

Plan d'entraînement personnalisé

Yannick Bédard

B.Sc en Kinésiologie – Entraîneur niveau 3 PNCE

www.cibleperformance.com

Le plan d'entraînement personnalisé doit tenir compte de vos forces et de vos faiblesses. Voici comment le planifier adéquatement.

Depuis quelques années, l'engouement pour les cyclosporives est de plus en plus présent. Ces événements rassemblent des milliers de cyclistes qui désirent se mesurer aux autres, mais surtout se dépasser. Plusieurs voient ces défis comme une façon de quantifier leur progression et récolter les résultats pour lesquels ils travaillent si fort.

De plus en plus d'articles et de livres sont disponibles pour nous renseigner sur les techniques d'entraînement. On voit aussi apparaître des plans d'entraînement en vue d'un objectif précis. Plusieurs voient ces entraînements comme la recette miracle qui permettra de performer, mais ne croyez-vous pas que si cette recette miracle existait, tous les athlètes seraient aussi performants ?

C'est à ce moment qu'entre en jeu le plan d'entraînement personnalisé. Chaque personne est différente, il est donc impératif d'avoir son propre programme individualisé. Tout d'abord, les séances d'entraînement doivent tenir compte des forces et des faiblesses de l'athlète. C'est d'ailleurs le point faible des plans d'entraînement que l'on retrouve sur internet. C'est uniquement grâce à une évaluation que nous pouvons vraiment cibler les qualités que nous devons développer avec chaque sportif. Pour ce faire, nous utilisons le test de PAM - Puissance Aérobie Maximale et l'index d'endurance. Il faut ensuite faire une planification annuelle afin d'avoir une vue d'ensemble de la saison à venir. Ceci inclut donc les événements visés en les classant par ordre d'importance. La planification annuelle permettra donc de s'assurer d'être au sommet de sa forme pour l'événement, ou les deux événements majeurs de la saison.

Ensuite, nous séparons la saison en mésocycles d'entraînement constitués généralement de périodes de 4 à 5 semaines. Chaque mésocycle contient un objectif de développement spécifique ainsi que les autres facteurs de performance que nous voulons continuer d'améliorer ou simplement maintenir. Ces mésocycles sont divisés en semaines d'entraînement où il est important de tenir compte des autres activités du sportif comme le travail et la vie familiale. Un bon plan d'entraînement tiendra donc compte de la vie générale de l'individu et agencera les séances en fonction de cela. Il est donc possible pour quelqu'un qui a un horaire très chargé d'avoir une bonne progression en ciblant des entraînements spécifiques bien répartis dans sa semaine.

Finalement, l'avantage d'avoir un entraîneur privé est la communication. Il y a toujours des imprévus dans la planification initiale et un bon entraîneur sera en mesure de toujours retravailler le programme en ayant toujours en point de mire les objectifs que l'athlète et lui ont fixés au départ. Vous pourrez donc toujours avoir la certitude que vous faites les meilleurs entraînements afin d'améliorer au maximum vos capacités selon une progression constante et logique.

Bon entraînement !

Yannick Bédard
B.Sc Kinésiologie
Entraîneur niveau 3 PNCE
ybedard@cibleperformance.com
www.cibleperformance.com
Tous droits réservés



À propos de :

Yannick Bédard, Cible Performance

Bachelier en kinésiologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières, Yannick est certifié entraîneur niveau 3 du Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE). Il est actuellement étudiant à la maîtrise en sciences de l'activité physique. Des connaissances qui s'ajoutent à une expérience de cycliste de niveau international afin de vous donner les outils nécessaires pour atteindre vos objectifs.

Grâce à son entreprise spécialisée dans les services d'entraînement personnalisés, il œuvre principalement dans la planification d'entraînement pour tous les types de cyclistes. Il s'implique également avec plusieurs équipes et organisations dans le but de développer le cyclisme au Québec.