

# La planification de l'entraînement

Le but de l'entraînement est l'amélioration de la performance sportive. Depuis les années 60, celui-ci impose une organisation cohérente des séances les unes par rapport aux autres, pour répondre à des objectifs très précis.

Avant tout questionnement quant à la planification des séances, il est incontournable que le ou les entraîneurs soient capables de déterminer les éléments qui ont une influence sur la performance. Il doivent également définir ceux sur lesquels ils ont une possibilité d'action et ceux qu'il n'est pas possible de contrôler. Enfin, ils doivent, ensemble et avec le sportif, déterminer des objectifs clairs et faire des choix d'orientation de l'entraînement. La participation de tous les acteurs est indispensable dans cette étape car c'est elle qui donnera une cohérence à l'ensemble, et c'est également elle qui déterminera le niveau d'engagement de chacun.

## 1. Le modèle de la performance.

De nombreuses personnes ont cherché à modéliser la performance afin d'aider les entraîneurs à structurer leurs interventions. Le modèle le plus satisfaisant semble correspondre à mise en évidence de 4 grandes familles de facteurs qui influencent la performance (figure 1).

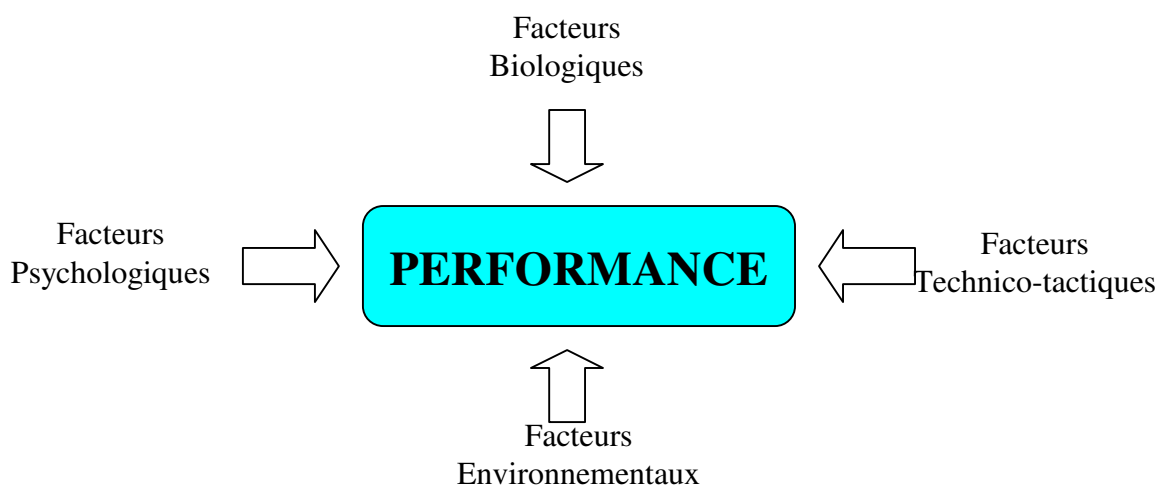


Figure 1 : modèle de la performance de Weineck (1983) simplifié.

Si l'on considère chacune des parties de ce modèle, on s'aperçoit que de plus en plus, et particulièrement dans le sport de haut niveau, elles sont toutes du ressort de spécialistes différents. Ainsi, alors que dans le sport de masse, un entraîneur unique prend tous les facteurs en charge, dans le haut niveau, les aspects psychologiques sont pris en charge par le préparateur mental ; les facteurs biologiques par l'équipe médicale et le préparateur physique ; les aspects technico-tactiques par des spécialistes de la discipline et enfin, les paramètres environnementaux sont gérés par les agents, les collectivités et le milieu familial. Quoi qu'il en soit, ce serait une erreur de penser que chaque famille de facteurs est distincte des autres. En réalité, tous les intervenants ont une action plus ou moins prononcée sur la globalité des facteurs.

## **2. Les principes fondamentaux de l'entraînement.**

L'organisation de l'entraînement doit se faire dans le respect de principes incontournables déterminés conjointement par les savoirs scientifiques et empiriques.

### **a. Les objectifs.**

L'entraînement impose une vision à long terme. Il est donc indispensable de mettre en place tout une série d'objectifs clairement identifiés, et connus de tous, entraîneurs mais aussi sportif. Il est très important de définir des objectifs réalistes et de garder en mémoire que plus l'objectif est lointain, moins il est certain, et donc plus il est susceptible d'être adapté en fonction de l'évolution du sportif (positive comme négative).

### **b. La continuité.**

Pour pouvoir améliorer sa performance il faut que l'entraînement soit continu. Seules des stimulations régulières peuvent provoquer des adaptations. Si elles s'arrêtent, les adaptations ne sont pas possible, voire elles régressent.

### **c. La progressivité.**

Pour que l'entraînement soit efficace, il faut que les sollicitations progressent. Si l'intensité est trop faible ou bien s'il elle est trop élevée, alors il ne peut pas y avoir d'adaptation.

D'une manière générale, la progression se fait en 2 phases : d'abord on augmente la quantité de travail, ensuite, l'intensité. Il est cependant important de ménager des périodes de retour en arrière afin de permettre à l'organisme de se reposer.

### **d. L'individualisation.**

La réponse à l'entraînement est différente d'un individu à un autre. Il est donc indispensable de prendre en compte de multiples facteurs tels l'âge, le sexe, le niveau, l'expérience, etc... afin d'adapter au mieux l'entraînement.

### **e. L'alternance.**

Il est indispensable de respecter des périodes de repos suffisamment fréquentes afin de permettre à l'organisme de bien récupérer et ainsi, d'éviter le surentraînement. Cependant, il est important de bien gérer cette alternance travail/repos car une période de repos trop longue risquerait de s'accompagner d'une régression des adaptations produites par l'entraînement.

### **f. La polyvalence.**

Il est préférable de travailler toutes les qualités physique car elles ont toutes de interactions les unes avec les autres. Ainsi, négliger une qualité physique risque de réduire les perspectives de performance. De plus les acquisitions polyvalentes peuvent se transférer au domaine spécifique.

#### **g. La spécificité.**

Si la polyvalence permet de développer des habiletés spécifiques via le transfert d'acquisitions, il n'en reste pas moins que le respect des spécificités propres à l'activité devra être conservé.

### **3. Le plan de carrière.**

L'organisation d'un plan de carrière a pour but la recherche de la performance maximale à l'âge idéal, ce qui correspond à une exploitation optimale du potentiel sportif de l'individu. Il se décompose en années ou en étapes.

Les étapes regroupent des années dont l'orientation sera sensiblement la même d'un sport à l'autre. Cependant, si l'ordre est identique, le passage d'une étape à l'autre dépend grandement de l'évolution de l'individu, ainsi que de l'activité elle-même. C'est pourquoi en gymnastique, on cherche une expression précoce de la performance maximale, alors que celle-ci peut être atteinte plus tardivement chez le coureur de Marathon.

#### **a. Etape de la découverte.**

Durant cette période, les exercices abordés sont très globaux, on favorise la découverte de l'activité, on utilise des jeux, des parcours. L'idée est d'enrichir au maximum le pratiquant sur le plan moteur.

#### **b. Etape de préparation orientée.**

C'est le moment des apprentissages spécifiques, sous toutes ses approches (règlements, techniques, tactiques,...), et l'amplification du développement général.

#### **c. Etape de préparation spécifique.**

L'entraînement devient très important, le volume de travail ne cesse de progresser, ainsi que son intensité. On cherche à développer au maximum les capacités spécifiques.

#### **d. Etape de réalisation et de longévité.**

C'est durant cette période que le niveau maximal de performance doit être atteint. On cherche également à maintenir le plus longtemps possible ce niveau de performance.

#### **e. Etape de reconversion.**

Le niveau de performance maximal ne peut plus être conservé, il régresse. On parle alors de reconversion (c'est souvent à ce moment que beaucoup de sportifs deviennent entraîneurs !).

### **4. La plan annuel d'entraînement.**

L'organisation annuelle de l'entraînement se base sur différents facteurs : le calendrier des compétitions, les objectifs de l'année, la situation du plan de carrière s'il existe, les caractéristiques du sportif (âge, sexe, niveau,...), la disponibilité et la motivation en sont quelques exemples.

En général, une saison sportive s'articule autour de cycles. On distingue les macrocycles, les mésocycles et les microcycles.

#### **a. Les macrocycles.**

Grands cycles regroupant de quelques semaines à plusieurs mois, les macrocycles sont au nombre de trois :

- *le macrocycle de préparation*, comme son nom l'indique, prépare le sportif. Il précède le macrocycle de compétition, et vise le développement de toutes les aptitudes du sportif. C'est une période de travail importante qui cherche à développer à la fois les qualités physiques mais aussi les habiletés techniques.
- *le macrocycle de compétition*, désigne la période des compétitions ainsi que celle pré-compétitive, qui se trouve juste avant. Le but de ce cycle est de mettre le sportif dans les conditions idéales à la réalisation de la performance maximale de l'année en cours.
- *le macrocycle de transition*, désigne la période des compétitions ainsi que celle pré-compétitive, qui se trouve juste avant. Le but de ce cycle est de mettre le sportif dans les conditions idéales à la réalisation de la performance maximale de l'année en cours.

#### **b. Les mésocycles.**

Les mésocycles regroupent plusieurs semaines. Pour des raisons pratiques d'organisation, on se base souvent sur les vacances scolaires. En général, un mésocycle est une période de travail autour d'un objectif bien déterminé, et éventuellement un objectif secondaire.

#### **c. Les microcycles.**

Cycles rassemblant plusieurs jours consécutifs. Il peut avoir une durée variable mais la plupart du temps, on se base sur la semaine.

### **5. L'organisation des séances.**

Unité de base de l'entraînement, la séance s'organise suivant trois grandes parties : l'échauffement, le corps de séance et le retour au calme.

*L'échauffement* à pour objectif de préparer l'organisme à réaliser des actions sportives (entraînement comme compétition). C'est ensuite pendant le *corps de séance* que l'on va proposer des exercices recherchant le développement des capacités visées par les objectifs correspondant aux différents cycles dans lesquels s'inscrit la séance. Enfin, chaque séance doit se terminer par un *retour au calme* dont le but est de relaxer l'organisme et de lui permettre de récupérer le plus rapidement possible.