

Formation des entraîneurs – Ateliers: Compétition – Carnet d'entraînement

Comment un entraîneur trouve-t-il les conditions d'entraînement les plus adéquates pour faire éclore le talent de ses athlètes? Un carnet d'entraînement peut ici apporter une aide bienvenue.

Comme mentionné dans notre [article sur la préparation à la compétition](#), la phase de tapering ou affûtage d'une durée de 4 à 28 jours n'est pas très documentée dans la littérature, elle doit être adaptée en fonction de la discipline et de l'athlète.

Sous quelles conditions l'athlète réussit-il alors à réaliser sa performance optimale?

Afin de répondre à cette question, l'entraîneur doit se représenter les facteurs qui influencent la performance sportive. Ces facteurs peuvent être répertoriés dans le cahier d'entraînement tenu par l'athlète par exemple.

Cette collecte de données effectuée tout au long de l'année met en évidence les fluctuations de la performance et permet d'en déceler les éventuelles causes. Les carnets d'entraînement existent sous forme de programmes informatiques ou d'applications que l'on peut acheter et ajuster à ses besoins.

Les catégories suivantes peuvent subdiviser le carnet d'entraînement:

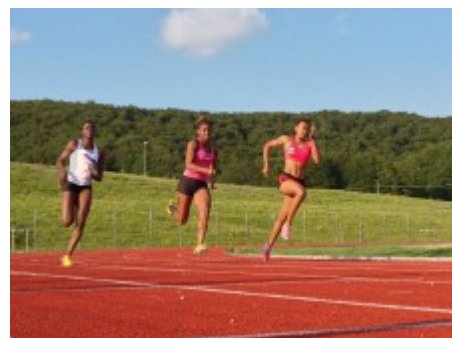
- Date de l'entraînement
- Durée de l'entraînement
- Type d'entraînement (course, vélo, etc.)
- Intensité de l'entraînement
- Volume d'entraînement
- Charge de l'entraînement (intensité + volume)
- Fréquence cardiaque moyenne
- Remarque: des facteurs externes non contrôlables (conditions météo par exemple) ont-ils influencé l'entraînement?
- Résultats des tests de performance effectués régulièrement

Bien sûr, on peut y ajouter d'autres rubriques telles que le poids corporel, la nourriture, etc.

Sensations subjectives

Afin de compléter les facteurs «mesurables», il importe de relever aussi les sensations subjectives de même que le ressenti le jour d'après. Les questions possibles dans cette optique:

- Comment me suis-je senti aujourd'hui au niveau de ma forme? (1= pas du tout fit; 10= en top forme)
- Y a-t-il une explication à mes sensations? (par rapport à l'alimentation ou au sommeil, conflit avec son ami(e), problèmes à l'école, etc.)
- Comment est-ce que je me sens le jour suivant l'entraînement (fatigue, mauvais sommeil,



courbatures, etc.)?

Attention cependant à ne pas trop allonger la liste des catégories, car le temps nécessaire pour remplir le carnet risque de démotiver l'athlète. L'entraîneur peut aussi prendre en charge certaines rubriques afin de soulager un peu l'athlète.

Evaluation

Maintenant que tu as le carnet devant toi, il est temps de réfléchir à l'évaluation:

- Quand l'athlète réalise-t-il ses meilleures performances?
- Reconnaît-on des constantes?
- Que se passe-t-il dans les entraînements qui précèdent les meilleures/bonnes performances?
- Rétrospective: quand l'athlète a-t-il atteint sa meilleure performance (à l'entraînement ou en compétition)? → analyse des entraînements précédents.

L'élaboration individuelle de la phase d'affûtage nécessite avant tout de l'expérience et une bonne connaissance de ses athlètes. Une relation de confiance avec ses protégés et des échanges avec d'autres entraîneurs s'avèrent des atouts très précieux.

Références

- Zangl, C. sur www.lauftipps.ch
- Hegner, J. (2006). [Training fundiert erklärt](#). Macolin: Ingold Verlag.

Source: Jasmin Biller, Formation des entraîneurs Suisse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO