CARNET D'ENTRAINEMENTS

ET DE RESULTATS

POUR LES ATHLETES DU L.E.C

PHOTO

1- Fiche d'identification:

Nom:

Prénom:

Adresse:

Renseignements divers:

2-Objectifs de ce carnet

Ce carnet d'entraînement n'est qu'une suggestion de tenue d'un carnet de bord personnel qui devrait être un outil efficace pour progresser. Aller surtout à la page 12 paragraphe 5-3 pour construire votre propre carnet en mentionnant les contenus d'entraînements, les dates des compétitions et les résultats sans oublier vos commentaires personnels.

2-1-Le carnet d'entraînement est un élément essentiel de l'entraînement et de son suivi. Le négliger serait une erreur. Il représente en effet **le journal de bord** de tout sportif (ve), un recueil de précieuses d'informations utiles à consigner. Il occupe ainsi une place importante du processus d'entraînement car il permet la reproduction future des points positifs de la préparation et d'éviter celle des mêmes erreurs. C'est aussi une sorte de « journal intime » sur lequel on couche ses impressions, son feeling, ses humeurs de sportif(ve).

2-2-Te permettre de **noter par écrit** dans ce carnet tes séances d'entrainements (avec description sommaire ou détaillée selon ton choix des exercices et notes personnelles sur le vécu de la séance), ainsi que les performances réalisées en compétitions. Tu verras ainsi mieux tes progrès en cours de saison ou d'une saison à l'autre.

2-3-Te permettre **d'avoir** également dans ce carnet **des informations utiles** concernant l'athlétisme en général, l'échauffement, l'entraînement et enfin quelques informations concernant l'hygiène de vie (les blessures, l'alimentation , la récupération, l'importance du sommeil, la place de la préparation mentale: motivation, lucidité et concentration, le dopage.....).
En espérant que tous ces éléments contribuent à te faire progresser, t'aident à t'épanouir dans ton sport et à le comprendre.
Bonne saison!!

3-Informations générales sur:

LES EPREUVES,
L'ENTRAINEMENT,
L'ECHAUFFEMENT

Pour en savoir plus :

- Aller sur le site de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA):

http://www.athle.com

3-1-Conseils d'entraînement:

*- **L'assiduité:** Les entraîneurs préparent des séances qui ont une suite logique. En en manquant trop, tu risques de perdre le fil.*
*- **La ponctualité**: Respecte aussi bien tes entraîneurs que les autres athlètes. Fais donc un effort pour arriver à l'heure aux entraînements.*
*- **La tenue vestimentaire**: Chaussures de jogging de bonne qualité (pour l'amorti), survêtement, short et chaussures à pointes sont indispensables.*
Pour s'échauffer, garder son survêtement et ses chaussures de jogging, se mettre en collant ou en short et en pointes juste avant ton épreuve ou ta séance. Prévoir des vêtements de pluies et de rechange, notamment pendant l'hiver pour l'entraînement et les cross.
*- **La sécurité**: Pour toutes les spécialités, mais plus particulièrement les lancers, une grande attention et beaucoup de discipline sont indispensables pour éviter les accidents. **Ne jamais traverser la pelouse du stade sans vérifier qu'il n'y a pas des lanceurs à s'entraîner**.*
*- **L'esprit d'équipe**: Bien qu'étant un sport individuel, l'athlétisme s'apprend en groupe et se pratique souvent en équipe où chacun a sa place. Toujours faire le "max" pour ses coéquipiers.*
*- **La polyvalence**: L'athlétisme est un sport à multiples facettes, découvre les toutes…tu n'en seras que meilleur dans la spécialité que tu choisiras plus tard.*
*- **L'échauffement**: Il est destiné à préparer à l'effort et à protéger des blessures, il est donc indispensable. Ne jamais commencer un entraînement ou une compétition sans s'échauffer (voir ci-dessous Paragraphe 3-3).*
*- **L'esprit "club"**: Les compétitions sont l'aboutissement normal du travail à l'entraînement. Participe donc souvent aux différentes épreuves, pour toi, pour ton club et tes entraîneurs.*
*- **Concentration**: Si tu veux progresser très vite, concentre-toi bien sur les conseils que l'on te donne à l'entraînement.*
*- **Humilité et persévérance**: Les premiers d'aujourd'hui ne seront pas forcément les premiers de demain et, inversement, les derniers de maintenant ne seront peut-être pas les derniers de demain.*

3-2-L'échauffement

L'échauffement fait partie intégrante de l'Athlétisme et du sport en général. On doit l'apprendre comme on apprend à courir, sauter ou lancer.
Il est nécessaire de s'échauffer lors des entraînements mais aussi lors des compétitions.
 Quand doit-on s'échauffer?
L'échauffement se fait juste avant le début de l'épreuve (au minimum 30mn avant environ). Si on a couru 3 heures avant (…pour ne pas rater le car!) ne pas considérer cela comme un échauffement. Désolé, il faudra en remettre une petite couche.
Il doit se faire aussi en début d'entrainement pour éviter de se blesser et pour que la séance soit la plus profitable possible.
 Pourquoi doit-on s'échauffer?
- Pour se protéger: passer du repos à l'effort maximal peut causer des ennuis. Un muscle échauffé et étiré est beaucoup moins vulnérable qu'un muscle ''froid''.
- Pour se concentrer: c'est pendant l'échauffement qu'on ''rentre'' progressivement dans la compétition et qu'on se motive pour donner le meilleur de soi-même.

- Pour répéter des gestes: certaines spécialités de l'athlétisme sont très ''techniques'', alors pour éviter de se mélanger les pinceaux pendant le concours, mieux vaut ''faire le point'' à l'échauffement.

 Comment s'échauffer ?

Il n'y a pas de règles strictes, mais l'échauffement devra comprendre:

*- **Une petite mise en route "trottinée"** de 10 minutes au minimum (fais le en groupe!).*

*- **Des étirements**: se rappeler de ceux réalisés à l'entrainement. Penser à tous les groupes musculaires qui seront sollicités et se demander s'ils ont tous été bien étirés.*

*- **Un travail d'éveil des principaux muscles** utilisés, grâce à des petits exercices très pratiqués sur les terrains d'athlétisme (talons/fesses, pas chassés, montées de genoux, multi bonds…).*

*- **Des exercices techniques spécifiques à chaque épreuve**, que l'on fera avec une intensité croissante (exemple: 1 ou 2 sauts en longueur avec élan réduit avant de ''tester'' tes marques sur élan complet).*

En compétition, dans tous les cas, ne pas hésiter à refaire ce qui est fait pendant les entrainements. Il faut se dire que l'échauffement doit être progressif et conduire à la préparation à l'effort auquel l'organisme sera amené à produire.

3-3-En cas de blessure:

- En cas de douleur pendant l'effort, arrête toi rapidement. De continuer risquerait d'aggraver la lésion éventuelle.

- En compétition, voir au plus tôt le médecin sur place. Il fera un premier diagnostic et te conseillera sur les premiers soins à apporter. Si nécessaire, il t'orientera vers un service d'urgence.

- Consulter rapidement son médecin traitant. Il te prescrira éventuellement des examens complémentaires, des médicaments, du repos ou t'orientera vers un spécialiste.

-Ne jamais faire d'automédication!!

- Effectuer un suivi annuel chez le dentiste afin de détecter d'éventuelles caries qui sont source d'inflammation.

- Respecter le repos qui est prescrit ou ne reprendre qu'avec l'accord du médecin qui l'a prescrit si tu souhaites reprendre plus tôt.

L'organisme demande un délai pour se remettre d'une lésion. Une reprise trop précoce risquerait d'entraîner une récidive plus difficile encore à guérir.

- Signaler à ton entraîneur les douleurs ressenties pendant l'entraînement! Il faut savoir s'arrêter avant l'incident grave!!

3-4-QUELQUES CONSEILS ALIMENTAIRES

Pour en savoir plus :

- Site de l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES)

http://www.lasantevientenmangeant.inpes.sante.fr/

http://doctissimo.fr/html/nutrition/sportifs/alimentation_sportif_niv2.htm

3-4-1-Qu'est ce qu'une alimentation saine?

Pour qu'une alimentation soit saine, il faut qu'elle nous fournisse l'énergie dont nous avons besoin, dans de bonnes proportions de substances nutritives. Nous devrions ingérer une grande diversité d'aliments et de boissons afin de nous procurer toutes les vitamines et minéraux dont nous avons besoin.

Presque tous les aliments que nous consommons contiennent des quantités variables de substances nutritives différentes et nous fournissent de l'énergie.

3-4-2-Les principaux éléments nutritifs sont les glucides, les protides et les lipides (G.P.L!).

Les glucides

Les glucides devraient nous apporter au moins 50% de notre énergie. Ils sont également indispensables au fonctionnement du cerveau. Les glucides sont les sucres et les amidons que l'on trouve dans les céréales et les produits céréaliers (pain, riz et pâtes), les fruits, les légumes, le lait et les produits laitiers.

Les protides

Les protides sont des éléments de construction du corps, nécessaires à la croissance et à la reconstitution des cellules endommagées. Ils sont également nécessaires à la digestion et participent à la production d'anticorps qui combattent les infections. Les principales sources de protides sont: la viande, le lait et les produits laitiers, le poisson, les oeufs et les noix. Environ 10 à 15% de notre apport énergétique devraient provenir des protides.

Les lipides

Les lipides constituent la source la plus importante d'énergie; ils aident à construire les tissus de notre corps et contiennent les vitamines liposolubles: A, D, E et K. Les acides gras saturés sont contenus dans les viandes rouges, les oeufs, le lait et les produits laitiers. Les acides gras insaturés sont contenus dans les noix et beaucoup d'huiles végétales.

3-4-3-Autres éléments essentiels:

Vitamines et minéraux
Nous avons besoin d'une grande variété de vitamines et de minéraux dans notre alimentation. Ils sont nécessaires en petite quantité et une alimentation variée suffit généralement à satisfaire les besoins normaux sans nécessiter d'apport supplémentaire.
L'eau et les fibres
L'eau et les fibres sont également nécessaires dans l'alimentation. Ceux qui pratiquent des exercices intenses doivent boire davantage d'eau.
Valeur énergétique
La valeur énergétique des nutriments est mesurée en Kilojoules ou en Kilocalories. Les Kilocalories sont souvent appelées calories. Une Kilocalorie équivaut à un peu plus de 4 Kilojoules.

3-4-4-Questions-réponses-conseils:

De combien d'énergie avons nous besoin?

Les personnes qui font peu d'exercice ont besoin d'environ 1500 à 2500 calories par jour. Des adultes plus actifs ont besoin d'environ 2500 à 3000 calories par jour. Les hommes, en général, ont besoin de plus d'énergie que les femmes. Les gens très actifs ont un besoin supplémentaire d'énergie. Plus vous êtes actif, plus vous avez besoin d'énergie.

Il est important d'obtenir ce supplément d'énergie en augmentant l'apport en glucides plutôt qu'en mangeant davantage de matières grasses ou de protides.

Pourquoi augmenter les glucides avant un effort?

Lorsque nous courons, nos muscles consomment de l'énergie à un taux directement proportionnel à la vitesse de la course. Si cette énergie n'est pas remplacée aussi rapidement qu'elle est consommée, les muscles ne peuvent maintenir leur taux de travail et nous devons ralentir voire même nous arrêter.
Pendant l'exercice, les muscles au travail transforment l'énergie stockée en énergie cinétique et en chaleur. L'énergie est produite lorsque les cellules musculaires, agissant comme des centrales électriques miniatures, brûlent les glucides et les acides gras en présence d'oxygène pour fabriquer une substance biochimique appelée ATP. L'ATP est la substance qui, en définitive, fait travailler les muscles. Le processus est appelé "métabolisme aérobie" à cause du besoin en oxygène. L'ATP peut également être produite sans oxygène mais dans ce cas, ne sont utilisés que les glucides et non les matières grasses. Ce processus s'appelle "métabolisme anaérobique".
Dans un cas comme dans l'autre, les glucides constituent une source vitale d'énergie.

Quelques conseils le jour de la compétition

L'heure du repas doit permettre le respect de la règle des 4 heures: temps minimum entre la fin du dernier repas et le début de l'effort (donc le début de l'échauffement). Le matin, 3 heures d'écart entre repas et compétition suffisent et sont de toutes façon un minimum nécessaire au "réveil de l'organisme".
D'une manière générale, évitez les sucres rapides (friandises notamment).
Ils peuvent apporter des coups de pompes lors de l'effort en raison du pic d'insuline.

Pour le matin (prévoir un déjeuner copieux):
 Boisson au choix: thé, café, chocolat, lait
 Pain et biscottes
 Protéines: jambon ou oeufs (coque ou dur); yaourt; céréales
 Beurre
 Miel, confiture et compote de fruit (frais si possible)

A éviter: croissants, brioches, pains au chocolat
Pour le midi: repas équilibré mais léger (en quantité et qualité)
 Entrée avec crudité (pas de salade ni de choux)
 Féculents (pâtes, pommes de terre ou riz)
 Poulet ou poisson ou petit steak ou jambon blanc dégraissé. Eviter les sauces.
 Yaourts ou fromage blanc (0%)
 Compote ou fruit (banane, pomme). Les fruits à consommer le jour de la compétition doivent être bien mûrs et il vaut mieux éviter les oranges et les bananes non mûres qui sont difficiles à digérer.
 Eau plate
 pain

**Le jour de la compétition, il faut tenir compte de vos habitudes alimentaires. N'essayez pas de trop innover ce jour là!*

Buvez également beaucoup d'eau en petites quantités (ex: 100 ml toutes les 15' ou 20') dans la journée et après l'épreuve notamment afin de vous aider à récupérer. En cas de forte chaleur, pensez à vous réhydrater régulièrement afin de compenser les pertes.
Vous n'arriverez peut-être pas à respecter exactement ce qui est indiqué auparavant mais essayez de vous en approcher!

D'une manière générale

 manger suffisamment tôt avant un effort
 sauf exception, il est inutile de s'alimenter pendant un entrainement (et surtout pas avec des friandises!!)
 pensez à boire de l'eau régulièrement
 pensez à prévenir vos entraîneurs si un régime alimentaire particulier vous a été prescrit par votre médecin. Il sera peut-être nécessaire d'adapter l'entraînement à ce régime.
 Mangez de tout et reposez vous (environ 8H00 en moyenne). C'est déjà une base solide d'hygiène de vie!!

3-4-5- Le sommeil carburant indispensable à une bonne récupération et à une meilleure performance (source: *Dr. Gordon Sleivert, VP de la performance sportive, Centre canadien multisport Pacifique.*

www.csipacific.ca/Images/PerfPoints/PP_Sleep(GSleivert)_Fr.pdf

De la nécessité d'une bonne nuit de sommeil

Besoin en sommeil :

Idéalement, les athlètes en entrainement devraient dormir 10 heures par nuit, selon les experts. Les athlètes adolescents pourraient avoir besoin de plus de sommeil. Fait intéressant, une étude récente (Samuels, 2008) a indiqué que la majorité des athlètes inscrits à une école des sports dormaient moins de 8 heures par nuit.

Qualité du sommeil:
La qualité du sommeil est très importante. Plusieurs athlètes dorment suffisamment d'heures, mais leur sommeil est de mauvaise qualité parce qu'ils se réveillent souvent ou parce qu'ils souffrent en raison d'une blessure. Il est possible de ne pas traverser tous les stades du sommeil chez les individus hyper stimulés ou en état d'éveil.

Moment du sommeil:
Chaque athlète a son propre horaire : certains sont matinaux, d'autres sont des oiseaux de nuit. Cette classification du biorythme quotidien d'un individu (le rythme circadien) est connue sous le nom de chronotype.

Si, en raison de son horaire d'entrainement, les besoins en sommeil de l'athlète ne sont pas synchronisés avec ses rythmes circadiens, la quantité et la qualité de son sommeil pourraient en souffrir. Par exemple, la récupération des oiseaux de nuit pourrait être compromise s'ils doivent se lever tôt le matin pour s'entraîner. D'autre part, les athlètes qui aiment se lever tôt et s'entraîner en matinée devront prévoir de se coucher tôt pour satisfaire leurs besoins en sommeil.

L'étude de Samuels (2008) indique que la plupart des athlètes sont de chronotype « matinal » ou « semi-matinal » et seulement 10% seraient considérés des oiseaux de nuit.

Habitudes de sommeil:

Il est important que les athlètes adoptent de bonnes habitudes de sommeil et des comportements qui les aideront à s'endormir. Bien souvent, les troubles du sommeil sont dus à des routines inadéquates pendant la journée et pendant les heures précédant le coucher.

Voici quelques facteurs dont il faut tenir compte si l'on souhaite améliorer la qualité de son sommeil :

Se lever et se coucher à des heures régulières : ceci établira votre rythme circadien et rehaussera la qualité de votre sommeil.

Assurez-vous de vous exposer au soleil et à la lumière pendant la journée.

Détendez-vous 1-2 heures avant le coucher par des activités calmes comme la lecture ou écouter de la musique douce. Évitez les activités dynamiques comme les jeux vidéo, écouter de la musique rock ou faire de l'exercice.

Évitez de prendre un repas lourd avant le coucher, car la digestion est ralentie pendant le sommeil.

Si vous prenez une collation avant le coucher, choisissez un glucide à faible indice glycémique.

Plusieurs athlètes se concentrent sur l'hydratation. Si vous vous réveillez pendant la nuit pour uriner, réduisez votre apport de fluides après 20 heures.

Évitez la caféine dans les 4 heures avant l'heure du coucher.

Assurez-vous d'avoir un milieu de sommeil optimal : très noir, calme et confortable. Utilisez des bouchons à oreilles s'il y a du bruit, ou des cache-yeux si la chambre est trop claire. Tournez votre réveille-matin de façon à ne pas voir l'heure.

Si vous êtes très éveillé, utilisez des techniques de relaxation comme la relaxation musculaire progressive, la méditation, la respiration ou la centration avant de vous mettre au lit. Un psychologue du sport peut vous enseigner différentes techniques qui vous aideront à vous détendre.

Gardez votre chambre fraiche. La température du corps baisse pendant la nuit; une chambre fraiche facilitera ceci et vous aidera à dormir. Un ventilateur ou un air climatisé pourraient masquer les bruits indésirables et vous garder au frais.

Achetez un matelas confortable. Si vous devez voyager, vous devrez peut-être vous adapter et acheter un matelas moussant, ou encore mettre le matelas sur le sol.

Ne consommez pas de médicaments sur ordonnance ou de médicaments naturels comme la mélatonine sans consulter un médecin. Si vous éprouvez de la difficulté à vous endormir parce que vous souffrez de douleurs en raison d'une blessure, demandez à votre médecin quels médicaments peuvent être utilisés sans danger.

En résumé, le sommeil est un élément essentiel de la performance sportive des athlètes d'élite. Ces derniers doivent s'assurer de ne pas négliger cet aspect de leur préparation.

4-LE DOPAGE

Pour en savoir plus :
- Site de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD):
http://www.afld.fr/
- Site de l'Agence Mondiale Antidopage (AMA):
http://www.wada-ama.org/fr/
- Site de la Fédération Internationale d'Athlétisme (IAAF):
http://www.iaaf.org/antidoping/news/index.html
- Numéro vert écoute dopage: **0 800 15 2000** (numéro anonyme et gratuit)

C'est quoi la performance ?
Pour chaque athlète, elle matérialise l'objectif sportif qu'il s'est fixé d'atteindre (ambitieux mais réalisable) en respectant le code sportif.

Comment obtenir une performance ?
La performance résulte de trois composantes indissociables:

- un entraînement personnalisé et adapté à l'objectif réalisable que chaque couple athlète+entraîneur se fixe,
- une alimentation variée et équilibrée qui apporte tous les éléments utiles à la pratique sportive,
- des périodes de repos suffisantes afin de permettre une bonne récupération après les efforts sportifs tout en restant à l'écoute de son corps.

ET C'EST TOUT?……POURTANT CERTAINS ONT RECOURS AU DOPAGE !

La définition du dopage
Le dopage c'est l'utilisation par un sportif d'une substance ou d'un procédé interdit figurant sur la liste définie par la réglementation en vigueur que ce soit à l'entraînement ou lors d'une compétition.
Si tu veux savoir comment est établie cette liste de produits interdits et la consulter va sur internet à l'adresse suivante:
http://www.afld.fr/docs/decret_substances.pdf
Cette liste est une succession de noms chimiques où il te sera difficile de savoir si un médicament qui t'a été prescrit par un médecin est autorisé dans le sport ou pas.
Si tu veux savoir si un médicament précis est autorisé va sur internet à l'adresse suivante:
http://www.afld.fr/vidal.php

-Qui peut lutter contre le dopage?

-Quels sont les acteurs responsables de la prévention du dopage?

- **En premier lieu chaque athlète :**

- En s'informant des législations en cours,
- En s'informant des précautions à prendre avant de commencer un traitement médical,
- En réfléchissant:
** à ses **motivations** pour la pratique sportive,*
** **aux valeurs éthiques** et **humaines** véhiculées par la pratique de l'athlétisme,*
** aux **satisfactions** multiples apportées par la réalisation d'un **projet sportif***
- En s'interdisant l'utilisation de toutes les drogues y compris bien sûr le cannabis,
- En cherchant auprès de professionnels ou d'institutions des réponses aux questions que chaque athlète peut se poser.

- **En second lieu les institutions spécialisées:**

*- En rédigeant et en adhérant à **un code** mondial antidopage unique, quelque soit le sport pratiqué et le pays où il est pratiqué, afin de **permettre l'équité et l'égalité** pour chaque sportif,*
- En organisant des programmes d'informations à destination de tous les sportifs,
- En organisant des programmes de contrôles antidopage partout et toute l'année en et hors compétition,
- En développant des programmes de recherche pour détecter tous les produits ou méthodes interdites par la législation antidopage.

Un athlète informé en vaut deux: quelques précautions et formalités indispensables?

Certains médicaments peuvent, sans améliorer la performance, rendre un contrôle antidopage positif (ce qui déclenche bien sûr une sanction disciplinaire de la part de notre Fédération).

Pour éviter cette grave erreur, chaque athlète doit:
*- **éviter l'automédication:** c'est-à-dire ne pas absorber un médicament sans l'avis d'un médecin,*
*- **prévenir le médecin et le pharmacien de son statut d'athlète** pour éviter la prescription ou la délivrance d'un médicament qui serait sur la liste des produits interdits,*
*- **lire la notice accompagnant chaque médicament:** si tu retrouves la mention* "l'attention des sportifs est attirée sur le fait que cette spécialité contient un principe actif pouvant induire une réaction positive des tests pratiqués lors des contrôles antidopage" *ne le prend surtout pas même si tu as une ordonnance. Rappelle ton médecin.*

"Autorisation pour Usage Thérapeutique"

Si tu as une maladie particulière qui ne peut se soigner qu'avec un médicament inscrit sur la liste des produits interdits, il faudra que tu fasses établir en double exemplaire une **AUT « Autorisation pour usage thérapeutique »** à remplir par ton médecin :

- **Si tu es licencié à la FFA et/ou si tu participes à des compétitions régionales ou nationales,** tu devras envoyer sous pli recommandé un exemplaire de ton AUT à la Commission Médicale de l'AFLD avec la mention « secret médical », 229 Boulevard Saint Germain 75 007PARIS. Les formulaires d'AUT peuvent être téléchargés sur le site de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage.
- **Si tu participes aussi à des compétitions internationales** tu devras en plus envoyer à la Commission Médicale de l'IAAF avec la mention "secret médical" une AUT à l'adresse suivante IAAF, 17 rue Princesse Florestine BP 359 MC 98007 MONACO. Les formulaires d'AUT peuvent être téléchargés sur le site de la Fédération Internationale d'Athlétisme (IAAF).
-

Motivations et projets sportifs

Le dopage: est-ce que le jeu en vaut la chandelle ? Sans parler des risques encourus pour la santé et des risques de suspension, l'athlète qui réalise une performance sans respecter les règles du jeu sait bien au fond de lui-même que cette performance ne lui appartient pas. Elle ne pourra donc pas lui apporter les satisfactions qu'il en attendait.

Toutes les drogues sont dangereuses et détruisent les capacités de l'organisme

Toutes les drogues sont toxiques donc mauvaises pour la santé comme pour la performance sportive. Le **cannabis** sous toutes ses formes et même à petite dose en fait partie et empêche la meilleure réussite d'un projet sportif.

La performance optimale passe par une alimentation équilibrée et adaptée à la pratique sportive

Alerte danger !!!
En moyenne 1 complément alimentaire sur 6 acheté sur internet ou sur des magazines est contaminé par un ou des produits interdits, notamment de la Nandrolone!
Moralité : Si tu achètes un complément alimentaire sur Internet ou dans un magazine, la seule chose dont tu sois être sûr, c'est que tu ne sais pas ce qu'il contient !!!

5-PLANS d'ENTRAINEMENT ET SEANCES D'ENTRAINEMENT (calendrier-agenda-planning-programmation des séances/jours/horaires/semaine/mois/année).

5-1- Tableau hebdomadaire avec:
Description, observations sur le contenu de la séance, de ce qui était prévu de faire, ce qui a été fait, n'a pas été fait, des impressions sur le vécu....., sur ce qui sera à faire, à améliorer, à changer pour la, les prochaines séances.
Etablir au besoin un tableau sous excel ou s'en faire un personnel sur le modèle d'un emploi du temps (qui est en début des cahiers de texte).
5-2- Tableau mensuel indiquant pour la saison (saison hivernale avec indoor et cross et saison estivale sur le stade) les dominantes d'entrainement et les dates et lieux de compétitions

5-3-Tableau de résultats chiffrés indiquant les performances obtenues:
nature de la compétition, le lieu et la date, la désignation de la spécialité (courses, sauts, lancers, épreuves combinées),les performances réalisées, les conditions de réalisation y compris climatiques, le(s) titre(s) obtenu(s), les observations, les sensations ressenties, une évaluation des aspects positifs et des erreurs à ne pas refaire....).
Réaliser ce tableau de résultats à plusieurs entrées (/colonnes et lignes) soit à la main soit avec son ordinateur sous excel.

TABLEAU 1-SEANCES
(à reproduire en autant exemplaires que nécessaire!)
/planning semaine:

Semaine du..... au .....

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

nb: développer en indiquant dans la première ligne les contenus de la séance et dans la deuxième vos remarques personnelles.

TABLEAU 2- PROGRAMMATION ANNUELLE

MOIS	DOMINANTE	Dates compétitions	Observations
JANVIER			
FEVRIER			
MARS			
AVRIL			
MAI			
JUIN			
JUILLET			
AOUT			
SEPTEMBRE			
OCTOBRE			
NOVEMBRE			
DECEMBRE			

TABLEAU 3- RESULTATS-PERFORMANCES

DATE	LIEU	DESIGNATION	PERFORMANCE			OBSERVATIONS
			mesurée	points	Titre/place	
			mesurée	points	Titre/place	
			mesurée	points	Titre/place	
			mesurée	points	Titre/place	
			mesurée	points	Titre/place	
			mesurée	points	Titre/place	
			mesurée	points	Titre/place	
			mesurée	points	Titre/place	
			mesurée	points	Titre/place	

COMMENTAIRES REACTIONS DES MEMBRES DU CLUB ET PROPOSITIONS

**Note de l'auteur Pierre-Yves FREY. Le texte ci-dessus est une adaptation de la production du club d'athlétisme (que je remercie vivement d'avoir mis en musique l'idée dont nous avons débattu ce jour entre Jean-Marie et Antoine) du STADE BRESTOIS, Stade du Petit Kerzu - 105 bis, rue Jules Lesven 29 200 Brest (02 29 00 41 84) trouvé sur le site internet ci-dessous:*

http://www.stade-brestois-athletisme.org-