Planification de retour à l'entraînement
Volet récréatif

Présenté par :
Alexandre Parent,B. Sc. Kinésiologue
Nathalie Martin, directrice haute performance

PATINAGECANADA PATINAGEQUÉBEC

Nous souhaitons par le biais de ce document offrir aux athlètes de patinage artistique et aux entraineurs un retour à l’entrainement sain et durable.

PATINAGEQUÉBEC

Effets liés à l'arrêt de l'entraînement :

- *Diminution de 4%-14% des capacités cardiovasculaire si arrêt de l'entraînement pendant <4 semaines.*
- *Diminution de 5%-10% du volume du muscle (atrophie musculaire) suivant l'immobilisation de la jambe.*
- *Suivant 2 semaines d'arrêt complet :*
  - *Diminution jusqu'à 15% de la force maximale*
  - *Diminution jusqu'à 10% de la puissance musculaire*
  - *Diminution jusqu'à 42% de la vitesse de la commande motrice*

PATINAGECANADA

Les objectifs encourus par ce document :

- Maximiser le plaisir du retour à l'entraînement
- Assurer un retour durable
- Augmenter le sentiment de compétence des athlètes
- Augmenter et maintenir la motivation
- Minimiser les risques de surentraînement
- Offrir un document de soutien applicable aux entraineurs
- Diminuer les risques de blessures potentiellement due à :
  - Diminution des capacités cardiovasculaires
  - Diminution des capacités neuromusculaires
  - Atrophie musculaire

PATINAGEQUÉBEC

Pour ce faire, nous détaillerons le document selon les lignes directrices suivantes :

- Principaux principes d’entraînements à respecter
- Plan de réintégration à l’entraînement en 3 phases
- Progression des paramètres d’entraînement
- Données de suivi objectives et subjectives de l’athlète
- Programme d’entraînement progressif et évolutif

PATINAGECANADA

PATINAGEQUÉBEC

Stade 1 : Préparation Générale

6-8 semaines

Stade avant le retour sur la glace. Inclus seulement l'entraînement hors glace.

Stade 2 : Préparation Spécifique

3-6 semaines

Stade impliquant le retour sur la glace.

Stade 3 : Retour à la normal

Stade qui représente le retour à une condition physique et technique adéquate pour une reprise des activités normales.

PATINAGECANADA

Le rôle de l'entraîneur est d'abord et avant tout d'identifier à quel stade se retrouve le sportif.

Vous débutez au **STADE 1** si au cours des 2 derniers mois :

- Vous faisiez de zéro à deux activités par semaine à faible intensité.

Vous débutez au **STADE 2** si au cours des 2 derniers mois :

- Vous faisiez deux activités et plus par semaine, incluant une activité plus vigoureuse.

Vous débutez au **STADE 3** si au cours des 2 derniers mois :

- Vous n'avez pas arrêté de patiner. Vous le faisiez à la même fréquence et avec la même intensité.

CARACTÉRIQUES DES 2 PREMIERS STADES :

Stade 1 :

- **Volume :**
  - **Début:** Bas (2 à 3 séries 8 à 12 répétitions, d'une durée de 30-45 minutes)
  - **Fin :** Élevé (3 à 4 séries de 12 à 20 répétitions, d'une durée de 45-60 minutes)
- **Intensité :** De bas à moyen (perception de l'effort n'excédant pas 5-6/10 et la fréquence cardiaque qui n'excède par 70% lors des efforts cardiovasculaires).
- **Fréquence :** 2 à 4 fois par semaine
- **Type de mouvement :** Des mouvements généraux. On priorise la variété à ce stade.

CARACTÉRIQUES DES 2 PREMIERS STADES (suite)

Stade 2 :

- **Volume :** Moyen à spécifique (spécifique signifie que le volume se rapproche de ce qu'on fait en temps normal)
- **Intensité :** Modérée/élevée à spécifique (les perceptions de l'effort augmentent graduellement jusqu'à atteindre 9/10)
- **Fréquence :** 3 à 5 fois par semaine (incluant la reprise sur glace)
- **Type de mouvement :** Des mouvements plus spécifiques (sauts, sur une jambe, sur glace, etc.)

Banque d’exercices

Exercice 1

Notes:

Exercice 2

Notes:

Exercice 3

Notes:

Exercice 4

Notes:

Exercice 5

Notes:

Exercice 6

Notes:

Exercice 7

Notes:

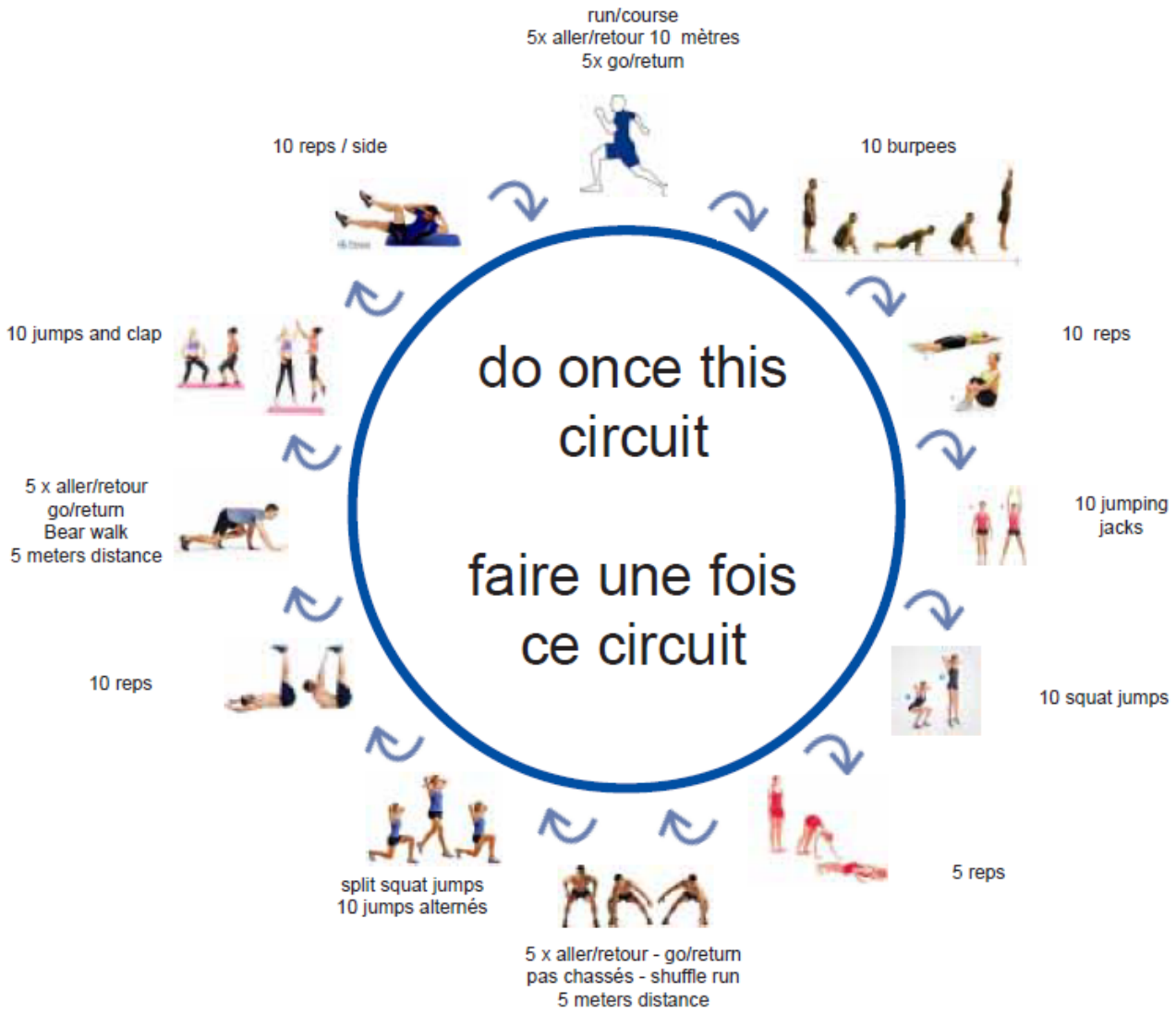
Exercice 8

Notes:

Exercice 9

Notes:

EXEMPLE D'UN CIRCUIT



Principaux principes d’entraînement à respecter (applicable sur glace et hors glace) :

- ✓ L’évaluation de la condition physique initiale
- ✓ Une progression et une surcharge progressive
- ✓ Intégrer de la variété (stimuler intérêt et éviter surutilisation)
- ✓ Une récupération adéquate
- ✓ La périodisation

Stade 1 : AVANT – Préparation générale (Durée : 6-8 sem.)

Objectif : Rehaussement de la condition physique

- Force-endurance, stabilité, mobilité, proprioception, flexibilité, endurance aérobie
- Garder en tête qu'on reste global dans notre réflexion à ce stade-ci.
- L'équilibre musculaire demeure une priorité à ce stade (ne pas être spécifique).

Qualités physiques	Description	Volume	Intensité
Activation	Conserver une approche globale. L'équilibre musculaire est une priorité. Adresser selon les faiblesses et besoins de l'individu.	Possibilité d'être entraîner quotidiennement durant la semaine. 1 à 2 séries de 10 à 20 répétitions.	Faible (sans charge)
Qualités musculaires	Favoriser les mouvements pluri-articulaires et les mouvements les plus fondamentaux. Développement des qualités de la force-endurance. Introduire sous forme de circuit.	Moyen à élevé (30-60 minutes). 2 à 4 séries de 8 à 20 répétitions.	Faible à moyenne (avec poids du corps et/ou charge sous-maximale).
Qualités cardiovasculaires	Le développement du système aérobie est prioritaire. Favoriser l'entraînement en continu	Moyen à élevé	Faible (FC < 70%)

Stade 2 : PENDANT – Préparation spécifique (Durée : 3-6 sem.)

Objectif :

- S’assurer d’un retour sur la glace sécuritaire en augmentant progressivement la charge d’entraînement. L’équilibre entre l’entraînement sur glace et hors glace est une priorité.

Qualités physiques	Description	Volume	Intensité
Activation	On vise des mouvements qui se rapprochent du contexte sportif dans leur amplitude.	Possibilité d'être entraîner régulièrement durant la semaine. 1 à 2 séries de 10 à 20 répétitions.	Faible (sans charge)
Qualités musculaires	Introduire les sauts, augmenter la charge externe et augmenter l'importance accordé aux mouvements unilatéraux.	Diminution du volume (moins de répétitions et de séries)	Augmentation de l'intensité (charge externe, vitesse, perception d'effort)
Qualités cardiovasculaire	Maintenir un équilibre entre le développement sur glace et hors glace. Poursuivre avec des méthodes telles que la course ou le vélo.	Diminution du volume (moins de répétitions et de séries)	Augmentation de l'intensité (fréquence cardiaque, vitesse, perception d'effort)

Stade 3 : APRÈS – Retour à la normale / Compétition

Objectif :

- À ce stade, la condition physique devrait avoir été rehaussée de manière significative pour prévenir les blessures futures et permettre à l’athlète de retrouver son niveau de performance pré-COVID.

Conclusion : Pour assurer un retour sécuritaire et durable

1. L’entraîneur devra introduire ces 3 stades et respecter l’échéancier sans précipiter les choses.

2. Outil pour analyser la situation et la progression de l’athlète:
   - Évolution de la fréquence cardiaque au repos (prendre le matin au réveil)
   - Évaluation des perceptions de l’athlète durant les séances d’entraînement
   - Évolution des symptômes/blessures de l’athlète
   - Évolution de la fréquence cardiaque à l’effort (une fréquence cardiaque plus basse pour un même effort signifie qu’il y a eu une adaptation positive).
   - Évolution du niveau de motivation/d’intérêt
   - Évolution des compétences sur glace et hors glace

Annexe 1: Le surentraînement

Le surentraînement est provoqué par une trop grande charge d'entraînement lié à un manque de récupération.

S'il n'est pas détecté rapidement ce problème peut prendre jusqu'à plusieurs mois de récupération.

Signes et symptômes :

- Fréquence cardiaque au repos plus élevée
- Variabilité cardiaque plus faible
- Perte d'appétit
- Perte de poids rapide
- Perturbation du sommeil
- Baisse marquée d'énergie et d'intérêt
- Changements majeurs au niveau des émotions

Annexe 2: Évaluation de la condition physique par l'entraîneur

Des évaluations sur le terrain peuvent être faites :

- Saut en longueur
  - 13 ans et moins : 1.50 m
  - 13 ans et plus : 1.75 m
- 10 min de course
  - 13 ans et moins : 1.5 km
  - 13 ans et plus : 2 km
- Planche abdominale
  - 13 ans et moins : 90 secondes
  - 13 ans et plus : 120 secondes
- Sprint sur 20m
  - 13 ans et moins : Moins de 4.50 secondes
  - 13 ans et plus : Moins de 4.00 secondes

SUR LA GLACE

Retour sur la glace

- Plan de leçon progressif, selon le nombre de jours, de semaines ou de mois d’arrêt de l’athlète et de sa forme physique.
- Revenir à la base avec chaque athlète, peu importe leur niveau de patinage.
- Donner le temps aux patineurs de retrouver leur équilibre sur la glace, le placement de leur poids sur leur lame, la sensation de rotation, leur temps de réaction, leur motricité fine, leur endurance, etc.
- Faire des exercices simples, mais qui demandent de la précision.
- Activation hors glace avant la séance.

Suggestions

- Évaluer l’évolution de l’athlète par rapport aux exercices exécutés à chacune des sessions et les noter
  - Vitesse d’exécution
  - Glisse
  - Endurance
    - Est-ce que l’athlète a besoin d’une pause entre chaque exercice ou il est capable d’en enchainer plusieurs sans arrêt
  - Précision des exercices
- Évaluer la fatigue de l’athlète lors des premières semaines au moins 2 fois durant la session ensuite une fois à la fin de l’entraînement

Suggestions

- Débuter avec des séances moins exigeantes et peut-être moins longues.
- Répartir le temps de la séance en commençant avec les habiletés de patinage, les pirouettes et terminer avec les sauts.
- Augmenter la difficulté des éléments seulement lorsque l'athlète contrôle bien la base.
- Lors de la partie saut de l'entraînement, miser sur les exercices d'abord et ensuite progressivement dans l'exécution du saut.
- La répétition du bon mouvement est la clé du succès.

Retour progressif sur glace pour une période de 4 semaines (Star 1 à 3)						
	Stade 1		Stade 2		Stade 3 Retour à la normale	
Déroulement de la séance	**Semaine 1**	**Semaine 2**	**Semaine 3**	**Semaine 4**		**Exercices**
Habiletés de patinage (Étape #1)	30 Minutes	30 Minutes	20 Minutes	20 Minutes	15 Minutes	Carres AV et AR (extérieur et intérieur)
						Virages 3 AV et AR (extérieur et intérieur)
						Poussées-élan (de base et avec puissance)
						Croisés AV et AR
						Séquences de virages en C (MoH AVI)
						Virages multiples 2 pieds à 1 pied
						Séquences de virages AVE
						Ina Bauer
						Grand aigle
						Arabesques AV (extérieur et intérieur)
						Y
Pirouettes (Étape #2)	10 Minutes	10 Minutes	15 Minutes	15 Minutes	15 Minutes	Pirouette debout avant (Usp)
						Pirouette debout arrière (BUSp)
						Pirouette assise avant (SSp)
						Pirouette arabesque avant (CSp)
						Pirouette debout avec changement de pied (CUSp)
						Pirouette assise arrière (SSp)
						Pirouette arabesque/assise avant en combinaison (CoSp)
Sauts (Étape #3)	10 Minutes	10 Minutes	15 Minutes	15 Minutes	15 Minutes	1W
						1S
						1T
						1Lo
						1F
						1Lz
						1W+1T+C
						1W+1Lo+C
						1Lo+1Lo+C
Programme					Le temps restant	

Retour progressif sur glace pour une période de 4 semaines (Star 4 et 5)						
	Stade 1		Stade 2		Stade 3 : retour à la normal	
Déroulement de la séance	**Semaine 1**	**Semaine 2**	**Semaine 3**	**Semaine 4**		**Exercices**
Habiletés de patinage (Étape #1)	30 Minutes	30 Minutes	20 Minutes	20 Minutes	15 minutes	Croisés AV et AR
						Accolades AV et AR (extérieur et intérieur)
						Double trois AV et AR (extérieur et intérieur)
						Changements de carres AV et AR (extérieur et intérieur)
						Courbes rapides
						Slalom AV et AR (avec petits sauts, virages etc...)
						Séquences d'arabesques
						Ina Bauer
						Grand aigle
						Arabesques AV et AR (extérieur et intérieur)
						Y
Pirouettes (Étape #2)	10 Minutes	10 Minutes	15 Minutes	15 Minutes	15 minutes	Pirouette debout arrière (BUSp)
						Pirouette arabesque et assise arrière (CSp et SSp)
						Pirouette assise avec changement de pied (CSSp)
						Pirouette en combinaison (entrée avant avec 2 positions) CCoSp ou CoSp
						Pirouette sautée arabesque (FCSp)
						Pirouette assisse sautée (FSSp)
						Pirouette dans une position avec n'importe quelle variation
Sauts (Étape #3)	10 Minutes	10 Minutes	15 Minutes	15 Minutes	15 minutes	1Lz et 1Lz+1T+C
						1A
						1F+1T+C
						1Lo+1Lo+C
						2S
						2T
						2Lo
						2F
						2Lz
Programme					Temps restant	

Retour progressif sur glace pour une période de 4 semaines (Star 6 à Or)						
	Stage 1		Stade 2		Stade 3 Retour à la normale	
Déroulement de la séance	**Semaine 1**	**Semaine 2**	**Semaine 3**	**Semaine 4**		**Exercices**
Habiletés de patinage (Étape #1)	30 Minutes	30 Minutes	20 Minutes	20 Minutes	15 minutes	Croisés AV et AR (puissance)
						Virages trois AV et AR avec un changement de carre (extérieur et intérieur)
						Double trois AV et AR (extérieur et intérieur)
						Contre-accolades AV et AR (extérieur et intérieur)
						Contre-trois AV et AR (extérieur et intérieur)
						Boucles AV et AR (extérieur et intérieur)
						Virages en S AVI et ARE
						Voltes (plusieurs révolutions)
						Séquences de contre-accolades AV et AR suivi d'un virage trois
						Séquences de contre-trois AV et AR suivi d'un accolade
						Carres roulées
						Boucles (AV ou AR) changement boucle (AV ou AR)
						Séquences de virages sur un pied (virages trois, accolades, contre-trois, contre-accolades, boucles et voltes)
						Séquences de contre-accolades et de contre-trois
						Séquences d'arabesques
						Ina Bauer
						Grand aigle
						Arabesques AV et AR (extérieur et intérieur)
						Y
Pirouettes (Étape #2)	10 Minutes	10 Minutes	15 Minutes	15 Minutes	15 minutes	Pirouette debout arrière (BUSp)
						Pirouette arabesque et assise arrière (CSp et SSp)
						Pirouette arabesque et assise avant (CSp et SSp) *avec variations
						Pirouette en combinaison avec changement de pied (CCoSp)
						Pirouette sautée arabesque (FCSp)
						Pirouette assisse sautée (FSSp)
						Pirouette layback (LSp)
						Pirouette dans une position avec n'importe quelle variation
Sauts (Étape #3)	10 Minutes	10 Minutes	15 Minutes	15 Minutes	15 minutes	1A
						2S
						2T
						2Lo
						2F
						2Lz
						2A
						double saut + double saut
Programmes					Le temps restant	

PERFECTIONNEMENT

Sur le site de Patinage Québec :

- https://patinage.qc.ca/entraineurs/
  (en bas de page dans « Perfectionnement »

Sur le site de Patinage Canada

Ouvrez une session et aller à « Apprentissage en ligne »

- https://learning.skatecanada.ca/mod/scorm/view.php?id=428

DATES À RETENIR

- 15 avril 2021 à 19h :
  Présentation du nouveau MDA de Patinage Québec
- 30 avril 2021 à 19h :
  AGA des entraîneurs
- 8 mai 2021 à 10h :
  AGA de Patinage Québec

PATINAGEQUÉBEC

PATINAGECANADA