

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.

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

L'entraînement de condition physique doit toujours être planifié, ciblé et aussi efficace que possible. En d'autres termes, il doit être fructueux; le temps d'entraînement est précieux et ne doit pas être employé à des choses qui ne permettent pas d'approcher de l'objectif visé.

Efficacité des mesures d'entraînement

Les exercices et les approches pour entraîner la condition physique sont si nombreux qu'il existe un risque de séparer et de perdre de vue l'objectif que l'on s'est fixé. Dans ce cas, les mesures d'entraînement choisies ne peuvent plus déployer une efficacité optimale. À titre d'exemple, les exercices préparatoires (movement preps) peuvent se révéler inadéquats pour atteindre l'efficacité recherchée dans l'exercice visé.

Dans ce contexte, «développer» et «combinaison» des exercices peut aider à planifier un entraînement sans éparpillement et à produire ainsi le plus d'effets possible

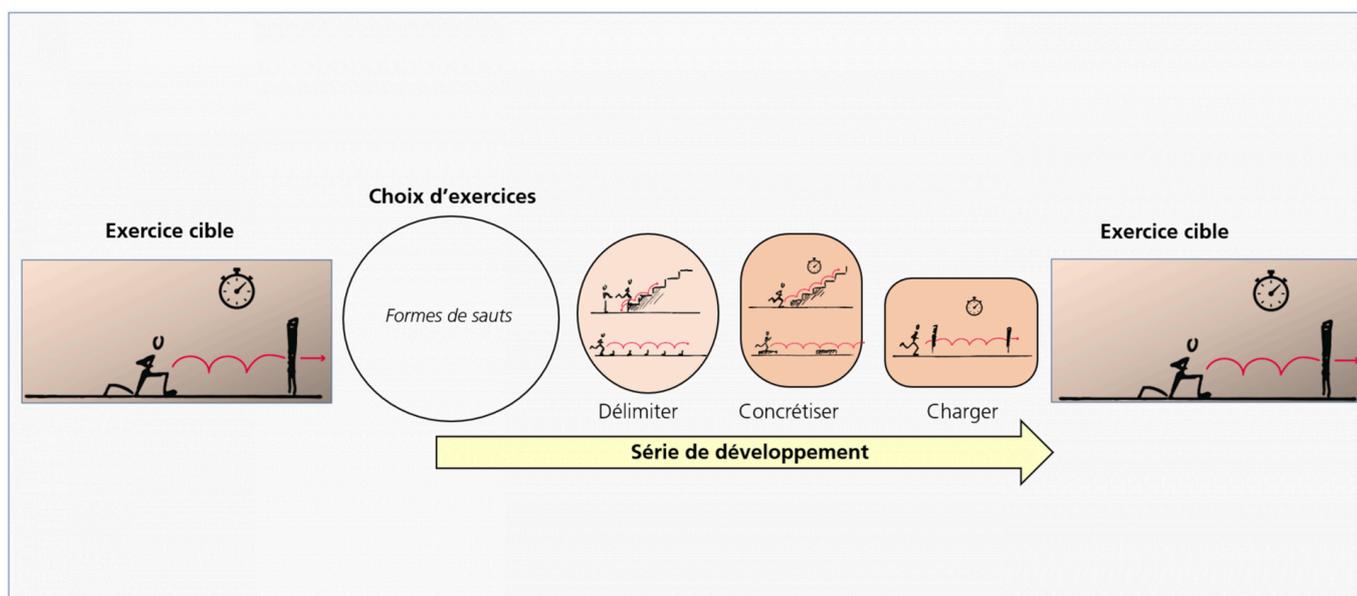
Développer

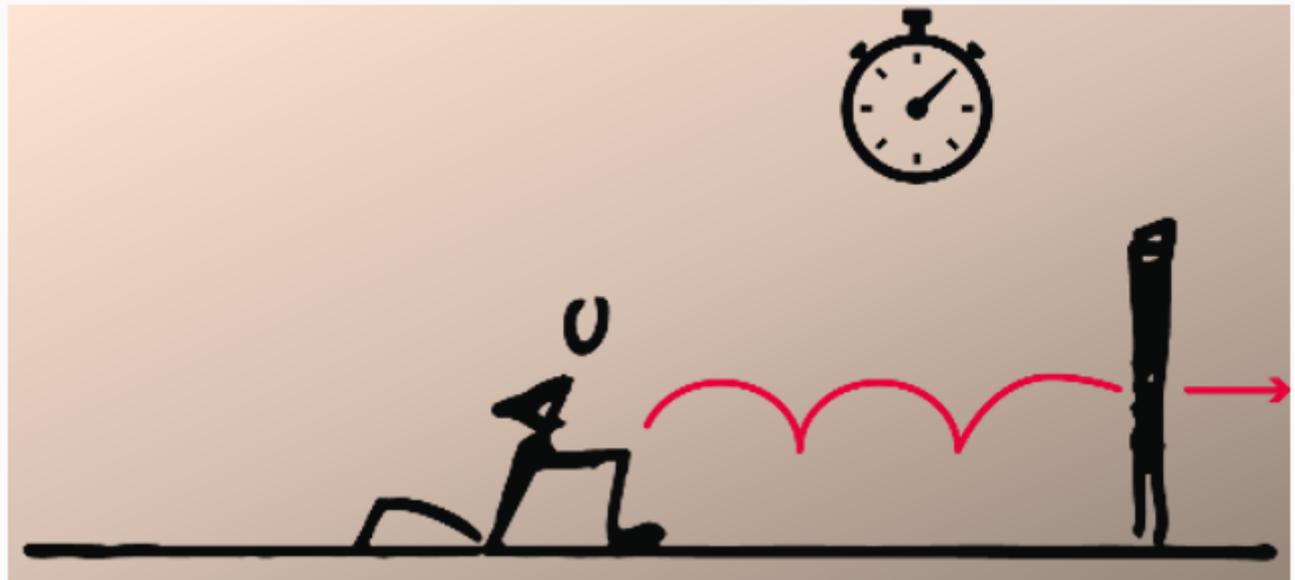
Le «développement» est le processus en plusieurs étapes par lequel on cherche à rendre possible la réalisation de l'exercice cible. Il en résulte des séries de développement d'exercices qui découlent les uns des autres. Cette méthode présente l'avantage de baser l'entraînement sur des enchaînements d'exercices connus et de s'approcher ainsi progressivement de la dynamique de charge de l'exercice cible.

«Il ne s'agit pas de choisir et d'enchaîner les exercices arbitrairement, mais de travailler en plusieurs phases à la réalisation de l'exercice cible.»

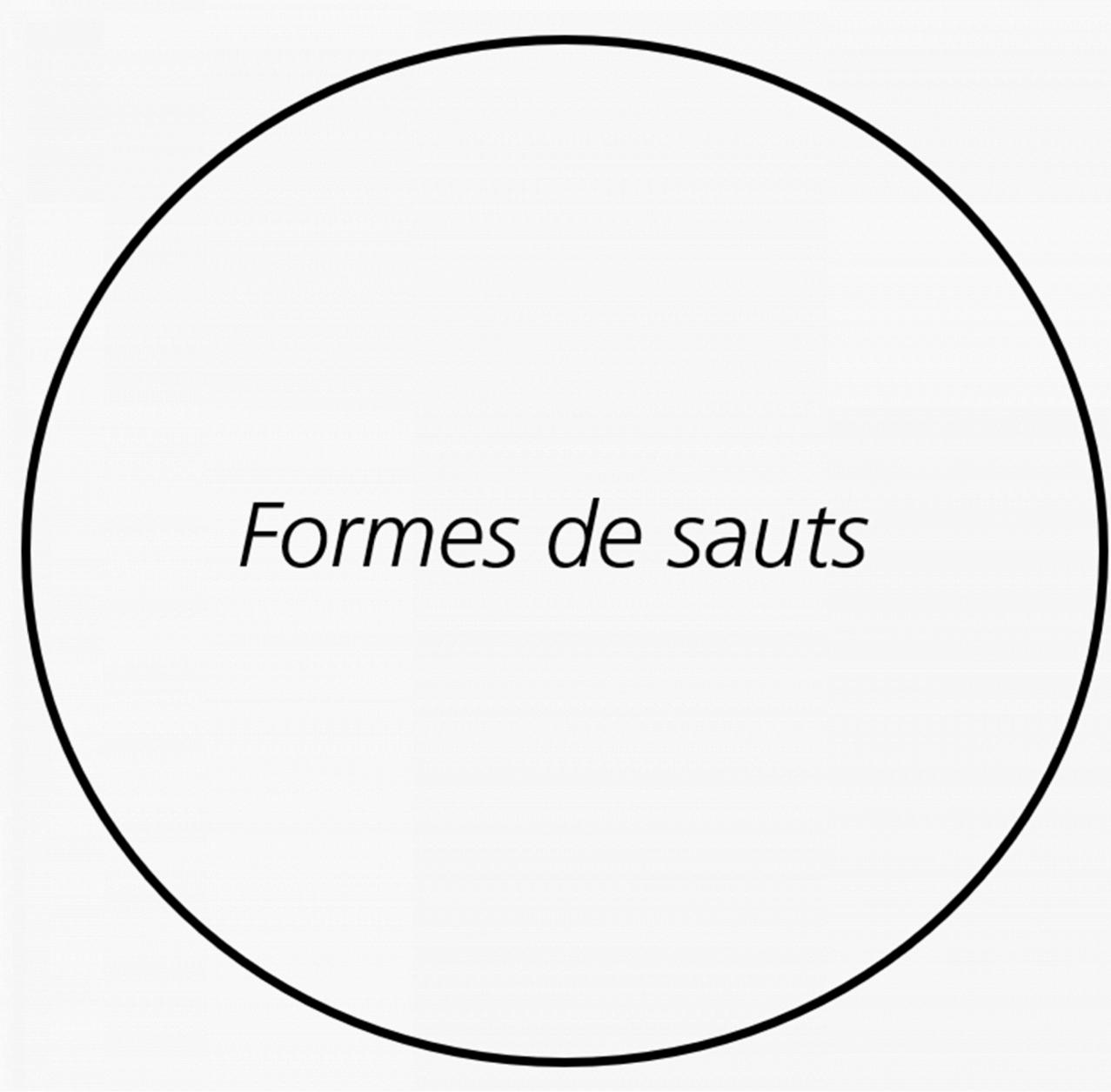
Adrian Rothenbühler

L'illustration suivante montre quelles peuvent être les étapes d'une série de développement.



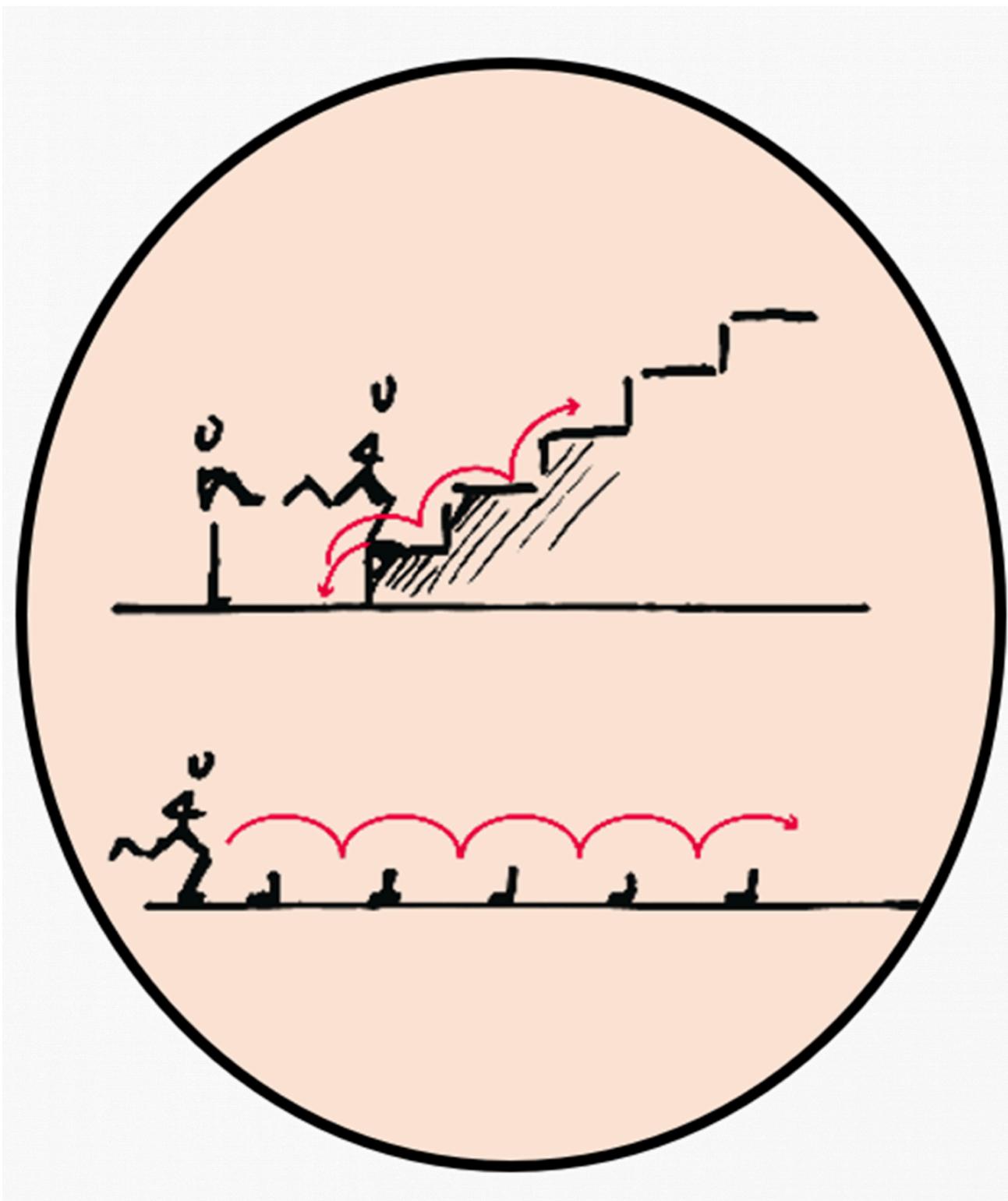


L'exercice cible guide la réflexion à l'origine de la série de développement. Déterminer les caractéristiques de l'exercice (sa «couleur») permet de prendre des décisions quant aux étapes suivantes. Ici, dans notre exemple, les caractéristiques de l'exercice cible sont notamment: saut sur une jambe; sur une durée déterminée; sur une distance donnée; avec un départ à l'arrêt.

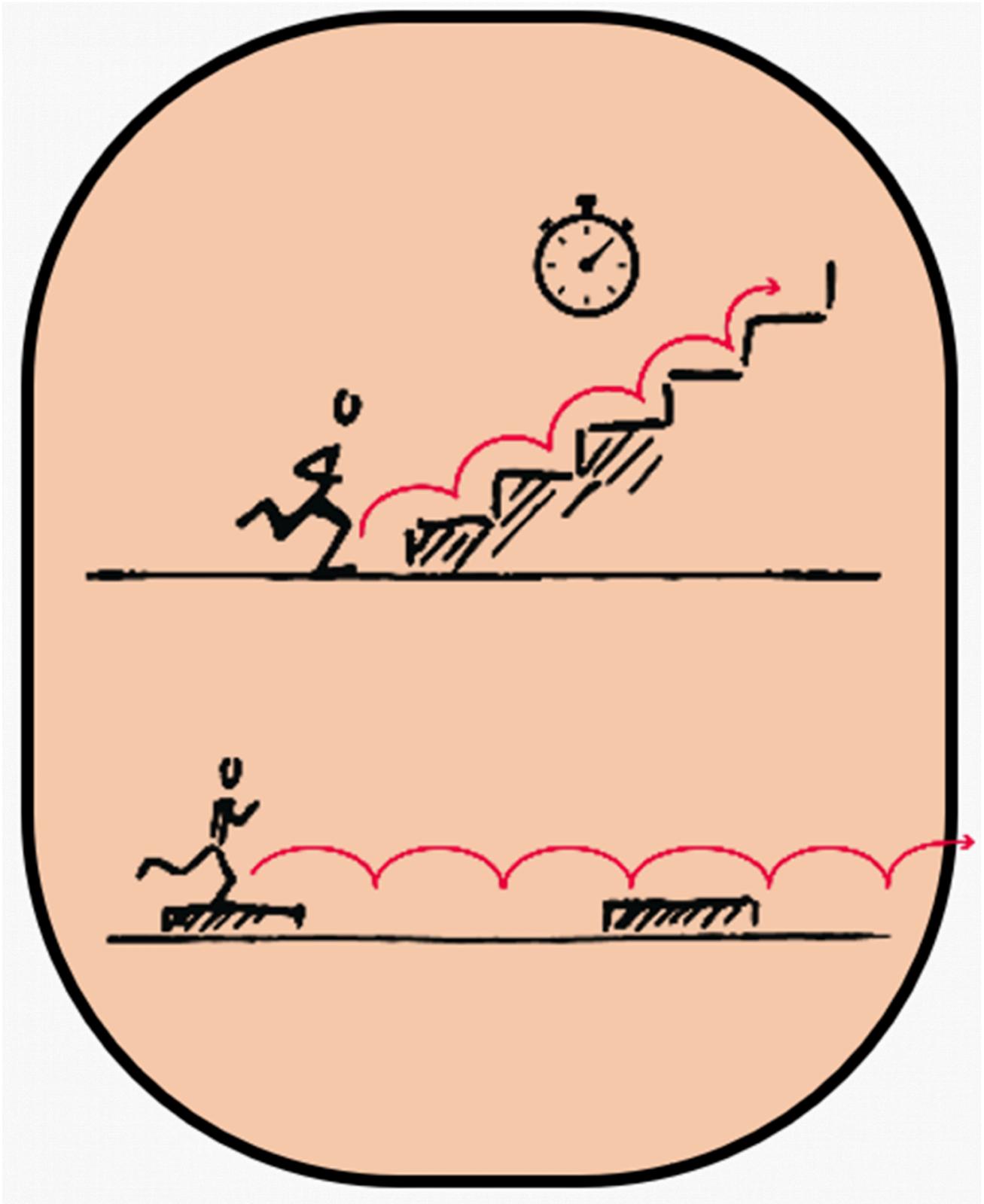


Formes de sauts

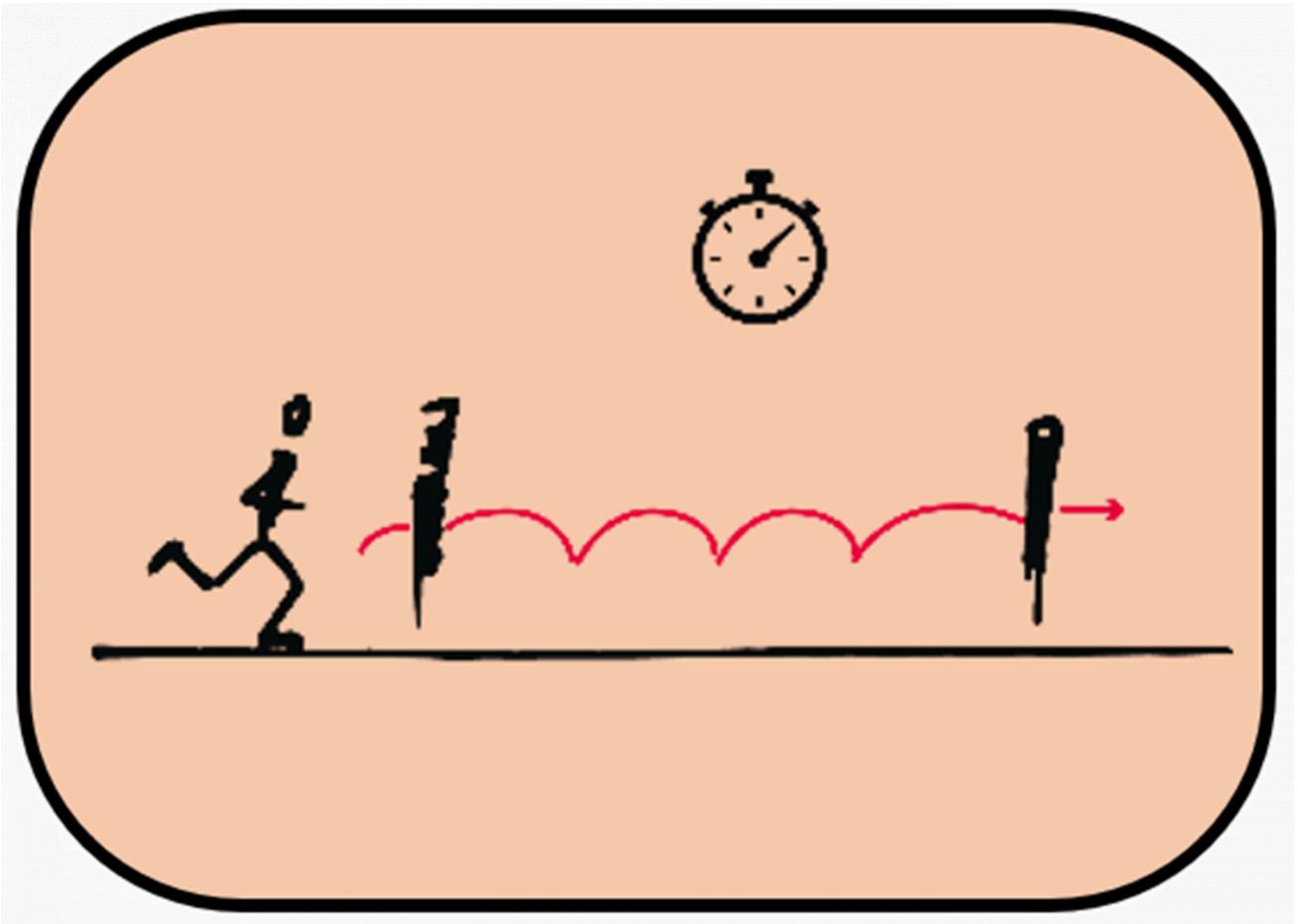
Choix d'exercices: Il s'agit alors de définir notre «palette». Quelles sont nos possibilités? Quels exercices et mesures d'entraînement pouvons-nous choisir? Dans notre exemple, la «palette» inclut toutes les formes de saut auxquelles il est possible d'avoir recours dans le processus d'entraînement.



Délimiter: La «couleur» de l'exercice cible indique quels exercices choisir, pour une première étape, dans le «terrain de jeu» que nous venons d'identifier. Délimiter signifie que l'on doit à la fois faire un choix pour orienter l'entraînement vers la réalisation de l'exercice cible, et couvrir encore un large spectre de formes de mouvement.



Concrétiser: Après avoir pris une première décision à l'étape précédente en nous référant à la «couleur» de l'exercice cible, nous nous concentrons maintenant sur sa «forme». Il s'agit alors de choisir des exercices approchant de la structure de la charge (c'est-à-dire du volume et de l'intensité de l'effort visé) et ainsi de préparer l'athlète à cette dernière.

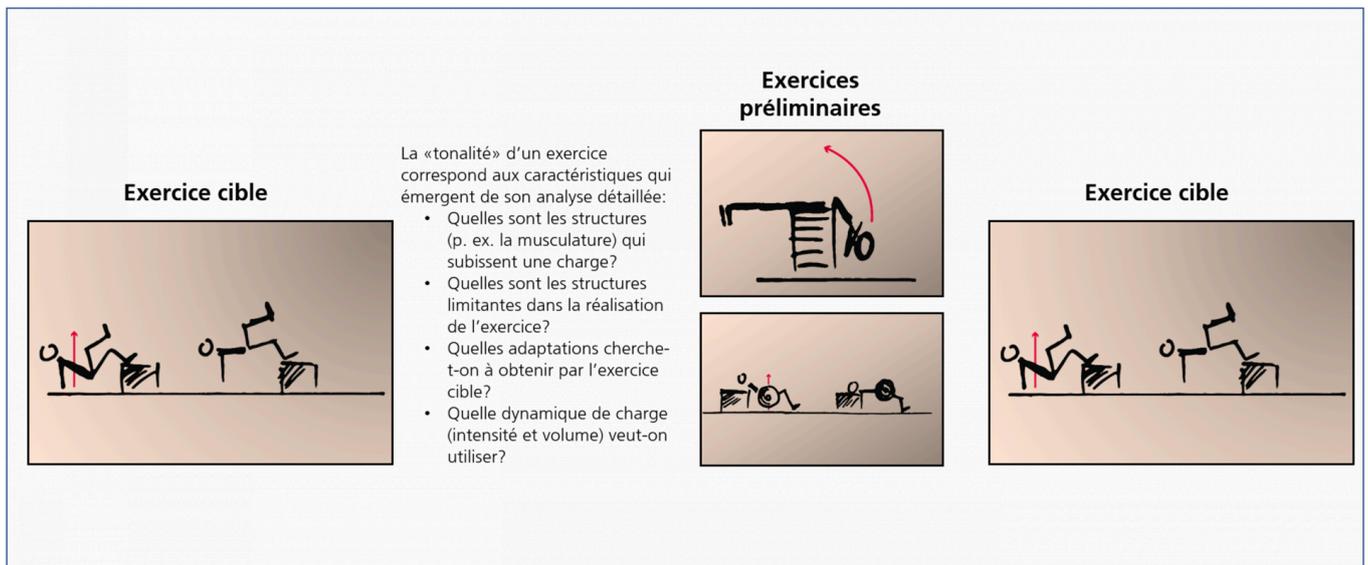


Charger: À ce stade, nous nous rapprochons encore un peu plus de la «forme» de l'exercice cible. L'objectif ici est de se focaliser sur l'intensité, pour préparer les athlètes de manière optimale à l'étape d'après.

Dans une série de développement, la «couleur» (caractéristiques) et la «forme» (dynamique de charge) de l'exercice cible jouent donc un rôle déterminant. Il vaut la peine de prendre ces deux aspects en considération pour optimiser les effets de l'entraînement.

Combiner

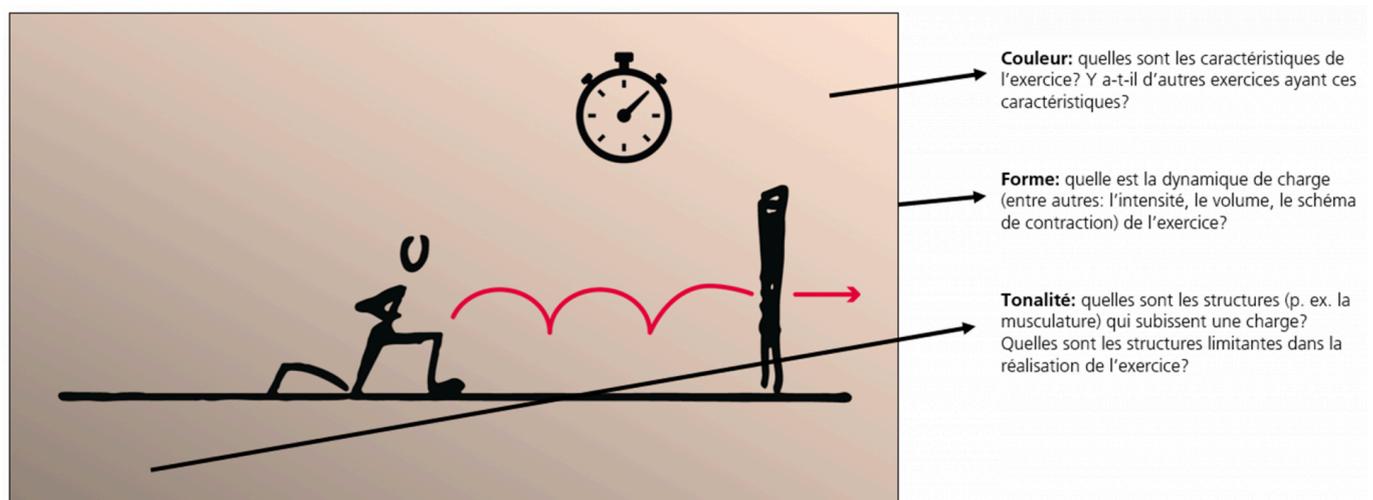
En outre, il vaut la peine de combiner l'exercice cible avec d'autres exercices, choisis sciemment, pour accroître son effet. Dans ce cas, ce n'est pas le stimulus d'entraînement de ces exercices qui est déterminant, mais leur effet sur les structures mobilisées par l'exercice cible (p. ex. la musculature). En combinant des exercices, on cherche à augmenter le degré d'adaptation permis par l'exercice cible.



Prendre en compte la «tonalité» d'un exercice de manière précise aide à mieux estimer la dynamique de charge et ainsi à fixer le nombre de répétitions le plus efficace. De plus, cela permet d'augmenter l'effet de l'exercice cible par le biais d'une combinaison d'exercices judicieuse.

Développer et combiner

Les effets des exercices peuvent être optimisés par une prise en compte de leur «couleur», de leur «forme» et de leur «tonalité».



Planifier un entraînement signifie toujours définir des exercices cibles et les mettre en œuvre au mieux en prenant en compte ces trois dimensions.

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