



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Cette présentation a été faite au colloque sur les haies hautes organisé à l'ESSIE en Novembre 06 Elle peut être consultée dans son intégralité sur le site de l'AEIFA

Planification de l'entraînement

Ce document est le fruit de croisement de connaissances et d'expériences. Expériences recueillies auprès de **Fernand URTEBISE** et **Claude MONOT** deux grands de l'athlétisme français avec qui j'ai eu le plaisir de travailler.
Olivier VALLAEYS

Plan :

- Pourquoi programmer l'entraînement
- Les lois de la programmation
- Un guide pour construire : la pyramide inversée
- La rédaction du plan d'entraînement
- Un exemple concret : les bases du plan d'entraînement de deux athlètes

Comment se déroule l'entraînement chez les débutants?

- Pratique multiforme, pluridisciplinarité, de la variété.
- Le contenu des compétitions donne le contenu des séances.
- En général la plupart progressent en harmonie

Les séances sont construites...

- En fonction de la précédente ou de la compétition du WE
- En fonction des enfants, de leur évolution
- Pour cela:
 - Il faut connaître les jeunes athlètes
 - Il faut connaître les activités
 - Il faut avoir des connaissances scientifiques, physiologie, biomécanique, psychologie...
 - Il faut de l'expérience, la sienne et/ou celles des autres

- **Mais... à un moment,**
 - On constate des périodes de stagnation malgré l'entraînement
 - On constate des périodes de progrès « ils » battent leurs records, ils ont « mûri », grandi... sans entraînement
 - Alors... l'entraînement n'est pas seul facteur de progrès.

En règle générale, avec le temps...

La séance classique n'a plus d'effet, peut être à cause de :

La lassitude,
Une mauvaise orientation,
Un manque de perspectives pour l'avenir athlétique,
Un entraînement ou des séances mal adaptés...
Alors, il faut trouver autre chose :
Montrer et Construire un plan pour l'avenir !

Planifier des enchaînements de saisons...

De l'école d'athlé... au très haut niveau du développement... personnel...

A l'IAAF on insiste pour dire que

- L'entraînement est une science
- L'entraînement est un art
- L'entraînement est un métier

Au préalable, se poser les bonnes questions...

- Pourquoi il y a stagnation... ou progrès...
- Faire des choix dans le travail :
 - Faut-il augmenter la charge uniquement sur une qualité, sur deux, plus?
 - Cette charge est-elle quantité ou qualité...Etc...

Il faudra savoir assembler des séances

- **Des connaissances, pour composer une séance il en fallait déjà pas mal... pour planifier il en faudra encore plus**
- **De la méthode, les facteurs de réussite ou d'échec peuvent être tellement nombreux qu'il faut s'organiser pour pouvoir continuer à progresser dans le temps**

Les bases générales

- Les qualités physiques à développer
- Les connaissances techniques à acquérir
- Le choix des situations
- Choix des rythmes de travail, du volume, de l'intensité du repos
- La psychologie, la bio-mécanique, la pédagogie, la communication
- Les soins, la nutrition, le suivi social
- ... et sans doute beaucoup d'autres choses

Mais aussi et surtout...

- Connaître l'activité
- Comprendre les logiques de la technique:
exemple les appuis
 - comment les poser, pourquoi ?
 - économie du geste
 - comment les différencier, pourquoi ?
exemple le rapport fréquence amplitude, la rentabilité

Apprendre à regarder

- Bien entendu, regarder, observer pour corriger...
- Mais aussi regarder pour analyser, comprendre par rapport à un ensemble mais aussi par rapport à la spécificité de quelqu'un.

Le plan est donc

- L'aboutissement d'une réflexion
- Ce sera un document écrit reflétant une systématique visant à:
 - **Prévoir l'avenir en accumulant des renseignements qui permettent de réduire l'incertitude**
 - **Choisir les objectifs à atteindre en donnant les moyens à mettre en œuvre pour y arriver**
 - **Orienter, coordonner les décisions destinées à permettre le développement harmonieux des athlètes**
 - **Déterminer quoi contrôler et quand le faire**

La planification est essentielle

- Pour atteindre les résultats escomptés
- Pour vérifier que chaque partie s'intègre aux autres et voir si l'ensemble est un tout cohérent
- Pour mettre en lumière d'éventuelles failles
- Pour faire savoir aux athlètes ce qu'on attend

d'eux

Atteindre un objectif

Cf schéma 1

Les grands principes : Les principes d'entraînement

Pour construire et pour « assurer »

- Loi de la surcompensation
- Loi de la réversibilité
- Loi de la spécificité
- Règle de l'individualisation
- Règle de la variété
- Règle de la progressivité

Amplitude de la surcompensation

Cf schéma 2 :

Temps de surcompensation

Règle de l'individualisation

Règle de la variété

- Première notion: varier simplement l'ordre de la présentation du travail faire réagir le corps qui est «surpris».
- Deuxième notion: un abus de spécificité comme une spécialisation trop précoce nuisent. D'après Platonov, vouloir arriver trop « vite » à l'exercice «utile» risque d'entraîner par la suite des difficultés d'adaptation

Les éléments constitutifs des séances

Les exercices / situations

- L'exercice ou la situation général(e)
 - **Touche toutes les grandes fonctions**
- L'exercice ou la situation spécial(e)
 - **Développe les éléments du mouvement de compétition (famille)**
- L'exercice ou la situation de compétition
 - **C'est le geste codifié**

La charge

- Volume: c'est la fréquence des stimulations et leur durée
- Intensité: c'est l'intensité des stimulations et leur densité
- Récupération: peut modifier les effets du volume ou ceux de l'intensité
- Rapports

L'agencement

- Séance: la session de base qui comprend plusieurs unités d'entraînement...
- Microcycle: un ensemble de séances qui s'orientent vers le développement d'éléments constitutifs à l'entraînement. Souvent pour nous, à cause de l'organisation sociale, il dure une semaine.
- « Etapes, ... » : un ensemble de microcycles nécessaires pour atteindre un objectif d'entraînement spécifique... certains sont à court termes (3 semaines) d'autres à plus longs termes (6 semaines).

Les rythmes

- Les rythmes de travail peuvent prendre différentes formes au cours de l'entraînement,
- On peut « jouer » avec eux, c'est un des facteurs de développement
- Selon les niveaux de pratique certains sont plus favorables que d'autres...

L'organisation annuelle

L'organisation annuelle: la périodisation (simple ou double)

- Période de préparation
 - Préparation générale
 - Préparation spécifique
- Période de compétition
 - Il peut y avoir une partie de pré-compétition, ou une coupure entre deux évènements avec un petit moment de régénération
- Période de transition

La reprise

- Pas seulement le footing
- Toute la remise en condition générale pour redevenir athlète...
 - Du pied
 - Du gainage
 - De la coordination
 - Et pas seulement de la simple aérobie...

Préparation générale

- Augmenter la capacité de charge en augmentant le volume
- Créer les conditions pour atteindre de meilleures performances (physiques et techniques)
- Insister sur les éléments essentiels de la performance (même ceux qui ne sautent pas aux yeux, social, psy...)

Préparation spécifique

- Préparer la performance en harmonisant les divers éléments constitutifs
- Améliorer la technique par des charges propres à la compétition
- Développer la disposition de l'athlète à l'augmentation de la capacité de charge

Période de Compétition

- Développer et maintenir la performance
- Maintenir les acquis
- Préparer l'athlète à fournir un effort optimal (tenter le maximal)
- Avoir une forme athlétique optimale

Transition, récupération

- Récupération active (le changement de sport est souvent une bonne chose)

- Régénération physique et psychique

Exemple

Une proposition pour fonctionner :

- Un principe fondateur :
 - De la qualité à la quantité de qualité

Ce qui permet de :

- Rester sur la motivation des athlètes
- Se faire plaisir, pour venir à l'entraînement avec entrain !
- Rester sprinteur, lanceur... ou travailler toujours autour de sa qualité.

LA PYRAMIDE INVERSEE... Schéma 2

Pour quoi faire ?

- Planifier une carrière
- Planifier une saison.
- Développer des qualités physiques.

Comment ça marche?

- Une pyramide sur sa pointe!
- A lire du bas vers le haut!
- Du début du processus vers l'échéance à réaliser

Mais ...

- Une pyramide ne tient pas sur son sommet...
- Il faut la soutenir.
- Les différentes qualités qui vont aider au développement de la qualité visée en la « soutenant ».
- Il peut y avoir 1, 2, 3 ou plus de qualités de soutien

Alors pour planifier :

- On divise cette pyramide horizontalement...
- On obtient des périodes.

- Et pour chaque période des quantités de travail.
Par ex pour la zone 1 : 40% pour le soutien 1
idem pour le 2 et 20% pour la qualité elle même.
- De même pour les autres périodes

En fonction du nombre de séances par semaine...

- On divise verticalement en autant de colonnes que de séances possibles...
- Et l'on sait quoi faire à chaque séance...
- Par exemple pour 4 séances par semaine...

Pour une carrière...

- L'échéance : c'est être bon en senior...
- En fonction de l'âge de l'athlète, on divisera en autant de périodes que l'on prévoit de saisons...
- Aide l'éducateur à ne pas griller les étapes...

- On divise en autant de périodes que besoin...
- En fonction d'une double ou simple programmation...
- Et on suit le guide...

Des variantes...

- Pour un jeune athlète qu'il ne faut pas «griller»... la pyramide se déplace vers le haut.
- Les qualités de soutien doivent rester le gros du travail au risque de faire de la «championnite»!

Pour un athlète en fin de carrière...

- Pour un athlète en fin de carrière, la pyramide se déplace aussi mais dans l'autre sens...
- Attention alors au surmenage, au sur entraînement et à la lassitude....

Programmation simple ou double

- Il peut être difficile de faire chaque année des doubles périodisations... fatigue, vie familiale, professionnelle...
- Lorsqu'on adopte une simple périodisation, le temps devient «long», on peut alors «tricher» ou jouer à faire semblant, pour la motivation... mais attention à ne pas «déraper»

Enfin... Pratiquement, la rédaction

L'inventaire

- Au préalable connaître les besoins de la discipline (exigences, contraintes)
- Vécu de l'athlète
 - **Âges: légal, physio-bio, entraînement**
- Qualités physiques
- Habiletés techniques
- Qualités psychologiques
- Le bilan annuel --->

Le bilan annuel

- Chaque année il faut penser à la prochaine...
- Faire un bilan sans concession de l'ancien plan. Qualitatif, quantitatif... Le bon, le pas bon, ce qui marche... ce qui n'a pas marché et en comprendre les raisons.

La fixation des objectifs

- Un objectif final
 - **De niveau : Qualification, podium, sélection...**
 - **De valeur : une fourchette de perf**
- Des objectifs intermédiaires, ou des moyens d'objectifs
 - **Devenir régulier**
 - **Amélioration dans la concentration**
 - **Trouver son échauffement, sa préparation spécifique**
 - **Etc....**

Les compétitions

- L'étude du calendrier
- Le choix des compétitions
 - **Indispensables**
 - **Possibles ou éventuelles**
- Sur ce calendrier les autres évènements et les contrôles

Les tâches majeures

- Découlant des objectifs, les points qu'il faut envisager et faire des choix :

– **Qualités physiques**

– **Capacités techniques**

La construction Tout mettre à plat

Le processus de planification

Pour terminer,

- Chaque athlète est unique, à cet égard il devrait être traité comme tel
- Mais dans la réalité, souvent nous avons des «groupes d'entraînement»
- Alors nous sommes bien obligés de concevoir un canevas commun dans lequel nous adapterons des individualisations

Olivier Wallayes

Annexes :

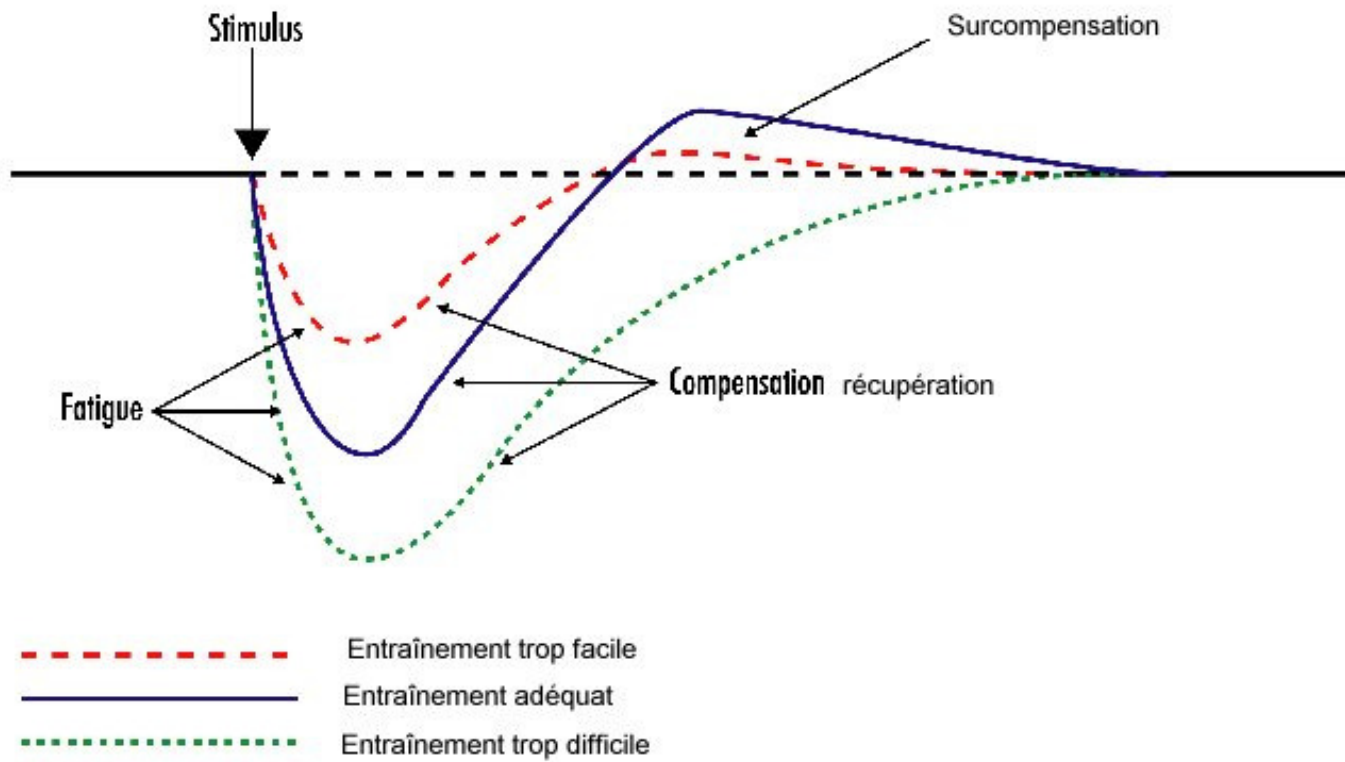
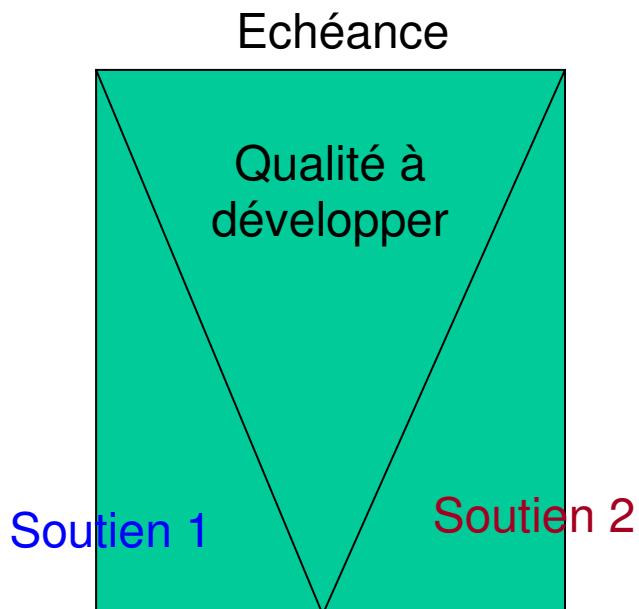
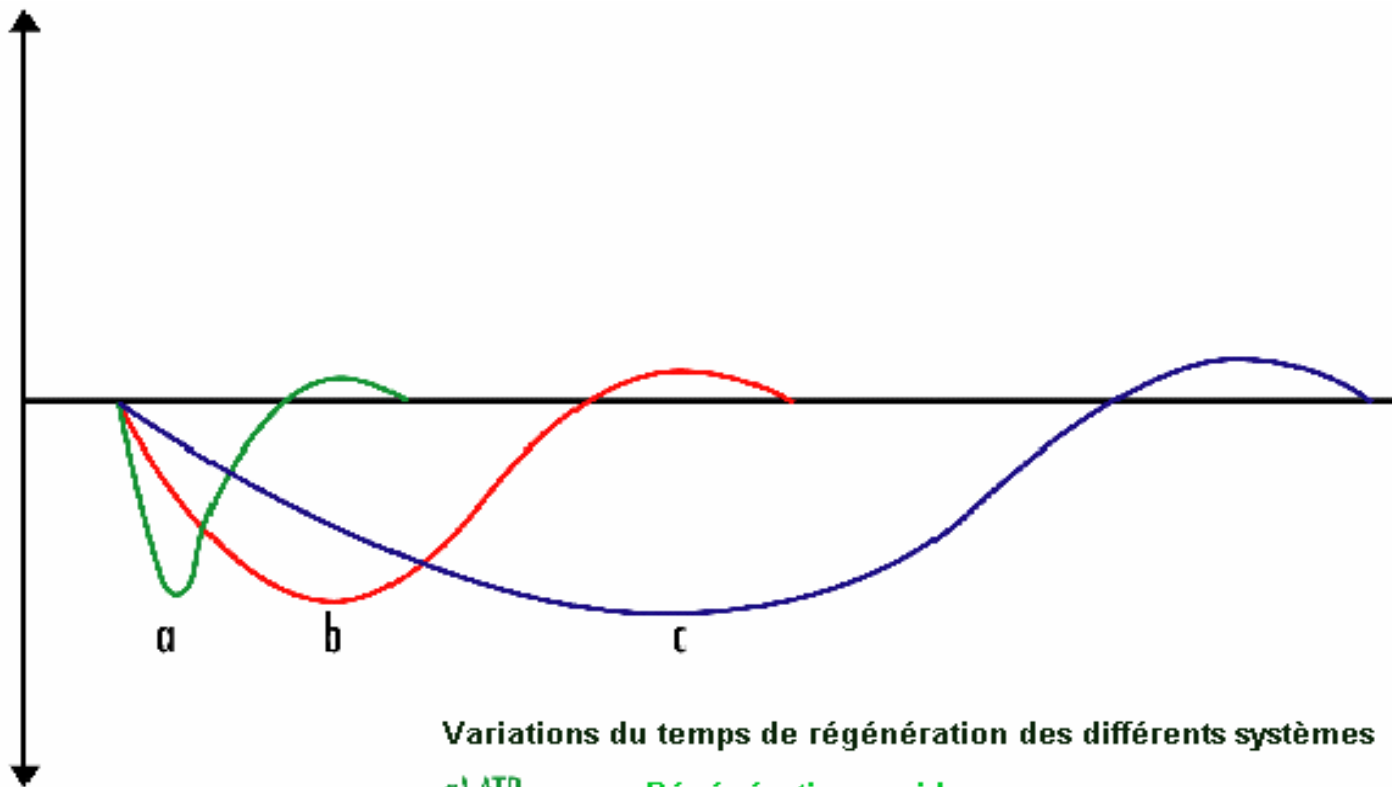


Schéma 2 :





Variations du temps de régénération des différents systèmes

- | | | |
|---|--------------------|-----------------------------|
|  | a) ATP | Régénération rapide |
|  | b) Glycogen | Régénération moyenne |
|  | c) Enzymes | Régénération longue |



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :
 AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS
 Courriel : aeifa@aeifa.com Internet : www.aeifa.com