



«Planification : les grands principes »

N. Krantz

Conseiller de la Fédération Tunisienne d'Athlétisme

29.1.2011

3^{ème} étape: de la planification dans le temps à la **programmation** des contenus

■ La programmation vise:

1. La détermination des contenus matière **pour chaque microcycle de préparation (semaine) et pour chaque séance ou séquence d'entraînement**
2. **La maîtrise des charges d'entraînement** et autres (charge extra sportive) ou la gestion du couple fatigue / récupération qui impacte l'entraînabilité du sportif
 - a) En termes de dynamique de charge ou « relation volume / intensité »

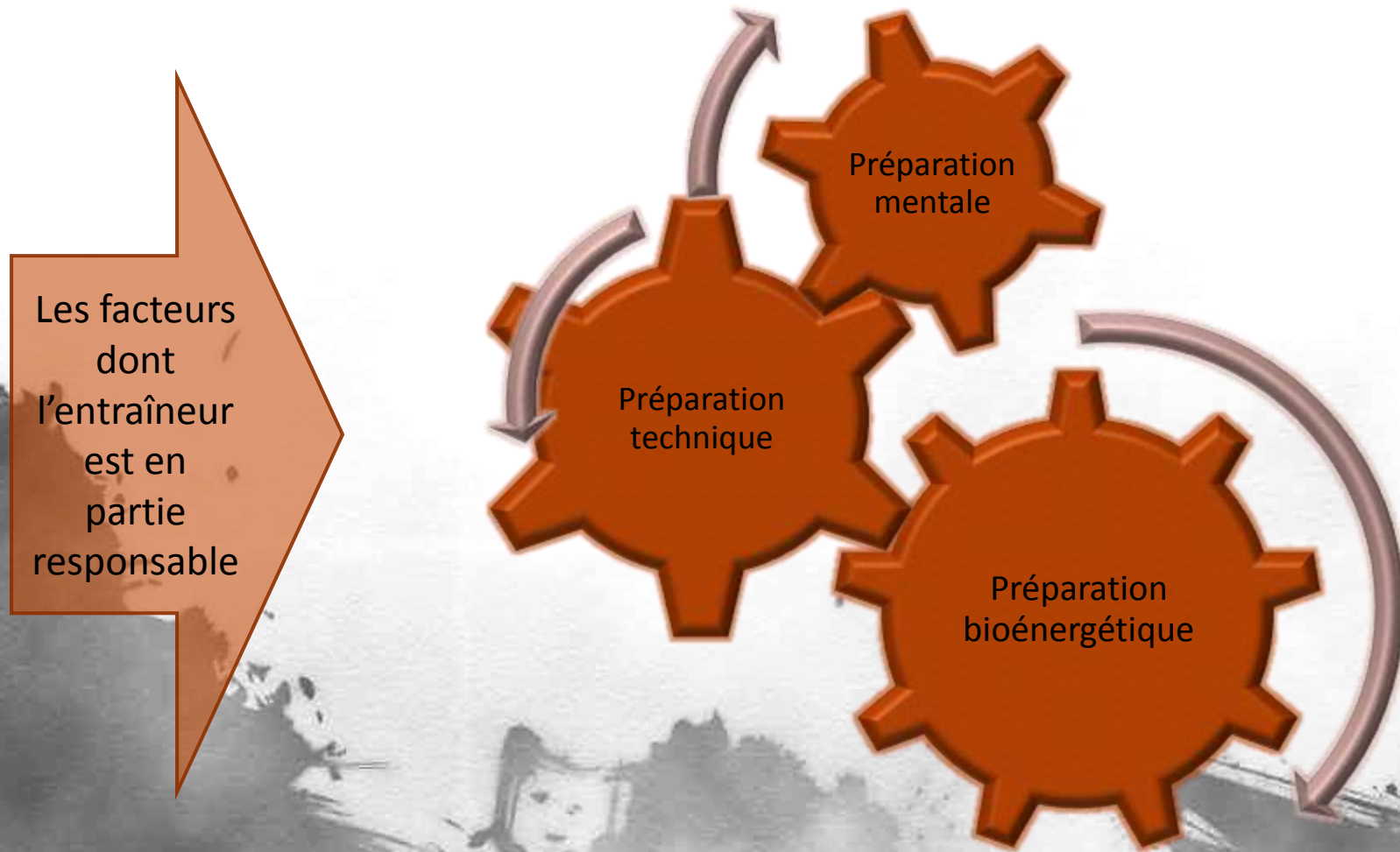
	Septembre								Octobre								Novembre								Décembre								Janvier								Février								Mars																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Compétitions																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										



*A la recherche de la forme sportive =)
« le jour « J » ou pendant une période donnée*

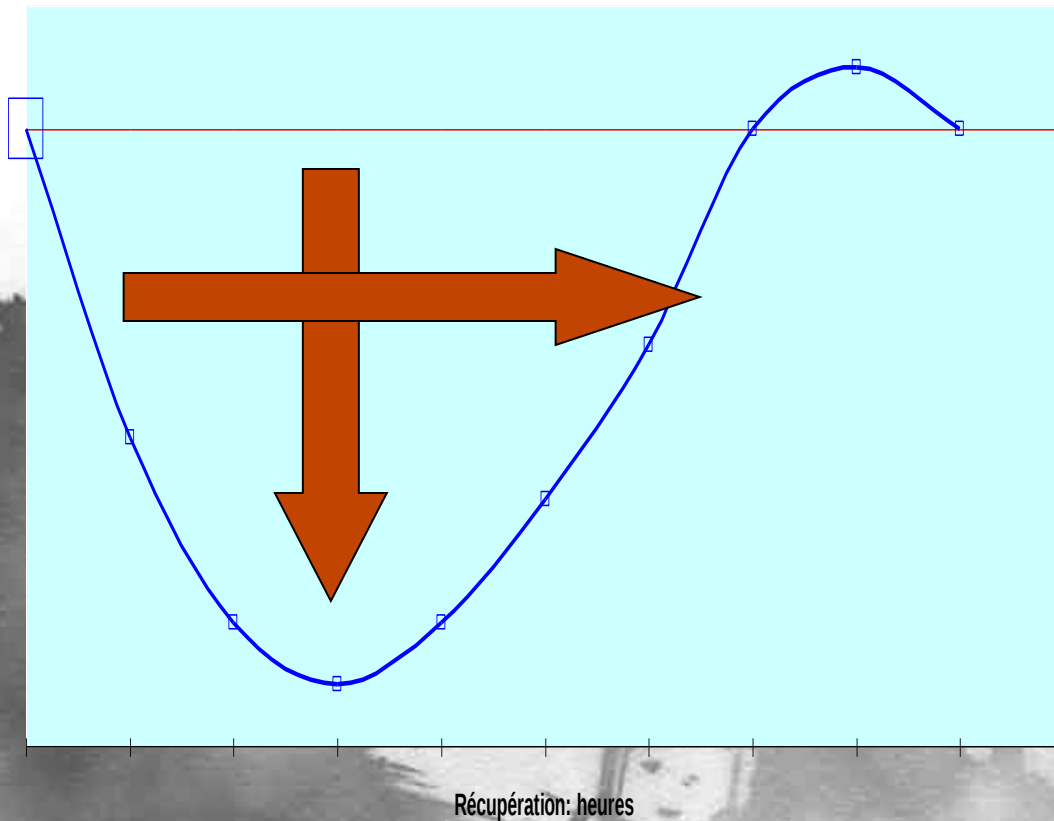
CONTRÔLER & SYNCHRONISER LE DEBIT DE PLUSIEURS « ROBINETS »

La performance est multifactorielle



1. Préparation bioénergétique: le phénomène de surcompensation

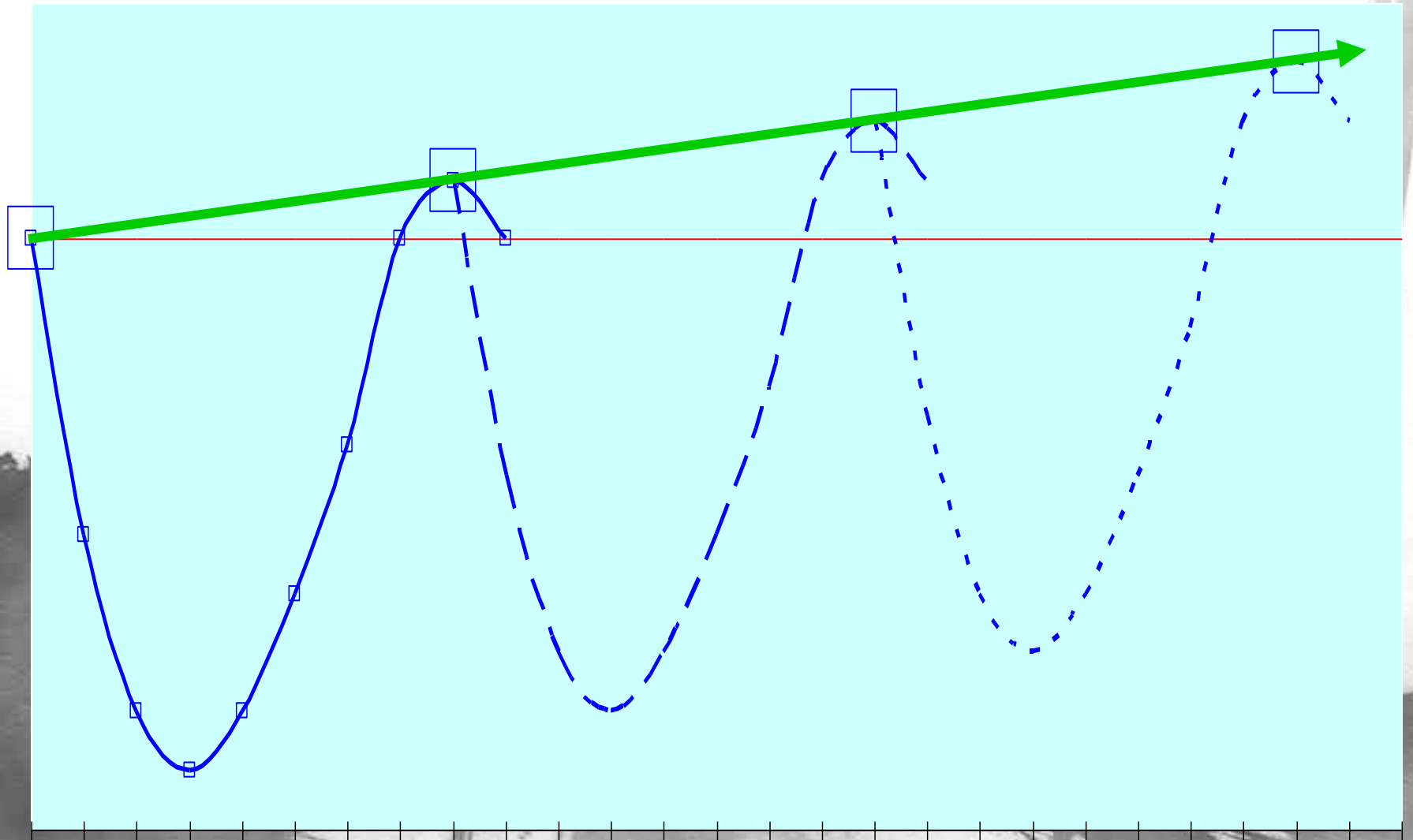
Phénomènes d'adaptation et de surcompensation



**NIVEAU DE FATIGUE
INDUIT (amplitude de la
désadaptation) & DELAI
DE RECUPERATION**

- Influence du type et...
- ... du niveau de la charge
- De l'état de forme initial du sujet
- De son niveau d'entraînement
- De ses capacités intrinsèques
- De ses habitudes
- De la récupération
- Etc..

Une logique progressive: la séance suivante au "bon" moment



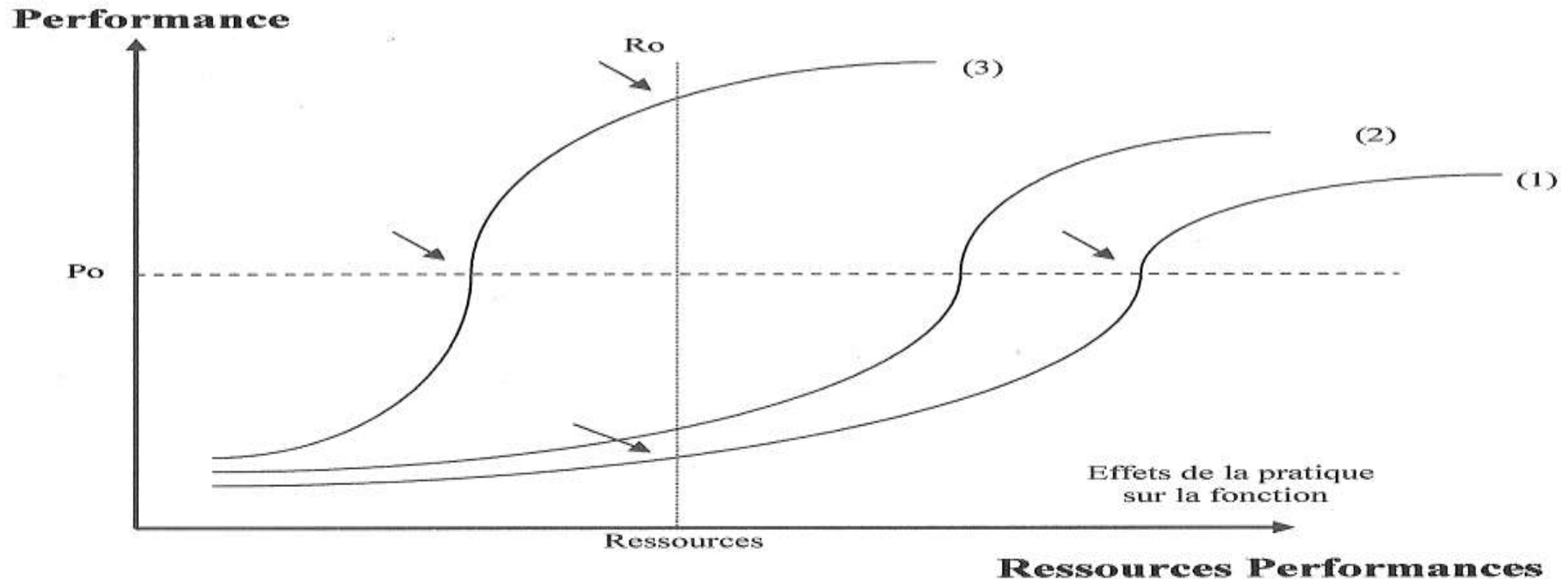
2. Préparation technique: l'efficience

- Elle doit être ***présente de façon permanente*** tout au long du processus d'entraînement
 - Sous des formes aménagées / période de préparation et différentes circonstances...
 - Lorsqu'il y a dissociation des différents types de préparation =) ***s'assurer d'un transfert positif*** des capacités physiques en direction des habiletés
- Travailler ***les points faibles plutôt loin des compétitions*** / ne pas négliger les points forts
- En période spécifique et à l'approche des compétitions =) « ***coller*** » ***aux contraintes de la spécialité*** en termes de vitesse, de durée, de force, de précision, etc. ...
« sans en abuser »

Leplat J. (1987)

propose un modèle qui met en relation la performance et l'apprentissage sous l'angle des effets progressivement induits tant sur le plan de l'efficacité que sur celui de l'économie.

La performance résulte finalement d'une optimisation de l'adaptation de l'homme à la tâche.



1,2,3 : niveaux successifs d'apprentissage.

R_o : évolution des performances à ressource constante

P_o : évolution des ressources à performance constante

3. La préparation mentale

■ Des faits incontestables:

- **Chaque être possède un certain nombre de caractéristiques qui lui sont propres:** en termes de personnalité, de motivation(s), de goûts, de styles perceptifs et cognitifs... fonctionne sur la base d'attracteurs qui lui sont propres, qui organisent et qui expliquent le type de réponse proposé, etc.
 - Ne pas négliger l'impact des diverses formations et surtout les histoires de vie qui marquent chacun d'entre-nous (le thème de « la singularité »)
- La vie nous fait passer par **des états mentaux...** provoquant des fluctuations de notre capacité
 - A se concentrer et à se re-concentrer
 - A avoir confiance en ses possibilités (en son « niveau d'habileté »)...
 - A développer des représentations cognitives (=) sur « le degré de difficulté » auquel va être soumis le sportif!
 - et sur la façon dont il va s'y prendre...
 - Etc.

Synchroniser le Tout

