



# «Planification : les grands principes »

N. Krantz

Conseiller de la Fédération Tunisienne d'Athlétisme

29.1.2011

*Ils représentent les principes intangibles qu'il paraît nécessaire  
de respecter*

# **DES PRINCIPES À RESPECTER**

1. Principe de spécificité / discipline sportive =) les contenus doivent être adaptés aux contraintes de la spécialité... à différents niveaux d'expertise!
2. Principe de l'adaptation aux particularités / public =) les contenus doivent être adaptés aux ressources du sportif qui appartient à une classe d'âge, à un sexe, qui bénéficie d'un « temps x d'exposition » à la pratique, etc. et à ses particularités
3. Principe de progressivité =) les contenus doivent s'effectuer régulièrement et graduellement =) pour atteindre le plus haut niveau de préparation « le jour J »
4. Principe d'adaptabilité =) les contenus prévus devront être modulés voire entièrement réaménagés en fonction d'un certain nombre de considérations:
  - des circonstances (conditions météorologiques, fermeture des installations sportives, modification du calendrier ou autres aléas...),
  - en fonction des transformations opérées par le sujet =) progressant ou ne progressant pas,
  - en fonction de la fatigue ou de la lassitude,
  - en fonction d'incidents ou d'accidents (par exemple, une blessure, une chute des résultats scolaires, etc.)
  - Etc.

# Qu'est ce qui peut être prévu? (1)

- La programmation précise des contenus est ***difficile à envisager au-delà de 6 mois!***
- La programmation d'un sportif expert qui possède certaines habitudes en matière d'entraînement , qui est disponible pour l'entraînement et qui est apte à récupérer de ses efforts, est théoriquement plus facile...
  - A l'inverse, la quantité de progrès diminue au fil du temps / pour une quantité d'effort toujours plus importante

## Qu'est ce qui peut être prévu? (2)

- **La préparation physique** est un domaine dans lequel il est possible d'envisager avec une probabilité intéressante, le sens et l'importance des transformations / pour un niveau d'investissement minimum et dans le cadre d'une action spécifiquement orientée...
- ... ce qui n'est pas le cas de **la préparation technique** =) les progrès obéissent dans ce domaine à des lois qualitatives...
  - un problème d'organisation et de « réorganisation hiérarchique de la motricité »... des progressions, mais également, des stagnations, des régressions... des paliers que l'on franchit ou que l'on ne franchit pas, à des moments qu'il est difficile de prévoir!
    - Cependant, il convient d'observer:
      - Une baisse notable du niveau de la condition physique dès lors qu'il ya interruption totale du processus d'entraînement (à partir de 10 jours!)
      - Une conservation durable dans le temps des niveaux d'habileté acquis: « quand on sait faire du vélo, c'est pour toujours »



**Une relation de l'offre à la  
demande qu'il est nécessaire  
d'harmoniser**

## Des périodes plus ou moins favorables

- Guetter le moment propice pour réaliser certains types de séance OU éviter de programmer des contenus inadaptés (type, intensité, volume) aux circonstances: phases de développement, conditions météorologiques, périodes d'examen, fins de semaine, fins de cycle, etc.
- L'étude des rythmes biologiques démontre par exemple qu'il existe une fenêtre favorable aux apprentissages le matin de 10h à 11h30, que le meilleur moment pour développer les ressources physiologiques de force, endurance et vitesse se situe aux alentours de 18h... que les fins de semaine scolaire ne sont pas propices à un travail rébarbatif

## L'entraînabilité comme condition d'efficacité

- Evaluer systématiquement par écoute, par observation, par utilisation d'une échelle subjective (Borg), par utilisation de questionnaires portant sur la fatigue (le POMS), par le biais de tests à réaliser, par des tests médicaux, etc. => l'état de réceptivité ou de disponibilité de la « machine humaine »
- Ne pas mésestimer les effets de la charge extra-sportive
- Et de la charge cumulative (= « fruit » de l'addition progressive des sollicitations dans le temps)
- Anticiper le phénomène de « surentraînement » / le S. Nerveux « ne répond plus »!

### Du plaisir à s'entraîner pour s'exprimer et durer dans le temps

- La quotidienneté de l'entraînement -ou sa banalité- est un poison contre lequel il faut combattre en permanence... elle est dénoncée par de nombreux athlètes et entraîneurs
- De la diversité et de l'originalité

### C'est ce qui est « digéré » qui est important

- Importance de la récupération (par le biais de séances à bas niveau d'intensité par exemple) / à programmer dans toutes les divisions et les subdivisions de l'entraînement...
- Elle conditionne l'efficacité du processus d'entraînement =) optimise le développement, favorise l'assimilation et l'apprentissage

### « L'état de fraîcheur » détermine la capacité de performance

- Période terminale =) il vaut mieux être légèrement sous entraîné que trop entraîné
- Attention à la séance de trop, mal calibrée ou trop proche de l'effort de compétition... qui a pour fonction de rassurer... l'athlète, le coach!
- D'une manière général, une surcharge ou une blessure ou une saturation =) du temps perdu, interruption d'un processus de préparation, d'une dynamique de progrès, perte de confiance, etc.
- L'équation de Bannister comme référence



Quelques analyses

**QUELQUES FAITS**

# L'arrêt de l'athlétisme: les 3 premiers motifs invoqués par l'athlète

D'après l'étude d'Yvan Moreau (2010)

