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?

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

Photo: Reto Loser

Auteur: Adrian Rothenbühler, collaborateur du domaine Performance athlétique, Formation des entraîneurs Suisse

A 19 ans, Ditaji Kambundji est au début de sa carrière. En tant qu'entraîneur, mon objectif est de lui permettre de déployer son plein potentiel de performance dans quatre à cinq ans. Dans le développement de ses aptitudes athlétiques, il est essentiel de protéger son organisme vis-à-vis des efforts qu'il produit. Il s'agit aussi de garder à l'œil les exercices cibles et les intensités qu'elle devra atteindre dans quatre à cinq ans. En parallèle, Ditaji vise déjà des médailles sur la scène internationale. Atteindre cet objectif nécessite de travailler sur la performance à brève échéance, tout en gardant l'accent sur le long terme.

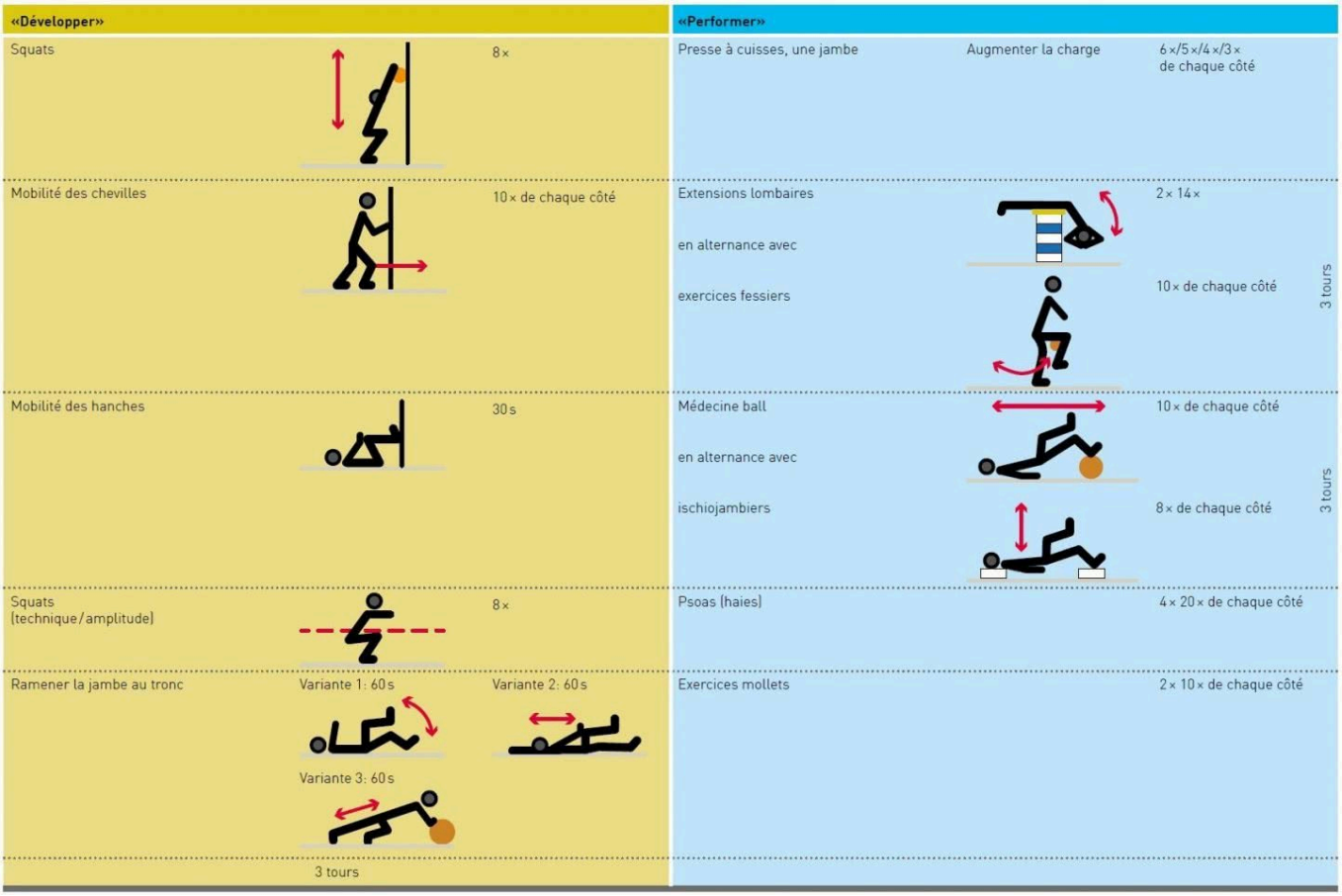
Le plan d'entraînement

Chez tous les jeunes athlètes, il peut être judicieux de diviser le plan d'entraînement en deux domaines:

Domaine 1: «développer»	Domaine 2: «performer»
Dans ce domaine, des éléments techniques sont intégrés à l'entraînement de force. Il s'agit de franchir de nouveaux paliers d'apprentissage ou de répéter des exercices fondamentaux avec une technique correcte, de manière à créer des automatismes. On utilise en outre des exercices préparatoires spécifiques aux aptitudes athlétiques, d'une part à titre préventif et d'autre part pour augmenter la capacité à supporter les efforts à venir. Le choix de la méthode n'est pas décisif. **Développer =** poser les bases techniques et physiques	Dans ce domaine, on intègre des exercices adaptés à l'âge de l'athlète, qui permettent d'améliorer la performance ou d'augmenter le potentiel musculaire. Le but est donc de choisir des méthodes et exercices adéquats pour forcer le corps à s'adapter et obtenir une amélioration de la performance. **Performer =** choix adapté à l'âge d'exercices qui permettent d'améliorer la performance

L'exemple ci-après montre une possibilité de mise en œuvre de cette approche:

Plan d'entraînement de force: athlète courant sur 800m (19 ans)

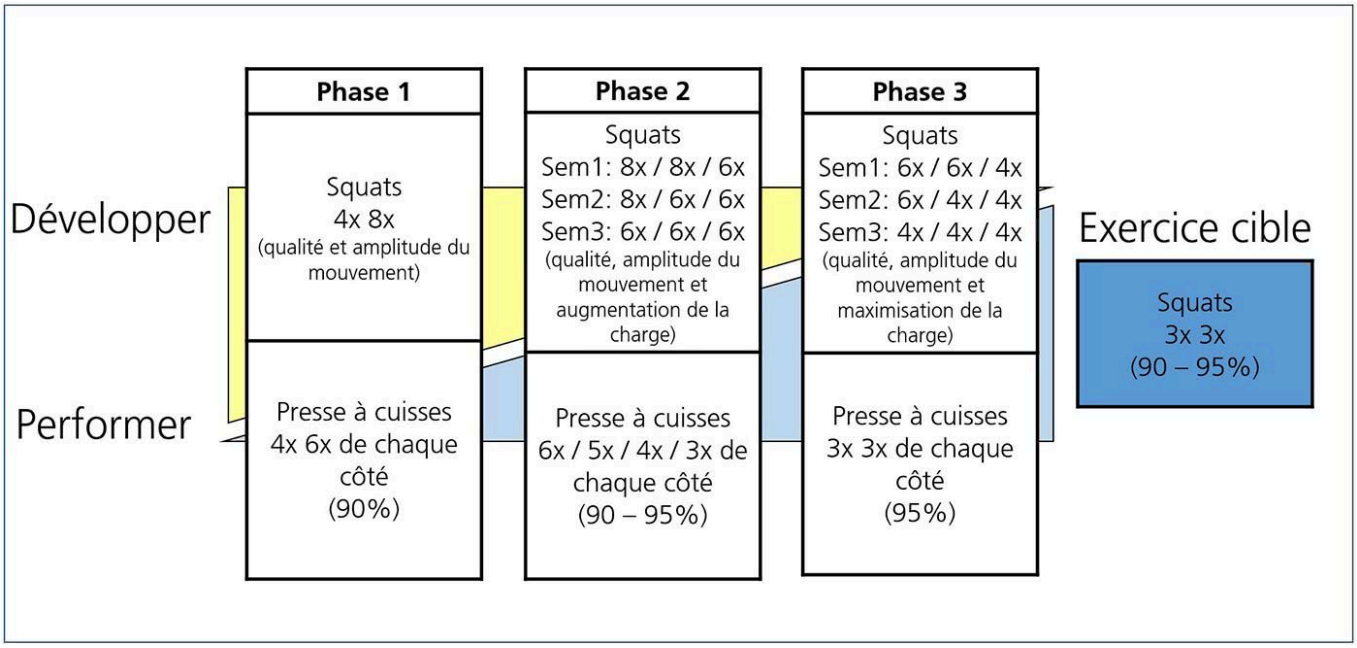


Télécharger: **Plan d'entraînement de force** (pdf)

Le développement d'un exercice

Pour pouvoir développer un exercice sur le long terme, il convient tout d'abord de réfléchir aux exercices auxquels on aspire pour l'âge où l'athlète atteindra le haut niveau. On optera ensuite, dans les domaines «développer» et «performer», pour des exercices orientés vers ces exercices cibles. Il est aussi important de

s'intéresser à l'intensité visée pendant le développement.



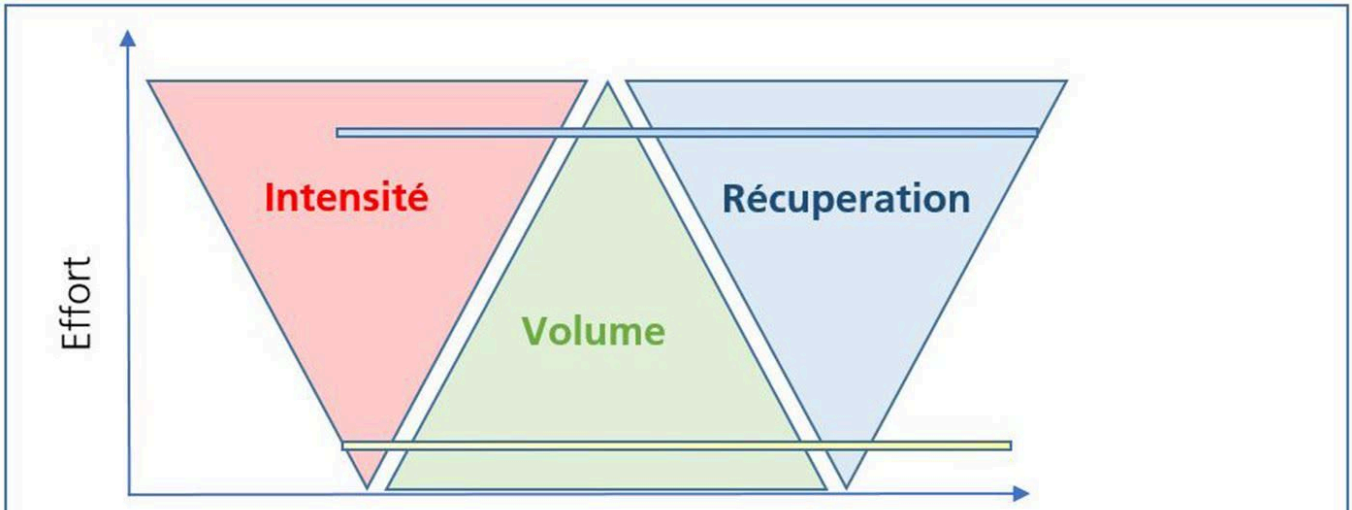
La durée de chaque phase dépend de l'évolution individuelle de l'athlète. Il est toutefois essentiel de fixer les différents paliers d'apprentissage pour atteindre l'exercice et la méthode cibles sans risque.

Intégration dans la planification annuelle

Les thèmes «développer» et «performer» peuvent aussi jouer un rôle important dans la planification annuelle. Il peut être intéressant ici de rompre avec le modèle «normal» de planification. Le système d'entraînement par blocs offre la possibilité de se concentrer sur certains contenus. Cette approche nous permet aussi d'utiliser le «jeu» à la fois pour augmenter le volume d'entraînement («développer») et pour travailler l'intensité («performer»). Il peut donc être judicieux de planifier séparément des blocs de développement et de performance.

L'exemple suivant montre la manière de procéder pour la planification annuelle de Ditaji Kambundji. L'expérience a démontré que chez elle, il n'était pas possible de poursuivre le développement d'éléments techniques durant la phase où le volume d'entraînement est important (augmentation de la résistance à l'effort – «développer»), car elle ne peut pas produire l'intensité requise. C'est pourquoi ces thèmes sont planifiés séparément dans le calendrier annuel.

Octobre		Novembre		Décembre	
S 1		M 1		J 1	
D 2		M 2		V 2	
L 3	**40**	J 3		S 3	
M 4		V 4		D 4	
M 5		S 5		L 5	**49**
J 6		D 6		M 6	
V 7		L 7	**45**	M 7	
S 8		M 8		J 8	
D 9		M 9		V 9	
L 10	**41**	J 10		S 10	
M 11		V 11		D 11	
M 12		S 12		L 12	**50**
J 13		D 13		M 13	
V 14		L 14	**46**	M 14	
S 15		M 15		J 15	
D 16		M 16		V 16	
L 17	**42**	J 17		S 17	
M 18		V 18		D 18	
M 19		S 19		L 19	**51**
J 20		D 20		M 20	
V 21		L 21	**47**	M 21	
S 22		M 22		J 22	
D 23		M 23		V 23	
L 24	**43**	J 24		S 24	
M 25		V 25		D 25	
M 26		S 26		L 26	**52**
J 27		D 27		M 27	
V 28		L 28	**48**	M 28	
S 29		M 29		J 29	
D 30		M 30		V 30	
L 31	**44**			S 31	



«Développer»:

- Gros volume d'entraînement – intensité réduite
- Augmentation de la résistance à l'effort
- Exercices préparatoires pour la technique / exercices préparatoires pour les aptitudes athlétiques

Approches pour les sports collectifs

Dans les sports collectifs, on parle régulièrement du fait que dans les catégories de la relève, les résultats des compétitions ont un rôle secondaire. Ici aussi, c'est la formation à long terme dans le domaine physique qui joue un rôle prépondérant. Plus tard, le temps sera de plus en plus limité pour travailler encore la condition physique des joueuses et joueurs à titre individuel. Partir du principe qu'il ne faut pas tenir compte des résultats en compétition mais se concentrer sur le développement à long terme permet de procéder différemment.

Les exemples suivants montrent cette approche lors de la planification de la saison, toujours en admettant qu'il ne faut pas accorder d'importance aux résultats en compétition.

Variante 1: on alterne toujours «développer» et «performer»

«Développer»	«Performer»			
2 semaines	2 semaines	2 semaines	2 semaines	2 semaines

«Développer»:
- L'accent est mis sur le développement des capacités athlétiques.
- Certaines formes de jeux sont des exercices préparatoires pour le développement physique.
- Le coaching est axé sur la condition physique.

«Performer»:
- L'accent est mis sur le développement des capacités technico-tactiques.
- Les formes de jeux utilisées correspondent au système de jeu et à son intensité.
- La rapidité et l'explosivité sont des aspects travaillés tout particulièrement.
- Le coaching est axé sur le jeu.

Variante 2: tous les membres de l'équipe ne travaillent pas les mêmes contenus en même temps.

Equipe 1 («développer)	**Equipe 1 («performen»)**			
Equipe 2 («performen»)	**Equipe 2 («développer)**			

L'équipe est séparée en deux groupes: l'un travaille le physique, tandis que l'autre s'attelle au jeu. En cas de compétition le week-end par exemple, c'est le groupe qui a travaillé ce deuxième aspect qui jouera.

Résumé

Pour accompagner au mieux les jeunes athlètes et leur permettre d'atteindre la performance optimale à l'âge de la compétition de haut niveau, nous devons penser développement à long terme. Il est judicieux d'accorder suffisamment de place et de temps à l'augmentation de la résistance à l'effort. L'important est d'avoir déjà en tête les exercices et méthodes cibles et d'orienter le développement dans ce sens.

L'orientation vers le long terme peut être complétée par des formes d'entraînement adaptées à l'âge qui permettent d'améliorer la performance à court terme. Dans la planification à long terme, nous pouvons essayer de jongler entre les deux éléments «développer» et «performer».

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…

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO