EPPCS · TERMINALE / COURS

S'entraîner et planifier

Astrolab Cours · astrolabcours.fr

01 Le problème

Deux élèves s'entraînent autant d'heures. L'un progresse, l'autre stagne et se blesse. Qu'est-ce qui fait la différence ?

01 L'idée : le ressort qu'on tend

L'entraînement est un **ressort qu'on tend** puis qu'on laisse revenir. L'effort fatigue le corps ; pendant la récupération, il se reconstruit un peu plus fort qu'avant. Tendre sans relâcher finit par casser le ressort.

01 Les mots du sujet

- **Surcompensation** : après la récupération, le corps dépasse son niveau initial.
- **Charge** : quantité et intensité du travail (durée, répétitions, vitesse).
- **Spécificité** : on progresse surtout dans ce qu'on travaille.
- **Planification** : organisation de l'entraînement dans le temps.

01 1. L'échauffement

Il prépare le corps : il augmente la température des muscles, la fréquence cardiaque, la mobilité des articulations. Il commence par des exercices généraux et doux, puis devient spécifique à l'activité. Il réduit le risque de blessure.

2. Les grands principes

- **Progressivité** : augmenter la charge peu à peu.
- **Surcharge** : travailler un peu au-dessus de son niveau habituel pour provoquer l'adaptation.
- **Spécificité** : un nageur progresse surtout en nageant.
- **Alternance** effort-récupération : laisser au corps le temps de se reconstruire.

3. Planifier

On fixe un **objectif** (une course dans dix semaines), on évalue son niveau de départ, puis on découpe en périodes : développement, affûtage, compétition, récupération. Chaque séance a un but précis.

© Astrolab Cours · astrolabcours.fr/eppcs/terminale/s-entrainer/ · Tous droits réservés : usage personnel uniquement, republication et usage commercial interdits

4. Suivre et ajuster

Le carnet d'entraînement note les séances, les sensations, la fréquence cardiaque, le sommeil. Une fatigue persistante, une baisse de performance ou des douleurs sont des signaux d'alerte : on réduit la charge.

Exemple guidé

Un élève veut améliorer son temps sur 3 km en huit semaines. Comment organiser sa semaine ?

1. **Objectif** : endurance et vitesse sur 3 km.
2. **Séances** : une sortie longue facile, une séance de fractionné, un jour de repos entre les deux.
3. **Progression** : allonger un peu le fractionné chaque semaine, puis réduire la charge la dernière semaine.

Les pièges

- S'entraîner tous les jours au maximum.
- Négliger l'échauffement.
- Travailler sans objectif ni suivi.

© Astrolab Cours · astrolabcours.fr/eppcs/terminale/s-entrainer/ · Tous droits réservés : usage personnel uniquement, republication et usage commercial interdits