



**Programme
national de
certification des
entraîneurs**



Planification d'une séance d'entraînement 2 Document de référence

Coaching
Association
of Canada



Association
canadienne
des entraîneurs



Programme
national de
certification des
entraîneurs



PARTENAIRES POUR L'ÉDUCATION ET LA FORMATION DES ENTRAÎNEURS

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.



Alberta



BRITISH
COLUMBIA



Les programmes de cet organisme sont subventionnés en partie par Sport Canada.



Patrimoine
canadien
Sport Canada

Canadian
Heritage

REMERCIEMENTS

Chef de projet

Guylaine Demers

Collaborateurs et collaboratrices

Don Watts

Aidan Walters

Monique Andrie

Production

Lucie LeBel, MATRA ● gs Translation Services Inc., Tressa Sorochan, Louise Wood

Traduit de l'anglais par Lucie Plamondon

Note : Le genre masculin a été utilisé sans discrimination dans le seul but d'alléger le texte.

L'Association canadienne de parachutisme sportif exprime ses remerciements à l'Association canadienne des entraîneurs pour l'avoir autorisée à adapter sa documentation.

TABLE DES MATIÈRES

1. Introduction	1
1.1 Objectif du document.....	1
2. Facteurs ayant une incidence sur votre séance d'entraînement	2
2.1 Identification des facteurs et de leur incidence	2
2.2 Le pouvoir de la visualisation (<i>traduction libre d'un extrait de Dan Brodsky-Chenfeld</i>) 5	
Une visualisation positive peut amener à l'atteinte	6
du plein potentiel.	6
Dans certains cas, la visualisation peut même remplacer l'entraînement.	8
3. Continuité entre les séances d'entraînement, les microcycles et le plan annuel	10
3.1 Qualités athlétiques et objectifs d'entraînement.....	10
3.2 Exercices pour vos séances d'entraînement.....	14
4. L'ordre des exercices dans le cadre de la séance	17
4.1 Choisir l'ordre de présentation	17
4.2 Comparer vos réponses aux conclusions des recherches	17
5. Modifier les exercices	18
5.1 Sports non cycliques	18
5.2 Corriger une erreur typique	19
6. Entraîner une habileté technique ou tactique durant plusieurs microcycles	20
6.1 Exercices visant à développer une habileté technique ou tactique	20
7. Documents de référence	23
7.1 Définition de termes associés à la planification.....	23
7.2 Ordre de présentation des exercices durant une séance – Considérations générales 27	
7.3 Séquence pour les sports collectifs, de combat, duels.....	30
7.4 La progression d'exercices	31
7.5 Corriger une erreur typique	34
8. Bonnes idées	37

Collecte, utilisation et communication des renseignements personnels

L'Association canadienne des entraîneurs (ACE) en collaboration avec ses partenaires du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE), ne collectent, n'utilisent et ne communiquent que les renseignements personnels nécessaires à l'offre de services ou d'information aux gens, à la gestion de dossiers de formation des entraîneurs du PNCE, à la recherche et pour autres fins telles qu'indiquées dans la politique sur la protection des renseignements personnels de l'ACE.

L'ACE ne fait ni le commerce, ni la vente, ni l'échange des renseignements personnels obtenus contre rétribution. La collecte, l'utilisation et la communication de renseignements personnels par l'ACE se fera conformément à sa politique sur la protection des renseignements personnels disponible au www.coach.ca.

1. INTRODUCTION

1.1 Objectif du document

Ce *Document de référence* et le *Cahier de travail de l'entraîneur* contiennent des éléments connexes. Ces deux documents vous sont remis lors de votre inscription à l'atelier « Planification d'une séance d'entraînement 2 ».

Ce module fait partie d'un ensemble de modules offerts dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs. Pour obtenir davantage d'information au sujet du PNCE et des ateliers offerts, visitez la section sur la formation d'entraîneur du site Web de l'ACE à l'adresse : coach.ca/multi-sport-formation-s15501.

Ce document vous aidera, en tant que futur entraîneur de niveau compétitif pour l'ACPS, à planifier une séance d'entraînement de façon efficace pour vos athlètes à chacun des stades du Développement à long terme de l'athlète (DLTA) et de l'ACPS, soit **apprendre à compétitionner**, **s'entraîner à compétitionner** et **s'entraîner à gagner**.

Ce *Document de référence* contient des éléments de référence portant sur les cinq thèmes liés à la planification d'une séance d'entraînement dans le *Cahier de travail* qui l'accompagne :

1. les facteurs qui ont une incidence sur votre séance d'entraînement;
2. la continuité entre les séances d'entraînement, les microcycles et le plan annuel;
3. l'ordre des exercices dans le cadre de la séance;
4. la modification des exercices;
5. l'entraînement d'une habileté technique ou tactique durant plusieurs microcycles.

2. FACTEURS AYANT UNE INCIDENCE SUR VOTRE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

2.1 Identification des facteurs et de leur incidence

Les facteurs dans la colonne de gauche du tableau ci-après sont ceux auxquels vous pourriez être confronté lorsque vous planifiez vos séances d'entraînement et votre saison.

Ces exemples présentent des situations individuelles et d'équipe.

Facteurs pouvant avoir une incidence sur mes séances d'entraînement	Description du facteur dans le contexte des séances d'entraînement	Incidence que peut avoir le facteur sur mes séances d'entraînement
Exemple : Horaire de travail	L'horaire de travail de l'athlète est irrégulier et il doit parfois travailler la fin de semaine pendant l'été.	Le temps que l'athlète peut allouer à son entraînement pourrait être limité pendant la saison d'entraînement. L'athlète pourrait s'entraîner davantage au cours de l'hiver.
Calendrier des compétitions	Il n'y a pas de compétition préparatoire cette saison. Ou La compétition préparatoire est trop rapprochée par rapport à la compétition décisive.	Les séances d'entraînement pourraient être organisées de façon à simuler une compétition, peut-être en demandant à une autre équipe, locale ou d'une autre région, d'effectuer les sauts du même tirage au sort. Ou Laisser tomber la compétition préparatoire ou l'utiliser à titre de séance d'entraînement, avec des objectifs précis.
Objectifs pour la saison	Les coéquipiers n'ont pas convenu d'objectifs d'équipe ou leurs objectifs sont contradictoires.	Les parachutistes ne fournissent pas l'effort maximal durant les entraînements qui s'écartent de leurs objectifs personnels.
Nombre d'athlètes	L'équipe a de la difficulté à obtenir un engagement de la part de tous les membres.	Baisse d'enthousiasme pendant l'entraînement ou la compétition.
Niveau des athlètes	Le niveau de compétence d'un des parachutistes est inférieur à celui des autres. Les parachutistes ne connaissent pas bien l'ensemble des figures de leur discipline.	Sentiment de frustration tant pour les parachutistes qui ont plus d'expérience que celui qui en a moins. Retards dans le plan d'entraînement.
Horaire de travail	Le parachutiste occupe un emploi et a peu de temps pour s'entraîner la fin de semaine.	Durant la conception du plan annuel, tirer profit des saisons intermédiaires moins occupées

Facteurs pouvant avoir une incidence sur mes séances d'entraînement	Description du facteur dans le contexte des séances d'entraînement	Incidence que peut avoir le facteur sur mes séances d'entraînement
		en augmentant la cadence d'entraînement, puis planifier de l'entraînement de maintien tout au long de la saison de pointe.
Facteurs de risque	Blessure	Arrêt de l'entraînement ou modification du régime d'entraînement.
Équipement	Un parachutiste fait réserve ou éprouve un problème avec sa combinaison de saut au début d'une journée d'entraînement.	Le parachutiste demeure distrait par la suite. Retard en raison du pliage de la voilure de secours ou de la réparation.
Installations	L'aire de pliage est trop éloignée; l'équipe a de la difficulté à se présenter à temps aux envolées en rafale (<i>back-to-back</i>).	Nuit à la cadence de la journée, impose des modifications au plan d'entraînement.
Équipe de soutien	L'équipe du manifeste ne coopère pas.	L'équipe se voit dans l'impossibilité d'obtenir les envolées qu'elle désire, ce qui perturbe le rythme de l'entraînement
Conditions météorologiques	Impossibilité de sauter en raison des conditions météorologiques; il faut parfois attendre longtemps et ensuite devoir se préparer rapidement.	Prévoir des plans de rechange, p. ex., exercices sur les planches à roulettes, répétition des sorties, entraînement technique.
Disponibilité des avions	Les avions sont chargés et le délai entre les envolées est trop long (ou trop court).	Modifier le plan afin de maintenir le niveau d'éveil. Retirer l'équipe de certaines envolées s'il y a manque de temps entre celles-ci.
Conditions météorologiques	Les parachutistes ne s'entendent pas sur la force du vent maximale au-delà de laquelle l'équipe reste au sol.	Prévoir que n'importe qui peut se retirer du saut en raison des conditions météorologiques; planifier des exercices de rechange, le cas échéant.
Soufflerie	Le parachutiste a passé tellement de temps en soufflerie qu'il est trop fatigué pour offrir une bonne performance lors des sauts.	Pour prévenir cette situation, prévoir un conditionnement physique préalable, des périodes de repos, adapter le niveau au coéquipier le plus faible ou modifier l'utilisation de la soufflerie.
Soufflerie	L'athlète est très compétent en chute libre grâce à son entraînement en soufflerie, mais ses habiletés sous voilure laissent à désirer. Risque de blessure ou de retards dans la	Longues pauses entre les sauts pour ne pas avoir à se dépêcher.

Facteurs pouvant avoir une incidence sur mes séances d'entraînement	Description du facteur dans le contexte des séances d'entraînement	Incidence que peut avoir le facteur sur mes séances d'entraînement
	journée d'entraînement.	
Hydratation et alimentation	Le parachutiste manifeste une lenteur mentale ou physique en raison d'un manque d'énergie ou d'eau.	Planification adéquate de l'hydratation et de la nutrition pour les séances d'entraînement de longue durée.
Autre?		

2.2 Le pouvoir de la visualisation (*traduction libre d'un extrait de Dan Brodsky-Chenfeld*)

La visualisation est la capacité de recréer, à même son esprit, des images claires, détaillées et précises de quelque chose que l'on souhaite reproduire en tant que réalité physique. À la base, une visualisation efficace est un peu comme avoir une imagination bien développée. Ceux qui maîtrisent cette compétence arrivent à produire des images détaillées, précises et spécifiques. Les images que nous voyons, les mouvements et même les émotions que nous ressentons sont si nets que nous pourrions presque croire que nous sommes vraiment en train de réaliser l'action en soi.

Bon nombre d'expériences et de recherches démontrent que les personnes possédant des compétences très poussées en visualisation arrivent à créer dans leur esprit une expérience dont l'intensité est comparable à celle de l'activité physique correspondante. L'esprit ne fait pas la différence entre une visualisation sensorielle complète et un véritable entraînement physique. Le temps consacré à l'entraînement de compétences par la visualisation peut être tout aussi bénéfique que l'entraînement physique.

Apprendre à visualiser est très similaire à un entraînement physique.

- ❑ D'abord, trouvez un endroit calme, sans distraction. Détendez-vous, calmez votre esprit et ralentissez votre rythme avant de commencer.
- ❑ Concentrez-vous sur une image nette. Par exemple, si vous êtes un patineur sur glace, vous pourriez regarder une photo de vous-même, prise au moment où vous vous prépariez à effectuer une figure précise. Une telle photo vous aidera à recréer la même image dans votre esprit. Il vous sera ensuite plus facile de visualiser chacune des étapes de la figure, car l'image initiale était nette.
- ❑ Il vous sera également très utile d'avoir observé précédemment des images animées de vous-même ou d'autres personnes effectuant le mouvement que vous souhaitez visualiser. En regardant une vidéo de vous-même ou d'autres personnes, vous offrez à votre esprit un modèle des images que vous voulez reproduire.
- ❑ Prenez le temps nécessaire pour produire une image exacte dans votre esprit. Commencez par quelque chose de simple. Plus l'image est complexe, plus il faudra de temps pour la reproduire. Ce processus peut être frustrant. Soyez patient. Si l'image devient embrouillée dans votre esprit, arrêtez. Supprimez-la, calmez-vous et recommencez. N'essayez pas de forcer quoi que ce soit.
- ❑ Dès que vous commencez à visualiser une action, faites-la jouer au ralenti. Comme dans le cas d'un entraînement physique, il vous faudra décortiquer chaque étape d'un mouvement que vous visualisez pour la première fois, à mesure que vous créez l'image du mouvement dans votre esprit.
- ❑ Lorsque vous êtes en mesure de *voir* dans votre esprit la technique appropriée du mouvement, répétez le processus à maintes reprises.
- ❑ Comme le corps, l'esprit acquiert de nouvelles habiletés par lui-même au moyen de répétitions et d'exercices continus. L'esprit développe à sa façon une mémoire musculaire. Plus votre esprit connaîtra l'image, plus il vous sera facile de la recréer et moins vous aurez à vous concentrer pour y arriver.
- ❑ Après vous être entraîné à visualiser des images précises, vous pourrez les recréer sur demande dans votre esprit. Vous n'aurez plus à trouver un endroit calme ni à prendre le

temps de vous détendre et ralentir votre rythme. Vous serez en mesure de déconnecter et visualiser clairement l'image souhaitée, peu importe le temps et l'endroit.

Seule la répétition peut transformer de nouvelles techniques et habitudes à un niveau instinctif. Il n'existe aucun raccourci. Une visualisation adéquate permet d'accroître considérablement le nombre de répétitions réalisables. Elle permet de réaliser un mouvement à la perfection une bonne centaine de fois en quelques minutes seulement. Pour une personne qui maîtrise la visualisation, l'exercice mental sera tout aussi efficace qu'une véritable séance d'entraînement.

Jumeler la visualisation et l'entraînement physique permet d'obtenir des résultats optimaux. Le soir, visualisez les techniques que vous pratiquez durant le jour. Vos compétences de visualisation s'amélioreront au même rythme que votre performance réelle. En renforçant vos compétences de visualisation en parallèle avec votre entraînement physique, vous atteindrez plus rapidement vos objectifs de performance.

Apprendre à visualiser exige un niveau d'engagement similaire à celui nécessaire pour l'acquisition de compétences physiques. Les avantages sont tout aussi bénéfiques. Certains disent même que l'habileté à créer des images vives, sensorielles et positives dans son esprit peut être tout aussi puissante que l'entraînement physique en soi. J'ai personnellement vécu deux expériences qui prouvent ces dires.

Une visualisation positive peut amener à l'atteinte du plein potentiel.

Je faisais de la compétition de VR4 depuis 12 ans et je possédais d'excellentes compétences en visualisation. Quand je fermais les yeux, je pouvais nous imaginer, mon équipe et moi, dans les moindres détails. Je voyais mes mouvements, effectués impeccablement, ainsi que la chorégraphie techniquement parfaite de toute l'équipe. Je voyais le saut du dessus (angle de vue du caméraman), de mon point de vue, et même du point de vue de chacun de mes coéquipiers. J'étais en mesure d'exécuter les figures au ralenti ou en vitesse rapide, tout en conservant la même précision. Je n'avais pas besoin de me détendre ni de ralentir mon rythme. Je pouvais instantanément créer une image à tout moment et ce même si j'étais occupé à autre chose. Je n'avais même plus besoin de fermer les yeux. Je voyais des images précises, comme superposées à ce que mes yeux voyaient vraiment. Tous mes sens étaient à l'affût. Je ressentais le saut jusque dans mes muscles et j'anticipais dans mon esprit le mouvement suivant. J'étais conscient de ma respiration; j'étais aussi conscient de la sérénité nécessaire au sport. Je visualisais même la confiance et l'esprit de compétition que je voulais adopter pendant le saut. À toutes fins pratiques, j'effectuais le saut. J'en avais des sensations presque identiques.

Curieusement, je tenais ces compétences pour acquises. Je n'avais aucunement conscience que mes compétences de visualisation étaient si bonnes et si essentielles à ma performance. Je m'étais exercé souvent et rigoureusement, mais sans y porter une attention particulière. Pour moi c'était amusant, et c'était la bonne chose à faire. Mais je n'avais pas de plan d'entraînement spécifique pour la visualisation en tant que telle.

Mon équipe, Arizona Airspeed, a remporté les championnats nationaux et mondiaux de VR4 pendant deux années de suite. Pour ajouter au VR4, nous avons décidé de nous inscrire également à la compétition de VR8.

Les règles et les habiletés de base individuelles du VR8 sont plus ou moins les mêmes qu'en VR4. La différence porte en fait sur l'image globale que nous percevons. Une formation de VR8 est deux fois plus grosse qu'une formation de VR4. Pour voir l'ensemble d'une formation de

VR8, il faut regarder plus loin et élargir notre conscience. Pendant les transitions entre les figures, il se passe deux fois plus de choses et les parachutistes se déplacent deux fois plus loin. Bref, si l'on additionne tous ces éléments, le VR8 est exponentiellement plus animé et plus complexe que le VR4. C'est pourquoi il m'était très difficile de reproduire dans mon esprit les images nettes que j'arrivais à créer en VR4. Mais puisque je tenais pour acquis mes compétences de visualisation en VR4, je ne réalisais pas à quel point mes compétences de visualisation en VR8 étaient faibles.

J'étais membre d'une équipe de compétition de VR4; j'étais donc rapide et précis et j'avais confiance en moi. Et avec raison, car nous venions de remporter les championnats nationaux et mondiaux pour la deuxième année consécutive. J'étais convaincu qu'il en serait de même en VR8. Ce ne fût toutefois pas le cas.

Au début de notre entraînement en VR8, ma performance était médiocre. Je faisais des erreurs de débutant. Je volais de façon peu dynamique, et mon anticipation était au ralenti. Quand venait le temps d'examiner les vidéos, j'avais honte. Qu'est-ce qui m'arrivait? J'étais champion international. Où était passé mon talent? Aurais-je dû me retirer pendant que j'avais une longueur d'avance? Je m'effondrais sous le poids des doutes que je portais à mon égard.

Le lendemain, nous étions dans l'avion, en montée pour un VR8. Je visualisais le saut comme je le faisais toujours en montée, lorsque tout d'un coup, j'ai compris. Je ne voyais rien. Mon esprit n'arrivait pas à reproduire l'image de 8 personnes. Il n'y avait que moi, et je me déplaçais maladroitement parmi un groupe de parachutistes. Je n'arrivais même pas à me représenter mentalement la formation. C'est là que j'ai compris que je ne possédais aucune compétence de visualisation en VR8.

Si je ne pouvais ni voir, ni même imaginer ce à quoi un saut devait ressembler, il y avait peu de chances que celui-ci se réalise. Le cas échéant n'aurait été que le fruit du hasard. Comment pouvais-je contribuer à un résultat dont je n'avais aucune idée de l'apparence?

Notre équipe a pris un répit de deux semaines. Pendant cette période, j'ai consacré deux heures quotidiennes (huit séances de 15 minutes) à des exercices de visualisation. Je n'avais pas besoin d'apprendre à visualiser, car je possédais une vaste expérience de visualisation en VR4. Je devais simplement transférer cette compétence au VR8.

J'ai regardé des vidéos et des photographies de formations prises du dessus, puis je me suis exercé à recréer les mêmes images dans ma tête. J'ai changé « l'angle de la caméra » pour arriver à mon point de vue et je me suis exercé à reproduire l'image que je verrais pour la même formation. Une fois que j'étais capable de voir ces photos, j'ai ajouté des mouvements et je me suis mis à reproduire l'image de l'équipe en transition d'une figure à l'autre. Je devais ralentir au rythme le plus lent pour laisser à mon esprit le temps de former l'image.

C'était difficile au début et j'avais besoin de beaucoup de temps pour créer chaque image. Mais une fois l'image créée avec précision dans mon esprit, tout était beaucoup plus facile. Grâce à un entraînement fréquent et constant, j'ai rapidement appris à produire des images de VR8 dans mon esprit.

Au retour du répit, je visualisais le premier saut que nous allions faire pendant la montée. Je voyais tout à la perfection. Je savais exactement comment le saut allait se dérouler, ce que je devais faire pour y arriver et que j'avais tout ce qu'il fallait pour réussir. Je voyais en détail chaque membre de l'équipe lors des transitions entre les figures. Cela me procurait un effet apaisant. Les images étaient si claires que j'avais l'impression d'avoir effectué les mouvements des centaines de fois. Je savais d'expérience que si j'arrivais à visualiser ainsi le saut, je n'avais qu'à me calmer et laisser aller les choses. Le reste allait se faire automatiquement. Ma confiance a fait un bond.

Nous sommes sortis de l'avion et le saut s'est déroulé exactement comme prévu, comme je l'avais vu dans ma tête. C'était stupéfiant. J'avais visualisé un haut niveau de performance en VR8 avant même d'avoir déjà performé à ce niveau.

Durant les deux semaines de répit, mon potentiel athlétique n'avait pas changé. J'étais le même athlète, possédant les mêmes compétences et habiletés. J'avais déjà le potentiel de réussir en VR8. Grâce aux exercices de visualisation, j'ai atteint mon plein potentiel en une fraction du temps requis autrement. La réussite s'est d'abord concrétisée dans mon esprit, et la réalité physique a suivi. Mes exercices de visualisation m'ont permis d'atteindre un niveau de performance qui m'aurait normalement pris des centaines de sauts. J'y suis arrivé en deux semaines plutôt qu'en deux mois.

Dans certains cas, la visualisation peut même remplacer l'entraînement.

Au milieu d'une année d'entraînement où j'étais à la fois entraîneur et membre de l'équipe AIRMOVES, j'ai subi une grave blessure. Ma mobilité physique en fut très réduite et je suis devenu inapte à sauter. C'était à quelques mois des championnats nationaux. Compte tenu de mon état, un autre parachutiste a dû prendre ma place au sein de l'équipe.

À l'approche de la compétition, l'équipe arrivait difficilement à effectuer certaines figures et certains blocs. Il fallait prendre une décision. Compte tenu de mon expérience, l'avenir de l'équipe dépendait de mon retour en tant que coéquipier, ne serait-ce que pour ces sauts complexes.

Ma longue période de rétablissement avait entraîné des pertes au niveau de ma force, mon endurance et ma souplesse. Je protégeais toujours mes blessures à l'aide d'un équipement de soutien et mon poids avait chuté de 20 livres. Comment pouvais-je améliorer la performance de l'équipe et être prêt pour les championnats nationaux, alors que mon état physique laissait à désirer et que j'avais à peine sauté une fois en six mois?

Tout au long de mon rétablissement, je regardais des vidéos, je visualisais les sauts et je rêvais que je sautais. À titre d'entraîneur de l'équipe, j'avais examiné chaque saut au moins une cinquantaine de fois. J'avais presque l'impression d'avoir effectué les sauts avec l'équipe. Pendant ces six mois, j'avais consacré plus de temps à la visualisation que jamais auparavant.

Je m'intégrais à chaque saut dans une position différente. Comme si je prenais tantôt le rôle du quart-arrière, tantôt celui du receveur.

Mon état physique et mes compétences en chute libre étaient grandement atteints. Tout ce qui jouait en ma faveur, c'était l'ampleur de la visualisation que j'avais effectuée. En fait, la visualisation s'est avérée beaucoup plus efficace qu'aurait pu l'être un entraînement réel. Dans l'avion, je visualisais les sauts à la perfection. Je me sentais en confiance et j'étais prêt à faire tout ce qu'on attendait de moi. J'avais l'impression d'avoir effectué tous ces mouvements récemment. Et au fond, c'était le cas. Je connaissais toutes les positions, tous les mouvements.

Même si mes capacités physiques laissaient croire autre chose, quand je faisais ma visualisation dans l'avion, je sentais que j'avais toutes les raisons de m'attendre à un excellent saut et j'avais une grande confiance en moi.

L'intensité de la visualisation que j'avais effectuée avait pallié à mon manque d'entraînement physique. Je ne recommande pas cette méthode en tant que plan d'entraînement, mais ce récit démontre la puissance d'une visualisation efficace. Ne la sous-estimez pas. Ayez confiance en

vous et accordez une place importante à la visualisation au sein de votre programme d'entraînement.

3. CONTINUITÉ ENTRE LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT, LES MICROCYCLES ET LE PLAN ANNUEL

3.1 Qualités athlétiques et objectifs d'entraînement

Les exemples suivants indiquent comment effectuer les exercices du *Cahier de travail* et sont tirés du plan de planification de la performance donné en exemple pour l'équipe de VR4 « Performances XL ». La section 3.2 présente des exemples d'activités spécifiques permettant d'atteindre les objectifs d'entraînement.

Les trois exemples qui suivent portent sur 1) un jour d'entraînement au sol, 2) un jour de camp d'entraînement et 3) un jour de compétition pendant les championnats nationaux. En lisant chacun des exemples, examinez où se situe le microcycle au sein du mésocycle. Il est à noter qu'un microcycle s'étend sur plus d'une journée, et que les jours d'entraînement d'un microcycle peuvent être identiques, même si ça n'est généralement pas le cas.

Feuille de travail n° 1 : Qualités athlétiques et objectifs d'entraînement visés lors d'un microcycle

Phase : Préparation généraleMicrocycle n° : 8Dates : 22 au 28 février

Qualité athlétique	Objectif d'entraînement
Compétence technique	Apprendre la mécanique des blocs. (remarque : un objectif doit être formulé par un énoncé commençant par un verbe)
Habilité tactique	Établir un rythme d'équipe.
Psychologie	Faire des exercices de visualisation.
Endurance aérobie	Développer l'endurance.
Endurance anaérobie	(ne s'applique pas à ce microcycle)
Vitesse (membres) (Aptitude à déplacer un ou plusieurs membres à vitesse élevée, sans résistance et avec précision [1 seconde ou moins]).	Accroître la vitesse des membres.
Endurance à la vitesse (Aptitude à maintenir un effort à une vitesse presque maximale le plus longtemps possible [un effort très intense dure habituellement de 8 à 60 secondes]).	Développer l'endurance à la vitesse.
Force-endurance (Aptitude à effectuer des contractions musculaires d'intensités sous-maximales de façon répétée [habituellement de 15 à 30 répétitions, ou même plus]).	Augmenter la force-endurance.
Souplesse	Développer la souplesse.
Nutrition	Évaluer les aliments favorisant la récupération.

Feuille de travail n° 2 : Qualités athlétiques et objectifs d'entraînement visés lors d'un microcycle

Phase : Préparation spécifique Microcycle n° : 21 Dates : du 20 au 26 mai

Qualité athlétique	Objectif d'entraînement
Compétence technique	Raffiner les blocs-permutation (<i>slot switcher</i>) .
Habilité tactique	Atteindre la vitesse de niveau compétition.
Psychologie	Développer le contrôle des distractions.
Endurance aérobie	Accroître l'endurance pendant une journée d'entraînement.
Endurance anaérobie	Développer l'endurance.
Vitesse (membres)	Maximiser la vitesse des membres.
Endurance à la vitesse	Maximiser l'endurance à la vitesse.
Force-endurance	Maximiser la force-endurance.
Souplesse	Développer la souplesse.
Nutrition	Évaluer l'apport en glucides requis lors d'une journée d'entraînement.

Feuille de travail n° 3 : Qualités athlétiques et objectifs d'entraînement visés lors d'un microcycle

Phase : Compétitive Microcycle n° : 31 Dates : du 2 au 7 août

Qualité athlétique	Objectif d'entraînement
Compétence technique	Maintenir les compétences techniques.
Habilité tactique	Mettre en œuvre des stratégies qui ont fait l'objet d'exercices antérieurs (p. ex., plan de compétition)
Psychologie	Développer la maîtrise du niveau d'éveil.
Endurance aérobie	Maintenir.
Endurance anaérobie	Maintenir.
Vitesse (membres)	Maintenir.
Endurance à la vitesse	Maintenir.
Force-endurance	Maintenir.
Souplesse	Maintenir.
Nutrition	Mettre en œuvre la routine alimentaire testée pendant l'entraînement; évaluer son efficacité en compétition.

3.2 Exercices pour vos séances d'entraînement

Les exemples suivants correspondent à la *Feuille de travail n° 4* du *Cahier de travail*.

Feuille de travail n° 4 – Exemple : Références pour une séance comprise sur trois microcycles (phase de préparation générale, phase de préparation spécifique et phase compétitive)

Exercice 1 :	Phase de préparation générale	Phase de préparation spécifique	Phase compétitive
Qualité athlétique entraînée	Compétences techniques	Compétences techniques	Compétences techniques
Objectif associé à l'entraînement de la qualité athlétique	Mécanique des blocs – blocs comportant un virage	Amélioration de la permutation des positions (<i>slot switching</i>)	Sauts effectués à partir de la même altitude qu'en compétition
Brève description de l'exercice	Examiner la mécanique des blocs 7, 9, 14, 15 grâce aux vidéos des meilleures équipes. L'entraîneur analyse toutes les positions et les parachutistes analysent leur propre position. Ensuite, reproduire chacun des blocs en les marchant ou à l'aide des planches à roulettes, le cas échéant.	La moitié des sauts effectués dans ce camp d'entraînement comporteront des blocs-permutation (<i>slot-switcher</i>). L'accent sera mis sur l'entraînement des blocs suivants : 3, 5, 10, 12, 16, 17.	Au lieu de l'altitude habituelle d'entraînement, les sauts seront effectués à partir de la même altitude qu'en compétition. Ce changement accroît le niveau d'anticipation et l'intensité, car l'équipe dispose d'un temps d'exécution réduit.
Je présente l'exercice à ce moment, <u>en troisième</u>, parce que...	Ce bloc, d'une complexité modérée, doit être appris en début de journée, lorsque la capacité mentale des parachutistes est optimale.	Pour réussir ces compétences avancées, les membres de l'équipe doivent avoir une bonne communication dans les airs.	Au début de la phase compétitive, pour augmenter l'intensité de l'entraînement à l'approche de la compétition.

Exercice 2 :	Phase de préparation générale	Phase de préparation spécifique	Phase compétitive
Qualité athlétique entraînée	Endurance aérobie	Endurance aérobie	Endurance aérobie
Objectif associé à l'entraînement de la qualité athlétique	Jogging à un rythme pouvant être conservé pendant 30 minutes; les parachutistes doivent savoir que cette durée sera prolongée à 1 heure en cours d'année.	Jogging à un rythme pouvant être conservé pendant 60 minutes.	Jogging à un rythme pouvant être conservé pendant 30 minutes.
Brève description de l'exercice	Les parachutistes doivent prendre un engagement commun; se rassembler pour des exercices et des échauffements matinaux permet de souder des liens au sein de l'équipe.	Course collective, d'une durée prolongée, échauffements et exercices en commun.	Course collective pour permettre aux membres de l'équipe de s'échauffer ensemble avant la compétition.
Je présente l'exercice à ce moment, <u>en premier</u>, parce que...	Il permet de réunir l'équipe par des échauffements matinaux.	Il permet de réunir l'équipe par des échauffements matinaux.	Il permet de réunir l'équipe par des échauffements matinaux.

Exercice 3 :	Phase de préparation générale	Phase de préparation spécifique	Phase compétitive
Qualité athlétique entraînée	Souplesse	Souplesse	Souplesse
Objectif associé à l'entraînement de la qualité athlétique	Accroître la souplesse pour permettre davantage de mouvements et réduire les blessures.	Accroître la souplesse pour permettre davantage de mouvements et réduire les blessures.	Maintenir la souplesse et réduire l'endolorissement et les blessures en compétition. À ce stade-ci, on ne tente pas d'augmenter l'amplitude du mouvement.
Brève description de l'exercice	Étirements pendant une demi-heure,	Étirements pendant une demi-heure,	Étirements pendant une demi-heure,

Exercice 3 :	Phase de préparation générale	Phase de préparation spécifique	Phase compétitive
	dirigés par un membre d'équipe différent chaque jour.	dirigés par un membre d'équipe différent chaque jour.	dirigés par un membre d'équipe différent chaque jour.
Je présente l'exercice à ce moment, en <u>deuxième</u>, parce que...	Il doit être effectué après l'exercice d'échauffement.	Il doit être effectué après l'exercice d'échauffement.	Il doit être effectué après l'exercice d'échauffement.

4. L'ORDRE DES EXERCICES DANS LE CADRE DE LA SÉANCE

4.1 Choisir l'ordre de présentation

Consultez la *Feuille de travail n° 4*.

4.2 Comparer vos réponses aux conclusions des recherches

Consultez les sections 7.2, 7.3 et 7.4 du présent *Document de référence* pour de l'information théorique concernant l'ordre de présentation des activités d'entraînement liées au parachutisme.

5. MODIFIER LES EXERCICES

Effectuez les activités de la section 5.1 pour les sports non cycliques comme le parachutisme (les sports d'équipe, les sports artistiques, les sports de combat et les sports de raquette sont d'autres exemples de sports non cycliques).

Rappel : Dans un sport cyclique, on répète le même mouvement maintes et maintes fois pendant la durée de la compétition (p. ex., un type de nage); dans un sport non cyclique, on utilise des compétences variées tout au long de la compétition. Le parachutisme est un sport non cyclique.

5.1 Sports non cycliques

Les exemples suivants correspondent à la *Feuille de travail n° 9* du *Cahier de travail*.

Feuille de travail n° 9 : Modifier un exercice dans un sport non cyclique

Date de la séance : _____ Microcycle n° : _____

Nom de l'exercice (choisir un exercice sur votre *Feuille de travail n° 4*) Amélioration de la permutation des positions (*slot-switching*) (jour de sauts)

Objectif technique ou tactique

Améliorer la capacité de l'équipe à effectuer l'ensemble des figures, pour se sentir à l'aise avec un tirage au sort complet.

Description de l'exercice (Utilisez un diagramme si cela vous facilite la tâche)

Concevoir les sauts de sorte que la moitié des sauts quotidiens comportent un des blocs suivants : 3, 5, 10, 12, 16, 17. (OU exécuter certains sauts en position permutée (*slot-switched*) pendant tout le saut)

Norme de performance (Critères de réussite)

Le pointage moyen obtenu durant les sauts contenant un ou des blocs-permutation (*slot-switcher*) ne doit pas être inférieur de plus de 10 % au pointage obtenu dans les sauts sans permutation.

*(Remarque : la différence entre le pointage obtenu durant les sauts contenant un ou des blocs-permutation (*slot-switcher*) et les sauts réguliers dépend de l'ampleur de l'entraînement en permutation effectué par l'équipe. L'idée consiste à mesurer le taux de réussite des sauts en position permutée par rapport à la performance en position standard.*

Modifications qui rendraient l'exercice plus facile	Raisons pour lesquelles la modification rend l'exercice plus facile
Alterner les sauts en permutation (<i>slot-switching</i>) avec des sauts en position standard.	Un saut sur deux, réduit l'effort mental et le temps nécessaire à la préparation du saut (y compris sur les planches à roulettes). Léger répit pour l'équipe.
Concevoir des sauts qui ne contiennent que des figures ou d'autres blocs simples.	Réduit l'effort nécessaire pour se souvenir des blocs-permutation (<i>slot-switcher</i>); l'équipe peut centrer ses efforts sur le rythme.

Modifications qui rendraient l'exercice plus facile	Raisons pour lesquelles la modification rend l'exercice plus facile
Concevoir certains sauts comme des exercices composés uniquement d'une figure ou deux.	Permet à l'équipe de se concentrer sur les techniques spécifiques aux blocs-permutation (<i>slot-switcher</i>) dans un contexte isolé, de sorte que la technique de base devient un automatisme, simplifiant ainsi les sauts complexes comportant ces blocs; l'équipe peut alors se concentrer davantage sur le résultat de la permutation.

Modifications qui rendraient l'exercice plus difficile	Raisons pour lesquelles la modification rend l'exercice plus difficile
Faire plusieurs séquences de blocs-permutation (<i>slot switcher</i>) de suite, puis une séquence standard, puis deux autres séquences de blocs-permutation.	Augmente l'effort requis pour la préparation physique et mentale sur une période prolongée. L'ajout d'un seul saut standard interrompt le rythme des blocs-permutation (<i>slot switcher</i>), rendant plus difficile le retour aux séquences complexes. (Remarque : pour certaines personnes, ce principe ne s'applique pas)
Prévoir les blocs-permutation les plus complexes au moment de la journée où la performance de l'équipe est la moins optimale.	Impose un effort mental accru au moment où la performance de l'équipe est la moins efficace. (L'heure diffère selon les équipes, mais en général aux deux tiers de la journée, ou au premier saut de la journée.)
Effectuer un tirage au sort complet, organisé de sorte qu'il combine les différents types de sauts possibles (des sauts à 1 bloc et 4 figures, d'autres à 3 blocs, d'autres à 2 blocs et 1 figure, d'autres à 2 blocs et 2 figures, etc.)	Le niveau de difficulté augmente lorsque le tirage au sort est conçu en vue d'être complexe, avec des transitions non fluides, ne permettant pas de reprendre facilement la position standard après une permutation.

5.2 Corriger une erreur typique

Lisez la section 7.5 du Document de référence : « Corriger une erreur typique ».

6. ENTRAÎNER UNE HABILITÉ TECHNIQUE OU TACTIQUE DURANT PLUSIEURS MICROCYCLES

6.1 Exercices visant à développer une habileté technique ou tactique

Les exemples suivants correspondent à l'exercice présenté à la section 6.1.1 du *Cahier de travail*.

Exercices pour échelonner l'entraînement d'une habileté technique ou tactique sur quatre microcycles

Habilité technique ou tactique	Objectif	Entraînement nécessaire pour obtenir un effet d'entraînement
Habilité technique : Mécanique des blocs : technique déplacement/arrêt en sous-groupes de deux.	Acquérir la bonne technique de vol pour l'exécution des blocs 1, 5, 6, 8, 10, 11, 12 (?) 16 (?) 18, 19, 20 (centres), 21, 22.	En soufflerie ou dans les airs, travail des habiletés de base individuelles, puis deux par deux. Planifier les exercices en soufflerie en premier, suivis des exercices dans les airs; répéter tant que nécessaire pour affiner les techniques.
Norme de performance (Critères de réussite) :		
Capacité à interrompre son déplacement individuel tout en permettant au coéquipier de son sous-groupe de compléter son déplacement.		

Habilité technique ou tactique	Objectif	Entraînement nécessaire pour obtenir un effet d'entraînement
Habilité tactique : Établir un rythme d'équipe lors de l'exécution de figures.	Atteindre une vitesse constante pour l'exécution des séquences de figures, peu importe leur ordre d'apparition dans le tirage au sort.	En soufflerie ou dans les airs, travail sur des séquences composées de figures seulement, suivi par de l'entraînement sur des séries consécutives de figures au travers de séquences mixtes (figures et blocs).
Norme de performance (Critères de réussite) :		
Le rythme constamment obtenu lors de l'exécution des figures se compare au rythme des meilleures séquences effectuées.		

Exercice n°	Description de l'exercice
1. Habiletés de base individuelles	En soufflerie, exécuter des exercices comportant des déplacements dynamiques dans toutes les dimensions et dans tous les sens, suivis par des arrêts complets ou stationnaires.
2. Exécuter le bloc 6 étape par étape, sans prise	En soufflerie, exécuter le bloc 6 avec arrêt au milieu de la manœuvre intermédiaire (inter), puis initier clairement le deuxième mouvement de l'inter, sans prise.
3. Maintenir la position lors d'une rotation	Exercice à deux (possiblement avec un entraîneur au début) visant à maintenir sa position tout en gardant un contact avec son coéquipier durant son déplacement, en lui permettant d'effectuer sa rotation (comme dans le bloc 6).
4. Exécuter le bloc 6 étape par étape, avec des prises	En soufflerie, exécuter le bloc 6 avec arrêts au début et au milieu de la manœuvre intermédiaire (inter); initier clairement le deuxième mouvement de l'inter, avec prises.
5. Exécuter le bloc 6 en douceur	En soufflerie, exécuter le bloc 6 avec des arrêts nets mais brefs, au milieu de la manœuvre intermédiaire (inter), puis continuer l'inter sans attendre de signal. Mettre encore l'emphase sur la synchronisation entre les deux paires. Voler avec les prises.
6. Exercice visant à répéter le bloc dans les airs	Répéter l'exercice 4 dans les airs (peut se faire par un saut entrecoupé ou un exercice de répétition du bloc).
7. Exécution du bloc dans les airs	Répéter l'exercice n° 5 dans les airs.
8. Exécution du bloc 6 avec impulsion (technique avancée)	Donner une petite pression vers le centre de la formation au début et à la fin du bloc, et exercer une impulsion de la part du partenaire qui ne bouge pas au partenaire qui est en train de bouger. S'exercer en soufflerie et dans les airs (peut se faire deux par deux).

Remarque : Répétez cette progression pour les habiletés techniques de tous les blocs du même type.

Lisez la section 7.4 du *Document de référence*, intitulée « Progression des activités ».

Les exemples suivants correspondent à la *Feuille de travail n° 12* du *Cahier de travail*.

Feuille de travail n° 12 : Échelonner les exercices sur une série de séances d'entraînement couvrant quatre microcycles

Note : Dans cet exercice, une « séance d'entraînement » correspond à une journée de sauts, car les habiletés techniques et tactiques nécessiteront habituellement un entraînement dans les airs. On suppose qu'un microcycle est un camp d'entraînement de 4 ou 5 jours (selon le calendrier). Selon ce calendrier, on suppose que chaque jour se compose de 30 minutes de soufflerie et 6 sauts.

Dans cet exemple, les numéros d'exercices font référence aux numéros d'exercices de la *Feuille de travail n° 11*. Ce tableau n'a pas la même configuration que celui présenté à la section 7. La séance d'entraînement comprendra d'autres exercices n'ayant aucun lien avec l'habileté développée (p. ex., blocs avec virages sur soi-même, ou exercices de figures).

Dans les microcycles suivants, ce type de blocs sera intégré à la routine; de nouveaux blocs seront combinés à des blocs déjà entraînés, présentés en rappel.

	Exercice n°	Séance d'entraînement n° 1	Séance d'entraînement n° 2	Séance d'entraînement n° 3	Séance d'entraînement n° 4	Séance d'entraînement n° 5
Microcycle n° 1	1	Exercice			Exercice	
	2	Bloc 6	Blocs 1 et 21	Blocs 19, 10 et 8		
	3	Exercice			Exercice	
	4	Bloc 6	Blocs 1 et 21	Blocs 19, 10 et 8		Répéter les blocs les moins bien réussis.
	5	Bloc 6	Bloc 6	Blocs 19, 10 et 8	Tous les blocs effectués à date.	
	6		Bloc 6	Blocs 1 et 21	Blocs 19 et 8	Bloc 10
	7		Bloc 6	Blocs 1 et 21	Blocs 6, 19 et 8	Blocs 10, 1 et 21
	8					

7. DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Vous pourriez ajouter d'autres documents de référence à cette section. Le projet pilote vous permettra d'identifier les lacunes dans les connaissances et les documents de référence.

7.1 Définition de termes associés à la planification

Chaque séance d'entraînement appartient à une phase ou à une période de la saison dont les objectifs sont spécifiques. Le tableau suivant comporte une définition des termes employés dans ce module.

Objectifs des périodes et des phases des programmes sportifs saisonniers

Période	Phase	Objectifs et priorités	Moyens d'entraînement
Préparation	Phase de préparation générale Durée recommandée : 6 à 8 semaines ou plus	<p>Développement général des qualités athlétiques physiques, motrices et mentales.</p> <p>Acquisition de nouvelles habiletés techniques et de nouveaux savoir-faire moteurs.</p> <p>Consolidation des habiletés techniques et tactiques déjà acquises.</p> <p>Augmentation progressive de la quantité de travail effectué lors des séances d'entraînement.</p> <p>Amélioration des points faibles identifiés chez les athlètes.</p> <p>Favoriser les liens interpersonnels au sein du groupe.</p> <p>Établissement d'objectifs généraux liés au développement athlétique.</p>	<p>Grandes proportions d'activités et d'exercices généraux; faibles proportions d'activités et d'exercices spécifiques ou de compétition.</p> <p>Conditions d'entraînement et de pratique plutôt stables et prévisibles, contrôlées par l'entraîneur.</p> <p>Intensité moyenne inférieure à celle des phases ultérieures.</p>
	Phase de préparation spécifique Durée recommandée : 3 à 5 semaines ou plus	<p>Développement progressif d'une condition physique adaptée au sport.</p> <p>Développement spécifique des qualités athlétiques physiques, motrices et mentales sollicitées de façon importante dans le sport</p> <p>Amélioration des points faibles identifiés chez les athlètes.</p> <p>Consolidation des habiletés techniques et tactiques déjà acquises.</p> <p>Acquisition de nouvelles connaissances et habiletés tactiques.</p> <p>Augmentation progressive de la quantité de travail effectué lors des séances d'entraînement.</p> <p>Augmentation progressive de l'intensité des activités, afin de se rapprocher de celle que l'on observe lors des compétitions vers la fin de cette phase.</p>	<p>Proportion accrue d'exercices spécifiques ou de compétition, diminution de la proportion d'activités et d'exercices généraux.</p> <p>Conditions d'entraînement et de pratique plus spécifiques et moins stables/prévisibles. Conditions contrôlées par l'entraîneur plus fréquentes que conditions aléatoires.</p>

Période	Phase	Objectifs et priorités	Moyens d'entraînement
	<p>Phase de préparation pré-compétitive</p> <p>Durée recommandée : 2 à 3 semaines ou plus</p>	<p>Préparation des athlètes en vue des compétitions à venir.</p> <p>Maintien des qualités athlétiques physiques, motrices et mentales dont l'importance est faible ou modérée compte tenu du sport.</p> <p>Développement spécifique des qualités athlétiques physiques, motrices et mentales sollicitées de façon importante dans le sport.</p> <p>Consolidation des habiletés techniques et tactiques déjà acquises.</p> <p>Augmentation de l'intensité des activités afin qu'elle soit semblable à celle que l'on observe lors des compétitions.</p> <p>Stabilisation de la quantité de travail effectué lors des séances d'entraînement.</p> <p>Établissement d'objectifs de performance plus spécifiques.</p> <p>Gestion du stress et contrôle des émotions lorsqu'il y a un enjeu.</p> <p>Coopération au sein du groupe.</p> <p>Première étape de sélection (si applicable).</p>	<p>Proportion élevée d'exercices spécifiques ou de compétition, et faible proportion d'activités et d'exercices généraux.</p> <p>Conditions d'entraînement et de pratique spécifiques.</p> <p>Conditions contrôlées par l'entraîneur plus fréquentes que conditions aléatoires.</p> <p>Participation à quelques compétitions préparatoires et « non officielles ».</p>

Période	Phase	Objectifs et priorités	Moyens d'entraînement
Compétition	Phase de compétitions régulières Durée : variable	<p>Validation et confirmation des apprentissages et des progrès faits par les athlètes à l'entraînement. Réalisation de performances.</p> <p>Maintien des qualités athlétiques physiques, motrices et mentales sollicitées de façon importante dans le sport.</p> <p>Consolidation des nouvelles habiletés techniques et tactiques et maintien de celles déjà acquises.</p> <p>Stabilisation ou diminution de la quantité de travail effectué lors des séances d'entraînement, et maintien d'une intensité semblable à celle que l'on rencontre en compétition.</p> <p>Gestion du stress et contrôle des émotions lorsqu'il y a un enjeu.</p> <p>Acquisition/mise en œuvre du plan de match/combat/course.</p> <p>Coopération au sein du groupe.</p> <p>Autres étapes de sélection (si applicable).</p>	<p>Proportion très élevée d'exercices spécifiques ou de compétition, et très faible proportion d'activités et d'exercices généraux, à moins que ceux-ci ne soient nécessaires pour corriger certaines lacunes persistantes.</p> <p>Conditions d'entraînement et de pratique spécifiques à celles observées en compétition. Conditions aléatoires plus fréquentes que celles contrôlées par l'entraîneur.</p> <p>Simulation à l'entraînement de certaines situations susceptibles d'être rencontrées lors des compétitions importantes.</p> <p>Utilisation de situations de compétition particulières ou de compétitions moins importantes comme étant des « entraînements difficiles » ou encore des « laboratoires » où certaines expériences pourront être tentées. Inclure le stress psychologique à l'entraînement seulement si les athlètes ont un haut taux de réussite sur le plan de l'exécution technique.</p>
	Phase de compétitions importantes	<p>Mise en œuvre du plan de match/combat/course et réalisation de performances alors que l'enjeu ou le niveau de compétition sont plus élevés.</p> <p>Gestion du stress et contrôle des émotions dans des situations où il y a un enjeu important.</p> <p>Récupération de la fatigue et du stress occasionnés par la participation aux compétitions régulières et aux compétitions les plus importantes.</p> <p>Plutôt que de chercher à augmenter la durée des séances d'entraînement, s'assurer que la fréquence de celles-ci est maintenue et que l'intensité demeure élevée.</p> <p>Haut taux de réussite des actions (précision et constance) à l'entraînement. Coopération élevée au sein du groupe d'athlètes.</p> <p>Étapes finales de sélection (si applicable).</p>	<p>Proportion très élevée d'exercices spécifiques.</p> <p>Conditions aléatoires plus fréquentes que celles contrôlées par l'entraîneur.</p> <p>Exercices et activités destinés à parfaire la préparation.</p> <p>Inclusion de pauses plus fréquentes lors des séances d'entraînement de façon à éviter la fatigue et à maintenir l'intensité élevée.</p>

Période	Phase	Objectifs et priorités	Moyens d'entraînement
Transition	Durée : variable 2 à 8 semaines	Récupération et détente. Guérison de certaines blessures subies lors de la période de compétitions. Baisse de la durée, de la fréquence et de l'intensité des activités à caractère sportif.	Repos actif. Très grandes proportions d'activités et d'exercices généraux. Participation à différentes activités non sportives et non compétitives. Participation à des sports ayant des exigences physiques ou motrices différentes, avec ou sans compétition, dans un climat de détente.

7.2 Ordre de présentation des exercices durant une séance – Considérations générales

- ❑ Le contenu de la séance d'entraînement répond donc aux objectifs de la période dans laquelle elle se situe.
- ❑ L'agencement des exercices à l'intérieur de la séance répond à des impératifs :
 - D'optimisation de l'apprentissage technique ou tactique
 - D'optimisation du développement physique et psychologique
- ❑ C'est pourquoi, les exercices présentés lors d'une séance d'entraînement doivent être dans l'ordre suivant :
 1. Exercices techniques, de coordination et d'équilibre
 2. Exercices de vitesse
 3. Exercices musculaires
 4. Exercices d'endurance et de flexibilité
- ❑ Pour ce qui est des exercices visant des apprentissages tactiques et stratégiques, ils doivent être exécutés au moment où l'athlète est suffisamment reposé pour y affecter la concentration nécessaire. C'est pourquoi on les retrouve souvent en début de séance. Par contre, lorsque l'objectif est de consolider des tactiques et stratégies déjà apprises, il est préférable qu'ils soient effectués à la fin de la séance, en tant qu'exercices qui sollicitent l'endurance.
- ❑ Pour les exercices qui sollicitent des apprentissages de nature psychologique tels que la concentration, le contrôle des émotions, la tolérance à l'effort, ils peuvent être insérés à différents moments de la séance, selon l'état de repos de l'athlète désiré.
- ❑ Il existe très peu de données scientifiques qui permettent d'établir l'agencement séquentiel optimal des charges d'entraînement à l'intérieur d'un microcycle ou d'une journée d'entraînement. La séquence ci-dessous devrait donc être considérée comme une ligne directrice reposant sur les pratiques exemplaires actuelles :
 - Le travail **technique** (c.-à-d. l'acquisition ou le perfectionnement de gestes moteurs) devrait toujours se dérouler avant les autres formes d'entraînement, alors que le système neuromusculaire n'est pas fatigué. Ce type de travail devrait donc toujours se dérouler en premier dans la séance, après l'échauffement.
 - L'entraînement de la **vitesse pure** devrait se faire avant le développement des autres qualités athlétiques.
 - La filière **anaérobie alactique** devrait être entraînée avant les filières lactique ou aérobie.
 - La filière **anaérobie lactique** devrait être entraînée avant la filière aérobie.
 - L'entraînement **aérobie de plus haute intensité** devrait être effectué avant l'endurance.
 - L'endurance **aérobie à vitesse spécifique** devrait avoir préséance sur l'entraînement continu lent.
 - Les séances conduisant à d'importantes diminutions des réserves de glycogène musculaire devraient être espacées d'au moins 36 heures; cela laisse ainsi du temps pour la récupération.

- Idées de sports d'entraînement croisé pour le VR4 : Natation, escalade, badminton, squash, jonglage, entraînement en circuit.
- En général, le développement des qualités motrices devrait se faire avant le développement des qualités physiques au cours d'une séance.
- Si différents systèmes physiologiques sont entraînés, les qualités athlétiques liées à ces systèmes, notamment la puissance et la capacité, devraient être sollicitées selon l'ordre suivant :
 1. puissance alactique;
 2. capacité alactique;
 3. puissance lactique;
 4. capacité lactique;
 5. puissance aérobie;
 6. capacité aérobie (endurance).
- Il n'est PAS conseillé de solliciter plus d'une fois un même facteur au cours de la même journée.
- Si plusieurs séances d'entraînement se succèdent au fil des jours, les considérations précédentes devraient également s'appliquer. Par exemple :
 - Le matin de la première journée d'un microcycle *après une journée de repos*, effectuer un entraînement visant le développement de la vitesse, de la technique ou de la puissance du système anaérobie alactique. C'est à ce moment que le système nerveux central sera le mieux disposé pour ce type d'exercice.
 - La séance de l'après-midi quant à elle vise le développement ou encore le maintien d'une autre qualité physique.

Note importante : L'information précédente ne fait PAS référence à l'ordre du développement des qualités athlétiques à l'intérieur d'une planification saisonnière ou annuelle. Il s'agit plutôt de l'agencement des activités à l'intérieur d'une même séance d'entraînement, ou encore à l'intérieur d'une suite de séances d'entraînement s'étalant sur quelques jours (semaine).

En résumé :

Tôt dans la partie principale de la séance d'entraînement...

Les athlètes ne sont pas fatigués. Profitez-en pour prévoir des activités qui :

- permettent d'apprendre de **nouveaux** patrons de mouvement et de nouvelles techniques ou habiletés ou encore de les corriger;
- sollicitent ou développent la coordination ou l'équilibre;
- sollicitent ou développent la vitesse.

Considérez ensuite la tenue d'activités qui...

- sollicitent ou développent la force ou l'endurance-vitesse;
- sollicitent ou développent la force;
- sollicitent ou développent la force-endurance.

Puis la tenue d'activités qui...

Car les athlètes peuvent alors être plus fatigués :

- visent à consolider les habiletés déjà acquises;
- exigent ou développent les qualités aérobies;
- développent la flexibilité.

7.3 Séquence pour les sports collectifs, de combat, duels

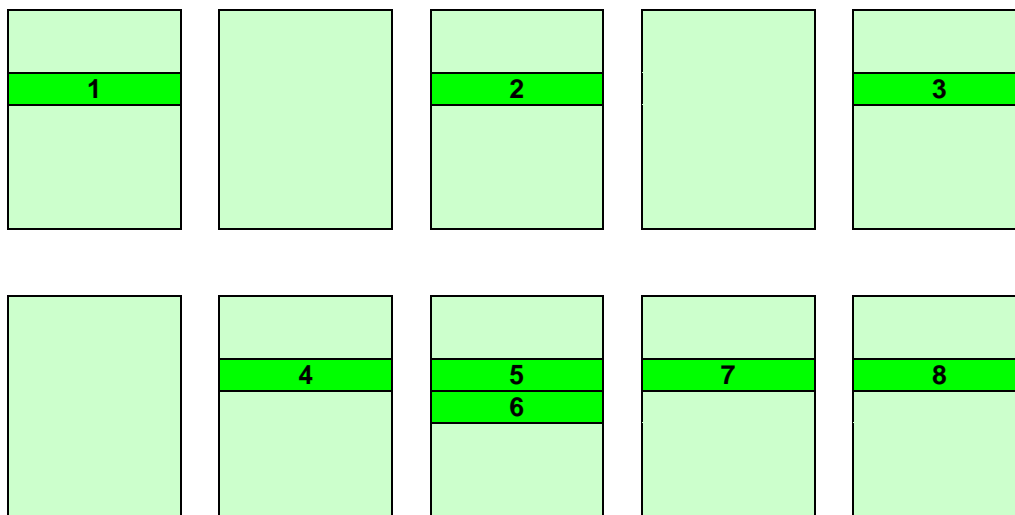
	1^{re} portion de la partie centrale de la séance d'entraînement	2^e portion de la partie centrale de la séance d'entraînement	3^e portion de la partie centrale de la séance d'entraînement
But	Formation technique, tactique/stratégique	Perfectionnement des acquis	Capacité de charge/Stress
Objectifs	Apprendre Acquérir Corriger	Stabiliser Maintenir Affiner	Résistance à la fatigue Stress Vitesse d'endurance
Contenu/tâche	Geste technique en entier OU partie/geste OU composante tactique	Savoir-faire moteur de base OU notions sur le plan tactique/stratégique	Gestes techniques Composante tactique
Conception de la tâche d'entraînement	Série de répétitions de la même tâche d'entraînement	Série de répétitions impliquant la même tâche OU établissement d'un lien entre les mouvements OU réponse à une situation	Établissement d'un lien entre les mouvements OU réponse à une situation donnée (reconnaître la situation et y réagir en fournissant la réponse motrice appropriée)
Principale attente liée à la performance	Exécution correcte OU taux de réussite de l'action	Aucune détérioration motrice Haut taux de réussite de l'action	Contrôle de soi Volonté Concentration Succès à différents taux de réussite de l'action
Exigences	Concentration + système nerveux central reposé		

7.4 La progression d'exercices

Selon la nature de l'apprentissage et l'objectif désiré, l'entraîneur détermine :

- ❑ Le nombre d'exercices nécessaires
- ❑ Leur répartition dans le temps
- ❑ Leur alternance avec les autres exercices

Voici un exemple d'une progression d'exercices sur plusieurs séances. Dans cet exemple, l'entraîneur choisit huit activités que l'athlète doit exécuter dans un ordre établi tout au long de dix séances d'entraînement; 1 signifie l'activité que l'athlète fait en premier, 2 celle que l'athlète fait en deuxième, et ainsi de suite jusqu'à ce que les huit activités aient été effectuées.



L'ordre dans lequel l'athlète exécute ces activités a été établi en fonction d'études illustrant comment l'apprentissage se fait dans le cadre de ce type d'activités.

Types d'activités

Pour optimiser leur apprentissage, les athlètes doivent exécuter les quatre types d'activités ci-dessous dans l'ordre indiqué :

- En premier : Activités motrices (techniques, tactiques, individuelles, en groupe)
- En deuxième : Activités liées à la vitesse
- En troisième : Activités musculaires
- En quatrième : Activités d'endurance

Les athlètes effectuent habituellement ces quatre types d'activités durant les séances d'entraînement. Les habiletés cognitives et psychologiques doivent aussi être entraînées; elles sont abordées dans d'autres modules du PNCE.

Voici un exemple de répartition des activités motrices, liées à la vitesse, musculaires et d'endurance sur dix séances qui permet d'optimiser l'apprentissage de l'athlète.

Introduction	Introduction	Introduction	Introduction	Introduction
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement

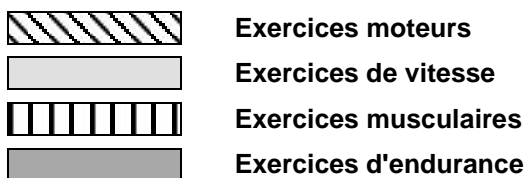
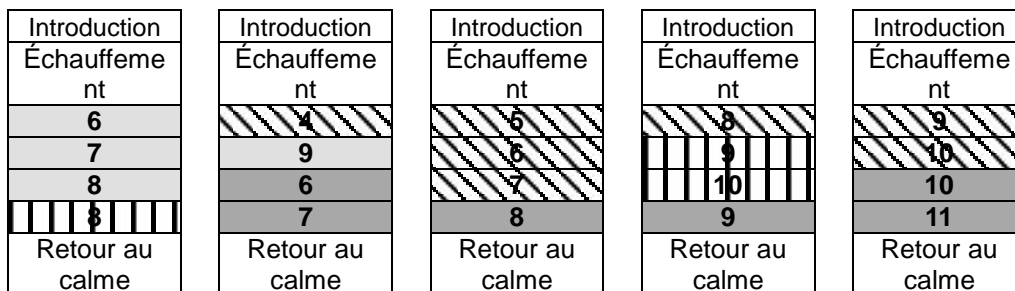
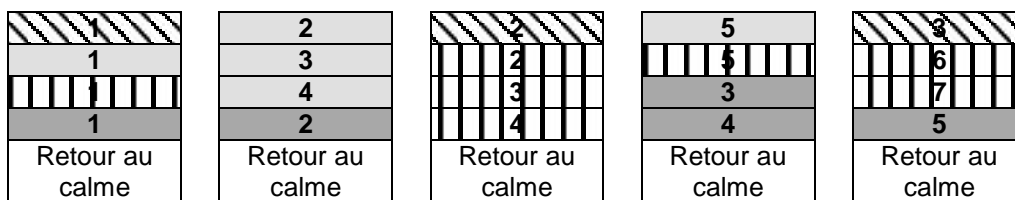
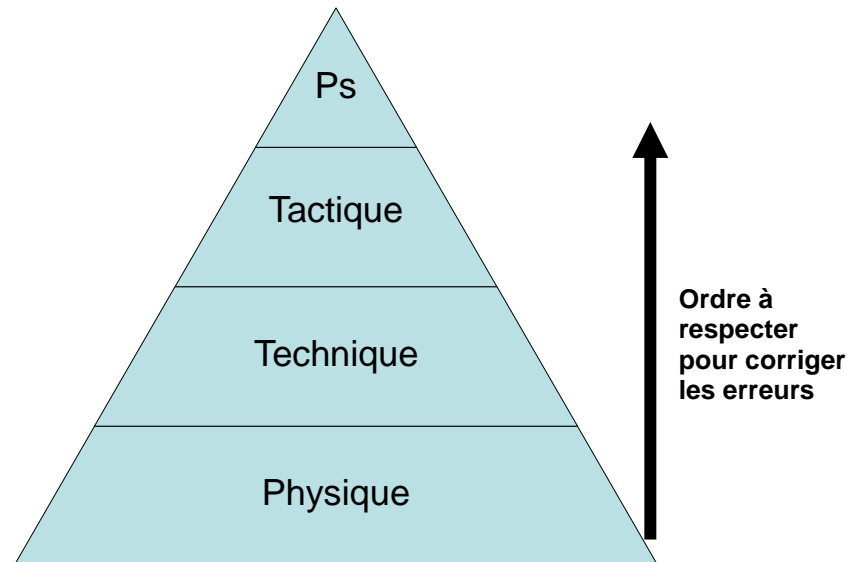


Tableau récapitulatif : Méthodes d'entraînement

Qualité athlétique ou élément de la forme physique	Objectif d'entraînement visé	Nombre de semaines pour obtenir une amélioration notable	Fréquence d'entraînement	Durée de l'entraînement (minutes)	
				Minimum :	Jusqu'à :
Technique	Initiation	1-2; variable	3 ou +	30	60
	Acquisition	4-6	3 ou +	30	60-90
	Consolidation	3-4	2 ou +	20	60-90
	Perfectionnement	Variable; sans doute plusieurs mois ou même davantage	2-3 ou +	???	sans doute au moins 20-30
Tactique	Acquisition	4-6	2	20	45
	Consolidation	Variable; 3-4	2	20	45-60
	Prise de décision	???. sans doute plusieurs	2	???	???
Capacité aérobie	Développement	6	2-3	20-30	60-75
	Maintien	S.O.	1	20-25	60-75
Puissance aérobie	Développement	6	2-3	20	55-60
	Maintien	S.O.	1	12-15	55-60
Vitesse	Développement	4	2-3	15	45-50
	Maintien	S.O.	1	10	45-50
Endurance-vitesse	Développement	4	2-3	18-20	45-50
	Maintien	S.O.	1		45-50
Force maximale	Développement	<i>Il n'est PAS recommandé de chercher à développer cette qualité athlétique de façon systématique chez de jeunes athlètes</i>			
	Maintien				
Force-endurance	Développement	4-5	2	10	30-35
	Maintien	S.O.	1	10	30-35
Force-vitesse	Développement	4-5	2	5	12
	Maintien	S.O.	1	5	12
Flexibilité	Développement	3-5	2-3 ou +	12-15	50-55
	Maintien	S.O.	1	5-8	50-55
Qualités motrices (agilité, équilibre et coordination)	Développement	???. sans doute plusieurs	2-3 ou +	???. sans doute au moins 10-15	???. sans doute 20-45
	Maintien	S.O.	???. sans doute au moins une	???. sans doute au moins 10-15	???. sans doute 20-45

7.5 Corriger une erreur typique

Pyramide des facteurs d'entraînement de Bompa¹



- ❑ Pour vous aider à répondre à l'exercice 5.2, lisez l'exemple suivant, qui porte sur la correction d'une erreur typique au basket-ball.

Étape 1 : Décrire le contexte d'entraînement

- ❑ Âge des athlètes : jeunes femmes âgées de 17 à 19 ans
- ❑ Niveau de compétition : collégial AA (circuit provincial)
- ❑ Années d'expérience des athlètes : en moyenne 5 ans

Étape 2 : Choisir une erreur typique de votre sport ayant un impact important sur la performance

- ❑ Athlète qui se fait bloquer son lancer très régulièrement en situation d'attaque.

Étape 3 : S'assurer que l'erreur choisie touche au moins deux des trois dimensions de la performance (physique, technique, tactique)

- ❑ Les trois dimensions peuvent expliquer cette erreur qui a un impact majeur sur la performance :
 - **Physique.** L'athlète a une force maximale relative et une force-vitesse insuffisantes au niveau des membres inférieurs, ce qui ne lui permet pas d'exécuter ses lancers avec une impulsion suffisante qui lui permettrait de lancer au-dessus du défenseur.

¹ Tudor O. Bompa, Ph.D. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 4^e édition. 1999 : Human Kinetics. Dans le graphique ci-dessus, *Ps* signifie préparation psychologique et mentale.

- **Technique.** L'athlète a une technique déficiente : elle enclenche son lancer avec le ballon trop bas (plutôt que de démarrer son lancer avec le ballon au-dessus de l'épaule) ce qui permet au défenseur de facilement bloquer son lancer.
 - **Tactique.** L'athlète ne prend pas les bonnes décisions tactiques. Par exemple, elle ne lance jamais au bon moment, moment où elle est libre de son défenseur. Ceci s'explique probablement par une mauvaise lecture de la défensive et une mauvaise anticipation des mouvements de la défensive.
- Il est possible que les trois dimensions soient à l'origine de l'erreur. Pour déterminer la dimension ou les dimensions en cause, vous devrez observer l'athlète en situation de match en portant une attention particulière aux raisons des lancers bloqués.

Étape 4 : Identifier la séquence à suivre pour corriger cette erreur

- En vous appuyant sur la pyramide des facteurs d'entraînement de Bompa, vous devrez d'abord corriger la *dimension physique* de l'erreur, c.-à-d. la force insuffisante (max. et vitesse) au niveau des membres inférieurs de votre athlète. Vous développerez d'abord la force maximale relative pour ensuite développer la force-vitesse.
- Une fois la dimension physique corrigée, vous vous attaquerez à la *dimension technique* du lancer. Vous devez corriger les éléments techniques dans un ordre bien précis car chacune des parties du mouvement a une incidence sur les suivantes (principes biomécaniques). Voici la séquence à respecter pour corriger le lancer (pour cette partie, vous pouvez ajouter des images ou dessins pour illustrer vos propos) :
- **Position de départ :** face au panier; pied dominant qui pointe le panier; les épaules et le bassin perpendiculaires à la cible; le ballon positionné vis-à-vis l'épaule dominante (à droite pour droitère).
 - **Exécution du lancer :** mouvement fluide qui suit la séquence suivante : extension des chevilles, des jambes, des hanches, de l'épaule, du coude et du poignet.
- Erreurs fréquemment observées lors de l'exécution et qui doivent être corrigées dans l'ordre présenté ci-dessous :
- Mauvaise utilisation de la force des jambes soit par un manque de flexion ou soit par un manque de coordination entre le mouvement des jambes et le mouvement du haut du corps;
 - Mouvement du bras dominant qui ramène le ballon à la hauteur des hanches plutôt que d'enclencher le lancer de la hauteur de l'épaule;
 - Coude du bras dominant qui ne pointe pas vers la cible ce qui provoque une extension du poignet dans la mauvaise direction;
 - Bras dominant qui ne termine pas en extension complète ce qui a pour effet de diminuer la force du lancer OU bras dominant qui effectue une extension horizontale plutôt que verticale ce qui résulte en un angle non efficace entre le ballon et le panier;
 - Le poignet qui ne termine pas sa flexion en direction de la cible ou encore qui ne fléchit pas du tout, ce qui affecte la précision du lancer.

- La *dimension tactique* est la dernière à corriger.² Voici donc la séquence à respecter pour amener l'athlète à prendre les bonnes décisions :
 - Définir clairement les décisions que votre athlète doit prendre lorsqu'elle est en situation offensive avec le ballon. Ces décisions doivent être propres au sport et à cette situation spécifique (prendre ou non un lancer); elles doivent aussi définir les habiletés cognitives nécessaires pour performer à un haut niveau.
 - Identifier et décrire les exercices ou activités qui permettent le mieux d'entraîner la prise de décision définie ci-dessus; les exercices retenus doivent se rapprocher le plus possible de la situation de compétition.
 - Choisir un ou plusieurs des outils qui favorisent le mieux l'entraînement à la prise de décision durant les exercices pratiqués.

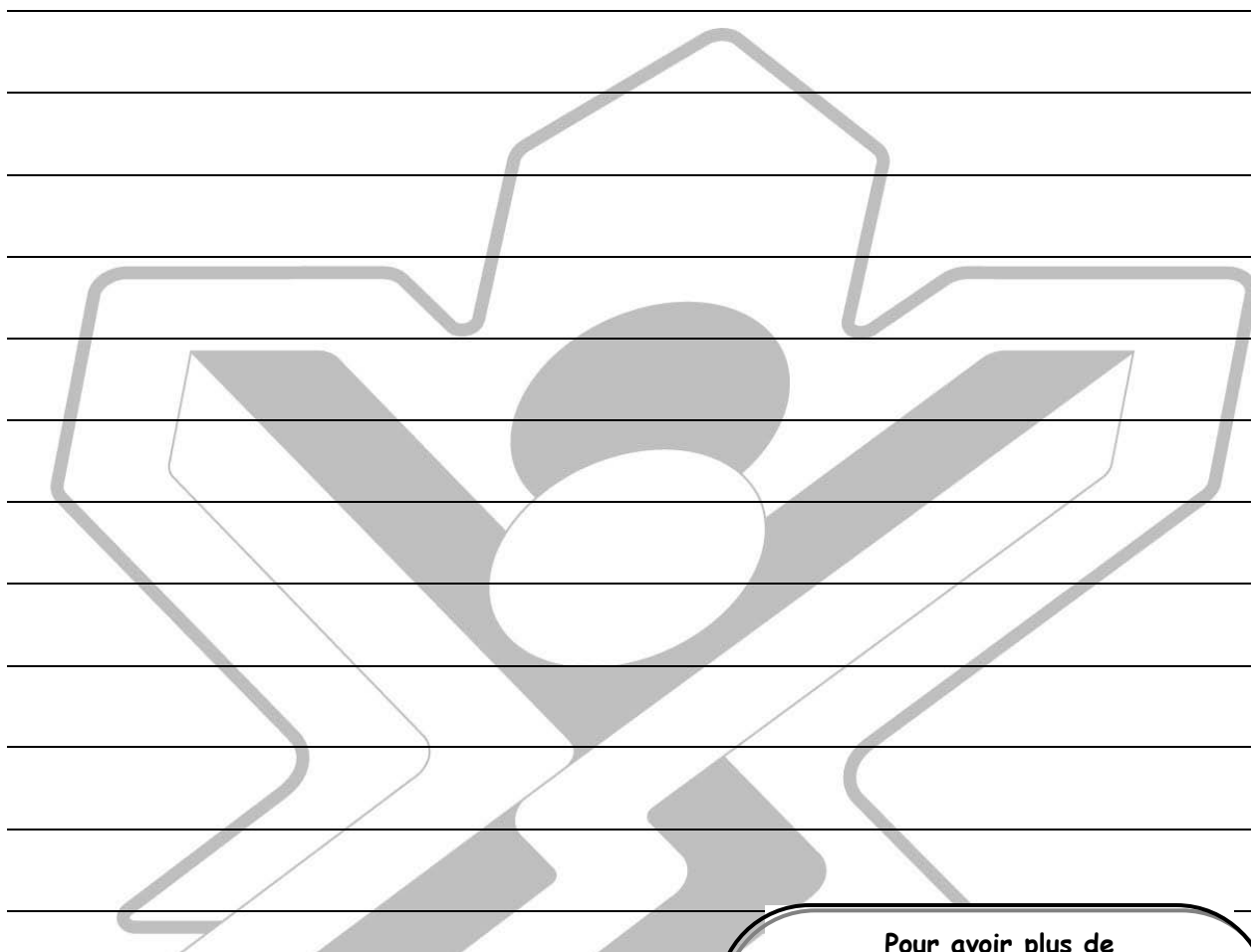
Étape 5 : Appliquer la séquence identifiée à l'étape 4 pour créer une série d'activités permettant de corriger l'erreur

- **Dimension physique** : Évaluez d'abord la force des membres inférieurs de votre athlète à l'aide d'un test approprié. Par la suite, proposez un programme d'entraînement où l'athlète développera d'abord sa force maximale relative pour ensuite développer sa force-vitesse. Proposez des exercices qui permettent de travailler la force-vitesse en même temps qu'un élément technique.
 - À cette étape, vous devez vous assurer que les exercices proposés respecteront les protocoles d'entraînement de la qualité à entraîner.
- **Dimension technique** : Présentez une série d'exercices que vous ferez vivre à votre athlète en lien avec l'erreur identifiée au point 4. Situez cette série d'exercices dans le temps.
- **Dimension tactique** : Utilisez les outils d'entraînement appropriés³ à la prise de décisions, et situez cette série d'exercices dans le temps.

² La séquence utilisée ici est fondée sur les recherches de Joan Vickers sur l'entraînement à la prise de décisions.

³ Pour un exemple de ce type d'outils, voir les recherches de Joan Vickers sur l'entraînement à la prise de décisions.

8. BONNES IDÉES



Entraîneurs rencontrés au cours de cet atelier

Pour avoir plus de renseignements sur les ateliers de formation d'entraîneurs et pour des conseils d'entraînement, visitez le site Web de l'Association canadienne des entraîneurs :



www.coach.ca



*Cher entraîneur,
Chère entraîneuse,*

L'Association canadienne des entraîneurs est heureuse de vous offrir un site Web interactif vous permettant de confirmer votre accréditation en ligne. Consultez le site www.coach.ca afin :

- de suivre votre progression au sein du PNCE;
- de mettre à jour votre profil d'entraîneur ou d'entraîneuse;
- d'imprimer une copie de votre carte d'entraîneur ou d'entraîneuse ou un relevé de vos cours de formation;
- de parcourir la section «Conseils et outils» à l'intention des entraîneurs et entraîneuses;
- et beaucoup plus encore!



Association
canadienne
des entraîneurs



Programme
national de
certification des
entraîneurs