



PRECONISATIONS

RELATIVES À L'ENTRETIEN DES
QUALITES DES ATHLETES VTT XCO
SELON LEUR CATEGORIE
PENDANT LE CONFINEMENT

2020

PRECONISATIONS

Entraînement des jeunes catégories en VTT XCO pendant le confinement

Selon les âges des jeunes pratiquants il y a des qualités à développer pour ne pas manquer les étapes de leur formation athlétique, technique et tactique. Voici quelques éléments pour progresser à domicile.

JUSQU'À LA FIN DES BENJAMINS (U13) :

QUALITES DE VITESSE

- Séances de vélocité maximale et vélocité endurance sur home trainer
- Travail des accélérations avec un tout petit braquet dans le jardin
- Variantes avec quelques obstacles et virages dans le jardin

BASES DU VO2MAX

- Séances un peu longues sur home trainer, si possible connecté sur des parcours vidéo ou virtuels, à faible intensité (jusqu'à 1h15)
- Progression du volume en course à pied jusqu'à 1h dans un rayon de 1km

MAITRISE DE TOUS LES GESTES TECHNIQUES DE BASE EN PEDALES PLATES

- Progression sur manual, wheeling, bunny up, nose wheeling, ... dans son jardin

MAITRISE DE LA MECANIQUE DU VELO

- Connaître tous les éléments de son vélo et savoir le régler à sa taille

MAITRISE DES GESTES DESTINES A AUGMENTER LA MOBILITE

- Exercices PPG de progression sur la mobilité, la coordination et l'équilibre

MINIMES (U15) :

QUALITES DE VITESSE

- Séances d'explosivité avec des sprints courts avec le braquet optimal sur home trainer
- Travail des accélérations avec un braquet optimal dans le jardin
- Variantes avec quelques obstacles et virages dans le jardin
- Pour les filles séances de force explosive avec sprints courts sur un gros braquet sur home trainer ou dans le jardin

QUALITES D'ENDURANCE ET BASES DU VO2MAX

- Séances un peu longues sur home trainer, si possible connecté sur des parcours vidéo ou virtuels, à faible intensité, en bi quotidien (jusqu'à 2 fois 1h15 dans la journée)
- Progression du volume en course à pied jusqu'à 1h dans un rayon de 1km, avec une séance de récupération en home trainer dans la même journée
- Séance de 1h dont 40 à 45mn à allure soutenue sur le home trainer

MAITRISE DE TOUS LES GESTES TECHNIQUES DE BASE EN PEDALES PLATES ET CAPACITE A FRANCHIR UNE MARCHE ET UNE BOSSE

- Perfectionnement sur manual, wheeling, bunny up, nose wheeling, ... dans son jardin
- Passage d'une table (jusqu'à 1m50) et descente d'une marche dans son jardin (jusqu'à 80cm)

MAITRISE DE LA MECANIQUE DU VELO

- Savoir réparer une crevaison et une chaîne cassée

MAITRISE DES EXERCICES DESTINES A AUGMENTER LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- Exercices PPG de progression sur le gainage, la coordination, l'équilibre

CADETS (U17) :

QUALITES DE VITESSE

- Pour les filles et les garçons séances de force explosive avec sprints courts sur un gros braquet sur home trainer ou dans le jardin

QUALITES D'ENDURANCE ET BASES DU VO2MAX

- Séances un peu longues sur home trainer, si possible connecté sur des parcours vidéo ou virtuels, à faible intensité, en bi quotidien (jusqu'à 2 fois 1h30 dans la journée)
- Progression du volume en course à pied jusqu'à 1h dans un rayon de 1km, avec une autre séance longue en home trainer dans la même journée
- Séance de 1h30 dont 2 fois 30mn ou 3 fois 20mn à allure soutenue sur le home trainer

MAITRISE DE TOUS LES GESTES TECHNIQUES DE BASE ET CAPACITE A FRANCHIR UNE MARCHE ET UNE BOSSE

- Perfectionnement sur manual, wheeling, bunny up, nose wheeling, ... dans son jardin
- Passage d'une table (jusqu'à 2m50) et descente d'une marche dans son jardin (jusqu'à 1m20)

MAITRISE DE LA MECANIQUE DU VELO

- Savoir démonter et remonter les principaux éléments de son vélo

MAITRISE DES EXERCICES DESTINES A PREGRESSER EN MUSCULATION

- Apprentissage des exercices de musculation (attention particulière à la posture), gainage, équilibre, coordination

JUNIORS (U19) :

QUALITES DE REPRODUCTION D'EFFORTS SUPRA-MAXIMAUX

- Pour les garçons séances de force explosive avec sprints courts sur un gros braquet sur home trainer ou dans le jardin
- Pour les filles et les garçons séances de reproduction de sprints courts sans récupération complète (exemple séries de 10 fois 10s sprint/30s récupération), de sprints longs avec récupération (exemple séries d'efforts maximaux sur 20 à 45s), sur home trainer ou dans le jardin

QUALITES D'ENDURANCE ET POSE DU VO2 MAX

- Séances un peu longues sur home trainer, si possible connecté sur des parcours vidéo ou virtuels, à faible intensité, en bi quotidien (jusqu'à 2 fois 1h30 dans la journée)
- Progression du volume en course à pied jusqu'à 1h dans un rayon de 1km, avec une autre séance longue en home trainer dans la même journée
- Séance de 1h30 dont 2 fois 30mn ou 3 fois 20mn à allure soutenue sur le home trainer
- Séance de PMA (exemple 3 séries de 10 fois 30s accélération/30s récupération) sur home trainer
- Séance 2^{ème} seuil (exemple 3 séries de 8mn à allure de course/8mn récupération) sur home trainer

MAITRISE DU FRANCHISSEMENT DE TOUS LES OBSTACLES

- Maniabilité lente dans son jardin
- Parcours avec plusieurs franchissements avec de la vitesse dans le jardin

MAITRISE DE LA MECANIQUE DU VELO

- Savoir effectuer des réglages sur ses suspensions et quels en sont les effets sur le comportement du vélo

MAITRISE DES EXERCICES DESTINES A PROGRESSER EN MUSCULATION

- Maîtrise des exercices de musculation (posture sécuritaire), gainage, équilibre, coordination