***LES PRINCIPES GENERAUX DE***

***L’ENTRAINEMENT***

***Cours préparé par maitre*** / **gheribi hichem 2017/2018**

**Introduction :**

L’entraînement est un processus avec comme finalité la performance. Pour l’atteindre, le temps est limité, il faut donc s’organiser :

- La planification doit proposer un entraînement efficace afin d’optimiser son action (cohérence, logique),

- L’entraîneur a un ensemble de connaissances théoriques dont il doit s’imprégner. Parmi ces connaissances, il existe des principes généraux érigés (construits) en fonction des constatations de terrain et d’expérimentations obtenues dans l’entraînement,

- Ces principes sont généraux, donc sont communs à la plupart des disciplines, à tous les domaines de l’entraînement et à toutes les étapes d’évolution de la performance (Débutant - Confirmé – Haut Niveau).

**1-Le principe de charge efficace**

"Les charges d’entraînement uniformes conduisent rapidement à une stagnation de l’amélioration de la performance" – Weineck- biologie du sport - 1992.

Pour qu’un stimulus soit efficace il faut qu’il soit optimum, qu’il dépasse un certain seuil. Ce seuil dépend de la qualité sollicitée, du niveau d'entraînement, de la forme du sportif et des besoins de la discipline.

*Exemple* : Force – max, intensité, le poids sur la barre doit être à 90 % ou supérieur à 90% du maxi.

Au bout d’un mois ou deux, normalement le maximum augmente légèrement donc le poids à 90% doit augmenter aussi. Si ce n’est pas le cas il y a un affaiblissement de l’impact souhaité.

*Attention* : Ne pas oublier de prendre en compte l’état de forme du sportif et son niveau d’entraînement pour augmenter la charge sans surentraîner.

**Comment appliquer ce principe de charge efficace ?**

En mettant en rapport la quantité et la qualité :

- Garder la même quantité de travail en augmentant la qualité (Sur une même base de séance améliorer sa technique de séance en séance).

En adaptant :

a) Le volume de la charge (heures, minutes, nombre de km…)

b) L’intensité de la charge (plus de vite, plus lourd…)

c) La complexité de la charge (plus difficile à réaliser…)

d) La spécificité de la charge (plus de bateau…)

En fonction de différents paramètres :

- De la qualité que l’on cherche à renforcer ou stabiliser

- De l’objectif de développement ou de stabilisation

- Du niveau d’entraînement

- De l’âge biologique

- De son niveau de capacité de performance

**2**- **Le principe de progressivité**

Ce principe est lié au principe de charge efficace, il permet de prendre en compte les adaptations du sportif.

Pour appliquer ce principe la charge peut être augmentée par des paliers plus ou moins importants.

**Attention :** l’augmentation de la charge doit se faire en phase de développement et pas juste avant la compétition sinon l’athlète peut être déstabilisé en terme de

- Fatigue : chute de la capacité de performance

- Modifications techniques : dégradations

- Modifications psychologiques : perturbations

**3**- **Le principe d’alternance charge/repos**

Avec l’entraînement le niveau du sportif diminue, l’organisme a besoin d’un certain temps de repos pour retrouver

son niveau initial. L’alternance charge/repos est faite en fonction du type de récupération pour rechercher la récupération complète ou incomplète. Après un entraînement ou un cycle d’entraînements, on laissera le temps à l'organisme de mettre en place les phénomènes d'adaptation pour pouvoir surcompenser.

Il faut tenir compte des temps de récupération nécessaires (minimum ou maximum) pour réitérer un travail identique.

*Exemple* : Après un entraînement aérobie à intensité modéré en course en ligne, il faudra compter environ 24h de récupération pour un athlète entraîné .

Il existe différents types de repos :

- **Le repos complet** quand le corps retrouve un niveau initial de repos

- **Le repos incomplet** quand la sollicitation se répète, quand la restauration de la capacité de travail est en grande partie réalisée.

- **Le repos réduit** quand la sollicitation se répète, quand la restauration de la capacité de travail est encore loin d’être réalisée.

Le principe de l’alternance charge / repos est une clef du processus d’entraînement. Il peut donc être le meilleur comme le pire s’il est mal géré.

La modulation de la récupération est un instrument de dosage qui permet au sportif d’agencer les phases de développement, de stabilisation des qualités concernées et de préparer ou différer l’état de forme en fonction des compétitions (organisation, stagnation, surentraînement).

Une planification erronée de la phase de récupération peut aboutir au sous – entraînement ou surentraînement.

L’alternance charge / repos doit être prise en compte à court, moyen et long terme

La récupération peut être aussi qualitative c’est à dire se préciser par son aspect actif (voir fiche antisèche technique

: échauffement et récupération) ou passif (repos total)

**4-Le principe de continuité ou de maintien des acquis**

L’entraînement produit des adaptations qui sont réversibles (changeantes) si la charge manque et si elle n’est pas entretenue.

En général :

- La rapidité de régression de ces facteurs dépend du temps pour les acquérir .

- Plus le temps de préparation est long et plus les adaptations sont stables et lentes à décliner.

Selon R. Mano, les acquis techniques (appel de la mémoire motrice : technique de pagayage, esquimautage…) sont plus stables que les acquis moteurs (qualités physiques : niveau de force en musculation, temps de référence sur un parcours test).

En période de compétition, le maintien des qualités physiques est prépondérant.

**5**- **Le principe d’individualisation**

Les réponses à la charge ou de l’adaptation à la charge sont très diversifiées selon les individus pour plusieurs raisons :

- Age

- Sexe

- Niveau (capacité de performance)

- Motivation

- Récupération de chacun

L’entraînement va prendre en compte les connaissances théoriques ou de terrain mais aussi les réactions propres à l’individu effectuées par l’observation (fatigue physique, psychologique…). L’entraîneur et l’athlète devront donc analyser et interpréter ces informations. L’individualisation est indispensable car chaque athlète a des réponses différentes aux charges d’entraînement.

**6**- **Le principe de spécificité**

La charge spécifique se définit par la plus ou moins grande analogie des exercices qui constituent la charge d’entraînement avec l’activité de compétition, en ce qui concerne : le temps d’effort, l’activité support de la séance, la structure du mouvement, le milieu et le contexte dans lequel la séance se déroulent… Donc en canoë kayak la charge est très spécifique lorsque l’entraînement se fait dans sa discipline sur un milieu qui est celui de la compétition. Exemple : entraînement dans un kayak surf-ski en mer pour un athlète pratiquant le merathon.

Le spécificité varie en fonction du niveau de spécialisation atteint par l’organisme : ce qui est spécifique pour un débutant est plus générique pour un athlète « expert ».

Exemple : pour un débutant « faire du slalom sur le plat » est une séance spécifique, alors que pour un athlète de l’équipe de France de slalom la spécificité c’est « faire un slalom chrono en eaux-vives ». Donc plus le niveau du pagayeur est élevé plus la séance devra ressembler à la situation de compétition pour être spécifique.

**7**- **Principe de proportionnalité entre charge générale et spécifique**

Ce qui constitue la charge générale, ce sont les exercices très différents de l’activité de compétition (footing, natation,

musculation, sports collectifs,…). Ceux qui s’en rapprochent beaucoup, constituent la charge spécifique.

*Exemple* : Dans une séance, dans une saison : combien de général et combien de spécifique ?

- Valable en préparation physique : PPG / PPS

- Pluridisciplinarité : pratique des autres disciplines du canoë-kayak

- Soit passage du général vers le spécifique : stratégie différée

- Soit général et spécifique tout le temps : stratégie intégrée

Dans une saison ou une carrière plus on va vers un niveau d’expertise élevé et plus la part de la charge spécifique sera importante. Enfin plus la part d’entraînement général (et variée) aura été grande en début de carrière plus l’athlète aura de chance d’atteindre un haut niveau de performance par la suite, voilà pourquoi la pluridisciplinarité est si recommandée chez les jeunes .

8- **Principe de variabilité des exercices ou de situations proposées**

Il est important dans l’apprentissage, d’éviter les automatismes moteurs dus à la monotonie des situations proposées.

**Exemple** : en Kayak Polo, discipline à habiletés ouvertes par excellence, difficile de toujours tirer à la même distance car les situations rencontrées sont possibles dans différents angles.

- Ne pas standardiser du fait de la multiplicité des situations

- Varier les exercices entretient la motivation : diversification des situations.

- Ce principe est à contrario de celui de « spécificité » : il contre balance les méfaits de la spécificité de l’adaptation.

**9- Principe de motivation**

Pour un athlète, la motivation sera le moteur de l’apprentissage et de la progression, c’est elle qui va pousser le pagayeur à s’investir dans une tâche.

Le sportif est +/- motivé en fonction des situations + /- contraignantes. Or, l’apprentissage, le développement et les résultats sont retardés sans motivation.

Pour ce faire, il faut trouver différentes techniques :

- Rendre la tâche importante pour l’athlète (pour réussir)

- Fixer des objectifs personnels à atteindre

- Les objectifs à atteindre doivent être réalisables et non inaccessibles

- Impliquer l’athlète dans l’auto – évaluation, le rendre + autonome : donner des points de repères, l’athlète sait ainsi où se situer.

**References :**

* Duchateau j.methodologie de l entrainement cours de 2annee licences education physique (isepk-elb)
* Egger j p .modele de planification et d evaluation de divers methodes 2.21.26 :1994
* Heyter c :biometrie cours 1 annee licences isepk bruxelles .ulb .250p.1988
* Lambert, G., L'entraînement sportif. Paris : Ed. Chiron, 1980.

- Manno, R., Les bases de l'entraînement sportif. Paris : Ed. EPS, 1992.