

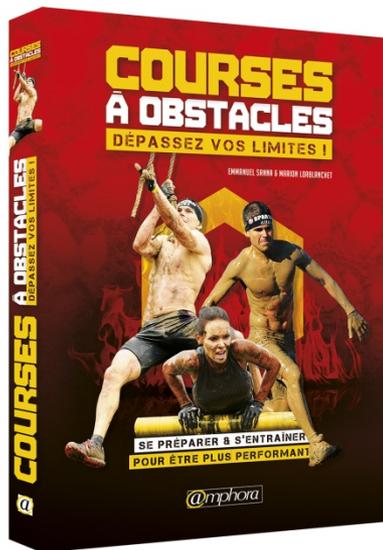
Boot Camps AE-EPS

Samedi 18 mars 2017

Base de loisirs de Vaires-Torcy

Courses à obstacles, Dépassez vos limites

Emmanuel Sanna



<http://paris-idf.aeeps.org>



Introduction

- Mouvement et liberté physique : capacité d'adaptation permanente à l'environnement varié.
- Course à obstacles : alliance de déplacement primaire type course à pied avec des modes de déplacement plus complexes pour franchir des obstacles (ramper, sauter, grimper, porter...).
- Inspiré du parcours du combattant (militaire) + aspect ludique voir festif et spectaculaire. Impact médiatique via les réseaux sociaux.
- De 5 à + de 50km avec différents niveaux de difficultés (du fun au hard).
- L'essentiel est de dépasser ses propres limites selon ses propres capacités.
- Citation : « Ou ne pas essayer ou aller au jusqu'au bout » (Ovide, L'art d'aimer, I, 389, 2 av JC)

Historique

- Aux origines, l'hébertisme
 - Georges Hébert (début du XXe siècle) : « être fort pour être utile ».
 - Il propose une méthode naturelle et utilitaire suite aux résultats médiocres des JO 1912 de Stockholm au sein du collège d'athlète de Reims.
 - Il est également à l'initiative de la création du parcours du combattant destiné aux soldats de 14-18 (préparation aux franchissements des divers obstacles dans les terrains de guerre type tranchée).
 - Essor de l'ère industrielle amène à une régression des qualités physiques: à l'état naturel, les hommes vivant de manière primitive ont une excellente condition physique et une musculature idéale.
 - Il distingue divers modes de locomotion : principale (marche, course, saut), secondaire (grimper, ramper, équilibre, nage), de défense (lutter, lancer), industrielle (tirer, pousser, porter) de divertissement (jeu, glisse, acrobatie).

Historique

- Vers une ère moderne des courses à obstacles
 - 1ères versions des courses à obstacles : inspirées des parcours du combattant pour « dur à cuir ».
 - 1987 : première course organisée en Angleterre la « Tough Guy ». Puis développement très rapide dans tous les pays anglo-saxons notamment aux USA.
 - Il faut attendre 2010 pour que cette activité se développe réellement dans toute l'Europe et notamment en France via de grosses franchises telles que Spartan Race (Reebok) et The Mudday (A.S.O).
 - 2016 : + 300 000 participants à des CAO en France sur + de 150 courses.
 - Dernièrement, quelques émissions de télévision ont contribué également à l'émergence de ces pratiques : Ninja Warrior, Kho Lanta...

Avantages de la pratique

- Avantages physiques et moteurs

- Santé et conditionnement physique
- Perte de poids et affinement de la silhouette
- Harmonie corporelle
- Développement moteur

« Le plus puissant est celui qui a la puissance sur soi-même » (Sénèque)

- Avantages cognitifs

- Adaptation à l'incertitude, gestion de course
- Prise de décision et réflexion liées aux choix des modes de franchissement.
- Mémorisation exigée sur les obstacles « cérébraux »

Avantages de la pratique

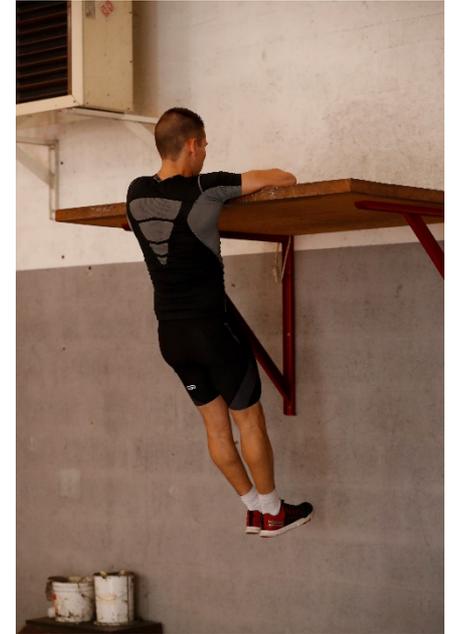
- Avantages affectifs
 - Estime de soi et confiance en soi
 - Bien-être, plaisir et diminution du stress
 - Renforcement de la résistance psychologique et du mental
- Avantages sociaux
 - Solidarité
 - Cohésion
 - Respect



Avantages de la pratique

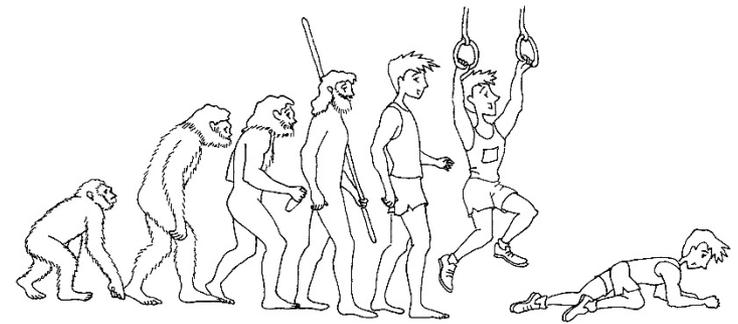
- Avantages professionnels
 - Stages de cohésion pour les salariés
 - Sapeurs pompiers
 - Policiers
 - Militaires

- Risques indéniables à prendre en compte
 - Adaptation de l'attitude
 - Adaptation de l'équipement
 - Adaptation de l'échauffement
 - Adaptation aux obstacles, aux conditions climatiques et aux concurrents



Conception sociales et éthiques

- Allégorie du quotidien : en quête d'existence
 - Hédonisme : en quête de loisir et de plaisir
 - Art du surpassement : en quête de ses limites
 - Reconnaissance des pairs : en quête d'une identité collective et d'affiliation
 - Retour aux sources et philanthropisme : en quête d'évolution naturelle
- Phylogénèse : évolution humaine
 - Ontogénèse : développement de l'enfant
 - Application naturelle



5 courses phares

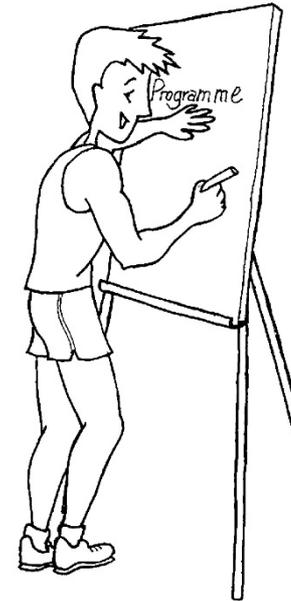
- La Frappadingue (40 000 coureurs Fr/an)
« Fun » et accessible . Idf : Cormeilles en Parisis (95)
- La Ruée des fadas (40 000 coureurs Fr/an)
« Fun » et accessible . Idf : Montalet (78)
- La Somad (20 000 coureurs Fr/an)
« Fun » et accessible. Idf : Vincennes (75) et Torcy (77)
- La Spartan Race (20 000 coureurs Fr/an)
« Hard & Xtrem ». Demande un certain niveau. Idf : Jablines (77)
- The Mudday (80 000 coureurs Fr/an)
« Fun » & « Hard » (polyvalente). Idf : Beynes (78)

Energétique et nutrition

- Activité exigeant une certaine polyvalence physique : être un athlète complet (endurant, agile, fort, puissant...).
- La diététique devra s'y adapter pour permettre une bonne maîtrise de l'état de forme, des performances et du poids.
- Au niveau quantitatif : équilibrer entrée et sortie (anabolisme/ catabolisme).
- Au niveau qualitatif : équilibrer macronutriments (4G/2L/1P) et micronutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments). Ne pas oublier malgré tout le plaisir sans excès.
- Veiller à avoir une alimentation anti-oxydante et respectant l'équilibre acido-basique.
- Chrono-nutrition (petit déj, déj, diner, encas, préeffort, posteffort).
- Hydratation régulière

Méthodologie de l'entraînement

- Définir un objectif (principaux, secondaires)
- Mise en place d'une planification (PPG, PPS, Précompétitive, Compétitive, Récupération)
- Principes d'entraînement :
 - Spécificité
 - Progressivité
 - Variété et polyvalence
 - Régularité
 - Intensité
 - Adaptabilité ou flexibilité



Méthodologie de l'entraînement

- Paramètres et évolution de la charge d'entraînement (intensités, durées, distances, répétitions, séries, récupération...). Rapport volume/intensité, course/obstacle par rapport à la densité des courses.
- L'échauffement progressif et adapté (zones prévues par l'orga)
- Principes de surcompensation : stimulation +++ / repos régénérant
- Tests de terrains :
 - Détente verticale (sargent test)
 - Puissance maximale aérobie (navette luc léger et gacon 45-15)
 - Capacité aérobie (temps limite)
 - Résistance musculaire membres supérieurs (tractions)
 - Résistance musculaire membres inférieurs (squats, chaise)
 - Endurance musculaire générale (burpees, gainage)

Méthodologie de l'entraînement

- Points clés de l'entraînement:
 - Objectif défini clairement et réaliste
 - Suivi des entraînements et des résultats
 - Eviter le surentraînement
 - Entraînement à la course à pied (cardio) prioritaire
 - Entraîner tous les muscles de manière homogène
 - Renforcer la charnière axiale par du travail de gainage
 - Pratiquer en interval training pour s'habituer à l'enchaînement d'efforts différents
 - Privilégier les exercices naturels et fonctionnels (globaux)
 - Travailler son mental en sortant de sa zone de confort
 - Ne pas oublier le repos

Obstacles possibles

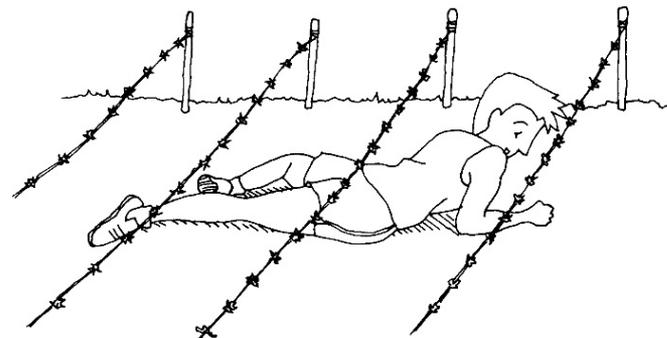
- Franchissements en courant
 - la boîte de nuit
 - La mousse
 - La boue
 - Les buttes
 - L'électricité
 - Sumo & coton tiges
 - L'eau



Déplacements pédestres : travail prioritaire des qualités de vitesse et d'endurance (cardio training + running).

Obstacles possibles

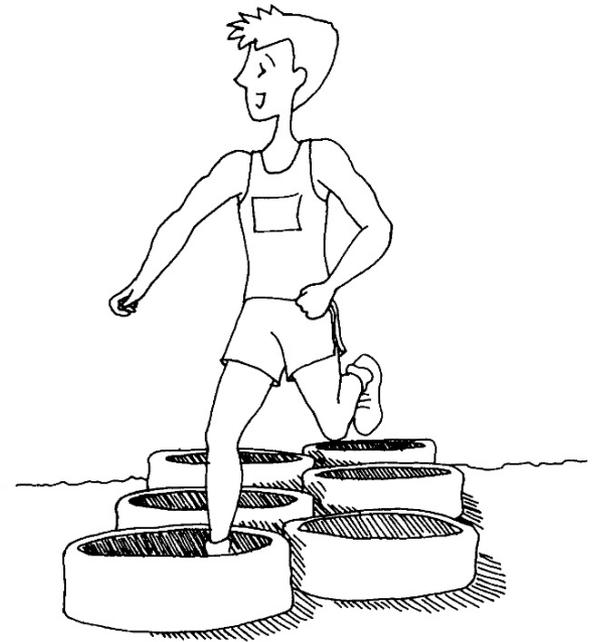
- Franchissements en rampant
 - Version simple sous filet
 - Dans un tunnel d'eau
 - Sous barbelés
 - Sous troncs
 - Dans un tunnel ou des buses
 - Avec des fils électriques suspendus



Reptation horizontale : travail prioritaire des qualités de gainage et de coordination (core training).

Obstacles possibles

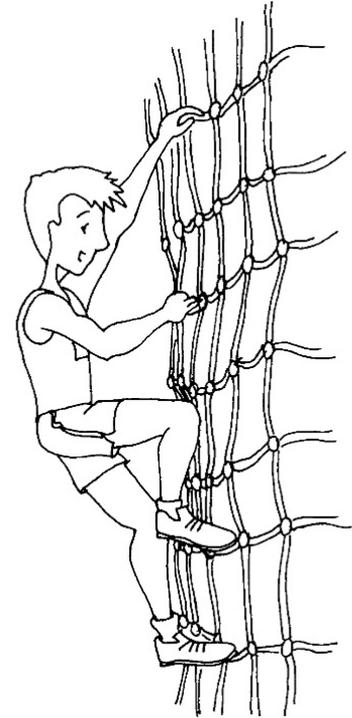
- Franchissements en sautant
 - Dans une piscine de pneus
 - Dans l'eau
 - Au dessus du feu
 - Par-dessus des bottes de pailles
 - Une course en sac
 - Au dessus de troncs
 - Au dessus des barrières basses



Sauts et impulsions pédestres : travail prioritaire des qualités de puissance et d'explosivité des membres inférieurs (pliométrie).

Obstacles possibles

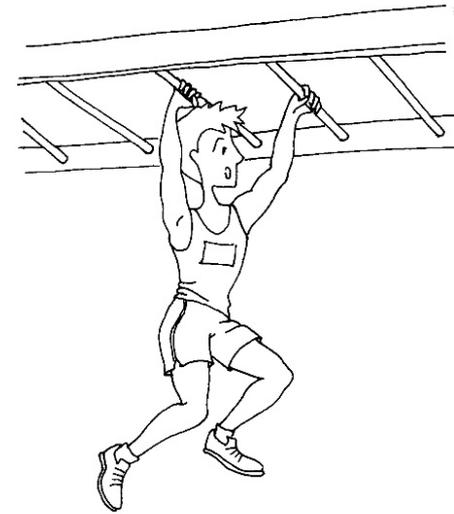
- Franchissements en grim pant
 - Un pan incliné avec corde
 - Un pan incliné
 - Un mur
 - Un pan incliné inversé (dévers)
 - Une échelle (verticale ou inclinée)
 - Une échelle de géant
 - Un mur d'escalade
 - Une corde
 - Un filet
 - Une superposition de troncs, de bottes de paille



Reptation verticale: travail prioritaire des qualités de force et de coordination générale (suspension training et core training).

Obstacles possibles

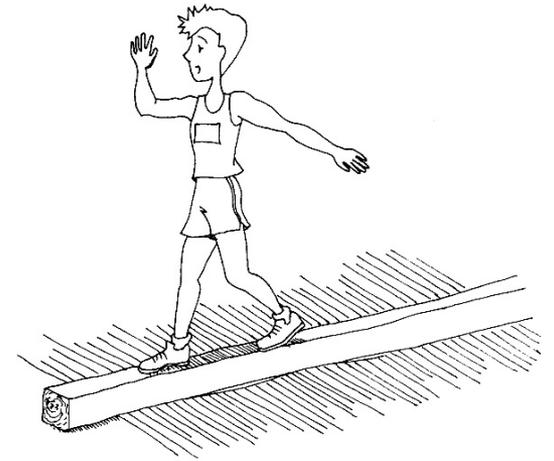
- Franchissements en suspension
 - Sous des monkey bars (échelle horizontale avec multiprise)
 - Sous une corde tendue (cochon pendu)
 - Entre deux plateformes à l'aide d'une corde (balancier type tarzan)



Déplacement en suspension : travail prioritaire des qualités de force, de gainage, d'équilibre et de coordination (suspension, core et balance training).

Obstacles possibles

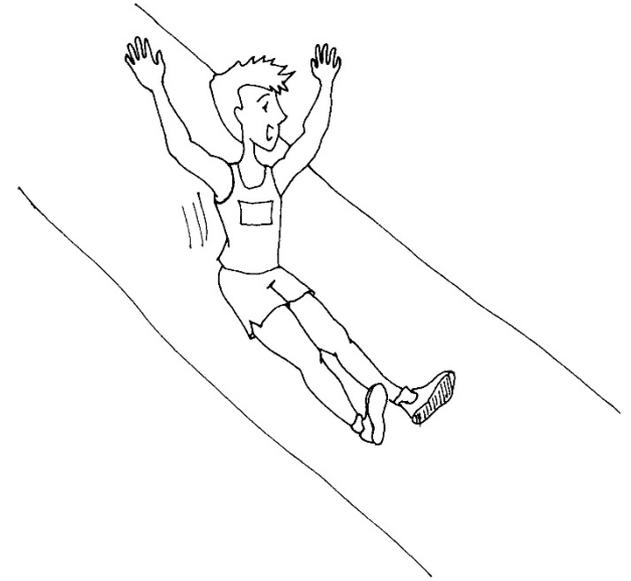
- Franchissements en équilibre
 - Sur une poutre
 - Sur des poteaux
 - Entre deux câbles (pont de singe)



Déplacements instables: travail prioritaire des qualités d'équilibre et de coordination (balance et core training).

Obstacles possibles

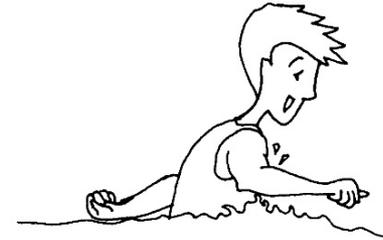
- Franchissements en glissant
 - Le ventre-y-glisse
 - Le toboggan
 - La perche de pompier



Glissades : travail prioritaire des qualités d'entrain et de cran (jeux divers).

Obstacles possibles

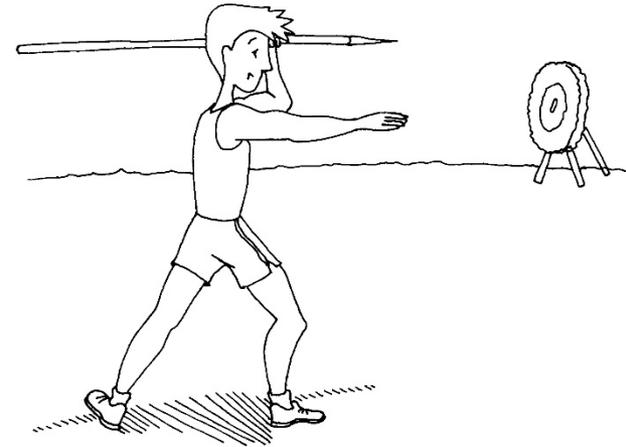
- Franchissements en nageant
 - Le parcours aquatique
 - La traversée simple
 - La traversée avec obstacles
 - L'eau glacée



Déplacements en milieu aquatique: travail prioritaire des qualités de nage et d'endurance (natation).

Obstacles possibles

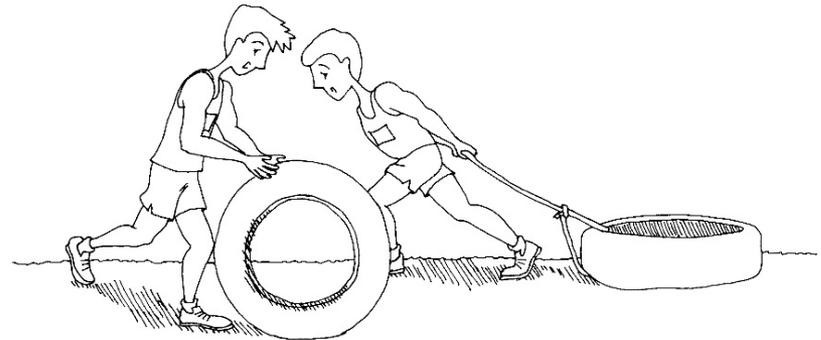
- Les défis en visant
- Lancer de grappin
- Lancer de javelot
- Tir à l'arc



Mouvements balistiques: travail prioritaire des qualités de vision, de concentration et de précision.

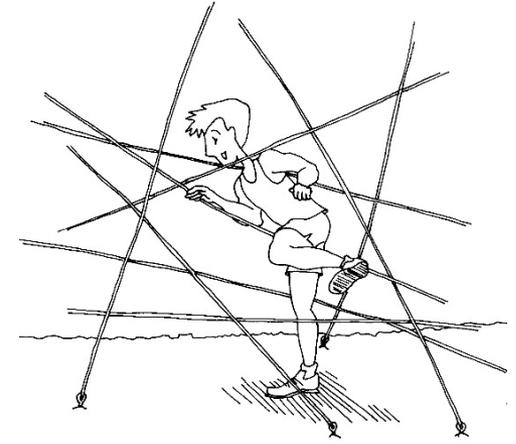
Obstacles possibles

- Les défis en force
 - Les portés
 - Les retournement de pneus
 - Les tractés
 - Les levers de poids



Mouvements avec charges additionnelles : travail prioritaire des qualités de force et de puissance (muscultation, haltérophilie, crosstraining)

Obstacles possibles



- Les inclassables
 - L'agilité (se faufiler au milieu de cordages)
 - La technique (scier un tronc le plus vite possible)
 - La mémoire (retenir un code)

Mouvements balistiques: travail prioritaire des qualités de vision, de concentration et de précision.

Techniques d'entraînement et exercices

- Cardio training (running = 90% des courses) :
 - Interval training (court/moyen/long)
 - Intermittent type fractionné (court/moyen/long)
 - Fartlek
 - Travail en cote (court/moyen/long)
 - Sprint (court/moyen/long)

Techniques d'entraînement et exercices

- Explo training (pliométrie) :
 - Les éducatifs de course (gammes)
 - Les sauts (jumps)
 - Les fentes dynamiques (lunges)
 - Les flexions dynamiques (squats)
 - Les sauts de barrières

Techniques d'entraînement et exercices

- Core training (gainage) :
 - Les planches
 - Les déplacements au sol
 - Les groupés
 - Les fermetures
 - Les standups

Techniques d'entraînement et exercices

- Balance training (équilibre) :
 - Exercices en instabilité sur divers supports (fitball, plateau d'équilibre, ...) ou en supprimant des appuis.
- Suspension training :
 - La grimpe (tirages/tractions)
 - Déplacements sous structure multiprise
- Strength Training :
 - Les déplacements avec charge
 - Les soulevés de charge type haltérophilie

Techniques d'entraînement et exercices

- Aqua training (nage) :
 - Course dans l'eau
 - Natation (split/série)
 - Apnée
- Target training :
 - Lancer de précision avec divers objets
- Préparation aux pénalités :
 - Variantes de pompes (pushups)
 - Variantes de burpees

Construction de programmation sur 8 semaines

4 séances / semaine

- 2 circuits training « full body workout »/semaine : travail de toutes les dimensions corporelles et de toutes les qualités physiques.
- 1 séance de pure running/semaine
- 1 séance de travail du point faible/semaine
- Enchaînement de six ateliers (cardio, explo, core, balance, suspension, strength, pénalité) avec comme mode de complexification :
 - Séries, répétitions, durées +++
 - Charge +++
 - Récupération ---
 - Nombre de tours +++

Dernièrement...

- Format court (en stade) testé aux Etats Unis : réflexion pour une intégration dans le cadre de J.O.
- La course à obstacles rattaché à la FFA à compter du 1^{er} janvier 2017 (1^{er} championnat de France en sept.2017).
- « Défit » organisé par l'UNSS : parcours à obstacles en marge du championnat de France de cross.

MAITRES MOTS (FORCE)

- Fluidité
- Obstacle
- Robustesse
- Courage
- Endurance

<http://paris-idf.aeeps.org>

ae-eps
Paris-Idf

Les Boot Camps

