

La planification de l'entraînement

La performance sportive est un phénomène complexe qui dépend de plusieurs variables. Que ce soit en cyclisme ou autre discipline sportive, une planification d'entraînement efficace, faite par un professionnel ayant les connaissances lui permettant de reconnaître les réponses de l'organisme aux stimuli associés à l'entraînement, permet d'optimiser une performance. Celle-ci repose sur de nombreux facteurs dont certains sont modifiables et d'autres ne le sont pas. La prédisposition génétique, le sexe ainsi que l'âge ne peuvent être modifiés tandis que plusieurs facteurs peuvent l'être de manière avantageuse par un entraînement bien planifié et organisé.

Il existe deux grandes catégories d'athlètes pouvant faire partie de l'élite : ceux ayant des prédispositions génétiques et ceux sans agents héréditaires favorables mais capables de fournir des efforts tout en étant bien guidés dans leur entraînement. La planification, à court, moyen et long terme, peut donc être un élément clé dans la poursuite d'objectifs précis; autant pour un « athlète-né » que pour un individu sans avantage génétique. Certaines études démontrent que l'atteinte d'un haut niveau dans un sport donné repose sur plus ou moins dix années de pratique systématique et planifiée... travail et persévérance sont de mise !

La planification de l'entraînement repose sur une certaine modélisation qui tient compte des éléments suivants relatifs aux exigences de l'activité : besoins physiologiques (endurance, force, puissance, flexibilité, ...), besoins techniques (coordination motrice, habiletés motrices propres à l'activité, ...), besoins psychologiques (visualisation, gestion du stress, ...) et, pour certaines disciplines, besoins tactiques. Une méthodologie d'entraînement suggère une procédure établie en vue d'obtenir la meilleure performance à un ou des moment(s) défini(s). Elle repose sur l'enchaînement de quatre phases d'action : analyse des exigences de l'activité, évaluation de la condition de l'athlète, définition des objectifs d'entraînement et composition de la structure de l'entraînement.

Une année sportive est généralement divisée en plusieurs phases auxquelles sont associées un objectif d'entraînement ou de performance précis. Ces phases sont souvent divisées en période de préparation générale et spécifique, de pré-compétition, de compétition et de transition. Dans chaque période de préparation, le professionnel de l'activité physique doit déterminer la quantité d'entraînement, le nombre d'entraînement hebdomadaire, l'intensité de la charge ainsi que le contenu approximatif des séances. Le tout est organisé en macrocycles (durée de plusieurs semaines – composés de mésocycles), mésocycles (durée approximative de 3 à 6 semaines – composés de microcycles) et microcycles (durée approximative de 2 à 7 jours). Tout compte

fait, chaque cycle, en durée et en composition, est dépendant du calendrier de compétition et de l'objectif à atteindre.

Idéalement, les programmes d'entraînement des athlètes doivent comprendre des variations du « mode » et de la charge d'entraînement ainsi que de l'incorporation du temps de récupération. Ces variations sont indispensables à la progression (physiologique et neuromusculaire) qui avantagent l'amélioration et qui préviennent le surentraînement. Le surentraînement guette le sportif mal encadré et risque de compromettre grandement la réalisation d'objectif(s). Un suivi régulier de la réponse à l'entraînement est nécessaire particulièrement dans les phases où la charge de travail est élevée. Chaque athlète s'adapte et réagit différemment, l'entraîneur peut ainsi orienter adéquatement le plan de départ. Une planification réfléchie, la mesure régulière de la réponse de l'athlète à la charge imposée et l'évaluation systématique de l'efficacité du plan d'entraînement suggère l'atteinte et le maintien d'un certain niveau de performance.

Bien que plusieurs questions relatives à la planification et au suivi de l'entraînement à court, moyen et long terme restent toujours à l'étude, les planifications d'entraînement semblent être la clé du succès... autant pour la performance que pour le maintien d'une certaine qualité de vie.

Bon entraînement.... planifié !

Natasha Gagné, B.Sc. KIN

Sources :

- BANISTER, EW., CALVERT TW (1980) Planning for future performance: Implications for long term training. Can J Appl Sport Sci.
- VLADIMIR, N. (1988) L'entraînement sportif, théorie et méthodologie. Éditions revue EPS.
- www.savoir-sport.org