

PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Le 03 Novembre 1998

2^{ème} Cours

{LICENCE 98-99. (C2C-M2). Cours de Hugues PORTIER}

INTRODUCTION.....	2
1. LES NIVEAUX MULTIPLES DE LA PERIODISATION.....	2
<u>1.1. La notion de périodisation</u>	<u>2</u>
<u>1.2. Les différents cycles de la périodisation</u>	<u>3</u>
1.2.1. Le minicycle.....	3
1.2.2. Le cycle de la séance d'entraînement.....	3
1.2.3. Le cycle quotidien.....	3
1.2.4. Le microcycle.....	4
1.2.5. Le mésocycle.....	4
1.2.6. Le macrocycle.....	4
1.2.7. Le cycle annuel.....	4
1.2.8. Le mégacycle.....	4
1.2.9. Le gigacycle.....	4
2. ANALYSE DES DIFFERENTS CYCLES.....	4
<u>2.1. Le minicycle</u>	<u>4</u>
<u>2.2. Le cycle de la séance d'entraînement.....</u>	<u>4</u>
<u>2.3. Le cycle quotidien.....</u>	<u>5</u>
<u>2.4. Le microcycle</u>	<u>5</u>
2.4.1. Rapport cycle annuel et microcycle.....	6
2.4.1.1. La période préparatoire.....	6
2.4.1.2. La période de compétition.....	6

2.4.1.3. La période de transition.....	7
<u>2.5. Les temps de récupération</u>	<u>7</u>

INTRODUCTION

Le but du cycle annuel d'entraînement étant de maîtriser l'apparition et le maintien de la forme sportive, son déroulement sera en grande partie déterminé par le calendrier des grandes compétitions.

L'objectif fondamental de la planification du cycle annuel de l'athlète de haut niveau, est de parvenir au bon moment aux meilleurs résultats. Cette période correspond à la survenue de la forme sportive ; celle-ci est l'aboutissement de tout un processus de préparation. D'après L.P. Matveiev (1965), le développement de cette forme sportive s'opère en trois phases : acquisition, stabilisation, perte momentanée. Pendant la phase d'acquisition, l'athlète augmente les possibilités de ses principaux systèmes fonctionnels, en même temps qu'il acquiert des maîtrises techniques. Ces actions constituent le fondement des modifications spécifiques qui interviendront à la deuxième phase. Cette phase de stabilisation fait intervenir un entraînement spécifique poussé, qui développe les qualités et aptitudes déterminant directement le résultat sportif ; elle doit aboutir à l'organisation de ces qualités en un système coordonné.

1. LES NIVEAUX MULTIPLES DE LA PERIODISATION

La périodisation de l'entraînement fait son apparition à l'après guerre dans les pays scandinaves et dans le bloc de l'Est dans le but de programmer l'entraînement des athlètes.

Au tout commencement, l'entraînement s'effectue sur des bases empiriques principalement déduit des essais et erreurs. Les entraîneurs avancent en quelque sorte par tâtonnement.

Avec l'arrivée des sciences biologiques, l'entraînement devient plus rigoureux notamment grâce à une meilleure compréhension du rôle joué par les filières énergétiques.

A l'après guerre on note un essor considérable de la compétition ce qui oblige les entraîneurs mais aussi les chercheurs à poser des bases encore plus sérieuses. Les compétitions sont sérieuses en fonction de leur application. Petit à petit, elles ne s'imposent plus uniquement aux compétitions mais aussi à la carrière de l'athlète. Cette évolution est principalement due au bloc de l'Est.

1.1. La notion de périodisation

L'objectif est d'amener l'athlète à un niveau de performance optimale au jour de la compétition ou tout du moins non fatigué donc appréhension du surentraînement.

La notion de périodisation fait référence à une succession de cycles qui vont varier d'intensité en fonction de leur nature et donc former une ondulation qui peut s'étendre sur plusieurs années. Généralement et dans la plupart des sports cela s'effectue sur quatre ans en raison des Jeux Olympiques.

Ces cycles s'adaptent en fonction de la compétition prévue, on voit donc naître des pics qui représentent les périodes d'activités et les périodes de repos. Ce genre de programme est plus particulièrement mis en œuvre pour les athlètes qui s'entraînent quatre à cinq fois par semaine.

On observe trois grands principes :

1^{er} principe :

La progressivité qui a un reflet quantitatif et qualitatif.

2^{ème} principe :

L'alternance entre les différents types d'exercices (endurance foncière, endurance spécifique, de la charge (lourde-légère), de la surcompensation, etc...)

3^{ème} principe :

La variété c'est à dire varier les types d'efforts (marathon = fractionné et pas exclusivement continue).

1.2. Les différents cycles de la périodisation

Tout au long du cycle d'entraînement de l'athlète que cela soit sur une année voire sur une carrière, il se succède différents cycles.

1.2.1. Le minicycle

Il correspond à la séance d'entraînement et se caractérise par la série. On note généralement :

- un cycle d'échauffement,
- un cycle spécifique,
- un cycle de récupération.

Les minicycles se retrouvent en terme de durée de la minute à quelques minutes.

1.2.2. Le cycle de la séance d'entraînement

C'est la séance en elle-même. Cela prend en compte les différentes parties du minicycle, à savoir : Echauffement - Partie Spécifique - Récupération.

En fonction du niveau de l'athlète mais aussi au regard de la périodisation il peut y avoir plusieurs cycles dans la même journée qui durent de quelques minutes à quelques heures.

1.2.3. Le cycle quotidien

Il dure 24 heures et correspond au nombre de cycles de séances que l'athlète effectue en 24 heures. On parle aussi de cycle circadien ou encore cycle nycthéméral ou nycthémère.

1.2.4. Le microcycle

Il est généralement copié sur la semaine, autrement dit sept jours. C'est le système le plus utilisé car le plus facile à mettre en œuvre en raison des jours d'ouverture des gymnases ou autre.

1.2.5. Le mésocycle

C'est une succession de 2 à 6 microcycles et qui dure généralement de 2 à 6 semaines. Les mésocycles servent de paliers entre les micro et les macrocycles.

1.2.6. Le macrocycle

C'est une succession de 2 à 4 mésocycles et qui dure généralement de 1 à 6 mois.

1.2.7. Le cycle annuel

Il s'étale sur toute l'année et représente généralement 2 macrocycles.

1.2.8. Le mégacycle

Il représente 2 à 4 cycles annuels et s'ajuste en fonction des différentes dates de compétitions tels que les championnats du monde, les coupes, les J-O.

1.2.9. Le gigacycle

Il représente la carrière de l'athlète et peut durer jusqu'à 8 ans et plus.

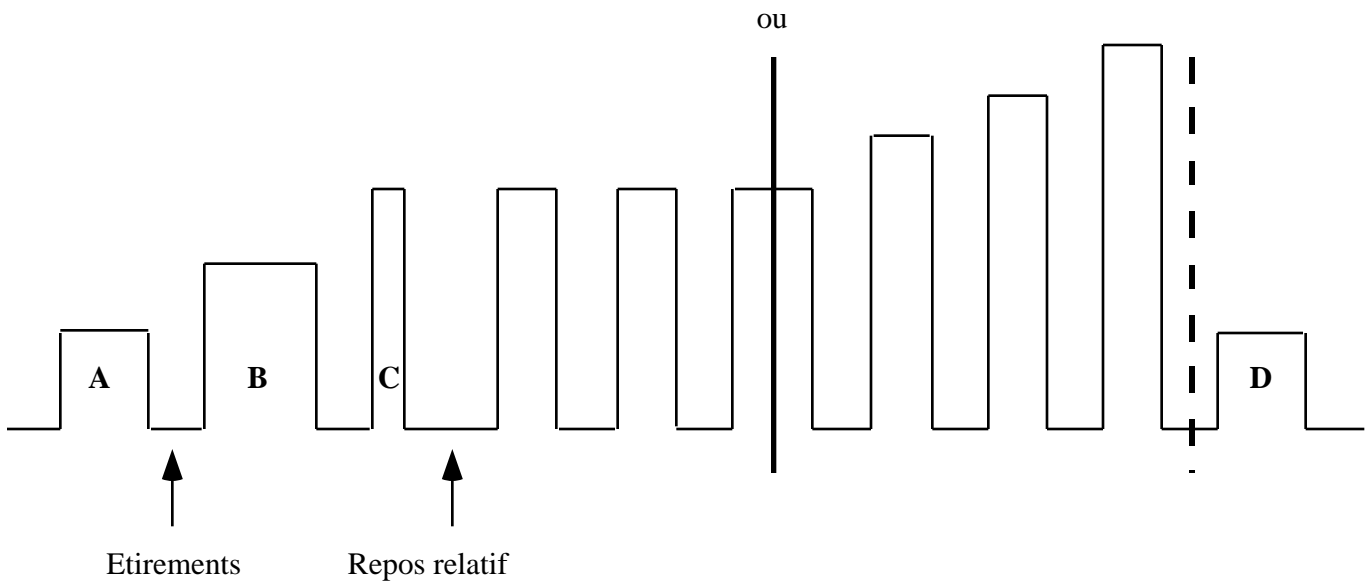
2. ANALYSE DES DIFFERENTS CYCLES

2.1. Le minicycle

Rappelons qu'il correspond à la séance et que c'est en conséquence le plus petit cycle. Il caractérise chaque partie de la séance. Son objectif : au sein de chaque minicycle il y a progression de l'intensité, cependant cette intensité ne peut rester continue dans la mesure où il y aura progressivement une avancée de la fatigue.

2.2. Le cycle de la séance d'entraînement

C'est une succession de minicycle ou unité d'entraînement ; nom donné par Matvéyev ou Mateveyeven en 1981. Ce cycle caractérise l'unité d'entraînement et peut être représenté de la façon suivante :



A : Echauffement généralisé. Dure minimum 10 minutes à 15 minutes maximum.

B : Echauffement spécifique. Dure maximum 5 minutes.

C : Echauffement spécifique. Dure quelque secondes.

D : Retour au calme. Intensité inférieur à l'échauffement à 40% maxi de VMA pendant 10 à 15 minutes.

2.3. Le cycle quotidien

C'est principalement le roumain Théodorescu qui a développé le principe du cycle circadien.

Il en a déduit trois grands principes :

- chaque cycle doit veiller à améliorer des qualités physiques différentes,
- le cycle de repos est considéré comme un cycle d'entraînement,
- le cycle circadien soit simple, c'est à dire une seule séance par jour ; soit complexe, c'est à dire 2 à 3 séances par jour.

Dans le contexte du cycle complexe, on devra faire travailler une qualité physique différente ---> donc pas de travail sur un même registre et veiller que la quantité de récupération soit satisfaisante.

Pour améliorer considérablement la qualité physique d'un athlète sur du court terme, on peut envisager sur 1 semaine des cycles biquotidien et récupération incomplète. C'est un très bon moyen pour arriver rapidement à un objectif de mise en forme rapide mais attention au fait que la récupération n'est pas totale donc effet de surentraînement rapide sur du moyen terme.

2.4. Le microcycle

On peut dire que :

de façon conventionnelle, il dure 7 jours,

de façon pratique comme l'unité d'entraînement qui va recouvrir les qualités physiques travaillées au cours d'un cycle. Ce sont donc des microcycles qui peuvent augmenter de 7 à 10-12 jours. Le plus utilisé à haut niveau est celui de 10 jours car cela permet une meilleure récupération. Suivant si l'athlète a une activité salariale ou non, on propose :

- activité salariale : 3 séances dures maximum,
- activité non salariale : 2 séances dures maximum.

2.4.1. Rapport cycle annuel et microcycle

Durant un cycle annuel, on distingue trois grandes périodes :

2.4.1.1. La période préparatoire

La période préparatoire qui dure 3 mois minimum et qui correspond à un mésocycle. Cette période préparatoire se divise en deux parties :

La préparation générale dont le but est d'améliorer les qualités physiques générales telles que l'endurance foncière, le renforcement musculaire, les assouplissements etc ...

Elle comporte trois mésocycles :

Mésocycle 1 ----> 6 microcycles

Mésocycle 2 ----> 4 microcycles

Mésocycle 3 ----> 3 microcycles

2. La préparation spécifique qui se répartit en :

Mésocycle 1 ----> 3 microcycles

Mésocycle 2 ----> 3 microcycles

Mésocycle 3 ----> 2 microcycles. Les deux derniers microcycles sont généralement affectés à des compétitions préparatoires qui servent de tests et renforcent l'attrait psychologique.

2.4.1.2. La période de compétition

Elle-même se divise en deux temps :

1. Période de précompétition

Si il y a des compétitions à venir, son objectif est de préparer l'athlète d'un point de vue technique et tactique.

Mésocycle 1 ----> 4 à 6 microcycles

Mésocycle 2 ----> 1 à 3 microcycles

2. Période de compétition

Mésocycle 1 -----> 4 à 5 microcycles

Mésocycle 2 -----> 3 à 4 microcycles

Mésocycle 3 -----> 1 à 4 microcycles (en général, c'est deux)

2.4.1.3. La période de transition

Mésocycle 1 -----> 4 microcycles avec arrêt progressif

Entre les deux mésocycles on trouve un arrêt complet de minimum 1 semaine et maximum 15 jours pour éviter trop de perte. En général, c'est 10 jours.

Mésocycle 2 -----> 6 microcycles (Reprise).

2.5. Les temps de récupération

A VMA, le temps de récupération est égal au temps de course.

A 85% de VMA, le temps de récupération est égal à la moitié du temps de course.

En puissance lactacide : le temps de récupération est égal à deux fois le temps de travail.

En puissance anaérobie alactique : le temps de récupération est égal à vingt fois le temps de travail.