

<p style="text-align: center;">PARTICULARITES de L'ENTRAINEMENT ANNUEL Des JEUNES PRATIQUANT LE CROSS-COUNTRY</p>

GENERALITES

1 – On s'entraîne pour améliorer ses CAPACITES :

AEROBIES – MUSCULAIRES – TECHNIQUES – MENTALES.

Avec pour OBJECTIFS :

- * la REALISATION de PERFORMANCES (chronométriques
(niveau de championnat
- * Assurer sa FORMATION afin d'exprimer son potentiel.

2 – Programmation de l'ENTRAINEMENT, il faudra tenir compte :

a) Données objectives - Age et années de pratique

- Temps consacré à l'entraînement
- Motivation
- Autres activités sportives pratiquées

b) Principes à respecter :

- Fixer des objectifs : Court – moyen ou long terme

Performance

En fonction des besoins

- Fréquence hebdomadaire : 3 à 4 séances en CADETS
4 à 6 séances en JUNIORS

- Progressivité : Principe que l'on retrouve au cours de :

- un cycle)
- une période) - Volume
- une saison) - Intensité
- une carrière)

- Variété :

- au cours des séances (varier la dominante)
- lieux d'entraînement (intérêt, motivation)

- Régénération – Récupération

La récupération fait partie intégrante de l'entraînement et doit être programmée. Elle permet et favorise l'assimilation des efforts.

On la retrouve à toutes les étapes : - séance

- semaine
- cycle
- période
- saison

CONCLUSIONS

1 – PRIORITE à la FORMATION du JEUNE

- Développement des CAPACITES AEROBIES**Cylindrée**
- Développement des CAPACITES MUSCULAIRES et TECHNIQUES**Carrosserie**

2 – REALISATION des OBJECTIFS

- Performances – Records personnels) **Principale**
- Niveau de championnat élevé) **Motivation**

Donc, fixer des objectifs réalisables et réalistes. Mais pas rechercher la performance à n'importe quel prix !

3 – ROLE et ATTITUDE de l'ENTRAINEUR

- CONVAINCRE plutôt que CONTRAINDRE
- Explique, discuter, échanger, afin de mieux COMPRENDRE et maîtriser l'entraînement.
- Développer ses SENSATIONS, la notion des ALLURES
- Aller progressivement vers une « certaine » AUTONOMIE.