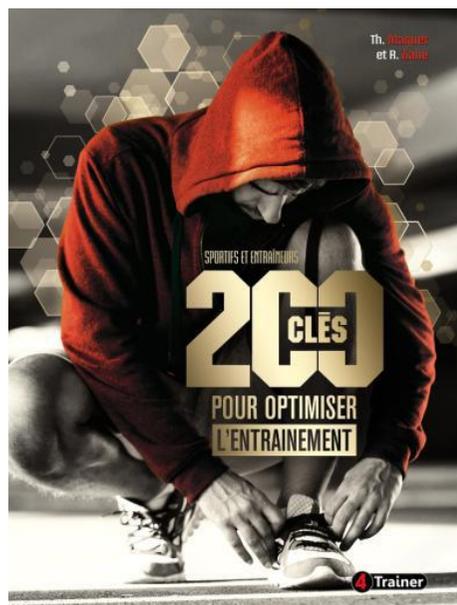


## S'entraîner pendant les petites vacances

Par Rachid Ziane

Extrait de :  
Maquet, T. & Ziane, R. (2016).  
*200 clés pour optimiser  
l'entraînement.*  
Editions 4 Trainer.



La plupart des clubs sportifs, en particulier associatifs, sont fermés pendant les vacances scolaires. Ainsi, dès les vacances de la Toussaint, les effets de la reprise de septembre et les premiers progrès s'interrompent voire s'estompent. Ceci se répète au cours de l'année. De nombreux sportifs ambitieux sollicitent les entraîneurs, leur demandant :

- *Comment maintenir sa condition physique pendant les vacances ?*
- *Comment planifier son entraînement en vacances ?*
- *Comment gérer sa récupération ?*

Quelques formes d'entraînement sont présentées ci-dessous à titre d'exemples. Il ne s'agit pas de modèles à prescrire absolument mais à adapter voire à transformer au cas par cas.

### Maintenir et améliorer la condition physique

C'est l'occasion pour l'entraîneur de d'inciter le pratiquant à consacrer du temps à améliorer sa condition physique. Ainsi, sans disposer du matériel du club, ni de partenaire d'entraînement, il est quand même possible d'entretenir voire d'améliorer :

- **la condition cardiovasculaire :**
  - par des activités qui ne sont pas habituellement pratiquées par le sportif (natation, course à pied, saut à la corde, roller, vtt, cyclisme, appareils de cardio-training indoor, ski de fond, footbike...).
  - En alternant les formes de travail : en continu, en contraste de phase, en variation d'allure ou d'intensité, en fractionné.
  - en les combinant à différentes contraintes (en cote, avec charge, contre le vent..).
- **le gainage et le renforcement du caisson abdominal :**
  - par des exercices généraux,
  - par des exercices spécifiques à la discipline pratiquée,
  - par des exercices utilisés dans d'autres disciplines (boxe, karaté, gymnastique, rugby, escalade, remise en forme) selon les principes de reprise-adaptation-transformation.
- **l'équilibre**, par des mises en situation de déséquilibre :
  - en pratiquant une autre activité sollicitant particulièrement cette qualité physique (patinage sur glace, skateboard, roller, snowboard, surf, planche à voile),
  - en s'exerçant sur les supports instables (planche sur rondin de PVC ou de bois, plateforme de proprioception),
  - en répétant, les yeux fermés, des techniques ou des enchaînements (katas, combinaisons, chorégraphies)

- lentement puis de plus en plus rapidement, éventuellement en subissant des bousculades,
- par des déplacements sur une surface glissante ou instable (course à pied dans le sable ou sur "terrain gras")...



Travail unipodal de renforcement de la cheville et d'équilibre sur plateforme de proprioception.  
(fig. extraite de : [www.a-progres.com](http://www.a-progres.com))



Travail spécifique d'équilibre (sur planche et rondin de bois) en garde avec charge (disques de fonte).

Consigne : *tenir le plus longtemps possible en équilibre sur les avant-pieds (koshi) avec des changements de garde (kamae).*

La difficulté peut être augmentée en subissant des poussées ou de petites bousculades imprévisibles.

- **la puissance musculaire**, par des exercices de musculation au poids de corps (pompes, tractions, "step" sur muret...) ou avec une barre et des haltères, soit :

- en réalisant plus de répétitions pour une même durée,
- en réalisant le même nombre de répétitions en moins de temps,
- en utilisant des charges additionnelles (lests, gilet),
- en utilisant des formes de contraction particulières (statodynamiques, pliométriques, oxométriques, excentriques).



Step sur muret de hauteur croissante

- **la souplesse**,
  - par des exercices d'étirement, appris en club,
  - par des séances dédiées avec ou sans support ou accessoire (plans de travail de différentes hauteur, écarteur).

Le choix de l'activité et des exercices dépend du matériel dont dispose le sportif et de la créativité de l'entraîneur. La sécurité et la progressivité sont les impératifs à respecter en priorité.

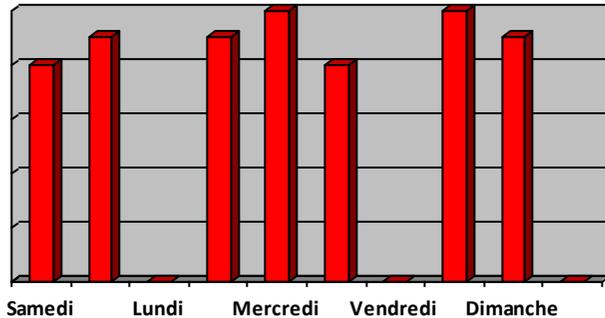
D'autres qualités physiques peuvent aussi être entraînées : l'adresse, la force, la vitesse, la coordination...

#### Planifier des séances d'entraînement

La fréquence des entraînements dépend du niveau de pratique : de 3 fois par semaine à 2 séances par jour.

Le planning suivant peut être repris et adapté pour des personnes qui veulent profiter des vacances pour améliorer leur condition physique tout en alternant jours d'entraînement et jours de repos :

- 1 jour d'entraînement - 1 jour de repos - 2 jours d'entraînement - 1 jour de repos - 3 jours d'entraînement - 2 jours de repos...



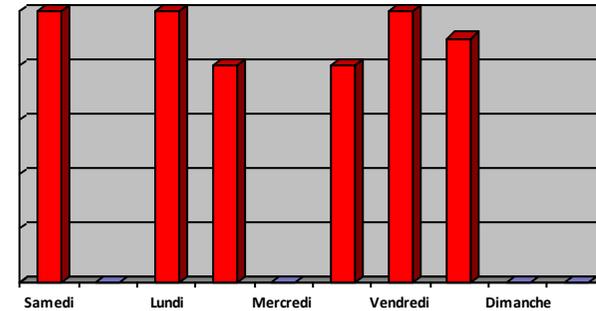
Exemple de micro-cycle d'entraînement de 10 jours.

- Les 2 jours d'entraînement consécutifs ne seront pas forcément pratiqués à la même intensité : une séance intense - une séance de récup' **ou** une séance de reprise - une séance de récup' **ou** une séance intense - une séance très intense.
- Il en est de même des 3 jours d'entraînement consécutifs : une séance intense - une séance très intense - une séance de récup' **ou** une séance de reprise - une séance intense - une séance très intense.

L'état de forme du moment et les effets que l'on cherche à obtenir permettent de faire ce choix.

Pour des personnes d'un niveau de pratique plus élevé et habituées à s'entraîner plus fréquemment (4 fois par semaine voire tous les jours), on peut s'inspirer du modèle suivant qui est aussi à adapter voire à transformer :

- 2 jours d'entraînement - 1 jour de repos - 3 jours d'entraînement - 1 jour de repos - 2 jours d'entraînement - 1 jours de repos...



Autre exemple de micro-cycle d'entraînement de 10 jours.

- Les 2 et 3 jours d'entraînement consécutifs ne seront pas pratiqués à la même intensité...

Il est possible et même judicieux de diviser les entraînements en deux parties : la partie renforcement musculaire effectuée le matin et la partie cardio-training l'après-midi ou le soir ; sans oublier les étirements quotidiens.

#### Gérer la récupération

Il est ainsi possible conserver un ou plusieurs jours sans entraînement, en particulier en fin de vacances, pour que celles-ci ne soient pas l'occasion d'être en surentraînement ! Il s'agit aussi de permettre le retour aux entraînements en club, en ayant récupéré. Pour cela, il ne faut hésiter, pendant les vacances, à supprimer des séances d'entraînement ou à les remplacer par des séances d'étirements, de massages... ou par une sieste.

#### Conclusion

Interrompre l'entraînement pendant les petites vacances peut être favorable à la récupération. Mais, à partir d'un niveau de pratique qui exige de s'entraîner sans interruption, cela peut être défavorable à la production de performance.

Les circuits-training aménagés chez soi avec ou sans matériel peuvent inclure ou s'ajouter à un travail de cardio-training. Comme les parcours santé réalisés avec intensité ou les sports saisonniers, ils peuvent être une alternative possible à la fermeture des clubs de sports pendant les vacances.

Références :

Maquet, Th. (2006). [Footbike, une alternative spécifique pour l'entraînement.](#) *Sport, Santé et Préparation Physique. Let. 45 : 2.*

Ziane, R. (2006). [Reprises, adaptations et transformations d'activités sportives.](#) *Sport, Santé et Préparation Physique. Let. 45 : 1.*