

# Performance athlétique – Planification des entraînements: Construire

En développant savamment les exercices et en combinant divers stimuli d'entraînement, nous érigeons de nouveaux niveaux de performance. Mais qu'en faisons-nous? La question est notamment déterminante pour l'intensité d'entraînement. Allons-nous continuer à bâtir sur l'existant...ou tout laisser tomber pour repartir sur de nouvelles bases? Cet article s'inscrit dans le prolongement des deux premiers déjà parus sur le thème de la performance athlétique, à savoir «Développer à long terme tout en étant performant à court terme» et «Développer et combiner».



Photo: Pexels, Pavel Danilyuk

**Auteur:** Adrian Rothenbühler, collaborateur du domaine Performance athlétique, [Formation des entraîneurs Suisse](#)

## Contenu

- [Construire à l'intérieur d'une unité d'entraînement](#)
- [Construire dans un microcycle](#)
- [Construire dans un mésocycle](#)
- [Construire dans un macrocycle](#)

Il est judicieux de se demander, pendant le processus d'entraînement, si nous n'avons pas planifié de mesures inutiles. Au fur et à mesure que l'entraînement progresse du sport de performance au sport d'élite, la marge de manœuvre devient de plus en plus étroite et la question de l'efficacité des mesures d'entraînement revêt de plus en plus d'importance. L'image de la «construction» peut alors nous aider à analyser le processus de planification de contenus d'entraînement efficaces et leurs corrélations.

Nous disposons pour «construire» de différents éléments (méthodes, volumes, intensités, etc. d'entraînement) susceptibles d'être utilisés pour rendre les phases d'entraînement d'autant plus efficaces en vue du résultat final: une «construction» solide, hautement fonctionnelle et sans fioritures inutiles, amenée à durer des années.

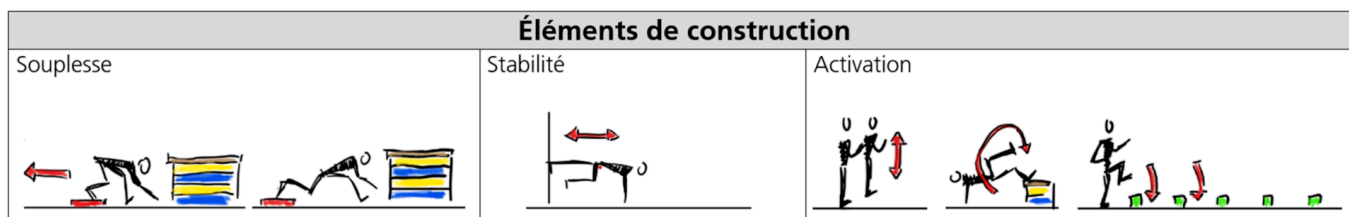
## Construire à l'intérieur d'une unité d'entraînement

Une unité d'entraînement construite selon un plan bien pensé offre déjà maintes possibilités d'accroître l'efficacité des éléments clés.

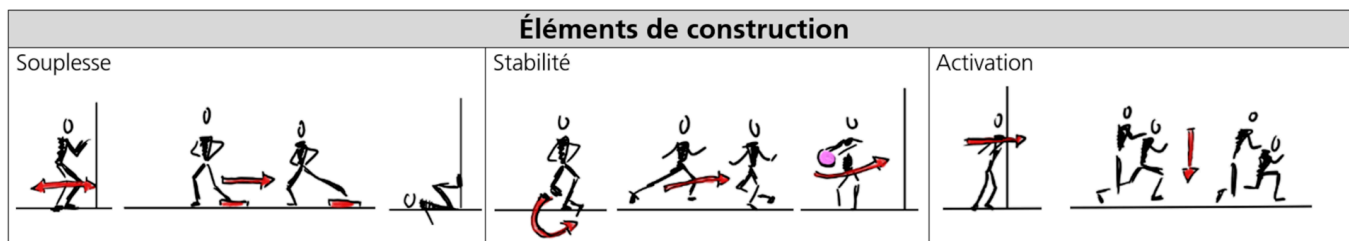
### L'échauffement sert à construire

Nous devons toujours nous demander, à l'échauffement, quel sera le contenu principal de l'entraînement. Ce faisant, nous prenons conscience des exigences de ce contenu. En d'autres termes, nous nous penchons activement sur la «phase de construction» et le résultat final.

Dans l'idéal, un échauffement devrait toujours poser les fondations du contenu principal de l'entraînement.



Contenu principal de l'entraînement = vitesse maximale

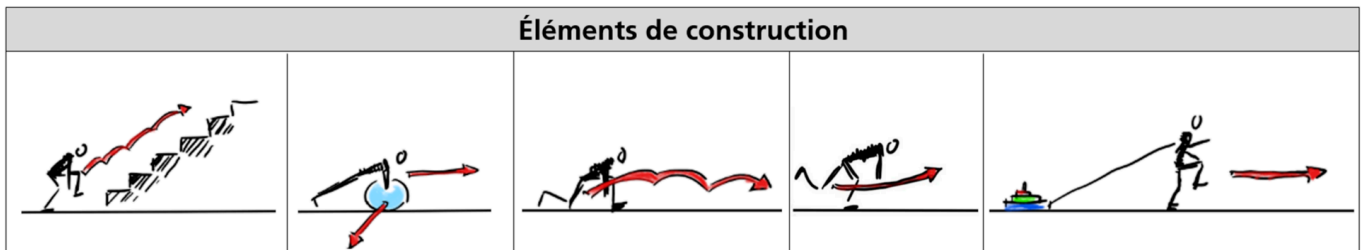


Objectif principal de l'entraînement = changement de direction

L'optimisation de la «construction» passe impérativement par une analyse des exigences qu'elle doit remplir. Trop souvent, en effet, l'échauffement recèle des éléments qui ne sont pas nécessaires et épuisent les ressources.

### Les exercices scellent les fondations

Nous devons aussi nous considérer, dans l'apprentissage des techniques, comme des «bâtisseuses» et des «bâtisseurs» et nous poser des questions: Que voulons-nous ériger? Quels éléments doivent être préparés à l'avance pour réaliser ensuite une construction solide?



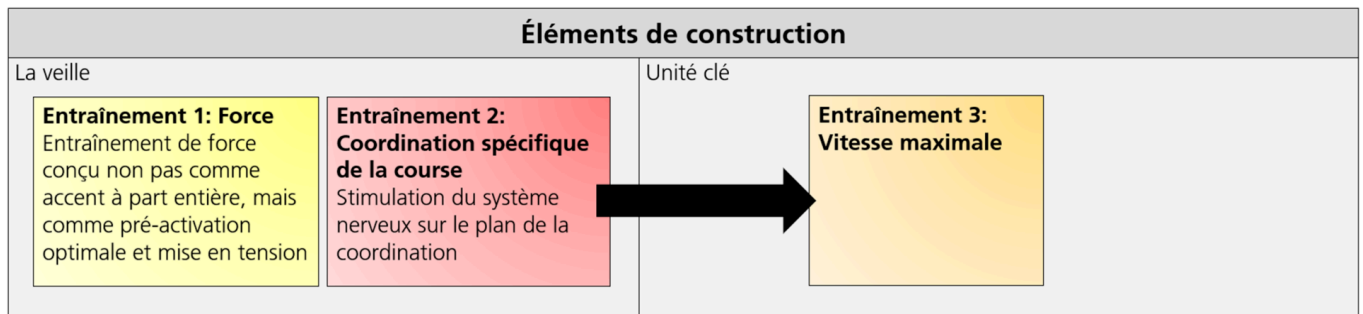
Accélérer de manière optimale

Il importe ici de ne pas combiner n'importe quels éléments (exercices, méthodes) mais d'associer les éléments en gardant toujours en tête l'objectif principal (la construction).

## Construire dans un microcycle

Une semaine d'entraînement peut être basée sur le principe de « ce que je construis aujourd'hui, je pourrai le développer demain ».

Mieux vaut donc se demander quelles sont les unités d'entraînement clés de la semaine et comment il est possible de les optimiser. Ce travail d'optimisation peut très bien reposer sur les unités précédentes.



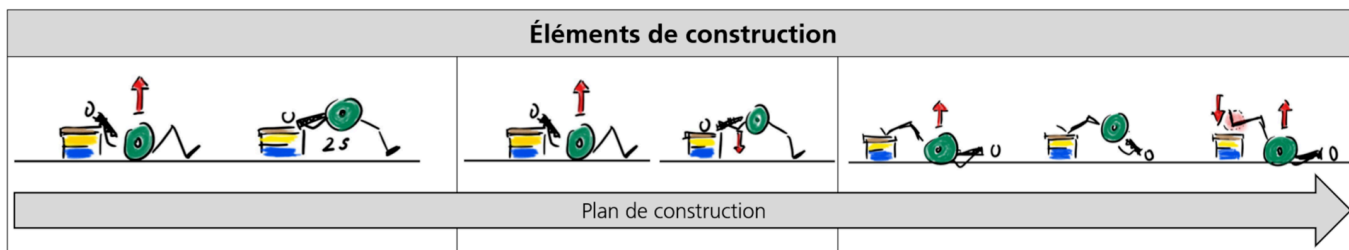
Vitesse maximale

Le raisonnement est toujours construit selon le plan bien pensé de sorte que toutes les étapes s'inscrivent dans un développement global. Il s'agit ici aussi d'optimiser certaines étapes du travail de manière à déployer une plus grande efficacité. L'entraînement ne doit jamais être une succession d'exercices aléatoires. Imaginez ce qui naîtrait de ce cette manière de procéder!

## Construire dans un mésocycle

Au moment où nous planifions les différents mésocycles, nous devrions avant tout penser à varier les stimuli et à éviter la monotonie. Nous autres entraîneurs avons souvent tendance à avoir peur de la monotonie qui pourrait s'installer dans nos entraînements. À juste titre, car des charges monotones ne permettent aucune évolution à long terme... mais une certaine constance est nécessaire pour permettre au corps de s'adapter.

Lorsque nous planifions notamment des combinaisons d'exercices pour l'entraînement de force, il n'est pas judicieux de vouloir faire table rase du niveau de performance atteint dans un exercice par d'autres exercices. Ou, pour reprendre notre métaphore, de changer de style de construction. Nous programmons un nouveau stimulus, mais toujours sur la base de ce que nous avons précédemment construit.

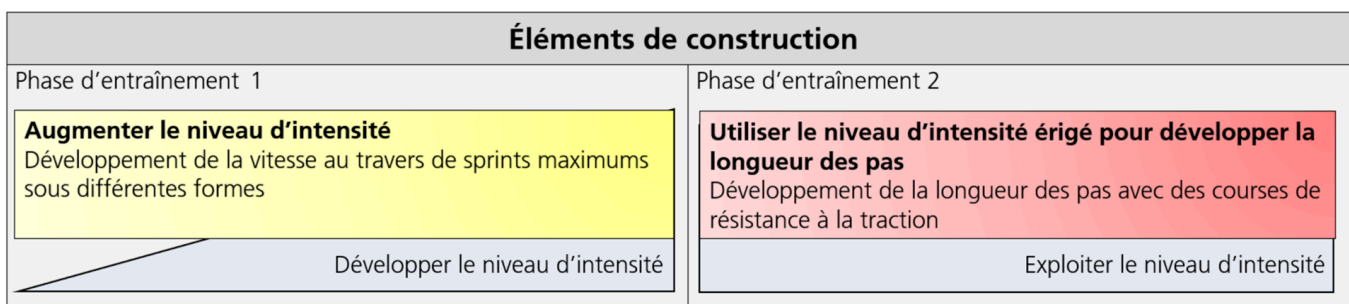


Développement d'un exercice – Nouveau stimulus grâce à de minimes adaptations

## Construire dans un macrocycle

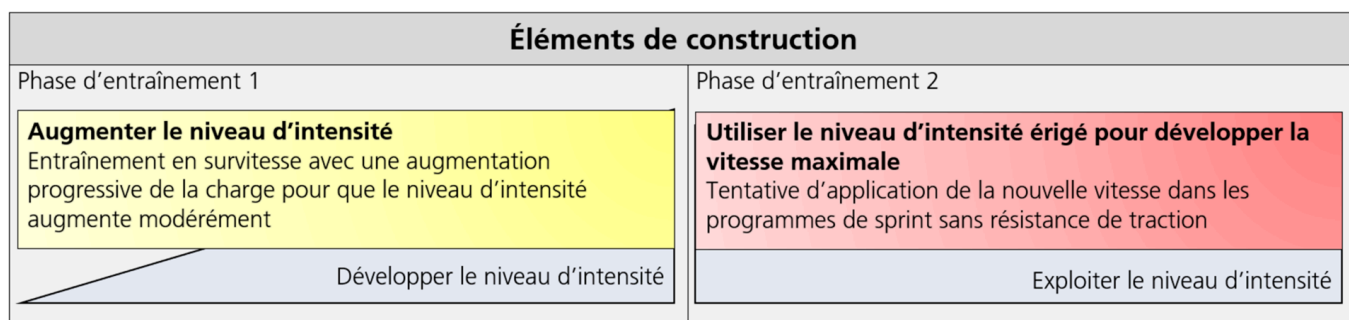
Comme nous l'avons dit en introduction, nous disposons de diverses options de construction intéressantes en matière d'intensité (vitesse, explosivité, force maximale). Il s'agit, à chaque fois, d'accéder à un niveau d'intensité plus élevé (plus vite, plus fort) et de savoir ce que nous allons en faire. C'est là que l'idée de la construction devient intéressante. Plutôt que de laisser choir ce qui a été construit, utilisons-le. La démarche est bien plus intéressante.

## Développement de la vitesse



Atteindre un nouveau niveau

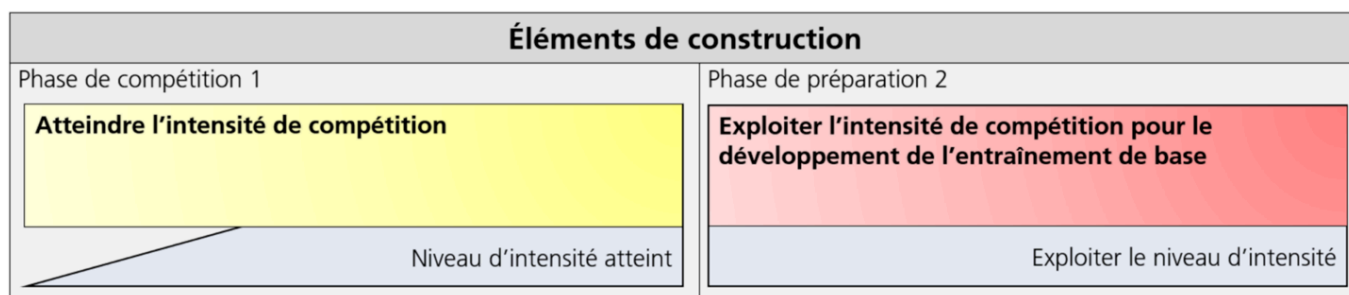
Différentes méthodes d'entraînement peuvent être envisagées pour atteindre un niveau d'intensité plus élevé.



Exploiter un niveau

Il est judicieux, lorsque l'on a atteint un certain niveau d'intensité, de ne pas le détruire mais de l'exploiter à la phase suivante, même si cela implique éventuellement de repasser par l'entraînement de base. Les périodisations multiples peuvent alors également trouver leur utilité en l'absence de phase de compétition planifiée. Dans le cas, par exemple, d'une première phase de compétition où l'on a atteint, dans des conditions de compétition, un niveau d'intensité exigé, on reprend ce niveau pour la deuxième phase. En d'autres termes: nous ne ruinons pas nos efforts, nous construisons dessus.

## Périodisation de l'intensité



Pour que le produit final soit réussi, nous devons suivre un plan de construction et apporter de minimes adaptations au bâti pour trouver de nouveaux stimuli tout en poursuivant l'œuvre d'ensemble.

«L'ingéniosité d'une construction réside dans sa simplicité. N'importe qui peut construire de manière compliquée»

*Sergej P. Koroljow, constructeur soviétique de fusée (1906 - 1966)*

Tous les articles de la série

## Performance athlétique – Planification de l'entraînement Développer à long terme tout en étant performant à court terme

Chez les jeunes athlètes de la relève du sport de performance, une planification intelligente de l'entraînement doit permettre de développer les aptitudes physiques à long terme sans mettre trop l'accent sur les résultats en compétition. Toutefois, l'augmentation de l'offre de compétitions dans le domaine de la relève exige des athlètes des performances de haut niveau dans leurs jeunes années déjà, sans parler des processus de sélection qui prédominent aussi au sein des fédérations et des clubs. Mais est-il vraiment possible de développer la condition physique des athlètes tout en leur demandant d'être performants à court terme? Chez les jeunes athlètes de la relève du sport de performance, une planification intelligente de...



## Performance athlétique – Planification des entraînements Développer et

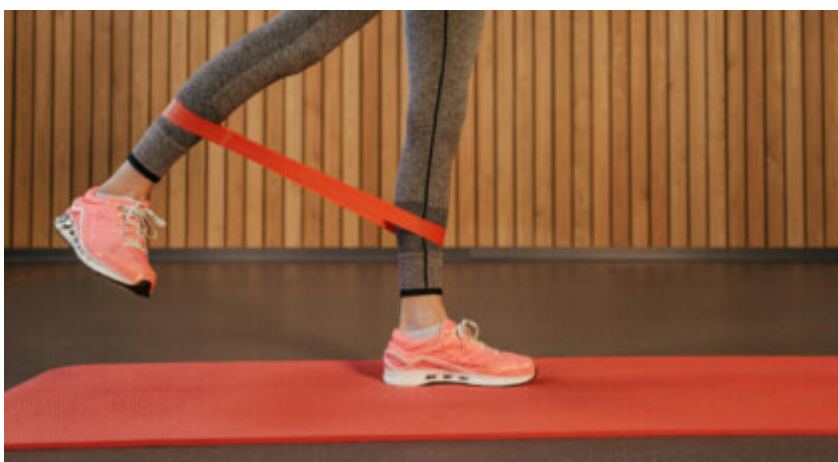
## combiner

Pour rendre le processus d'entraînement plus efficace, il vaut la peine de mettre en place des séries de développement et de réfléchir à des combinaisons d'exercices pertinentes. Développer certains exercices de manière ciblée permet d'amener progressivement l'athlète à l'exercice visé. Si la combinaison d'exercices choisie est optimale, l'entraînement gagnera en efficacité. Cet article présente les subtilités qu'il faut garder à l'esprit en appliquant ce principe pour ne pas perdre de vue l'objectif de l'entraînement. Pour rendre le processus d'entraînement plus efficace, il vaut la peine de mettre en place...



## **Performance athlétique – Planification des entraînements Construire**

En développant savamment les exercices et en combinant divers stimuli d'entraînement, nous érigeons de nouveaux niveaux de performance. Mais qu'en faisons-nous? La question est notamment déterminante pour l'intensité d'entraînement. Allons-nous continuer à bâtir sur l'existant...ou tout laisser tomber pour repartir sur de nouvelles bases? Cet article s'inscrit dans le prolongement des deux premiers déjà parus sur le thème de la performance athlétique, à savoir «Développer à long terme tout en étant performant à court terme» et «Développer et combiner». En développant savamment les exercices et en combinant divers stimuli d'entraînement, nous érigeons de nouveaux...



## Blog de la Formation des entraîneurs Suisse

La Formation des entraîneurs Suisse publie 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](#)

---

Source: [Formation des entraîneurs Suisse](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**