

Les options proposées

Travail régulier en continu

Calculer des temps de passage pour une course régulière sur un rythme programmé à l'avance en fonction des possibilités de chacun.

Travail avec changements d'allure

Calculer des temps de passage pour une course régulière sur un rythme programmé à l'avance avec plusieurs changements d'allure en fonction de la V.M.A. de chacun.

... avec ou sans
ballon...

Travail intermittent fixé

Calculer les distances à parcourir pour un temps de travail fixé à l'avance en fonction des possibilités de chacun.

Travail intermittent choisi

Calculer les distances à parcourir pour un temps de travail choisi à l'avance en fonction de ses possibilités personnelles.

Programmation par groupes

Programmer un travail sur des distances à parcourir pour un temps de travail choisi à l'avance en fonction des possibilités de plusieurs groupes de travail.

Pour qui ? Pourquoi ?



Football...

L'application a été conçue pour les besoins de séances à dominante athlétique programmées dans le domaine du football. Elle permet aux entraîneurs de construire ces séances sans perdre trop de temps en opérations de calcul et en évitant les nombreux risques d'erreur possible dans cette phase de préparation.

... mais aussi...

Elle s'adresse cependant à toutes les personnes qui souhaitent programmer des séances d'entraînement à la course de longue durée ou au travail athlétique de type continu ou intermittent. Elle sera une aide précieuse pour tous les entraîneurs de sports proches du football mais aussi et surtout pour les préparateurs de l'athlétisme.

... ou encore

Tous les professeurs d'éducation physique de collège ou de lycée peuvent ainsi prévoir aisément un cycle d'endurance avec leurs élèves.

Une aide au travail de préparation athlétique



Une application informatique simple et facile à mettre en œuvre pour préparer aisément des séances d'entraînement à dominante athlétique.



André Charlet



Les points forts de ce produit logiciel



**un seul clic
de souris vous
donnera accès
au menu principal**



**Lire les consignes et consulter les paliers et VMA**

**Obtenir les temps de passage pour un travail en continu**

**Préparer un travail en continu avec changements d'allure**

**Calculer des distances pour un travail intermittent fixé**

**Calculer des distances pour un travail intermittent choisi**

**Calculer des distances pour une VMA choisie par groupes**

**Utiliser la table de correspondance : Pas/Mètres**



- aucune connaissance en informatique n'est requise,
- très peu de données de base sont à saisir pour obtenir un résultat,
- moins de 5 mn sont nécessaires pour concevoir et imprimer une préparation,
- l'application contient une bibliothèque d'exercices à titre d'exemples,
- elle intègre un outil automatique de balisage des distances sans qu'aucun appareil spécifique ne soit nécessaire pour ce faire.

Dans le travail en continu

- L'utilisateur pourra travailler sa condition physique en se basant sur sa V.M.A. Il obtiendra tous les temps de passage nécessaires en saisissant le pourcentage d'intensité de travail requis. On peut s'entraîner sur n'importe quel parcours, quelle qu'en soit la distance car ce paramètre est une variable à saisir. On pourra travailler un jour sur un parcours de 1 500 m, le lendemain sur un autre de 2 674 m, le 3ème jour sur un parcours de 789 mètres, etc. On peut travailler en course continue de même allure ou intégrer des changements d'allure.
- Par exemple, on effectue 1 500 m à 75 % de V.M.A. puis 1 000 m à 80 % de V.M.A. puis 1 200 m à 70 % puis 500 m à 100 %, etc. au gré de l'utilisateur.

Dans le travail intermittent

- Programmée au départ pour des joueurs de football, l'application tient compte de la possibilité d'effectuer le travail avec ou sans ballon. Les distances seront calculées en tenant compte d'un pourcentage d'abattement choisi au gré de l'entraîneur pour tenir compte de l'utilisation du ballon dans les exercices d'entraînement.
- On peut souhaiter travailler de manière totalement individualisée, chaque entraîné ayant son propre programme de travail. On peut aussi regrouper les différents sujets par groupes de travail. L'option proposée ici permet de construire sur un seul tableau une progression de travail sur plusieurs séances et avec plusieurs groupes. Les paramètres propres à la progression de six groupes différents peuvent être calculés automatiquement puis imprimés.

Nouveauté à partir de la version 7.01, le produit contient une bibliothèque d'exercices exemples

Contact

Pour toute demande de renseignement :

Pour tout complément d'information :

Pour faire l'acquisition du C.D. :

ancharlet@nordnet.fr

A
p
p
l
i
c
a
t
i
o
n

s
o
u
s

T
a
b
l
e
a
u

E
x
c
e
l