

# BONNES PRATIQUES

Si tu suis déjà une structure d'entraînement plus spécifique pour tes athlètes féminines, tu trouveras ci-dessous des exemples de bonnes pratiques approfondies, adaptées aux phases du cycle menstruel pour les domaines de la force, de la vitesse et de l'endurance.

Pour simplifier, nous regroupons ici les phases deux par deux et travaillons dans les dimensions **phase folliculaire** et **phase ovulatoire** et **phase lutéale** et **phase menstruelle**.

## Entraînement extensif

Exercices avec peu d'effort et beaucoup de répétitions

- Courir longtemps et tranquillement plutôt que sprinter rapidement
- Faire du vélo tranquillement plutôt que pédaler rapidement
- Beaucoup de répétitions avec peu de poids plutôt que peu de répétitions avec beaucoup de poids

## Entraînement intensif

Exercices nécessitant un effort important et qui entraînent rapidement de la fatigue

- Courir ou sprinter rapidement plutôt qu'une course tranquille
- Faire du vélo très rapidement plutôt que pédaler de manière détendue
- Peu de répétitions avec beaucoup de poids plutôt que beaucoup de répétitions avec peu de poids

## Contrôler

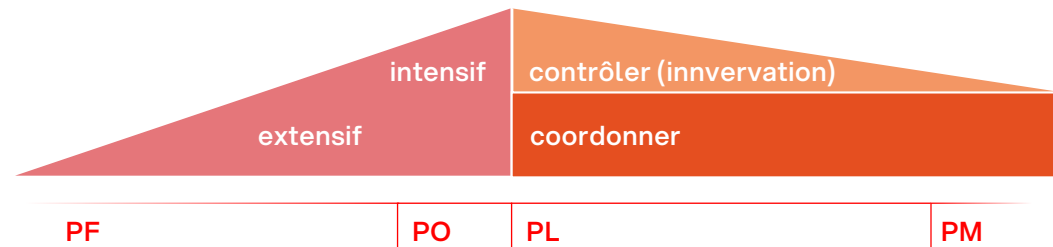
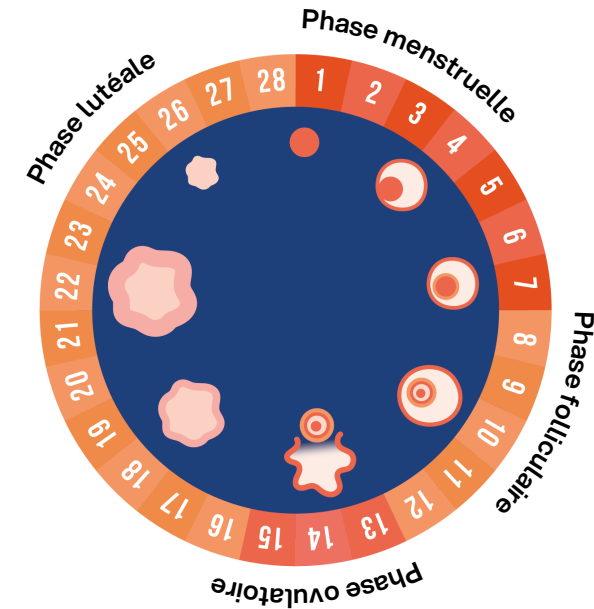
Entraîne-toi à mieux contrôler tes muscles. Ton cerveau et tes muscles travaillent alors plus étroitement ensemble. Le meilleur moyen d'y parvenir est de s'entraîner de manière très intensive. Cela t'aide à devenir plus forte, plus habile et plus efficace.

- Exécuter des mouvements de manière plus précise et contrôlée
- Exécuter des mouvements plus rapides ou plus explosifs
- Utilisation maximale de la force

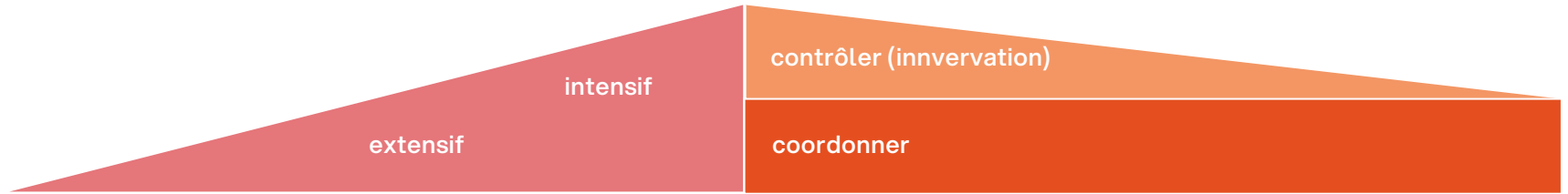
## Coordonner

Entraîne-toi à mieux contrôler ton corps. Cela t'aide à effectuer des mouvements plus précis, plus rapides et plus fluides. Cela améliore ton équilibre, tes réactions et ta conscience corporelle et c'est extrêmement important pour le sport et la vie quotidienne.

- Se tenir en équilibre sur une jambe
- Attraper et lancer des balles
- Combiner des mouvements, p. ex. sauter et tourner en même temps

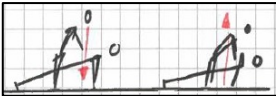

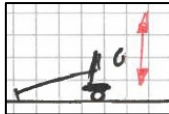


# Mise en oeuvre Force

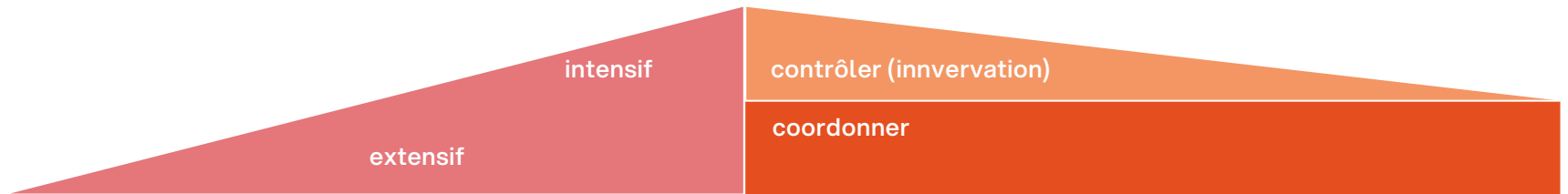


PF	PO	PL	PM
----	----	----	----

Force

extensif	intensif	contrôler	coordonner
<p><b>Phase folliculaire / phase ovulatoire:</b> Juste avant l'ovulation, ton corps est plus à même de supporter un entraînement intensif. Prépare-toi en établissant au préalable une bonne base avec un entraînement léger et prolongé.</p>		<p><b>Phase lutéale / phase menstruelle:</b> Ton corps est de moins en moins tendu. En appliquant un maximum de force contre des objets inamovibles, tu peux augmenter la tension musculaire facilement et sans danger. Introduis également dans l'entraînement des exercices de plus en plus difficiles sur le plan de la coordination (p. ex. surfaces instables).</p>	
<p><b>Exemple: pompes</b> Fais autant de répétitions que tu peux. Tu peux procéder de différentes manières:</p> <p><b>Exemple 1:</b> 14x / 12x / 10x / 8x / 6x / 4x / 2x Pauses: 15s</p> <p><b>Exemple 2:</b> 3x 12x + 1x jusqu'à ce que ce ne soit plus possible</p>	<p><b>Exemple: pompes</b> 3x 6x Tu es légèrement poussée vers le bas par un-e camarade d'entraînement. Tu essaies de ralentir le mouvement. Ton ou ta camarade t'aide toujours à te relever si nécessaire.</p> 	<p><b>Exemple: pompes</b> 3x 3x 4s Pousse lentement, mais avec un maximum de force, contre un objet inamovible (par exemple un-e camarade d'entraînement).</p> 	<p><b>Exemple: pompes</b> Fais des pompes sur une surface mobile 4x 8x</p> 

# Mise en oeuvre Vitesse



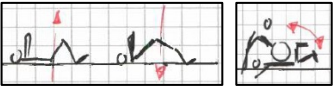
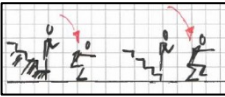
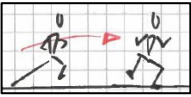
PF

PO

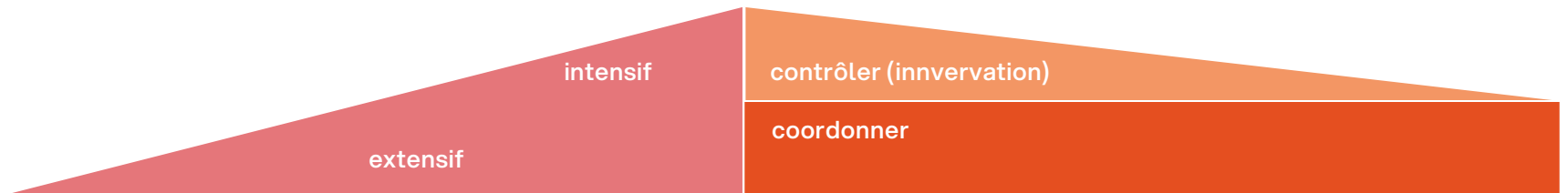
PL

PM

Vitesse

extensif	intensif	contrôler	coordonner
<p><b>Phase folliculaire / phase ovulatoire:</b> Plus l'ovulation est proche, plus ton corps est prêt à faire des mouvements rapides et de grands sauts. Autour de l'ovulation, il atteint le pic absolu.</p>		<p><b>Phase lutéale / phase menstruelle:</b> En raison du manque de tension dans le corps, tu dois bien préparer ton corps à des mouvements rapides et explosifs. Des exercices de coordination et des efforts légèrement ralentis t'y aideront.</p>	
<p><b>Exemple 1: sprint en ligne droite</b> Au début de la phase folliculaire, tu planifies des séries de sprints qui deviennent de plus en plus intenses: Série de sprints 1: première vitesse - techniquement correct Série de sprints 2: deuxième vitesse - techniquement correct et rapide Série de sprints 3: troisième vitesse - techniquement correct et vitesse maximale</p> <p><b>Exemple 2: sauts</b> Au début de la phase folliculaire, tu planifies des formes de saut qui ne sont pas très intenses (faible hauteur, faible distance, faible vitesse). Tu peux en faire un plus grand nombre.</p>	<p><b>Exemple 1: sprint en ligne droite</b> Plus le moment de l'ovulation approche, plus tu peux augmenter le nombre de sprints maximaux, de sorte qu'à la fin, par exemple: tu réalises 2x 3x sprints complets de 30m. Fais une pause de 3min. et de 6min.</p> <p><b>Exemple 2: sauts</b> Plus le moment de l'ovulation est proche, plus tu peux augmenter la hauteur et la longueur des sauts et les effectuer à une plus grande vitesse. Dans la même mesure, tu réduiras le nombre de répétitions.</p>	<p><b>Exemple 1: sprint en ligne droite</b> Lors de l'échauffement, tu mets l'accent sur une bonne activation de la musculature impliquée (p. ex. exercices du petit pont, taper dans une balle de physiothérapie).</p>  <p><b>Exemple 2: sauts</b> Avant de commencer à sauter, mets l'axe des jambes sous tension. La réception contrôlée t'aide à préparer ta musculature de manière optimale aux efforts dus aux sauts.</p> 	<p><b>Exemple 1: sprint en ligne droite</b> Avant de te lancer dans le sprint, active ton corps avec des exercices de coordination. Des exercices de l'ABC de la course avec différentes formes de mouvements et des exercices d'équilibre t'aideront à y parvenir.</p> <p><b>Exemple 2: sauts</b> Tu intègres différents exercices d'équilibre dans ton échauffement. Tu choisis des exercices où tu dois d'abord atterrir et ensuite tenir la position. Ton choix d'exercices pour les sauts comprend différentes tâches de coordination.</p> 

# Mise en oeuvre Endurance



<b>PF</b>	<b>PO</b>	<b>PL</b>	<b>PM</b>
-----------	-----------	-----------	-----------

## Endurance

extensif	intensif	contrôler	coordonner
<p>Ton endurance reste à peu près la même pendant le cycle. Cependant, dans la première moitié du cycle, surtout autour de l'ovulation, ton corps est plus à même de supporter un entraînement intensif. C'est pourquoi tu peux prévoir des séances plus intensives pendant cette période.</p>			
<p>Commence par un entraînement de base (efforts de course longs et modérés).</p>	<p>Choisis de plus en plus souvent des formes d'entraînement avec des vitesses plus élevées, par exemple l'entraînement intensif par intervalles, l'entraînement par intervalles de haute intensité (HIIT).</p>	<p>Avant de commencer à courir, active les muscles impliqués afin que ton corps soit mieux préparé à amortir les chocs lors de l'effort de course. Une course contrôlée et lente en descente peut t'aider à y parvenir.</p> <p>Pour les efforts intenses, tu opteras plutôt pour des variantes plus longues, comme les courses de vitesse (p. ex. 4× 1km, intensité: élevée).</p>	<p>Intègre différents exercices de coordination dans l'échauffement (ABC de la course, exercices d'équilibre). Différentes surfaces et des changements de direction modérés favorisent une préparation optimale.</p> <p>Pour les unités de base, tu utilises aussi occasionnellement le vélo (vélo ergométrique ou rameur ergométrique). Si possible, tu peux aussi faire ces séances dans l'eau (aquajogging, natation).</p>