

Guide d'entraînement

Saison Hiver 2021



Crédit photo Raynald Morand

Contexte

Les mesures gouvernementales ne nous permettent malheureusement toujours pas de pouvoir maintenir des entraînements ensemble durant la saison Hiver 2021.

Nous allons donc continuer les entraînements de préparation physique type off-skate en ligne sur zoom.

Nous pourrons ainsi :

- Faire du sport tous ensemble
- Améliorer notre technique et gestuelle de patinage
- Consolider notre base physique et cardio
- Avoir du fun et d'avantage

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

À propos des cours

Les cours ont été bâtis par des entraîneurs expérimentés ayant un palmarès international en roller de vitesse aussi bien en tant qu'athlète qu'en tant qu'entraîneur.

Les cours sont adaptés à tous et même s'ils sont spécifiques au roller de vitesse ; pas besoin de savoir le pratiquer. Au final, il s'agit d'exercices de préparation physique qui peuvent faire du bien pour de nombreux sports.

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

Organisation du cours

Les cours auront lieu les mardis et jeudis de 19h à 20h sur la plateforme zoom.

Le cours démarrera toujours avec une période d'échauffement et se terminera par une série d'assouplissements et étirements.

Les entraîneurs fourniront également des directives pour ajouter un entraînement supplémentaire le samedi pour pouvoir optimiser la préparation.

Une fois par mois, nous essaierons d'avoir des vidéos de capsules techniques ou stratégiques.

Comme à la saison automnale où nous avons reçu des invités spéciaux :

Mathieu Turcotte – champion olympique

Janet Mc Nulthy – préparatrice physique au Cirque du Soleil

Nous essaierons de recevoir également des personnalités du sport à l'Hiver 2021.

Informations

N'hésitez pas à communiquer avec vos entraîneurs pour toute question ou discuter de vos objectifs sur la saison, ceux-ci feront le maximum pour adapter vos pratiques et vous aider à les atteindre !

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.

Objectifs des entraînements

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

Les points suivants seront travaillés lors des séances avec une progression constante au fil des pratiques :

- Renforcement musculaire haut et bas du corps
- Gainage
- Exercices de patinage (techniques et cardios)
- Exercices cardio et sauts
- Jeux et parcours
- Exercices de coordination

Il est recommandé d'avoir un tapis d'exercice, des souliers et une tenue de sport et de s'hydrater régulièrement.

Types d'exercices

Les entraînements seront préparés le matin et rediffusés à tout le monde durant la pratique via zoom. En allumant votre webcam, vous pourrez bénéficier des conseils des entraîneurs.

La saison Hiver 2021 contiendra 5 cycles et se terminera par une semaine thématique.

À chaque cycle, l'intensité ainsi que la difficulté des exercices seront augmentées.

Voici les 4 types d'exercices et les codes dans le calendrier :

- S1 :
3 séries de 12 exercices de 30 sec à 1 min 10 sec.
Tous les 2 exercices position du patineur.
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.
Cela pourra varier au fil des séances
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

Les entraîneurs fourniront également des consignes d'entraînement pour se préparer les samedis.

Nous aurons aussi quelques surprises et invités.

La dernière semaine, nous ferons une semaine thématique avec un programme différents.

Les entraînements pourront évoluer en fonction des besoins.

Calendrier

5 cycles + 1 semaine thématique :

À chaque cycle, l'intensité ainsi que la difficulté des exercices sont augmentées.

Difficulté	Mardi	Jeudi
Facile Cycle long et - intense	19 Janvier Explications et S1	21 Janvier Explications et S2
	26 Janvier S1	28 Janvier S2
	02 Février S3	04 Février S4
Moyen Cycle long et - intense	09 Février S1	11 Février S2
	16 Février S1	18 Février S2
	23 Février S3	25 Février S4
Relâche	02 Mars	04 Mars
Facile Cycle court et + intense	09 Mars S1	11 Mars S2
	16 mars S3	18 Mars S4
Moyen Cycle court et + intense	23 Mars S1	25 Mars S2
	30 Mars S3	01 Avril S4
Difficile Cycle court et + intense	06 Avril S1	08 Avril S2
	13 Avril S3	15 Avril S4
Thématique (invités, nouveautés, surprise)	20 Avril	22 Avril