entraîner.

Plusieurs sites internet proposent des carnets en ligne alors à vos moteurs de recherche ! Même si parfois on ne peut pas tout noter et même si sur certaines périodes on oublie de noter des informations, ça n'est pas très grave. L'important est la régularité à long terme et les informations générales qui vous permettront de progresser.

