



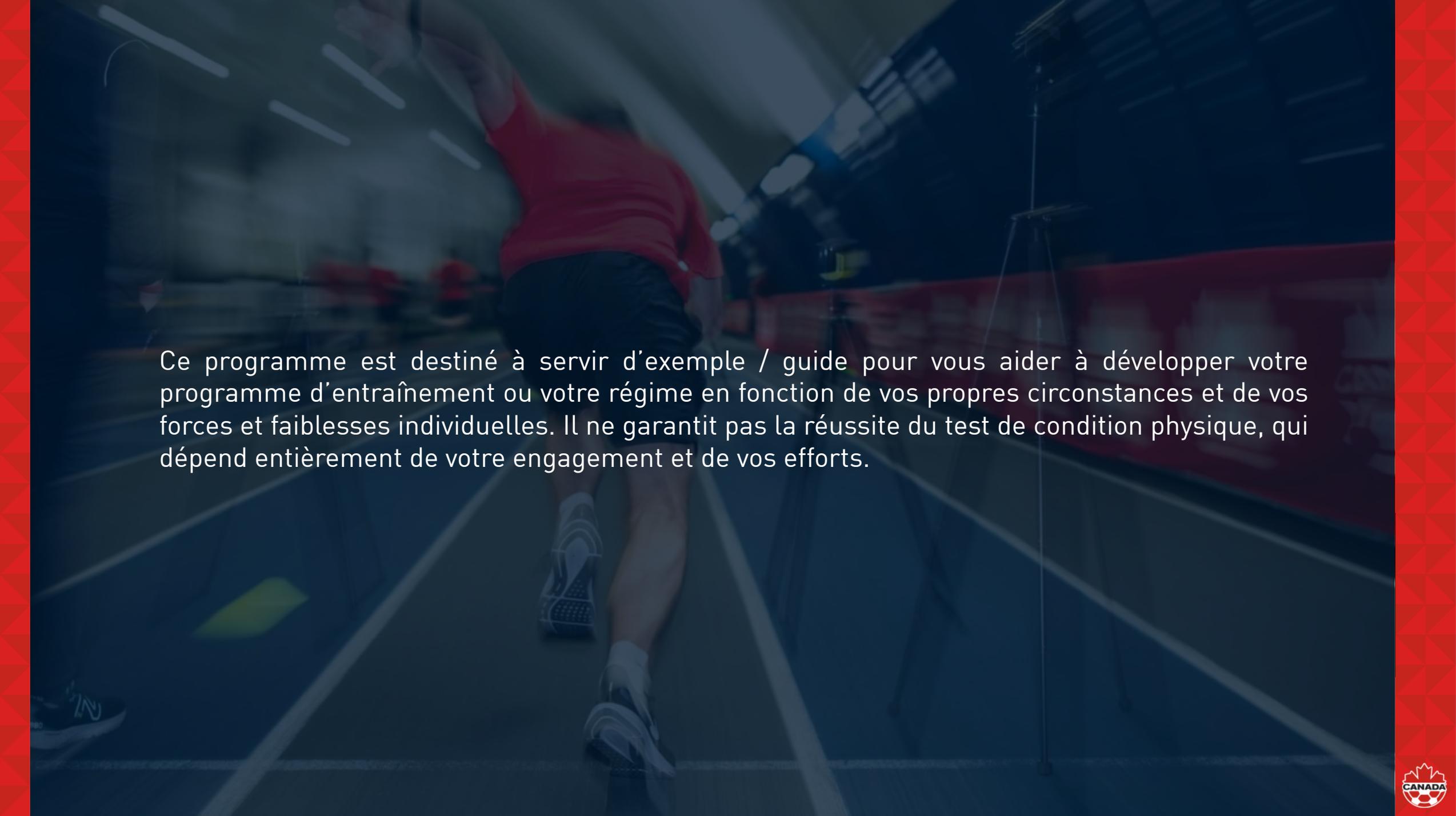
# GUIDE D'ENTRAÎNEMENT – Conditionnement

## ENTRAÎNEMENT EN ENDURANCE, VITESSE, AGILITÉ & COORDINATION

Comme pour tout programme d'exercice physique ou d'entraînement, il existe des risques inhérents qui doivent être pris en compte avant de commencer à participer. Si, pendant la séance d'entraînement physique, vous ressentez des maux de tête, des évanouissements, des étourdissements, des douleurs musculaires ou un essoufflement, arrêtez-vous immédiatement et consultez un médecin. Si vous n'êtes pas certain de votre état de santé afin d'effectuer le programme d'entraînement physique, veuillez ne pas essayer avant d'avoir consulté un professionnel de soins de santé ou un médecin et d'avoir été autorisé à faire de l'exercice.

En entreprenant le régime d'entraînement physique proposé, vous reconnaissez et consentez aux risques inhérents associés au programme d'entraînement physique et à l'activité physique qui y est incluse et vous comprenez que vous êtes seul responsable de tout préjudice corporel qui pourrait survenir à la suite de la participation.

Canada Soccer n'assume aucune responsabilité pour toute blessure corporelle ou décès qui pourrait survenir à la suite de la participation à ce programme d'entraînement physique.



Ce programme est destiné à servir d'exemple / guide pour vous aider à développer votre programme d'entraînement ou votre régime en fonction de vos propres circonstances et de vos forces et faiblesses individuelles. Il ne garantit pas la réussite du test de condition physique, qui dépend entièrement de votre engagement et de vos efforts.

# Guide du conditionnement physique: Endurance

Type d'entraînement	Intervalle / Durée	Ratio Travail : Pause	Vitesse / Intensité	Répétitions	Index de l'effort perçu (RPE) (x/10)
Activité physique à faible intensité	25 à 45+ mins	Différent si le travail est en continu ou intermittent	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60-75% of <math>FC_{MAX}</math></li> <li>• 10-12 km/h</li> </ul>	1+ Rep	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bas à Facile</li> <li>• RPE = 2-3</li> </ul>
Activité physique à moyenne intensité	5 à 30+ mins	Différent si le travail est en continu ou intermittent	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 76-85% of <math>FC_{MAX}</math></li> <li>• 12-16 km/h</li> </ul>	1-6+ Reps	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modéré à Un peu difficile</li> <li>• RPE = 4-5</li> </ul>
Activité physique à haute intensité	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 sec à 20+ mins</li> <li>• En continu (ex: course de Tempo)</li> <li>• Intervalles (ex: Test physique)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:1, 1:2 or 2:1, dépend de l'objectif d'entraînement (ex: 1min HI course – 1min Jog / marche)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 86-93% of <math>FC_{MAX}</math></li> <li>• 16-18+ km/h</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2+ Séries</li> <li>• 1-10+ Reps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficile à Très difficile</li> <li>• RPE = 6-7</li> </ul>

# Guide du conditionnement physique: Vitesse

Type d'entraînement	Intervalle / Durée	Ratio Travail : Pause	Vitesse / Intensité	Répétitions	Index de l'effort perçu (RPE) (x/10)
<b>Vitesse de démarrage (Courtes accélérations)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ~1-3 sec</li> <li>• 0-20 m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:10-15</li> <li>• (ex: 2s sprint = 30s Pause)</li> </ul>	Le plus rapidement possible (debout or départ lancé)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3+ Séries</li> <li>• 5-10+ Reps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facile à Modéré</li> <li>• RPE = 2-3</li> </ul>
<b>Capacité à réitérer des sprints - Repeat Sprint Ability (RSA)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ~2-8s</li> <li>• 10-50m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:5-10</li> <li>• (ex: 6s sprint = 60s Pause)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 95% Sprint Max</li> <li>• Objectif = 23-25km/h</li> </ul> (*Il est possible de ne pas atteindre la vitesse maximale en raison de la distance, mais l'objectif est de s'y approcher le plus près possible)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-5+ Séries</li> <li>• 5-8+ Reps</li> </ul> (*Dépend de la durée du sprint – plus l'intervalle est petit, plus il y a de séries)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficile à Très difficile</li> <li>• RPE = 7-8</li> </ul>
<b>Vitesse maximale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ~5-10s</li> <li>• 20-50m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:10</li> <li>• (ex: 4s sprint = 40s Pause)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100% Sprint Max</li> <li>• Objectif = →25km/h</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3+ Séries</li> <li>• 5+ Reps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modéré</li> <li>• RPE = 3-5</li> </ul>
<b>Vitesse-Endurance (Longues Accélérations)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ~10-20s</li> <li>• 50-100m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:8-10</li> <li>• (ex: 10s sprint = 80s Pause)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 90-95% Sprint Max</li> <li>• Objectif = 21-25km/h</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3+ Séries</li> <li>• 5+ Reps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modéré</li> <li>• RPE = 3-5</li> </ul>
<b>Vitesse-Endurance</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6-30s</li> <li>• →100m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:3</li> <li>• (ex: 6s sprint = 18s Pause)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 95% Sprint Max</li> <li>• Objectif = 23-25km/h</li> </ul> (Il est possible de ne pas atteindre la vitesse maximale en raison de la distance, mais l'objectif est de s'y approcher le plus près possible)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2+ Sets</li> <li>• 5-10+ reps</li> </ul> (*Dépend de la durée du sprint – plus l'intervalle est petit, plus il y a de séries)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Très difficile</li> <li>• RPE = 8-9</li> </ul>

# Guide du conditionnement physique: Agilité/Coordination

Type d'entraînement	Intervalle / Durée	Ratio Travail : Pause	Vitesse / Intensité	Répétitions	Index de l'effort perçu (RPE) (x/10)
<b>Agilité / SAQ</b>	~4-8	1:6-10 (ex: 6s sprint = 36-60s Pause)	Augmenter progressivement la vitesse des mouvements	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3+ Séries</li> <li>• 5+ Reps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facile à Modéré</li> <li>• RPE = 2-3</li> </ul>
<b>Coordination</b>	Dépend de la demande énergétique du mouvement, mais relativement court	1:6-10 (ex: 4s sprint = 24-40s Pause)	Intense dans l'exécution du mouvement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3+ Séries</li> <li>• 5-10+ Reps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facile à Modéré</li> <li>• RPE = 2-3</li> </ul>

• SAQ – Speed, Agility, Quickness (Vitesse, Agilité, Rapidité)

# Modèle d'échauffement: R.A.M.P.

	<p><b>RAISE (Élever)</b>            Activité à basse intensité, l'objectif est de faire bouger le corps</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ↑ Température du corps</li> <li>• ↑ Fréquence cardiaque</li> <li>• ↑ Circulation sanguine</li> <li>• ↑ Fréquence respiratoire</li> </ul>
	<p><b>ACTIVATION</b>            Exercices ciblés pour les groupes musculaires clés (ex: fessiers, stabilisateurs de hanche, mollets, ischio-jambiers, etc.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices avec un mini-élastique</li> <li>• Pont fessier</li> <li>• Flexion des ischio-jambiers (Hamstring curl)</li> <li>• Élévation des mollets (Calf raise)</li> </ul>
	<p><b>MOBILISATION</b>            Mouvement dynamique et amplitude de mouvement qui sera utilisé lors de l'entraînement</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentration sur les mouvements</li> <li>• Mouvement spécifique</li> <li>• Mobilité &amp; Stabilité</li> </ul>
	<p><b>POTENTIALISATION</b>            Activités qui améliorent l'efficacité des performances subséquentes (ex: entraînement de vitesse, vitesse de match, etc.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ↑ Intensité &amp; Excitation</li> <li>• Potentialisation Post-Activation (PPA) / Amélioration de la performance</li> <li>• ↑ Force et vitesse</li> </ul>

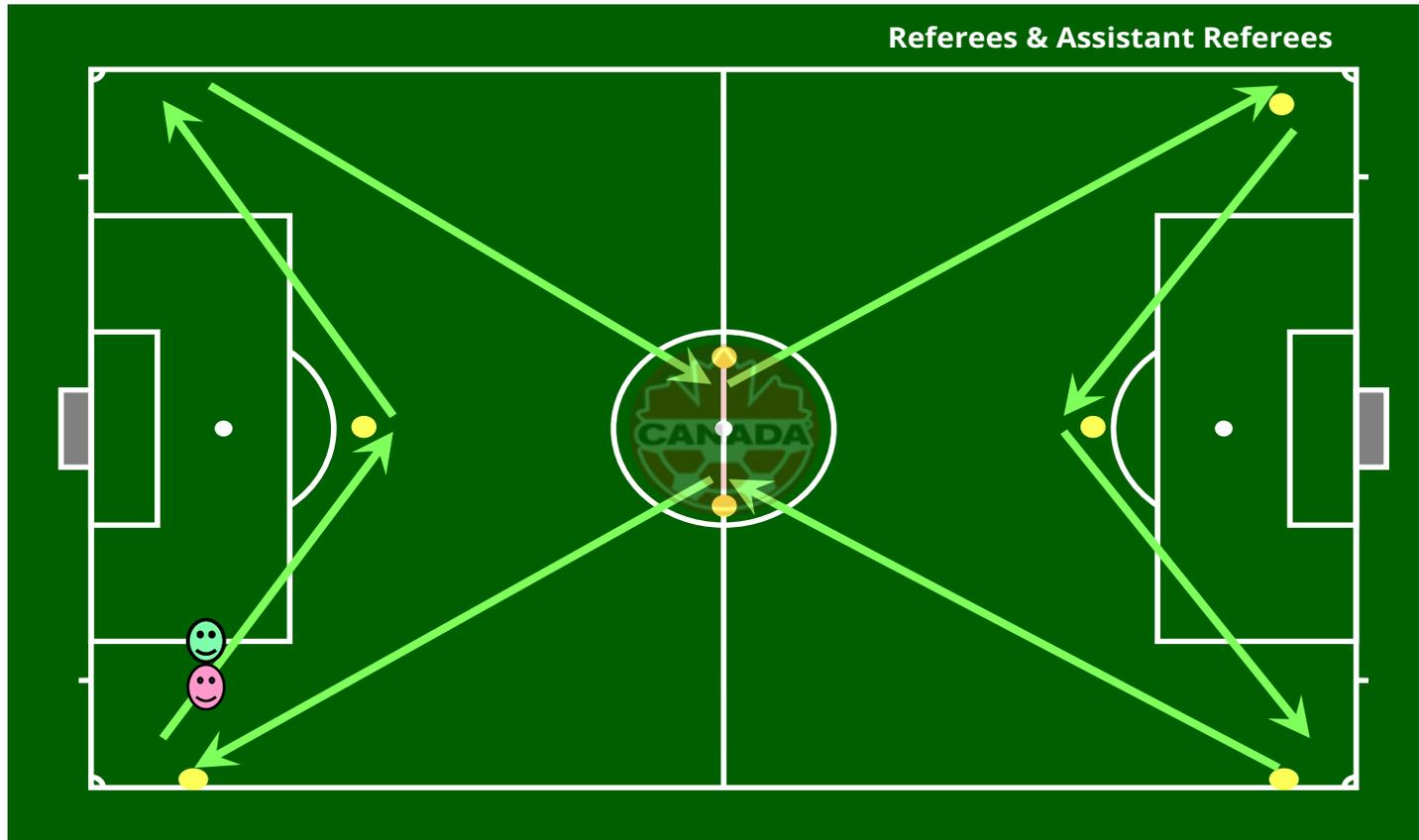
# Échauffement & Retour au calme

- L'échauffement et le retour au calme doivent être effectués lors de chaque séance d'entraînement.
- Échauffement (15-25 minutes) Exemple de plan:

Intro (5 min)	Mobilité (5-10 min)	Étirement dynamique (5 min)	Agilité & Coordination (2-5 min)	Vitesse (2-5 min)
Jogging	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging avec des mouvements de bras</li> <li>• Rotation des bras en jogging</li> <li>• Levé des talons (Heel lifts)</li> <li>• Genoux hauts (knee lifts)</li> <li>• Course vers l'arrière</li> <li>• Pas chassés G &amp; D</li> <li>• 'Carioca' G &amp; D</li> <li>• Rotation des hanches</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adducteurs</li> <li>• Abducteurs</li> <li>• Ischio-jambiers</li> <li>• Quadriceps</li> <li>• Mollets</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Exercices dans les cônes (ex: 2 touches vers l'avant, pas de côtés G &amp; D)</i></li> <li>• <i>Un genou haut G or D (dynamique)</i></li> <li>• <i>Un talon levé G ou D (dynamique)</i></li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courtes accélérations 5-10-15 m</li> <li>• Départs dynamiques</li> <li>• ...</li> </ul>

- Retour au calme (10-15 minutes)
  - Marcher, jogging et étirements
  - **Note:** Prendre le temps de vous étirer! La flexibilité est importante afin de conserver l'amplitude de mouvement fonctionnelle élevée pour prévenir les blessures et la récupération est plus rapide après des exercices à haute intensité.

# Conditionnement à faible intensité



## Exercice

### Série 1: 30 min de jogging en continu

- Le rythme devrait être entre 10-12 km/h, mais peut varier selon votre niveau de conditionnement
- Alternative:
  - Tapis roulant – Ajuster à la vitesse de 10-12 km/h sur le tapis
  - Piste d'athlétisme – Utiliser une montre afin suivre les temps pour chaque tour pour conserver un rythme constant (~2-3-mins par tour)

## 1 Série de 30 minutes

Série 1	30 min
Récupération	10 min
Durée totale	± 40 min

Walking	W	---
Jogging	J	± 5500m
Backwards	BW	---
Sideways	SW	---
High Intensity	HI	---
Sprint	S	---
Distance totale		± 5500m

*Note: Cet entraînement doit être de grande qualité et non en état de fatigue.*

*Si vous n'avez pas accès à un terrain, vous pouvez modifier cet entraînement en courant à une vitesse de (10-12km/h) et l'ajuster à votre environnement (ex: piste d'athlétisme, dans les rues, tapis roulant).*

# Conditionnement à faible intensité

Alternative à l'activité à faible intensité / Jour de match (+1) – Récupération active

Objectif: Endurance – Course en continu – Faible intensité

## *Exercice:*

- 30 min de course en continu à base vitesse (10-12 km/h)
- Accélération de 100m (16-18 km/h) à chaque 5 min

## *Note:*

- Courir sans grands changements de direction
- Cette séance peut être fait sur différentes surfaces, pas nécessairement sur un terrain. La course peut être fait sur d'autres surfaces (ex: Route, sentier, piste, tapis roulant etc.)

## *Activité personnalisée:*

- *Si vous vous sentez fatigués de votre entraînement précédent (ou un match), vous pouvez remplacer la course avec une activité alternative (ex: vélo, rameur, nage, etc.)*

### Vélo

- FC 70% FCmax
- Durée totale: +/- 90 min



### Nage

- 20 min en continu (3 séries)
- Durée totale: +/- 60 min d'activité



### Gym

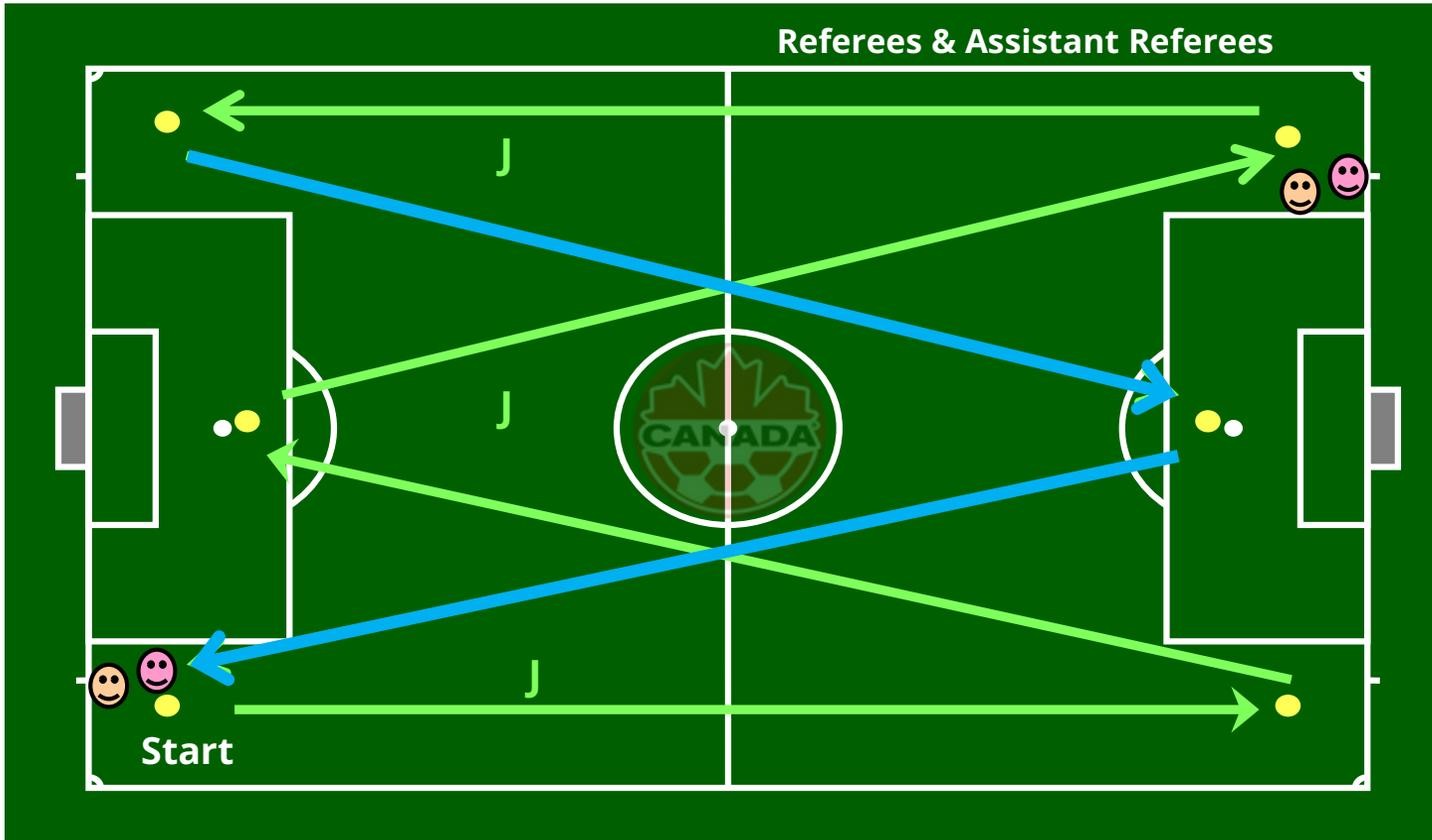
- FC 75% FCmax
- Durée totale: +/- 45 min d'activité



- La marche 15 min
- Rameur 15 min
- Step ou des marches 15 min



# Conditionnement à moyenne intensité



## Exercice – Moyenne intensité – Intervalles

- 7x (3-min de course de moyenne à haute intensité suivi de 2-min de repos (Jog / Marche)
- Course de moyenne à haute intensité (13-15 km/h) pendant 3-min suivi de 2-min de marche/jogging
- Répéter ce même exercice: 7 séries au total

## 7 Séries de 5-min

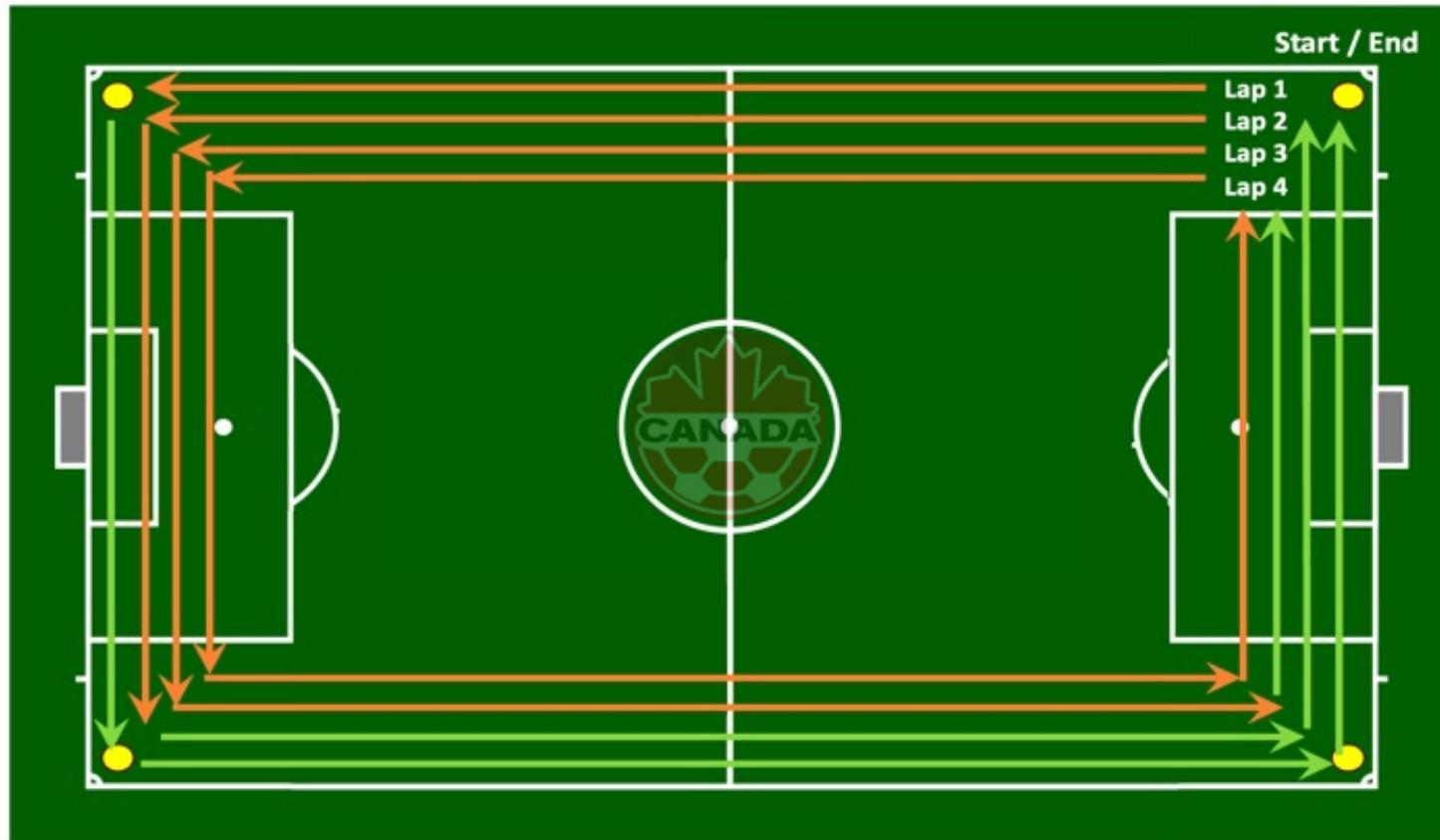
Série 1	3 min
Récupération	2 min
Séries 2 – 7	18 min
Récupération	12 min
Durée totale	± 35 min

Par série:

Walking	W	200m
Jogging	J	650m
Backwards	BW	---
Sideways	SW	---
High Intensity	HI	---
Sprint	S	---
Distance totale		± 850m

**Note:** Si vous n'avez pas accès à un terrain, vous pouvez modifier cet entraînement selon l'environnement que vous avez à votre disposition (piste, rue, tapis roulant) tout en conservant la vitesse de course (~13-15km/h).

# Conditionnement à moyenne intensité



## Exercice – Moyenne intensité – Intervalles

### Série 1

- Tour 1 = ~20-25s course at 85-90%  $FC_{MAX}$  (~100m), 85s repos en Jog
- Tour 2 = ~40s course at 85-90%  $FC_{MAX}$  (~170-200m), 60s repos en Jog
- Tour 3 = ~60s course at 85-90%  $FC_{MAX}$  (~240-300m), 25s repos en Jog
- Tour 4 = ~80s course at 85-90%  $FC_{MAX}$  (~340-400m)

Récupération: 4-min par série

## 3 Séries de 4 tours

Série 1 (4 tours)	~6-6.5 min
Récupération	4 min
Série 2 (4 tours)	~6-6.5 min
Récupération	4 min
Set 3 (4 tours)	~6-6.5 min
Durée totale	± 27 min

Par série:

Walking	W	---
Jogging	J	1440 m
Backwards	BW	---
Sideways	SW	---
High Intensity	HI	2640 m
Sprint	S	---
Distance totale		± 4080 m

*Note: Cette séance peut être performée sur différentes surfaces (ex: rue, piste, tapis roulant).*

# Conditionnement à moyenne intensité



## Exercice – Moyenne intensité – Durée

- Cette séance est une combinaison de MI-Jogging (~75% HRMAX) OUT pendant 13-15 min et MI à HI-Tempo run BACK en 10-12 min (~85-90% HRMAX). La même distance doit être parcourue lors des deux courses.
- Vitesses de course proposées:
  - OUT – 10-12 km/h
  - BACK – 12-16 km/h

## Out & Back Run

Série 1	12-15 min
Récupération	4 min
Série 2	10-12 min
Durée totale	± 26-31 min

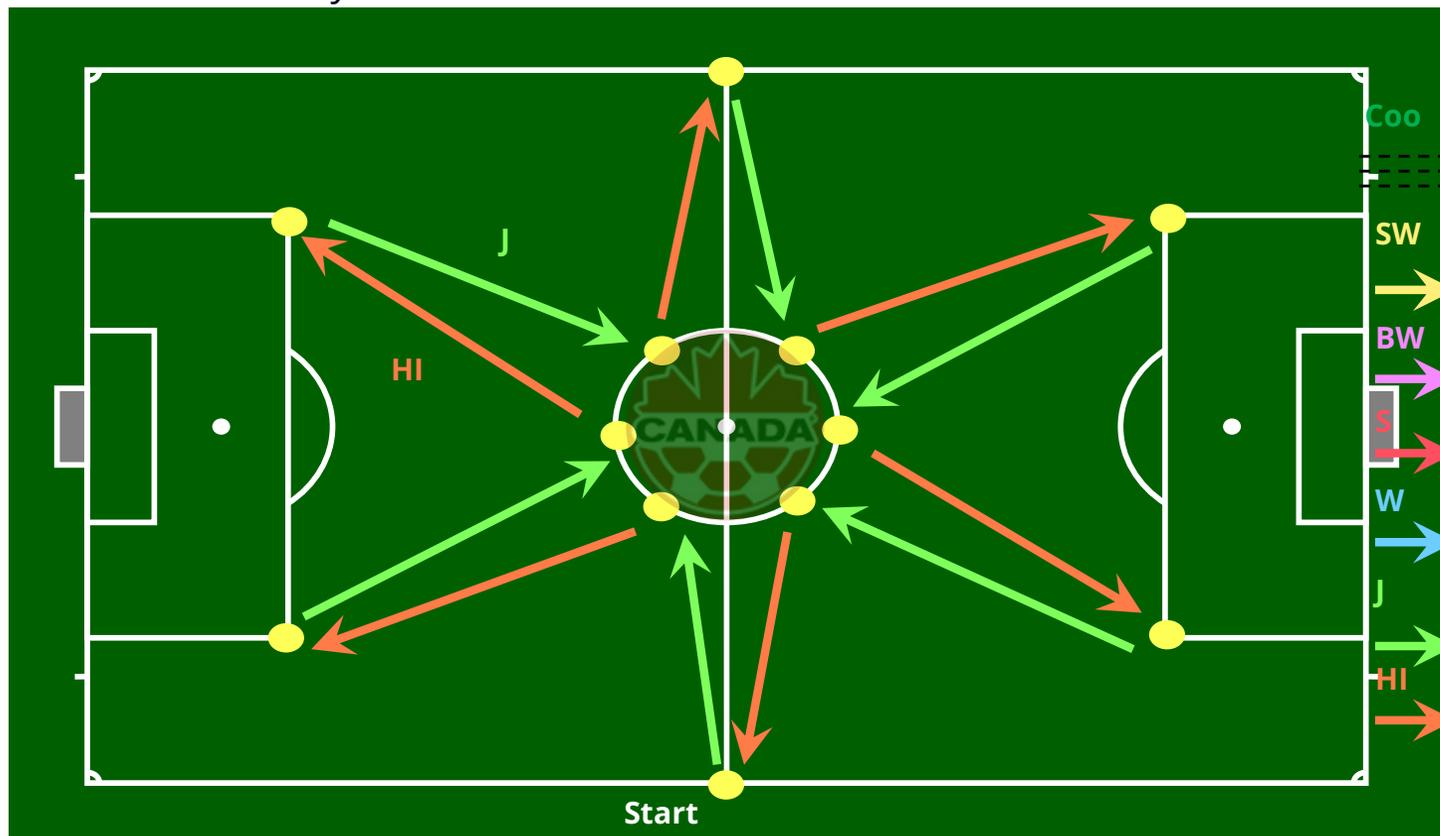
Par Série:

Walking	W	---
Jogging	J	2800 m
Backwards	BW	---
Sideways	SW	---
High Intensity	HI	2800 m
Sprint	S	---

Distance totale ± 5600 m

*Note: L'intensité de l'entraînement pour cette séance sur la course « Back » doit être de moyenne intensité (MI), c'est-à-dire inférieure à la vitesse de course du test d'intervalle de la FIFA. Gardez un œil sur votre moniteur de fréquence cardiaque pour la FC et la vitesse pour assurer une intensité modérée. Cette séance peut être effectuée sur n'importe quelle surface (ex: route, piste, terrain ou tapis roulant).*

# Conditionnement à haute intensité



## Exercice

- 3 séries de 8 minutes de l'exercice
- Exécutez l'exercice comme indiqué pendant 8 minutes (HI Run / Jog).
  - Allure de course des femmes = ~16-18 km/h
  - Allure de course des hommes = ~18-20 km/h

Récupération: 2-min par série

## 2 Séries de 8 Minutes

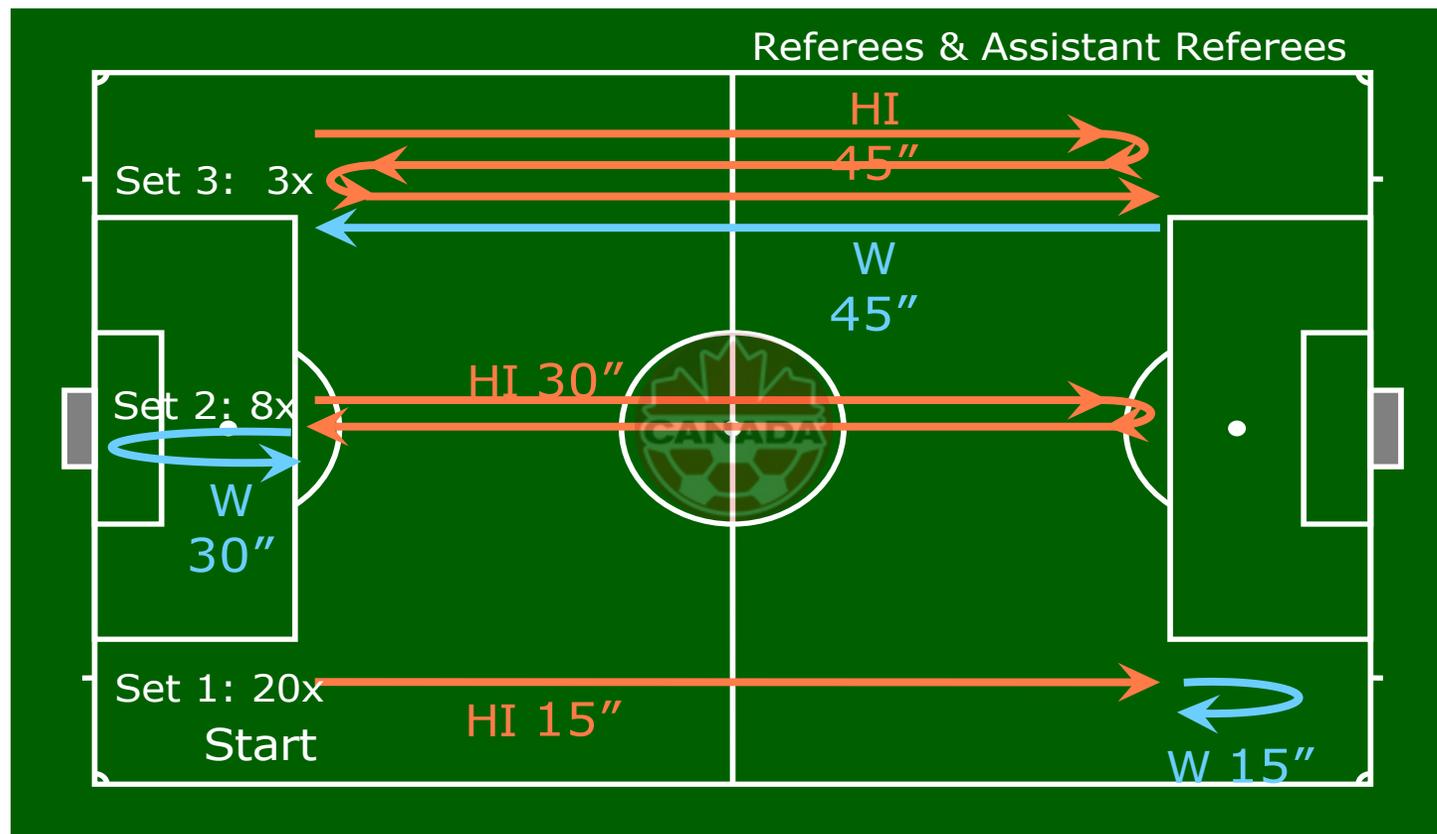
Série 1	8 min
Série 2	8 min
Série 3	8 min
Récupération	2 min per Set
Durée totale	± 30 min

### Par Série:

Walking	W	---
Jogging	J	180 m
Backwards	BW	---
Sideways	SW	---
High Intensity	HI	180 m
Sprint	S	---
Total distance		± 360 m

*Remarque : Idéalement, effectuez cet exercice sur un terrain marqué avec un cercle central. Si vous n'avez pas accès à un terrain, vous pouvez modifier cet entraînement en conséquence en utilisant la vitesse de course et l'ajuster à votre environnement disponible (ex: piste, route ou tapis roulant).*

# Conditionnement à haute intensité



- **Série 1:** Courir d'une surface de réparation à l'autre en 12-15 sec (~18 km/h). Ensuite, marcher jusqu'à la ligne de but et revenir en 15sec. Répéter 20 fois = 10 min. (20 x 75m)
- **Récupération:** 3-4 min
- **Série 2:** Courir deux fois d'une surface de réparation à l'autre en 30sec (~18 km/h). Ensuite, marcher jusqu'à la ligne de but et revenir en 30sec. Répéter 8 fois = 8 min. (8 x 150m)
- **Récupération:** 3-4 min
- **Série 3:** Courir deux fois d'une surface de réparation à l'autre en 45sec (~18 km/h). Ensuite, marcher jusqu'à la ligne de but et revenir en 45-sec. Répéter 3 fois = 4.5 min. (3 x 225m)

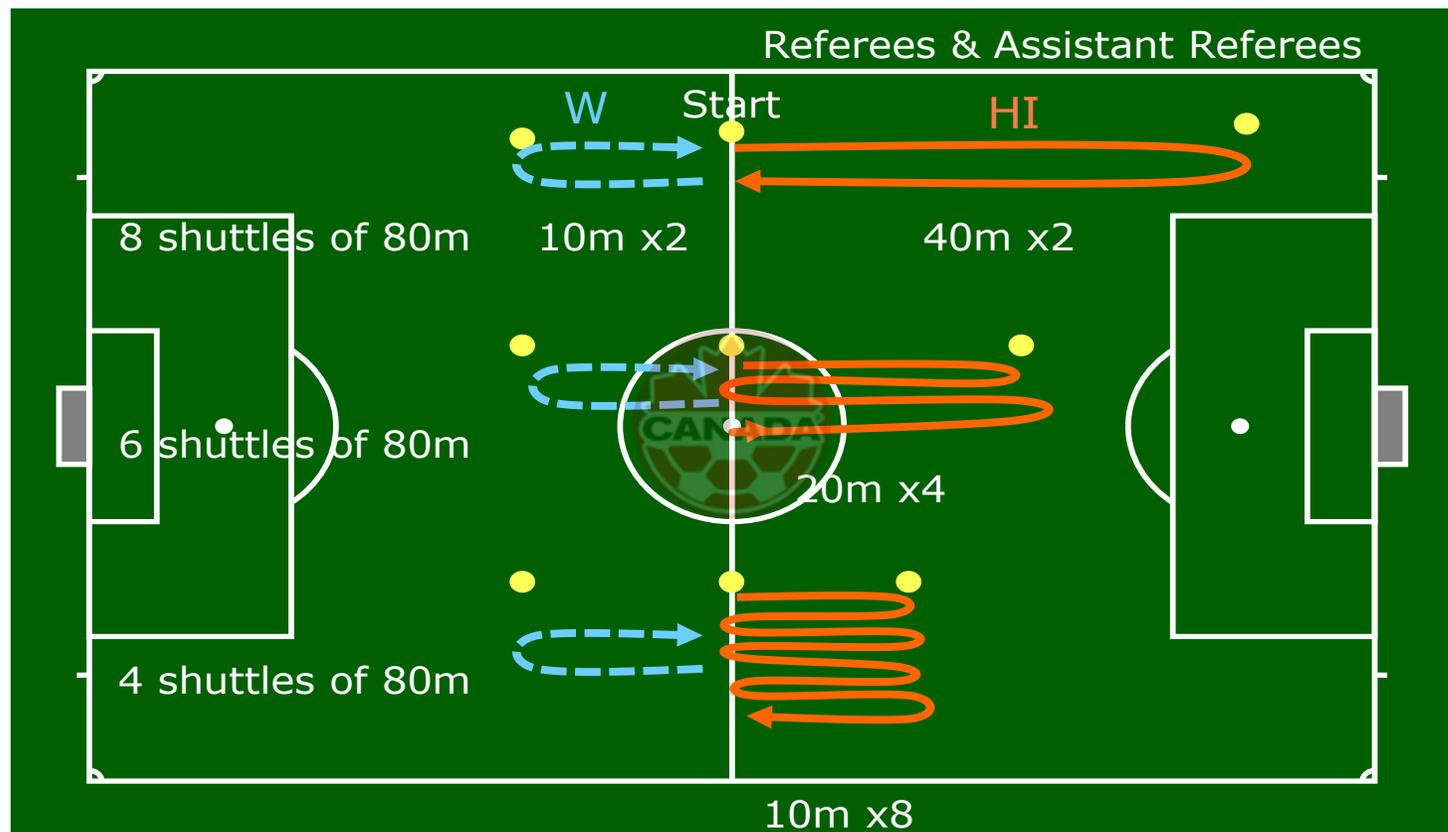
## 3 Séries de course à HI

Série 1 (20 reps)	10 min
Récupération	3-4 min
Série 2 (8 reps)	8 min
Récupération	3-4 min
Série 3 (3 reps)	4.5 min
Durée totale	± 31 min

Walking	W	835m
Jogging	J	---
Backwards	BW	---
Sideways	SW	---
High Intensity	HI	3375m
Sprint	S	---
Distance totale		4210m

**Note:** *Toujours idéal de s'entraîner sur le terrain, mais s'il n'y a pas d'accès à un terrain, vous pouvez modifier cet entraînement en conséquence en utilisant la vitesse de course (~18 km/h) et les durées de course (ex: 15 s, 30 s, 45 s) pour s'adapter à votre environnement disponible (ex: piste, route ou tapis roulant).*

# Conditionnement à haute intensité



Exercice base sur le Yo-Yo: navettes de 80m

- **Série 1:** 8 aller-retours (40m x2 = 80m) à réaliser en 17s / 30s marche de récupération
- **Récupération:** 3-min
- **Série 2:** 6 aller-retours (20m x4 = 80m) à réaliser en 19s / 30s marche de récupération
- **Récupération:** 3-min
- **Série 3:** 4 aller-retours (10m x8 = 80m) à réaliser en 21s / 30s marche de récupération

## 3 Séries of Shuttle Runs

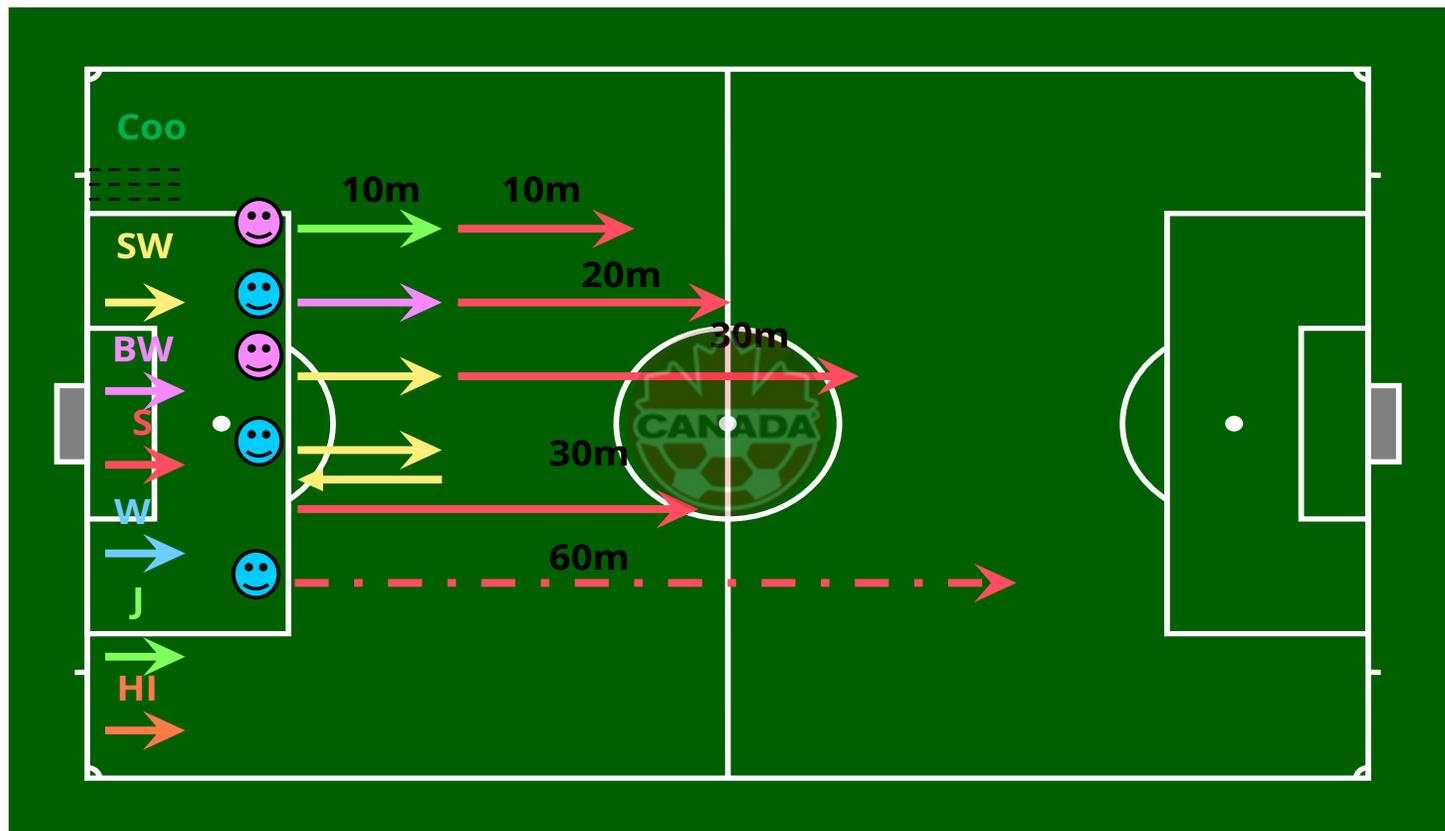
Série 1	6.5 min
Série 2	5 min
Série 3	3.5 min
Récupération	3 min per Set
<b>Durée totale</b>	<b>± 21 min</b>

Par Série:

Walking	W	360 m
Jogging	J	---
Backwards	BW	---
Sideways	SW	---
High Intensity	HI	1440 m
Sprint	S	---
<b>Distance totale</b>		<b>± 1800 m</b>

**Note:** *Idéalement, effectuez cet exercice sur un terrain marqué, mais celui-ci peut être modifié en un espace qui a suffisamment d'espace pour la distance de course.*

# Vitesse de démarrage



## Exercice

- **Série 1:** Effectuez les sprints suivants à un effort presque maximal x3 répétitions pour chaque exercice :
  - 10m Jogging, 10m Sprint / 10m BW / 20m Sprint
  - 10m SW-droite, virage, 30m Sprint / 10m SW-droite, 10m SW-gauche, virage, 30m Sprint
  - 60 m – accélérations progressives (augmentation de la vitesse, mais pas atteinte de la vitesse maximale), concentration sur le contrôle du corps et concentration sur la technique de course
- **Recovery:** 5-10 mins de récupération active / Étirements de récupération

## 1 Série of 5 Exercices

Série 1 (4 reps) ± 14 min

Récupération 4 min

---

Durée total ± 18 min

---

Walking W 200 m

Jogging J 10 m

Backwards BW 10 m

Sideways SW 30 m

High Intensity HI ---

Sprint S 150 m

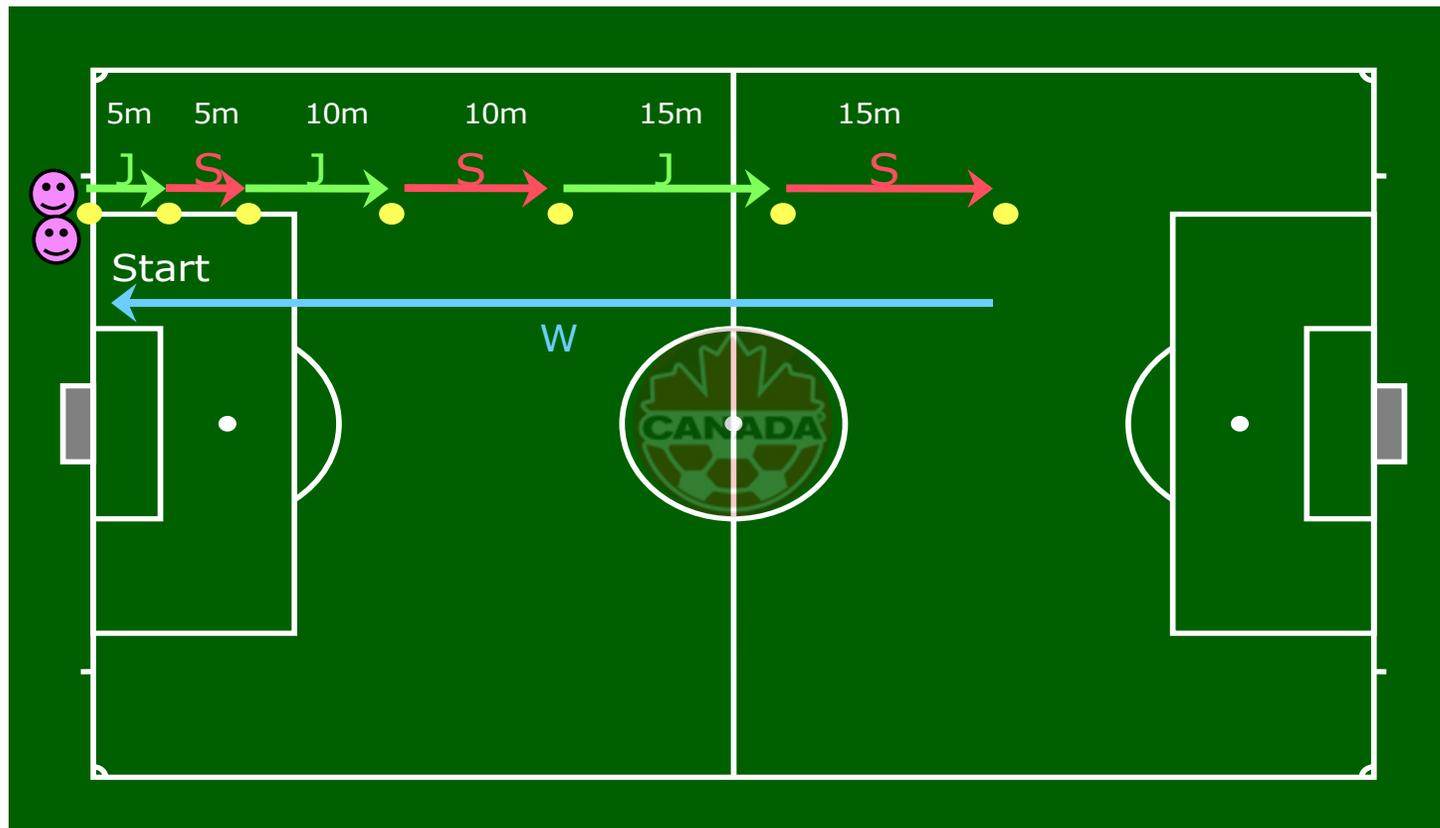
---

Distance totale ± 500 m

---

**Note:** Utilisez votre montre pour déterminer le temps de récupération entre les répétitions. Votre FC doit être de  $\leq 120$  bpm ou  $\sim 60-65\%$  HRMAX avant de commencer la prochaine répétition. Il est important d'essayer d'avoir chaque sprint presque à plein effort. Idéalement effectué sur un terrain, mais peut être effectué sur n'importe quelle surface sèche et plane (ex: piste, route).

# Vitesse de démarrage



## Exercice

- **Série 1** : Jogging jusqu'au premier cône, Sprint jusqu'au 2ème cône, Jogging jusqu'au 3ème cône, Sprint jusqu'au 4ème cône, Jogging jusqu'au 5ème cône, Sprint jusqu'au 6ème cône. Revenez à la marche au départ.
- 4 tours au total
- *Variante*: Au lieu de faire du jogging, courez à reculons ou sur le côté.

Récupération: 5-10 mins de récupération active / Étirements de récupération

## 1 Série de 4 Tours

1 tour ± 2.5 min

Série 1 (4 tours) 10 min

---

Durée totale ± 10 min

---

Walking W 240 m

Jogging J 120 m

Backwards BW ---

Sideways SW ---

High Intensity HI ---

Sprint S 120 m

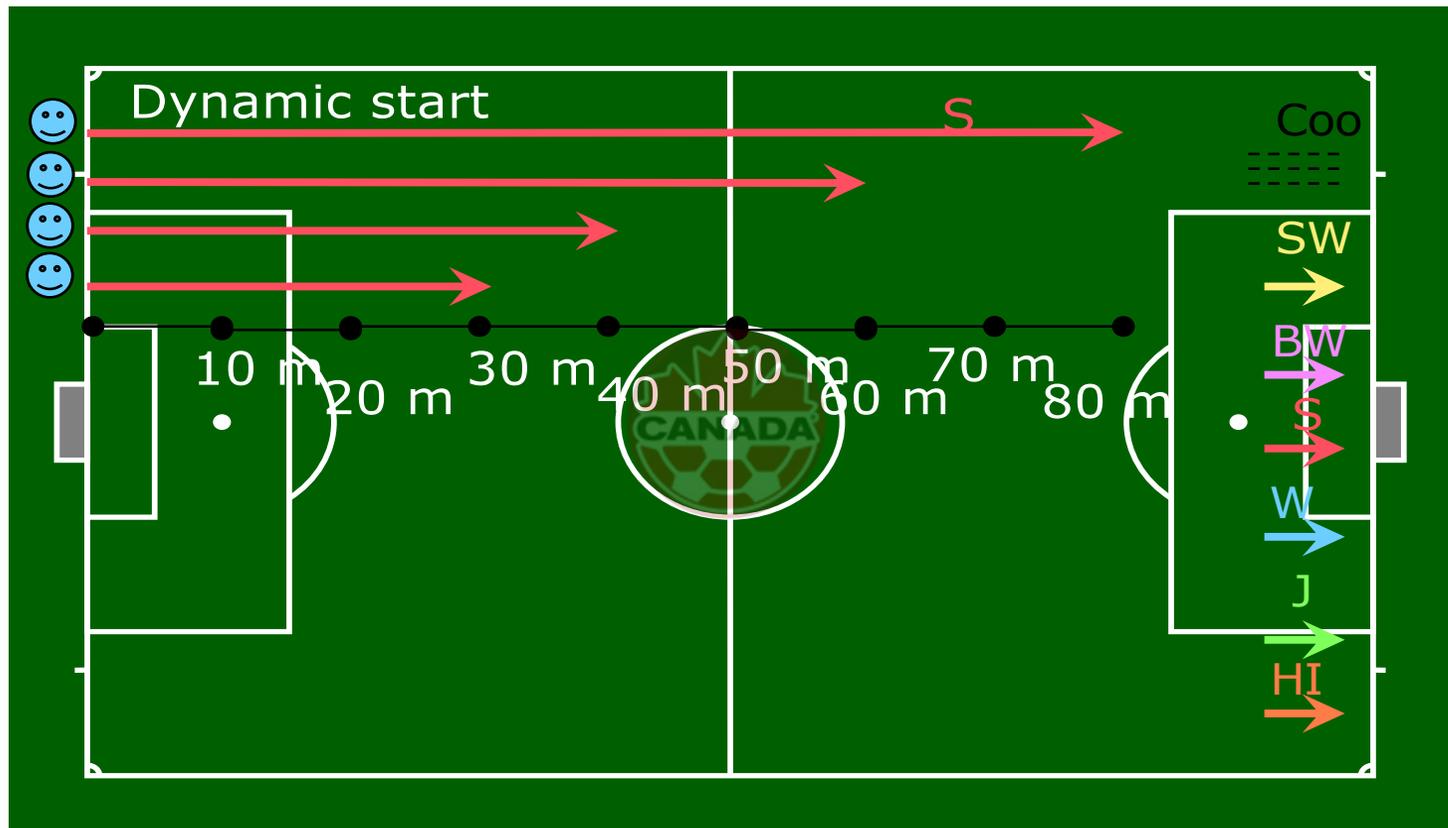
---

Distance totale ± 480 m

---

*Note: Idéalement effectué sur un terrain, mais peut être effectué sur n'importe quelle surface sèche et plane (ex: piste, route).*

# Vitesse – Repeat sprint ability (RSA)



## Exercice

- **Série 1:** 6 sprints x 80m ( $\pm 12s$ ), 1:6 récupération; ~7.5 à 8 min totale
- **Série 2:** 6 sprints x 60m ( $\pm 9s$ ), 1:6 récupération; ~6 min totale
- **Série 3:** 6 sprints x 40m ( $\pm 6s$ ), 1:6 récupération; ~4 min totale
- **Série 4:** 6 sprints x 30m ( $\pm 4.5s$ ), 1:6 récupération; ~4 min totale

Récupération: 2-min récupération entre chaque série

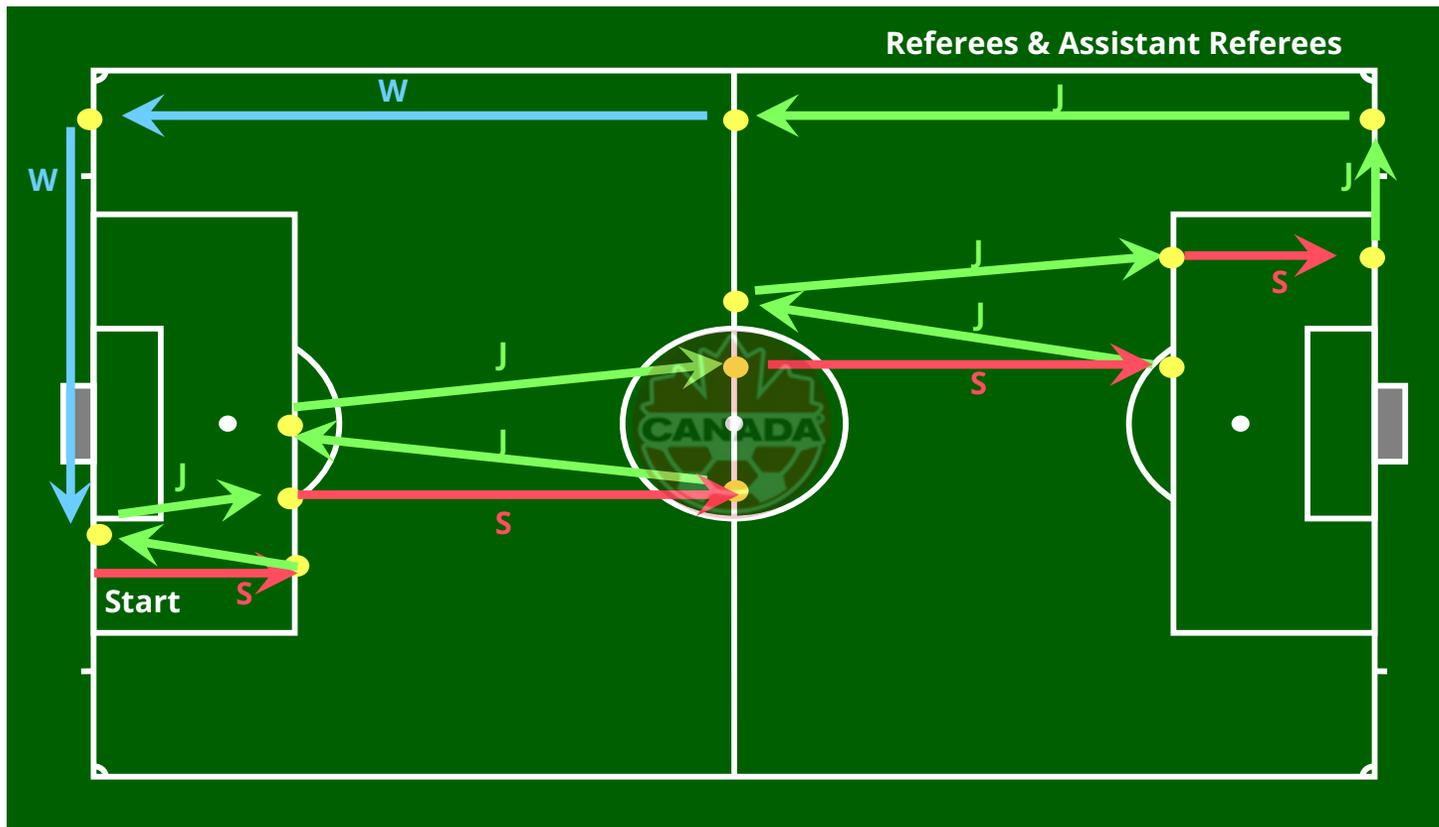
## 4 Séries de Sprints

Série 1 (6 x 80 m)	~8 min
Série 2 (6 x 60 m)	6 min
Série 3 (6 x 40 m)	~4 min
Série 4 (6 x 30 m)	~4 min
Récupération	2 min
<b>Durée totale</b>	<b><math>\pm 20</math> min</b>

Walking	W	660 m
Jogging	J	660 m
Backwards	BW	---
Sideways	SW	---
High Intensity	HI	---
<b>Sprint</b>	<b>S</b>	<b>1320 m</b>
<b>Distance totale</b>		<b><math>\pm 2640</math> m</b>

*Note: Idéalement performé sur un terrain, mais peut être effectué sur n'importe quelle surface (ex: piste, route).*

# Vitesse – Repeat sprint ability (RSA)



## Exercice

- Série 1: Effectuez 4 tours de l'exercice de capacité de sprint répété (RSA – Sprint – Jog – Jog)
- Série 2: Répété

Récupération: 2 à 4 min entre chaque série

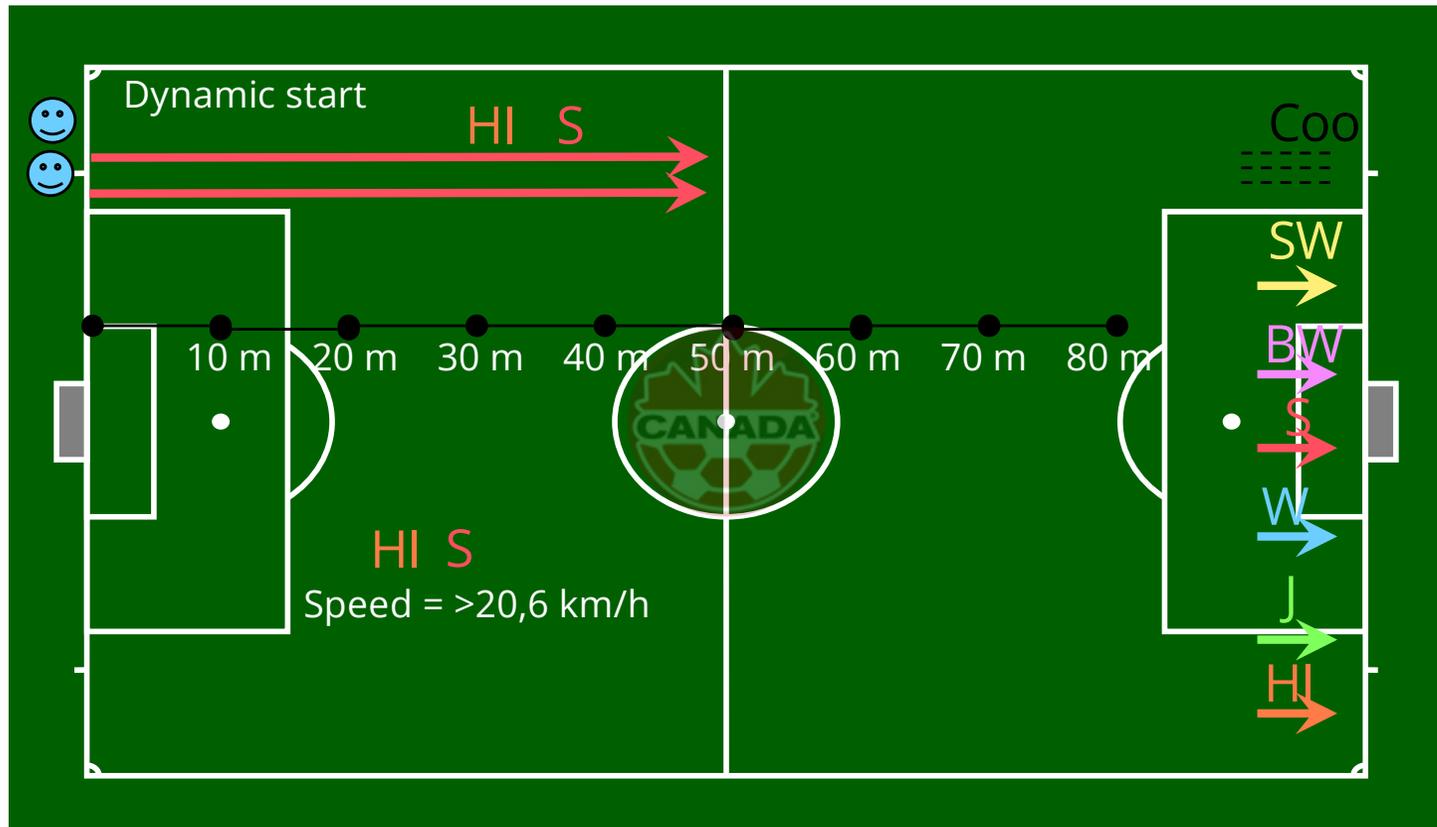
## 2 Séries de 4 Tours

Un tour	~2.5 min
Série 1 (4 tours)	10 min
Récupération	4 min
Série 2 (4 tours)	10 min
Durée totale	± 20 min

Walking	W	90 m
Jogging	J	250 m
Backwards	BW	---
Sideways	SW	---
High Intensity	HI	---
Sprint	S	100 m
Distance totale		± 440 m

*Note: Il est important d'essayer d'avoir chaque sprint presque à plein effort. Idéalement effectué sur un terrain, mais peut être effectué sur n'importe quelle surface sèche et plane (ex: piste, route).*

# Vitesse – Maximale



## Exercice

- **Série 1:** 5 accélérations de 50m en-dessous de  $\leftarrow$ 8s (20-22 km/h) avec 60s de récupération de marche après chaque accélération
- **Série 2:** 5 accélérations de 50m en-dessous de  $\leftarrow$ 8s (20-22 km/h) avec 60s de récupération de marche après chaque accélération

**Récupération:** 2-min de récupération entre chaque série

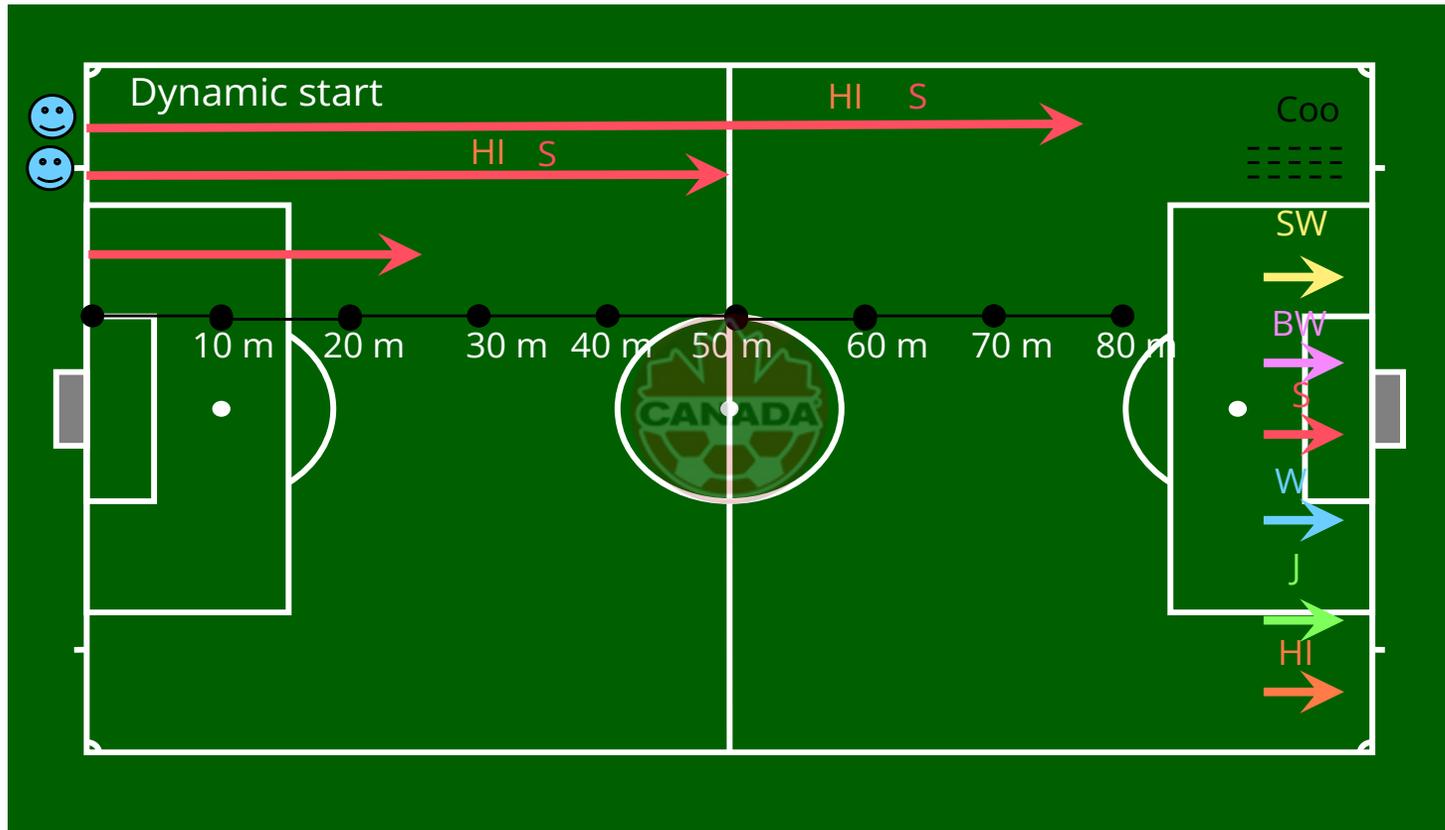
## 2 Séries d'accélérations

Série 1 (5 x 50 m)	5 min
Série 2 (5 x 50 m)	5 min
Récupération	2 min
Durée totale	± 12 min

Walking	W	250 m
Jogging	J	---
Backwards	BW	---
Sideways	SW	---
High Intensity	HI	---
Sprint	S	250 m
Distance totale		± 500 m

*Note: Idéalement performé sur un terrain, mais peut être effectué sur n'importe quelle surface (ex: piste, route).*

# Vitesse – Endurance



## Exercice

- **Série 1:** x4 Tempo runs x25m en ~5s (18-20 km/h) avec 30s de récupération après chaque course
- **Série 2:** x4 Tempo runs x50m in ~10s (18-20 km/h) avec 45s de récupération après chaque course
- **Série 3:** x4 Tempo runs x75m in ~15s (18-20 km/h) avec 60s de récupération après chaque course

**Récupération:** 2-min de récupération entre chaque série

## 3 Séries de Tempo Runs

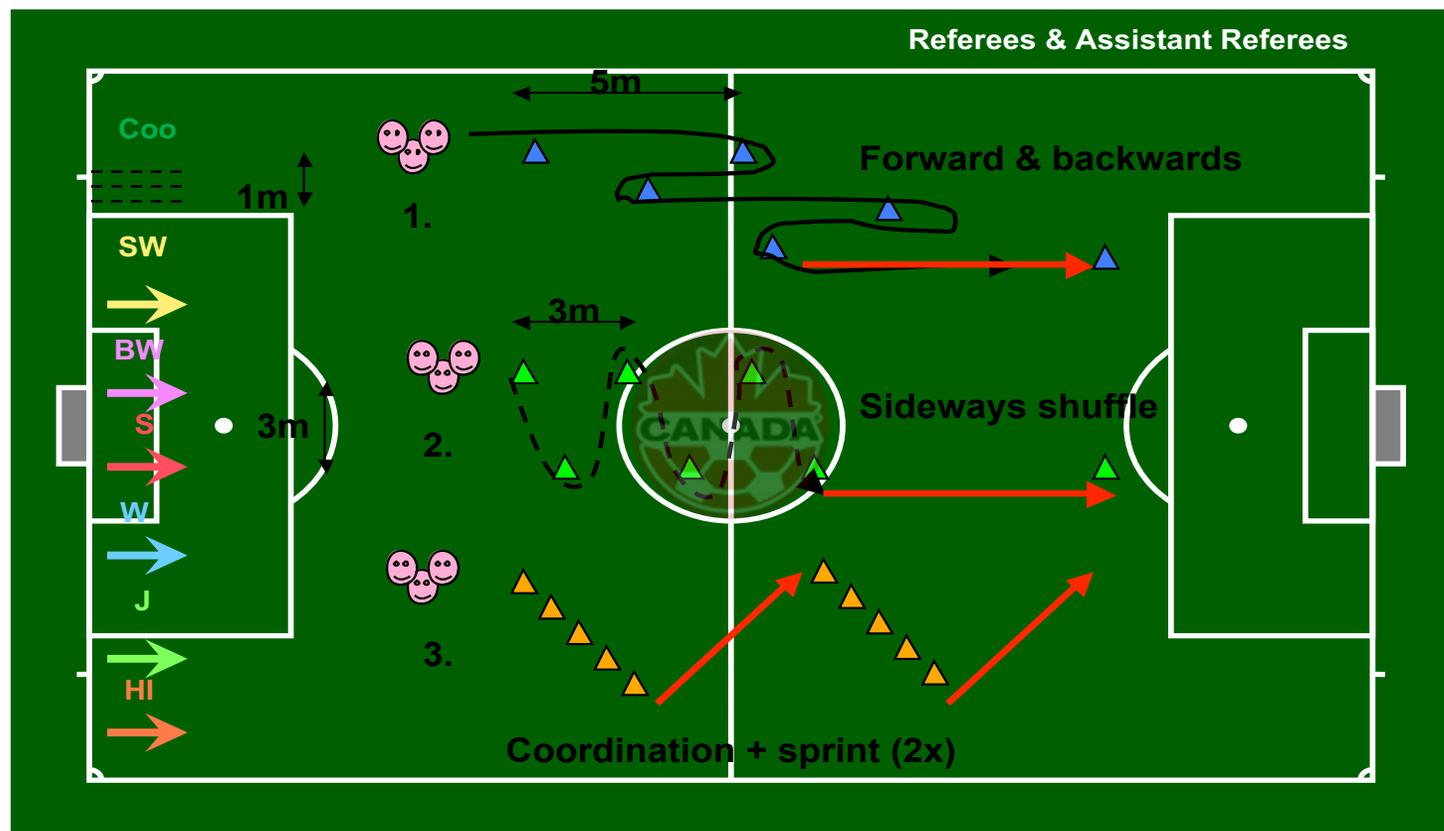
Série 1 (4 x 25 m)	~2.5 min
Série 2 (4 x 50 m)	~3.5 min
Série 3 (4 x 75 m)	5 min
Récupération	2 min
Durée totale	± 10 min

Walking	W	600 m
Jogging	J	---
Backwards	BW	---
Sideways	SW	---
High Intensity	HI	600 m
Sprint	S	---
Distance totale		± 1200 m

**Note:** *Idéalement performé sur un terrain, mais peut être effectué sur n'importe quelle surface (ex: piste, route).*



# SAQ / Agilité



## Exercice

- **Série 1:** 3 exercices différents de Speed-Agility-Quickness + court Sprint = 1 série
  - Déplacement vers l'avant et vers l'arrière + Sprint (15m) / Mouvement latéral + Sprint (15m) / Pieds rapides entre les cônes (Coordination) + Sprint ( 2x 10m)
- **Série 2:** Répété

**Récupération:** 3-4 min étirement entre les séries

SAQ – Speed, Agility, Quickness (Vitesse, Agilité, Rapidité)

## 2 Séries de 3 Exercices

Série 1 (3 Exercice) ± 3 min

Récupération 4 min

Série 2 (3 Exercice) ± 3 min

Durée totale ± 10 min

Walking W 90 m

Jogging J ---

Backwards BW 10 m

Sideways SW 25 m

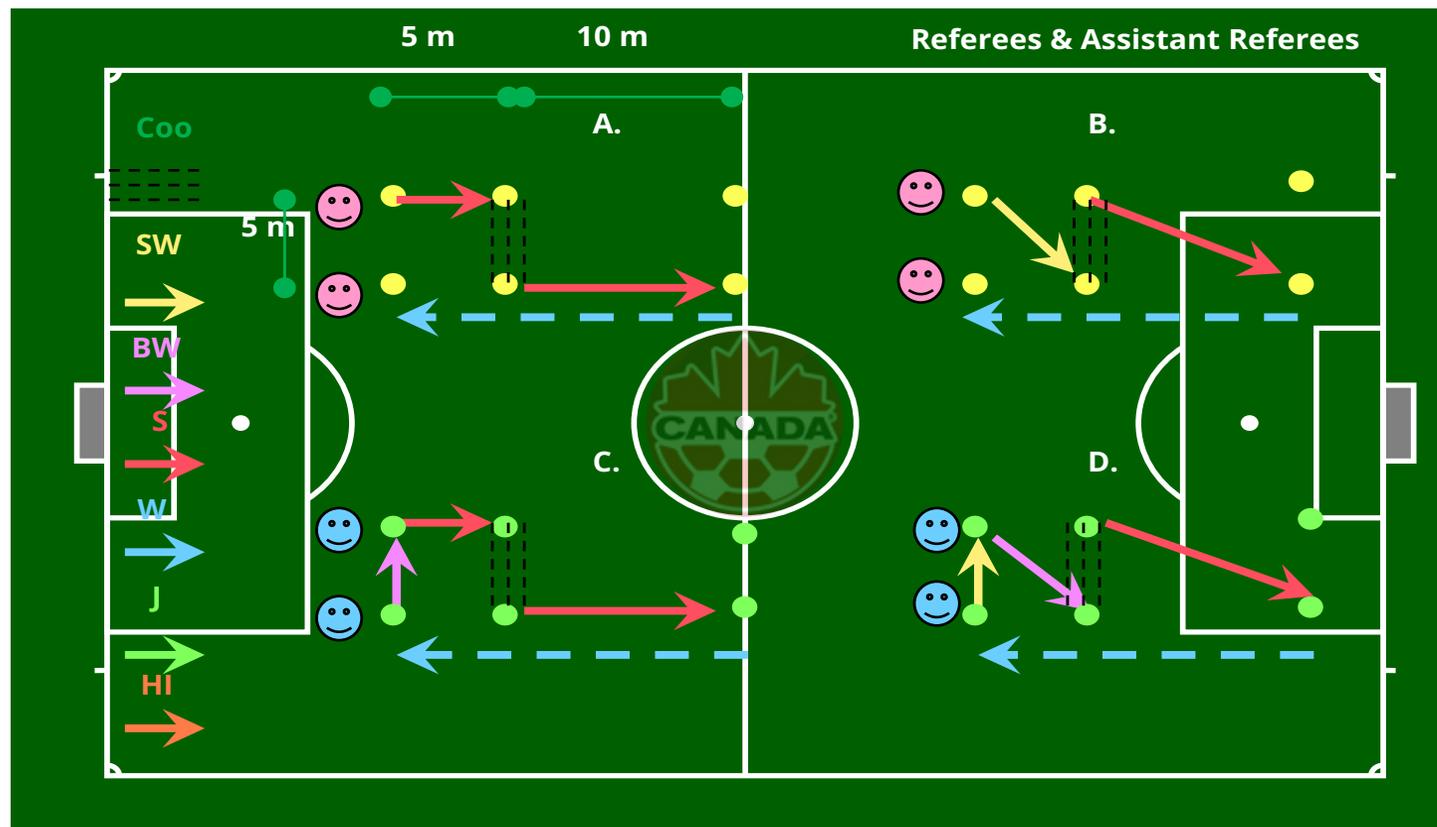
High Intensity HI ---

Sprint S 50 m

Distance totale ± 175 m

**Note:** Tous les exercices doivent être effectués près de l'effort maximal pour obtenir des gains d'entraînement physiologique. Ce travail doit être de qualité et non fatigant. Idéalement effectué sur un terrain, mais peut être effectué sur n'importe quelle surface sèche et plane (ex: piste, route).

# SAQ / Agilité



## Exercice

- **Série 1:** Des mouvements courts combinés à des sprints courts. A – B – C – D; répétez chaque exercice deux fois (1 Série = 8 répétitions). Récupération complète en revenant à la position de départ. Dans l'échelle (Coordination), vous pouvez choisir vos propres exercices de coordination.
- **Série 2 et 3:** Répéter

**Récupération:** 1-2 min de récupération active entre les séries

SAQ – Speed, Agility, Quickness (Vitesse, Agilité, Rapidité)

## 2 Séries de 4 Exercices

Une repetition	30 sec
Série 1 (8 reps)	4 min
Récupération	1 min
Série 2 et 3	-- min
Durée totale	± 15 min

Par Série:

Coordination	Coo	20 m
Walking	W	40 m
Jogging	J	---
Backwards	BW	10 m
Sideways	SW	10 m
High Intensity	HI	---
Sprint	S	50 m

Distance totale ± 130 m

**Note:** La vitesse combinée à l'agilité. Tous les exercices doivent être effectués près de l'effort maximal pour obtenir des gains d'entraînement physiologique. Ce travail doit être de qualité et non fatigant. Votre FC doit être de  $\leftarrow 120$  bpm ou  $\sim 60-65\%$  FC<sub>MAX</sub> avant de commencer la prochaine répétition.



