



volume d'entraînement	
-----------------------	--



② Êtes-vous en forme ?



Le FITT mnémorique peut être utilisé pour se rappeler les quatre principaux éléments de formation qui doivent être considérés lors de la conception d'un programme de remise en forme complète. Associez chaque mot sur la gauche avec son sens à droite en choisissant la lettre correspondante dans l'espace prévu.

- | | | |
|-----------|-------|--|
| Fréquence | _____ | A) Quelle activité dois-je faire ? |
| Intensité | _____ | B) Combien de fois dois-je faire de l'exercice ? |
| Temps | _____ | C) À quel niveau dois-je m'exercer ? |
| Type | _____ | D) Combien de temps dois-je m'exercer ? |

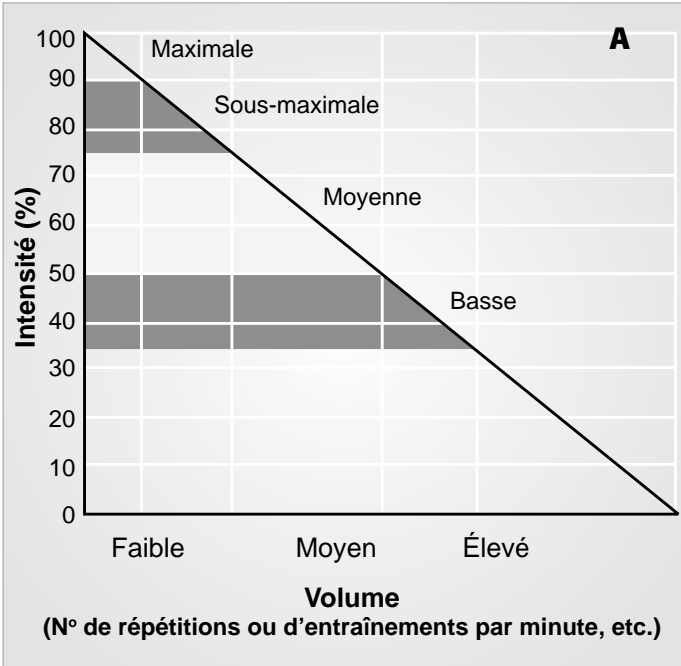
Dans le tableau ci-dessous, cochez si chaque activité est liée à *la fréquence*, *l'intensité* ou *la durée* de l'activité.

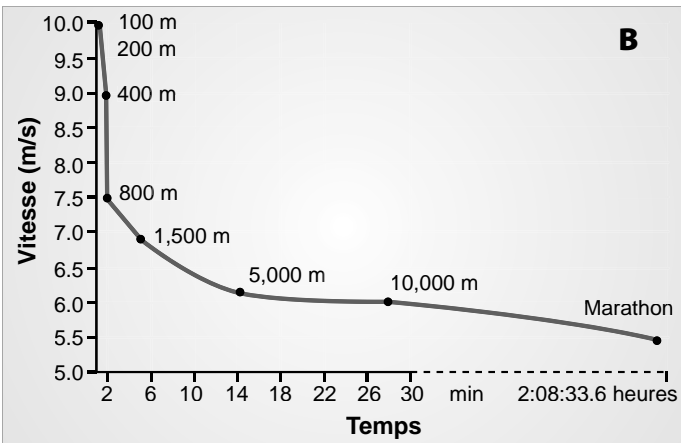
Activité	Fréquence	Intensité	Durée
Faire de l'exercice plus souvent			
Faire du ski de fond plus vite			
Faire de l'aviron sur une plus longue distance			
Faire de la natation six jours par semaine au lieu de trois			
Augmentation du nombre de séries			
Augmentation du nombre de répétitions par série			
Accroître le rythme en cyclisme			
S'étirer davantage			
Jouer au soccer cinq jours par semaine au lieu de trois			
Tenir un étirement plus longtemps			
Faire son maximum pour un 400 mètres			
Augmentation de la masse du poids soulevé			
Augmentation du rythme cardiaque			
Courir sur un dénivelé au lieu de courir dans le stade			
Soulever des poids quatre fois par semaine au lieu d'une fois			



3 L'intensité de l'entraînement

Les questions de l'intensité de l'entraînement doivent toujours être considérées en relation avec les autres composantes de la formation pour la mise en oeuvre d'un programme d'entraînement efficace. Étudiez les graphiques ci-dessous et expliquez brièvement les relations représentées entre (A) l'intensité et le volume de l'exercice et (B) la distance / temps et la vitesse de la course.





Expliquez la relation entre les deux graphiques.



4 L'échauffement et le retour au calme

.....

Après lecture de la section sur l'échauffement et la récupération dans le manuel (pages 212-213) et après avoir fait quelques recherches sur l'Internet, répondez aux questions suivantes.

A. Pourquoi la phase d'échauffement du programme de formation d'un athlète est importante ?

B. Pourquoi la phase de refroidissement du programme de formation d'un athlète est importante ?

C. Faites la conception de la routine d'un entraînement individuel pour un sport ou une activité de votre choix. Dans votre programme envisagez des activités (1) qui élèvent votre rythme cardiaque, (2) des exercices d'étirement (général et spécifique) que vous souhaitez faire, et (3) précisez la longueur de temps à consacrer à l'échauffement.

D. Faites la conception d'une routine de refroidissement individuel pour un sport ou une activité de votre choix. Veuillez également décrire comment vous vous sentez immédiatement après le retour au calme, quatre heures plus tard et le lendemain.
