

Performance athlétique – Planification de l'entraînement: Back on track – trouver la bonne recette

Trouver LE plan d'entraînement pour la phase de reprise d'activité qui s'annonce est une préoccupation plus forte que jamais. Parce que c'est justement en ces temps incertains que le besoin de sécurité se fait le plus sentir, les entraîneurs sont nombreux à revenir à des programmes d'entraînement clés en main proposés sur l'immense marché des produits d'entraînement. Mais, dans ce domaine, existe-t-il vraiment des recettes universelles ou les produits proposés relèvent-ils d'une pure stratégie marketing?

Blog de la Formation des entraîneurs Suisse

La Formation des entraîneurs Suisse développe en permanence son offre numérique et soutient ainsi les entraîneurs du sport de performance et du sport d'élite suisses dans leur travail quotidien. Pour ce faire, nous publions régulièrement ici des articles de blog passionnants ainsi que des trucs et astuces pour l'entraînement et la compétition issus de différents domaines de spécialisation de la Formation des entraîneurs Suisse.

→ [Tous les blog](#)



Auteur: Adrian Rothenbuehler, responsable du domaine performance athlétique de la Formation des entraîneurs Suisse

Un exemple concret devrait nous aider dans notre réflexion : Géraldine Ruckstuhl, la meilleure heptathlonienne de Suisse, et Mujinga Kambundji, la femme la plus rapide de Suisse, ont toutes deux une exigence envers leur entraîneur. Et celle-ci est simple: «Je veux aller plus vite».

<p>Géraldine Ruckstuhl: meilleure heptathlonienne suisse</p>	<p>Mujinga Kambundji: femme la plus rapide de Suisse</p>
<p>«Je veux aller plus vite»</p>	

Entre principes et recettes

Ces deux athlètes visant le même objectif, il devrait être possible de mettre au point un programme d'entraînement qui produit chez elles des effets identiques. De fait, la tentation est grande d'appliquer à Géraldine Ruckstuhl les mesures d'entraînement qui se sont révélées efficaces chez Mujinga Kambundji ou d'autres athlètes victorieux.

Les programmes d'entraînement conçus pour être vendus sur le marché ont généralement deux éléments en commun:

- la généralisation: ce qui fonctionne pour quelques-uns fonctionne pour la plupart des autres
- la simplification: tout le monde peut comprendre et suivre la démarche proposée (étape 1, étape 2, étape 3, etc.)

Plus une mesure d'entraînement est généralisée et simplifiée, moins elle produira d'effets. C'est pourquoi on peut uniquement attendre des programmes clés en main conçus pour le plus grand nombre qu'ils améliorent l'effet de l'entraînement mais en aucun cas qu'ils le maximisent. Pourtant n'est-ce pas là l'ambition première du sport de performance et du sport d'élite?

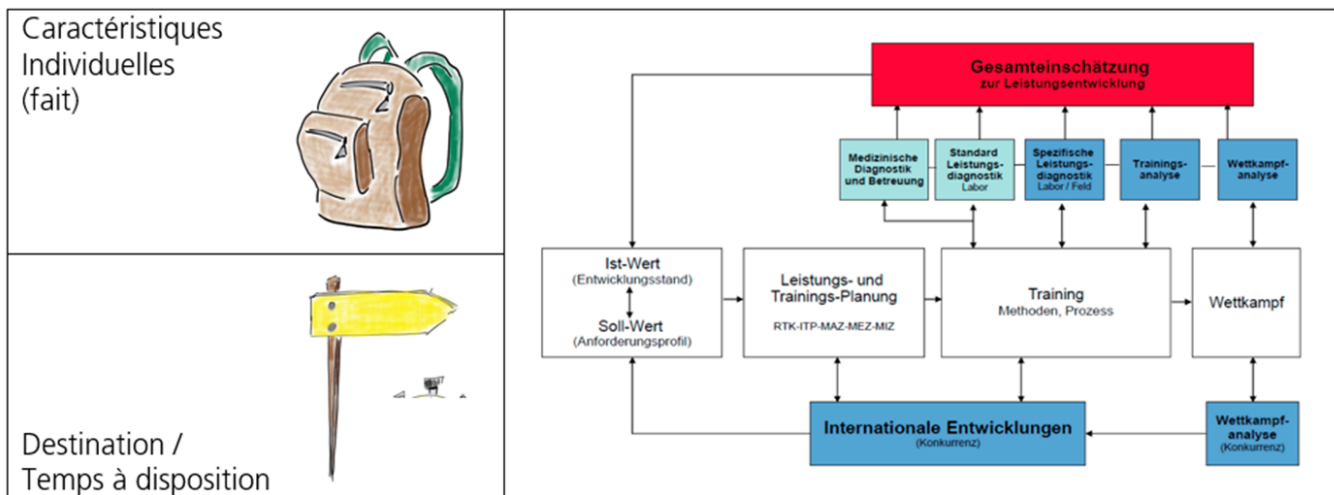
Ou, si l'on poursuit avec notre exemple, emmèneriez-vous ces deux voitures dans le même garage?



En matière de planification de l'entraînement, l'aspect individuel est très important. Si l'on souhaite, dans ce domaine, recourir à des recettes générales et simplifiées, il faut se montrer prêt à accepter que les performances ne progressent pas aussi vite qu'on l'aurait aimé. Pour maximiser les effets de l'entraînement, il est indispensable de prendre en compte les caractéristiques individuelles de chaque athlète et de s'appuyer sur des principes physiologiques et méthodologiques lors de la conception de l'entraînement. Ce n'est que de cette manière qu'un programme d'entraînement peut répondre aux exigences du sport de performance et du sport d'élite.

Une question de sac à dos et de destination

Pour pouvoir planifier au mieux un entraînement, nous devons donc bien connaître les spécificités de notre athlète. Prenons l'exemple d'une randonnée: avant de planifier l'excursion, nous devons savoir ce qu'il y a dans le sac à dos du marcheur, quel est son but de randonnée et de combien de temps il dispose pour l'atteindre.



Graphique: Fuchslocher, Bürgi 2007

Si, en tant qu'entraîneurs, nous connaissons les contenus et méthodes d'entraînement qui se trouvent dans le sac à dos et que nous les intégrons de façon consciente à nos réflexions, nous sommes en mesure de développer un plan d'entraînement individualisé. Le sac à dos contient aussi des informations sur les dispositions mentales de l'athlète et les conditions liées à son entourage. Tous ces facteurs doivent être pris en compte au début du travail de planification de l'entraînement.

La destination de la randonnée et le temps à disposition constituent deux autres éléments à intégrer dans la planification. Le choix de la méthode d'entraînement dépendra du temps à disposition (court ou long) mais aussi du but de l'excursion. Vise-t-on des résultats au niveau national ou international?

Voici ce que l'on peut notamment trouver dans les sacs à dos de Géraldine et de Mujinga:

Caractéristiques 	  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">22 ans</div>	
Destination 	  	
Caractéristiques 	    <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">27 ans</div>	
Destination 	 	

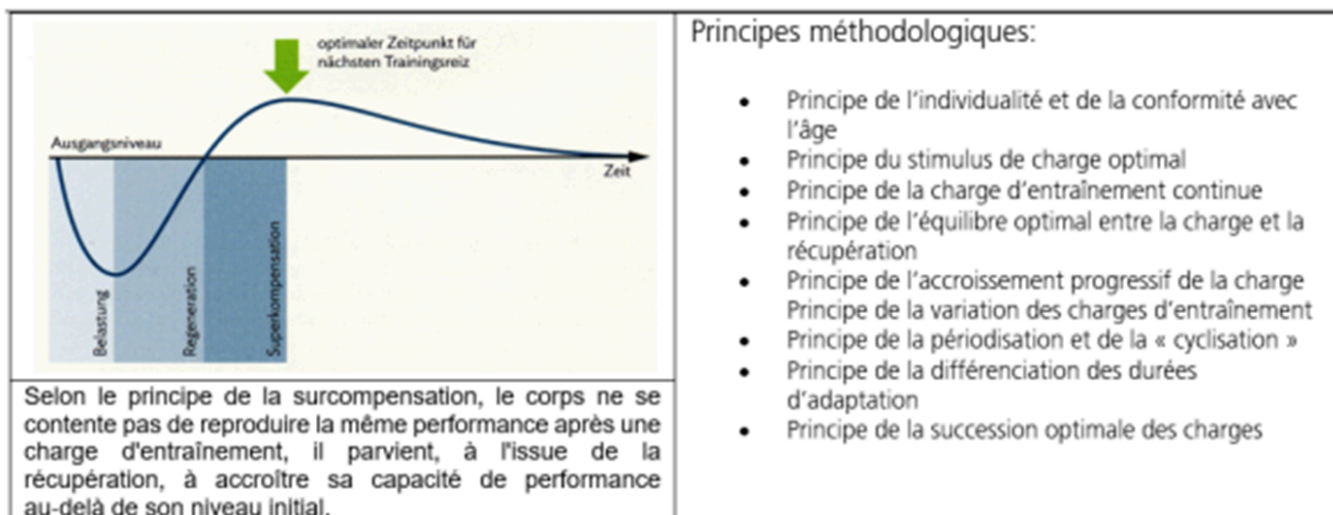
Le sac à dos de Mujinga Kambundji contient des éléments d'une incroyable diversité, qui sont autant de possibilités de mettre au point un programme d'entraînement individualisé.

Que faut-il planifier?

Souvent, planifier un entraînement se résume à faire se succéder les méthodes d'entraînement sans déterminer précisément les effets visés par ces méthodes. Or, planifier un entraînement, c'est avant tout chercher à associer stimuli d'entraînement et réactions du corps.

1. Et si nous planifions une surcompensation?

L'un des modèles d'entraînement les plus courants est celui de la surcompensation. Il faut comprendre par là une réaction de l'organisme à une variation homéostatique (perturbation de l'équilibre) produite par un stimulus d'entraînement d'intensité supérieure. Différents principes d'entraînement sont dérivés du modèle de surcompensation.



Graphique: Jost Hegner, Training fundiert erklärt

Le modèle de surcompensation pose toutefois deux problèmes principaux:

- Les différentes fonctions du corps ont besoin d'un temps plus ou moins long pour retrouver leur niveau de performance initial. C'est ce que l'on nomme l'hétérochronisme des processus de récupération.
- Outre des processus biologiques, l'entraînement selon le modèle de surcompensation repose sur des processus d'apprentissage. Plus le mouvement effectué est complexe, plus le processus d'apprentissage nécessite des efforts. La courbe d'apprentissage ne correspond toutefois pas à la courbe de surcompensation. Elle s'aplatit pour former un plateau puis traverse souvent plusieurs phases.

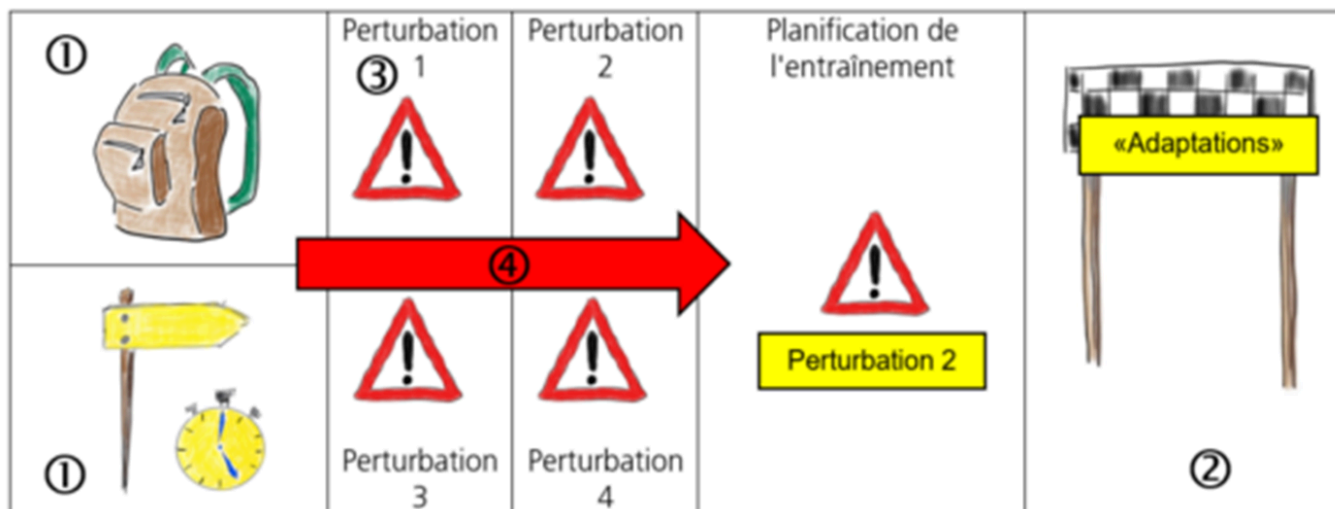
Il est dès lors important de prendre conscience du fait que le modèle de surcompensation répond aux exigences en matière d'organisation de l'entraînement dans une perspective temporelle générale. Divers paramètres comme l'intensité, la durée de la charge, la durée des pauses, les cycles d'entraînement, etc. doivent parallèlement être déterminés, contrôlés et adaptés par des entraîneurs expérimentés en collaboration avec les athlètes. 2. Et si nous planifions des « adaptations » et des « perturbations » ?

2. Et si nous planifions des « adaptations » et des « perturbations » ?

Dans le contexte de la planification de l'entraînement, nous devons toujours être conscients du fait que tous les stimuli d'entraînement déclenchent des réactions physiologiques chez nos athlètes. Nous devrions donc d'abord nous interroger sur les adaptations que nous souhaiterions induire dans leurs organismes pour décider quelles

perturbations (stimuli d'entraînement) il est nécessaire de provoquer. Une adaptation pouvant être déclenchée par différentes perturbations, nous devons choisir celle qui sera la plus adaptée en fonction du contenu du sac à dos de nos athlètes et de la destination qu'ils entendent rallier.





Que faut-il planifier?




1. Contrôle du contenu du sac / choix de la destination / détermination du temps à disposition
2. Détermination des adaptations souhaitées
3. Tour d'horizon des perturbations susceptibles d'entraîner les adaptations souhaitées
4. Choix des perturbations (stimuli et méthodes d'entraînement) les plus adaptées au contenu du sac à dos, à la destination envisagée et au temps à disposition

Les caractéristiques individuelles (sac à dos, destination, temps disponible) ainsi que les adaptations visées (évolution des performances) permettent de déterminer les méthodes d'entraînement à employer. Un plan d'entraînement constitue donc un produit sur mesure, très rarement applicable à d'autres athlètes. La généralisation n'est pas une bonne solution en matière d'entraînement.

Voici à quoi pourraient ressembler les plans d'entraînement de Géraldine et de Mujinga:

		Facteurs myogéniques	Facteurs neurogéniques	Priorité: Facteurs neurogéniques
		Longueur des foulées	Fréquence	Travail sur la réactivité des pieds
		Technique (bassin/hanches)	Survitesse	Travail sur la fréquence
		Facteurs myogéniques	Facteurs neurogéniques	Priorité: transfert
		Longueur des foulées	Fréquence	Périodisation par blocs alternant facteurs myogéniques et facteurs neurogéniques
		Technique (bassin/hanches)	Survitesse	Survitesse
		Dév. de la force maximale	Mouvements des pieds	Mélange de course souple et de course plus intense



Cet exemple montre clairement que l'adaptation souhaitée («je veux aller plus vite») est fonction de facteurs très variés et peut être provoquée par différentes perturbations. La situation de départ de l'athlète (sac à dos, destination, temps disponible) est décisive dans le choix du stimulus d'entraînement.

Mujinga Kambundji a besoin de stimuli très intenses de survitesse pour pouvoir continuer à améliorer sa vitesse de course. De tels stimuli constitueraient une sollicitation excessive pour Géraldine Ruckstuhl car la jeune sportive n'est pas encore en mesure d'exécuter correctement les mouvements de course en mode survitesse.

Comme nous le voyons, en matière d'entraînement comme ailleurs, il n'existe pas de recette miracle qui pourrait s'appliquer à tous!

Planification et gestion de l'entraînement (en allemand)

La présentation suivante a pour but d'éclairer le processus de planification de l'entraînement. De plus, différentes explications et exemples sont donnés pour les différents éléments de planification (macrocycle, mésocycle, microcycle).

Sources et bibliographie

Hegner, Jost (2012): [Training fundiert erklärt](#), Magglingen, Herzogenbuchsee: Bundesamt für Sport BASPO, Ingold

Source: [Formation des entraîneurs Suisse](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO