

La période de préparation

- Préparation générale: mésocycles de base
- Préparation spécifique: mésocycles de préparation

Période de préparation générale

- A cette première étape, la part de travail consacrée aux exercices de compétition doit demeurer faible. L'objectif principal est d'élever le niveau d'aptitude physique générale de l'athlète, préparant ainsi le travail ultérieur qui portera sur l'amélioration directe des résultats sportifs: on habitue l'organisme à de grands volumes de sollicitation des métabolismes aérobie et anaérobie et de travail des qualités de force et de vitesse. Une partie importante de l'entraînement porte également sur l'amélioration des qualités techniques. Il faut bien veiller à ne pas se limiter au travail des qualités de bases dans ces domaines, mais à intégrer ces sollicitations dans des exercices dont la structure se rapproche de plus en plus de celle des actions de compétition.

Période de préparation spécifique

- À cette étape l'entraînement est directement axé sur le développement de la forme sportive. Ceci se traduit par l'augmentation de la part laissée dans l'entraînement aux exercices de préparation spécifiques se rapprochant des actions de compétition, ou aux exercices de compétition proprement dits. L'entraînement se propose de développer les qualités d'ensemble (vitesse, endurance spécifique par exemple), mais il accorde une place considérable au travail de spécialisation étroite, qui contribue à augmenter chacun des éléments d'une capacité de travail hautement spécialisée.
- Parallèlement à ce travail de développement des qualités physiques, une grande attention doit être portée à l'amélioration de la technique de compétition. Celles-ci revêt deux aspects:
 - Amélioration des particularités qualitatives des acquis moteurs (forme et structure des mouvements), en vue de l'augmentation des qualités de vitesse;
 - Élaboration d'une technique rationnelle et évolutive des mouvements, en vue d'améliorer l'endurance spécifique.

- Les exercices de compétition, d'abord rares, deviennent de plus en plus fréquents à la fin de cette deuxième étape. On doit également respecter une évolution de la nature des exercices de préparation spécifique: ceux-ci doivent d'abord agir sélectivement sur chacun de aspects de la capacité de travail spécifique, puis évoluer pour acquérir peu à peu un caractère « intégral » très net. Le but est d'intégrer dans l'exercice de compétition, l'ensemble des adaptations fonctionnelles et mentales et des acquis moteurs, techniques et tactiques, qui ont été obtenus au cours de l'entraînement antérieur.

Période de compétition

- Pendant cette période l'entraînement doit maintenir et éventuellement élever le niveau de préparation spécifique, favoriser la pleine utilisation de celle-ci au cours de compétitions. Ce travail est assuré par une mise en œuvre d'exercices de compétition et d'exercices de préparation spécifique de structure proches.
- Le processus de préparation spécifique en période de compétition est organisé en fonction du calendrier. Pour les athlètes les plus qualifiés la saison comporte de deux à quatre compétitions très importantes. La préparation prendra en compte toutes leurs caractéristiques. Les autres compétitions interviennent à titre d'entraînement aux compétitions les plus importantes; elles ne donnent pas lieu à une préparation spécifique. Certaines d'entre elles sont prévues au calendrier; d'autres sont organisées spécialement, au titre d'épreuve de contrôle.

- La préparation aux compétitions majeures devra prendre en compte toutes leurs caractéristiques: leur durée, le nombre d'épreuve qu'elles comportent et les principaux adversaires auxquels l'athlète sera probablement confronté. Ceci permettra d'appliquer dans cette période de préparation, des sollicitations analogues à celles qui interviendront à ces occasions. Il ne faut pas oublier que la sollicitation imposée par une compétition est liée non seulement à l'épreuve elle-même, mais au comportement des adversaires et à la tension de l'athlète. Tous ces éléments exercent une action sur l'organisme, infiniment plus profonde que des entraînements intenses ou des compétitions de contrôle. Les microcycles seront organisés en conséquence, et articulés de façon telle que chacun accentue la fatigue liée au précédent.

- Deux à trois semaines avant la compétition majeure, il faut réduire le volume de travail, tout en maintenant le niveau de préparation. On résout habituellement ce problème en introduisant dans l'entraînement des exercices de préparation spécifiques beaucoup plus proches des exercices de préparation physique générale que des actions de compétition. Ces exercices pourront être organisés en séances distinctes, ou au contraire introduits dans des séances comportant d'autres objectifs préférentiels.
- Tout ceci peut être organisé dans des microcycles à structure de balancier. Ceux-ci comportent une alternance de microcycles faisant largement appel aux exercices de compétition et aux exercices de préparation physique générale ou de préparation spécifique, différant considérablement des exercices de compétition.

- Une attention particulière doit être portée au cycle d'évolution de la capacité de travail physique spécifique dans la journée. Son niveau maximal s'adapte en quelque temps, pour coïncider avec le moment des séances d'entraînement. Les séances principales ou les épreuves de contrôles doivent donc être organisées suivant le même horaire que celui prévu pour la compétition. Si cet horaire n'est pas connu à l'avance ou si l'athlète doit participer à plusieurs épreuves en 3 à 4 heures, il est logique d'organiser ce travail d'entraînement à des horaires variables d'un jour à l'autre, et même d'organiser à l'improviste des séances d'entraînement ou compétitions de contrôle
- Les trois à cinq microcycles qui précèdent la compétition doivent être structurés sur un rythme analogue à celui qui prévaudra pendant cette période, c'est-à-dire en respectant la même répartition des journées de repos relatif et de travail intense, et en calant le cycle de façon que les jours de compétition soient aux mêmes phases que les journées de travail intense. Ceci permet de faire parvenir la capacité de travail spécifique à son niveau maximal ces jours là.

- Une attention toute particulière doit être portée à la structure des sept à quatorze jours qui précèdent l'épreuve. L'entraînement doit alors sortir des schémas habituels pour prendre uniquement en compte les caractéristiques de l'athlète: état fonctionnel, niveau d'entraînement, stabilité de la technique de compétition, état mental, etc.. Cependant, tout en prenant un caractère très individuel, l'entraînement doit respecter certains principes généraux: la différence dans les vitesses de récupération des différents systèmes fonctionnels. Ainsi cette récupération est-elle relativement rapide après des efforts de vitesse est beaucoup plus longue après des efforts d'endurance. Ceux-ci ne doivent donc pas être fournis dans les trois à cinq jours qui précèdent l'épreuve; on peut en revanche augmenter la proportion des exercices de vitesse, qui stimulent l'activité du système nerveux central.

- **Cet entraînement en périodes de compétition pose un problème particulier aux athlètes de classe internationale. Comment concilier les impératifs de la grande compétition internationale de l'année avec les nécessités de la sélection dans l'équipe nationale, habituellement liée aux résultats au championnat national? La pratique de ces dernières années a montré en de multiples occasions, qu'une période de préparation organisée de façon rationnelle, permet non seulement d'obtenir de très bons résultats à l'occasion du championnat national, mais de les dépasser ensuite. Cependant tous les athlètes n'y parviennent pas et manifestent pendant les compétitions internationales une détérioration par rapport aux compétitions de niveau national affrontées juste avant. Ceci conduit au naufrage des espoirs de certains athlètes et à l'échec des équipes.**

- Ce problème de la préparation immédiate est particulièrement d'actualité, maintenant que dans les compétitions majeures, les athlètes ne sont plus séparés que par quelques dixièmes voire quelques centième de secondes, et que le niveau de la concurrence est tel que les favoris peuvent ne même pas figurer parmi les trois premiers. Ce phénomène se manifeste non seulement pour les compétitions individuelles mais pour les épreuves par équipes. Dans de telles conditions, il ne faut pas envisager la moindre victoire si l'on n'est pas au mieux de sa forme sportive au moment des épreuves.

Comment assurer cette progression des performances entre les épreuves de niveau national et celles de niveau international?

- Il faut bien savoir que la mise en condition d'un athlète en vue des compétitions majeures reste un processus spontané, basé sur l'expérience et l'intuition de l'entraîneur et de l'athlète. Formulons quelques règles générales:
 - 1/ Établir la proportion la plus rationnelle possible entre les exercices destinés à développer les différentes qualités;
 - 2/ Établir la combinaison optimale entre les sollicitations et la récupération;
 - 3/ Arriver à organiser en un processus unique, le travail d'entraînement, les activités de récupération et l'alimentation;
 - 4/ Améliorer l'évaluation des réactions de l'athlète aux différentes activités, de façon à pouvoir organiser et corriger le processus d'entraînement au niveau individuel

- Ces dernières années, des modèles types de préparation aux compétitions majeures ont été élaborés à l'usage de disciplines cycliques telles que la natation et la course à pied. Suivant le délai séparant les championnats nationaux des grandes compétitions internationales, **cette étape de préparation immédiate** dure de **cinq (05) à huit (08) semaines**; elle se compose ordinairement de deux mésocycles.

Le premier mésocycle commence après les 4 à 5 jours de repos actif qui suivent le championnat national. Il s'agit d'un mésocycle de base qui détermine une sollicitation importante est axé sur le développement des qualités qui conditionnent les résultats sportifs. Il dure de trois à quatre semaines et est divisé en deux périodes de durée identique: l'une de préparation générale, l'autre de préparation spécifique (fig.c)

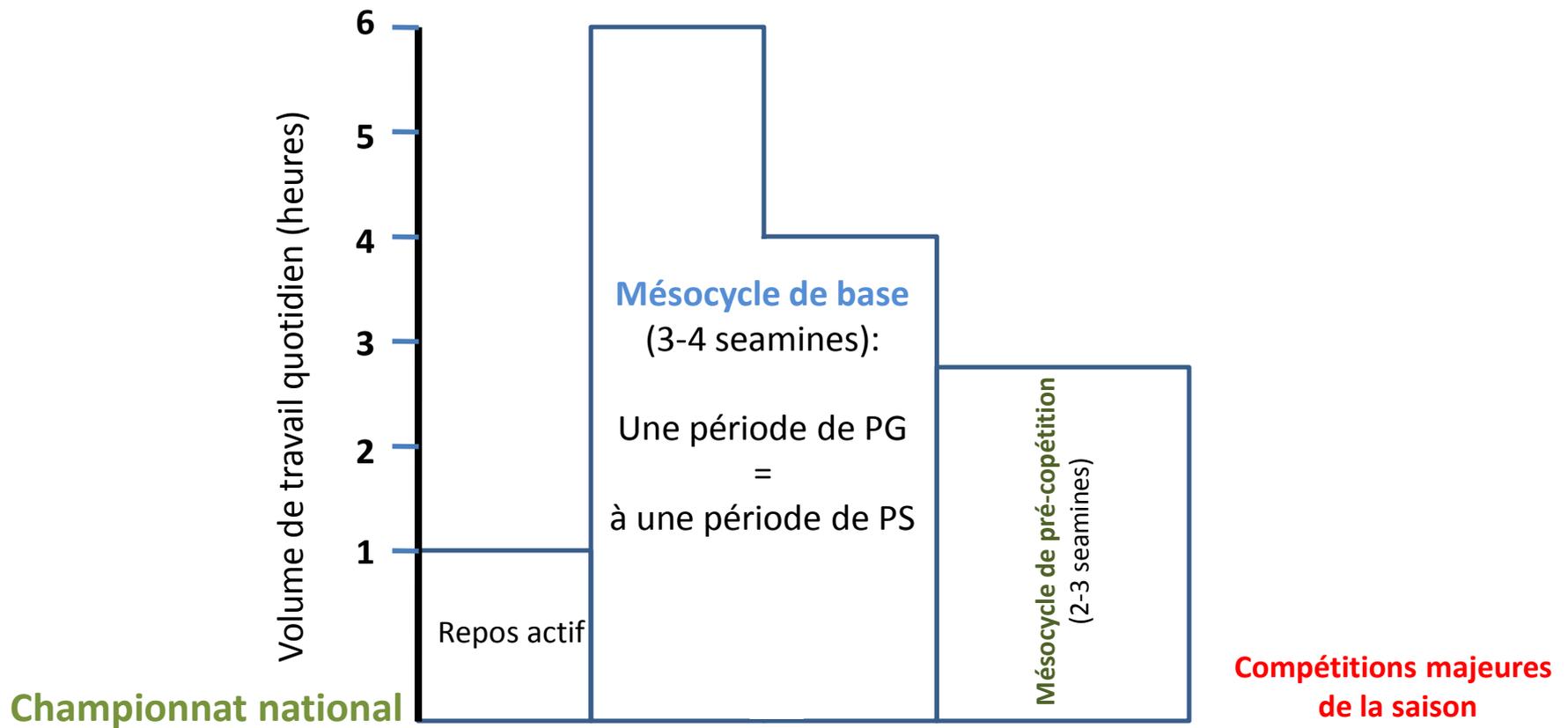


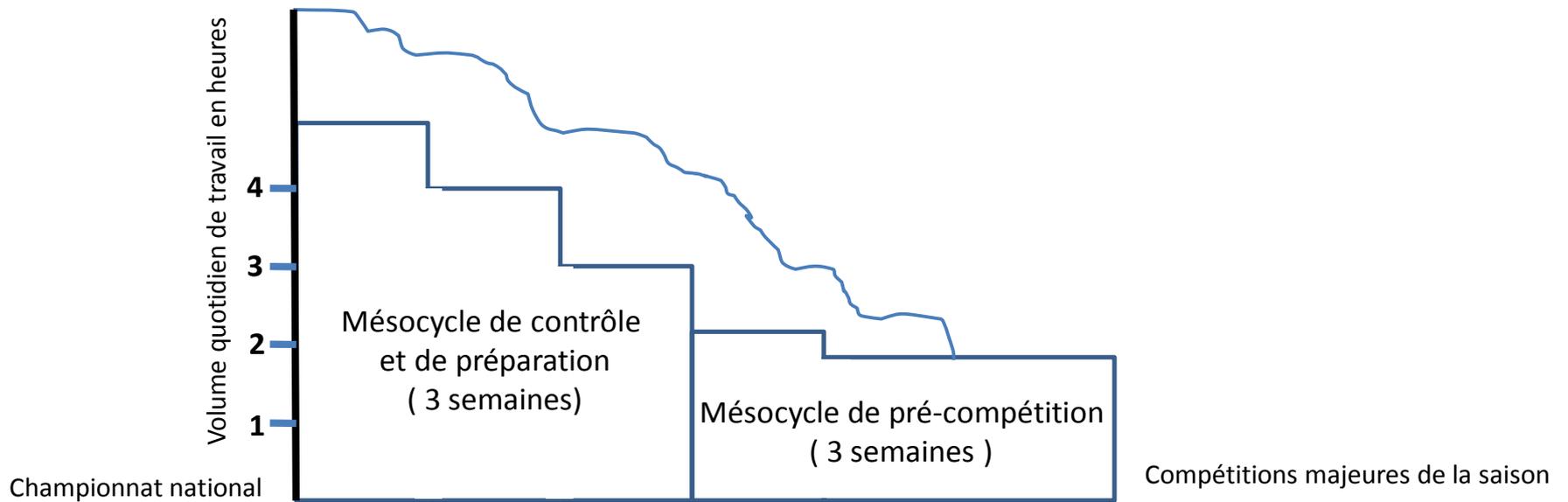
Fig.c :Structure de l'étape de préparation directe aux compétitions majeures de la saison

-
- **Au cours de la première partie** de ce mésocycle, on pratique un entraînement de base qui, dans une large mesure, vient doubler l'entraînement pratiqué à la première étape de la période de préparation, à ceci près que dans cette phase de préparation immédiate, le volume de travail est beaucoup plus important: il s'étale sur 5 à 7 heures, réparties en 2 à 4 séances, par jour. Cette première partie est, bien entendu, clôturée par des compétitions de contrôle qui en sont le couronnement.
 - **Dans la deuxième partie du mésocycle** le volume de travail ne dépasse pas plus de 3 à 4 heures par jour mais son intensité est plus élevée que dans la partie précédente. La fin de cette période est elle aussi marquée par des compétitions de contrôle.
 - Dans son ensemble, l'entraînement de ce mésocycle se caractérise par sa très forte action spécifique sur l'organisme.

- Après ce mésocycle de base, intervient un mésocycle de pré-compétition, destiné principalement à favoriser la récupération après les efforts du mésocycle précédent, tout en assurant une préparation mentale à la compétition à venir et la structuration d'un système préparant à celui, supposé, des épreuves. Le volume de travail est notablement réduit: **2 à 3 heures par jour**, réparties sur une ou deux séances. On a largement recours aux moyens de récupération, qui permettent de maintenir une capacité de travail élevée. Enfin, on prête une dernière attention à l'élimination de petits défauts dans les préparations technique, tactique et mentale.
- Cette étape de préparation immédiate aux compétitions majeures présente les caractéristiques d'un mésocycle indépendant, comportant une période de de préparation fonctionnelle générale et annexe et une période spécifique de préparation aux épreuves. Au cours de ce cycle, l'équilibre entre les périodes de sollicitation et celles de récupération permettant les restructurations morphologiques et fonctionnelles, doit être scrupuleusement respectée.

-
- Un autre schéma de préparation immédiate est parfois utilisé: cette étape dure six semaines et se divise en deux mésocycles de trois semaines(fig c1)
 - Le premier de ces mésocycles ne comporte pas de préparation générale. Le volume quotidien de travail est de 3 à 5 heures au cours du premier mésocycle et de 1 à 3 heures au cours du second. A cette étape, le volume de travail représente 50 à 60% de celui des périodes les plus chargées de l'année, mais son intensité est maximale. Une attention particulière est portée à la récupération de l'athlète: on ne peut espérer de bons résultats que si une récupération totale, non seulement physique mais mentale, intervient au cours du dernier mésocycle. De ce point de vue, il est très important d'éliminer les tensions nerveuses inutiles: l'athlète doit avoir foi en lui-même et prendre clairement conscience de ses possibilités face à celles de ses adversaires.

Fig c1: variante de planification de la préparation directe aux compétitions majeures de la saison



- Depuis ces dernières années une nouvelle forme de préparation immédiate fait concurrence à celles que nous venons de décrire: elle consiste à planifier les principales compétitions de sélection peu de temps (en général deux à trois semaines) avant les compétitions majeures. Pendant l'intervalle de trois semaines, les athlètes pourront suivre un entraînement élaboré suivant la structure d'un mésocycle de pré-compétition.

Type de microcycle	Durée de la période entre deux blocs de compétitions	
	5 semaines	3 semaines
Récupération	7 jours	3 jours
Choc	14 jours	7 jours
Approche	7 jours	7 jours
Compétition	7 jours	4 jours

Type de microcycle	Durée de la période entre deux blocs de compétitions	
	2 semaines	1 semaines
Récupération	3 jours	1jours
Choc	7 jours	3jours
Approche	3jours	2 jours
Compétition	1 jours	1 jours

La période transitoire

- Cette période a pour objectif d'apporter un repos satisfaisant après les efforts d'entraînement et de compétition de l'année ou du macrocycle précédent, tout en maintenant un niveau d'entraînement suffisant pour que le macrocycle suivant soit entamé dans de bonnes conditions.
- La durée de cette période transitoire est comprise entre 3-4 et 6-8 semaines, en fonction des particularités de l'athlète et de son ancienneté dans la carrière sportive. C'est l'intensité et la durée de la saison des compétitions qui interviennent principalement pour fixer cette durée qui, naturellement, sera d'autant plus longue que l'athlète aura été davantage sollicité.
- Le contenu de cette période est variable. Il s'agit dans certains cas de l'alternance de repos actif et passif. Une autre méthode consiste, après quelques jours d'un repos passif, à mettre en œuvre un entraînement assez intense, sur le mode du mésocycle graduel de la première étape de la période de préparation.

- Chacune de ces formules présente un intérêt:
 - La première par exemple, si elle est associée à une certaine détérioration des possibilités fonctionnelles, en raison du long repos qu'elle implique, permet de régénérer complètement les possibilités mentales de l'athlète. Son utilisation se justifie chez les athlètes qui ont déjà acquis une longue expérience et se trouvent à l'étape de maintien de leurs très bons résultats;
 - La deuxième formule concerne avant tout les athlètes qui pour une raison quelconque (blessure par exemple), n'ont pas fourni le travail prévu pour le macrocycle précédent.

- Dans cette période transitoire, l'entraînement est caractérisé par un faible volume de travail relativement peu intense. Le volume se situe aux environs du tiers de celui atteint pendant la période de préparation, avec quatre à six séances par microcycle hebdomadaire, dont aucune n'implique de sollicitation notable.

Aussi bien pendant le repos actif que pendant les exercices de préparation physique générale, on s'oriente volontiers vers l'utilisation de moyens qui n'ont pas été appliqués pendant l'entraînement précédent: on change de lieu de déroulement des séances; ceux-ci sont pratiqués dans les bois, au bord de la mer ou d'une rivière, etc. on change également les moyens d'entraînement, en pratiquant avant tout des séances à objectif d'ensemble qui développent ou entretiennent un large éventail de qualités motrices. Ces séances ont l'avantage de stimuler suffisamment l'intérêt pour maintenir le niveau d'entraînement sans imposer de contrainte importante.

- L'objectif et le contenu de la période transitoire sont directement fonction du niveau de maturation de l'athlète: chez les débutants, à l'étape de préparation préalable de base, cette période est peu marquée; elle est très proche de la première étape de la période de préparation. En revanche après l'étape de préparation spécifique de base, la période transitoire est bien marquée; ses tâches et son contenu sont spécifiques.
- Une période transitoire correctement élaborée doit permettre à l'athlète d'aborder le macrocycle suivant en ayant non seulement régénérer ses capacités physiques et mentales, mais en disposant d'un niveau d'aptitude fonctionnelle supérieur à celui qui prévalait au début du macrocycle précédent. Cette transition avec le macrocycle suivant est d'ailleurs assurée par une élévation progressive du niveau de sollicitation imposé par les séances, avec augmentation du nombre des exercices de préparation générale et annexe et réduction progressive du volume des moyens de repos actif.

Les cycles pluriannuels d'entraînement

- La planification rationnelle d'un cycle pluriannuel s'appuie d'abord sur la détermination précise des fractions d'âge optimales. On en distingue ordinairement trois:
- La période des premiers résultats;
- La période des possibilités optimales
- Celle enfin, du maintien des résultats élevés

Ceci afin de cerner avec précision la période où l'entraînement doit culminer en intensité pour assurer les résultats optimaux.

Par conséquent, la tâche des entraîneurs est de chercher à obtenir le meilleur résultat d'un sportif à l'âge optimal. Cet âge diffère, ainsi que nous l'indiquons, selon le sexe et selon la spécialité.

L'attention doit se porter particulièrement sur la planification de l'entraînement à la période de puberté, qui induit chez le jeune une disproportion dans le développement des différents organes et systèmes, notamment le système endocrinien, d'où altération des processus d'adaptation, réduction de la capacité de travail, ralentissement des processus de récupération après l'effort.

- ▶ Dans nombre de disciplines , le programme de écoles sportives pour enfants et adolescents prévoit deux séances quotidiennes d'entraînement, avec de gros volumes de travail et une pratique beaucoup trop importante de la compétition. Ceci conduit à une croissance rapide des résultats, à l'obtention de certains succès dans les compétitions d'enfants et d'adolescents, mais les perspectives de résultats véritablement élevés à l'age optimal s'évanouissent.
- ▶ A cela s'ajoutent souvent des perturbations sérieuses de la santé et la manifestation de troubles psychiques chez ces jeunes sportifs soumis à une préparation trop uniforme. L'envol rapide vers des succès précoces a pour revers une vie sportive éphémère.

- Classiquement encore, dans les disciplines à caractère cyclique, les premiers grands succès s'observent quatre à six ans après le début de l'entraînement, et les résultats optimaux, sept à dix ans.

- La planification d'un cycle pluriannuel d'entraînement tient compte de tous ces éléments.

Elle prévoit en principe cinq étapes:

- La préparation initiale;
- La préparation préalable de base;
- La préparation spécifique de base;
- La réalisation maximale des possibilités de l'athlète;
- Le maintien des résultats.

Ces étapes se succèdent chronologiquement, mais sans frontières strictes. Leur durée est susceptible de varier en fonction de critères individuelles ou des exigences de la discipline.

Méthodologiquement, certaines transitions sont peu tranchées: nombreuses sont; par exemple, les similitudes entre la deuxième moitié de la phase de préparation préalable de base et la première moitié de la phase de préparation spécifique de base.

Étape de préparation initiale

- C'est celle de la préparation physique globale, menée avec le souci d'un renforcement général de la santé des enfants, en cherchant à éliminer les défauts physiques observés au cours de leur développement. C'est également déjà l'étape d'une orientation vers l'amélioration de la technique spécifique de la discipline choisie. Le travail technique porte à ce stade essentiellement sur les appareils annexes
- Surtout, il faut veiller dans le même temps à faire prévaloir la diversité, grâce à l'apprentissage et la pratique par ces jeunes athlètes de disciplines variées avec recours à des jeux ou l'on bouge.
- Le programme d'entraînement ne comporte pas de séances dures, supposant tout à la fois un matériau de travail trop uniforme et des efforts physiques et psychiques considérables. En pratique, le nombre des séances d'entraînement ne dépasse pas deux à trois par semaine, avec un maximum de durée de 30 à 60 minutes chaque fois. Étroitement couplées à des séances d'éducation physiques, elles doivent conserver un caractère de jeu. Le volume de travail annuel est alors faible et oscille d'ordinaire entre 100 et 150 heures. Il varie en fonction de la durée même de l'étape initiale, qui dépend quant à elle largement de l'âge auquel l'enfant a commencé le sport.

- Pour un enfant qui a débuté en natation à 7-8 ans, l'étape de préparation initiale dure habituellement trois ans et le volume de travail sur chaque année reste minime: 80, 100, 120 heures enfin, la troisième année.
- Si le futur nageur a débuté à 10-11 ans, la préparation initiale se trouve réduite à un an et le volume du travail atteint 20 à 250 heures, en trois séances hebdomadaires.

Étape de préparation préalable de base

- A côté de la vigilance apportée à soigner l'équilibre, l'harmonie et la richesse d'une préparation physique, dont le but est de constituer un riche potentiel moteur, il faut, à ce stade, veiller tout particulièrement à stimuler chez les jeunes athlètes un solide intérêt pour un entraînement de longue durée à orientation spécifique.
- Ceci, tandis que la préparation reste très variée et le volume des exercices spécifiques faible, conditions plus propices à l'amélioration sportive ultérieure qu'une spécialisation précoce et immédiate. Le fait d'augmenter le volume des exercices spécifiques en vue d'atteindre les normes catégorielles des différentes épreuves des programmes s'accompagne certes d'une croissance rapide des résultats pendant l'adolescence, mais agit inmanquablement de façon négative sur le devenir sportif.
- A cette étape, plus encore qu'à la précédente, l'amélioration technique doit s'opérer sur la base d'un matériau encore diversifié, mais se rapportant à la discipline choisie pour la spécialisation. Grâce à ce travail, à cette étape et à la suivante d'un entraînement pluriannuel, le jeune sportif doit assez bien maîtriser la technique de quelques dizaines d'exercices de préparation spéciale.

- Cette conception ne vise en somme pas autre chose que rendre l'athlète apte à assimiler rapidement la technique de la spécialité choisie, compte tenu de sa morphologie et de ses possibilités fonctionnelles propres. Grâce à quoi il sera en mesure, pendant la compétition, de moduler les principaux paramètres de sa maîtrise technique à chaque fraction de la distance parcourue, en fonction de son état fonctionnel.
- Le développement des différentes formes d'expression de la vitesse, l'affinement des capacités de coordination, l'augmentation de la souplesse exigent une particulière prudence. Lorsque les aptitudes physiques croissent à un rythme rapide, il n'est pas rationnel de programmer des moyens d'entraînement à forte action: séances à sollicitation importante, exercices de haute intensité entrecoupés de pauses brèves, compétitions importantes, etc.

- L'étape de préparation préalable de base se situe habituellement vers 11-13 ans, l'objectif du travail prenant en compte la spécificité des capacités motrices à cet âge. C'est encore entre 8 et 13 ans que ces capacités se développent le plus, d'où la nécessité de préserver le caractère polymorphe de la préparation, afin de l'adapter le plus étroitement possible à l'évolution physique. La spécialisation reste extrêmement progressive, avec une dynamique des efforts (volume global et intensité) régulièrement accrue à chaque grand cycle d'entraînement; le phénomène s'accélère vers la fin de l'étape. La structure du macrocycle est caractérisée par une longue période de préparation et une période de compétition brève et plus intense.

Étape de préparation spécifique de base

- Au début, la place principale revient toujours aux préparations générale et auxiliaires, conduite au moyen d'exercices visant au perfectionnement technique de disciplines sportives mixtes. La spécialisation prévaut dans le second temps: c'est le moment où se détermine en principe la spécialisation sportive future, mais au travers encore, dans la majorité des cas, d'un entraînement dans des épreuves mixtes du programme. Les cyclistes futurs sprinters, abordent la spécialité par les courses sur route, les futurs marathoniens par des distances plus courtes.
- Le but est d'augmenter le potentiel fonctionnel de l'organisme, sans appliquer un grand volume de travail, mais en approchant le plus possible les caractères de l'activité de compétition. L'expérience montre que dans la majorité des disciplines cycliques, le développement de l'endurance doit se faire d'abord par des moyens diversifiés; ensuite seulement et progressivement, par des séances de travail spécifiques de la discipline choisie. Ce n'est qu'à l'étape de réalisation maximale que seront programmés les efforts les plus intenses destinés à assurer l'endurance spécifique.

- Chez les futurs sprinters, il convient de prêter la plus grande attention au travail axé sur le développement de l'endurance-résistance. Entre 13 et 16 ans les jeunes athlètes fournissent aisément de grandes quantités de travail à caractère aérobie. Les possibilités fonctionnelles de leur système de transport de l'oxygène s'améliorent en conséquence et ceci se traduit par une progression rapide des résultats. On programme donc de grands volumes de travail d'intensité relativement faible qui préparent par ailleurs le jeune athlète à supporter de grands volumes de travail spécifique et à récupérer aisément.

Étape de réalisation maximale des possibilités de l'athlète

- ▣ Elle suppose l'obtention de résultats maximaux lors des épreuves de contrôle clôturant le programme de renforcement de la spécialisation.
- ▣ La préparation spécifique occupe désormais la place majeure dans le volume total du travail. La quantité comme l'intensité de l'entraînement plafonnent à leurs valeurs maximales; un microcycle hebdomadaire comporte jusqu'à quinze ou vingt séances sinon plus, dont beaucoup de séances à sollicitation importante. La pratique de la compétition s'intensifie brusquement.
- ▣ Il est de toute première importance d'assurer la coïncidence de cette période, où les efforts sont les plus intenses, avec l'étape de prédisposition maximale de l'organisme de l'athlète, du fait de sa maturation propre et des résultats au plan fonctionnel d'un entraînement pluriannuel bien programmé.
- ▣ Les caractères spécifiques de la discipline et le sexe de l'athlète déterminent beaucoup le rythme de croissance des résultats.

Étape de maintien des résultats sportifs

- À ce stade, l'approche s'individualise fortement. Au fil des années d'entraînement et de préparation, les capacités propres de chaque athlète se sont révélées avec leurs multiples facettes. Cette connaissance affinée des aspects forts comme des faiblesses de chacun, permet une planification au plus près du travail d'entraînement. C'est ce qui permet le maintien du niveau des résultats sportifs. En effet, la baisse inévitable du potentiel fonctionnel de l'organisme et de ses possibilités d'adaptation, due tant à l'âge qu'aux exigences très élevées de l'étape précédente, contraint l'athlète à limiter ses efforts au niveau préalablement atteint, voire à les réduire légèrement.
- On cherche à préserver le potentiel fonctionnel acquis, avec un volume de travail égal au précédent, ou moindre si cela s'avère nécessaire. En même temps, on s'attache à perfectionner les qualités techniques, par élimination des défauts particuliers; par ailleurs l'importance la plus grande est accordée à la préparation psychique.
- La maturité tactique, fruit d'une longue expérience de la compétition, joue un rôle essentiel dans le prolongement des résultats sportifs.

Intensification de l'entraînement dans un processus pluriannuel : modalités principales.

- La croissance des possibilités physiques et fonctionnelles ne peut être maintenue qu'au prix d'une stimulation continue des processus d'adaptation. Si des facteurs de stimulation différents ne sont pas introduits d'un macrocycle à l'autre, la réaction de l'organisme s'amortit, et cette baisse de l'excitation a pour conséquence une baisse de l'intensité de l'adaptation, elle-même suivie d'une stabilisation du niveau de l'entraînement est des résultats sportifs.
- L'intensification d'un entraînement conçue dans une perspective de plusieurs années suppose donc un programme élaboré de manière à incorporer, au fil des étapes, des éléments nouveaux de complexité grandissante. Ce sont par exemple:

- **Une augmentation systématique du volume global de travail, année par année, ou d'un macrocycle à l'autre;**
- **Une spécialisation étroite, quand le temps en est venu, à l'étape de la réalisation maximale;**
- **Une augmentation progressive, d'année en année, du nombre total des séances d'entraînement dans les microcycles;**
- **Une augmentation systématique, dans les microcycles, du nombre de séances à sollicitation importante;**
- **Une augmentation méthodique, sur l'ensemble du processus, du nombre des séances à objectif sélectif, appelant une profonde mobilisation fonctionnelle;**
- **Un régime assidu d'entraînement de l'endurance spécifique, au travers notamment d'une pratique intensive des compétitions, aux étapes finales de l'amélioration sportive;**
- **Une stimulation graduelle de la capacité de travail, par mise en œuvre des moyens susceptibles d'accélérer la récupération après les efforts intenses;**
- **Le maintien d'une tension psychique accrue, à l'aide d'une ambiance de compétition et de concurrence, recréée à chaque séance.**

- Ce n'est que très progressivement, sur des années, qu'il faut amener les athlètes aux paramètres d'intensité qui caractérisent l'étape de réalisation des résultats optimaux. L'oubli de cette règle, trop fréquent, ne peut qu'être déploré.

Dynamique des efforts dans un processus d'entraînement pluriannuel

- La proportion des diverses formes de travail de préparation évolue d'une étape à l'autre, la répartition s'effectue comme suit: la phase de préparation initiale est centrée essentiellement sur les préparations générale et auxiliaire; durant la phase de préparation préalable de base, on augmente la part de la préparation auxiliaire, jusqu'à 80-90% du volume total de travail d'entraînement. Le volume de l'entraînement spécifique n'augmente notablement qu'à l'étape de préparation spécifique de base, avec la diminution concomitante de la préparation générale. Aux étapes finales, il l'emporte totalement et peut alors atteindre jusqu'à 60% du volume de travail (tableau.d)

étapes	Différentes préparations %			Volume annuel de travail (heures)
	générale	auxiliaire	spécifique	
Initiale	50	45	5	100-250
Préalable de base	35	50	15	350-500
Spécifique de base	20	40	40	600-800
Réalisation maximale des possibilités individuelles	15	25	60	900-1100
Maintien des résultats	10	25	65	1100-1400

Tableau.d: rapports entes les différentes forme de préparations dans un cycle d'entrainement pluriannuel

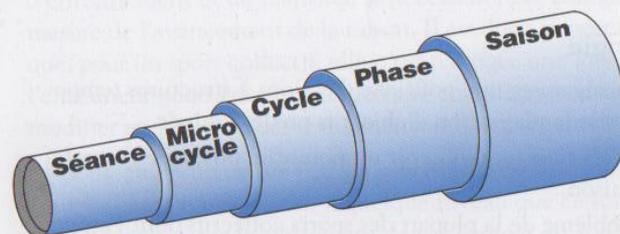
- Il va sans dire que le schéma indiqué est susceptible de modification sensible, selon la discipline, les traits individuels des athlètes, ou toute particularité de l'entraînement. Le seul impératif strict est celui de la progressivité des efforts, qui doit être soigneusement contrôlée, de manière qu'à chaque étape leur intensité corresponde aux possibilités fonctionnelles de l'individu. On agit en augmentant de façon différenciée:
 - Le volume global du travail;
 - L'intensité;
 - La part du travail intense au sein du volume global du travail.

Ces paramètres se combinent diversement, ce qui permet, au fil des années, l'introduction de variantes dans le processus, tout en permettant à l'état de préparation de s'améliorer selon une courbe de croissance régulière. A la fin de la troisième étape, le volume atteint environ 70 à 80 % de la valeur maximale à laquelle on le stabilisera au cours de la quatrième étape.

A ce stade, on poursuit pendant un temps l'augmentation quantitative, puis on la freine pour brusquement augmenter l'intensité, par accroissement de la part du travail intense. En une année, le volume de travail peut être augmenté de 15 à 30%, c'est ordinairement ce qui se passe, et la part du travail intense de 10 à 15 %.

- Montrer un tableau de planification annuelle

Les différents unités temps de la planification



La structuration des périodes

Elles s'appliquent au calendrier sous forme de calques.

Expliquons-nous : le calendrier d'une saison sportive est fait de périodes où les rencontres se succèdent et de périodes qui laissent ressortir quelques espaces sans compétitions. Notre théorie vise à utiliser ces périodes dites « vides » de compétitions pour effectuer une remise à niveau des potentiels aérobies.

Les périodes de trêve ou de vacances seront utilisées comme périodes longues de régénération.

Les périodes de compétitions où l'on ne développera que les potentiels force/vitesse.

Une règle à respecter dans tous les cas de figure : introduire une période de régénération courte toutes les cinq semaines.

Voyons maintenant comment se décompose le calendrier initial auquel nous avons appliqué les différents calques.



Le calendrier et la saison

CHAPITRE

4

planification

	JUILL.	AOUT	SEPT.	OCTOB.	NOVEM.	DÉCEM.	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
1										J26		
2				J9								
3												
4			J5			J14			J22			
5								J19				
6												
7		J1									J31	
8							J16			J27		
9												
10												
11			J6			J15			J23			
12												
13						J12					J32	
14		J2										
15							J17			J28		
16				J10								
17												
18			J7						J24			
19								J20				
20						J13					J33	
21		J3										
22										J29		
23												
24												
25			J8						J25			
26								J21				
27											J34	
28		J4										
29							J18			J30		
30				J11								
31												

Établie en rapport avec le calendrier des rencontres, la saison prendra en compte les trois concepts fondamentaux de l'entraînement : la progressivité, l'alternance et la récupération.

Sa durée : de juillet à fin juin de l'année suivante.

Sa structure : elle se compose de cinq phases qui sont calquées sur le calendrier et en liaison aux exigences d'objectifs.



Le calque des phases

Nous voyons (tableau ci-contre) que notre saison comporte :

- une phase de reprise,
- deux phases compétitives,
- deux phases de « régénération longue ».

Les différentes phases

La phase de reprise :

C'est une phase qui va permettre la remise à niveau du collectif. Elle vient s'inscrire après une phase de régénération dont le contenu est souvent vide de toute activité.

La qualité physiologique à développer en priorité sera de type aérobie.

Les phases compétitives :

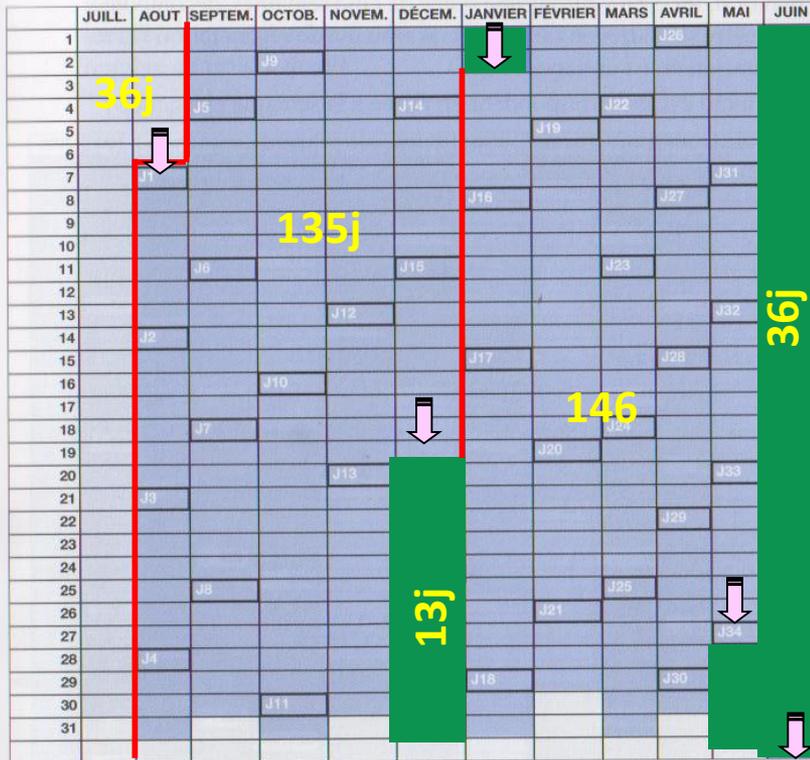
L'exemple ci-contre en dénombre deux.

Les qualités physiologiques à développer seront en premier lieu les qualités de force vitesse. Nous mettrons à profit les vides du calendrier pour des remises à niveau des qualités aérobies (principalement la puissance).

Les phases de « régénération longue » :

Dans notre exemple il en existe deux. Ces phases correspondent à la trêve de Noël et aux vacances d'été. Elles seront mises à profit pour régénérer les organismes tant sur le plan physiologique que psychologique.





- Phase de reprise
- Phases compétitives
- Phases de « régénération longue »

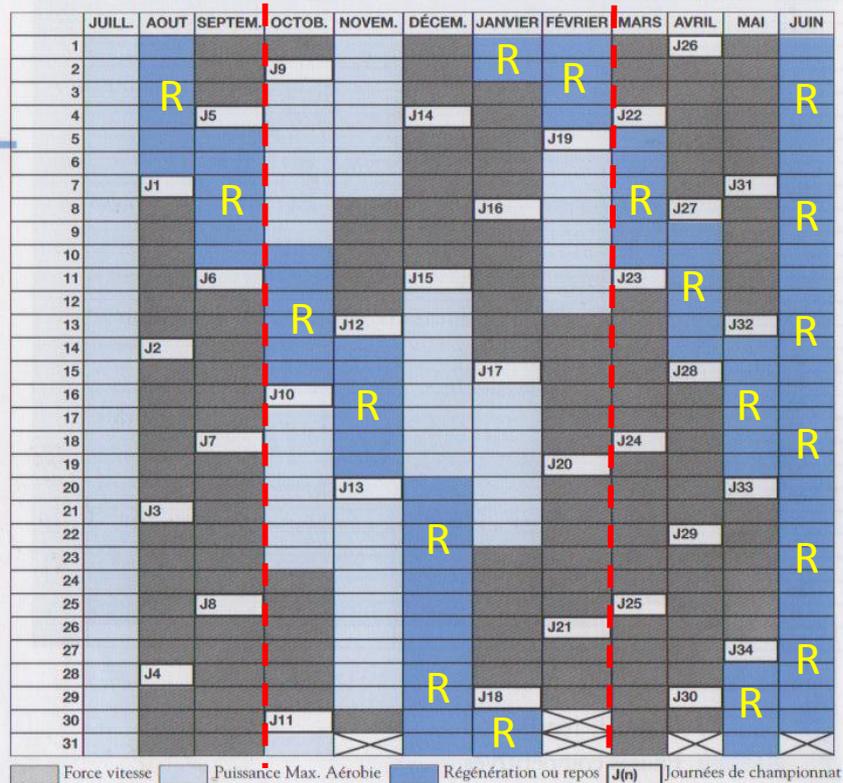


Le calque des cycles et micro cycles

Les cycles et micro cycles :

Par principe, et pour respecter les concepts d'alternance et de récupération, les cycles auront une durée de cinq semaines, décomposées en quatre semaines de travail et une semaine de régénération (la régénération étant un repos relatif).

Les micro cycles correspondent en durée à la semaine classique.



La répartition des différentes phases sur une saison complète est, comme le lecteur peut s'en apercevoir, assez disparate.



Modèle de structuration d'une séance

De la même manière qu'il est nécessaire de structurer les phases d'une saison, il est du plus grand intérêt pour l'entraîneur de structurer sa séance d'entraînement.

Les éléments constitutifs de la séance d'entraînement sont au nombre de trois, à savoir :

- L'échauffement

Il doit être progressif et comporte une phase de course lente, une phase de déplacements variés (auxquels peuvent être jointes des rotations de bras en coordination avec le déplacement) et se termine par des étirements complets.

- Le travail relatif au thème de la séance

Ce dernier doit être défini de manière très précise (durée, intensité, récupérations, activité, etc.).

- Le retour au calme

Il comporte une phase de footing (courte) et d'étirements (plus longue).

La durée totale d'une séance ne devrait pas excéder 90 minutes (il est difficile d'avoir une attention soutenue au-delà de cette durée).



Échauffement, Travail, Retour au calme



RÉSUMÉ

Planifier, c'est adapter de la manière la plus cohérente possible les contraintes de la compétition avec les contraintes de gestion d'un collectif. Il est nécessaire que l'application des calques respecte les notions d'alternance, de diversité et de repos nécessaires à la progression du joueur au long d'une saison, voire d'une carrière.



Figure 14

Plan d'entrainement 1985-86

J.-P Egger (EFSM)

Werner GÜNTHÖR

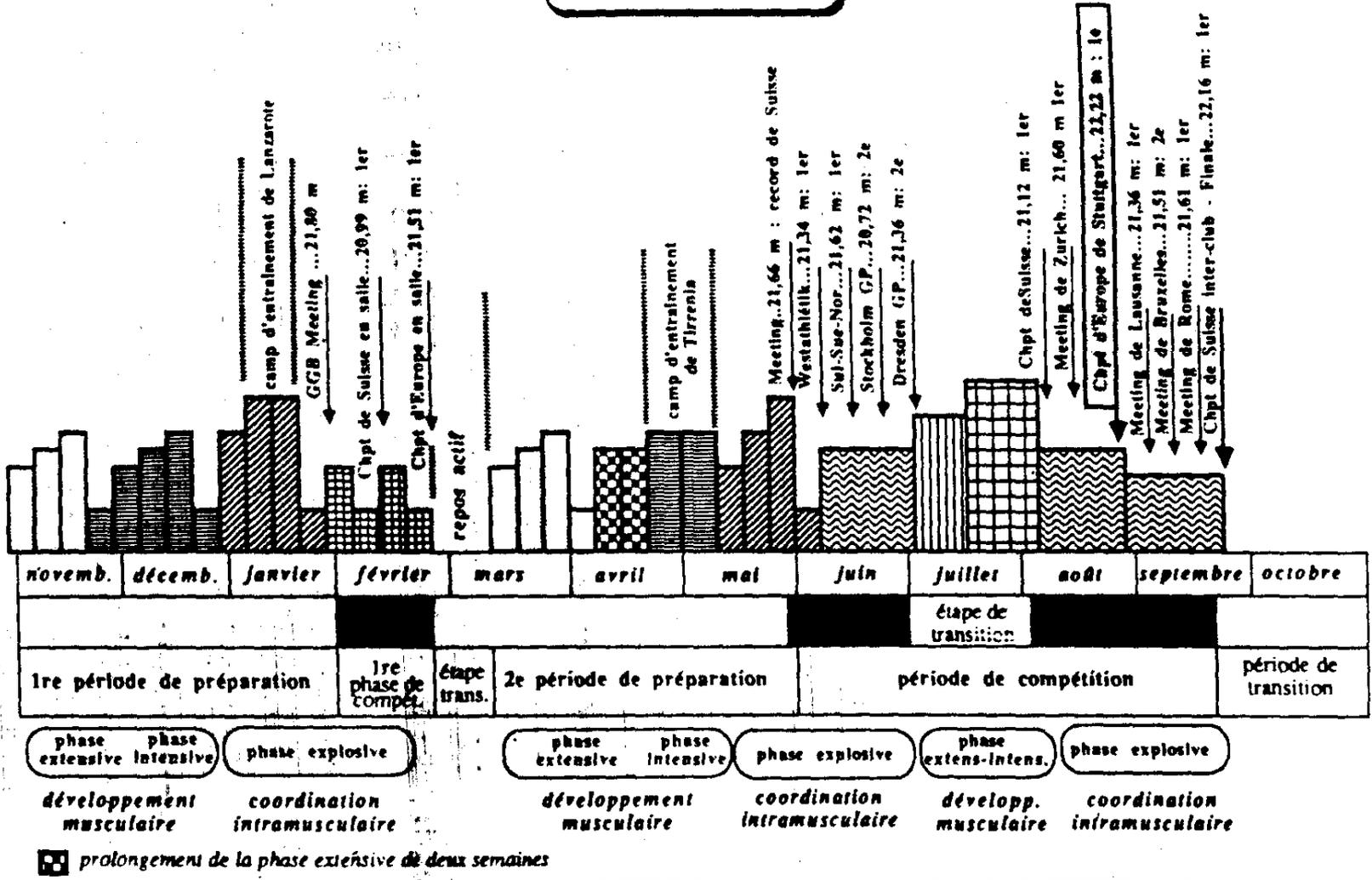
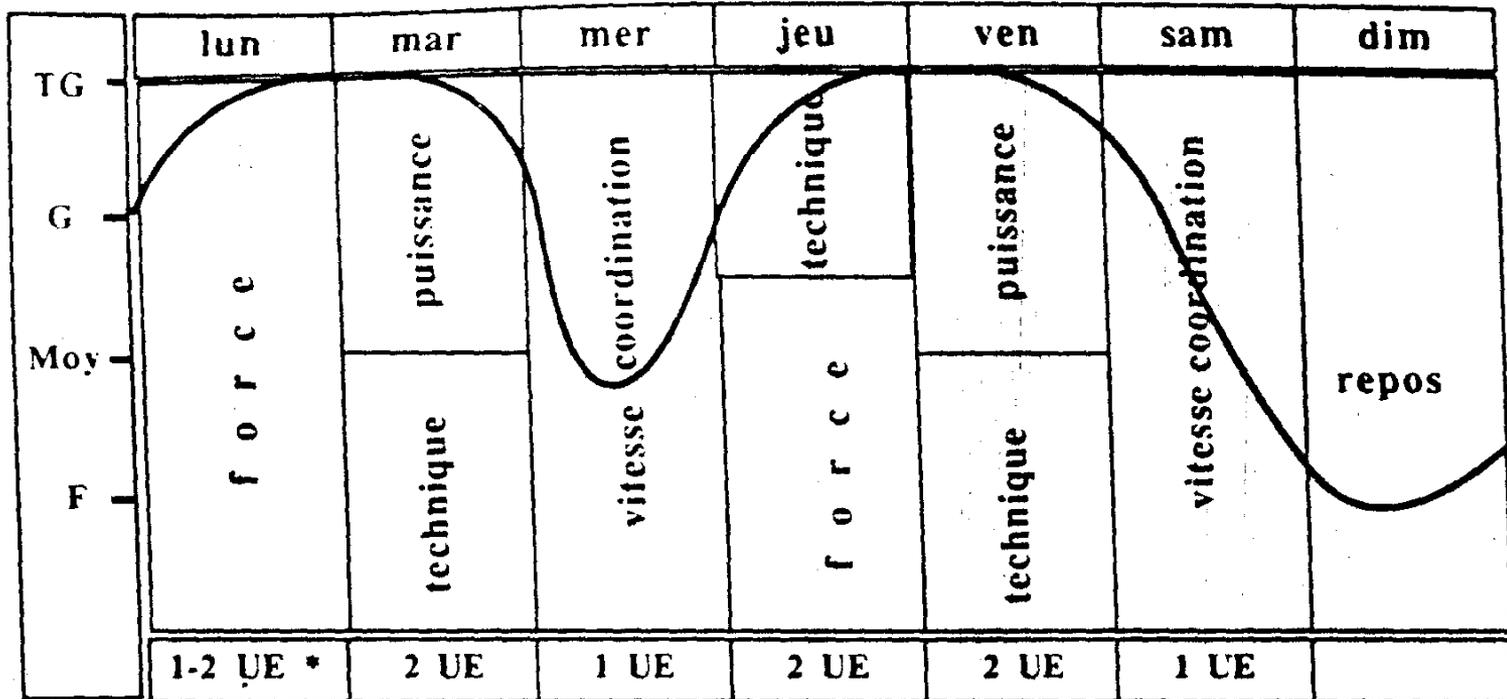


Figure 15

Structure et dynamique de charge du micro-cycle d'entraînement de Werner Günthör champion du monde du lancer du poids



* UE: unité d'entraînement

Evaluation de la charge :

TG : très grande / G : grande / Moy : moyenne / F : faible

Modèle du micro-cycle d'entraînement de l'équipe nationale de RFA de combiné nordique au cours de la période de préparation (semaines 1 à 5)

	lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim
9 h	force générale et spécifique	technique théorie	condition physique gymnastique		force générale et spécifique		
11 h		technique + sprint		sprint coordination		technique + sprint	endurance aérobie 90'
13 h							
16 h	endurance aérobie 60'	sauna massage	endurance aérobie 60'	sauna massage	endurance aérobie 60'	condition physique gymnast. massage	repos
	1-2 UE	2 UE	1 UE	2 UE	2 UE	1 UE	

d'après Grosser et Neumaier, 1982

**LES ETAPES DU
DEVELOPPEMENT DE LA
FORCE DANS LES SPORTS
D'EXPLOSIVITE**

J.-P. Egger, 1991 (EFSM)

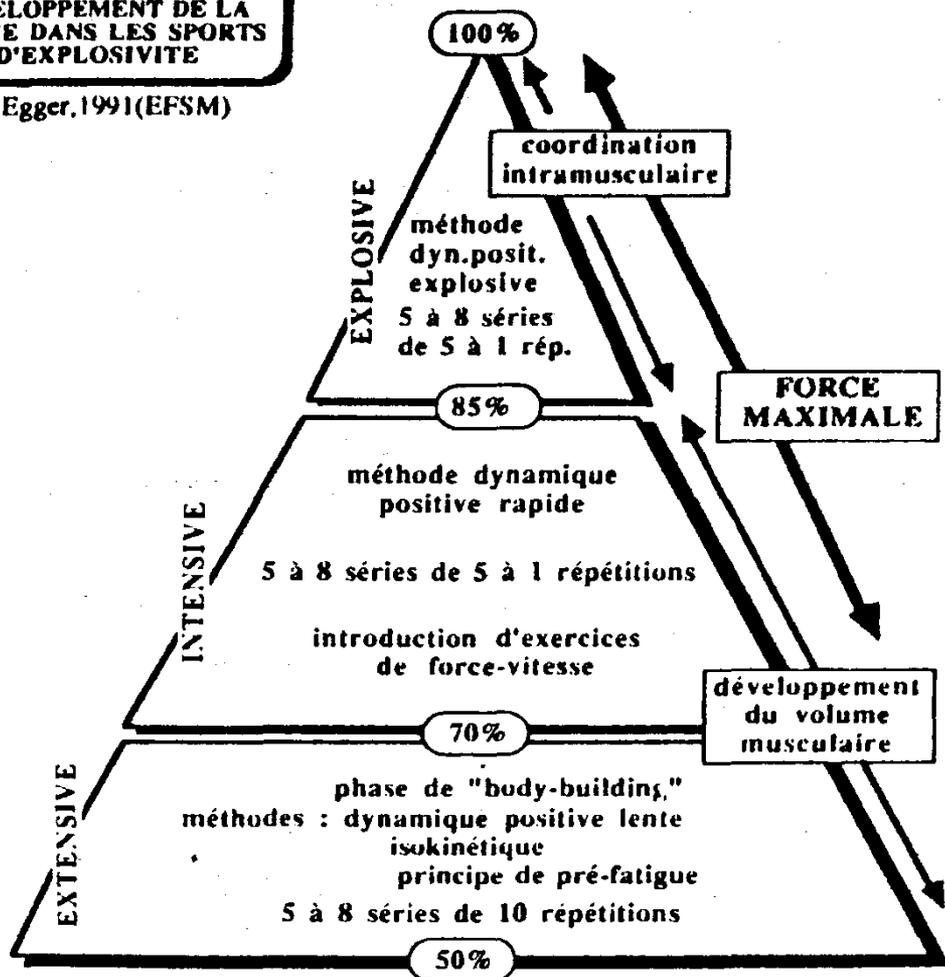


Figure 9

**Bloc
technique**

**Bloc
force**

**Bloc
technique**

Hypertrophie

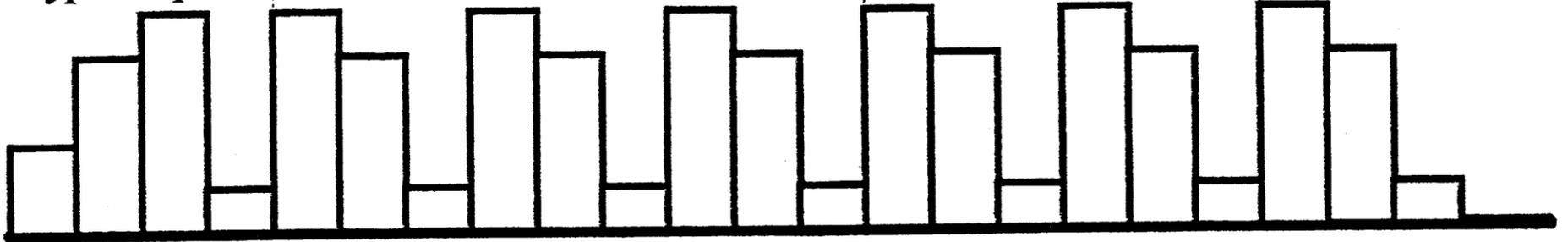
Puissance-force

Force maximale

Puissance-vitesse

Force-vitesse

Objectifs



**Phase
extensive**

**Phase
intensive**

**Phase
explosive**

(pré-compétition)

Générale

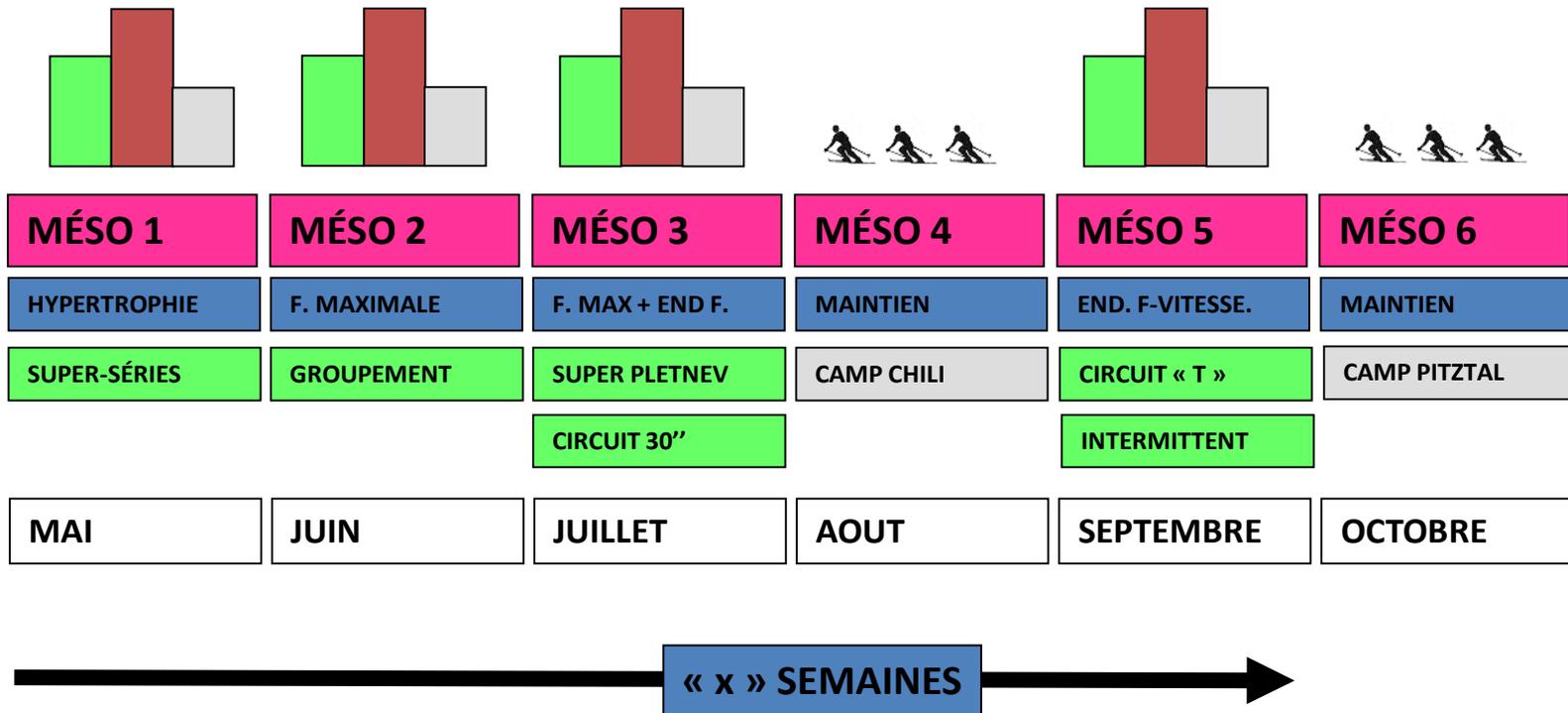
Spécifique

Préparation

Compétition

PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT EN MUSCULATION

PLANIFICATION **SKI ALPIN** HORS-SAISON



HORAIRE DE LA SEMAINE



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

MUSCU
BAS

CARDIO VÉLO

PLIOMÉTRIE

CIRCUIT
STABILISATEURS

MUSCU
BAS

CARDIO
AU CHOIX

REPOS

ABDOS AVEC
MEDECINE-BALL

MUSCU
HAUT

MUSCU
HAUT

ABDOS AVEC
MEDECINE-BALL

DOUCHE
30/30 3X

IMMERSION
60/60 3X