



Programme pour adulte – intermédiaire/avancé

(Préparé par M. Daniel Dubreuil pour le CPVVQ)

Ce programme s'adresse à des patineurs adultes qui sont « plus avancés techniquement ». Dans cette catégorie, j'engloberais tous les patineurs qui patinent plusieurs fois par semaine et qui ont envie de faire des entraînements plus spécifiques que de simplement tourner durant une heure. J'ajouterais que pour que ces entraînements soient plus bénéfiques, il faut que les patineurs aient une certaine aisance sur lames, puisque plusieurs entraînements requièrent de la vitesse d'exécution. Bien entendu, le but n'est pas de discriminer, donc tout le monde est invité à se référer à ce programme. Sachez simplement qu'un patineur « débutant » ou « récréatif » aurait avantage à se référer en premier au *Programme pour adulte - débutant* et éventuellement, lorsque des améliorations marquées auront été faites, au programme ci-dessous.

Quelques notions sur l'entraînement en général

- Une notion d'entraînement importante est la progression. Afin de s'améliorer, il faut progresser de semaine en semaine dans le volume d'entraînement. La première semaine d'entraînement aurait donc moins de séries/répétitions/tours que la suivante. Cependant, comme les heures de glaces et le temps que vous pouvez/voulez mettre sur l'entraînement n'est pas illimitée, on ne peut pas progresser dans le nombre éternellement.
- Une autre notion importante qui permet aux athlètes de ne pas atteindre un plateau est la périodisation de l'entraînement. Cette notion réfère à la charge d'entraînement d'une semaine. Chaque semaine n'aura pas la même charge d'entraînement. Certaines semaines seront délibérément plus faciles que d'autres, notamment pour se reposer en vue d'une période d'entraînement intense ou d'une compétition.

Une périodisation mensuelle pourrait ressembler à ceci : **semaine 1** (semaine moyennement difficile), **semaine 2** (semaine moyennement difficile), **semaine 3** (semaine difficile), **semaine 4** (semaine facile).

Ce n'est pas l'intensité de chaque entraînement qui augmente ou diminue selon la difficulté de la semaine, mais bien la quantité de séries/tours/répétitions de chaque entraînement. Un entraînement d'une semaine facile aura moins de séries que le même entraînement dans une semaine difficile.

Sur glace :

- Voici différents types d'entraînements que je vous suggère. Ne faites pas deux fois le même type d'entraînement dans la même semaine à moins de patiner plus de 3 fois dans une semaine. Vous n'avez pas à faire systématiquement chacun des 5 types d'entraînements avant d'en répéter un une deuxième fois, mais en modifiant les entraînements, vous avez moins de chance d'atteindre un plateau ou de tomber dans une monotonie.
1. Volume endurance : volume total de 30 à 50 tours. Vous pouvez couper les tours en séries plus ou moins grosses afin de vous permettre de jouer avec la vitesse. Ex : Vous devriez aller plus vite si vous faites 10X5 tours que 5X10 tours. Ne faites pas des séries de moins de 5 tours.

Vous pouvez également faire des pyramides de tours. Ex : 2-3-4-5-4-3-2. Vous pouvez accélérer légèrement lorsqu'il y a moins de tours à faire et diminuer le rythme un peu lorsqu'il y a plus de tours → une série de 2 tours pourrait être faite à un rythme légèrement plus élevé qu'une série de 5 tours.

2. Entraînement par intervalles courts à moyens. Ce sont des entraînements où vous alternez effort et repos. La nomenclature 200-200 signifie que vous patinez 200 m et que vous vous reposez 200 m. Vous pouvez faire des 200-200, des 400-400, des 200-400 ou même des 800-800. Vous pouvez faire 2 à 3 séries et augmenter le nombre de répétitions au fil des semaines. Le maximum de répétitions devrait être autour de 24 (3 séries de 8X200-200 par exemple). Le minimum de répétitions devrait être de 8-12 (2X6X400-400 ou 2X4X800-800). Vous pouvez prendre autour de 6-8 min de repos entre les séries.

L'intensité lors de ces entraînements varie selon la longueur de l'intervalle. Votre intensité devrait être plus haute dans un entraînement de 200-400 que dans un entraînement de 800-600. Ce qui est sûr est que vous devriez être autour de 8/10 de fatigue à la fin de l'entraînement.

3. Entraînement par intervalles longs : Vous pouvez faire un total d'environ 20-30 tours entrecoupés en séries (6X4 tours, 8X3 tours, 5X5 tours, etc). Le but est d'aller

plus vite que lors des tours en endurance. Vous pouvez prendre autour de 6 minutes entre les séries.

4. Entraînements de vitesse : Vous pouvez faire des accélérations de 250m (2-4X250m). Vous pouvez aussi faire des flyings (6Xflyings de 80m dans le droit ou 6Xflyings 100m en partant au départ du 1000m pour pratiquer le virage d'accélération). Si vous faites beaucoup d'accélération, vous ne travaillerez plus vraiment la vitesse, mais la capacité lactique. N'en faites pas plus que 3 ou 4. Les flyings et les départs vous pouvez en faire jusqu'à 10-12 environ.
5. Entraînements lactiques : Vous pouvez faire des distances plus courtes ou plus longues. L'important est d'être toujours à 100% ou très proche de 100%. Plus la distance allonge, plus on s'éloigne du 100% (des 200 m seraient à 100% et des 800 seraient plus à 90-95%). Si vous faites des 200 m, vous pouvez en faire entre 5 et 8, si vous faites des 400, vous pouvez en faire 3-5 et des 800 entre 2-4.

Prenez des repos relativement longs pour vous permettre de faire des répétitions de qualité à chaque fois. Pour des 200 m, vous pouvez prendre 3 minutes de repos, pour des 400 m, 4-5 minutes et pour des 800 m, prenez 6-8 minutes.

*À noter que les repos ne sont pas obligatoirement le temps indiqué. Si vous sentez que vous avez besoin de quelques minutes supplémentaires entre les séries de tours ou entre les séries d'intervalles, prenez-les! Ce sont des suggestions et non des obligations.

Musculation (optionnel). Pour votre amélioration en patin, je ne crois pas que la musculation soit obligatoire. Toutefois, si vous voulez en faire et que ce type d'entraînement vous motive, voici ce que vous pourriez faire :

- Commencer très graduellement avec des mouvements bilatéraux (deux jambes) comme des squats, des fentes, des squats sautés sans poids, etc. et progresser graduellement dans les charges.
- Faire des séries de 10-12 répétitions pour les premières semaines et diminuer les répétitions à chaque deux semaines (de 10-12 à 8-10 à 6-8 à 5).
- Ne pas faire plus de 2 de chaque exercice au début pour ne pas se blesser.