

Performance athlétique: Préparation aux Jeux Olympiques - Outils pour les entraîneurs

Une participation à des Jeux olympiques est le point d'orgue de la carrière d'un sportif ou d'une sportive. Il est essentiel, tant pour l'organisation faitière du sport suisse que pour les diverses fédérations sportives, de planifier la préparation sur deux ou quatre ans (Jeux d'été / Jeux d'hiver) pour que les sportifs puissent fournir leur meilleure performance le jour J. Nous vous présentons, dans ce blog, divers outils et éléments destinés à faciliter la planification d'une olympiade. Il va de soi que ceux-ci peuvent aussi être repris pour préparer d'autres grands rendez-vous.



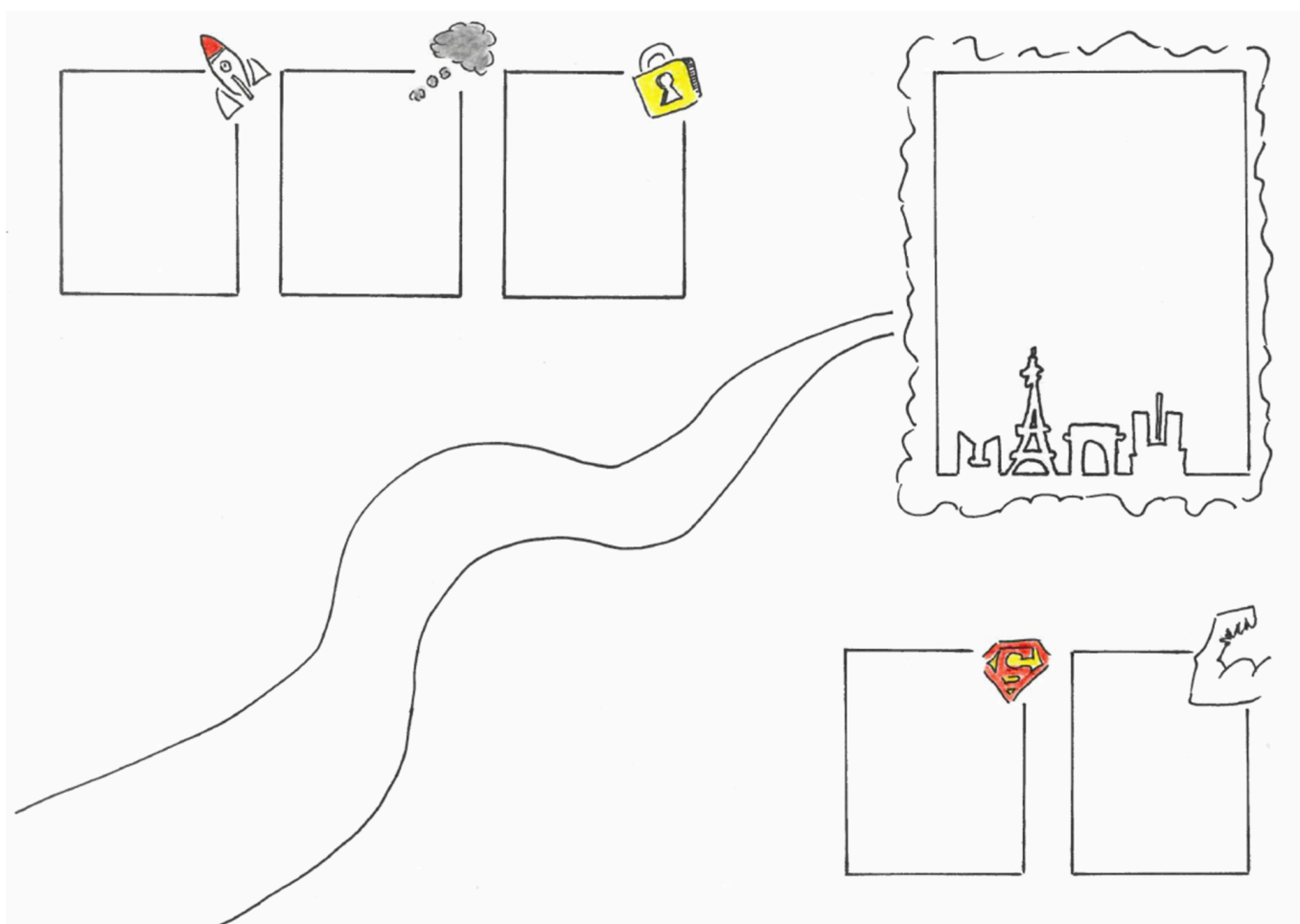
«Il m'aura fallu deux olympiades pour être prêt à 100% pour les Jeux olympiques.»

Iwan Schuwey

Auteur: Iwan Schuwey, responsable de la formation francophone des entraîneurs au sein de la [Formation des entraîneurs Suisse](#)

Contenus





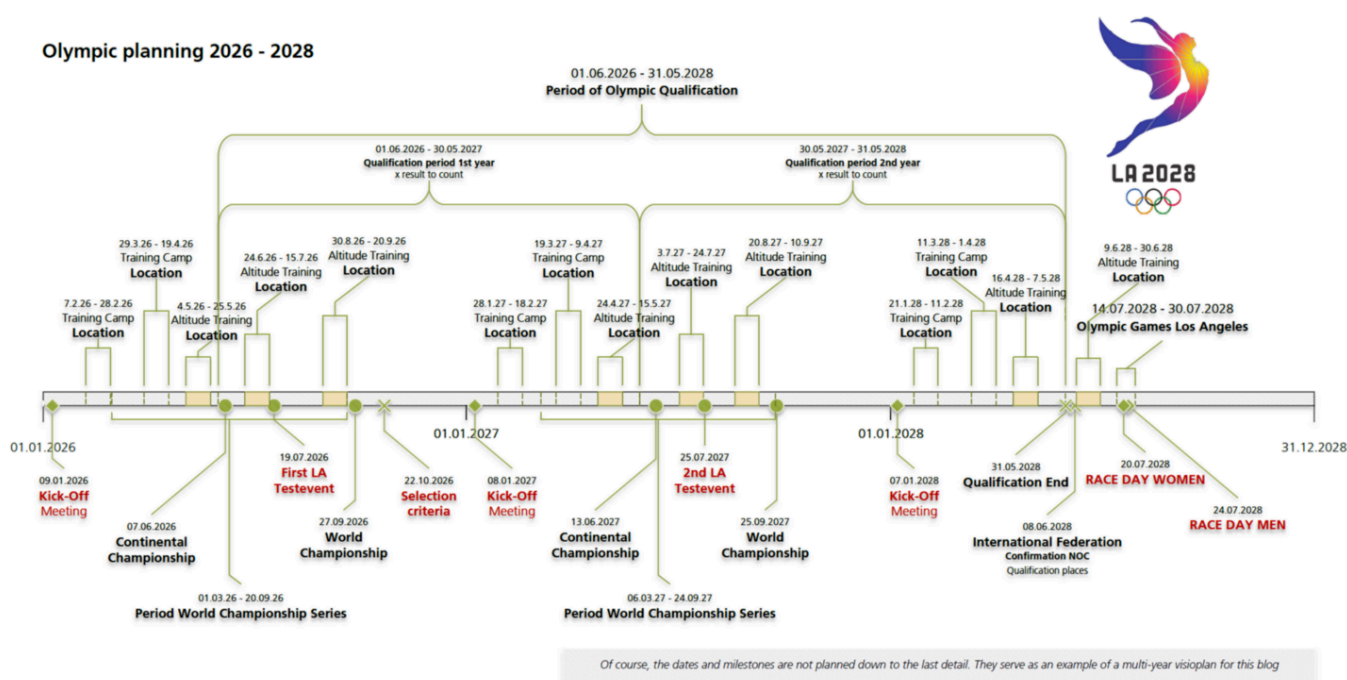
III. 2: **Road to Paris**, Adrian Rothenbühler (Formation des entraîneurs Suisse - OCP)



III. 3: **Symboles / Outils de la «Road to Paris»**, Adrian Rothenbühler (Formation des entraîneurs Suisse - OCP).

Planification olympique (Visio)

Une planification sur plusieurs années, par exemple à l'aide de l'outil de visualisation Visio, peut se révéler très précieuse en vue de la compétition visée. Elle permettra non seulement de conserver la vision d'ensemble mais encore de garder le cap. Voilà un exemple de planification pour les Jeux olympiques 2028 (en trois dates clés):



III. 4: Exemple de planification pour les Jeux olympiques 2028

- **2026:** L'aventure olympique démarre
- **2027:** Les lieux d'entraînement sont connus, les infrastructures sont garanties, etc.
- **2028:** 100 % prêt pour les Jeux olympiques

Bien que cette planification puisse de prime abord paraître plutôt succincte, elle scelle toutefois les bases des étapes suivantes. Il importe néanmoins de la revoir et de l'adapter régulièrement pour s'assurer d'être sur le bon chemin!

À télécharger

- [Planification olympique de Swiss Triathlon 2010 - 2012](#) (en allemand/anglais, pdf)

Plan annuel

La nécessité d'un **plan annuel** (classique) dans le cadre de la préparation pour les Jeux olympiques n'est plus à démontrer. Permettant de garder une vue d'ensemble des éléments-clés - et des Jeux eux-mêmes -, ce plan s'articule impérativement autour de quatre axes:

1. **Les Jeux olympiques eux-mêmes:** Faire converger tous les efforts vers ce moment phare de l'année.

2. **Les compétitions importantes:** Noter les dates et tenir compte du temps entre les compétitions-clés.
3. **Les camps d'entraînement:** Planifier les camps d'entraînement de manière stratégique pour obtenir des résultats optimaux.
4. **Les activités en parallèle:** Éviter les collisions (où et quand différentes activités se déroulent-elles en même temps?)

Le tableau ci-dessous présente un scénario fictif pour l'année 2028 et peut se caler sur les besoins particuliers. Les formules du modèle du calendrier (voir téléchargements) seront automatiquement adaptées lorsque l'année est indiquée dans la cellule.

Jahresplan / Plan annuel 2028											
Januar/Janvier		Februar/Février		März/Mars		April/Avril		Mai/Mai		Juni/Juin	
1 Sa/Sa		1 Di/Ma		1 Mi/Me		1 Sa/Sa		1 Mo/Lu		1 Do/Je	
2 So/Di		2 Mi/Me		2 Do/Je		2 So/Di		2 Di/Ma		2 Fr/Ve	
3 Mo/Lu		3 Do/Je		3 Fr/Ve		3 Mo/Lu		3 Di/Ma		3 Sa/Sa	
4 Di/Ma		4 Fr/Ve		4 Sa/Sa		4 Di/Ma		4 Do/Je		4 So/Di	
5 Mi/Me		5 Sa/Sa		5 Do/Je		5 Mi/Me		5 Fr/Ve		5 Mo/Lu	
6 Do/Je		6 So/Di		6 Mo/Lu		6 Do/Je		6 Sa/Sa		6 Di/Ma	
7 Fr/Ve		7 Mo/Lu		7 Di/Ma		7 Fr/Ve		7 So/Di		7 Mi/Me	
8 Sa/Sa		8 Di/Ma		8 Mi/Me		8 Sa/Sa		8 Mo/Lu		8 Do/Je	
9 So/Di		9 Mi/Me		9 Do/Je		9 So/Di		9 Di/Ma		9 Fr/Ve	
10 Mo/Lu		10 Do/Je		10 Fr/Ve		10 Mo/Lu		10 Mi/Me		10 Sa/Sa	
11 Di/Ma		11 Fr/Ve		11 Sa/Sa		11 Di/Ma		11 Do/Je		11 So/Di	
12 Mi/Me		12 Sa/Sa		12 Do/Je		12 Mi/Me		12 Fr/Ve		12 Mo/Lu	
13 Do/Je		13 So/Di		13 Mo/Lu		13 Do/Je		13 Sa/Sa		13 Di/Ma	
14 Fr/Ve		14 Mo/Lu		14 Di/Ma		14 Fr/Ve		14 So/Di		14 Mi/Me	
15 Sa/Sa		15 Di/Ma		15 Mi/Me		15 Sa/Sa		15 Mo/Lu		15 Do/Je	
16 So/Di		16 Mi/Me		16 Do/Je		16 So/Di		16 Di/Ma		16 Fr/Ve	
17 Mo/Lu		17 Do/Je		17 Fr/Ve		17 Mo/Lu		17 Mi/Me		17 Sa/Sa	
18 Di/Ma		18 Fr/Ve		18 Sa/Sa		18 Di/Ma		18 Do/Je		18 So/Di	
19 Mi/Me		19 Sa/Sa		19 So/Di		19 Mi/Me		19 Mo/Lu		19 Do/Je	
20 Do/Je		20 So/Di		20 Mo/Lu		20 Do/Je		20 Sa/Sa		20 Di/Ma	
21 Fr/Ve		21 Mo/Lu		21 Di/Ma		21 Fr/Ve		21 So/Di		21 Mi/Me	
22 Sa/Sa		22 Di/Ma		22 Mi/Me		22 Sa/Sa		22 Mo/Lu		22 Do/Je	
23 So/Di		23 Mi/Me		23 Do/Je		23 So/Di		23 Di/Ma		23 Fr/Ve	
24 Mo/Lu		24 Do/Je		24 Fr/Ve		24 Mo/Lu		24 Mi/Me		24 Sa/Sa	
25 Di/Ma		25 Fr/Ve		25 Sa/Sa		25 Di/Ma		25 Do/Je		25 So/Di	
26 Mi/Me		26 Sa/Sa		26 So/Di		26 Mi/Me		26 Mo/Lu		26 Do/Je	
27 Do/Je		27 So/Di		27 Mo/Lu		27 Do/Je		27 Sa/Sa		27 Di/Ma	
28 Fr/Ve		28 Mo/Lu		28 Di/Ma		28 Fr/Ve		28 So/Di		28 Mi/Me	
29 Sa/Sa		29 Di/Ma		29 Mi/Me		29 Sa/Sa		29 Mo/Lu		29 Do/Je	
30 So/Di		30 Do/Je		30 Fr/Ve		30 So/Di		30 Di/Ma		30 Fr/Ve	
31 Mo/Lu		31 Fr/Ve		31 Do/Je		31 Mo/Lu		31 Mi/Me		31 Do/Je	
Juli/Juillet		August/Août		September/Septembre		Oktober/Octobre		November/Novembre		Dezember/Décembre	
1 Sa/Sa		1 Di/Ma		1 Fr/Ve		1 So/Di		1 Mi/Me		1 Fr/Ve	
2 So/Di		2 Mi/Me		2 Sa/Sa		2 Mo/Lu		2 Do/Je		2 Sa/Sa	
3 Mo/Lu		3 Do/Je		3 So/Di		3 Di/Ma		3 Fr/Ve		3 So/Di	
4 Di/Ma		4 Fr/Ve		4 Mo/Lu		4 Mi/Me		4 Sa/Sa		4 Mo/Lu	
5 Mi/Me		5 Sa/Sa		5 Di/Ma		5 Do/Je		5 So/Di		5 Di/Ma	
6 Do/Je		6 So/Di		6 Mi/Me		6 Fr/Ve		6 Mo/Lu		6 Mi/Me	
7 Fr/Ve		7 Mo/Lu		7 Do/Je		7 Sa/Sa		7 Di/Ma		7 Do/Je	
8 Sa/Sa		8 Di/Ma		8 Fr/Ve		8 So/Di		8 Mi/Me		8 Fr/Ve	
9 So/Di		9 Mi/Me		9 Sa/Sa		9 Mo/Lu		9 Do/Je		9 Sa/Sa	
10 Mo/Lu		10 Do/Je		10 So/Di		10 Di/Ma		10 Fr/Ve		10 So/Di	
11 Di/Ma		11 Fr/Ve		11 Mo/Lu		11 Mi/Me		11 Sa/Sa		11 Mo/Lu	
12 Mi/Me		12 Sa/Sa		12 Do/Je		12 Do/Je		12 So/Di		12 Di/Ma	
13 Do/Je		13 So/Di		13 Mi/Me		13 Fr/Ve		13 Mo/Lu		13 Mi/Me	
14 Fr/Ve		14 Mo/Lu		14 Do/Je		14 Sa/Sa		14 Di/Ma		14 Do/Je	
15 Sa/Sa		15 Di/Ma		15 Fr/Ve		15 So/Di		15 Mi/Me		15 Fr/Ve	
16 So/Di		16 Mi/Me		16 Sa/Sa		16 Mo/Lu		16 Do/Je		16 Sa/Sa	
17 Mo/Lu		17 Do/Je		17 So/Di		17 Di/Ma		17 Fr/Ve		17 So/Di	
18 Di/Ma		18 Fr/Ve		18 Mo/Lu		18 Mi/Me		18 Sa/Sa		18 Mo/Lu	
19 Mi/Me		19 Sa/Sa		19 Do/Je		19 Di/Ma		19 So/Di		19 Di/Ma	
20 Do/Je		20 So/Di		20 Mo/Lu		20 Mi/Me		20 Fr/Ve		20 Mo/Lu	
21 Fr/Ve		21 Mo/Lu		21 Di/Ma		21 Do/Je		21 Sa/Sa		21 Do/Je	
22 Sa/Sa		22 Di/Ma		22 Fr/Ve		22 So/Di		22 Mi/Me		22 Fr/Ve	
23 So/Di		23 Mi/Me		23 Do/Je		23 Mo/Lu		23 Do/Je		23 Sa/Sa	
24 Mo/Lu		24 Do/Je		24 So/Di		24 Di/Ma		24 Fr/Ve		24 So/Di	
25 Di/Ma		25 Fr/Ve		25 Sa/Sa		25 Mi/Me		25 Sa/Sa		25 Mo/Lu	
26 Mi/Me		26 Sa/Sa		26 Do/Je		26 Di/Ma		26 Do/Je		26 Di/Ma	
27 Do/Je		27 So/Di		27 Mi/Me		27 Fr/Ve		27 Mo/Lu		27 Mi/Me	
28 Fr/Ve		28 Mo/Lu		28 Do/Je		28 Sa/Sa		28 Di/Ma		28 Do/Je	
29 Sa/Sa		29 Di/Ma		29 Fr/Ve		29 So/Di		29 Mi/Me		29 Fr/Ve	
30 So/Di		30 Do/Je		30 Mi/Me		30 Sa/Sa		30 Mo/Lu		30 Sa/Sa	
31 Mo/Lu		31 Do/Je		31 Fr/Ve		31 Di/Ma		31 Do/Je		31 So/Di	

III. 5: Scénario fictif pour l'année 2028

À télécharger

- [Modèle de plan annuel](#) (xls)
- [Exemple de plan annuel pour les JO 2012 à Londres](#) (pdf)
- Blog: [Planification et gestion de l'entraînement](#) | mobilesport.ch

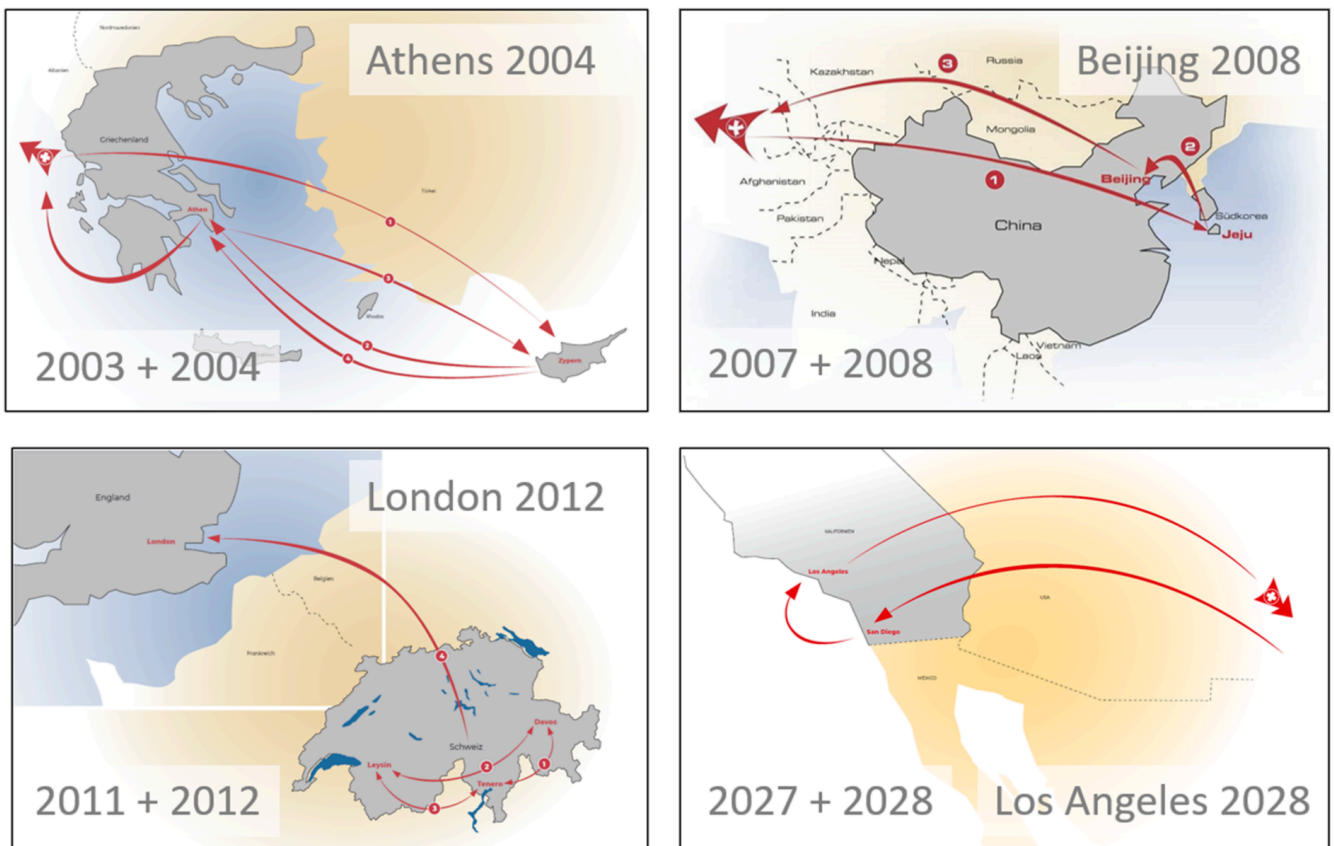
L'année qui précède les Jeux olympiques

Nous nous concentrons, dans ce chapitre, sur une année décisive: l'année test qui précède les Jeux. Les grandes compétitions et les camps d'entraînement (ceux en altitude, voire l'éventuel camp de préparation aux JO) qui la jalonnent permettent de faire le point. L'année suivante, celle des Jeux, seuls quelques réglages fins seront alors

nécessaires en fonction des résultats obtenus.

Comme le montrent les quatre illustrations ci-après, Swiss Triathlon procède, à chaque fois, de manière identique. Ainsi, la préparation aux Jeux d'Athènes (2004) a eu lieu à Chypre, celle aux Jeux de Pékin (2008) en Corée du Sud (sur l'île de Jeju) et de Londres (2012) en Suisse (à Leysin, à Tenero et à Davos, trois lieux d'entraînement appréciés). Le succès de la mission olympique de Swiss Triathlon s'explique sans aucun doute par une préparation minutieuse.

Toujours selon cette même logique, la préparation au test event LA 2027 en vue des Jeux olympiques 2028 devrait donc se dérouler à proximité relative de Los Angeles. Notons que si un camp d'entraînement en altitude devait être envisagé avant ladite compétition, il pourrait avoir lieu à Flagstaff (Arizona), à Boulder (Colorado) ou dans un autre endroit offrant des conditions de préparation similaires. Si ce n'est pas le cas contraire, la région de San Diego pourrait se révéler intéressante - à condition bien entendu que les infrastructures sur place soient optimales. Quelle que soit la destination retenue, l'idéal serait toutefois que le staff olympique 2028 puisse déjà être présent aux côtés des athlètes.



III. 6: Préparation des Jeux olympiques

Swiss Triathlon à Londres



III. 7: **Au premier plan:** Bruno Rossignol, le cuisinier de la délégation helvétique; **au second plan:** Nicola Spirig, la future médaillée d'or, en discussion avec Dominik Pürro, alors responsable du sport d'élite auprès de Swiss Triathlon, Peter Balzli, journaliste à la télévision suisse, et un cameraman.

Presque une année jour pour jour avant les Jeux olympiques de 2012 s'est tenue, à Londres, une compétition test (ITU World Championship Series). La délégation helvétique était accompagnée d'un physiothérapeute, d'un médecin, d'un cuisinier, du manager du sport d'élite et du coach national – soit exactement les mêmes personnes que l'année suivante aux JO. En outre, les athlètes savaient déjà depuis longtemps qu'ils ne participeraient pas à la cérémonie d'ouverture, leur arrivée sur le sol britannique étant agendée plus tard, et qu'ils logeraient dans un collège disposant de toutes les infrastructures répondant à leurs besoins. Il s'agissait donc ici en quelque sorte d'une répétition générale.

Nous avons également prévu, en amont de cette compétition test, une conférence de presse à l'aéroport de Zurich et, plus tard, une rencontre avec les familles, les sponsors ainsi que les fonctionnaires de la fédération au collège britannique nous hébergeant. À cette occasion, la télévision suisse réalisa même un reportage sur les triathlètes. Toutes les conditions étaient donc réunies pour reproduire le plus fidèlement possible la situation de stress inhérente aux Jeux.

À télécharger

- [Objectifs et échéances majeures de Swiss Triathlon en vue des JO 2012 à Londres:](#)
Extrait de la planification élaborée par Swiss Triathlon (en allemand, png)

Suivi scientifique – Analyse des compétitions préolympiques

La compétition test organisée sur le parcours olympique un an avant les Jeux généra une activité beaucoup plus intense que lors des compétitions « ordinaires »: les athlètes furent pesés, les combinaisons dotées de capteurs et les vélos équipés, les parcours mesurés (lasers). La délégation suisse, qui se plia elle aussi à ces exigences, put compter sur le soutien indéfectible des spécialistes en sciences du sport de Macolin.

Les données ainsi obtenues influencèrent notre quotidien d'entraînement ainsi que les mesures spécifiques prises en vue des JO avec le soutien de l'OFSPPO et de Swiss Olympic. L'échange de ces connaissances s'avéra déterminant: les entraîneurs, mandatés ou personnels, tout comme d'autres personnes clés reçurent toutes les informations utiles et restèrent en contact permanent avec nous.

Les spécialistes en sciences du sport jouèrent un rôle essentiel en nous apportant leur soutien dans l'actualisation de nos connaissances (niveau mondial, athlètes et compétition, listes de départ) ainsi que lors des compétitions tests, même si une certaine prudence s'imposait pour la mise en œuvre de ces conclusions. Parfois, en effet, moins égale plus.

À télécharger

- [Analyse de la compétition test préolympique de triathlon Pékin 2007](#) (en allemand, pdf)
- [Analyse de la compétition test préolympique de triathlon London 2012](#) (en allemand, pdf)

Situations particulières (altitude, chaleur/froid, décalage horaire, etc.)

Quelles conditions climatiques nous attendent en 2028 à Los Angeles? Que puis-je faire pour réduire au maximum les conséquences du décalage horaire lors de mes déplacements? Pourquoi les athlètes devraient-ils consulter leur dentiste tous les ans? Tu trouveras les réponses à ces questions dans les infographies suivantes de Swiss Olympic, qui t'aideront à préparer au mieux les Jeux.

Liens

- [Infographies Swiss Olympic](#) (Pékin)
- [Infographies Swiss Olympic](#) (Tokyo)

En savoir plus

[Médecine du sport: De la gestion des situations particulières dans le sport de performance | mobilesport.ch](#)

Pleine conscience sur la route des Jeux olympiques

Tous les instruments (outils de planification, fiches d'information, analyses et mesures concrètes) mis en place pendant la phase de préparation ne seront toutefois vraiment efficaces que si leurs utilisateurs et leurs destinataires ont un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée. La concentration devrait notamment faire l'objet d'une attention particulière lorsqu'il est question de gérer au mieux la pression. Si les stratégies de gestion du stress doivent être intégrées à l'entraînement, elles ne doivent pas pour autant être oubliées dans la vie courante, qu'il s'agisse des athlètes ou des entraîneurs.

Une savante combinaison entre entraînement et régénération s'impose également. Un regard critique sera notamment porté aux phases de peaking et de tapering, qui doivent toutes deux être parfaitement planifiées, même si une certaine flexibilité reste de mise pour pouvoir réagir aux imprévus.

Jürg Wetzel, qui remplira à Paris son dixième mandat en tant que psychologue pour Swiss Olympic, résume ici les trois grands principes psychologiques à suivre par les entraîneurs présents lors de rendez-vous majeurs:

C'est dans le calme que réside la force

- Les entraîneurs, parfaitement préparés et reposés, auront réglé et mis de côté leur vie personnelle et privée.
- Structure et routine sont les maîtres mots pendant la manifestation. Au menu: journées parfaitement rythmées, plans d'engagement connus, transport assuré. Ce n'est de loin pas le moment d'expérimenter!
- Il importe, après les Jeux, de procéder à une évaluation systématique, idéalement d'un point de vue extérieur.

Y croire

- Le système requiert une confiance réaliste, un point de départ positif au vu des nombreuses incertitudes.
- En montrant l'exemple, les entraîneurs peuvent favoriser l'état d'esprit positif et la recherche de solutions. Au travers de leur état d'esprit, de leurs techniques d'entraînement, de leur communication et de leur attitude, ils amènent les athlètes à consolider leurs acquis, à avoir confiance en eux et à prendre conscience de leur réussite.

Le pouvoir de la légèreté

- Participer à des Jeux olympiques est un privilège et non une question de vie et de mort; le bien-être et la fraîcheur mentale aident à gérer la pression et la nervosité.
- Assumer entièrement son rôle; contribuer, avec sa bonne humeur et son sens de l'humour, à l'esprit d'équipe.
- Ne pas se prendre trop au sérieux et ne pas être trop obnubilé par sa performance permet de se sentir nettement plus léger.

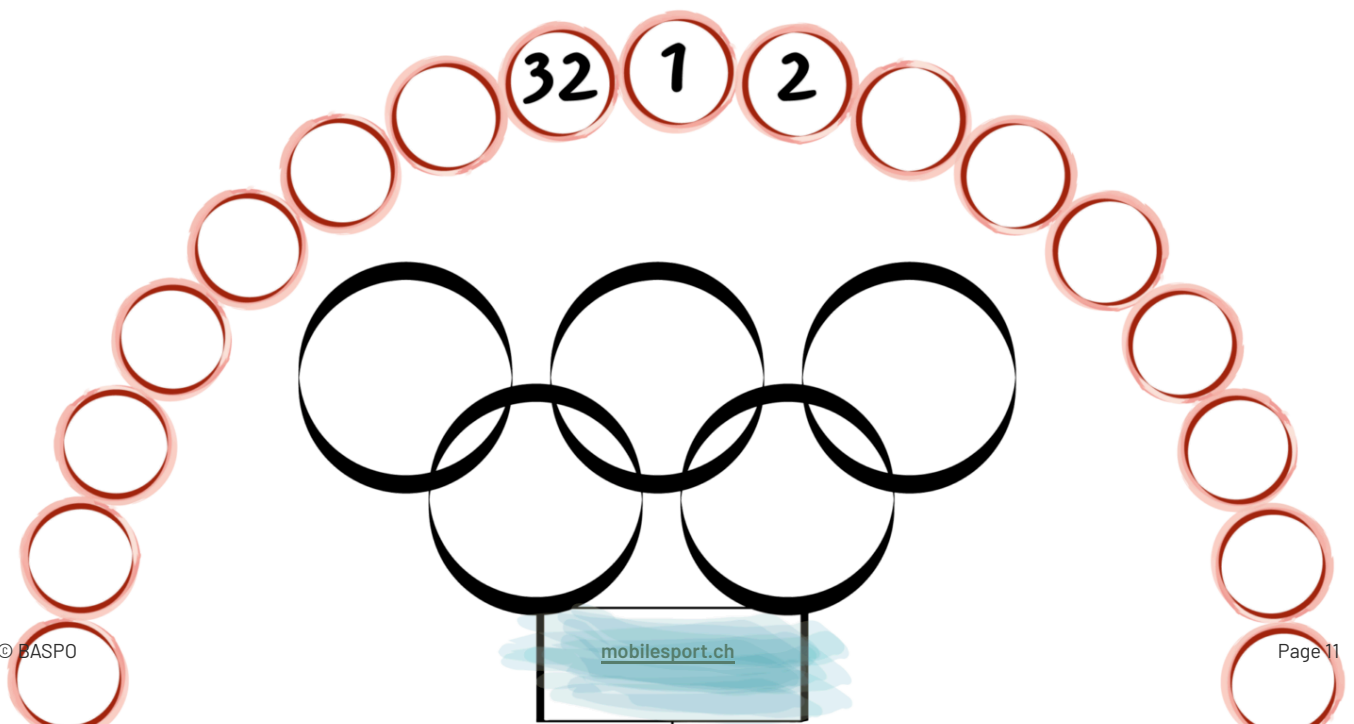
«TOUT est extrême aux Jeux olympiques!»

Telle est la réponse de Peter Haas, responsable du sport de performance chez Swiss Athletics de 2004 à 2018, quand on lui demande ce qui est extrême aux Jeux olympiques et pour qui Paris sera d'ailleurs vraisemblablement synonyme de 10^{es} Jeux olympiques (en tant qu'athlète d'abord, puis en tant que fonctionnaire).

Peter Haas livre, au travers de ses illustrations, une comparaison très intéressante entre les championnats d'Europe / du monde et les Jeux olympiques.



III. 8: Comparaison très intéressante entre les championnats d'Europe / du monde et les Jeux olympiques



Dans les grands événements tels que les championnats d'Europe et du monde, les conditions cadres sont en fait toujours connues et identiques. Lors des Jeux olympiques, en revanche, d'autres éléments – susceptibles de comporter parfois une inconnue – entrent en jeu. Il convient donc de s'y préparer en conséquence du mieux possible.

Éléments-clés

Sachant que tous les thèmes ne peuvent être abordés dans ce blog et que certains mériteraient d'être davantage approfondis, nous avons dressé une liste des principaux points déterminants pour réussir aux Jeux olympiques:

- Engagement absolu de la fédération envers le sport de performance
 - Planifications claires sur 4 ou 8 ans (Road to..., Visio, plans annuels)
 - Échéances fixes mineurs dans le cycle olympique adaptées continuellement
 - Collaboration intensive avec l'OFSPPO, Swiss Olympic et les spécialistes en sciences du sport
 - Processus de sélection clairs (athlètes), communication transparente (athlètes et staff)
 - Répétition générale l'année précédant les JO
 - Équilibre travail – famille
 - Perfectionnement modéré et non extrême, place pour la flexibilité
 - Échange avec des connaisseurs des JO
-



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPPO