**République Algérienne Démocratique et populaire**

**Ministère de l’enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique**

**Université Larbi Ben M’Hidi Oum El Bouaghi**

**Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives**

|  |
| --- |
| **Planification de l’entrainement** |

**Cours destinés aux étudiants de 1èer année Master**

**«  Préparation Physique »**

**Semestre 1 et 2**

**Programme avalisé par le CPND et le MERS**

**Réalisé par Dr Ghennam Noureddine**

**Planification de l’entrainement**

**Contenu de la matière**

**I/ Chapitre introductif**

* **Comprendre la planification**
* **Historique de la planification**
* **Définition de la planification**
* **Définition de la programmation**
* **Terminologie usuelle de la planification**

**II/ Les principes régissant la planification**

* **Charge d’entrainement continue**
* **Périodicité de la charge d’entrainement**
* **Périodicité de la récupération**

**III/ Le projet sportif**

* **Caractéristiques d’un projet sportif**
* **Classification des objectifs d’un projet**
* **Les étapes d’un projet sportif**

**IV/ Cinétique d’un programme pluriannuel**

* **Etape de formation de base**
* **Etape de transition**
* **Etape du haut niveau**

**V/ Le Programme annuel**

* **Les objectifs d’un programme annuel**
* **Les facteurs influençant un programme annuel**
* **Périodisation d’un programme annuel**

**I/ Chapitre introductif**

**I.1/ Comprendre la planification par son histoire**

La planification existait déjà depuis toujours, mais les années 1950 furent les années de la révolution des méthodes. Les pays de l’Est et plus particulièrement les Russe sont les premiers à avoir intellectualisé la planification en lui donnant une méthodologie ainsi qu’une terminologie qui influence encore le sport d’aujourd’hui. C’est ainsi que sont apparus les termes de macrocycle, microcycles, mésocycles, ou encore PPG, PPA, PPS etc.

**I.1.1/ Construction d’une logique d’entrainement**

La condition d’une planification part de l’identification des besoins pour envisager des objectifs et le chemin qui mène à leur réalisation. Pour se faire une série de règles sont à prendre en considération :

* **L’ordre des priorités :** Retrouver parmi les qualités physiques celle qui passe en priorité, qui vous fait défaut, ou celle que vous voulez accentuer ; les autres qualités viendront ensuite par ordre de préférence.
* **Le temps :** Vous disposez de combien de temps pour votre entrainement ? Une, deux, trois….ou plus ? Une, deux heures ?
* **Les moyens :** Vous devez vous donner les moyens matériels ou lieu pour obtenir vos objectifs de performance.
* **Respecter une progression :** Enchainer les méthodes du plus facile au plus difficile sans bruler les étapes en voulant chercher les meilleures méthodes car celle-ci peuvent etre souvent fatales (vouloir mettre des charges lourdes sans bagages techniques ou en ayant un système musculaire non préparé).
* **Penser à la récupération :** Planifier les méthodes c’est planifier la récupération aussi et surtout car le développement en est tributaire (phénomène de surcompensation).

**II/ Tentative de définition**

**II.1/ Planifier**

S’identifie à la phase préparatoire :

* d’analyse, de conception et de structuration d’un projet et à la détermination des finalités à atteindre.
* A la formalisation de lignes directrices de la stratégie à suivre, selon des buts et objectifs.

« Les objectifs ne peuvent être raisonnablement maintenus que si le chemin pour les atteindre reste praticable » (M. Houvion in Krantz 2002).

**II.2/ Programmer**

Emerge de la planification, intégrée dans la stratégie du projet sportif

* Emerge de la planification, intégrée dans la stratégie du projet sportif
* Périodisation des cycles d’entrainement.

« Elle représente le support…à une action régulatrice quotidienne qui doit aller jusqu’à l’instantané… » (Th. Ghautier : in Krantz 2002).

**NB : Il est très important de savoir lire son projet et de l’apprécier par rapport aux conditions de son club et de l’environnement en général et de savoir séparer le possible de l’improbable.**

**III/ Terminologie de la planification**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Terme** | **Terme complet** | **Définition** |
| **Cycle annuel** | **Cycle annuel** | Programmation sur l’année |
| **Macrocycle** | **Macrocycle** | Période de 3 à 6 mois |
| **Mésocycle** | **Mésocycle** | Période de 4à 6 semaines |
| **Microcycle** | **Microcycle** | Une semaine |
| **PPG** | **Préparation physique**  **généralisée** | Vient au début de l’entrainement, qui veut dire une remise en forme  Générale et où tous les muscles seront réveillés. On la retrouve dans  d’autres ouvrages sous le vocable de PPA (Préparation physique Athlétique) |
| **PPO** | **Préparation physique**  **Orientée** | On se rapproche de plus en plus de la discipline pratiquée, l’entrainement  tente d’etre spécifique, mais la priorité reste le développement des qualités physiques. On la retrouve dans d’autres ouvrages sous le vocable de PPA (Préparation physique Auxiliaire) |
| **PPA** | **Préparation physique**  **Associée** | L’entrainement du physique est contenu dans la séance de la discipline  Pratiquée, mais la cassure est nette entre le sport lui-même et  la préparation physique. Ex : Echauffement puis entrainement de la vitesse  (10 min), entrainement normal, puis arrêt pour faire 5 min d’équilibre. |
| **PPS** | **Préparation physique**  **Spécifique** | L’entrainement est au plus proche de l’activité principale par le choix  des exercices, leur durée…etc. |
| **PPI** | **Préparation physique**  **Intégrée** | L’entrainement physique est travaillé lors d’exercices technico-tactiques  de l’activité. C’est-à-dire qu’on travaille le coté physique sans s’en  rendre compte. |
| **PPD** | **Préparation physique**  **Dissociée** | L’entrainement physique se fait en dehors de la séance  d’entrainement spécifique à l’activité. Il faudra travailler l’endurance ou la force à un autre moment de la journée. |

**Tableau 1 : Terminologie usuelle de la planification. Didier Reiss, Pascal Prévost, La bible de la préparation physique, p 571, édition amphora 2013.**

**Chapitre II**

**Les principes régissant la planification**

La planification de l’entraînement repose sur une modélisation qui tend à réduire les performances à quelques propriétés considérer comme essentielles.

Toute planification repose sur l’analyse des exigences de l’activité ; les différents points à mettre en évidence sont :

**Besoins physiologiques** : énergétique, force, souplesse

**Besoins techniques** : coordination, apprentissage de la technique propre à l’activité

**Besoins tactiques** : technique propre à l’activité (surtout en sport collectifs)

**Besoins psychologiques** : dont la gestion est à la fois une conséquence de l'entraînement et un but.

La performance est donc décomposée de différents facteurs qui interagissent + ou - pour aboutir à la performance.

Dans cette optique, on peut considérer que l'entraîneur est le seul vecteur efficace d'intervention sur l'athlète ; ce qui lui permet de faire varier la planification, donc de faire varier la charge d'entraînement suivant l'état psychologique et physique de l'athlète.

**MÉTHODOLOGIE DE L'ENTRAÎNEMENT**

Elle recouvre une procédure systématique et planifiée de mise en ordre des contenus d'entraînement, de la forme de présentation des objectifs, du choix des moyens et du contrôle de la charge, en vue d'obtenir la meilleure performance à l'instant t.

la méthodologie de l'entraînement est basée sur l'enchaînement de 4 phases d'action :

**. Analyse des exigences de l'activité**

**. Évaluation ou diagnostique du sportif**

**. Définition des objectifs d'entraînement**

**. Construction de la structure de l'entraînement.**

**L’adaptation à l’entrainement**

**Platanov** : " L'adaptation est un processus d'accoutumance de l'organisme, aux contraintes du milieu dans lequel il évolue. Les stimuli de l'entraînement sollicitent une réaction organique, psychique et affective ; une adaptation vers plus de performance ".

Au cours de l’exercice physique, quelle que soit sa nature, le système nerveux central réorganise en permanence l’activité des organes, des systèmes et des fonctions. Le stimulus engendré par la charge d’entrainement augmente la capacité de l’organisme à fournir l’énergie nécessaire. La charge d’entrainement constitue donc le facteur fondamental du processus d’assimilation et d’adaptation. La resynthèse des substrats commence dès le début de l’exercice, mais elle est couverte par les processus de dégradation. A la fin de l’exercice, la resynthèse devient prioritaire, continue de fonctionner et régénère l’organisme à un niveau supérieur au précédent (surcompensation), ce phénomène n’est que l’expression de l’adaptation fonctionnelle de l’organisme aux stimuli d’un exercice, d’une séance ou d’un ensemble de séances. Plus cette adaptation est mobilisée, diversement sollicitée et fortement stimulée, plus elle devient puissante et rapide ; elle aboutit à ce que l’organisme accumule les ressources énergétiques nécessaires aux taches sportives et développe d’une manière exponentielle les moyens de les utiliser

**Modèle de surcompensation**

Le principe de surcompensation se trouve à la base de la plupart des théories d'entraînement, et de la programmation dans l'enchaînement des charges de travail. Il est basé sur l'hypothèse de restauration, au-delà du niveau de départ, des sources d'énergies dépensées lors de l'exercice. Ce phénomène est censé s'appliquer à toutes les filières énergétiques; même si il repose sur des bases scientifiques discutables, en effet ce modèle s'applique au taux de glycogène musculaire ( Yakovlev); mais il n'y a pas d'évidence qu'il s'applique aux autres réserves énergétiques ni même aux capacités de force et de vitesse.

**Modèle de T. Busso:**

Modèle aptitude / fatigue modèle basé sur les paramètres de la charge d'entraînement, du taux de testostérone et de cortisol, qui permettent de prédire la performance. Cela ne change rien au phénomène de surcompensation, il élabore ce phénomène à partir d'une courbe d'aptitude et d'une courbe de fatigue. Etat de forme ou adaptation = aptitude - fatigue = performance.

**Charge d’entrainement**

Les processus d’adaptation sont déterminés par la nature, la grandeur et l’orientation des charges. La mature des charges est définie par le fait qu’il s’agit de charges d’entrainement ou de compétition, de charges spécifiques ou non spécifiques. Cette nature est également définie par le cadre dans lequel elles s’insèrent : charges liées à l’exercice, à la journée d’entrainement, ou aux cycles (micro-méso ou macrocycle).

**Grandeur des charges**

La grandeur des charges tient à l’importance des sollicitations qu’elles déterminent sur l’organisme. Cette importance des sollicitations peut etre appréciée par deux types d’indices :

**Les indices externes**

Témoignent du travail fourni : nombre d’heures d’entrainement ou s’il s’agit d’un travail cyclique de kilomètres parcourus, nombre d’exercices d’entrainement ; ces indices externes permettent d’opérer une classification en fonction, de l’intensité (vitesse, charges, etc.) comme par exemple, le pourcentage du travail d’une intensité donnée dans le volume global ou l’orientation vers le développement de telle ou telle qualité.

**Les indices internes**

Ils tentent d’apprécier la charge à partir des réactions de l’organisme qu’elle détermine. Parmi ces réactions, il faut compter les réactions immédiates, la durée du retour à l’état de repos, etc., qui témoignent des différentes dimensions de la sollicitation des systèmes fonctionnels. Les indices les plus fréquemment utilisés sont la fréquence cardiaque, la fréquence ventillatoire, la consommation d’oxygène, la concentration sanguine en lactate et l’activité électrique du muscle ; on peut également prendre en compte le caractère des mouvements : vitesse, amplitude, rythme. Témoins des facteurs qui interviennent à un niveau beaucoup plus secondaire, sont les réserves musculaires de glycogène, l’activité enzymatique, la rapidité des processus nerveux, etc.

Les indices externes et internes de la charge sont étroitement liés entre eux. Une augmentation du volume et de l’intensité, augmente la sollicitation des systèmes fonctionnels. Cependant ceci n’est vrai qu’entre certaines limites : par exemple en natation, une série de 10 × 50 m à 90-95% de Vma, déterminera l’apparition progressive d’une fatigue si les pauses durent 10 à 15 secondes alors que la capacité de travail pourra etre maintenue jusqu’à la fin de la série si cette pause était de 2 à 3 minutes. De même une charge donnée aboutira à des effets différents suivant l’état de l’organique me au moment de son exécution : ainsi l’exécution d’un travail alors que l’organisme se trouve initialement en état de fatigue augmentera la sollicitation des systèmes fonctionnels. Cette sollicitation peut etre augmentée par d’autres procédés tels que l’entrainement à moyenne altitude, l’augmentation artificielle de l’espace mort du système ventillatoire, ou le travail en hypoxie.

De même la charge limite, conduisant à l’arrêt de son exécution par épuisement suscite des réactions différentes. Chez l’athlète le plus qualifié, les réactions sont plus intenses parce qu’il a fallu utiliser des intensités et des volumes plus élevés pour aboutir à la rupture. La récupération est aussi rapide (Platonov).

**Orientation des charges**

L’orientation des charges est définie par la qualité ou la capacité que celles-ci développent (vitesse, force, souplesse, coordination…), le système fonctionnel qu’elles sollicitent (métabolisme aérobie, anaérobie) ou enfin les ressources auxquelles elles font appel (capacités de coordination, tension mentale, etc.). Cette orientation peut etre sélective ou complexe. Les charges à orientation sélectives interviennent par leur action privilégiée sur un système fonctionnel plus spécifiquement. Même si une action n’est pas totalement sélective mettant en jeu beaucoup de systèmes, elle met en sollicitation certaines fonctions de façon maximale et mobilisant ainsi les autres systèmes d’une manière moindre. A contrario, les charges à caractère complexe sollicitent plusieurs systèmes fonctionnels à la fois. L’orientation sélective d’une charge est déterminée par son intensité puisque c’est d’elle que dépend le système énergétique mobilisé.

**Charges d’entrainement et charges de compétition**

De nos jours, les athlètes spécialisés des disciplines cycliques participent à un grand nombre de compétitions parce qu’elles sont utilisées comme moyen privilégié de stimulation des fonctions d’adaptation et qu’elles représentent le mode de préparation le plus complexe permettant d’intégrer dans une seule structure l’ensemble des capacités et qualités des athlètes. De ses activités fonctionnelles ses seulement pendant les compétitions que l’athlète dépasse le niveau maximal de sollicitation et accomplir des tâches qui dépassent même ses capacités réelles, comme c’est mentionné dans le tableau de Mikhailov 1978 :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Conditions d’exécution | résultats | Fc avant l’exercice | Fc après l’exercice | Débit ventillatoire | Dette d’o2 |
| Sur ergo cycle | 75,00 | 123 | 186 | 4,90 | 10,96 |
| Compétition de contrôle | 75,65 | 130 | 197 | 5,18 | 15,29 |
| Compétition officielle | 77,67 | 144 | 208 | 5,51 | 18,50 |

**Tableau : V.V. Mikhailov in Platonov 1978**

La reconstitution d’un climat de compétition lors des activités d’entrainement assure une plus grande mobilisation d plus marquées ressources fonctionnelles de l’athlète et est donc à l’origine de progrès.

**Quantification de la charge d’entrainement**

La charge de travail est déterminée par les facteurs suivants :

* **Volume de la charge :** nombre de répétitions x nombre de séries, distance parcourue, nombre de mouvements techniques réalisés, évaluation en nombre d'heures...
* **Intensité de la charge :** on peut estimer l'intensité soit empiriquement, soit en % de la Fc max, de la charge max, de la vitesse max. Martin 1979, propose un rapport entre % de Fc et intensité : 130 et 140 : I faible 140 et 150 : I léger 150 et 165 : I moyenne 165 et 180 : I forte > à 180 : I max Maintenant on parle de % de Fc de réserve = Fc max - Fc de repos qui permet d'évaluer VO2.
* **Densité de la charge :** rapport entre temps d'effort et de récupération
* **Fréquence de l'entraînement**
* **Durée et nature des phases de récupération**

**La charge d'entraînement max c'est** : 80% de la quantité max x 100% de l'intensité max. Le niveau de sollicitation d'une séance, dépend de la charge de travail, et le niveau de sollicitation d'un cycle dépend du nombre de séances réalisées à charge max moyenne ou faible.

**Processus de restitution**

Le développement des méthodes d’exploration fonctionnelles a aux chercheurs d’étudier le phénomène de surcompensation permis qui présente des caractères irréguliers, ondulatoires et hétérochroniques.

**Caractère irrégulier**

Deux phases sont à distinguer lors de la récupération :

***La phase rapide*:** ou adaptation à court terme ou encore ponctuelle et aiguë : relativement coute pendant laquelle est réalisé fort pourcentage de la restitution (70 à 90%), en fonction de la nature, de l’intensité et de la durée de la charge. Ce sont les effets immédiats de l’adaptation, qui témoignent d’une capacité de travail partiellement retrouvée et d’une mise à disponibilité de l’organisme qui permet d’envisage la réitération de l’exercice. L’organisme s'adapte immédiatement à une sollicitation, c'est le cas lors de la course à pied, pour le déficit en O2, entre 0 et 3mn, il y a une adaptation immédiate de l'organisme au stimulus, augmentation de la Fc et de la ventilation.

***La phase lente****,* appelée effets retardésou chronique : La répétition d'adaptations ponctuelles entraîne une adaptation à long terme. Lors d'un entraînement, il y a adaptation de l'organisme pour répondre au stress de la sollicitation ; elle est naturellement plus longue et aboutit à la restitution complète puis à la surcompensation. Les effets retardés sont les effets réels et attendus d’un exercice ou d’une série d’exercices ; ils sont différés dans le temps, c’est-à-dire qu’ils ne sont jamais contemporains à l’exercice (Hellal).

C'est par l'adaptation à court et à long terme, aux charges d'entraînement et au stress chronique, que le sportif s'adapte et devient plus performant.

***Spécifique* :** à une activité sportive = adaptation technico-tactique, qui doit nécessairement être prise en compte dans une planification d'entraînement, et qui ne répond pas aux 2 modèles précédents.

**Caractère ondulatoire**

Les effets retardés se manifestent au cours d’une ou plusieurs périodes favorables dans le temps et dont l’intensité décroit progressivement pour s’éteindre si une nouvelle stimulation n’intervient pas. Autrement dit, pour etre totalement efficace chaque exercice dit survenir sur les traces laissées par l’exercice précédent.

**Caractère hétérochronique**

La représentation schématique du phénomène d’adaptation qu’il soit immédiat ou retardé n’est en fait que le reflet global et imprécis de toutes les fonctions qui sont concernées et sollicitées par les exercices ; celles-ci ont toutes des vitesses et des niveaux de dégradation et de restitution différentes, elles sont régulées par le SNC et par leur propres système de régulation. L’hétérochronisme réside dans leur désynhronisme de leur restitution, qui schématiquement est comparable à une compétition entre les développements induits par les sollicitations et entre les systèmes fournisseurs d’énergie.

**Périodicité de l’adaptation**

Sous l’effet d’un ensemble d’exercices qui constituent une stimulation, l’organisme réagit, s’adapte et finit par ne plus progresser. Seule une augmentation de la charge plus marquée peut provoquer un nouvel état de désadaptation ou «  fatigue » qui relance le phénomène adaptatif et provoque à terme une nouvelle surcompensation. Aussi l’entrainement se caractérise par l’augmentation périodique et régulière des charges de travail.

Le caractère ondulatoire des effets retardés indique que l’efficacité de deux séances dépend de l’intervalle qui les sépare. Un intervalle trop grand limite l’effet des traces laissées par la séance précédente qui vont disparaitre ; L’expérience pratique montre que l’en trainement sportif diminue considérablement cet intervalle grâce à l’amélioration de la force et de la vitesse des processus de restitution. La régularité des exercices, c’est-à-dire leur fréquence est indispensable pour optimiser la performance sportive. Elle accentue la tendance à l’augmentation des charges dans le sens d’une élévation de la fréquence des réitérations.

**Réitération des charges pendant les effets retardés**

La nouvelle capacité de travail perm d’envisager une augmentation très progressive et régulière de la charge d’entrainement (durée, intensité, complexité). L’adaptation se fait assez régulièrement suivant un mode de condition linéaire. Ce mode de réitération est particulièrement utile chaque fois que l’athlète ou l’équipe a besoin de toutes ses capacités pour réaliser une, nouvelle séance, exécuter un travail de haute technicité ou plus simplement pour participer à une compétition. Au cours de la préparation directe à la compétition ; il permet d’enchainer adroitement des exercices d’entrainement et de compétition pour faire émerger la forme sportive optimale. L’utilisation systématique et répétée de charges de très grande stimulation permise pour ce mode de réitération provoque une fatigue importante du SNC ; des séquences de faible stimulation seront nécessaires même si l’athlète se sent tout à fait apte à supporter des charges importantes.

**Réitération des charges après les effets retardés**

Ce mode de réitération provoque peu d’effets sur la progression générale des capacités sportives. Toutefois, il joue un rôle important quand il s’agit d’entretenir ou de répéter un modèle d’entrainement sans recherche de progression. Au cours d’une série de compétition, relativement rapprochées, ce mode de réitération est particulièrement adapté pour donner aux exercices d’entrainement des effets de stabilisation et d’assistance.

**Réitération des charges pendant les effets immédiats**

Quand une nouvelle stimulation survient à ce stade de récupération, la dynamique générale de restitution est perturbée ; la stimulation de l’organisme s’approfondit, elle provoque un autre état de désadaptation ou état de fatigue dont la caractéristique est d’etre beaucoup plus intense. L’intérêt de ce mode réside dans le fait qu’il est possible d’augmenter le niveau de la charge sans modifier les paramètres qui la compose et de différer dans le temps l’apparition des effets retardés. Après quelques répétitions (2 à 4), une période de moindre sollicitation redonne au processus de restitution sa priorité. La sommation de plusieurs charges alternées avec de moments de moindre sollicitation optimise considérablement les effets retardés.

**Evolution et aspect cyclique du processus d’entrainement**

La dynamique de l’administration des charges d’entrainement doit prendre en compte les lois de la fatigue et de la récupération ainsi que son aspect cyclique après une activité physique intense.

**Evolution cyclique des charges**

L’évolution des charges d’entrainement permet de mettre en évidence à l’intérieur d’un cycle d’entrainement, les relations entre les caractéristiques d’un travail intense (volume, intensité, orientation privilégiée) et la récupération. Bien sûr, il est difficile d’établir des lois strictes concernant les aspects temporels de ces évolutions, tant sont nombreux les facteurs susceptibles de les influencer : depuis l’âge, jusqu’à l’étape à laquelle il se trouve dans sa préparation. Cependant il existe un certain nombre d’orientations générales invariables :

Les courbes de volume et d’intensité s’orientent de manière opposée, les grands volumes, lors de la préparation physique générale sont associés à une intensité plus faible ; l’augmentation de l’intensité, avec l’élévation de la proportion d’entrainement spécifique s’accompagne d’une diminution du volume de travail. L’élévation de l’administration des charges est également est également fonction de l’orientation privilégiée de celle-ci. Il faut respecter une alternance entre période de charge ou de travail intense et les périodes d’allègement, qui créent les conditions de la récupération et du déroulement efficace des processus d’adaptation.

Ainsi, la planification des charges d’entrainement permet d’associer sans contradiction des séances à orientations privilégiées différentes, intensité et volume de travail, processus de fatigue et de récupération. Elle permet de développer harmonieusement les qualités nécessaires à la performance, favorise l’augmentation de la capacité de travail en permettant à l’organisme de supporter de plus grands volumes d’entrainement, tout en favorisant les processus de récupération de façon à prévenir la surcharge des systèmes fonctionnels.

**Aspect cyclique du processus d’entrainement**

Le caractère cyclique de l’administration des charges est un des aspects fondamentaux de l’entrainement, ce caractère implique la division de l’ensemble du processus en unités structurelles de durées différentes, au cours desquelles se produit toujours la même séquence d’action d’entrainement. On distingue des unités dites microcycles (2-3 jours à 7-10 jours), les mésocycles qui peuvent durer 3 à 5 semaines et les macrocycles qui s’étalent de 3-4 mois à 12 mois. C’est certainement l’organisation cyclique du processus d’entrainement qui permet le mieux d’organiser l’augmentation progressive des charges, l’articulation des préparations générale et spécifique, des phases de charge avec celles d’allègement. Elle revêt une importance particulière au moment où l’augmentation des charges a conduit celle-ci à des valeurs limites ; la réserve de perfectionnement la plus importante se trouve alors dans l’optimisation du processus d’entrainement.

Matviev 1977 rappelle quelques principes de bases :

* L’organisation d’un entrainement doit répondre à la double nécessité d’assurer la répartition systématique des éléments fondamentaux, tout en changeant leur contenu en fonction de l’évolution des processus ;
* Chaque élément du processus doit etre placé en fonction de ses caractéristiques, à une partie déterminée de sa structure ;
* Chaque exercice doit intervenir à un moment précis de la structure, en fonction de son orientation privilégiée.

J. Weineck 1996 peaufine d’avantage ces principes :

* Principe de relation optimale entre sollicitation et repos :

Plus le niveau de l'athlète augmente plus la sollicitation doit être importante et la récupération courte.

* Principe de surcharge progressive :

- Tout au long de la carrière du sportif la charge de W va évoluer en terme de quantité, d'intensité et de spécialisation ; quelques règles à respecter :

- La spécialisation doit être relativement tardive en se référant toujours à l'âge optimal pour la performance max .

- Il faut qu'il y ait un passage de la PPG à la PPS aussi bien au niveau du plan de carrière que du plan de saison.

- Augmentation progressive du volume d'entraînement : on pense qu'il y a un rapport de 1 à 10 au niveau du volume d'entraînement entre un débutant et un sportif de haut niveau.

- Augmentation progressive du nombre de séances : pour un débutant le rythme optimal est de 2 séances /semaine, pour le haut niveau de 2 à 3 séances/jour.

- Augmentation progressive de l'intensité : le premier problème est l'évaluation de la charge de W en rapport avec la spécialité sportive ; le deuxième problème est le nombre de séances intensives par semaine. On sait que le nombre de séances intensive/semaine est de 1 chez le débutant alors qu'à haut niveau il est de 5 à 6/ microcycle.

- Augmentation progressive des séances spécifiques :

À bas niveau : 1 séance peut avoir plusieurs objectifs ; en effet même si l'entraîneur n'a fixé qu'un objectif à l'intérieur de la séance, le travail spécifique peut entraîner diverses modifications (d’ordre physiologique,...) ;

À haut niveau une séance doit avoir un seul objectif, en effet pour avoir une adaptation, le stimulus doit être assez important.

- Extension des moyens de récupération : à bas niveau dormir suffit pour récupérer, à haut niveau la sollicitation est telle qu'il faut utiliser des moyens complémentaires comme le massage, la relaxation, la sophrologie.

- Il faut toujours augmenter la quantité d'entraînement puis ensuite l'intensité

- Au niveau de l'augmentation du volume: on augmente d'abord le nombre de séances puis la durée des séances.

* Principe de répétition des charges :

Pour qu'un stimulus devienne efficace, il faut qu'il soit répété ; il est donc nécessaire de bien choisir le nombre de répétitions hebdomadaires. Il faut 4 jours de récupération pour une charge aérobie importante. Lorsqu'à la suite d'un entraînement une qualité physique est à son minimum, on peut solliciter une autre qualité qui elle, est entraînable à ce moment-là, ou jouer sur le travail technique. Il faut constamment faire varier l'objectif des séances d'entraînement, par exemple avec un travail biquotidien.

* Principe de régularité et de stabilité dans le temps **:** Il est indispensable de construire l'entraînement de manière à garantir au maximum une succession d'effets positifs aux séances de travail, à exclure toute interruption injustifiée entre ces séances, et à réduire au minimum toue régression de la condition acquise ".

En théorie, la perte d'une aptitude et donc sa restauration, coûte beaucoup plus cher en termes de fatigue, que son maintien.

Le processus d'entraînement doit être conçue comme un processus annuel ou pluriannuel Chaque unité d'entraînement doit être élaborée et réalisée dans les traces de la précédente La continuité de l'entraînement est assurée par la continuité des charges de travail, mais aussi par celle des intervalles de repos.

* Principe de continuité :

pour que les adaptation de l'organisme à court terme puisse se transformer en adaptation à long terme (base de l'entraînement) les stimuli doivent être répétés régulièrement et à intervalles suffisamment proches. On doit donc exclure toute interruption injustifiée de l'entraînement, et limiter la coupure des vacances.

* Principe de périodisation :

Un plan d'entraînement annuel doit être divisé en période de préparation, de pré compétition, de compétition, et en période de transition. Les charges de travail doivent présenter un caractère ondulatoire.

- Microcycle : 2 à 7 jours (1 semaine) cycle d'enchaînement de charges de travail avec un objectif particulier. –

-Mesocycle ou macrocycle : enchaînement de plusieurs microcycles, 3 semaines ou 2 x 3sem. , 4sem. ou 2 x 4sem. –

- Période de préparation

- Période de pré compétition

-Période de compétition

* Principe de l'augmentation progressive de la charge :

Si on répète toujours la même charge de travail, dans un 1er temps on aura une adaptation puis une stagnation de la performance. Donc l'augmentation de la performance passe nécessairement par l'augmentation de la charge de travail, avec en général une augmentation préalable de l'intensité de travail.

* Principe de variation :

Tout en veillant à solliciter assez longtemps une aptitude pour obtenir une amélioration significative, il faut varier les composantes de la performance qui sont visées par l'entraînement ; sinon on accumule beaucoup de fatigue physique et mentale et donc la performance diminue.

* Principe d'augmentation de la charge :

Doit passer par des étapes successives qui se trouvent au niveau de la qualité : - passage de la préparation générale à la prépa spécifique - augmentation du nombre de séances hebdomadaire - augmentation du nombre de séances à charge max

* Principe de conformité à l'âge :

Les objectifs de préparation doivent changés en fonction du degré de maturation du sportif : enfance : coordination, les capacités aérobies, capacités de souplesse puberté : capacités aérobies, entretien souplesse et coordination, technique spécifique, anaérobie = force, puissance...

* Principe de l'individualité :

à chaque période d'entraînement, sur chaque qualité et chez chaque sujet les effets d'un entraînement diffère. D'où l'intérêt de contrôler régulièrement et " scientifiquement " les effets de l'entraînement afin de réorienter la planification et de modifier les moyens utilisés.

* Principe de spécialisation croissante :

Plus le niveau de pratique est élevé, et moins la performance dépend de capacités motrices non spécifiques au sport en question.

**Classification des disciplines**

**Famose 1990** : " L'activité de classification est un moment épistémologique capital pour la construction scientifique.

Le travail de classification demande 4 types d'opérations : - définir l'ensemble de référence sur lequel va porter la classification ; ensemble des activités physiques qui nécessites une planification - il faut formuler le but de la classification ; pour l'entraîneur ou le préparateur physique l'analyse de l'activité a pour but ultime d'améliorer la performance - il faut énoncer les bases théoriques de la classification ; bases théoriques tirées de la physiologie de la biomécanique et de la théorie des APS - il faut choisir les procédures de classification, qui dépendent de différentes approches telles que l'observation de la tâche, observation des aptitudes et des comportements requis pour réussir.

* **Proposition de classification par rapport à une capacité de force :** activités + ou - basées sur Fmax, force-vitesse, force explosive, endurance-force...
* **Proposition de classification par rapport aux filières énergétiques :** difficile en sport-co
* **Proposition de classification par rapport aux qualités techniques et de coordination :** ces qualités sont regroupées sous le terme d'adresse, faculté d'exécuter avec la + grande facilité possible, un mouvement intentionnel pour résoudre une tâche concrète. C'est aussi la capacité à modifier rapidement une réponse motrice, en vue de l'adapter aux contraintes de l'environnement. Pradet 1989 : adresse = coordination + habileté pour lui la coordination relève d'aptitudes + ou - génétiques, alors que l'habileté est le fruit d'un apprentissage, les capacités qui composent la coordination, sont de type kinesthésiques, rythmiques, d'équilibre et de réaction.
* **Proposition de classification par rapport aux qualités tactiques :** il est difficile de déterminer chez un individu la part de ses capacités tactiques innées et acquises, cette aptitude de décision au regard d'une situation changeante, dépend de nombreux facteurs, tel que la vision périphérique, la représentation de l'espace de jeu, l'anticipation et l'apprentissage de réactions + ou - programmées.
* **Proposition de classification par rapport aux qualités psychomotrices :** il est nécessaire dans l'analyse de l'activité, de cerner le poids spécifiques des ressources humaines. Une étude récemment menée sur les fédérations sportives, regroupent les activités psychologiques en 5 grandes catégories : **- capacité d'auto-activation** : capacité à s'imposer 1 niveau d'activation optimale **- dialogue interne positif** : capacité de maintenir une pensée positive dans toute les situations **- concentration** : capacité de se centrer sur la tâche à réaliser **- relaxation** : capacité de relâcher le corps et l'esprit malgré une situation stressante **- visualisation** : capacité de se représenter mentalement les scènes.
* **Proposition de classification par rapport aux qualités morphologiques :** chaque spécialité sportive, a un instant donné de son histoire a recruté ou vue émergée une quantité + ou - importante d'athlète présentant des caractéristiques morphologiques semblables.

**Chapitre III**

**Le Projet Sportif**

**Introduction**

Depuis plusieurs années, la résonnance de la notion de projet retentit dans tous les domaines, industriel « projet d’entreprise », formation professionnelle « projet de formation », éducation « projet d’établissement », « pédagogie du projet » ; on comprend par là que toute personne n’ayant pas de projet est condamnée à travailler dans le flou et sans objectifs.

Avec l’avènement du professionnalisme en Algérie, la notion de «  projet club professionnel » est apparue dans les écrits, et la société attend de nous l’explication des détails de cette structure.

Après consultation et une bonne reconnaissance des variables à maitriser, de l’ordre du niveau socioculturel, des moyens humains et financiers alloués au projet par les différentes instances, le président ainsi que son comité directeur vont énoncer un certain nombre de finalités accessibles, et de là dégager la première responsabilité qui incombera à l’entraineur, à savoir « le projet sportif ».

L’entraineur, par rapport aux données évoquées précédemment attribuera un ou plusieurs buts à ce projet, programmera un plan d’action, formalisera des sous-projets : pour les séniors (compétition), pour la formation, la préformation et l’école.

A chacun de ces sous-projets sera attribué un certain nombre d’objectifs généraux, intercalés par des objectifs intermédiaires pour aboutir aux objectifs spécifiques, qui signifient le développement des facteurs de la performance du joueur selon sa catégorie d’âge et dans sa globalité, en intégrant les facteurs de développement physique, psychologiques, technico-tactiques et socio affectifs.

**Définition**

«  Les objectifs, images anticipatrices et finalisantes d’une transformation possible d’un existant…

Les projets, images anticipatrices et finalisantes du processus susceptible de permettre cette transformation »

**J.M Barbier : Manières de penser, manière d’agir en éducation et en formation ; 2000.**

Le terme projet : en français « pro-jet » : se jeter en avant,

en latin : « projcere » est une action qui insiste sur l’acte de projection, c’est également jeter en avant quelque chose, mais aussi se projeter soi-même.

Transparait de cette définition la caractéristique de sa raison d’être : le projet n’existe que si on recherche à concrétiser à matérialiser un but précis à atteindre.

**Caractéristiques d’un projet**

Un projet est une notion qui se détermine à travers un certain nombre de critères invariablement présents :

**1/ Déterminer des finalités et/ou des buts/ ou des objectifs à atteindre**, qui doivent être précis et claires, pas flou exemple : « être un club formateur » ne peut être considéré comme tel, car ne permettant pas de matérialiser la démarche.

**2/ Choisir une ou des stratégies**

Par rapport à une analyse préalable, la stratégie permettra alors l’incursion dans le long terme, dans le futur.

La stratégie définit les buts généraux, les étapes intermédiaires, les sous-projets, autant de points pouvant faire l’objet d’une évaluation, donc la possibilité d’être régulés, réorganisés et reformulés avec de nouveaux objectifs.

Ainsi définie, la planification permet, non de prédire l’avenir mais de le préparer.

Le projeter dans l’avenir, c’est s’organiser pour l’affronter dans les meilleures conditions, c’est aussi et par conséquence envisager l’évolution du footballeur durant cette période visée (dans 4 ou 5 années comment sera le football et les footballeurs ? Par l’analyse de la logique de la discipline). Pour pouvoir ainsi adapter le travail qu’il faut aux jeunes joueurs qui assureront la défense des couleurs du club à cette date précise, c'est-à-dire aux exigences du futur.

La stratégie d’une planification n’est pas une pure improvisation, elle s’initie à l’expérience de ceux qui l’imaginent et l’animent, et tient compte des difficultés vécues lors de situation réelles déjà éprouvées et transposables dans le futur.

Cette stratégie doit envisager également

* L’identité de l’entraineur qui doit « piloter » ce projet et du groupe qui l’accompagnera.
* Les moyens matériels et financiers qui assureront la réalisation du projet, clairement identifiés.

**3/ Transformer cette anticipation prospective en plan d’action**

Ce sera l’objectif de la « programmation », période de réalisation, de concrétisation, de mise en œuvre, passage à l’acte.

**EN RESUME :** Le projet selon P. Champy et Ch. Etévé (Dictionnaire encyclopédique de l’éducation, Nathan, 1998),

« Peut se définir comme une conduite d’anticipation supposant la possibilité de se représenter l’inactuel et celui d’imaginer dans le temps du futur par la construction d’une succession d’actes ».

Ainsi un projet plonge tout à la fois ses racines dans l’imaginaire et s’épanouit dans la programmation de l’action.

**Les finalités**

Ce sont les intentions générales d’un projet global, elles sont définies par le président et son comité directeur, ainsi que certaines personnes consultées (APC, société civile cadres et notables).

Les finalités se présentent comme les lignes directrices des buts de fonctionnement, appellent généralement à une charte des valeurs du club, valeurs morales et éthique véhiculées par le sport, l’idéologie générale et les volontés éducatives.

**Les buts**

Intermédiaires entre les finalités et les objectifs, plus précis et plus techniques que les finalités, plus larges que les objectifs, ce sont des énoncés définissant de manière globale les intentions poursuivies par chaque projet et sous-projet et réalisables à travers un plan d’action.

**Les objectifs**

Partant des objectifs généraux qui servent de plateforme passant par les objectifs intermédiaires qui sont des points de passage obligatoires, avant de se plonger dans les objectifs spécifiques d’application très précise. Encore plus explicites que les buts, ils décrivent de façon détaillée les résultats à atteindre et les progrès espérés en se rapprochant de plus en plus des facteurs de la performance et des exercices eux-mêmes, et permettent à l’entraineur de concentrer ses efforts sur la cible visée (facteurs physiques ou technico-tactique dans un climat psychologique favorable et motivant).

**Classification des objectifs**

On distingue deux types d’objectifs :

* Les objectifs de performance.
* Les objectifs d’apprentissage

**Les objectifs de performance**

Ils visent la réalisation de résultats et **certainement plus utilisés dans le cadre d’une logique de compétition avec des séniors ou des jeunes en fin de période de formation (juniors et espoirs).**

**Les objectifs de formation**

Ils s’adressent aux qualités devant être développées à l’entrainement où l’on retrouve :

* Des objectifs d’apprentissage à dominante psychomotrice :
* Les habiletés coordinatrices (adresse et souplesse).
* La technique.
* Les objectifs d’apprentissage à dominante physiologique :
* Les qualités athlétiques (aérobies et anaérobies).
* Les objectifs d’apprentissage à dominante cognitive**:**
* La tactique : système et principes de jeu.
* Organisation de jeu (dynamique offensive et défensive).
* Les objectifs d’apprentissage à dominante affective :

Motivation, combativité, maitrise de soi, résistance au stress…etc.

**Les étapes d’un projet, énoncées en verbes**

1/ **Concevoir**

* Volonté d’amélioration du club.
* Désir de répondre à des évolutions (internes ou externes à l’association).

→ Emergence d’un projet :

* Ne pas proposer de solutions
* Développer les données des problèmes posés

→ Constitution d’un groupe de travail fonctionnant sous le mode du « brain storming » (questions personnelles écrites et listées) ;

**2/ Analyser**

Collecte de données, audit concernant :

a/ le projet (utilité, faisabilité, contraintes).

b/conditions contextuelles

c/ facteurs environnementaux

**3/ Formaliser**

* Dégager une stratégie
* Communiquer sur les finalités du projet

**4/Réaliser**

* Traduire les finalités en buts, objectifs à atteindre
* Si nécessaire, création de sous-projet
* Structurer un plan d’action
* Seront identifiées :
* Le pilote du projet
* Les personnes de pouvoir (club et hors club)
* Les réseaux d’influence (anciens joueurs, homme politiques
* Le climat et les tensions relationnelles

**5/ Réguler**

* Le projet indique une évaluation
* Accepter et réguler les facteurs perturbateurs (désordre/ ordre/ désordre…..).
* Remise en cause de certaines procédures

**6/ Evaluer**

* Etablir des indicateurs (objectifs intermédiaires, tableau des performances des entrainements et de compétition)
* Planning des réunions
* Constats et analyse des écarts entre buts et objectifs (entre ce qui à été programmé et ce qui à été réalisé).

**Caricaturalement, on peut deviner le projet sportif de la manière suivante :**

* Projet sportif : dans les 4 ou 5 années à venir, accéder à la représentation de sa région sur le plan national.
* L’objectif général de l’équipe sénior sera d’accéder chaque 2-3 années à une division supérieure.
* Objectif de formation : assurer une qualité de la relève qui puisse maintenir l’équipe dans les divisions supérieures.
* Objectif intermédiaire : intégrer chaque année entre 3 et 4 jeunes dans l’équipe sénior (surtout dans les années non concernées par l’accession).
* Les objectifs spécifiques : développement des potentialités technico-tactiques des joueurs selon leur catégorie, nécessitant des connaissances et une programmation très fine selon les caractéristiques des joueurs, en respectant les étapes de développement psychomoteurs et cognitifs.
* Les sous-projets : sont évidemment intégrés dans le projet sportif
* Quelle-est la politique des jeunes dans le club (son histoire) ?
* Quel est l’état actuel des jeunes (surtout espoirs) ?
* Compétence de l’équipe technique.
* Quelles sont les normes de l’entrainement ?
* A quel modèle technico-tactique allons-nous nous référer ?
* Comment est organisée la politique de recrutement (critères etc.)

**Chapitre IV**

**Cinétique d’un programme pluriannuel**

Le programme pluriannuel est une structure de l’entrainement en étapes orientées suivant une cinétique linéaire de développement. Il comporte selon Starischka 1988 (cité in J. Weineck 1997,32), différentes étapes :

* Entrainement de base
* Entrainement de formation
* Entrainement de haut niveau

La programmation de l’évolution de la performance à long terme doit tenir compte de la *complexité* et de *l’unité* de la discipline, ainsi que des *exigences spécifiques* qui définissent le profile de cette discipline (ReiB et al 1993).

Ainsi, en athlétisme par exemple, le développement à long terme de la performance

Entrainement

**De base**

Différents accès à l’entrainement sportif

Jeux sportifs Pratique la course et la Autres disciplines

Marche d’endurence

**Développement** **systémique des peformances**

De marche et de course( sans spécialisation)

………………………………………….......

Préparation aux championnats internationaux juniors

Spécialisation de distance, préparation aux

Championnats internationaux séniors

……………………………………….. Niveau mondial

**I / Structuration du processus d’entrainement à long terme**

Il est généralement divisé en différentes séquences présentant chacune des objectifs, des méthodes et des contenus relativement indépendants et une organisation adaptée à une tranche d’age.

Ainsi, on distingue généralement trois grandes phases :

* Entrainement de base
* Entrainement de formation des enfants et adolescents
* Entrainement de haut niveau.

**I.1/ Formation générale de base**

C’est l’étape d’encouragement des jeunes talents, on la désigne également sous le vocable d’ «  entrainement moteur de base », et correspond surtout au développement des capacités de ***coordination.*** L’essentiel étant l’apprentissage ***d’habiletés et de combinaisons motrices simples*** adaptées au stade de développement respectif. Seront alors améliorées *les capacités d’équilibre, de rythme, de réaction, la différenciation musculaire, l’orientation dans le temps et dans l’espace, la corrélation et la faculté d’adaptation.*

La formation de base doit proposer des exigences adaptatives diverses et variées, dans une atmosphère joyeuse pour captiver l’intérêt des enfants et permettre l’enrichissement du répertoire moteur et l’accumulation des expériences motrices et physiques les plus diverses (ex : toutes les variantes de parcours) ; la variété offre et assure une formation polyvalente. Il faut respecter dés cette phase le principe de la progressivité des charges. L’augmentation de la complexité et des enchainements moteurs, l’augmentation de la vitesse et la précision du mouvement (qualité).

**I .2 / Entrainement des jeunes**

L’entrainement des jeunes, selon J. Weineck (1997,45), se divise en trois séquences :

* Entrainement de base : débutants
* Entrainement de perfectionnement

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Age |  | 5 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 13 | | 14 | 15 16 17 18 |
| Plan pluriannuel | ˂ éveil ˃ | | ˂ initiation ˃ | | ˂ préformation ˃ | | | ˂ formation ˃ |
| Dimensions |  | |  |  |  | |  |  |
| Facteurs coordinatifs  **Physique**    Facteurs conditionnels | **+ + +** | | **+ + +**  **+** |  |  | | **+ + (+)**  **+ +** | **+ +**  **+ + +** |
| **Technico-tactique** | Technico **+++** | | Tactique + |  |  | | Technique+++  Tactique ++  Principes de jeu | Technico ++  Tactique+++  Animation et système de jeu |
| **Foot à 5** | |  | **F**  **à** | **OOT**  **9** | | **Foot à 11** |
| **Psychologique** | EDUCATION PSYCHOLOGIQUE |  | | |  | PREPARATION PSYCOLOGIQUE | | | PREPARATION MENTALE |
|  | | |
|  | | |

* Entrainement de transition

Ces phases correspondent chez Ph. Leroux (2006, 155), aux phases

* Eveil, initiation, préformation = entrainement de base, 5 à 13 ans
* Formation = perfectionnement et transition, 13 à 18 ans

**Tableau 3 : Les dimensions du football et plan pluriannuel**

**Légende :**

**+ + + :** Développement

**+ +**  : Entretien

**+** : Initiation

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Catégories de disciplines | Techniques (gymnastique) | Force-vitesse (sauts et sprints) | Endurance (aviron-cyclisme) | Natation |
| Début de l’entrainement de base | Entre 5 et 7 ans | Entre 8 et 10 ans | Entre 10 et 12 ans | Environ 6 ans |
| Début de la phase de perfectionnement | Environ 10 ans | Environ 13-14 ans | Environ 14 ans | Environ 6 ans |
| Début de l’entrainement de haut niveau | 13 et 15 ans (femmes)  18-20 ans (hommes) | Environ 6 ans | Environ 6 ans | Environ 6 ans |

**Tableau 2 : Début des différentes phases d’entrainement dans les différentes catégories de discipline**

**I.2 .1/ Entrainement de base**

Il se fixe pour objectifs :

* Une formation polyvalente orientée vers une discipline
* L’emploi de méthodes et contenus d’entrainement polyvalents dans le cadre de la formation générale
* L’acquisition de capacités techniques fondamentales et d’un important répertoire de capacités motrices.

**I .2.2/ Entrainement de perfectionnement**

Il se fixe comme objectifs :

* Le perfectionnement des acquis de base
* Une orientation plus marquée vers les exigences spécifiques
* La spécification croissante des méthodes et contenus
* La création des conditions pour la transition au haut niveau par l’augmentation du volume, de l’intensité et de la complexité, tout en tenant compte, bien sur de la *résistance psychologique* aux charges d’entrainement

**I .2.3/ Entrainement de transition**

* Le passage de niveau dure généralement entre 2 à 5 années ( 2 à 4 années chez J. Weineck, manuel d’entrainement 4eme édition, 1997), et parfois plus.
* C’est là que sont posées les bases d’une programmation plus efficace de l’entrainement de haut niveau
* Poursuite de l’augmentation de la capacité de charge ( exercices généraux)
* Augmentation plus marquée des charges spécifiques et de compétition
* Périodisation multiple
* Enregistrement des premières méthodes d’entrainement spécifique non utilisés jusqu’alors, ex :
* Entrainement en altitude
* Méthodes spécifiques d’entrainement de la force
* Méthodes spécifiques d’entrainement de la vitesse

**I.2.4/ Entrainement de haut niveau**

Il se fixe comme objectifs :

* Parvenir à la performance individuelle maximale
* Parvenir à l’augmentation maximale de volume et d’intensité
* Accroitre la spécificité des méthodes et contenus
* Perfectionnement, stabilisation et utilisation variable de la technique sportive
* Amélioration et maintien de la capacité maximale de performance individuelle et collective le plus longtemps possible.

**Le plan pluriannuel**

**Définition**

Le plan pluriannuel (plan de carrière) consiste en une structure d’entrainement organisée sur plusieurs années (8 à 10-12 ans) **Tableau1**

**But**

Il propose un système d’entrainement cohérent, pertinent, visant à l’acquisition progressive d’un niveau de compétences et d’habiletés motrices/sportives, autorisant, le temps venu, la réalisation maximale des potentialités et capacités du sportif en fonction des exigences du sport de compétition.

**Nécessité**

* Harmoniser divers programmations aux buts et objectifs différents
* Des programmes de formation : Apprendre, maitriser, stabiliser..
* Des programmes de compétition : préparation à long terme en vue d’accéder à la haute performance
* Des programmes de récupération : régénération, réathlétisation.
* Assurer une continuité didactique (contenus d’entrainement) et pédagogique (organisation rationnelle des apprentissages).
* Favoriser l’efficacité « technique » de la politique sportive du club
* Espace de représentation et moyen d’information en direction des dirigeants, des parents ainsi qu’une ouverture sur l’environnement institutionnel et éducatif

**Organisation**

En fonction de certains paramètres

* Le projet sportif du club
* Le nombre d’années exigées par le sport de compétition pour arriver aux résultats optimaux (exemple en football 10 à12 années), **Tableau 2**
* Une réorganisation des catégories d’âge **(cf tableau 1)**
* Des qualités individuelles des athlètes : attention ne pas confondre « âge biologique » et « âge chronologique ».

|  |
| --- |
| **Modèle théorique Planification-Programmation**  Plan pluriannuel A **long terme**  Plan de carrière planifier  **Etapes**  Plan annuel A **moyen terme**  Planifier  Programmer  **Cycles**  Macrocycles-périodes  Mésocycle A **court terme**  Programmer  Microcycle    Séance  Exercice |

**Figure 1 : Modèle simplifié d’un plan de carrière**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | INITIATION | PREFORMATION | FORMATION |
|  | 8 9 10 11 12 | 13 14 15 | 16 17 18 |
| ADRESSE | -Coordination Agilité  Générale  **++ +++**    **-**Technico- Technico-  tactique tactique | Coordination spécifique  +++ ++  Technico-tactique | ……………………  ++ +++  Technico-tactique |
| AEROBIE | ………..AER capacité…….  -Endurance de base………..  ……..Jeux diversifiés…... | …………………………..  ..…………………………   * ..Fartlek…. * ……………….   Long. | ….AER puissance  …….VMA………  ……………………  …………………….  Intermittent………    Mi-long Court  Analact………  ……….. |
| FORCE | ……….Education musc……  ……..Proprioception……  …Parcours moteurs… | …Renforcement musc...  ………………………...   * ……Gainage   PPG  ………Athlétique…….  …….Pliometrie basse…  (horizontale) | ..Musc Gén…Musc spéci   * Adapt Anat…Fmax * ForceVit/Puissance * Force Endurance   Circuit + charge additionnelles ≠méthodes de musculation  …..Pliometrie Haute…….  (verticale) |
| VITESSE | ….CoordinationGénerale………..Vitesse de course…..  Vitesse …………...Réaction | …..Gainage……………………………………........Gestualité……........  Fréquence………….Vélocité……. | …Coordination spécifique…  ………………………………………….Explosivité………… Accélération/Amplitude….  ……..Fréquence spécifique…  Vitesse Neuro musculaire   * Endurance vitesse   AN alact Capa   * AN alact puiss   . |
| SOUPLESSE | ……Mobilité..Agilité……..  ….Assoupli dynamique…. | Souplesse générale/spéci  ….techniques d’étireme | ………………………………………………. |

**Tableau1 : Planification des qualités athlétiques et cursus de formation**

**Observations :**

Dans un objectif de progression pédagogique, en plongeant notre réflexion sur le plan de carrière du footballeur, nous avons analysé et décrit, dans une approche globale :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Préparation Initiale**  **5 6 7 8**  **Plaisir de jouer et découverte du jeu d’équipe.**  **Polyactivité discplinaire (jeux dans toutes les dimensi**  **Ons.**    **Apprentissage**  **Rudimentaire de**  **Qques gestes tech**  **De base.**  **Socialisation et éduc**  **Sportive.**  **2entrain/ semain**    **Eveil**  **Moy** | **Etape de base**  **9 10 11 12 13**  **Dvpt des capacités de coordination**  **Prise de conscience du schéma corporel**  **Acquisition globale des tech sportives de base.**  **Préparer le jeune à une assimilation rapide de la technique de la discipline choisie.**  **Découvertedes structuratio tech/tact à travers différen jeux, intelligence de jeu.**  **Proposer des pratiques motivantes**   * **Liberté et créativité dans les espaces** * **Intérêt pour la pratique sportive** * **Choix d’une discipline sportive** * **Entrainement de « qualité »**   **De 2 à 3 entrainements/ semaine**  **Initiation**  **Enfance Grand enfance**  **LOGIQUE DE FORMATION** | **Etape de préparation spécifique**  **14 15 16 17**  **Augmenter les potentialités fonctionnelles du joueur→**  **Acquisition de la condition spécifique.**  **Perfection de la technique et des situations tech/tact→ introduction des exercices spécifiques.**  **Augmentation progressive des charges d’entrainement→ volume de travail.**  **Approche et appropriation des caractères de compétition**  **→ régularité de compétition**  **→résistance au stress de la compétition.**  **Intérêt et motivation à long terme**   * **Connaissance de l’activité** * **Autonomie personnelle.**   **De 4 à 6 entrainements/ sem**  **Préformation**  **Ado 1ère ph Ado 2ème ph**      **LOGIQUE DE** | **Etape perf max**  **18 19 20**  **Peaufiner les qualités fonctionnelles.**  **Préparation spécifique→ individualisation.**  **Efforts intensifs**  **\*Gde quantité de travail.**  **\*pratique intensifiée de la compétition.**  **\*haute perf en compétition.**  **8 à 10 entr/ sem**  **Formation**  **Jeunesse**  **COMPETITION** | **Maintien des perf**  **21**  **Programmation entretien de la qualité des capacités fonctionnelles.**  **« Diktat » des résultats en compétition.**  **5 à 7 entr/ sem**  **Post-formation** |

**Tableau 2 : Etapes d’un plan pluriannuel et cursus de formation en football**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Eveil | | | | Initiation | Préformation | Formation |
| 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 | | | | | | |
| **Athlétique** | **Education motrice** | AER base AER capacité AER puissance  **Coord Adresse Habiletés Motrices Tech Tech Coordination spécifique**  Agilité Vivacité Vitesse Puissance  PPG Musc Génér Musc Spéc | | | | |
| **Technique** | Jonglage en mouvement  Passes courtes Frappes mi-longues Frappes longues Le centre Le tir  Contrôles Contrôle orienté Le Duel Les techniques défensives  Conduites Dribble Feintes Enchainements Les techniques offensives  La volée Pied  Tête Jeu de Tête | | | | |
| **Tactique** | **JEUX REDUITS** | **JEUX SCOLAIRES** | Marquage-démarquage……………………….Placement-Déplacement-Replacement avec  Appui-soutien {mvmt et opposition  Occupation du terrain Occupation rationnelle {Attaque placée ; Attaque rapide  du terrain →Bloc équipe  Passe redoublée Le 1-2 Le 1-2→3 Dans les lignes/entre les lignes | | | |
| **Organisation** | La zone…………..Individuel dans la zone……..Le surnombre  Le pressing  Jeux en 3 lignes…….Le jeu en 3 attaquants……Jeu du milieu de terrain  à3, à4, à5…  La touche……Le corner à 2…Les coups francs…..Les corners…….Le jeu des couloirs | | | |
| **Psychologique** | EDUCATION SPORTIVE PREPARATION PSYCOLOGIQUE PREPARATION MENTALE | | | | | |
| **Fédérale** | Foot à 5…………..Foot à7………………………..Foot à 9 Foot à 11………………………………………………  Championnat départe………Région……Fédér | | | | | |
| **Pédagogique** | Le joueur « pédipule »……………………………Le joueur dans les jeux……..dans les rencontres….en compétition | | | | | |

**Tableau 3 : Objectifs de développement prioritaire**

**Chapitre 2**

**Le plan annuel- les macrocycles**

**Définition**

Répondant, comme cité en introduction, au souci que le sportif ne peut pas rester toute l’année en forme optimale, la périodisation annuelle est l’organisation raisonnée du système d’entrainement pendant une saison sportive en soumettant le sportif à un entrainement d’entretien, de renforcement ou de régénération.

Cette programmation n’a de sens qu’en relation avec la logique et les buts dans lesquels elle s’inscrit.

**Buts**

Ils sont (ou devraient être) selon :

* La logique de formation
* Apprendre et perfectionner les capacités individuelles en harmonie avec les buts des différentes étapes du plan pluriannuel.
* La logique de compétition
* Parvenir à l’obtention des performances maximales au moment déterminé.
* Rechercher et maintenir la « forme idéale » de l’athlète.

**Structuration**

Le plan annuel se construit à partir de certains paramètres notamment :

* Les caractéristiques de la discipline pratiquée ;
* Le calendrier du système de compétition ;
* Le niveau de pratique des athlètes\*.

Tout en respectant :

* Le processus d’entrainement et son évolution ;
* Les principes d’adaptation à l’effort de l’organisme ;
* Le contexte et l’environnement.
* Il concrétise, donc le programme pluriannuel
* Il contient :
* La définition des différents objectifs
* Le programme de la performance (test diagnostic)
* Le programme des compétitions
* Le programme d’évaluation (tests formatifs).

Un certain nombre de facteurs influencent, par contre la programmation de l’entrainement :

**1/ Les contraintes liées à la spécificité :**

Toute discipline sportive a un «  profil » propre à elle, donc d’une logique qui va influencer directement la programmation de l’entrainement (ex : le type d’efforts exigé dans tel ou tel sport).

**2/ Les contraintes liées à l’âge :**

Il est évident qu’il va y avoir des différences notables dans la programmation de l’entrainement selon qu’on est en présence de jeunes ou d’adultes, notamment dans la préparation physique et la progression dans la complexité technico tactique.

\**La division en période, selon J.Weineck est indépendante de l’  « âge d’entrainement » et de la qualification du sportif. Toutefois en ce qui concerne l’emploi de contenus d’entrainement général ou spécifique, on observe de claires différences*.

En règle générale, un cycle d’une année d’entrainement peut se diviser en périodes (qui peuvent se répéter une, deux voire trois fois durant l’année) ; le cas le plus répondu, est sa subdivision en trois grandes périodes ou **macrocycles :**

* Période de préparation, avec comme objectifs le renforcement de le forme sportive de l’athlète ;
* Période de compétition, visant la poursuite du développement de la forme, à travers la participation à des compétitions ;
* Période de transition, ayant pour objectif la détente et la récupération, avec un affaiblissement de la forme sportive.
* **La période de préparation**

Elle correspond au développement global des qualités de l’athlète, elle varie selon le niveau de pratique :

* Chez le sportif de haut niveau, ayant atteint déjà des niveaux de départ exceptionnellement élevés, la période de préparation est réduite (deux à trois semaines).
* Chez les sportifs débutants et de niveau moyen, elle est plus grande (environ six à huit semaines) pour atteindre un état de « condition » correcte. Cette période se subdivise en :
* **Une étape de préparation générale**
* **Objectif :**

(Re) développer progressivement les ressources de l’athlète, permettant à l’organisme de travailler en **quantité.**

-Travail sur le long terme

-Prévention des blessures

-Optimisation de l’état de santé

* **Contenus :**
* Amélioration des prérequis athlétiques, des capacités technico-tactiques de la dynamique socio-affective
* Le volume de travail est important, l’intensité est modérée → travail des points faibles.
* Renforcement musculaire → force générale
* Potentiel énergétique → dvpt de la vitesse et de l’endurance vitesse → dvpt de PMA ;
* Recherche et utilisation d’exercices généraux dans des séances à objectifs d’ensemble
* Organisation des bilans (évaluation des capacités) ainsi que des entretiens individuels et des réunions de groupe.

**Fréquences des séances de préparation physique**

En règle générale, la fréquence des séances de préparation physique dépend de multiples facteurs :

- Le niveau de performance des athlètes.

- La quantité de travail réalisée au cours des séances d’entraînement spécifique.

- La disponibilité des athlètes : qui dépend de leur rythme de vie sociale.

- La disponibilité des salles d’entraînement et du matériel.

- Le poids des croyances au sein de la spécialité : qui fait que la préparation physique peut être considérée soit comme une fatigue supplémentaire et inutile soit comme « la solution miracle ».

- L’investissement et la confiance du staff technique.

Elle dure entre 4 et 6 semaines. Elle doit viser l’harmonisation des qualités physiques du sportif. Autrement dit, il convient, durant cette phase, de mettre l’accent sur le travail des points faibles. Le cyclisme sollicite prioritairement les membres inférieurs.

En conséquence, le cycliste doit orienter une partie de son entraînement vers des activités visant à développer les parties du corps les moins sollicitées par sa pratique de prédilection (lombaires, dorsaux, abdominaux, bras...). Pour répondre à cet objectif, on peut faire appel à un travail à base d’exercices de renforcement musculaire sans charge ou avec des charges légères à modérées dont le nombre de répétitions est important. Ce type de travail est appelé endurance de force. Il permet une certaine mise en condition des systèmes ostéo-articulaire et musculo-tendineux ainsi qu’un apprentissage technique des mouvements de musculation qui seront intégrés à l’entraînement lors des phases suivantes.

**Deuxième période de la préparation physique générale**

Une fois le travail préparatoire précédant effectué, on entre dans une nouvelle étape enrichie de nouveaux éléments et à laquelle on assigne un caractère progressivement plus qualitatif. Même si la préparation conserve un caractère pluridisciplinaire, à cette période, le vélo, qui avait été plus ou moins délaissé, doit reprendre ses droits. On se rapproche ici du principe de spécificité de l’entraînement sans y adhérer complètement. Selon ce principe, un entraînement est efficace pour l’amélioration de la performance si il sollicite l’organisme dans des conditions similaires à la réalisation de cette dernière. Autrement dit, pour progresser à vélo il faut rouler. Donc, même si on reprend le vélo, on ne colle pas tout à fait à l’activité de compétition puisque les intensités d’effort demeurent modérées à ce stade de la préparation physique.

Si le travail de la capacité aérobie, et notamment de l’endurance fondamentale, conserve une place de choix, une démarche plus qualitative introduit progressivement une augmentation et une variation des intensités d’effort. On multiplie alors les séances de fractionné : fartlek-training et interval-training. Il faut en effet préférer ce type de fonctionnement faisant alterner des périodes d’effort plus ou moins intenses selon l’objectif assigné à la séance et des périodes de récupération.

En comparaison avec un entraînement continu à la même intensité, l’accumulation d’acide lactique y est moindre et la récupération intervient plus vite. L’enchaînement de séances continues longues et trop intenses facilite l’installation d’un état de surentraînement. Pourtant, c’est malheureusement la méthode à laquelle font appel de manière quasi-exclusive un grand nombre de cyclistes.

On accorde une place croissante au développement de la puissance maximale aérobie (PMA) et, par la même, au développement de la consommation maximale aérobie (VO2max). Plusieurs méthodes peuvent être envisagées pour répondre à cet objectif. Cependant, au début de cette période de la préparation, la méthode des intervalles courts (ou méthode du « court-court ») nous semble particulièrement adaptée puisque le volume de travail n’est pas menacé par une production trop importante d’acide lactique comparativement aux méthodes faisant appel à des intervalles plus longs. Elle consiste en un enchaînement d’efforts légèrement sur critiques

(110-130 % de la PMA) de 15 à 30 secondes et de récupérations actives (près de 50 % de la PMA) d’environ la même durée. Par la suite, on peut introduire des efforts plus longs puisqu’en course le cycliste se trouve régulièrement face à des situations où il doit soutenir une intensité proche de la PMA pendant des durées supérieures à la minute (faire le trou après une attaque, rentrer sur un groupe d’échappés, attaque au kilomètre..).

Lors des longues sorties foncières, on doit aller vers plus de difficultés. L’intensité et le développement varient entre les séances et au cours d’une même séance. Cette méthode, beaucoup utilisée par les coureurs à pied, est nommée fartlek-training. Elle est définie comme un jeu d’allures, c’est à dire une alternance contrôlée de temps ou de distances à des intensités données. Le fartlek permet de mêler toutes les intensités possibles. Cependant, celles-ci devront être judicieusement choisies en fonction de l’avancement dans la préparation physique. A ce moment précis, l’accent reste mis sur le travail aérobie avec introduction progressive de phases plus intensives.

Une autre méthode d’entraînement fractionné peut être envisagée. Elle favorisera la récupération à la suite des deux types de séances précédemment décrites. Il s’agit d’un entraînement par intervalles courts faisant se succéder des sprints de 8 à 12 secondes et des périodes de récupération active à très faible intensité (50-60 % de la

FCmax) de 3 à 5 minutes.

Beaucoup de cyclistes craignent le travail intensif à cette période. Pourtant, ce type de travail s’avère plus précis et efficace. Il permet de contrebalancer les diminutions des qualités neuromusculaires et de « l’explosivité » engendrées par les entraînements d’endurance fondamentale. Mieux vaut privilégier la qualité à la quantité, surtout quand le temps à consacrer à la pratique sportive est limité.

Cependant, il faut veiller au respect de certaines conditions si on veut se préserver du surentraînement et éviter de brûler les étapes : la première phase de la préparation physique générale doit être méthodiquement conduite, l’endurance fondamentale suffisamment développée, les intensités convenablement réparties (éviter les trop fortes intensités trop souvent) et les phases de récupération scrupuleusement respectées.

Enfin, cette deuxième phase de la préparation physique verra l’introduction d’exercices visant à développer la force musculaire maximale (en salle de musculation). A ce sujet, on doit se placer en s’opposant aux idées reçues qui veulent que la musculation lourde avec des appareils spécifiques à cet effet est contre-indiquée chez les sportifs endurants (cf. partie traitant de l’intérêt de la musculation). Dans un premier temps, c’est par le recours à la méthode des efforts répétés (à ce stade, des séries de 6 à 8 répétitions) que l’on va chercher à améliorer les qualités musculaires et neuromusculaires du sportif. On cherche une amplitude importante dans les mouvements effectués. Les muscles ciblés sont prioritairement ceux qui participent activement au pédalage. On compte parmi eux : les muscles des cuisses (quadriceps et ischio-jambiers), les fessiers, les mollets... Le travail de la force maximale en salle de musculation n’est envisageable qu’après une période préalable d’apprentissage des mouvements (première période de la préparation physique générale). Des séances de musculation spécifique à vélo peuvent également être envisagées. Il s’agit de séance de côtes où les montées se font à une cadence de pédalage voisine de 40-50 tours par minute. A noter aussi que les exercices de renforcement musculaire abordés pendant la phase précédente et destinés à la partie supérieure du corps restent d’actualité.

* **Une étape de préparation spécifique**
* **Objectifs :**

Elever la capacité de performance en augmentant la quantité d’entrainement spécifique.

* **Contenus :**
* Le volume des charges diminue et l’intensité s’accroit→ travail du rythme et du changement de rythme
* Les charges sont entrecoupées de phases de récupérations plus nombreuses.
* Recherche et utilisation d’exercices spécifiques caractéristiques de la discipline dans des séances à objectifs sélectifs.
* Tester la (es) condition (s) du (es) sportif (s) en vue des compétitions → programmer un travail de situation en situations très proches de la compétition (rencontres amicales).
* Mise en place des suivis (tests, résultats…)
* Vigilance nécessaire face aux procédures de récupération.

\*Cette étape de préparation spécifique, notamment dans les disciplines sportives « à grands rendez-vous », peut se prolonger par une période dite d’ « affutage » intensive d’avantage.

**La période de compétition**

Elle assure le développement et la stabilisation de la forme sportive optimale individuelle grâce aux charges importantes que représentent les différentes compétitions,

**Objectifs**

Assurer un enchainement de compétitions avec le maximum de réussite dans les résultats.

**Contenus**

* Proposer une dynamique des charges permettant au sportif, principalement dans les sports collectifs, de maintenir un état de forme permanent le plus performant possible, tout en évitant la fatigue chronique voire le surentrainement.
* Adapter la charge selon l’état de l’athlète et les résultats en compétition → rebondir d’une compétition à une autre (sports collectifs) en assurant la récupération entre elles et en remédiant aux imperfections et insuffisances constatées, dans le but d’entretenir le potentiel.
* Profiter des trêves dans le calendrier pour retravailler une qualité avérée défectueuse.
* Accentuer la vigilance autour des soins et de la récupération → insister sur la qualité de l’  « hygiène de vie ».
* Etre attentif au suivi des résultats → bilan personnalisé.
* Lutter contre les habitudes, les routines…

**La période de transition**

Dite aussi période de récupération, correspond à un affaiblissement de la forme sportive, est marquée par une réduction du volume et de l’intensité de l’entrainement.

**Objectifs**

Se régénérer, notamment au plan mental, retrouver de la fraicheur et du plaisir

**Contenus**

* Bilans personnels →constats → nouvelles orientations possibles.
* Pratique de soins, si nécessaires.

**Organisation**

En deux temps :

* Une période de repos totale (8 à 10 jours)
* Une période de repos actif caractérisé par un entrainement léger (autres pratiques sportives), anticipant et favorisant la reprise collective.

**Conclusion** Le plan annuel permet de rationnaliser, d’objectiver ce que théoriquement un athlète devrait accomplir durant une saison pour atteindre les buts visés.

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Plan Annuel** |   PERIODE 3  PERIODE 1  PERIODE 2  Macrocycle de transition  Macrocycle de compétition  Macrocycle de préparation  Mésocycle B  Mésocycle A  Mésocycle B  Mésocycle A  Mésocycle A  Mésocycle B  MESOCYCLES  MESOCYCLES  Préparation spécifique  Préparation générale  **M**  **I**  **C**  **R**  **O**  **C**  **M**  **I**  **C**  **R**  **O**  **C**  **M**  **I**  **C**  **R**  **O**  **C**    S  E  A  N  C  E |

**Figure 2 : Plan annuel, exemple d’une logique de compétition en football.**

**2ème Partie**

**Semestre II**

**Périodisation de développement en mésocycles**

* **Reprise de l’entrainement**
* **Développement**
* **Affutage**
* **Accompagnement de la performance (compétition)**

**Chapitre II**

**Articulation de la préparation en microcycles**

* **Définition**
* **Principe de construction d’un microcycle**
* **Quantification de la charge d’un microcycle en période de reprise**
* **Quantification de la charge d’un microcycle en période de développement**
* **Quantification de la charge d’un microcycle en période d’affutage**
* **Quantification de la charge d’un microcycle en période de compétition**

**Chapitre III**

**La séance**

* **La structure**
* **L’échauffement**
* **Le corps de la séance**
* **Le retour au calme**
* **Les objectifs**
* **Les séances à objectifs d’ensemble**
* **Les séances à objectifs spécifiques**

**Chapitre IV**

**L’exercice**

* **Articulation des charges dans le couple « Microcycle-séance-exercice**

**CHAPITRE INTRODUCTIF**

**PERIODISATION**

**Définition de la périodisation**

La périodisation de l’entraînement peut être résumée au séquencement logique et systématique des facteurs d’entraînement sur une certaine période de temps dans le but d’optimiser la préparation physique à des moments précis.  Pour se faire, on découpe le cycle d’entraînement en plus petits blocs composés d’objectifs, de moyens et de méthodes d’entraînement précis.  On résume souvent le concept de la périodisation de l’entraînement à avoir un plan dans le but d’atteindre ces objectifs.

**Le plan annuel** : c'est le plan composé des évènements de la saison. La discipline pratiquée ainsi que les objectifs annuels vont donner une configuration et un assemblage spécifique des différentes périodes. En fonction des échéances compétitives, on parlera de périodisation simple, double ou multiple :

* Simple pour une activité comprenant une seule période de compétition avec un évènement majeur en fin de période ;
* Double pour deux périodes de compétitions majeures et distinctes (saisons estivale et hivernale par exemple) ;
* Multiple pour une activité où un haut niveau de performance doit être répété plusieurs fois le long de la saison (sports collectifs).

Ce plan annuel est découpé en périodes axées sur la préparation, la compétition ou les intersaisons.

**Les périodes** : en fonction de la discipline concernée et donc du type de périodisation, les périodes suivantes vont se succéder :

* Périodes préparatoires ;
* Périodes compétitives ;
* Périodes de transition.

Durée : de 3 à 6 mois selon la période et la discipline. Ces périodes sont scindées en étapes ou macrocycles contenant les orientations sportives.

**Les étapes ou macrocycles** : ces étapes sont des déclinaisons détaillées des périodes avec comme objectif une orientation sportive :

* Préparation générale ou extensive ;
* Préparation spécifique ou intensive ;
* Précompétitives ;
* Compétitives ;
* Transition.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Périodes** | **Etapes ou macrocycles** | **But recherché** | | Préparatoire | Préparatoire générale ou extensive | L'apprentissage, le développement et l'harmonisation des qualités globales sans recherche de la performance, va permettre l'amélioration des faiblesses identifiées et le développement de nouvelles habiletés. Le plus grand volume de travail est fourni durant cette période | | Préparatoire spécifique ou intensive | Le développement des qualités spécifiques à la discipline se fait en fonction des choix technico-tactique et de l'individu. Le travail de la technique se stabilise alors que celui de la tactique progresse. Le volume de travail diminue alors que l'intensité augmente | | Compétitive | Précompétitive | Phase permettant de faire converger tous les efforts et entraînements vers l'activité spécifique (notion de transfert). L'intensité des entraînements est proche voire identique (au facteur stress près, ce qui n'est pas négligeable) à celle de la compétition. | | Compétitive | Le potentiel acquis est exploité au service de la discipline et il y a recherche de l'état de performance absolu. L'aspect psychologique tient un rôle primordial. L'équilibre entre volume plutôt modéré et intensité élevée permet de maintenir le potentiel spécifique tout au long de cette période. | | Transition | Transition | Elle correspond à une liaison entre les différents plans et périodes. L'objectif est double : recharger les batteries (repos) et maintenir un niveau d'entraînement acceptable | |

Chaque étape correspond à un but recherché : quantité, qualité, transfert, optimisation des ressources, qu'elles soient physiques, spécifiques (technico-tactiques) et psychologiques.  
Durée : de 1 à 6 mois selon la période et la discipline. Les étapes contiennent des phases ou mésocycles

**Les phases ou mésocycles** : ce sont des éléments de la programmation d'entraînement permettant de générer un développement efficace et stable d'une aptitude visée, par exemple, le développement de la force maximale en préparation physique, ou l'organisation défensive et le travail de contres dans le domaine technico-tactique en boxe.  
Durée : 2 à 5 semaines, variable suivant le macrocycle dans lequel il est inséré, de même que son objectif. L'augmentation progressive des capacités fondamentales, le développement des qualités nécessaires à la forme sportive et le transfert de ces qualités vers celles sollicitées en compétition. Les phases sont constituées de Blocs ou microcycles.  
**Les blocs ou microcycles** : ce sont les éléments constituant un ensemble homogène de séances d'entraînement.  
Ils permettent de faire varier le niveau des sollicitations " fatigue / récupération " et en fonction de celles-ci, on distingue :

* Les blocs d'introduction, situés le plus souvent en début de phases ;
* Les blocs de développement ou de chocs, dont la fonction est de développer efficacement les capacités de l'individu en appliquant des sollicitations importantes et répétées ;
* Les blocs d'affûtage, permettant aux capacités de se restaurer et d'être ainsi " plein de jus " pour l'échéance ;
* Les blocs de maintien, incluant les compétitions et qui privilégient travail spécifique et récupération ;
* Les blocs de récupération, généralement placés en fin de phases, indispensables à l'assimilation du travail précédent et à la régénération des capacités par diminution de l'état de fatigue.

Durée : 2 à 10 jours mais généralement d'une semaine. Les blocs sont constitués des séances de travail.

**Les séances** : elles peuvent être à objectif unique ou multiple dans l'entraînement des facteurs de performance. Cette unicité dans l'objectif des séances est souvent liée au nombre de séances hebdomadaires. Un entraînement s'adressant à un athlète de haut niveau avec un nombre élevé de séances par microcycle sera à objectif unique car son efficacité de développement est supérieure.

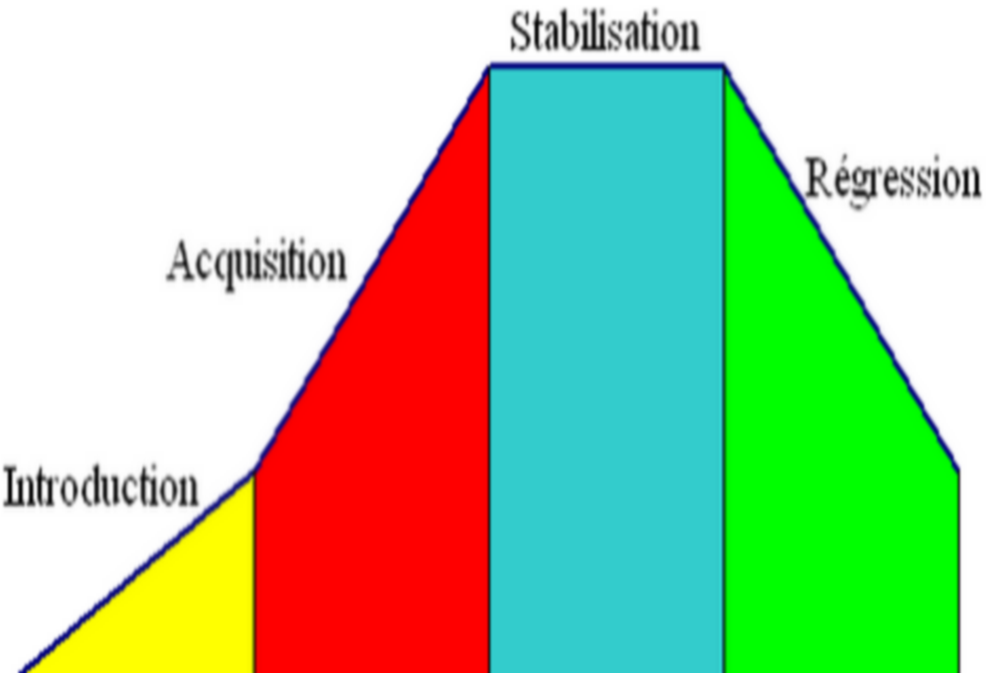
Pour les sportifs d'un niveau de pratique inférieure, les séances à objectifs multiples permettront de réaliser un volume de travail important ou de maintenir les capacités précédemment acquises.  
Attention : dans les séances à objectifs multiples, l'interaction entre les exercices est importante. Les actions d'un exercice pourront renforcer celles d'un autre ou au contraire aller à l'encontre de celles-ci.  
Il est bon de noter aussi l'importance de la variété des exercices dans une séance de haute intensité à objectif unique. L'uniformité des moyens répétés engendre une adaptation du sportif à l'effort subi et une lassitude ne permettant pas de se "dépasser". Au contraire, des séries d'exercices diversifiés dans leur forme mais pointant vers le même but permettent de maintenir une aptitude mentale forte et augmente l'efficacité de la séance. Les séances sont composées d'exercices.

**Les exercices** : ce sont les unités élémentaires de l'entraînement, destinés à développer une qualité. Leur forme devient de plus en plus spécifique au niveau fonctionnel et moins au niveau énergétique à l'approche de la compétition sportive.

**La dynamique des cycles**

Qu'ils s'agissent des périodes, étapes ou blocs, un schéma identique dans la construction est appliqué. On trouve les phases :

* D'introduction ou de reprise ;
* De développement ou d'acquisition ;
* De maintien ou de stabilisation ;
* De régression ou transition.

****

**Phase d'introduction ou de reprise** : elle correspond à la mise en route du plan à venir. La notion de développement de potentiel et de performance n'est pas présente, mais elle permet une mise en action progressive de l'entraînement.  
  
**Phase de développement ou d'acquisition** : elle correspond à la période d'acquisition, de développement et d'harmonisation des qualités générales puis spécifiques à une activité sportive. Elle part de constats initiaux pour aller vers un objectif précis et déterminé.  
**Phase de maintien ou de stabilisation** : elle correspond à la période où les capacités développées pendant la phase de développement vont se consolider pour atteindre leur paroxysme. Cette phase peut correspondre à une phase de compétition et dans ce cas l'objectif va être de maintenir les capacités au niveau le plus haut pendant si possible toute la durée de la période. Cette phase peut aussi correspondre à l'aboutissement d'une phase de développement d'une capacité ciblée, et à partir de celle-ci va être mis en place un nouveau cycle de progression.  
**Phase de régression ou de transition** : elle correspond à la période où les capacités physiques qui ne sont plus spécifiquement développées, régressent. Il faut que cette phase soit suffisante pour qu'il y ait régénération mais sans perte totale des acquis.

**Type de périodisation**

**La périodisation linéaire**

Dite aussi séquentielle ou traditionnelle. Elle constitue la base de l’entraînement.  La plupart des entraineurs sont familiers avec ce type de périodisation; cette dernière étant la plus connue.  Il s’agit d’entraîner différentes qualités physiques et filières énergétiques dans un ordre allant d’un volume élevé d’entraînement et d’une faible intensité en période de préparation vers un volume réduit et une intensité très grande aux portes de la période de compétition.  On entraînera donc les différentes qualités musculaires et filières énergétiques dans cet ordre:

Endurance musculaire -» Hypertrophie -» Force maximale -» Puissance musculaire

Endurance aérobie -» Endurance-vitesse «-» Vitesse maximale

Les débutants réaliseront des gains avec ce type de périodisation de l’entraînement, mais ce modèle possède de nombreux détracteurs.  Il s’agit d’un modèle théorique qui ne représente pas bien la réalité de nombreux sports.  De plus, le fait de ne pas entraîner certaines qualités pendant une longue période de temps (l’hypertrophie par exemple) amène à la réversibilité des acquis.  Certains diront même qu’il s’agit de neige qui font au soleil.

**Périodisation dite «Concurrent» ou parallèle**

Il s’agit du type de planification d’entraînement le plus populaire.  Ce modèle, pour palier au problème de réversibilité des acquis, sollicite donc toutes les qualités physiques et filières énergétiques en même temps.  On entraînera donc autant la puissance musculaire que l’endurance aérobie (je pousse un peu) dans une même semaine d’entraînement.  Il est bien évident qu’il sera primordial de solliciter le développement de qualités physiques et filières énergétiques propres au sport pratiqué par le participant.  Pour un sport de force-vitesse, on sollicitera par exemple l’hypertrophie, la force maximale et la puissance musculaire en même temps dans une séance d’entraînement.  Ce type de planification est mieux que la périodisation linéaire du fait que l’on sollicite plus souvent les qualités identifiées comme clés à la performance sportive.  Toutefois, il existe un désavantage à cette périodisation.  L’entraînement simultanée de plusieurs qualités physiques et filières énergétiques ne permet pas des adaptations optimales pour les athlètes de haut niveau; certaines qualités entrant en conflit sur le plan moléculaire notamment.  Néanmoins, les athlètes de niveau intermédiaire (les athlètes de sports d’équipe se trouvent habituellement dans cette catégorie) peuvent en retirer des gains intéressants.

**Périodisation en bloc**

Là où la périodisation en bloc se démarque de la périodisation dite «concurrent» est dans la sélection d’une ou deux qualités physiques/filières énergétiques à entraîner de manière intensive.  Ce bloc d’entraînement condensé diminuera préalablement la capacité de l’organisme à s’adapter au stress qui lui est imposé.  Toutefois, après la fin d’un bloc d’entraînement, le corps s’adapte tout en subissant le stress d’un autre bloc d’entraînement.  Cette succession de blocs d’entraînement (habituellement 3 – accumulation, intensification et réalisation) mènera à une supercompensation de l’organisme au moment de la compétition.  Ce type de périodisation, très populaire en Russie notamment et parmi les préparateurs physiques qui se basent énormément sur ces écrits, doit toutefois être réservé aux athlètes avancés.

**En résumé**

Le choix d’un type de périodisation au profit d’un autre doit avant tout être dicté par votre niveau de développement, votre calendrier de compétition ainsi que les objectifs à atteindre.  La maîtrise des éléments techniques qui entoure la planification de l’entraînement (l’assemblage du puzzle) est une science aussi bien qu’un art et cela prend du temps à maîtriser.  Pour la majorité des gens, il sera avant tout important d’établir des fondations solides en termes de mobilité, de stabilité, de force musculaire et d’endurance aérobie (posséder les compétences physiques élémentaires telles que courir, ramper, sauter feront partie d’un autre article).  Par la suite, il suffira de cibler les qualités jugées le plus important, tout en maintenant les acquis obtenus auparavant.

**CHAPITRE 2**

**Périodisation de développement en mésocycles**

* **Reprise de l’entrainement**
* **Développement**
* **Affutage**
* **Accompagnement de la performance (compétition)**

**le méso-cycle**

Elément de base sur le plan de l'entraînement, de même qu'une seule séance ne suffit pas à modifier le métabolisme de l'athlète, une seule semaine ou microcycle de travail, ne représente pas un stimulus suffisant pour générer une adaptation stable de l'aptitude. Il est indispensable de construire toute programmation sur des cycles de 3 ou 4 semaines ayant un objectif précis et incluant des périodes de récupération.

Pour le développement musculaire comme la force : 3 semaines pour le développement des qualités énergétiques : 4 semaines

**On trouve 7 types différents de mésocycles :**

• **Mésocycles graduel :**

Utilisé en début de la PPG, dont l'objectif est la ré acquisition de la forme sportive et donc la remise en activité ; augmentation de la quantité et de l'intensité. Mésocycle durant lequel on inclue un microcycle de choc.

• **Mésocycle de base :**

Est inclus dans la PPG, son objectif est d'accroître les aptitudes et de transformer les habiletés motrices. Composé de microcycles de choc.

• **Mésocycle de contrôle/préparatoire** :

Constitue l'évaluation de l'état de forme du sportif, à partir d'un test lors d'un entraînement ou lors d'une compétition secondaire.

• **Mésocycle de précompétition** :

vise à modéliser pendant l'entraînement les conditions de compétition.

• **Mésocycle de compétition :**

A pour objectif de conduire le sportif dans les meilleures conditions physiques et psychologiques jusqu'à la compétition.

• **Mésocycle de récupération/préparatoire :**

vise a tirer profit des compétitions en faisant progresser les fondamentaux de la performance surtout techniques. Permet une récupération physique et permet d'effectuer un travail technique.

• **Mésocycle de récupération :**

vise à récupérer complètement tout en maintenant le plus possible le niveau des aptitudes acquises pendant les périodes précédentes.

En général, une planification d’une préparation physique à long terme obéit à quatre étapes :

* **Etape 1 :** **Les prérequis et apprentissages moteurs**

L’objectif est d’apprendre les gestuelles et habiletés motrices qui permettront de fonctionner plus tard dans les ateliers de développement de chaque qualité physique. Ainsi, aux apprentissages moteurs spécifiques de la discipline sportive (fondamentaux, éducatifs techniques, progression d’initiation), s’ajouteront ceux inhérents à la motricité dans la préparation physique. Dans ses contenus, cette étape s’appuie essentiellement sur le traitement des prérequis des qualités physiques, autrement dit sur une motricité préalable à l’engagement des ressources.

* **Etape 2 :** **Les routines et méthodes de travail**

L’objectif de cette étape est d’installer les logiciels méthodologiques préalables au travail de développement systématique des qualités physiques. Car il faut doter le sportif des moyens pour optimiser sa préparation physique afin de stabiliser les acquis et d’allonger sa carrière sportive.

L’ambition de cette étape est de rendre le sportif autonome en l’aidant à se préparer en fonction de l’effort à venir, à revenir au calme après une séance ou une compétition. Apprendre aussi comment ordonner ou articuler des séquences de travail en fonction des qualités physiques sollicitées. Enfin, le diriger vers une bonne compréhension et une maitrise des situations et procédures d’évaluation des qualités physiques.

* **Etape 3 :** **Le développement des ressources**

C’est l’étape de traitement ciblé des ressources, au cours de laquelle sont attendus des gains en termes de niveau physique. Le sportif est mature dans son fonctionnement. Il est prêt à supporter le traitement qualitatif (intensité) et électif des qualités physiques à travers des séances de préparation physique dissociées.

* **Etape 4 :** **L’accompagnement de la performance sportive**

Une fois les objectifs de développement atteints dans le temps, la préparation doit accompagner la compétition. Il s’agit d’entretenir le niveau de condition physique sans passer par des sollicitations qui exigent des adaptations importantes ou nécessitant beaucoup de temps de récupération. Il ne faut pas altérer les ressources du sportif ni proposer des contenus loin de la spécificité de la discipline pratiquée.

CHAPITRE 3

**Articulation de la préparation en microcycles**

**Le microcycle**

Il est généralement copié sur la semaine, autrement dit sept jours. C'est le système le plus utilisé car le plus facile à mettre en œuvre en raison des jours d'ouverture des gymnases ou autre. On peut dire que :   
de façon conventionnelle, il dure 7 jours, peut augmenter de 7 à 10-12 jours. Le plus utilisé à haut niveau est celui de 10 jours car cela permet une meilleure récupération. Au sein des mésocycles, la construction des microcycles, permet de faire varier le niveau des sollicitations.  
Ils présentent en générale la durée d'une semaine et les charges de travail s'enchaînent à raison de 1 ou 2 séances par jour.  
Dans la construction des microcycles, il existe certains principes :   
3 à 4 séances à haute intensité pour un microcycle, représentent le max.  
2 séances de suite avec le même objectif représentent un choix risqué.  
1 séance avec un objectif principal, peut avoir des conséquences sur d'autres qualités physiques ou techniques.  
La théorie de la surcompensation d'après Matveiev et Platonov, principe caractérisé de manière empirique, uniquement vrai au niveau scientifique pour le glycogène musculaire.  
En théorie lorsqu'on répète plusieurs charges à même objectif, et à quelques jours d'intervalle, les capacités de l'individu diminuent de façon plus marquée, récupèrent plus lentement, mais surcompensent plus. Lorsque les séances sont à objectifs variés, les effets sont plus difficiles à prévoir mais la fatigue est réduite, c'est pourquoi dans un même microcycle la construction la plus courante est axée sur la répétition de 2 ou 3 séances à charge élevée sur une capacité, entrecoupée de séances à plus faible intensité et à objectifs différents. La récupération peut être améliorée par des techniques multiples, telles que la pratique à faible intensité, le stretching, les massages, la sophrologie...  
Selon L.P.MATVEIEV les types de microcycles sont les suivants :  
-les microcycles d’entraînement  
-les microcycles de compétition  
-les microcycles additionnels :(microcycles d’introduction et les microcycles de récupération)

**Etapes de la construction d’un microcycle**

1. Etablir le profil de l’athlète

2. Déterminer la Période et la Phase de l’entraînement

3. Déterminer les objectifs des cycles spécifiques

4. Concevoir la distribution de la charge d’entraînement – du niveau de charge et d’équilibre

5. Etablir la charge d’entraînement - identifier : volume / intensité

6. L’entraînement des unités de capacités biomotrices qui devraient être incluses.

7. Déterminer le nombre de séances et d’unités pour le microcycle

8. Construire les séances quotidiennes

9. Evaluer le microcycle en utilisant la liste de contrôle

**Construction du Microcycle Règles**

• Le type de charge (nerveuse ou métabolique ou structurelle) et l’intensité de la charge doivent être donnés avec beaucoup de précaution.

• L’athlète ne doit pas être trop exposé à des demandes importantes au-dessus de son système dans les unités successives.

• Chaque unité ciblée a un objectif spécifique.

• Les objectifs spécifiques d’une unité varient dans une séance et de séances à séances.

• L’intervalle entre deux séances d’entraînement doit être suffisant pour une récupération (nerveuse, métabolique et structurelle)

• Ceci assure des effets d’entraînement maximum pour les prochaines séances

• La récupération est accélérée si la récupération (active) ou « régénération » est introduit est dans le microcycle et résulte une ADAPTATION OPTIMALE.

• De « bons » microcycles réduisent la monotonie à l’entraînement

• De hautes charges métaboliques ou une force maximale doivent être effectuées dans une séance de capacité optimale et jamais suivre des séances de hautes charges, spécialement avec le système lactique (endurance à la vitesse)

• 48 – 72 heures sont nécessaires pour récupérer à de très hautes charges.

• La concentration sur un objectif particulier dans une séance, requiert une période optimale de temps pour l’athlète pour récupérer avant le prochain stimulus

• Quand des séances d’entraînement avec différents objectifs et des demandes variées se suivent, il n’est pas nécessaire d’attendre une récupération complète.

**Dynamique de charge dans un cycle hebdomadaire**









**Respecter une alternance entre périodes de grande charge ou de travail intense et périodes d’allègement, qui créent les conditions de récupération et du déroulement des processus d’adaptation**

**Microcycle « Liste de contrôle »**

Les contenus et la structure sont-ils appropriés au stade de développement de l’athlète ?

• Les contenus sont-ils appropriés pour la période ?

• Les contenus sont-ils appropriés pour la phase ?

• Le niveau de charge est-il approprié ?

• Y-a-t-il équilibre entre charge/récupération – temps pour l’adaptation?

• Les charges sont-elles spécifiques pour atteindre l’objectif ?

• Y-a-t-il variété dans et entre les séances ?

• Les habiletés motrices variées sont-elles intégrées ?

• L’utilisation et l’interférence sont-elles prises en compte ?

**2.5 Structure des microcycles d’entraînement:**

**Durée**= 3-4 jours →10-14 jours

7j = + fréquent →s’adapte le mieux au rythme de vie de l’athlète

Autre durée = période de compétition Sollicitation importante trop fréquente = risque d’épuisement **Importance de la récup**

**Types de microcycles d’entraînement:**

* **Microcycles graduels**:

-Faible niveau de sollicitation.

-Préparent l’organisme à un travail d’entraînement intense.

-Etape initiale des mésocycles.

* **Microcycles de choc**:

-Important volume de travail.

-Niveau élevé de sollicitation.

-Objectif= stimulation des processus d’adaptation

* **Microcycles d’approche (pré-compétition)**:

-Préparation aux conditions de la compétition.

-Contenu très varié suivant état de préparation de l’athlète.

-Reproduction sollicitation de compétition ou résolution problème particulier

* **Microcycles de récupération**:

-Fin d’une série de microcycle de choc, ou fin période de compétition.

-Assurent récup optimale.

-Faible sollicitation.

-Important recours aux procédés de repos actif.

* **Microcycle de compétition**:

-Construit en fonction des compétitions et de leurs intervalles.

-Amener l’athlète à des conditions optimales.

-Travail hyper spécifique (départ), récup, et séances spécifiques

**Facteurs prendre en compte dans l’élaboration d’un microcycle**:

-Processus de fatigue

-Effet cumulatif de certaines sollicitations

-Intensification des processus de récup après importantes sollicitations

-Lois régissant les variations de la capacité de travail spécifique au cours de la journée (si plusieurs ent/ jour)

Chercher une ↑Maximale des aptitudes sans aboutir à épuisement total La récupération fait partie de l’entraînement Récup ≠désentrainement

**Ex de planification d’enchaînement de microcycles:**

Exercices sur fond de récup incomplète

⇒accumulation de séquelles de plusieurs séances

⇒Fatigue en fin de microcycle > séance de début cycle

⇒> compensation beaucoup plus importante

⇒Nécessité de repos suffisant après microcycle

Abus = surentraînement La diminution ou la perte transitoire des capacités fonctionnelles suite à un travail intense à objectif déterminé, ne signifie pas que l’athlète n’a pas une capacité élevée pour un travail à objectif totalement ≠, mettant en jeu d’autres systèmes fonctionnels.



****

**2.6 Action sur l’organisme des séances impliquant des sollicitations d’intensités multiples et aux objectifs d’actions différents:**

* Après séance à objectif d’ensemble avec sollicitation importante:

⇒Évolution parallèle des ≠système fonctionnels sollicités

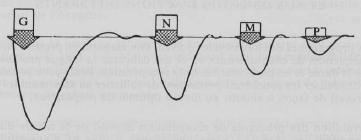
* Après séance à objectif sélectif:

⇒Rapidité de la récup dépend de la nature du travail fourni

**Le niveau d’entraînement**:

-Augmenter les possibilités fonctionnelles des différents systèmes

- Augmenter l’aptitude des athlètes à régénérer rapidement leurs capacités fonctionnelles (1,5 à2 fois plus vite chez HN: pas + de 3j)



|  |
| --- |
| **24hRécup**  À12hRécup qqh ou min  À12hRécup qqh ou min  À12hRécup qqh ou min  **Amplitude réduite**  **Phase de > compensation généralement absente** |













**40 à45% du volume de travail utile fourni au cours d’une séance à objectif d’ensemble =** ↓**des capacités fonctionnelles correspondant à une sollicitation importante**







***La séance d’entraînement***

La séance d’entraînement fait partie du microcycle, elle est le “cœur” même du plan hebdomadaire. Chaque jour, l’entraîneur doit construire et planifier sa séance en fonction des objectifs journaliers, des objectifs d’apprentissage à moyen et long terme, des sollicitations physiologiques et physiques et du mental de l’équipe. Elle doit être variée, non pas au niveau des objectifs, mais essentiellement au niveau des méthodes et des formes d’entraînement utilisées. Sa durée totale est de 80’ à 100’, selon le type de séance, les objectifs et le cycle d’entraînement.

**La séance d’entraînement comporte trois phases**

***a) L’échauffement ou la mise en train***

Partie préparatoire de la séance, elle doit être progressive, avec une première période de course, de déplacements variés avec ou sans ballon, à rythme lent à modéré pour stimuler le système organique. Des exercices d’assouplissement et de coordination la suivent puis on augmente progressivement le rythme par des exercices adaptés au football. Exercices à base de gammes techniques ou de jeux variés. Chez les jeunes, la coordination séparée et intégrée avec ballon doit être placée dans la mise en train.

En général, il y a toujours une relation avec le contenu de l’échauffement et les objectifs de la phase de performance.

La durée varie de 15’ à 20’.

***b) La phase de performance***

Partie principale de la séance, c’est la période d’entraînement et d’enseignement à dominantes et objectifs bien définis. Le contenu (jeux, exercices, activités d’apprentissage) doit être adapté aux objectifs, mais également proche de la réalité du match. Le dosage des activités d’entraînement doit être bien respecté, tant au niveau du volume, de la durée que de l’intensité. Les phases de récupération, le plus souvent actives, doivent être aussi organisées le plus souvent possible avec le ballon, surtout chez les jeunes.

Au niveau de la formation, principalement de la préformation, le football joué doit être au centre du processus d’entraînement. Il devrait occuper entre 50% et 60% de la durée de la séance, sans toutefois oublier l’acquisition des qualités techniques, tactiques et mentales par des exercices progressifs analytiques. Dans l’entraînement, le jeu gagne à être mieux réparti entre les formes jouées, sur grandes surfaces et sur petites surfaces, et les exercices d’entraînement.

Exemple : Dans un entraînement pour le tir au but, après les exercices répétitifs et les actions de jeu, les jeux réduits vont favoriser la situation de conclusion. Le tir au but doit donc être intégré dans la forme jouée afin de permettre aux joueurs de se trouver dans les situations réelles de match (jeu à thèmes).

C’est à l’entraîneur de concevoir l’alternance (jeu – exercice analytique – jeu), ou encore formes séparées sans ballon ou intégrées avec ballon.

Dans cette phase d’acquisition et d’apprentissage, la qualité du coaching (l’engagement de l’entraîneur, la justesse de ses interventions, la précision de ses corrections, son dynamisme) garantit l’engagement actif des joueurs et la réussite des objectifs d’entraînement.

La durée de cette période est variable : en général, elle est de 50’ - 60’ jusqu’à 70’, selon les objectifs, le jour de la séance, les conditions climatiques, les habitudes culturelles et même selon le ressenti du coach.

***c) Le retour au calme***

Phase de relâchement physique et mental après la phase d’entraînement. Elle a lieu en général sur le terrain : course légère en groupe, exercices d’assouplissement et d’étirement musculaire. Complétée par une boisson hydratée ou énergétique, c’est la première action favorisant la récupération.

Chez les jeunes, cette phase est également éducative quant à leur bien-être et au respect de leur corps.

C’est aussi le moment que choisit l’entraîneur pour évaluer la séance, pour fixer de nouveaux objectifs ou simplement pour communiquer avec eux.

La durée varie de 10’ à 15’.

**Construction d'une séance**

La construction de votre séance n’est pas à prendre à la légère, elle est même primordiale.

Il s’agit ici de vous permettre de structurer votre séance, établir des choix et définir des contenus pour nous permettre de conserver une certaine logique d’apprentissage.

**La préparation d’une séance**

C’est inévitablement, pour savoir où l’on va il faut savoir d’où l’on vient.

Garder des traces est très important pour beaucoup de raisons, c’est la raison pour laquelle un cahier journal est indispensable où toutes les séances sont consignées.

A partir de là, il semble important de préparer une grille de préparation de séance où on retrouvera :

* Le thème
* L’exercice
* La mise en place
* Les objectifs
* Les consignes
* Les critères de réussite
* Les critères de réalisation
* Le bilan
* Les variables
* Les éventuelles remédiations

**La structuration**

**Après** avoir passé le cap de la préparation, qui n’est pas négligeable, il faudra passer par différents autres stades :

* L’évaluation diagnostique par le jeu
* L’observation des comportements individuels et collectifs
* La conception
* La mise en place des objectifs
* L’évaluation sommative par le jeu
* La remédiation /régulation
* L’évaluation formative

Par la suite, il faudra construire la séance qui doit répondre à trois questions essentielles :

* Qu’est-ce que je veux faire ?
* Comment vais-je le faire ?
* Les objectifs sont-ils atteints ?

**Le profil type d’une séance**

**A/ la mise en train**

Echauffement généralisé en rapport avec le thème de la séance

**B/ La partie principale**

Souvent appelée corps de la séance avec des situations pédagogiques sensées résoudre les problèmes soulevés par le thème.

On peut retrouver :

* Plan collectif total (11/11)
* Plan collectif réduit (4/3 ; 2/1….etc.)
* Plan homme contre homme (1/1)

**C/ Rassemblement bilan et Retour au calme**

Evaluation des acquisitions de la séance

 Au fil d’une séquence ou microcycle, la répartition des situations devra etre modifiée définissant ainsi trois types de séances :

* La séance d’apprentissage
* La séance de perfectionnement
* La séance de consolidation

Il est primordial de changer de fonctionnement régulièrement et d’alterner les formes d’entrainement très régulièrement.

**Les contenus**

 C’est la plus-value que nous allons apporter à notre séance. En fonction du thème et de ce qu’on recherche, on utilise différents verbes « d’action » :

* Les explications : claires et précises
* Le temps d’action moteur ou action : laisser le temps au joueur d’assimiler l’exercice ; c’est une phase de découverte, on vit la situation
* Retour sur l’action :solliciter les joueurs, les questionner,….Importance de la précision de l’analyse et de la demande (comportements attendus)
* L’action : remise en situation mais on attend des réponses justes de la part des joueurs
* La réglementation : pose l’opportunité des interventions.

**Les sept lois de l’exercice :**

* **L’opposition :** Vous pouvez travailler avec ou sans opposition mais cela doit vous permettre :
* De se rapprocher des conditions réelles de la compétition
* De mettre les joueurs dans un contexte technique et tactique
* De reconnaitre des situations
* D’avoir des actes et des gestes adaptés.
* **L’alternative :**

Pour que les joueurs puissent effectuer des choix adaptés il faut les placer en situation de choix avec au moins deux solutions.

* **La réversibilité :**

Pour préparer le joueur au changement de statut, attaquant/défenseur

* **La construction :**

Pour créer des conditions favorables et atteindre ses objectifs on peut jouer sur :

* Le but de l’exercice
* Le cadrage
* Les consignes
* L’organisation matérielle
* La durée
* Les comportements attendus
* Les comportements observables pour évaluation
* **Les variables :**

On peut simplifier ou complexifier l’exercice pour faire découvrir aux joueurs de nouvelles habiletés correspondant à son niveau

* **Les lancements de jeu :**

Il faut donner du mouvement, le mouvement est un élément fondamental du jeu. Effectuer un geste, faire un choix dans une situation figée va à l’encontre de la logique de l’activité. En fait dès que le ballon est en mouvement, il se crée une dynamique qui modifie les perceptions et les gestes. On se retrouve de nouveau dans l’adaptabilité du joueur dans l’action.

* **La répétition :**

C’est une des conditions de l’apprentissage. Elle permet à travers sa redondance, l’acquisition d’habiletés dans l’action.

**Conclusion**

La construction d’une séance est une phase complexe à ne pas négliger. Bien sur l’entrainement nécessite bien d’autres qualités, mais cette phase permet de simplifier grandement l’approche de l’apprentissage. Ce dernier est doté d’une logique dont seul le respect va permettre à votre effectif de progresser individuellement et collectivement.

Bibliographie

**Didier Reiss ; Pascal Prévost :** *La bible de la préparation physique ; édition amphora 2013.*

**Frédéric Aubert ; Thierry Bloncon :** *Préparation physique « de l’école aux associations » ; édition EPS 2014.*

**Hellal. H :** *In mémento de l’éducateur sportif, 2ème degré- Entrainement et sport- Publications, 1993.*

**Jean Férré ; Philippe Leroux :** *Préparation aux diplômes d’éducation sportive ; Tome 1 ; édition amphora 2009.*

**Jurgen Weineck :** *Manuel d’entrainement 4eme édition ; édition Vigot 1996.*

**Meierson. F.Z. :** *L’adaptation, le stress, la prévention. Moscou, culture physique et sport, 1981.*

**Matviev. L.P. :** *La périodisation de l’entrainement sportif. Moscou culture physique et sport,1965*

**Matviev. L.P. :** *Principe de l’entrainement sportif. Moscou culture physique et sport,1977.*

**Matviev. L.P. :***Aspects fondamentaux de l’entrainement.Paris, Vigot, 1983.*

**Philippe Leroux :** *Football : Planification et entrainement pour atteindre la performance ; édition amphora 2006.*

**Platonov.V.N :** *L’entrainement sportif- théorie et Métodologie. Edition Revue EPS,1988.*

**Pradet.M :** *La préparation physique –Collection Entrainement- INSEP 1996.*