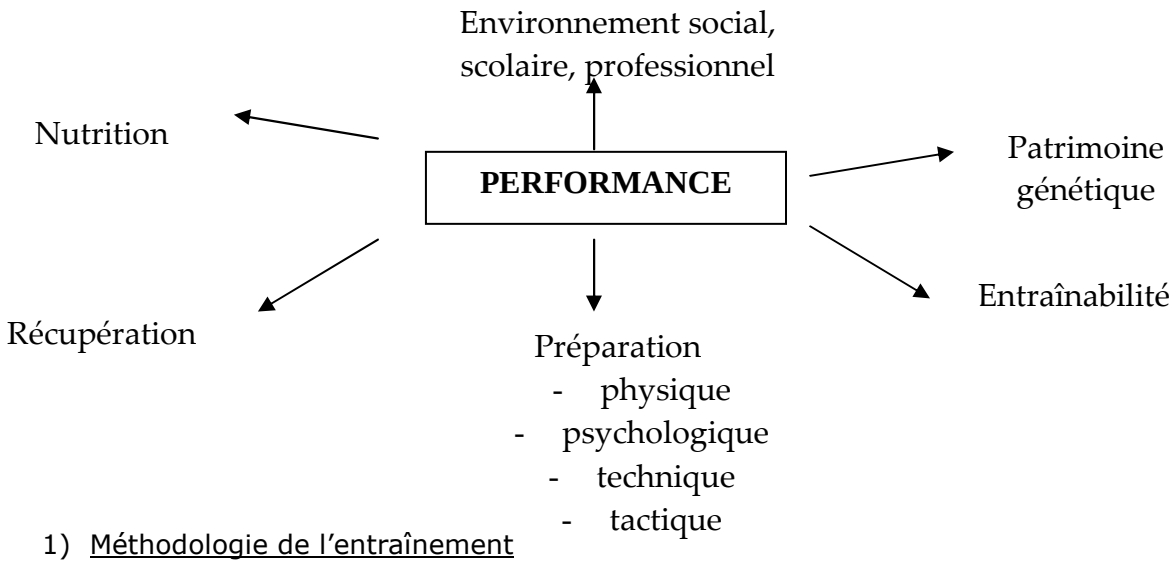
LES GRANDS PRINCIPES DE L'ENTRAINEMENT

La performance sportive est un phénomène complexe, composé de plusieurs aspects, et dont les modèles qui ont été proposés, reflètent le plus souvent les pôles d'intérêts scientifiques de leurs auteurs.

La performance est composée de différents facteurs :



1) Méthodologie de l'entraînement

L'entraînement peut être défini comme un **processus d'actions complexes**, dont le but est d'**agir** de façon méthodique et adaptée **sur le développement de la performance sportive**.

Un plan d'entraînement est donc une structure, un calendrier organisé en une série d'actions et qui va permettre **d'atteindre un objectif fixé à l'avance**.

La planification de l'entraînement repose sur une méthode composée de 4 points :

1- Analyse des exigences de l'activité
2- Evaluation ou diagnostic du sportif
3- Définition des objectifs
4- Planification de l'entraînement

Par Aurélie TARENNE – Coach WTS
E-mail : aurelie.tarenne@wts.fr
Site internet : www.wts.fr

2) Les grands principes à respecter

☞ **Progressivité**

Il paraît évident que les performances maximales sont étroitement liées à des charges d'entraînement optimales. Et pour parvenir aux charges les plus importantes, il faut augmenter progressivement le niveau de charge imposée.

L'augmentation progressive des charges d'entraînement doit respecter plusieurs règles :

- passage progressif de la préparation physique générale à la préparation physique spécifique
- augmentation progressive du volume de travail
- augmentation progressive du nombre de séances d'entraînement
- augmentation progressive de l'intensité du travail
- augmentation progressive des séances à orientation sélective (un seul paramètre de la performance est visé)
- extension progressive des moyens d'amélioration de la récupération

☞ **Spécificité**

La nature particulière d'une charge d'entraînement produit sa propre réaction et ses propres adaptations.
La charge d'entraînement doit donc être spécifique à l'athlète et aux exigences de la discipline choisie. Cela ne nie pas pour autant la valeur de la préparation physique générale. La préparation physique générale prépare les athlètes à la préparation physique spécifique.

☞ **Alternance charge / repos**

Hélal (1993) affirme que le « *travail et le repos font partie d'une seule et même unité d'entraînement. Les transformations physiologiques induites par une stimulation ne s'accomplissent totalement que longtemps après l'arrêt de l'exercice* ».
L'organisation des charges d'entraînement doit donc prendre en compte l'ensemble charge / repos.

☞ **Individualisation**

Chaque athlète est unique dans ses réactions adaptatives consécutives aux entraînements. Le premier devoir d'un entraîneur est donc d'identifier les caractéristiques de chacun de ses athlètes. Il pourra alors adapter les séances pour faire du « sur mesure ».

☞ **Variabilité**

La variabilité des séances d'entraînement a un double rôle :

- elle a un effet bénéfique sur la motivation des athlètes
- elle joue un rôle positif sur l'amélioration des fonctions physiologiques. Il est actuellement reconnu que le changement d'activité constitue un puissant moyen de régénération.

☞ **Evaluation**

Tout programme d'entraînement nécessite d'être suivi, vérifié et contrôlé par l'entraîneur. C'est là le sens profond de l'évaluation.
L'évaluation permet de détecter :

- l'évaluation des adaptations
- leur stagnation
- le surentraînement éventuel

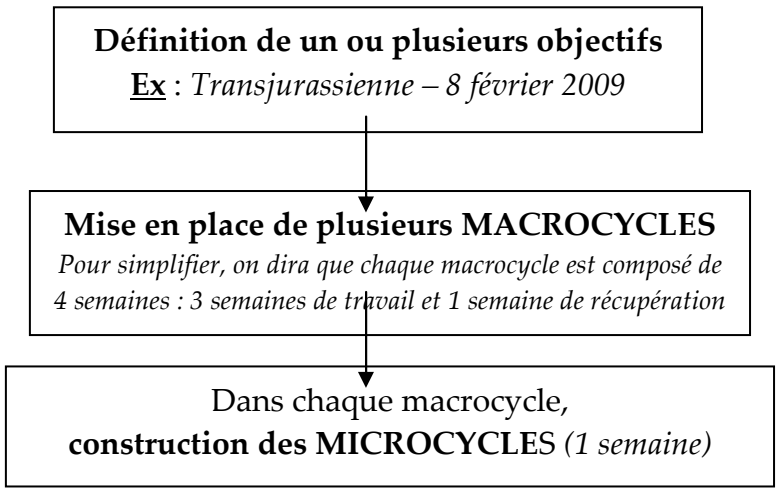
L'évaluation permet donc la régulation de l'entraînement.

3) Comment construire un plan d'entraînement ?

Par Aurélie TARENNE – Coach WTS
E-mail : aurelie.tarenne@wts.fr
Site internet : www.wts.fr

On ne peut planifier l'entraînement qu'après avoir défini des objectifs, nous l'avons vu lors du premier paragraphe.

Une fois que les objectifs seront définis, il va falloir organiser la saison en cycles de travail (ou **macrocycles**) afin d'amener l'organisme à un niveau de forme optimale sur les objectifs. Chaque macrocycle est ensuite divisé en **microcycles** pour que l'entraînement soit réellement efficace. Voici un schéma pour y voir plus clair :



Le ou **les premiers macrocycles** auront pour objectif un **travail général basé sur l'endurance** sur la base de séances longues (1h, 2h voir plus) à intensité modérée (environ 75% de FC Max). Le but est de retrouver sa condition et de construire les fondations de façon à pouvoir encaisser, par la suite, des charges de travail plus importantes.

Progressivement, nous allons introduire deux types de séances :

- Soit on élève l'intensité de l'effort de façon à entraîner sa capacité à soutenir un pourcentage élevé de VO2 max. Ces sont les séances de travail au seuil.
- Soit on réalise des séances d'interval-training où dans ce cas, les périodes d'effort sont entrecoupées de périodes de récupération.

Tous les programmes d'entraînement doivent puiser au début dans une gamme d'efforts suffisamment large pour se concentrer au fil du temps sur les aptitudes déterminantes en fonction du sport considéré. On évolue toujours du général vers le particulier.
A cela viendront s'ajouter des séances techniques car il ne suffit pas d'avoir un bon moteur ; il faut également soigner le geste et contribuer par là à en réduire le coût énergétique.

Que dire maintenant ? Y'a plus qu'à…mais souvenez vous que rien ne remplace vraiment l'expérience et les conseils d'un professionnel de l'entraînement!

Par Aurélie TARENNE – Coach WTS
E-mail : aurelie.tarenne@wts.fr
Site internet : www.wts.fr