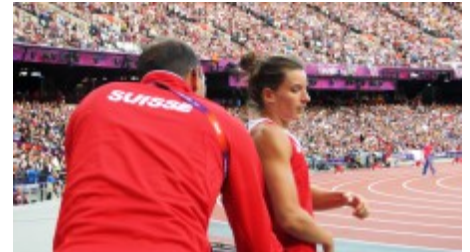


Formation des entraîneurs – Ateliers: Préparation à la compétition

L'entraînement a pour objectif d'amener l'athlète à l'état de performance optimale le jour de la compétition. Mais à quoi ressemble un entraînement censé activer à un moment prédéfini la meilleure performance personnelle?

Si l'athlète s'entraîne trop, il risque d'être trop sollicité ou même surentraîné. S'il ne s'entraîne pas assez, il n'exploitera pas son potentiel et restera en dessous de ses possibilités. Le bon cocktail consiste à combiner les phases d'entraînement et de récupération afin de profiter de leurs effets synergiques.



Un entraînement optimal avant la compétition consiste à atteindre et surtout à maintenir le pic de forme pour le jour J. Ce processus commence par une augmentation du volume des entraînements les semaines précédant la compétition, suivie par une diminution des charges juste avant le concours. Cette réduction du volume d'entraînement permet à l'athlète d'abaisser son seuil de fatigue, ce qui engendre une augmentation de 0.5 à 6 % de la performance.

Par «juste avant», la littérature entend de 4 à 28 jours selon les disciplines sportives et les athlètes. Cette large fourchette ne facilite pas la tâche des entraîneurs. Un [article de mobilesport.ch](#) donne quelques précisions à ce sujet.

La meilleure performance le jour J dépend non seulement des capacités physiques du moment, mais aussi des dispositions mentales. Le niveau d'activation influence la performance. Un niveau trop haut conduit à la nervosité et au stress, tandis qu'une activation trop faible peut se traduire par une certaine apathie. Dans les deux cas, l'athlète ne produira pas sa performance optimale.

Une alimentation équilibrée représente un troisième facteur qui conditionne l'état physique et psychique de l'athlète. Vous trouvez un aperçu très précieux appuyé par les dernières découvertes scientifiques sur le site du [Swiss Forum Sport Nutrition](#).

En résumé, une préparation réussie dépend de plusieurs facteurs. Cela place l'entraîneur devant de nombreuses interrogations, surtout s'il encadre plusieurs athlètes. L'exercice annexé à cet article donne des pistes pour la préparation individuelle d'un athlète afin qu'il accomplisse la performance optimale le jour voulu.

→ [Exercice](#)

Références

Colombani, P., Mannhart, C., & Mettler, S. (2014) Forum Sport [Nutrition. Received on march, 3rd 2014](#)

Mujika, I., & Padilla, S. (2003). [Scientific bases for precompetition tapering strategies](#). Med. Sci. Sports Exerc. (35)7. 1182-1187.

Wetzel, J. (2010). Gold – Mental stark zur Bestleistung (3e éd Aufl.). Zürich: Orell Füssli Verlag AG.

Source: Jasmin Biller, Formation des entraîneurs Suisse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO