

AMUSEMENT

Circuit Training pour Jeunes Athlètes



Terry West

Terry West est un entraîneur niveau V (Mi-distance) qui s'est investi sous plusieurs facettes du stade depuis plusieurs années. Pendant le temps, il s'est investi dans différents degrés d'entraîneur, de manager et de conférencier national et international.

Son rôle actuel est le Président de l'Association Océanienne des entraîneurs d'Athlétisme et ATFCA conférencier. Terry a entraîné plusieurs athlètes au niveau international et aime pour le sport que la base soit initialement intéressée au-travers de l'engagement avec le sport de ses propres enfants.

Quand Ian Thorpe fut interviewé à Los Angeles en 2006 à propos des jeunes et l'entraînement il a offert la pensée suivante « Les exercices c'est grandiose » Thorpe dit « Mais quand vous voyez des enfants peinés dans la piscine à s'entraîner, alors qu'ils devraient être en train de prendre plaisir dans la piscine, c'est faux.

Les parents pensent que c'est cela qui les rendra plus prestigieux, mais ce n'est pas vrai. Il n'y a aucune évidence à cela. Demandez à une équipe nationale combien d'entre eux ont fait des longueurs lorsqu'ils avaient 8/9 ans, ils vous répondront aucun n'en a fait car ils étaient grillés.

Ce fut une musique dans mes oreilles et me fit rappeler un stage d'entraîneurs que j'avais conduit. Les enfants (7 à 14 ans) quand ils ont fait une variété de circuit training, suait, haletaient, sourient et demandaient s'ils pouvaient en faire un autre. Un parent était sur le côté avec sa fille de 10 ans. Il lui disait qu'elle ne pouvait pas y rejoindre. Il dit : « je ne t'ai pas envoyé ici pour t'amuser. »

Pourquoi bien sûr le parent n'a pas réalisé que les activités qui étaient en place, étaient agréables et avaient des effets d'une valeur d'entraînement.

Un circuit training créatif est un excellent outil d'entraînement où vous pouvez obtenir des effets d'entraînement désirés dans un parcours agréable et avec une mentalité stimulatrice.

Qu'est ce qu'un circuit training?

Il y a plusieurs types différents de circuit training. Pour l'objectif de cet article, je me référerai à un circuit training consistant à une série d'exercices ou d'activités à exécuter à plusieurs reprises et séquences.

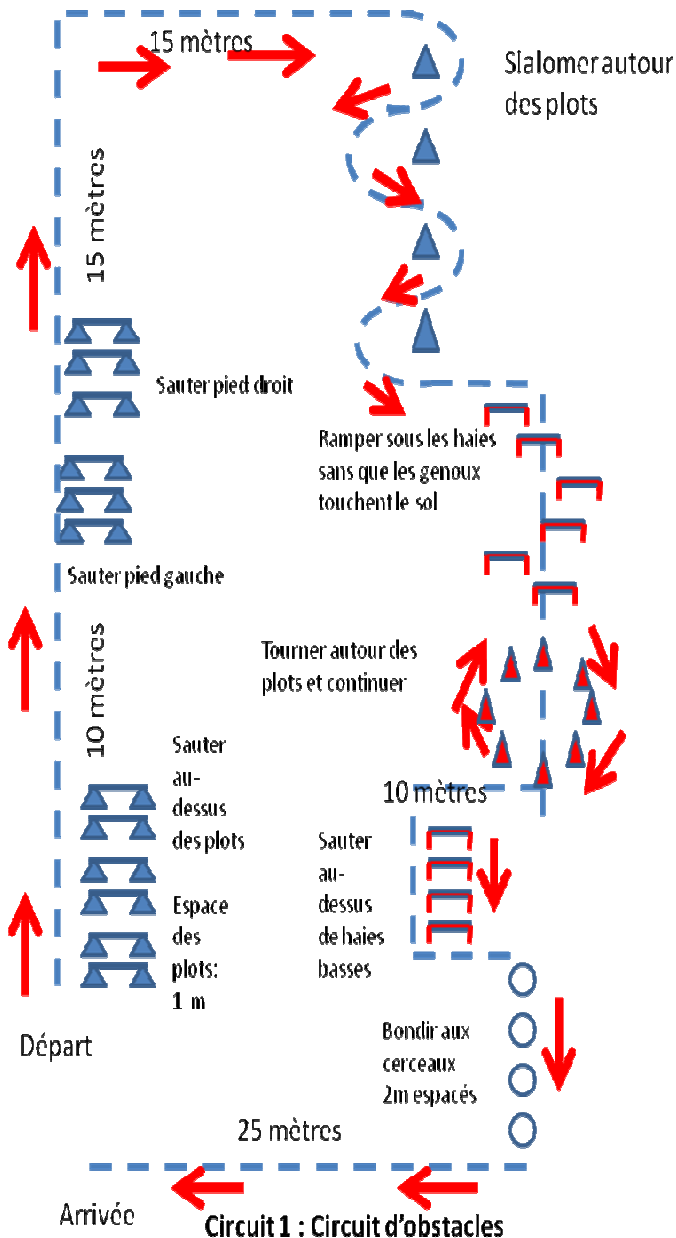
Le circuit training est une excellente voie pour améliorer l'habileté, la mobilité, la puissance et tout ce qui est autour du conditionnement du corps dans son ensemble.

Ce type d'entraînement fonctionne simultanément sur deux parties : le système neuro - musculaire et l'endurance aérobie et anaérobie. Il peut être simple, complexe ou spécifique, il peut être utilisé durant l'année et est une conduite d'entraîneur.

Cela nécessite un petit équipement ou espace et peut être utilisé dans les deux cas avec des petits ou grands groupes. Il peut être une partie de la session d'entraînement ou l'entière session.

Le circuit training est seulement accessible à un entraîneur créatif, qui a de l'imagination et qui a des connaissances. Qu'est ce que l'on peut demander encore !

A présent deux différents circuits.



Circuit 1 : Circuit d'obstacles

Objectif : Endurance/dextérité/mobilité

Équipement et espace : cônes, chapeaux de sorcière/cerceaux/et haies. Approximativement 50 m²

Plusieurs variations peuvent être faites. Tout dépend des ressources et de l'aboutissement désiré de l'entraîneur.

Age : 7 à 14 ans

Temps : pour un circuit 45 seconds et plus tout dépend des distances entre les points de changement.

Nombre de répétitions : 3 ou 4

Intensité : Aussi vite que possible

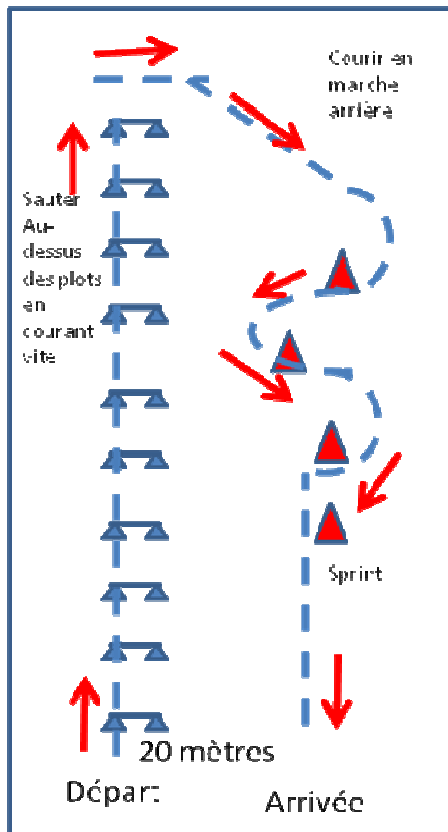
Récupération : 5 minutes ou plus

Note :

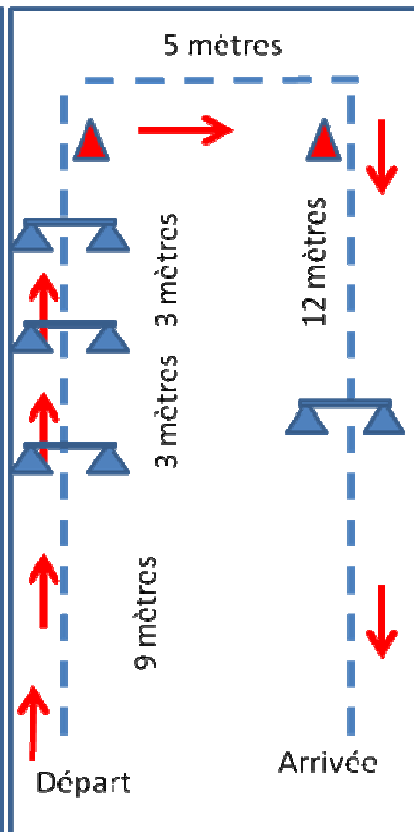
- Original décroissement en temps lorsque on apprend comment faire le circuit.
- Après 3 semaines, le temps d'un palier et ce sera le moment de changer la stimulation.
- J'utilise deux chapeaux de sorcières dans le franchissement dans la partie du circuit, pour éliminer le franchissement « autour » que certains jeunes athlètes déclinent de le faire.

Suggestions de variations :

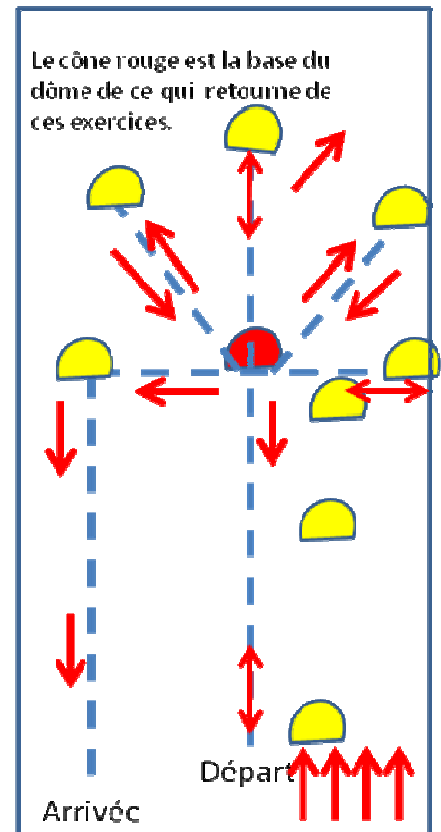
1. L'entraîneur garde le temps complet et demande un meilleur temps chaque semaine et une course plus rapide et courent le dernier circuit avec un handicap de compétition. L'introduction d'une compétition plus souvent que pas du tout, produit une meilleure performance.
2. Courir le dernier circuit avec un handicap de compétition mais permettre à n'importe quel athlète de rattraper un autre athlète pour le stopper. Si l'athlète sur la ligne d'arrivée sans avoir été rattrapé, auront le plaisir de regarder le groupe complet de 40 et les pousser entre eux (ou autre exercice et nombre). J'ai moins souvent vu le « plus lent » athlète, fait complètement le circuit sans être attrapé.



Circuit 2: Activité A



Activité B



Activité C

Circuit 2 : Activités A, B et C

C'est réellement trois différentes activités de rythme et d'habileté. Pour combiné les activités à la fin c'est faire d'une activité tranquille, un circuit intense. En utilisant dans cette voie, le circuit devient une séance d'entraînement.

Objectif : Rythme, technique, flexibilité, endurance

Equipement: cônes, chapeaux de sorcière et 4 haies.

Temps : avec la combinaison à la fin pas plus de 2 minutes pour un parcours.

Age : 10 à sénior

Nombre de répétitions : 2 pour chaque activité, et 1 à 2 pour les activités combinés

Intensité : Aussi vite que possible en maintenant la technique.

Récupération : a peu près 3 minutes pour chaque activité séparée et 5 minutes ou plus pour le combiné.

Procédure :

1. Echauffement
2. 2 répétitions complètes de chaque parcours avec 3 minutes de récupération entre
3. Récupération 5 minutes et un parcours complet des 3 activités aussi vite que l'on peut. Un seulement.
4. Utiliser le temps pour un second circuit complet avec un handicap de compétition. La variation des obstacles du circuit peut être utilisée.

La variation avec deux de ces circuits est interminable. L'espace entre les chapeaux et les cônes et les haies peut être croissant. Le nombre de haies peut être croissant ainsi que la hauteur pour que l'athlète développe la technique et un rythme rapide.

Références :

1. Max Debnam. Rhythm, Balance and the Technical Model. Modern Athlete and Coach. Volume 45 No 1 January 2007
2. Brent McFarlane. The Science of Hurdling and Speed 4th edition 2000
3. IAAF Basic Coaching Manual 1992