



# «Planification : les grands principes »

N. Krantz

Conseiller de la Fédération Tunisienne d'Athlétisme

29.1.2011

# Introduction

- L'héritage de la pensée Soviétique... l'économie voit sa méthodologie appliquée au domaine de l'entraînement sportif (1960)
  - Matveiev, Platonov, Werchochanski... Héral en France
    - Planifier, périodiser, programmer: les procédures vont devenir plus scientifiques, plus rigoureuses... démontrer une certaine logique
    - Réduire la complexité, organiser, modéliser
      - Les actions à conduire doivent être programmées en amont et s'inscrivent généralement sur du moyen et/ou du long terme

# Une intervention qui suit ce cheminement

## PROJET SPORTIF... PROJET DE CARRIERE

« Rêve »



Objectifs à long terme

### PLANIFICATIONS SUCCESSIVES

Objectifs à moyen terme

Périodisation

### PROGRAMMATIONS ENCHAINÉES

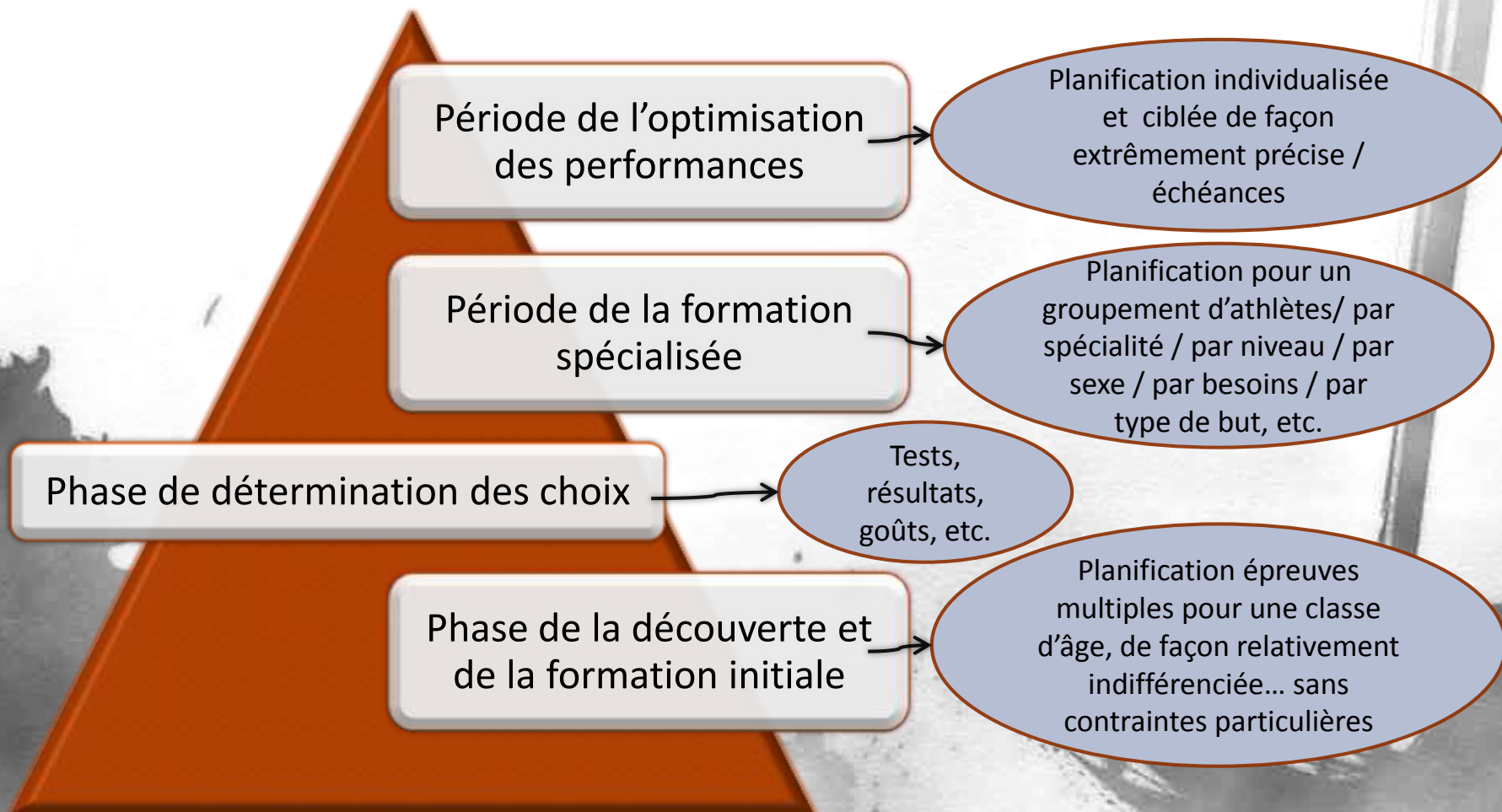
Objectifs à court terme:  
mésocycles et  
microcycles / buts

Micro-objectifs: séances  
et exercices

# A l'origine : la notion de projet

- **Définition / « projet »**: « ensemble articulé d'objectifs et de moyens destinés à les atteindre » *Malglaise (1975)*
- ***Implique la rencontre des différents acteurs pouvant être impliqués dans cette entreprise pour déterminer de façon concrète et partagée la nature de l'objectif visé (le « rêve »), les objectifs et les buts à atteindre à l'issue de certaines périodes particulières et les investissements à consentir.***
- ***Egalement, les moyens à mettre en œuvre: « le chemin est-il praticable? » (M. Houvion, entraîneur Français de la Perche)***

# Projet de carrière / projet de formation fédérale



# Un projet de carrière respectant la succession de différentes périodes ou phases

- **Période de l'optimisation des performances** =) concerne essentiellement des athlètes en pleine maturité (à partir de 20 ans... généralement)
  - Au sommet de leur carrière et préparant de grandes échéances =) centration sur les résultats obtenus (performances et podiums)
- **Période de la formation spécialisée** =) concerne des athlètes en devenir (des jeunes de 16 à 19 ans)
  - Marquée par un développement orienté ou ciblé des ressources et des habiletés techniques =) centration sur le développement du potentiel athlétique et l'acquisition d'un niveau supérieur de maîtrise d'exécution
- **Phase de la détermination des choix... de la sélection, de la détection et du recrutement** =) visant à repérer les goûts, les attirances... les meilleurs éléments au vu des performances, à identifier les potentiels (autour de 15 ans)
- **Phase de la découverte (projet d'animation) et de la formation initiale** =) concerne des enfants (avant 14 ans)
  - Découvrant l'athlétisme sous toutes ses formes (développement multiforme) =) centration sur la découverte et le plaisir
  - Et l'acquisition de fondamentaux dans toutes les familles de spécialité

## La réalisation d'un projet comme une suite de planifications-programmations / visant des buts successifs

### Planification saisons successives / Senior

- Gagner, performer

### Planification Espoir 1,2 et 3

- Obtenir une reconnaissance Internationale, par la performance ou le classement

### Planification Junior 1 et 2

- Etre sélectionné en équipe Nationale pour disputer un match International

### Planification Cadet 1 et 2

- Obtenir une place de finaliste au Championnat de Tunisie, voire atteindre le podium

### Planification Minime 1 et 2

- Participer aux finales Régionales , voire Nationales dans une ou plusieurs spécialités

Figure n° 3 – N. Krantz

*Il faut 10 ans pour parvenir à un certain niveau d'expertise dans une discipline sportive.*

*Hypothèses concernant le chemin de formation, jusqu'à l'atteinte d'un certain niveau d'expertise*

