

## CONTRIBUTION

# Méthodologie de l'entraînement sportif

**D' Bounemri Zaki Saliha, maître de conférences en STAPS, enseignante-chercheur en sport, enseignante de handball à l'INFS/STS de Dély-Ibrahim (Alger).**

## Orientations méthodologiques

La performance sportive est un phénomène complexe, composé de plusieurs aspects, et dont les modèles qui ont été proposés reflètent le plus souvent les pôles d'intérêts scientifiques de leurs auteurs.

L'entraînement peut être défini comme un processus d'actions complexe, dont le but est d'agir de façon méthodique et adaptée sur le développement de la performance sportive.

La planification de l'entraînement repose sur une modélisation qui tend à réduire les performances à quelques propriétés considérées comme essentielles.

Toute planification repose sur l'analyse des exigences de l'activité ; les différents points à mettre en évidence sont :

**Besoins physiologiques** : énergétique, force, souplesse.

**Besoins techniques** : coordination, apprentissage de la technique propre à l'activité.

**Besoins tactiques** : tactique propre à l'activité (surtout en sports collectifs).

**Besoins psychologiques** : dont la gestion est à la fois une conséquence de l'entraînement et un but.

La performance est donc composée de différents facteurs qui interagissent plus ou moins pour aboutir au meilleur rendement.

Dans cette optique, on peut considérer que l'entraîneur est le seul vecteur efficace d'intervention sur l'athlète ; ce qui lui permet de faire varier la planification, donc de faire varier la charge d'entraînement suivant l'état psychologique et physique de l'athlète.

## Méthodologie de l'entraînement

Elle recouvre une procédure systématique et planifiée de mise en ordre des contenus d'entraînement, de la forme de présentation des objectifs, du choix des moyens et du contrôle de la charge, en vue d'obtenir la meilleure performance à l'instant.

La méthodologie de l'entraînement est basée sur l'enchaînement de 4 phases d'action :

- 1 Analyse des exigences de l'activité.
- 2 Évaluation ou diagnostic du sportif.
- 3 Définition des objectifs d'entraînement.
- 4 Construction de la structure de l'entraînement.

## Principes de l'adaptation à l'entraînement

C'est par l'adaptation à court et à long terme aux charges d'entraînement et au stress chronique que le sportif s'adapte et devient plus performant. Selon Platonov, «l'adaptation est un processus d'accoutumance de l'organisme aux contraintes du milieu dans lequel il évolue. Les stimuli de l'entraînement sollicitent une réaction organique, psychique et affective ; une adaptation vers plus de performance».

## Adaptation à court terme / ponctuelle ou aiguë :

L'organisme s'adapte immédiatement à une sollicitation, c'est le cas lors de la course à pied, pour le déficit en O<sub>2</sub>, entre 0 et 3 mn, il y a une adaptation immédiate de l'organisme au stimulus, augmentation de la FC et de la ventilation.

La répétition d'adaptations ponctuelles entraîne une adaptation à long terme.

Lors d'un entraînement, il y a adaptation de l'organisme pour répondre au stress de la sollicitation.

## Adaptation à long terme ou chronique :

Au fur et à mesure des séances d'entraînement, on améliore la ou les qualités physiques recherchées. Ainsi, après un cycle, pour une même charge d'entraînement, le stress engendré sera moindre ; la FC de repos est moins importante.

## Adaptation spécifique :

À une activité sportive = adaptation technico-tactique, qui doit nécessairement être prise en compte dans une planification d'entraînement et qui ne répond pas aux deux modèles précédents.

## Modèle de surcompensation

Le principe de surcompensation se trouve à la base de la plupart des théories d'entraînement



Photo : DR

ment et de la programmation dans l'enchaînement des charges de travail. Il est basé sur l'hypothèse de restauration, au-delà du niveau de départ, des sources d'énergie dépensée lors de l'exercice.

Ce phénomène est censé s'appliquer à toutes les filières énergétiques ; même s'il repose sur des bases scientifiques discutables. En effet, ce modèle s'applique au taux de glycogène musculaire (Yakovlev) ; mais il n'y a pas d'évidence qu'il s'applique aux autres réserves énergétiques ni même aux capacités de force et de vitesse.

## Modèle de T. Busso : modèle aptitude / fatigue

Modèle basé sur les paramètres de la charge d'entraînement, du taux de testostérone et de cortisol, qui permettent de prédire la performance. Cela ne change rien au phénomène de surcompensation, il élabore ce phénomène à partir d'une courbe d'aptitude et d'une courbe de fatigue.

Etat de forme ou adaptation = aptitude - fatigue = performance.

## La planification par rapport à ces modèles répond à plusieurs principes :

La planification de l'entraînement repose sur l'application de principes de base qui vont présider à l'enchaînement des phases de travail et de repos.

## Principe de relation optimale entre sollicitation et repos :

Plus le niveau de l'athlète augmente plus la sollicitation doit être importante et la récupération courte.

## Principe de surcharge progressive :

Tout au long de la carrière du sportif, la charge de W va évoluer en termes de quantité, d'intensité et de spécialisation ; quelques règles à respecter :

La spécialisation doit être relativement tardive en se référant toujours à l'âge optimal pour la performance max.

Il faut qu'il y ait un passage de la PPG à la PPS aussi bien au niveau du plan de carrière que du plan de saison.

Augmentation progressive du volume d'entraînement : on pense qu'il y a un rapport de 1 à 10 au niveau du volume d'entraînement entre un débutant et un sportif de haut niveau.

Augmentation progressive du nombre de séances : pour un débutant le rythme optimal est de 2 à 3 séances par semaine, pour le haut niveau de 2 à 3 séances par jour.

Augmentation progressive de l'intensité : Le premier problème est l'évaluation de la charge de travail en rapport avec la spécialité sportive.

Le deuxième problème est le nombre de séances intensives par semaine. On sait que le nombre de séances intensive/semaine est de 1 chez le débutant alors qu'à haut niveau, il est de 5 à 6 par microcycle.

Augmentation progressive des séances spécifiques : à bas niveau, une séance peut avoir plusieurs objectifs ; en effet, même si l'entraîneur n'a fixé qu'un objectif à l'intérieur de la séance, le W spécifique peut entraîner diverses modifications (d'ordre physio...) ; à haut niveau, une séance doit avoir un seul objectif. En effet pour avoir une adaptation, le stimulus doit être assez important.

Extension des moyens de récupération : à bas niveau dormir suffit pour récupérer, à haut

niveau la sollicitation est telle qu'il faut utiliser des moyens complémentaires comme le massage, la relaxation, la sophrologie.

Il faut toujours augmenter la quantité d'entraînement puis ensuite l'intensité.

Au niveau de l'augmentation du volume : on augmente d'abord le nombre de séances puis la durée des séances.

## Principe de répétition des charges :

Pour qu'un stimulus devienne efficace, il faut qu'il soit répété ; il est donc nécessaire de bien choisir le nombre de répétitions hebdomadaires. Il faut quatre jours de récupération pour une charge aérobie importante.

Lorsqu'à la suite d'un entraînement une qualité physique est à son minimum, on peut solliciter une autre qualité qui, elle, est entraînable à ce moment-là, ou jouer sur le travail technique.

Il faut constamment faire varier l'objectif des séances d'entraînement, par exemple avec un travail biquotidien.

## Principe de régularité et de stabilité dans le temps :

Matveiev : «Il est indispensable de construire l'entraînement de manière à garantir au maximum une succession d'effets positifs aux séances de travail, à exclure toute interruption injustifiée entre ces séances et à réduire au minimum toute régression de la condition acquise.»

En théorie, la perte d'une aptitude et donc sa restauration, coûte beaucoup plus cher en termes de fatigue, que son maintien.

Le processus d'entraînement doit être conçu comme un processus annuel ou plurianuel.

Chaque unité d'entraînement doit être élaborée et réalisée dans les traces de la précédente

La continuité de l'entraînement est assurée par la continuité des charges de travail, mais aussi par celle des intervalles de repos.

## Principe de continuité :

Pour que l'adaptation de l'organisme à court terme puisse se transformer en adaptation à long terme (base de l'entraînement), les stimuli doivent être répétés régulièrement et à intervalles suffisamment proches. On doit donc exclure toute interruption injustifiée de l'entraînement et limiter la coupure des vacances.

## Principe de périodisation :

Un plan d'entraînement annuel doit être divisé en période de préparation, de pré-compétition, de compétition, et en période de transition. Les charges de travail doivent présenter un caractère ondulatoire.

Microcycle : 2 à 7 jours (1 semaine), cycle d'enchaînement de charges de travail avec un objectif particulier.

Mesocycle ou macrocycle : enchaînement de plusieurs microcycles, 3 semaines ou 2 x 3 semaines 4 semaines ou 2 x 4 semaines

- Période de préparation.
- Période de pré-compétition.
- Période de compétition.

## Principe de l'augmentation progressive de la charge :

Si l'on répète toujours la même charge de travail, dans un premier temps, on aura une adaptation puis une stagnation de la performance. Donc l'augmentation de la performance passe nécessairement par l'augmentation de la

charge de travail, avec en général une augmentation préalable de l'intensité de travail.

## Principe de variation :

Tout en veillant à solliciter assez longtemps une aptitude pour obtenir une amélioration significative, il faut varier les composantes de la performance qui sont visées par l'entraînement ; sinon, on accumule beaucoup de fatigue physique et mentale et donc la performance diminue.

## Principe d'augmentation de la charge :

Doit passer par des étapes successives qui se trouvent au niveau de la qualité :

- passage de la préparation générale à la prépa spécifique ;
- augmentation du nombre de séances hebdomadaires ;
- augmentation du nombre de séances à charge max.

## Principe de conformité à l'âge :

Les objectifs de préparation doivent changer en fonction du degré de maturation du sportif :

**Enfance** : coordination, les capacités aérobie, capacités de souplesse

**Puberté** : capacités aérobie, entretien souplesse et coordination, technique spécifique,

Anaérobie = force, puissance...

## Principe de l'individualisation :

A chaque période d'entraînement, sur chaque qualité et chez chaque sujet, les effets d'un entraînement diffèrent.

D'où l'intérêt de contrôler régulièrement et «scientifiquement» les effets de l'entraînement afin de réorienter la planification et de modifier les moyens utilisés.

## Principe de spécialisation croissante :

Plus le niveau de pratique est élevé, et moins la performance dépend de capacités motrices non spécifiques au sport en question.

## Classification des disciplines

Famose 1990 : l'activité de classification est un moment épistémologique capital pour la construction scientifique.

## Le travail de classification demande 4 types d'opérations :

1- Définir l'ensemble de référence sur lequel va porter la classification ; ensemble des activités physiques qui nécessite une planification.

2- Il faut formuler le but de la classification ; pour l'entraîneur ou le préparateur physique, l'analyse de l'activité a pour but ultime d'améliorer la performance.

3- Il faut énoncer les bases théoriques de la classification ; bases théoriques tirées de la physiologie de la biomécanique et de la théorie des APS.

4- Il faut choisir les procédures de classification, qui dépendent de différentes approches telles que l'observation de la tâche, observation des aptitudes et des comportements requis pour réussir.

## Proposition de classification par rapport à une capacité de force :

Activités plus ou moins basées sur Fmax, force-vitesse, force explosive, endurance-force...

Proposition de classification par rapport aux filières énergétiques : difficile en sport-Co.

## Proposition de classification par rapport aux qualités techniques et de coordination :

Ces qualités sont regroupées sous le terme d'adresse, faculté d'exécuter avec la plus grande facilité possible, un mouvement intentionnel pour résoudre une tâche concrète.

C'est aussi la capacité à modifier rapidement une réponse motrice, en vue de l'adapter aux contraintes de l'environnement.

## Pradet 1989 : adresse = coordination + habileté

Pour lui, la coordination relève d'aptitudes plus ou moins génétiques, alors que l'habileté est le fruit d'un apprentissage,

Les capacités qui composent la coordination sont de type kinesthésique, rythmiques d'équilibre et de réaction.

Suite en page 12