

# CONSIGNES ET PRÉCISIONS POUR LA RÉALISATION DES SÉANCES DU PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Réponses d'Antonio Maurogiovanni aux questions posées par Gaëlle Buniet.

## Questions sur les séances d'entraînement (U19 et SA-U23) Macrocycle 2, Mésocycle 1 :

### Quel est l'effet recherché par le découpage à cadence 22 et 24 en 2 ou 3 blocs séparés par 20'' de récupération ?

Antonio Maurogiovanni : c'est une séance de vitesse cible. Bien qu'aux cadences 22 et 24 il y ait une production de lactate supérieure à 2-3 mmol/L, les niveaux de lactate peuvent continuer d'augmenter pendant les 20 secondes de récupération active. Lors du retour aux cadences 22 ou 24 après cette courte récupération, l'athlète stimule davantage la production de lactate, ce qui développe sa « capacité de tampon » lui permettant de mieux tolérer des niveaux élevés de lactate et la fatigue associée. Pendant la récupération active de 3 minutes, le rameur entraîne son corps à éliminer le lactate tout en continuant à ramer.

### Faut continuer à ramer lors des 20'' ou 3' de récupération ou il faut s'arrêter ?

A.M : Continuez toujours à ramer. Bien sûr, l'athlète peut s'arrêter brièvement pendant les 3 minutes pour boire rapidement.

### Pourquoi 2x8' à @22 et pas 1x16' ? Pourquoi 3\*5' @24 et pas 1x15' ? Y-a-t-il un impact physiologique ?

A.M : Le système énergétique anaérobie possède à la fois une composante alactique et une composante lactique. La production d'énergie anaérobie lactique est la plus entraînable des deux. L'intensité de cette séance se situe entre l'aérobie intense et le seuil anaérobie – SI ELLE EST REALISEE AVEC L'INTENTION D'ATTEINDRE LA VITESSE CIBLE (DISTANCE PAR COUP). Fractionner les blocs de 16 ou 15 minutes en segments plus courts avec de brèves récupérations actives (20'') favorise le développement du mécanisme dynamique de production d'énergie anaérobie lactique.

Ce n'est pas simplement la présence ou l'absence de lactate qui détermine si l'effort est aérobie ou anaérobie, mais plutôt si l'accumulation de lactate se poursuit (effort anaérobie) ou comment son niveau varie au cours de l'effort.

### En fin de séance : 4km de récupération ou 2km ?

A.M : 2 km suffisent s'ils sont bien réalisés. 4 km sont également intéressants si, en tant qu'entraîneur, vous souhaitez donner aux athlètes plus de temps pour tamponner le lactate tout en travaillant simultanément sur la technique à travers des exercices. C'est votre décision.

### Pour la séance de samedi : faut-il inclure l'échauffement, les séries, la décomposition de la course et la récupération dans le total des kilomètres ?

A.M : Oui. Bien sûr, la distance totale dépend du bateau et de sa vitesse par exemple : un M4- couvrira plus de distance qu'un W1x. Respectez la distance pour les parties de course de 3 à 4 km. Les parties de course doivent toujours simuler le profil de la course : un départ de 5 coups + 30 coups à la vitesse maximale, suivi d'une transition vers le train de course, puis les 400 derniers mètres de la course (et non seulement les 250 derniers mètres, comme je l'ai souvent constaté lors des essais).

### Dernière remarque d'Antonio :

Toutes les séances comportant des variations contribuent à améliorer les capacités du cœur lui permettant d'accueillir de plus grands volumes de sang – grâce à une meilleure élasticité et une contractilité renforcée – en raison d'une augmentation de la quantité et de l'activité des enzymes spécifiques.