

ERGOMÈTRE

Lieu : Le Club nautique de Sherbrooke

Objectif : Travailler la puissance et les capacités aérobies (VO2max)

Aperçu des entraînements : Entraînements en continu et entraînements en intervalle avec des temps d'actions, des temps de repos, des intensités et des méthodes imposées.

Précision(s) : Selon vos disponibilités et votre niveau, vous serez placé dans le groupe du mardi ou du mercredi. L'activité a lieu de 18 : 30 à 19 : 30. Ces entraînements sont faits et supervisés par un/une stagiaire en kinésiologie.



Lien avec les sports de rame :

Les entraînements sur l'ergomètre permettent de stimuler la résistance de l'eau pour maintenir ou améliorer la puissance au niveau des membres supérieurs et inférieurs. Ce type d'entraînement permet aussi d'entretenir ou poursuivre le développement des capacités cardiovasculaires débutées lors de la saison. De plus, les différents types d'ergomètres offrent la possibilité de faire des mouvements similaires à ceux fait sur l'eau en aviron, bateau-dragon et kayak, mais pendant l'hiver et ainsi de maintenir les patrons moteurs développer pendant l'été.

FAT BIKE

Lieu : Base plein air André-Nadeau

Objectif : Travailler la puissance et la force musculaire des membres inférieurs ainsi que les capacités aérobies (endurance)

Aperçu des entraînements : Entraînement en continu et entraînements en intervalles avec des temps d'actions, des temps de repos, des intensités et des méthodes imposées.

Précision(s) : Vous devez porter des vêtements extérieurs pour l'hiver. L'activité a lieu de 8 :30 - 9 :30. Ces entraînements sont faits et supervisés par un/une stagiaire en kinésiologie.



Lien avec les sports de rame :

Les entraînements sur fat bike permettront de maintenir ou améliorer les capacités cardiovasculaires développées lors de la pratique de votre sport pendant la saison régulière. Une bonne capacité cardiovasculaire vous permet de conserver un niveau d'intensité sur une plus longue distance/période de temps. De plus la résistance imposée par la neige vous permettra de conserver ou développer davantage la puissance des membres inférieurs ainsi que la force des muscles des jambes. Ces qualités physiques sont nécessaires afin d'avoir une poussée de jambes efficace en aviron et en kayak, mais aussi pour conserver une bonne autonomie fonctionnelle en vieillissant. De plus, les membres inférieures étant moins sollicités lors de la pratique du bateau-dragon, il est primordial de recruter les muscles des jambes d'une autre façon afin d'éviter les déséquilibres musculaires et la perte de force musculaire.

BADMINTON

Lieu : Gymnase de l'école primaire Notre-Dame-du-Rosaire

Objectif : Travailler l'endurance cardiovasculaire, la coordination et renforcement des membres inférieurs. Travailler la capacité à travailler en équipe et à communiquer.

Aperçu des entraînements : Exercices techniques et mini-tournois 1vs1 et 2vs2.

Précision : Vous devez porter des souliers de course et des vêtements de sport. L'activité a lieu de 18 : 30 @ 20 : 00. Ces entraînements sont faits et supervisés par un/une stagiaire en kinésiologie.



Lien avec les sports de rame :

L'intensité des échanges et la répétition des efforts pendant la pratique du badminton permettra de maintenir ou de développer davantage l'endurance cardiovasculaire acquise pendant la saison estivale. Une bonne capacité cardiovasculaire vous permet de conserver un niveau d'intensité sur une plus longue distance/période de temps. La pratique de ce sport permet aussi le développement de la coordination et le renforcement des membres inférieurs grâce à la répétitions de sauts et de pas chassées. Une bonne coordination vous permet d'augmenter la précision de vos gestes dans le sport et d'utiliser plusieurs groupes musculaires de façon coordonnée. Une bonne force musculaire des membres inférieures est importante tant pour l'efficacité de la poussée de jambes en aviron et en kayak que pour conserver une bonne autonomie fonctionnelle en vieillissant. De plus, les membres inférieures étant moins sollicités lors de la pratique du bateau-dragon, il est primordial de recruter les muscles des jambes d'une autre façon afin d'éviter les déséquilibres musculaires et la perte de force musculaire.

CARDIO-VELO



Lieu : Studio Boomerang

Objectifs : Travailler la puissance et les capacités aérobies (VO₂max)

Aperçu des entraînements : Entraînements pris en charge par Studio Boomerang

Précision(s) : Vous devrez faire une pré-inscription au cours dans le système du studio avant de vous présenter. L'activité a lieu de 18 : 00 à 19 : 00.

Lien avec les sports de rame :

Les entraînements cardio-vélo vont permettre de maintenir ou poursuivre le développement des capacités cardiovasculaires débutées lors de la pratique de votre sport respectif pendant la saison régulière. Une bonne capacité cardiovasculaire vous permet de conserver un niveau d'intensité sur une plus longue distance/période de temps. Ce type d'entraînement permet aussi de maintenir ou développer la puissance des membres inférieurs, qui a été débuté lors de la saison régulière. Cette qualité physique est importante lors de la poussée de jambes en aviron et en kayak, mais aussi pour conserver une bonne autonomie fonctionnelle en vieillissant. De plus, les membres inférieures étant moins sollicités lors de la pratique du bateau-dragon, il est primordial de recruter les muscles des jambes d'une autre façon afin d'éviter les déséquilibres musculaires et la perte de force musculaire.

YOGA



Lieu : EnjoYoga

Objectif : Travailler la mobilité, relâchement des tensions musculaires pour prévenir les blessures et maintien d'un équilibre d'entraînement

Aperçu des entraînements : Entraînements pris en charge par EnjoYoga

Précision(s) : L'activité a lieu de 19 : 30 à 20 : 30 en novembre et décembre puis de 19 :00-20 :00 en 2024. Il n'est pas nécessaire de posséder un tapis de yoga pour participer, le studio en prête.

Lien avec les sports de rame :

Les sports de rame, tels que l'aviron, le bateau-dragon et le kayak sollicitent plusieurs grands groupes musculaires dans le corps. Afin de prévenir les blessures, il est primordial de relâcher les tensions créées par la répétition de contractions dans ces muscles. La pratique du yoga permettra un relâchement musculaire en plus d'offrir l'opportunité de développer davantage la mobilité. Une bonne mobilité favorise une bonne exécution des mouvements sportifs et vous permet d'être plus en contrôle de votre corps.

ENTRAÎNEMENTS EN PISCINE

Lieu : Piscine du centre sportif de l'Université Bishop

Objectif : Travailler les capacités aérobies (VO2max), la force-endurance et la puissance des différentes parties du corps, la proprioception et la stabilité.

Aperçu des entraînements : Entraînements en continu d'un style de nage prédéterminé et entraînements en intervalle avec des temps d'action, des temps de repos, des intensités et des méthodes imposées. Accompagner d'un échauffement, d'éducatifs et d'un retour au calme (mobilités et étirements).

Précision(s) : L'activité a lieu de 19 : 00 à 20 : 00. Ces entraînements sont faits et supervisés par un/une stagiaire en kinésiologie.

Lien avec les sports de rame :

Les entraînements en piscine vont permettre de maintenir ou poursuivre le développement des capacités cardiovasculaires débutées lors de la pratique de votre sport respectif pendant la saison régulière. Une bonne capacité cardiovasculaire vous permet de conserver un niveau d'intensité sur une plus longue distance/période de temps. Les mouvements cycliques de l'aviron, du bateau-dragon et du kayak, ont permis le développement de la force-endurance des muscles du tronc, des membres inférieurs et des membres supérieurs lors de la saison régulière. Les différents mouvements exécutés en natation sont eux aussi de nature cyclique et permettront donc de poursuivre le développement de la force-endurance des muscles.



Mardi		Mercredi		Jeudi			
Novembre							
				16 novembre	Piscine		
21 novembre	Ergomètre 1	22 novembre	Ergomètre 2	23 novembre	EnjoYoga		
28 novembre	Ergomètre 1	29 novembre	Ergomètre 2	30 novembre	Cardio-Vélo		
Décembre							
5 décembre	Ergomètre 1	6 décembre	Ergomètre 2	7 décembre	Piscine		
12 décembre	Ergomètre 1	13 décembre	Ergomètre 2	14 décembre	EnjoYoga		
19 décembre	Ergomètre 1	20 décembre	Ergomètre 2	21 décembre	Congé		
Mardi		Mercredi		Jeudi		Samedi	
Janvier							
9 janvier	Ergomètre 1	10 janvier	Ergomètre 2	11 janvier	Piscine	13 janvier	
16 janvier	Ergomètre 1	17 janvier	Ergomètre 2	18 janvier	EnjoYoga	20 janvier	
23 janvier	Ergomètre 1	24 janvier	Ergomètre 2	25 janvier	Cardio-Vélo	27 janvier	Fat Bike
30 janvier	Ergomètre 1	31 janvier	Ergomètre 2				
Février							
				1 ^{er} février	Badminton	3 février	Fat Bike
6 février	Ergomètre 1	7 février	Ergomètre 2	8 février	EnjoYoga	10 février	
13 février	Ergomètre 1	14 février	Ergomètre 2	15 février	Badminton	17 février	Fat Bike
20 février	Ergomètre 1	21 février	Ergomètre 2	22 février	Cardio-vélo	24 février	
27 février	Ergomètre 1	28 février	Ergomètre 2	29 février	Cardio-Vélo		
Mars							
						2 mars	
Congé semaine du 4 mars							
12 mars	Ergomètre 1	13 mars	Ergomètre 2	14 mars	Piscine	16 mars	
19 mars	Ergomètre 1	20 mars	Ergomètre 2	21 mars	EnjoYoga	23 mars	
26 mars	Ergomètre 1	27 mars	Ergomètre 2	28 mars	Cardio-Vélo	30 mars	
Avril							
2 avril	Ergomètre 1	3 avril	Ergomètre 2	4 avril	Piscine	6 avril	
9 avril	Ergomètre 1	10 avril	Ergomètre 2	11 avril	EnjoYoga	13 avril	
16 avril	Ergomètre 1	17 avril	Ergomètre 2	18 avril	Cardio-Vélo	20 avril	
23 avril	Ergomètre 1	24 avril	Ergomètre 2	25 avril	Piscine	27 avril	