

Formation des entraîneurs – Ateliers: Conseils pour la planification de l'entraînement

Quel contenu appliquer à quel moment? Une bonne planification prend en compte bien plus que les simples facteurs physiques.

En tant qu'entraîneur, on se pose parfois la question de savoir comment articuler au mieux ses unités d'entraînement. Selon l'âge des athlètes, il faut aussi penser au côté ludique afin que le plaisir domine et que la motivation reste vive.



Afin d'être créatif à tout moment et de pouvoir répondre à des imprévus, il faut pouvoir s'appuyer sur une planification à moyen et à long terme qui permette de garder une vue d'ensemble et qui serve en quelque sorte de boussole. Ici aussi, la planification de carrière doit être prise en compte.

Une planification à moyen et à long terme peut être orientée vers la saison de compétition. Il s'agit ici de fixer globalement quels contenus interviennent à tel moment. Au début de la saison, le travail visera plutôt à créer de bonnes bases et à gommer certains déficits. Peu à peu, l'accent se déplacera sur les détails.

Cette planification intégrera de plus les dates des principales compétitions, de même que les rendez-vous importants déjà connus (visite médicale, tests de performance, etc.).

La planification à court terme peut à ce moment être complétée dans les détails en s'appuyant sur ce cadre général. Plus la planification est précise, plus il sera facile d'élaborer un plan d'entraînement pertinent à court

terme.

Le document présenté ci-dessous propose des contenus pour une planification hebdomadaire qui fonctionne sur le principe de modules. L'entraîneur réfléchit aux différentes pièces du puzzle, sans oublier les temps de régénération, éléments qu'il s'agit ensuite de répartir dans les unités d'entraînement.

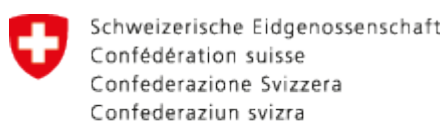
Afin d'éviter toute monotonie, on peut par exemple se donner comme règle de ne pas répéter deux fois de suite le même module. Cette manière de visualiser garantit la présence de tous les modules et permet une certaine variété, gage de motivation pour les sportifs.

Vitesse <ul style="list-style-type: none">MaximaleSous-maximaleSupra-maximaleAccélérationDépartRéactionForce explosive Intensité: Volume: Récupération:	Vitesse <ul style="list-style-type: none">MaximaleSous-maximaleSupra-maximaleAccélérationDépartRéactionForce explosive Intensité: Volume: Récupération:	Endurance <ul style="list-style-type: none">RégénérationPrologueCombinaison de vitesseKZ I (8' - 15')KZ II (15' - 40')Rythme extensifRythme intensif Intensité: Volume: Récupération:	Echauffement <ul style="list-style-type: none">Mobilité globaleMesures passivesTrotterActivation musculaireRetour au calme Intensité: Volume: Récupération:	Joker Intensité: Volume: Récupération:	Gymnastique	Ergomètre	Vélo
Coordination Technique <ul style="list-style-type: none">Séquence globale d'exercices pour améliorer la courseSéquence partielle d'exercices pour améliorer la course Intensité: Volume: Récupération:	Souplesse Mobilité <ul style="list-style-type: none">StatiqueMobilité dynamiqueAvec soutienFacilitation neuromusculaire proprioceptif Intensité: Volume: Récupération:	Souplesse Mobilité <ul style="list-style-type: none">StatiqueMobilité dynamiqueAvec soutienFacilitation proprioceptive neuromusculaire Intensité: Volume: Récupération:	Test et compétition <ul style="list-style-type: none">EvaluationDéveloppementObservationCompétition Intensité: Volume: Récupération:		Tapis roulant	Sport scolaire	
Accélération	A la descente	Sauts en contrebas	Courses lancées	Résistance	Veste lestée		
In & Out	A la montée		Technique de course	Relais	Vitesse Maximale		
Sauts Endurance	Sauts Courts/longs/sur place	Sauts Avec poids	Lancers Divers		Over-speed Supra-maximale		

En outre, il existe des cahiers d'entraînement J+S online qui donnent des idées pour le contenu des entraînements ainsi qu'un aperçu sur la planification et sur les niveaux auxquels les athlètes doivent s'entraîner à tel ou tel moment. Voici le lien qui présente un exemple sur le thème de l'athlétisme.

Les cahiers d'entraînement pour les autres disciplines sportives sont aussi disponibles et à télécharger sur la [page internet J+S](#) correspondante.

Source: Jasmin Biller, Formation des entraîneurs Suisse



Office fédéral du sport OFSPO