



Programme pour adulte – débutant

(Préparé par M. Daniel Dubreuil pour le CPVVQ)

Ce programme s'adresse aux patineurs « débutants » ou « moins à l'aise sur ses lames » qui souhaiterait patiner et faire des entraînements un peu plus spécifiques que de simplement tourner pendant une heure. Si vous vous identifiez comme un patineur « plus avancé », vous pouvez plutôt vous référer au *Programme pour les adultes intermédiaires-avancés*. Le but de ce programme est de donner une base aux patineurs afin qu'ils puissent s'améliorer à leur rythme et, s'ils désirent s'investir davantage, être en mesure de suivre le *Programme pour les adultes intermédiaires-avancés*. Les notions qui permettront aux patineurs de progresser sont physiques, mais surtout techniques. C'est pourquoi beaucoup des suggestions d'entraînements comporteront une portion technique.

Suggestions d'entraînements sur glace :

Premièrement, beaucoup de patineurs adultes ont commencés à patiner tard et ont donc une certaine malaisance sur lames qui les limite grandement. Ce n'est souvent pas leur forme physique qui les limite, mais bien leur technique. C'est pourquoi je suggère que tous les entraînements que vous faites débutent avec des « drills » techniques.

Voici des exemples :

2 tours (vous patinez les virages et vous vous laissez glisser en position de base dans les droits)

2 tours (vous patinez dans les virages et vous vous laissez glisser sur une jambe en position de base dans les droits)

2 tours où vous patinez dans les virages et vous alternez d'une jambe à l'autre en position de base dans les droits.

2 tours où vous patinez dans les virages et vous alternez d'une jambe à l'autre dans les droits en faisant un petit saut.

Vous pouvez faire quelques-uns de ces « drills » techniques au début de chaque entraînement, mais vous pouvez même les faire les quatre. Ces exercices peuvent agir comme échauffement en plus de vous faire progresser techniquement.

Pour ce qui est des entraînements en tant que tels, voici ce que je vous propose :

1. Je vous suggère de faire des séquences de tours pas trop longues (entre 2 et 4 tours) entrecoupées de repos d'environ 3 minutes. Les repos servent à vous reposer suffisamment pour que vous puissiez travailler techniquement lors de toutes les séries de tours. Il est difficile de travailler sur sa technique en état de fatigue.
2. Lorsque vous vous sentirez davantage à l'aise techniquement et potentiellement plus en forme, je vous suggère d'augmenter le nombre de tours à l'intérieur d'une série.

Exemple : Au lieu de séries de tours allant entre 2 et 4 tours, vous pouvez faire des séries de tours allant jusqu'à 8 tours ou même plus. Vous pouvez prendre plus de repos que seulement 3 minutes si vous en avez besoin.

3. Vous pouvez également faire des séquences de patin plus rapides. Ceci travaillera votre aisance à une vitesse légèrement supérieure. Pour ces entraînements, vous pouvez aller aux alentours de 7-8/10 de votre vitesse maximale.

Exemples : 2-3 séries de 5X500 mètres d'effort - 500 mètres de repos. Repos de 6-8 minutes entre les séries

2-3 séries de 8X200 mètres d'effort - 200 mètres de repos. Repos de 6-8 minutes entre les séries

*À noter que les repos ne sont que des suggestions. Si vous ressentez le besoin de prendre quelques minutes de repos supplémentaire, ne vous gênez surtout pas pour le faire.