

# Guide du patineur

## Automne 2020



## Contexte

La pandémie ne nous permet malheureusement pas de pouvoir maintenir des entraînements intérieurs durant la saison Automne 2020.

Qu'à cela ne tienne, le VRL a décidé, comme l'an dernier, de continuer à donner des cours à distance pour pouvoir continuer à faire du sport ensemble, s'amuser et se préparer pour les futurs objectifs.

Si vous suivez ce cours sérieusement, nul doute que vous serez en mesure d'attaquer la suite de la saison en pleine possession de vos moyens.

## Organisation du cours

Les entraînements auront lieu les mardis et jeudis de 19h à 20h.

Contrairement à l'an dernier, nous allons essayer de structurer le cours pour progresser du mieux possible.

Nous démarrerons le cours 15 min en avance (18h45) en abordant un aspect technique ou stratégique (par exemple analyse d'une vidéo de course ou d'un point technique).

Le planning de cours est suggéré dans la suite du guide. Celui-ci pourra varier en fonction des envies et de l'évolution de chacun.

Au niveau du déroulement, les cours pourront ou bien être enregistrés avant et le coach retransmet le cours et donne des consignes sur place (dans ce cas vous pouvez allumer votre webcam pour recevoir des conseils) ou bien être faits en direct.

Il s'agit de cycles d'intensité qui vont monter en amplitude au fil des semaines. Chaque cycle se termine par une pratique de repos.

Si vous voulez progresser, il est important d'être régulier au niveau des cours car l'intensité y est croissante.

Les entraînements pourraient varier, nous essaierons d'avoir des surprises notamment en invitant des champions etc.

Nota : les exercices présentés avec les intervalles sont pour le niveau sénior mais l'entraînement sera adapté aux débutant / récréatifs et enfants.

Par exemple, au lieu des séries de 40 sec, les enfants auront une série de 25 sec et un repos de 15 sec. Les temps d'intervalle seront donnés au cours de la pratique.

## Informations

N'hésitez pas à prendre contact avec vos entraîneurs pour toute question.

Il serait aussi intéressant que chaque inscrit remplisse la partie objectif en fin de guide pour que les entraîneurs puissent adapter au mieux les pratiques.

Il est possible d'avoir des rencontres individuelles avec l'entraîneur pour parler de la saison et des objectifs, il suffit de demander; on ne devrait pas vous manger :P !

Il s'agit d'une plateforme collaborative, alors n'hésitez pas à faire part de vos suggestions ou feedbacks.

## Calendrier

### Type d'exercices :

Chaque entraînement comporte une phase d'échauffement en début de séance (8 à 12 min) et une phase d'assouplissements à la fin (5 à 10 min).

Chaque cycle comprend 4 entraînements

- S1 :  
3 séries de 12 exercices de 40 sec à 1 min 10 sec.  
Tous les 2 exercices position du patineur.  
1 série statique, 1 série abdos, 1 série dynamique  
Principalement travailler la position du patineur, le statique et le renfort
- S2 :  
2 (ou 3) séries de 10 min à 15 min avec des exercices dynamique en mode 20 sec exercice / 10 sec repos à faire deux fois  
Principalement travailler le cardio
- S3 : Circuit préparé à faire un certain nombre de fois; pause de 1 min entre chaque circuit  
Mêler cardio et statique; pourra évoluer en fonction des besoins du moment
- S4 : entraînement cours (30 min), puis longue période d'assouplissements

### 4 cycles + 3 entraînements :

**À chaque cycle, on monte légèrement en intensité.**

Chaque cycle contient 3 entraînements durs et 1 entraînement de décompression

- **Cycle 1** : du 15 Octobre au 27 Octobre | **Reprise – objectif : se familiariser avec le programme d'entraînement**
- **Cycle 2** : du 29 Octobre au 10 Novembre
- **Cycle 3** : du 12 Novembre au 24 Novembre
- **Cycle 4** : du 24 Novembre au 8 Décembre
- **Il reste 2 entraînements à définir en fin de saison**

Mardis	Jeudis	Note
	<b>Jeudi 15 Octobre</b> S1 40 sec par exercice	Journée de reprise ; Présentation du contenu du cours
<b>Mardi 20 Octobre</b> S1 40 sec par exercice	<b>22 Octobre</b> S2 2 séries (10min/série)	Semaine de reprise, mise en jambe et démonstration des séries
<b>27 Octobre</b> S3 Circuit intermédiaire à faire 2 fois	<b>29 Octobre</b> S4 Repos	Fin du cycle 1 Premier bilan des troupes et passage au cycle 2 la semaine d'après
<b>3 Novembre</b> S1 50 sec par exercice	<b>5 Novembre</b> S2 2 séries (12min/série)	Début du cycle 2 On monte légèrement en intensité
<b>10 Novembre</b> S3 Circuit dur à faire 2 fois	<b>12 Novembre</b> S4 Repos	Fin cycle 2 Second bilan et passage au cycle 3 la semaine suivante
<b>17 Novembre</b> S1 1min par exercice	<b>19 Novembre</b> S2 2 séries (15min/série)	Début du cycle 3 On monte en intensité
<b>24 Novembre</b> S3 Circuit intermédiaire à faire 3 fois	<b>26 Novembre</b> S4 Repos	Fin cycle 3 Troisième bilan et passage au dernier cycle (cycle 4) la semaine suivante
<b>1 Décembre</b> S1 1min10 par exercice	<b>3 Décembre</b> S2 3 séries (12min/série)	Début du cycle 4 On monte en intensité
<b>8 Décembre</b> S3 Circuit dur à faire 3 fois	<b>10 Décembre</b> S4 Repos	Fin du cycle 4 Dernier bilan En fonction de l'état on définit la dernière semaine
<b>15 Décembre</b> À définir	<b>17 Décembre</b> À définir	

## Objectifs du patineur

Pour pouvoir adapter au mieux les entraînements, il est demandé aux participants de remplir la grille d'objectifs suivante et de l'envoyer aux entraîneurs

<b>Objectifs à court terme (Fin 2020 / 2021)</b>
<b>Objectifs à long terme</b>