

# MON CARNET DE SUIVI

## D'ENTRAÎNEMENT ET DE COMPÉTITIONS



Fédération québécoise  
d'athlétisme

Saison: 20 / 20 .

**Nom:** .....

**Prénom:**.....

**Date de naissance:** .....

**Téléphone :** .....

**Club:**.....

**Discipline:** .....

En cas d'urgence

**Nom:**.....

**Téléphone:**.....

*Chèr(e) athlète,*

*Tu pourras noter dans ce carnet tes séances d'entraînements ainsi que les performances réalisées en compétitions. Tu verras ainsi tes progrès en cours de saison ou d'une saison à l'autre.*

*Tu trouveras également dans ce carnet des informations concernant l'athlétisme en général, l'échauffement, l'entraînement, les blessures, l'alimentation et enfin quelques informations concernant le dopage.*

*En espérant que tous ces éléments contribuent à te faire progresser, t'aident à t'épanouir dans ton sport et à le comprendre.*

*Bonne saison!!*



# FICHE ENTRAÎNEMENT

SEMAINE : ..... DATE: Du .....au.....

LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI :	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:

# FICHE ENTRAÎNEMENT

SEMAINE : ..... DATE: Du .....au.....

LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI :	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:

# FICHE ENTRAÎNEMENT

SEMAINE : ..... DATE: Du .....au.....

LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI :	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:

# FICHE ENTRAÎNEMENT

SEMAINE : ..... DATE: Du .....au.....

LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI :	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:

# FICHE ENTRAÎNEMENT

SEMAINE : ..... DATE: Du .....au.....

LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI :	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:

# FICHE ENTRAÎNEMENT

SEMAINE : ..... DATE: Du .....au.....

LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI :	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:

# FICHE ENTRAÎNEMENT

SEMAINE : ..... DATE: Du .....au.....

LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI :	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:

# FICHE ENTRAÎNEMENT

SEMAINE : ..... DATE: Du .....au.....

LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI :	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:

# FICHE ENTRAÎNEMENT

SEMAINE : ..... DATE: Du .....au.....

LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI :	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:

# FICHE ENTRAÎNEMENT

SEMAINE : ..... DATE: Du .....au.....

LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI :	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:

# FICHE ENTRAÎNEMENT

SEMAINE : ..... DATE: Du .....au.....

LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI :	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:

# FICHE ENTRAÎNEMENT

SEMAINE : ..... DATE: Du .....au.....

LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI :	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:



# FICHE ENTRAÎNEMENT

SEMAINE : ..... DATE: Du .....au.....

LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI :	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:

# FICHE ENTRAÎNEMENT

SEMAINE : ..... DATE: Du .....au.....

LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI :	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:

# FICHE ENTRAÎNEMENT

SEMAINE : ..... DATE: Du .....au.....

LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI :	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:

# FICHE ENTRAÎNEMENT

SEMAINE : ..... DATE: Du .....au.....

LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI :	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:

# FICHE ENTRAÎNEMENT

SEMAINE : ..... DATE: Du .....au.....

LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI :	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:

# FICHE ENTRAÎNEMENT

SEMAINE : ..... DATE: Du .....au.....

LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI :	DIMANCHE:
LUNDI:	MARDI:	MERCREDI:	JEUDI:	VENDREDI:	SAMEDI:	DIMANCHE:





## Conseils d'entraînement

- **L'assiduité:** Les entraîneurs préparent des séances qui ont une suite logique. En en manquant trop, tu risques de perdre le fil.
- **La ponctualité:** Respecte aussi bien tes entraîneurs que les autres athlètes. Fais donc un effort pour arriver à l'heure aux entraînements.
- **La tenue vestimentaire:** Chaussures de jogging de bonne qualité (pour l'amorti), survêtement, short et chaussures à pointes sont indispensables. Pour s'échauffer, garder son survêtement et ses chaussures de jogging, se mettre en collant ou en short et en pointes juste avant ton épreuve ou ta séance. Prévoir des vêtements de pluies et de rechange, notamment pendant l'hiver pour l'entraînement et les cross.
- **La sécurité:** Pour toutes les spécialités, mais plus particulièrement les lanceurs, une grande attention et beaucoup de discipline sont indispensables pour éviter les accidents. Ne jamais traverser la pelouse du stade sans vérifier qu'il n'y a pas des lanceurs à s'entraîner.
- **L'esprit d'équipe:** Bien qu'étant un sport individuel, l'athlétisme s'apprend en groupe et se pratique souvent en équipe où chacun a sa place. Toujours faire le "max" pour ses coéquipiers.
- **La polyvalence:** L'athlétisme est un sport à multiples facettes, découvre les toutes...tu n'en seras que meilleur dans la spécialité que tu choisiras plus tard.
- **L'échauffement:** Il est destiné à préparer à l'effort et à protéger des blessures, il est donc indispensable. Ne jamais commencer un entraînement ou une compétition sans s'échauffer.
- **L'esprit "club":** Les compétitions sont l'aboutissement normal du travail à l'entraînement. Participe donc souvent aux différentes épreuves, pour toi, pour ton club et tes entraîneurs.
- **Concentration:** Si tu veux progresser très vite, concentre-toi bien sur les conseils que l'on te donne à l'entraînement.
- **Humilité et persévérance:** Les premiers d'aujourd'hui ne seront pas forcément les premiers de demain et, inversement, les derniers de maintenant ne seront peut-être pas les derniers de demain.

**Un travail d'éveil des principaux muscles** utilisés, grâce à des petits exercices très pratiqués sur les terrains d'athlétisme (talons-fesses, pas chassés, montées de genoux, multi bonds...).

- **Des exercices techniques spécifiques à chaque épreuve**, que l'on fera avec une intensité croissante (exemple: 1 ou 2 sauts en longueur avec élan réduit avant de "tester" tes marques sur élan complet).

En compétition, dans tous les cas, ne pas hésiter à refaire ce qui est fait pendant les entraînements. Il faut se dire que l'échauffement doit être progressif et conduire à la préparation à l'effort auquel l'organisme sera amené à produire.

## Pourquoi l'entraînement?

L'entraînement te sera nécessaire pour progresser dans ta discipline. Même une personne douée devra à un moment ou un autre s'entraîner pour progresser.

Tu entends tes entraîneurs te parler de séances. En voici un aperçu:

- **La PPG (pour Préparation Physique Générale):** ce type de séance a pour objectif de te renforcer physiquement afin de te permettre de supporter des séances d'entraînement plus dures ou te permettre d'avoir des placements techniques. Ce type de travail comprend notamment le travail d'abdominaux, de gainage, de bras. Il est primordial pour progresser. C'est un passage obligé en athlétisme pour progresser!
- **La musculation:** ces séances permettent de développer la puissance musculaire (association de la force et de la vitesse). Chaque spécialité travaille les groupes musculaires dont elle a besoin (cuisses, bras, etc.). Il est nécessaire d'avoir fait un gros travail de PPG avant de pouvoir faire de la musculation!
- **La vitesse:** selon le travail effectué, on travaille l'explosivité pure ou la capacité à courir vite longtemps.
- **L'aérobie:** autrement appelé "footing". Très utile pour l'échauffement et très pratiquée et très important pour les coureurs de ½ fond.
- **La puissance aérobie:** ces séances ont pour objectif de développer la capacité aérobie. C'est-à-dire sa capacité à supporter un certain exercice à une intensité donnée. Ce type de travail est primordial pour les coureurs de ½ fond ou de fond mais également très utile pour les sprinters longs.
- **Les séances de technique:** elles sont essentiellement utilisées par les sprinters, les coureurs de haies, les lanceurs, les sauteurs et les marcheurs afin d'améliorer le geste et le rendre plus performant.

## En cas de blessure

- En cas de douleur pendant l'effort, arrête toi rapidement. De continuer risquerait d'aggraver la lésion éventuelle.
- En compétition, voir au plus tôt le médecin sur place. Il fera un premier diagnostic et te conseillera sur les premiers soins à apporter. Si nécessaire, il t'orientera vers un service d'urgence.
- Consulter rapidement son médecin traitant. Il te prescrira éventuellement des examens complémentaires, des médicaments, du repos ou t'orientera vers un spécialiste. **Ne jamais faire d'automédication!!**
- Effectuer un suivi annuel chez le dentiste afin de détecter d'éventuelles caries qui sont source d'inflammation.
- Respecter le repos qui est prescrit ou ne reprendre qu'avec l'accord du médecin qui l'a prescrit si tu souhaites reprendre plus tôt. L'organisme demande un délai pour se remettre d'une lésion. Une reprise trop précoce risquerait d'entraîner une récurrence plus difficile encore à guérir.
- Signaler à ton entraîneur les douleurs ressenties pendant l'entraînement. Il faut savoir s'arrêter avant l'incident grave!!

## Qu'est ce qu'une alimentation saine?

Pour qu'une alimentation soit saine, il faut qu'elle nous fournisse l'énergie dont nous avons besoin, dans de bonnes proportions de substances nutritives. Nous devrions ingérer une grande diversité d'aliments et de boissons afin de nous procurer toutes les vitamines et minéraux dont nous avons besoin.

Presque tous les aliments que nous consommons contiennent des quantités variables de substances nutritives différentes et nous fournissent de l'énergie. Les principaux éléments nutritifs sont les glucides, les protéines et les lipides.

## Les glucides

Les glucides devraient nous apporter au moins 50% de notre énergie. Ils sont également indispensables au fonctionnement du cerveau. Les glucides sont les sucres et les amidons que l'on trouve dans les céréales et les produits céréaliers (pain, riz et pâtes), les fruits, les légumes, le lait et les produits laitiers.

## Les protéines

Les protéines sont des éléments de construction du corps, nécessaires à la croissance et à la reconstitution des cellules endommagées. Ils sont également nécessaires à la digestion et participent à la production d'anticorps qui combattent les infections. Les principales sources de protéines sont: la viande, le lait et les produits laitiers, le poisson, les œufs et les noix. Environ 10 à 15% de notre apport énergétique devraient provenir des protéines.

## Les lipides

Les lipides constituent la source la plus importante d'énergie; ils aident à construire les tissus de notre corps et contiennent les vitamines liposolubles: A, D, E et K. Les acides gras saturés sont contenus dans les viandes rouges, les œufs, le lait et les produits laitiers. Les acides gras insaturés sont contenus dans les noix et beaucoup d'huiles végétales.



lipides sont essentiels dans l'alimentation mais, selon les experts, ils ne devraient pas fournir plus de 30 à 35% de notre ratio énergétique.

## **Vitamines et minéraux**

Nous avons besoin d'une grande variété de vitamines et de minéraux dans notre alimentation. Ils sont nécessaires en petite quantité et une alimentation variée suffit généralement à satisfaire les besoins normaux sans nécessiter d'apport supplémentaire.

## **L'eau et les fibres**

L'eau et les fibres sont également nécessaires dans l'alimentation. Ceux qui pratiquent des exercices intenses doivent boire davantage d'eau.

## **Valeur énergétique**

La valeur énergétique des nutriments est mesurée en Kilojoules ou en Kilocalories. Les Kilocalories sont souvent appelées calories. Une Kilocalorie équivaut à un peu plus de 4 Kilojoules.

## **De combien d'énergie avons nous besoin?**

Les personnes qui font peu d'exercice ont besoin d'environ 1500 à 2500 calories par jour. Des adultes plus actifs ont besoin d'environ 2500 à 3000 calories par jour. Les hommes, en général, ont besoin de plus d'énergie que les femmes. Les gens très actifs ont un besoin supplémentaire d'énergie. Plus vous êtes actif, plus vous avez besoin d'énergie. Il est important d'obtenir ce supplément d'énergie en augmentant l'apport en glucides plutôt qu'en mangeant davantage de matières grasses ou de protéines.

## **Pourquoi augmenter les glucides avant un effort**

Lorsque nous courons, nos muscles consomment de l'énergie à un taux directement proportionnel à la vitesse de la course. Si cette énergie n'est pas remplacée aussi rapidement qu'elle est consommée, les muscles ne

peuvent maintenir leur taux de travail et nous devons ralentir voire même nous arrêter.

Pendant l'exercice, les muscles au travail transforment l'énergie stockée en énergie cinétique et en chaleur. L'énergie est produite lorsque les cellules musculaires, agissant comme des centrales électriques miniatures, brûlent les glucides et les acides gras en présence d'oxygène pour fabriquer une substance biochimique appelée ATP. L'ATP est la substance qui, en définitive, fait travailler les muscles. Le processus est appelé "métabolisme aérobie" à cause du besoin en oxygène. L'ATP peut également être produite sans oxygène mais dans ce cas, ne sont utilisés que les glucides et non les matières grasses. Ce processus s'appelle "métabolisme anaérobie".

Dans un cas comme dans l'autre, les glucides constituent une source vitale d'énergie.





# Le dopage



Fédération québécoise  
d'athlétisme

## La définition du dopage

Le dopage c'est l'utilisation par un sportif d'une substance ou d'un procédé interdit figurant sur la liste définie par la réglementation en vigueur que ce soit à l'entraînement ou lors d'une compétition.

## Qui peut lutter contre le dopage?

### Quels sont les acteurs responsables de la prévention du dopage?

#### En premier lieu chaque athlète :

- En s'informant des législations en cours,
- En s'informant des précautions à prendre avant de commencer un traitement médical,
- En réfléchissant:
  - \* à ses **motivations** pour la pratique sportive,
  - \* aux valeurs **éthiques** et **humaines** véhiculées par la pratique de l'athlétisme,
  - \* aux **satisfactions** multiples apportées par la réalisation d'un **projet sportif**
- En s'interdisant l'utilisation de toutes les drogues y compris bien sûr le cannabis,
- En cherchant auprès de professionnels ou d'institutions des réponses aux questions que chaque athlète peut se poser.



#### En second lieu les institutions spécialisées:

- En rédigeant et en adhérant à un code mondial antidopage unique, quelque soit le sport pratiqué et le pays où il est pratiqué, afin de permettre l'équité et l'égalité pour chaque sportif,
- En organisant des programmes d'informations à destination de tous les sportifs,
- En organisant des programmes de contrôles antidopage partout et toute l'année en et hors compétition,
- En développant des programmes de recherche pour détecter tous les produits ou méthodes interdites par la législation antidopage.

## Un athlète informé en vaut deux: quelques précautions et formalités indispensables

Certains médicaments peuvent, sans améliorer la performance, rendre un contrôle antidopage positif (ce qui déclenche bien sûr une sanction disciplinaire de la part de notre Fédération). Pour éviter cette grave erreur, chaque athlète doit:

- **éviter l'automédication:** c'est-à-dire ne pas absorber un médicament sans l'avis d'un médecin,
- **prévenir le médecin et le pharmacien de son statut d'athlète** pour éviter la prescription ou la délivrance d'un médicament qui serait sur la liste des produits interdits,
- **lire la notice accompagnant chaque médicament:** si tu retrouves la mention "l'attention des sportifs est attirée sur le fait que cette spécialité contient un principe actif pouvant induire une réaction positive des tests pratiqués lors des contrôles antidopage" ne le prend surtout pas même si tu as une ordonnance. Rappelle ton médecin.

## AUT ou "Autorisation pour Usage Thérapeutique"

Si tu as une maladie particulière qui ne peut se soigner qu'avec un médicament inscrit sur la liste des produits interdits, il faudra que tu fasses établir en double exemplaire une AUT « Autorisation pour usage thérapeutique » à remplir par ton médecin :

- 1 - Si tu es affilié à la FQA et/ou si tu participes à des compétitions provinciales ou nationales, tu devras contacter le centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES).

- 2 - **Si tu participes aussi à des compétitions internationales** tu devras en plus envoyer à la Commission Médicale de l'IAAF avec la mention "secret médical" une AUT à l'adresse suivante IAAF, 17 rue Princesse Florestine BP 359 MC 98007 MONACO. Les formulaires d'AUT peuvent être téléchargés sur le site de la Fédération Internationale d'Athlétisme (IAAF).

### **Motivations et projets sportifs**

*Le dopage: est-ce que le jeu en vaut la chandelle ? Sans parler des risques encourus pour la santé et des risques de suspension, l'athlète qui réalise une performance sans respecter les règles du jeu sait bien au fond de lui-même que cette performance ne lui appartient pas. Elle ne pourra donc pas lui apporter les satisfactions qu'il en attendait.*

### **Toutes les drogues sont dangereuses et détruisent les capacités de l'organisme**

*Toutes les drogues sont toxiques donc mauvaises pour la santé comme pour la performance sportive. Le **cannabis** sous toutes ses formes et même à petite dose en fait partie et empêche la meilleure réussite d'un projet sportif.*

### **La performance optimale passe par une alimentation équilibrée et adaptée à la pratique sportive**

#### **Alerte danger !!!**

**En moyenne 1 complément alimentaire sur 6 acheté sur internet ou sur des magazines est contaminé par un ou des produits interdits, notamment de la Nandrolone!**

**Moralité :** Si tu achètes un complément alimentaire sur Internet ou dans un magazine, la seule chose dont tu sois être sûr, c'est que tu ne sais pas ce qu'il contient !!!



Fédération québécoise  
d'athlétisme



Fédération québécoise  
d'athlétisme

[www.athletisme-Quebec.ca](http://www.athletisme-Quebec.ca)