

PROGRESSION 2008-2016 :

OUTDOOR	CAT.	ÂGE	100M HAIES	HAUTEUR	POIDS	200M	LONGUEUR	JAVELOT	800 M	HEPTATHON
2008	MIN 1	14	80mh 12.97/0.761	1,58	10.92 (3kg)	28,45	4,80	36.63 (500gr)	2.39.03	hexa 3.550 pts
2009	MIN 2	15	80mh 12.47/0.761	1,70	12.89 (3kg)	27,35	5,34	36.43 (500gr)	2.32.71	hexa 4 172 pts
2010	CAD 1	16	14.76/0.761	1,74	11.96 (4kg)	27,20	5,60	43.18 (600gr)	2.34.53	5.110 pts
2011	CAD 2	17	14.50/0.761	1,81	13,04	26,61	5,80	46,28	2.30.20	5.448 pts
2012	JUN 1	18	14.36/0.84	1,88	13,88	25,23	6,04	45,68	2.26.58	5.916 pts
2013	JUN 2	19	13,87	1,92	14,26	24,89	6,37	46,94	2.24.89	6.298 pts
2014	ESP 1	20	13,81	1,97	15,03	24,78	6,23	51,9	2.20.79	6.508 pts
2015	ESP 2	21	13,79	1,92	15,24	24,88	6,43	52,03	2.24.10	6.412 pts
INDOOR	CAT.	ÂGE	60M HAIES	HAUTEUR	POIDS	LONGUEUR	800M	PENTATHLON		
2008	MIN 1	14	9.88/0.761	1,53	10.50 (3kg)	4,84	2.42.70	2.895 pts		
2009	MIN 2	15	9.61/0.761	1,65	12.57 (3kg)	5,28	2.35.04	3.303 pts		
2010	CAD 1	16		blessée						
2011	CAD 2	17	8.92/0.761	1,77	12.76 (4kg)	5,87	2.25.44	4.095 pts		
2012	JUN 1	18	8.83/0.84	1,87	13,64	6,02	2.29.75	4.322 pts		
2013	JUN 2	19	8,58	1,87	14,00	6,30	2.21.18	4.558 pts		
2014	ESP 1	20	8,56	1,94	14,22	6,34	-	-		
2015	ESP 2	21	8,42	1,89	14,80	6,33	2.24.13	4.696 pts		
2016	ESP 3	22	8,49	1,91	14,60	6,51	2.22.84	4.678 pts		



actuellement aucune possibilité de travail en salle l'hiver. La salle de Gand étant située à 175 km, le choix s'est tourné cette année vers une toute nouvelle infrastructure d'athlétisme à Namur, à 80 km. Cette situation nécessite de faire des choix au niveau de la programmation des entraînements et montre l'importance des périodes de stages.

Depuis le début de la prise en charge de Nafi, pour répondre à ces contraintes, un schéma de programmation de l'entraînement a été mis en place dont l'objectif était, et est toujours, « d'agir » sur l'ensemble des potentialités physiques et physiologiques par des entraînements qualitatifs orientés principalement vers un groupe de disciplines : à savoir poids, javelot, hauteur, longueur et haies qui réclament un ensemble d'exercices diversifiés relevant en priorité du processus anaérobie alactique (puissance et capacité), qui est agrémenté par d'autres relevant de deux autres processus.

Ce système permettait, quand les possibilités se présentaient, de travailler utilement la technique des épreuves de lancers, sauts, haies et « leur moment », ou temps de suspension, puisque Nafi disposait toujours

d'une excellente condition musculaire et physiologique globale et orientée particulièrement vers l'explosivité, l'élasticité, la puissance, la force, le rythme, la vitesse, ...

De deux entraînements par semaine en minime, elle en est actuellement à 6 depuis 2 ans. Lors des stages de 15 jours, le volume de travail est doublé.

Ces entraînements sont distribués au travers de cycles de 3 semaines dont la troisième est celle de la surcompensation.

Ces cycles sont rassemblés en groupes de cycles bien précis en fonction de l'évolution et des impératifs de la saison d'hiver et d'été.

L'évolution des performances réalisées entre 2008 et 2015 « outdoor » et « indoor » démontre parfaitement le rendement de ce schéma de programmation de l'entraînement formé par ce qui pourrait être appelé des cercles concentriques annuels.

Chaque année le contenu de ces cercles évolue dans les mêmes directions et les paramètres d'évaluation, qui ont été déterminés, permettent automatiquement de connaître les performances que Nafi devrait réaliser en compétition.

EXEMPLES DE DEUX SEMAINES D'ENTRAÎNEMENT :

SEMAINE DU 16 NOVEMBRE 2015

LUNDI

Musculation (séance de 2h30 à 3h)

- Explosivité jambes et bras (machine) : 5 (10x20kg)
- Traction bras/nuque (machine) : 5 (10x25kg)
- Flexion de bras : 5x10
- Développé couché : 5 (6x45kg)
- Rotation alternée épaules : 5 (10x2,5kg)
- Epaulé : 4 (3x35kg)
- ½ squat : 5 (6x85kg) évolue en 5 (6x90kg)
- ¼ squat sauté : 5 (10x45kg)
- Saut jambes tendues : 5 (10x35kg)
- Abdominaux divers 20'
- Bonds verticaux divers : 25'

Courses : puissance aérobie : 2 x 1000m

MARDI

Courses : 3 séries de 5x60m / moyenne 8"- 1'30/7'

MERCREDI

Bonds horizontaux :

- Bonds alternés, cloche-pied et autres plus spécifiques
- Course d'élan saut en longueur sans sauter

JEUDI

Courses :

- 8 x 130m (20"/1 min) 7min repos et 10 x 100m (14"/1min)
- ou
- 10 x 120m (17"05)/ 1 min) 7min repos et 10 x 100m (14"/1min)

VENDREDI (idem lundi)

- Musculation
- puissance aérobie : 2 x 1000m

SAMEDI

- Lancers poids (4kg) avant et arrière / 3 séries de 5
- Javelot : travail course élan, sans lancer
- Courses : 10 x 100m
- Déboulés

DIMANCHE

REPOS

SEMAINE DU 29 FÉVRIER 2016

LUNDI

1. Séance technique hauteur

2. Musculation

- Explosivité jambes et bras (machine) : 5 (10x25kg)
- Traction bras/nuque (machine) : 5 (10x32.5kg)
- Flexion de bras : 5x10
- Développé couché : 5 (6x47,5kg)
- Rotation alternée épaules : 5 (10x2,5kg)
- Epaulé : 5 (3x50kg)
- ½ squat : 5 (6x105kg)
- ¼ fente sautée : 5 (15x45)
- Saut jambes tendues : 5 (10x40kg)
- Abdominaux divers 20'
- Bonds verticaux divers : 25' avec légère charge (20kg)

Courses : 3x600m

MARDI

1. - Javelot technique

2. - Courses : 1 (5x60m haies) + 1 (5x60m) + 1 (5x80m)

MERCREDI

Bonds horizontaux :

- Bonds mesurés : pieds joints, alternés, cloche-pied, ...
- Saut en longueur avec petit élan

JEUDI

Courses :

3 x 150m + 3 x 120m + 3 x 100m avec 3'

Vendredi (idem lundi)

- Musculation
- puissance aérobie : 3 x 600m

SAMEDI

- Technique lancer poids
- 5 x 120m déboulés

DIMANCHE

REPOS