

# **Plan annuel d'entraînement et de compétition**

**PAR: M. Charles H. Cardinal  
Consultant, planification de l'entraînement**

**Stage de perfectionnement**

**Juillet 2001**

**Escrime**

# INTRODUCTION

## OBJECTIF # 1

L'entraîneur est capable de **démontrer une compréhension des besoins des athlètes et des exigences de son sport.**

## OBJECTIF # 2

L'entraîneur est capable de **concevoir un plan annuel d'entraînement et de compétition** relié aux composantes suivantes: âge, expérience vécue, état actuel d'entraînement, niveau de rayonnement, nature/structure du calendrier de compétition, année de performance ou de développement, contraintes et limites de la réalité contextuelle, objectif terminal.

## FORMULE PÉDAGOGIQUE

Laboratoire (exercices à faire) sollicitant chez l'entraîneur la capacité d'**analyse et résolution de problèmes** face à une problématique, situation, contexte reliant et intégrant les variables dans un tout global, logique et cohérent.

- #1. ANALYSE DES EXIGENCES DE VOTRE SPORT ET DES BESOINS DES ATHLETES.
- #2. PLAN ANNUEL D'ENTRAINEMENT ET DE COMPETITION
- #3. DISCUSSION : Clarifier le concept de la charge d'entraînement.

## CONTENU

- 1. DEFINITION DES TERMES
- 2. FONDEMENTS DE LA PLANIFICATION ANNUELLE
- 3. ETAPES DE LA PLANIFICATION ANNUELLE
- 4. TABLEAUX A COMPLETER PAR L'ENTRAINEUR

## 1. DEFINITION DES TERMES

### 1.1 Conception de programmes/activités (un PLAN)

**LA PLANIFICATION CONSISTE À ÉLABORER UN PROGRAMME EN VUE D'ATTEINDRE L'OBJECTIF RECHERCHÉ. UN PLAN EST DONC UN DOCUMENT ÉCRIT REFLÉTANT UN EFFORT RATIONNEL ET SYSTÉMATIQUE VISANT À:**

- PREVOIR les objectifs accessibles et atteignables pour une période de temps donnée ;
- CHOISIR les moyens à mettre en oeuvre pour y parvenir ;
- ORIENTER ET A COORDONNER dans un programme d'actions intégrées, les décisions destinées à permettre le développement harmonieux et complexe de l'athlète/équipe ;
- DETERMINER quoi, quand et comment évaluer.

Planifier c'est donc DECIDER A L'AVANCE DE:

- ce qu'il faut faire ;
- quand le faire ;
- comment le faire ;
- la durée (le temps consacré) ;
- la fréquence ;
- la responsabilité.

Dans le domaine de l'entraînement sportif, l'entraîneur vise à hausser la capacité de performance des athlètes et à les préparer à l'atteinte d'un sommet de performance au moment opportun. Il est impératif de ne pas atteindre la forme sportive optimale à n'importe quel moment du macrocycle d'entraînement (année) mais bien à un moment préalablement déterminé, c'est-à-dire, lors des compétitions décisives. La planification est nécessaire pour passer de l'état actuel à l'état idéal, c'est-à-dire à l'atteinte de l'objectif ou des résultats escomptés. Cette finalité recherchée dans un avenir prochain, ne peut être laissée aux fruits du hasard et de l'improvisation. Le cheminement pour arriver à l'état idéal doit être planifié et préparé. La planification permet également de vérifier si chaque partie s'intègre bien aux autres et de voir si l'ensemble forme un tout logique et cohérent. Les points faibles peuvent être mis en lumière, on peut donc y remédier avant l'événement. En plus, l'importance de la planification se révèle vitale pour palier aux changements: blessure à un joueur clé; modification de la date ou du lieu d'une compétition majeure, etc.

## 1.2 Périodisation de l'entraînement

Ce vocable fait référence à la planification du développement de la forme sportive de l'athlète en vue d'un sommet de performance dans un sport ou discipline sportive. Ce développement englobe un processus en trois phases successives, acquisition, maintien ou stabilisation relative et disparition temporaire. Ce profil a engendré une division de ce cheminement en **périodes**: préparatoires, de compétition principale et de transition. L'ensemble forme un tout appelé macrocycle. Une année peut contenir un, deux ou même jusqu'à trois macrocycles.

### Macrocycle

Le macrocycle est considéré comme un cycle fermé parce que les compétitions officielles se situent dans une période bien déterminée de l'année et que le sommet décisif de performance est également fixé. Le macrocycle est formé de plusieurs **périodes** (préparation, compétition, transition) et doit contenir l'information suivante:

- la répartition des tâches majeures dans le temps, la priorité d'entraînement et la durée de développement pour chaque tâche;
- l'importance relative des facteurs de l'état d'entraînement ou des tâches majeures prioritaires pour chaque mésocycle, phase ou période;
- la projection de la charge d'entraînement pour chaque mésocycle.

### Phase

La période étant généralement trop longue, elle est divisée en phases qui rend le processus de planification plus opérationnel. Chaque phase est caractérisée par des objectifs spécifiques reliés à des tâches d'entraînement jumelées à la charge appropriée et les moyens ou formes d'entraînement retenus.

### Mésocycle

Le mésocycle représente la plus petite unité de travail d'un plan annuel. Il est d'une durée de deux à six semaines, se caractérise par le contenu d'entraînement, c'est-à-dire, par les tâches majeures qui y seront développées et par les tendances moyennes de la charge dans la mésostructure. Ces tâches majeures d'entraînement sont tirées du plan annuel ou du macrocycle. La charge sera déterminée par les objectifs spécifiques d'entraînement poursuivis à cette période dans la discipline sportive et sur le plan préparation physique.

### 1.3 Charge d'entraînement

"La charge d'entraînement, c'est l'effort physique et nerveux fourni par l'organisme et provoqué par des stimulations motrices visant à développer ou à maintenir l'état d'entraînement". (Harre,1982) La charge se compose du VOLUME, de l'INTENSITÉ de la DENSITÉ et de la FRÉQUENCE d'entraînement. Le concept de la charge d'entraînement peut être envisagé dans le cadre d'un macrocycle, phase, mésocycle, microcycle et séance d'entraînement. Les composantes peuvent être définies de la façon suivante :

**VOLUME:** quantité totale de travail réalisé par l'athlète au cours de la séance. Le volume d'entraînement peut se traduire par répétitions/séries, distance à parcourir, temps requis pour réaliser la tâche, nombre d'actions réalisées dans la séance, etc.

**INTENSITE:** niveau d'effort fourni par l'athlète pour réaliser les tâches d'entraînement de la séance ou de l'exercice. L'intensité de l'entraînement peut se traduire en % vitesse maximale, coefficient difficulté-complexité, % VO<sub>2</sub> max., fc bpm, perception d'effort. Dans les sports collectifs nécessitant un répertoire de savoir-faire moteurs, l'intensité optimale est caractérisée par la plus grande relation force/vitesse déployée par l'athlète pour réaliser la tâche d'entraînement. Les deux conditions suivantes doivent être rencontrées : aucune détérioration motrice et un haut taux de réussite.

Concernant les sports cycliques, l'intensité peut être traduite par la puissance générée par l'athlète à l'entraînement. Cette intensité peut être exprimée en terme absolue (exemples : pédaler à 350 watts, à 40 km/h sur terrain plat, parcourir 1 km sur piste à 50 km/h) ou en terme relatif (exemples : pédaler à 85% de la PAM, sprint à 95% de la vitesse maximale, rouler à une fc de 160 bpm).

*Intensité élevée* : exercice réalisé à une intensité relative au dessus de 70% de la puissance aérobie maximale, mais inférieure à 100% de la PAM.

*Intensité maximale* : exercice réalisé approximativement à 100% de la puissance maximale de l'athlète ou à 100% de son VO<sub>2</sub>max.

*Intensité sous-maximale*: exercice réalisé à une intensité relative inférieure à la puissance aérobie maximale de l'athlète.

*Intensité supra-maximale*: exercice réalisé à une intensité dépassant la puissance aérobie maximale de l'athlète.

**DENSITE:** la succession temporelle de temps actif/récupération à l'intérieur de la séance. L'intervalle de récupération entre les répétitions/séries est active ou passive. Le temps d'intervalle peut être défini en terme absolu (exemple : 2 minutes) ou en fonction de la durée de la période d'engagement moteur (exemple : un ratio 1:2 indique que la phase d'engagement moteur est suivi d'une pause deux fois plus longue). Ce qui se traduit à titre d'exemple 30 secondes d'engagement moteur sera suivi d'une pause de 60 secondes.

### 1.3 Charge d'entraînement (suite)

FREQUENCE: nombre de séances par semaine.

Il existe un rapport direct entre le volume et l'intensité. Généralement, plus l'exercice est intense, moins il doit durer. De même, plus l'exercice est long, moins intense sera son intensité. La charge dans l'exercice est déterminée par l'objectif spécifique/tâche d'entraînement à réaliser. Comment l'entraîneur peut-il déterminer le 100% volume et l'intensité maximale pour des fins d'entraînement dans votre sport ou discipline sportive? Pour certains sports, le volume peut être cerné en se basant sur la réalité de la compétition. Il faut identifier le nombre total d'actions réalisées par l'athlète dans un match serré se rendant à la limite et selon Krivenko (1977), de multiplier par un facteur subjectif de 1.5 pour obtenir 100% volume.

## 2. FONDEMENTS DE LA PLANIFICATION ANNUELLE

Une année d'entraînement peut englober un, deux trois macrocycles. Le macrocycle est considéré comme un cycle fermé parce que les compétitions officielles se situent dans une période bien déterminée de l'année et que le sommet décisif de performance (championnat provincial, national, du monde) y est également fixé. Le macrocycle est formé de plusieurs périodes (préparatoires, compétition, transition) et doit contenir une série de détails qui précisent davantage les intentions de l'entraîneur. L'information élaborée sur un tableau doit révéler:

- la répartition des tâches majeures d'entraînement/temps, leur priorité d'entraînement et leur durée de développement dans le macrocycle;
- l'importance relative des facteurs de l'état d'entraînement ou des tâches prioritaires pour chaque phase/période;
- la projection de la charge d'entraînement pour chaque mésocycle (2 à 6 semaines).

Que doit savoir un entraîneur pour élaborer un macrocycle d'entraînement et de compétition? Quels sont les fondements sur lesquels reposent la planification annuelle?

- Les phases du développement de la forme sportive ;
- L'état d'entraînement actuel comme point de départ pour l'orientation de l'entraînement ;
- Le calendrier de compétition.

## 2.1 Phases du développement de la forme sportive

La forme sportive peut se définir comme étant l'état de préparation optimale acquis par les athlètes dans les limites d'un macrocycle d'entraînement en vue d'un sommet de performance sportive. Selon Matveiev (1983), "les observations et les données recueillies jusqu'à présent mettent en évidence le caractère cyclique du développement de la condition physique (i.e. forme sportive), qui s'opère suivant un processus en trois phases: acquisition (1), maintien (stabilisation relative) (2), disparition temporaire (3)". Ces trois phases successives se traduisent en périodes du macrocycle annuel d'entraînement: la période préparatoire, de compétition principale et la période de transition.

La période préparatoire est généralement scindée en deux, la phase de préparation générale et la phase de préparation spécifique. La durée de chaque phase est reliée directement au niveau de développement ou expérience vécue de l'athlète (entraînement et compétition), la nature du sport et le temps à votre disposition entre le début de l'entraînement et la période de compétition. La structure de la charge est influencée par les facteurs de performance ou tâches d'entraînement accentués à ce moment et l'état d'entraînement actuel de l'athlète. La période de compétition est également répartie en plusieurs phases : pré compétition, compétitions principales et compétitions décisives. La projection de la charge sera influencée par la décision de l'entraîneur à savoir si c'est une année de développement ou une année de performance. La phase de transition devrait être relativement brève. Suffisamment longue pour garantir une récupération-régénération complète de l'athlète. Cet état est conditionnel à l'amorce d'un nouveau macrocycle. Cependant, la phase de transition ne peut être trop longue à cause du danger de régression des adaptations.

Matveiev a le mérite d'être le premier à avoir présenté systématiquement les charges ondulatoires à l'intérieur d'un cycle d'entraînement et de les avoir présentées dans leur dépendance mutuelle. D'après sa théorie, il existe plusieurs catégories d'ondulations (dynamique de la charge) dans le processus global d'entraînement. L'auteur distingue:

- De petites variations, caractéristiques de la dynamique des charges dans les microcycles (2 à 7 jours).
- Des variations moyennes, dans lesquelles on trouve la tendance générale de plusieurs variations à l'intérieur d'un mésocycle (2 à 6 semaines).
- De grandes variations, dans lesquelles se reflètent la tendance fondamentale des variations moyennes lors des différentes périodes d'entraînement.

Ce sont les petites ondulations qui sont décisives. Par elles, le processus d'entraînement est orienté. Les ondulations moyennes et grandes ne signifient que les tendances générales des charges véritablement réalisées dans les microcycles. L'art de bien planifier la structure d'entraînement consiste à mettre ces charges en relation mutuelle, c'est-à-dire de trouver la bonne proportion entre la dynamique de la charge dans les microcycles et l'objectif de l'entraînement. Cette tâche de planification est rendue plus difficile par le fait que le volume de charge et l'intensité de charge, présentent des dynamiques propres.

## **2.1 Phases du développement de la forme sportive (suite)**

C'est pourquoi toute variation des charges se divise en variation du volume et en variation de l'intensité, lesquelles variations entretiennent entre elles un rapport défini (Matveiev, 1980).

## **2.2 État d'entraînement actuel de l'athlète comme point de départ pour l'orientation de l'entraînement**

En considérant la réalité canadienne de nombreuses disciplines sportives, lorsque les athlètes se présentent au premier entraînement, il semble logique et pertinent de procéder à une évaluation de leur état d'entraînement, après quelques mois d'une période de transition. Fort probablement, plusieurs auront été plus ou moins actifs physiquement. Ce n'est que par des informations relativement objectives au point de départ, que l'entraîneur peut déterminer l'orientation de l'entraînement. "Le schéma de base de l'orientation de l'entraînement consiste à analyser constamment l'état effectif, puis, d'après les résultats de l'analyse, à trouver des moyens pédagogiques et des méthodes d'entraînement adéquates afin de pouvoir systématiquement passer de l'état effectif à l'état idéal". (Martin, 1980)

La principale difficulté à déterminer l'état d'entraînement actuel des athlètes se relie aux moyens disponibles pour évaluer. Les tests ou les épreuves portant sur les qualités physiques et les savoir-faire moteurs, le rapport médical sur la santé, les statistiques sur la performance de compétition, ne peuvent fournir qu'une information partielle sur la capacité de performance dans son ensemble. Il ne semble pas exister un modèle d'évaluation qui nous permettrait de reproduire avec justesse et exactitude l'harmonisation complexe des facteurs de l'état d'entraînement impliqué dans une performance sportive. L'orientation de l'entraînement souffre donc très souvent de l'insuffisance des méthodes analytiques ou du diagnostic de l'entraîneur cherchant à établir l'état effectif de l'athlète. Le problème existe également pour déterminer l'état idéal. Quelles sont les caractéristiques physiques, le répertoire technique à maîtriser, les aptitudes tactiques, les qualités psychologiques requises pour obtenir une médaille lors du Championnat Canadien? Si l'entraîneur ne connaît pas les particularités du point d'arrivée, comment peut-il préparer adéquatement les athlètes?

Cependant, même si nous reconnaissons que les procédés utilisés pour cueillir les données révélant l'état d'entraînement actuel des athlètes sont incomplets, la combinaison de ces moyens d'évaluation permet tout de même d'esquisser un certain profil de l'athlète/équipe nous servant de pierre angulaire pour orienter et bâtir l'entraînement.

## 2.3 Calendrier de compétitions

Il faut considérer les compétitions selon deux orientations; d'une part, comme couronnement et but final de l'entraînement, d'autre part, comme moyen pour le développement de déterminants qui affectent la performance sportive. En effet, à l'entraînement, on ne peut qu'organiser des situations approximativement spécifiques à la compétition. C'est seulement en compétition, face à un adversaire, que l'on retrouve des stimuli particulièrement efficaces pour s'adapter à des charges élevées à maximales, pour mettre en oeuvre une pensée et une action tactique ajustée à l'adversaire, pour exercer un contrôle de son émotivité et une discipline rigoureuse concernant l'application du plan de course/combat/match. Ces quelques raisons soulignent l'importance des compétitions dans le développement de l'athlète. L'entraîneur doit exposer ses joueurs à de nombreuses compétitions dans le but de développer leurs capacités d'adaptation à des conditions diverses, à des adversaires possédant des caractéristiques différentes, à des adversaires inconnus.

La préparation à la compétition doit se planifier avec soin. Les programmes de compétition et d'entraînement doivent s'adapter l'un à l'autre et former une unité. Ceci ne veut pas dire qu'il n'y a pas de compétitions dans la période préparatoire. Au contraire, il doit y en avoir, mais ce sont des compétitions préparatoires ou de contrôle. "Les dates des compétitions décisives sont la base de la planification de l'entraînement et des compétitions. Elles déterminent la périodisation, le choix et les dates des compétitions préparatoires et doivent par conséquent être connus à temps". (Harre,1982)

Pendant cette période, la fréquence des compétitions et la durée du calendrier de compétition déterminent l'importance relative et le pourcentage de temps accordé aux facteurs de l'état d'entraînement. "Dans le cas d'une accumulation exagérée de compétitions échelonnées sur une longue période, on risque de ne pas pouvoir développer l'état d'entraînement d'une façon suffisamment méthodique". (D.H.f.K. 1978) L'attention de l'entraîneur et des athlètes s'oriente principalement sur la prochaine compétition, l'entraînement est trop peu déterminé par l'objectif final et le développement des bases déterminantes pour la performance est compromis. Dans ces conditions, l'entraîneur se voit contraint à travailler sur plusieurs fronts. Il relie les déterminants physiques, techniques, tactiques, en utilisant abondamment l'exercice de compétition et des charges spécifiques à la compétition. Résultat? Une stagnation de la performance, voire une régression à l'approche des compétitions décisives. La cause relève d'une période préparatoire trop courte ne permettant pas un grand volume d'entraînement, base d'un travail à intensité élevée dans la période de compétition.

Dans les sports qui présentent un sommet absolu de compétition (ex.: championnat provincial ou national), il est préférable de subordonner toutes les compétitions à ce sommet et de procéder de telle sorte que, dans une certaine période prolongée de l'année, les facteurs de l'état d'entraînement soient améliorés de façon méthodique et systématique et qu'au cours d'une autre période, un peu plus courte, la performance de compétition soit stabilisée. Pour de nombreux sports, une longue période préparatoire est nécessaire à cause du vaste bagage technique à maîtriser, du développement des

qualités physiques générales et spécifiques, et de la formation tactique moulée aux caractéristiques actuelles des joueurs.

### **2.3 Calendrier de compétitions (suite)**

De plus, une période préparatoire adéquate, permet de s'assurer que les athlètes possèdent une forme sportive élevée tout au long de la période de compétition principal. Chez les jeunes, il est opportun de limiter à cinq mois au maximum la période de compétition officielle dans un macrocycle annuel.

Quelles doivent être la fréquence et la répartition de l'entraînement et des compétitions dans la période de compétition? Si la structure de compétition est du genre "aller-retour" contre un même adversaire, nous proposons que les charges d'entraînement et de compétition soient réparties uniformément dans la période de compétition. Les compétitions majeures pourraient se succéder à un intervalle d'une semaine, permettant d'apporter les correctifs technico-tactiques qui s'imposent suite à l'analyse de match, et de préparer adéquatement l'équipe à faire face au prochain adversaire. La participation à des compétitions préparatoires/contrôles lors de certaines fins de semaines, entre les rencontres officielles pourraient compléter le calendrier. Par contre, si la structure de compétition officielle est du genre tournoi, nous recommandons une compétition majeure à toutes les trois à quatre semaines. Cette formule permet la planification de mésocycles englobant des compétitions préparatoires et une concentration de l'entraînement sur un ou des facteurs de l'état d'entraînement visant à développer et à stabiliser la performance de compétition.

En début de macrocycle/année, l'entraîneur doit procéder à l'évaluation de l'état d'entraînement actuel des athlètes couronnée par une analyse de leurs besoins. Cette première étape franchie, l'entraîneur est confronté à une prise de décision. Est-ce que le nouveau macrocycle qui s'amorce sera axé sur la performance ou sur le développement des athlètes. La décision va influencer la perception de l'importance relative accordée aux déterminants majeurs dans la préparation à la performance sportive pour l'année à venir. La disponibilité des athlètes, l'accès aux plateaux sportifs aux heures appropriées, le programme d'études à réussir sont des variables qui limitent considérablement le volume d'entraînement semaine. Il devient impensable d'entraîner adéquatement les athlètes à toutes les tâches pertinentes à la performance. Il faut donc faire un choix, prioriser certaines tâches, réduire le temps d'entraînement consacré à d'autres et même en ignorer certaines, faute de temps. L'entraîneur doit répondre à la question suivante. Quelle est l'importance relative des filières énergétiques, des qualités musculaires, d'une maîtrise de la technique, de l'aspect tactique/stratégie, des qualités psychologiques visant à atteindre la finalité recherchée cette année?

Les étapes pour élaborer un plan annuel d'entraînement et de compétition sont adaptées de Marion A., Y. Balyi, C. Cardinal, « Plan annuel d'entraînement et de compétition : cheminement par étapes », 2000.







## ÉTAPE 2- ANALYSE DE L'ÉTAT ACTUEL DE L'ATHLÈTE/ÉQUIPE (suite)

<b>TACTIQUE INDIVIDUELLE</b>	<b>SUP</b>	<b>+MOY</b>	<b>MOY-MOY</b>	<b>N/A</b>
Perception/réponse motrice	( )	( )	( )	( )
Variation de réponses	( )	( )	( )	( )
Consignes/adversaire	( )	( )	( )	( )
	( )	( )	( )	( )
	( )	( )	( )	( )
	( )	( )	( )	( )
	( )	( )	( )	( )
	( )	( )	( )	( )
	( )	( )	( )	( )

<b>STRATÉGIE</b>	<b>SUP</b>	<b>+MOY</b>	<b>MOY-MOY</b>	<b>N/A</b>
Plan de combat	( )	( )	( )	( )
	( )	( )	( )	( )
	( )	( )	( )	( )
	( )	( )	( )	( )
	( )	( )	( )	( )
	( )	( )	( )	( )
	( )	( )	( )	( )
	( )	( )	( )	( )
	( )	( )	( )	( )

<b>QUALITÉS PSYCHOLOGIQUES</b>	<b>SUP</b>	<b>+MOY</b>	<b>MOY-MOY</b>	<b>N/A</b>
Identifier objectifs	( )	( )	( )	( )
Visualisation	( )	( )	( )	( )
Contrôle distractions	( )	( )	( )	( )
Contrôle émotionnel	( )	( )	( )	( )
Relaxation	( )	( )	( )	( )
Activation	( )	( )	( )	( )
Cohésion de l'équipe	( )	( )	( )	( )
Contrôle du stress	( )	( )	( )	( )
Concentration	( )	( )	( )	( )
Dialogue interne	( )	( )	( )	( )
Optimum psycho de perfo	( )	( )	( )	( )
Habilités psycho fondamentales	( )	( )	( )	( )
	( )	( )	( )	( )
	( )	( )	( )	( )
	( )	( )	( )	( )
	( )	( )	( )	( )

### ÉTAPE 3 PRONOSTIC: OBJECTIFS DE PERFORMANCE ET OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

En vous appuyant sur l'analyse et la réflexion faite à date, déterminez des objectifs réalistes et accessibles pour le nouveau programme. Soyez spécifique: identifiez des *éléments mesurables*, avec une *date* d'échéance.

Objectifs de performance	Échéance (date)

**ÉTAPE 3 PRONOSTIC: OBJECTIFS DE PERFORMANCE  
ET OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT (suite)**

Objectifs d'entraînement	Échéance (date)

## ÉTAPE 4 IDENTIFIER LES ÉVÈNEMENTS DU PROGRAMME

- 4.1 Inscrire sur le plan le moment des compétitions et leur importance relative. Le tableau doit révéler les dates et l'importance relative des compétitions. Utilisez une légende quelconque pour identifier la valeur des compétitions afin de faciliter la compréhension du tableau. Voici à titre indicatif, un exemple :
  - D1, compétition décisive nécessitant un sommet de performance.
  - M1 ou M2 ou M3, compétition majeure ou principale.
  - P1 ou P2 ou P3, compétition préparatoire ou de contrôle.
- 4.2 Enregistrer la/les date(s) et la durée de camp d'entraînement.
- 4.3 Identifier les moments et les types d'évaluation prévus : médical, physique, technique, tactique, psychologique.
- 4.4 Identifier les dates pouvant avoir un impact sur la préparation à la performance sportive : vacances, périodes d'examens, autres.

## ÉTAPE 5 DÉTERMINER LA STRUCTURE DE VOTRE PLAN

En partant de votre réalité compétitive, déterminer le **type de périodisation** : simple, double, multiple.

- Période de préparation
- Période de compétition.
- Période de transition.

Ces trois périodes successives forment le macrocycle/année.

## ÉTAPE 6 DÉTERMINER LE TYPE ET LA DURÉE DE CHAQUE PHASE DE LA PÉRIODE

L'entraîneur doit procéder au découpage de l'année par « blocs de temps » nommés phases. Pour simplifier la procédure, nous vous proposons d'utiliser les mois de l'année comme unité de base. Une phase a une durée minimale d'un mois et une durée maximale de trois. Chaque phase possède un but précis à partir duquel découlent certaines tâches d'entraînement spécifiques et une charge correspondante. Voici à titre indicatif quelques phases les plus utilisées selon la littérature actuelle sur le sujet.

- Phase de préparation générale.
- Phase de préparation spécifique.
- Phase de pré-compétition.
- Phase de compétitions principales.
- Phase de compétitions décisives.
- Phase de transition.

## **ÉTAPE 7 IDENTIFIER LE TYPE ET LA DURÉE DE CHAQUE MÉSOCYCLE DE LA PHASE**

La plus petite unité de travail d'un plan annuel est le mésocycle. Le mésocycle dure de deux à six semaines. (Harre,1982) Un plan annuel est donc caractérisé par une forme d'agencement séquentiel de types de mésocycles. L'organisation de la mésostructure d'entraînement origine de la compétition décisive de l'année pour amorcer un compte à rebours jusqu'au premier jour d'entraînement de la période préparatoire. Règle générale, le mésocycle, pendant la période principale de compétition, varie de deux à quatre semaines et relie les compétitions majeures. Entre ces compétitions de performance, l'entraîneur peut ajouter des rencontres préparatoire ou de contrôle. Pendant la période préparatoire, généralement, le mésocycle s'échelonne sur quatre à six semaines, temps requis pour atteindre des objectifs d'acquisition et de restructuration de nouvelles bases. Matveiev (1983) a identifié les mésocycles suivants.

- Mésocycle de mise en condition.
- Mésocycle de base générale.
- Mésocycle de base spécifique.
- Mésocycle préparatoire-contrôle.
- Mésocycle de pré-compétition.
- Mésocycle de compétition.
- Mésocycle de récupération-entretien.
- Mésocycle de repos complet.

Certains mésocycles se répètent dans le temps avant que l'objectif d'entraînement soit atteint, tandis que d'autres n'apparaissent qu'une fois, à un moment précis. L'entraîneur a la liberté de procéder au découpage du plan en utilisant les mois de l'année plutôt que les mésocycles.

## **ETAPE 8 IDENTIFIER EN ORDONNEE SUR LE PLAN LES FACTEURS DE PERFORMANCE ET LES TACHES D'ENTRAINEMENT**

Voici à titre indicatif les facteurs de performance identifiés à l'étape 1 et qui reflète l'opinion de l'auteur.

- Préparation physique
- Technique.
- Tactique individuelle.
- Stratégie
- Qualités psychologiques.

Pour chaque facteur de performance vous avez identifié à l'étape 1, certaines composantes ou tâches d'entraînement pertinentes à la discipline sportive. Transcrivez cette information en ordonnée sur votre plan (tableau).

## **ETAPE 9 DETERMINER EN ABSCISSE SUR LE PLAN, LE MOMENT, LA PRIORITE, LA DUREE D'ENTRAINEMENT POUR CHAQUE TACHE**

L'entraîneur ne peut pas simultanément travailler toutes les tâches apparaissant sous les facteurs de performance. Il doit donc répartir convenablement les tâches d'entraînement entre les différentes périodes, phases et mésocycles. Il doit faire un choix, établir un ordre séquentiel logique et cohérent, en s'appuyant sur les principes scientifiques et sur la littérature actuelle. Il doit également déterminer la durée de développement de chaque tâche isolée. C'est ce que nous retrouvons en abscisse sur le plan. Trois possibilités s'offrent à l'entraîneur dans le but d'indiquer la priorité d'entraînement d'une tâche.

- Développement prioritaire ou principal: XXX
- Développement secondaire: XX
- Introduction, maintien ou entretien: X

## **ÉTAPE 10 DÉTERMINER EN ORDONNÉE SUR LE PLAN, L'IMPORTANCE RELATIVE ACCORDÉE AUX FACTEURS DE PERFORMANCE POUR CHAQUE PHASE**

Sur le tableau, en ordonnée, pour chaque phase, vous devez attribuer à chaque facteur de performance, une importance relative en %. La somme totale verticalement donne 100%. Cette valeur peut être indicative du % de temps d'entraînement accordé à ce facteur pour la phase.

## **ÉTAPE 11 PROJECTION DE LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT MÉSOCYCLE PAR MÉSOCYCLE**

Il existe plusieurs modèles de structure de la charge utilisés dans la composition du mésocycle (2 à 6 semaines). L'alternance de microcycles (2 à 7 jours) intensifs et légers de façon à ce que la charge moyenne, malgré les variations brusques d'un microcycle à l'autre, augmente graduellement. L'escalier, la charge est augmentée graduellement et progressivement sur plusieurs microcycles successifs et réduite considérablement au dernier microcycle pour faciliter la récupération et la stabilisation des adaptations. La charge en croisée, le mésocycle débute avec un volume élevé pour terminer à un niveau moyen. L'intensité suit le cheminement contraire. Le mésocycle est amorcé à une intensité moyenne pour clore à une intensité optimale avec une compétition. Le choc de charge employé principalement par les athlètes confirmés. Au sein de ce modèle, on retrouve deux microcycles successifs avec des charges élevées (volume et intensité), suivis d'un microcycle à régime modéré. Quelquefois, un microcycle ordinaire (charge moyenne) amorce le mésocycle suivi des deux microcycles intensifs. Pour les athlètes de rayonnement international, Verkoshansky (1988) introduit la planification par concentration des charges ou par blocs. Cette approche se manifeste par une diminution de la capacité physique de l'athlète. Cet état provient d'un grand volume d'entraînement avec des charges spécifiques élevées pour toute la durée du mésocycle. Dans les semaines postérieures à cette concentration ponctuelle (bloc de charge), on constate un rebond de l'athlète, qualifié d'effet retardé de longue durée. Cet état d'être semble propice à une capacité accrue de performance.

## **ÉTAPE 11**

# **PROJECTION DE LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT MÉSOCYCLE PAR MÉSOCYCLE**

Le modèle retenu est fonction des variables suivantes : âge et expérience vécue de l'athlète, orientation de l'entraînement axée sur la performance ou le développement, la phase/période caractérisée par le contenu d'entraînement et les objectifs spécifiques poursuivis.

## **CONCLUSION**

La planification n'est pas une fin en soi mais plutôt un outil pour atteindre un objectif déterminé. « Ne commences pas une activité sans l'avoir définie clairement. Cette définition étant formulée en termes d'objectifs, d'emploi du temps et de ressources ».

Le plan une fois conçu ne doit pas être déposé sur une étagère et oublié. C'est un outil qui doit guider l'entraîneur comme un phare guide un navire. Le plan est une ligne de conduite projetée de l'action. Il doit être l'objet d'un travail continu. La planification, le contrôle/évaluation et l'analyse forment une unité indivisible afin de s'assurer que l'athlète progresse au rythme établi, vers le sommet de performance.