

## INTENSITE 1 (Endurance continue)

### Caractéristiques de ce type de séance :

Temps d'effort de 30 à 90 minutes.

Intensité sous-maxima, entre 40% et 70% de PMA.

Effort continu

Concentration en lactate inférieure à 2mMoles

Objectif n°1 : accumuler des heures de travail en bateau.

Objectif n°2 : Base de travail des cycles récupération.

Objectif n°3 : Développement de la vascularisation de la musculature spécifique.

Temps effectif de travail à l'intensité-cible



SEANCE	Séries	Rep	Tps de W	Intensité de W	Tps de Rec	Récup	Intens de R	Portes	Lieu	Tot tps de W	Observations	Thématique technique
N°1	1	1	max 90'	40%à70%	pas de rec	/	/	non	plat/e.vive	90'	Changer d'embarcation : Sla, Cel, Mer , Des	
N°2	1	1	30'	40%à70%	pas de rec	/	/	non	plat/e.vive	30'	N'importe quel type de bateau	
N°3	1	2	20'	70%	5'	active	40%	non	plat/e.vive	40'	N'importe quel type de bateau	
N°4	1	3	15'	70%	3'	active	40%	non	plat/e.vive	45'	N'importe quel type de bateau	
N°5	1	4	10'	70%	2'	active	40%	au choix	plat/e.vive	40'	N'importe quel type de bateau	
N°6	1	5 à 7	7'	70%	2'	active	40% à 60%	au choix	plat/e.vive	35' à 49'	N'importe quel type de bateau	

## INTENSITE 2, endurance fractionnée

### Caractéristiques de ce type de séance:

Temps d'effort long et fractionné

Intensité sous-maxima comprise entre 70% et 85% de P.M.A

Ce travail correspond à la zone de transition aérobie/anaérobie

La récupération doit être active

Concentration en lactate comprise entre 2 et 4 mMole

Objectif1 : accumuler le travail en bateau

Objectif 2 : Développement de l'activité enzymatique aérobie

Objectif 3 : amélioration du seuil, économie dans l'utilisation du glycogène musculaire

SEANCE	Séries	Rep	Tps de W	Intens de W	Tps de Rec	Récup	Intens de R	Portes	Lieu	Tot tps de W	Observations	Thématique technique
N°7	3	2	5'	70% à 75%	1'3'	active	40%	oui	plat/e.vive	30'	circulation des tracés changeant à chaque série	
N°8	3	3	4'	70% à 75%	1'3'	active	40%	oui	plat/e.vive	36'	circulation ds tracés variés, remontée hors des portes	
N°9	1	2	pyr. 2' à 4'	70% à 80%	2'	active	40%	oui	E,plate	50'	pyramide (2'-2'30"-3'-3'30"-4')	
N°10	1	8 à 10	3'	75% à 85%	1'30"	active	40%	oui	plat/e.vive	24' à 30'	circulation dans un tracé,remontée hors des portes	
N°11	3	4	2'	75% à 85%	1'15"/2'	active	40%	oui	plat/e.vive	24'	remontée hors des portes	
N°12	4	4	1'30"	75% à 85%	1'3'	active	40%	oui	plat/e.vive	24'	remontée hors des portes	
N°13	2	10	1'	75% à 85%	1'3'	active	50% à 60%	oui	E,plate	20'	remontée hors des portes	
N°14	4	10	30"	85%	30"/1'	active	60%	oui	E,plate	20'	remontée hors des portes	
N°15	4	10	30"	80%	30"/1'	active	70%	oui	E,plate	20'	remontée hors des portes	
N°16	1	2	pyr. 30"à 3'	80% à 85%	idem tps w	active	60%	oui	E,plate	21'	pyramide ( 30"-1'-1'30"-2'-2'30"-3')	
N°17	1	3	4 x 2'	pyr. 70% à 85%	idem tps w	active	50%	oui	E,plate	24'	pyr (70%-75%-80%-85%) pratique de rythmes diff	

## INTENSITE 3, Puissance aérobie

### Caractéristiques de ce type de séance:

Temps court et toujours fractionné

Intensité sub-maxima comprise entre 85% et 95% de P.M.A

Si l'on tient compte que l'on peut travailler à 95% de PMA, la stimulation anaérobie est très importante.

La récupération doit être active

Concentration en lactate comprise entre 4 et 8 mMole

Objectif 1 : développer la puissance maxima aérobie de l'athlète

Objectif 2 : accumuler du travail spécifique sans trop de fatigue

Objectif 3 : amélioration du seuil, économie dans l'utilisation du glycogène musculaire

SEANCE	Séries	Rep	Tps de W	Intens de W	Tps de Rec	Récup	Intens de R	Portes	Lieu	Tot tps de W	Observations	Thématique technique
N°18	1	5	5'	85%	5'	active	40% - 50%	oui	plat/e.vive	25'	Descente sur un tracé et remontée hors des portes	
N°19	1	4	4'	85% à 95%	2'30"	active	40%	oui	plat/e.vive	16'	Descente sur un tracé et remontée hors des portes	
N°20	2	8	1'	90%	1' / 5'	active	20%	oui	plat/e.vive	16'	Idem mais changement de tracé en 2è série	
N°21	2	6	1'	95%	1' / 5'	active	20%	oui	plat/e.vive	12'	Idem mais changement de tracé en 2è série	
N°22	4	6	30"	95%	30"/5'	active	20%	oui	plat/e.vive	12'	Idem mais changement pour chaque série	
N°23	1	2	pyr. 1' à 2'30"	90%	1'	active	20%	oui	plat/e.vive	14'	Pyramide (1'-1'30"-2'-2'30"-3') slalom en eau-vive	
N°24	1	2	30"à2'30"	90%/95%	idem W	active	20%	oui	plat/e.vive	15'	Pyramide (30"-1'-1'30"-2'-2'30")slalom en e-v	
N°25	3	3	2'	pyr. 85% à 95%	1'	active	40%	oui	plat/e.vive	18'	Pyram (85%-90%-95%)w sur l'allure de course	

**Attention!!! il est très important de contrôler l'intensité de ces séances, on ne dépassera pas 20' de W à 90% et fractionné.**

## INTENSITE 4, rythme de course

### Caractéristiques de ce type de séance:

Temps court et toujours fractionné

Intensité maxima comprise entre 95% et 105% de P.M.A (puissance aérobie)

La récupération doit être passive ou légèrement active

Concentration en lactate comprise entre 8 et 12 mMoles

Objectif 1 : apprentissage du rythme de compétition, entraînement spécifique, travail spécifique avec fatigue.

Objectif 2 : modélisation de course (chrono, jugement)

Objectif 3 : développer la puissance maxima aérobie de l'athlète

Objectif 4 : tolérance à la fatigue

SEANCE	Séries	Rep	Tps de W	Intens de W	Tps de Rec	Récup	Intens de R	Portes	Lieu	Tot tps de W	Observations	Thématique technique
N°25	1	6	2'30"	95%/100%	8'	lég. activ	0%/20%	oui	eau-vive	15'	parcours longs(modélisation de course) chrono et jugement.	
N°26	1	8	1'30"	95%/100%	8'	lég. activ	0%/20%	oui	eau-vive	12'	parcours longs(modélisation de course) chrono et jugement.	
N°27	5	2	1'15"	95%/100%	2'8'	lég. activ	0%/20%	oui	eau-vive	12'30"	1/2 parcours(modélisation de course) chrono et jugement	
N°28	6	2	45"	95%/105%	2'8'	lég. activ	0%/20%	oui	eau-vive	9'	1/2 parcours(modélisation de course) chrono et jugement	
N°29	4	3	40"	95%/105%	1'8'	lég. activ	0%/20%	oui	eau-vive	8'	1/3 parcours(modélisation de course) chrono et jugement	
N°30	5	4	30"	95%/105%	30"-1'8'	lég. activ	0%/20%	oui	eau-vive	10'	1/4 parcours(modélisation de course) chrono et jugement	
N°31	5	5	20"	95%/105%	30"/8'	lég. activ	0%/20%	oui	eau-vive	8'20"	5X5.on pourra changer le parcours à chaque série.tps+pts	
N°31bis	1	20à30	15"-20"	95%/105%	2'	passive	0%	oui	eau-vive	5'à10'	5X5.on pourra changer le parcours à chaque série.tps+pts	
N°32	1	4 à 5	loops 5'	95%/100%	8'	lég. activ	0%/20%	oui	plat/e.vive	20' 0 25'	W mixte. 3'en e-plate+2' en parcours d'e-vive. +de tps de w	
N°33	1	3 à 4	loops 5'	100%/105%	8'	lég. activ	0%/20%	oui	plat/e.vive	15' à 20'	W mixte. 3'en e-plate+2' en parcours d'e-vive. +de tps de w	

**attention : en période de préparation à la compétition, le nombre de répétition sera diminué (travail de simulation de course)**

## INTENSITE 5 : capacité anaérobie

### Caractéristiques de ce type de séance:

Temps d'effort compris entre 15" et 2'30"

Intensité maxima et supra-maxima (100% à 120% de PMA ) (la vitesse de navigation est supérieure à la vitesse de course)

La récupération doit être longue et passive voir légèrement active

Objectif1 : développer la résistance à la vitesse

Objectif2 : tolérer l'accumulation de lactate et maintenir la coordination en état de fatigue

Objectif3 : stimuler la capacité "tampon" du muscle

Objectif4 : développement de l'activité enzymatique glycolitique

SEANCE	Séries	Rep	Tps de W	Intens de W	Tps de Rec	Récup	Intens de R	Portes	Lieu	Tot tps de W	Observations	Thématique technique
N°34	1	4 à 6	2'00"	100%-105%	8'	lég.activ	0%-20%	oui	plat/e.vive	8'-12'	idem au W R4 avec des traçés plus faciles, l'object. est le tps.	
N°35	1	4 à 6	1'30"	100%-110%	4'/6'	lég.activ	0%-20%	oui	plat/e.vive	6' à 9'	idem N°34 mais avec des traçés plus courts.	
N°36	1	6 à 8	1'15"	100%-110%	4'/6'	lég.activ	0%-20%	oui	plat/e.vive	7'30" à 10'	Séance type rapide-racing. peu ou pas de portes, chronométrés	
N°37	2	3 à 4	1'15"	100%-105%	4'/6'	lég.activ	0%-20%	oui	plat/e.vive	7'30" à 10'	Sur 1 même traçé (intensité maxi) et chronos comparatifs	
N°38	3	4	40"	105%-110%	3'/5'	lég.activ	0%-20%	oui	plat/e.vive	8'	Sur 1 même traçé (intensité maxi) et chronos comparatifs	
N°39	4	4	20"	110%-120%	2'/5'	lég.activ	0%-20%	oui	plat/e.vive	5'20"	Recherche de l'intensité maxima	
N°40	5	4	15"	110%-120%	2'/5'	lég.activ	0%-20%	oui	plat/e.vive	5'	Recherche de l'intensité maxima	

## INTENSITE 6, puissance maxima anaérobie

### Caractéristiques de ce type de séance:

Temps d'effort allant de 3" à 10"

Intensité supra maxima (130%-160%)

La récupération doit être longue, passive ou légèrement active

Concentration en lactate peu importante si les temps de récup sont respectés.

Avec un W supérieur à 5" il est probable qu'il y ai une légère accumulation de lactate après quelques répétition.

Objectif 1 : Stimulation de la vitesse maxima,(coordination à cadence gestuelle élevée)

Objectif 2 : développement du métabolisme phosphagène (phosphocréatine)

Objectif 3 : travail neuromusculaire ( recrutement maximum des fibres )

SEANCE	Séries	Rep	Tps de W	Intens de W	Tps de Rec	Récup	Intens de R	Portes	Lieu	Tot tps de W	Observations	Thématique technique
N°41	2 à 3	10	3"	130%-160%	2'	lég.activ	0%/20%	non	eau-plate	1' à 1'30"	ex après 15' d'échauffement. 1 seule série au début d'un entrain	
N°42	2 à 3	10	5"	130%-160%	2'	lég.activ	0%/20%	au choix	eau-plate	1' 40" à 2'30"	répétitions chronométrées,ds des portes faciles, à fond !!!	
N°43	3	7	10"	130%-160%	2'30	lég.activ	0%/20%	au choix	eau-plate	3'30"	répétitions chronométrées,ds des portes faciles, à fond !!!	
N°44	3	5	15"	130%-160%	3'	lég.activ	0%/20%	au choix	eau-plate	3'45"	répétitions chronométrées,ds des portes faciles, à fond !!!	

Remarque : l'éventail des intensités est très large et devra être utilisé selon les qualités musculaires de l'athlète.( évaluation Wingate par exemple)