



Niveau 1 - 2 séances hebdomadaires pendant 6 semaines

Ce programme a été conçu par Charles Imbert. Il fut entraîneur de l'équipe de France d'aviron de 1986 à 2000. Charles a participé à 3 reprises aux Jeux Olympiques en tant qu'athlète (76-80-84) et 3 fois en tant qu'entraîneur (92-96-2000). Aujourd'hui il nous confie de précieux conseils pour vous aider à améliorer votre technique et votre forme en ramant.

Dispositions générales pour la réalisation du programme d'entraînement

La méthode d'entraînement que nous proposons est basée sur des principes physiologiques connus. Chacun doit pouvoir réaliser son entraînement à une intensité qui lui est propre.

Cette méthode repose sur un travail à allure régulière, à cadence basse (de 18 à 24 coups/minute) où l'on recherche l'amplitude et l'intensité maximale à chaque coup d'aviron. La force ainsi développée sera restituée lors des séances à cadence plus élevée (entre 30 et 36 coups/minute) ou lors des compétitions. Si vous souhaitez plus de précision, nous sommes là pour répondre à vos questions.

Ce programme est directement dérivé de celui réalisé par les rameurs de l'équipe de France ces deux dernières décennies (1991-2012), que ce soit en bateau ou pour la préparation des tests sur le Rameur Concept2.

Avec un peu de maîtrise technique et un peu de pratique (vous pouvez visionner les vidéos et conseils techniques sur www.concept2.fr dans la rubrique " S'entraîner " ou nous demander conseil), on se rend vite compte de ses progrès et que ce type d'entraînement n'est pas du tout monotone.

L'organisation de chaque programme respecte l'alternance nécessaire des temps forts et des périodes de récupération relative. Le rapport entre les séances dites aérobies et anaérobies est également respecté.

L'enchaînement des séances permet également une récupération de la filière principalement sollicitée lors de chaque entraînement.

La fréquence cardiaque est le « reflet de l'activité physiologique » de l'organisme le plus simple à mesurer. Celle-ci est lisible sur l'écran des moniteurs PM3 / PM4, à condition de porter une ceinture cardiofréquence-mètre. Ainsi, avec les informations fournies par les moniteurs PM3 / PM4 et vos propres sensations, vous êtes parfaitement équipé pour réaliser un entraînement de qualité.

Nous vous proposons en annexe différents tableaux qui vous aideront à trouver l'intensité qui vous convient le mieux pour chaque type de séance.

Tous les programmes commencent par un test, mais avant de faire celui-ci, il convient de s'assurer, par une visite médicale, de son aptitude à réaliser un entraînement sans risques, notamment cardio-vasculaires.

D'autre part, nous vous conseillons vivement de ne faire le test qu'après une reprise progressive de l'entraînement ou une période d'adaptation au Rameur Concept2.

Quelques éléments pour comprendre et optimiser l'entraînement.

Même si l'on a peu de temps à consacrer, il est nécessaire de respecter quelques principes simples d'entraînement.

- Effectuer systématiquement 10 minutes d'échauffement minimum.
- S'entraîner régulièrement.
- Réduire le nombre d'entraînement à l'approche du jour J, pour arriver en forme.
- S'habituer à respecter les cadences indiquées sur le programme.
- Maîtriser la bonne technique de l'aviron en visionnant les vidéos techniques et les conseils techniques (disponibles sur www.concept2.fr dans la rubrique " S'entraîner ").
- Réaliser une récupération de 5 minutes minimum.



Niveau 1 - 2 séances hebdomadaires pendant 6 semaines

À propos des intensités à adopter :

- Si l'on connaît sa FC (fréquence cardiaque) maximale, il est possible de se placer à une FC qui correspond à 85 % environ de sa FC max.
- Si l'on a déjà fait un test maxi, on peut s'entraîner entre 70 et 75 % de la puissance (en Watt) réalisée sur 2 000 mètres.
- Si l'on ne connaît aucun des repères précédents, il est souhaitable de s'étalonner sur des séquences de 10' environ en commençant par utiliser la formule théorique suivante : $FC = 85 \% \text{ de } (220 - \text{votre âge})$.
- Téléchargez le Tableau des intensités (disponible dans " S'entraîner " sur www.concept2.fr) pour en savoir plus.

Voici les 6 différents types de séances que vous allez rencontrer au cours de votre période d'entraînement :

- **Séance 1** : Séance de type aérobie - Cadence 18 coups/minute
 - Intensité de 75 à 80% de FC max ou de 70 à 75 % de la vitesse réalisée sur 2 000 mètres.
 - Echauffement progressif de 10 à 15 minutes.
 - Réaliser de 15 à 50 minutes d'effort (par exemple : 3 x 5 minutes ou 5 x 10 minutes ou 2 x 25 minutes).
- **Séance 2** : Séance de type aérobie - Cadence 18/20 coups/minute
 - Intensité de 80 à 85% de FC max ou de 75 à 80 % de la vitesse réalisée sur 2 000 mètres.
 - Echauffement progressif de 10 à 15 minutes.
 - Réaliser de 15' à 40 minutes d'effort (par exemple : 3 x 5 minutes ou 4 x 10 minutes ou 2 x 20 minutes).

Important : Les séances 1 et 2 peuvent se terminer par un ou deux sprints sur 10 coups d'une intensité maximum. Ces séries suffisent à entretenir les qualités de vitesse et de puissance.

- **Séance 3** : Séance de type aérobie élevée - Cadence 22 à 24 coups d'aviron /minute
 - Intensité de 85 à 90% de FC max ou de 80 à 90 % de la vitesse réalisée sur 2 000 mètres.
 - Echauffement progressif de 10 à 15 minutes
 - Réaliser de 8' à 16' d'effort (par exemple : 3 x 4 minutes ou 2 x 8 minutes ou 2 x 2 000 m).
- **Séance 4** : Séance de transition aérobie-anaérobie - Cadence 24 à 32 coups d'aviron /minute
 - Echauffement progressif de 10 à 15 minutes
 - Cette séance est un test progressif sur 2 000 mètres à réaliser de la manière suivante :
 - 1000 m à cadence 24, 500 m à cadence 28 et 500 m à cadence 32, sans temps d'arrêt
 - Le temps réalisé est généralement supérieur de 10 à 15 secondes par rapport aux possibilités sur 2 000 mètres max. C'est un bon indicateur de l'état de forme du moment.
- **Séance 5** : Séance anaérobie lactique - Cadence 30 à maxi.
 - Intensité optimale, de 95 à 105 % de la vitesse réalisée sur 2 000m.
 - Echauffement progressif de 10 à 15 minutes.
 - Réaliser de 2' à 6' d'effort (par exemple, on peut réaliser, selon la séance : 1 x 500m ou 5 x 500m ou 1x 1000m ... ou encore 6 fois 30 coups « durs » alternés avec 30 coups « mous »).



Niveau 1 - 2 séances hebdomadaires pendant 6 semaines

- **Séance 6** : Séance force-vitesse, anaérobie alactique - Cadence 18/20 et maxi pendant les séries
 - Echauffement progressif de 10 à 15 minutes
 - Réaliser par exemple 1 x 30 minutes avec 6 fois 10 coups maxi toutes les 5 minutes.

Suggestion : Concernant les types de séances 1 et 2, si vous en avez la possibilité et le goût, vous pouvez varier l'activité (footing, vélo, natation...) mais sans modifier la dominante physiologique prévue dans la séance.

Bon courage et bon entraînement !

Préparation à une course sur 2000 mètres		
Niveau 1 - Découverte	2 séances / semaine	Entraînement sur 6 semaines
Semaine	1ère séance	2ème séance
1	Test	Séance 1
2	Séance 2	Séance 1
3	Séance 3	Séance 1
4	Séance 2	Séance 1
5	Séance 4	Séance 6
6	Séance 5	Compétition