

La planification de l'entraînement



Sommaire

I.	Introduction	30
II.	La planification	30
A.	Définition	30
B.	Son utilité	30
C.	Principes généraux	30
1.	Le découpage temporel	30
III.	Les différentes planifications	31
A.	L'année	31
B.	Le groupe de mois	31
C.	Le groupe de semaine	32
D.	La semaine	32
E.	La séance	32
F.	Le bloc	32
IV.	Exemple de planification	32
V.	Conclusion	33

La planification

I. Introduction

Un entraînement représente une petite unité d'un ensemble bien plus grand : la saison compétitive. Au cours de l'année, les entraînements ne sont pas les mêmes, ils diffèrent, on doit adapter les contenus*, en fonction des objectifs*... Ceci, afin de préparer au mieux les gymnastes pour le niveau que l'on cherche à leur faire atteindre.

Il est important de définir un « programme* » où l'on va mettre l'ensemble des objectifs et des contenus de l'année afin de pouvoir préparer les séances en fonction : on doit alors réaliser une planification.

II. La planification

A. Définition

La planification correspond à l'action d'organiser ses entraînements dans le temps.

B. Son utilité

Programmer les entraînements en différenciant les contenus présente plusieurs intérêts.

On peut dégager sur une année des périodes qui vont permettre de différencier des contenus et donc d'adapter les entraînements aux différentes périodes de l'année. On ne travaille pas de la même façon selon que l'on est en reprise d'activité ou en préparation de compétition, selon que l'on part ou que l'on revient de vacances...

La planification va permettre de définir ce que l'on va mettre dans les entraînements. Même si on le fait naturellement, il existe une réelle démarche pour construire cette planification qui va nous permettre d'optimiser le travail des gymnastes.

Parfois, il y a une différence entre les objectifs que l'on s'est fixés et le niveau du gymnaste, on doit alors changer le programme, on parle de remédiations*.

C. Principes généraux

1. Le découpage temporel

a) Les différentes unités temporelles*

On trouve différents « blocs » de temps selon l'échelle à laquelle on se situe.

On a :

- Le groupe d'année,
- L'année,
- le groupe de mois,
- le groupe de semaines,
- la semaine,
- la séance, l'entraînement,
- le groupe de minutes,
- le « bloc de travail ».

b) Les différents objectifs correspondants

Selon le type d'unité temporelle* choisie, on peut y associer différents objectifs.

Le groupe d'année permet de définir un objectif compétitif à long terme tel que *les jeux olympiques* (4 ans) ou *les championnats internationaux* (2 ans).

Sur l'année, l'objectif est en général une compétition importante, un événement à atteindre et/ou à ne pas rater.

Pour arriver à atteindre cet objectif, on passe par différentes étapes de compétitions (des sélections) qui sont bien sûr moins difficiles que la finale, mais tout aussi importante dans la mesure où elles permettent d'y accéder. On définit alors des objectifs sur des périodes de **plusieurs mois**, 3, 4 mois...

Ces périodes vont se composer d'objectifs de préparation différents ; généraux, spécifiques, à dominante physique ou technique.

Durant ces périodes, il convient de travailler de façon très spécifique, et on ne va pas faire la même chose pendant 2, 3 ou même 4 mois.

Là encore, on découpe cette période en **groupe de semaines** ayant chacun leurs objectifs spécifiques, par exemple, on complexifie*, on rend les exercices plus difficiles*, plus longs...

Ces mêmes groupes de semaines se découpent en **semaines** puis en **jours** où l'on définit les contenus propres, les agrès travaillés, les charges de travail*...

Pour finir, c'est le **bloc**, c'est à dire le contenu propre, le type d'exercice, le type de musculation, sa durée...

III. Les différentes planifications

Il existe en fait une seule planification, celle de l'année, mais à l'intérieur de celle-ci, on peut en découper d'autres qui correspondent en fait aux sous-périodes que l'on va aussi planifier.

N.B. : Les planifications qui vont suivre ne sont que des propositions, il est bien évident qu'elles n'ont rien de sacrées, chacun pourra y trouver des idées, mais choisir de procéder différemment.

Pour chaque groupe de planification, nous prendrons un exemple.

A. L'année

Exemple pour un groupe ayant comme objectif une compétition d'imposés en avril (finale en juin)

<u>Périodes</u>	<u>Objectifs</u>	<u>Contenus</u>
Septembre-Octobre	Remise en forme, préparation physique, travail des sensations	PPG, bases aux agrès
Novembre-Décembre	Apprentissage des éléments aux agrès	PPS, bases, anciens et nouveaux éléments...
Janvier-Février-Mars	Préparation des compétitions	Mouvements, PPS Nouveaux éléments
Avril-Mai-Juin	Préparation des finales	Mouvements, Détails techniques
Après la finale	Découverte de nouveaux éléments et séances ludiques	

B. Le groupe de mois

EXEMPLE :

Novembre-Décembre :

Novembre : 50 % bases au agrès, 35% musculation spécifique, 15% placements

Décembre : 60% bases au agrès, 25 % musculation spécifique, 15% placements

Ces chiffres ne sont que des exemples et ils dépendent des objectifs de chacun des entraîneurs, selon ce qu'ils désirent privilégier.

C. Le groupe de semaine

EXEMPLE :

Mars :

Objectifs : reprise de l'activité après les vacances, perfectionnement des mouvements, travail de nouvelles options ou éléments

Contenus : La première semaine, un peu de musculation pour solliciter les muscles de façon très « cadrée » (peu de risque de se blesser ou de mal faire), répétition des imposés maîtrisés.

Les deuxième et troisième semaine, diminution de la musculation (sauf programmes spécifiques) et travail de nouveaux éléments gymniques avec répétition des imposés, éventuelle intégration de travail au trampoline pour détendre les gymnastes. La dernière semaine, début de l'intégration des nouveaux éléments dans les imposés..., puis viendra la planification de Avril.

D. La semaine

Combien d'entraînement, combien d'heures, quels agrès...?

EXEMPLE:

Semaine de 4 entraînements de 2h00 :

Lundi : sol, arçons et anneaux

Mardi : fixe, barres et saut

Jeudi : anneaux, arçons et sol

Vendredi : saut, barres et fixe

- Les contenus varieront selon que c'est une semaine de rentrée, de compétition, de repos, de travail intensif...

E. La séance

EXEMPLE:

Entraînement de 1h30 :

15' échauffement, 10' bases au sol, 5' temps mort, 20' agrès I, 20' Agrès II, 10' muscu, 10' souplesse.

Entraînement de 2h30 :

10' échauffement, 20' musculation, 15' bases au sol, 30' agrès I, 30' agrès II, 30' agrès III, 15' souplesse

F. Le bloc

On détaille au maximum les contenus de chaque périodes différentes dans l'entraînement, par exemple :

Les 30' à l'agrès I se divisent en 5' d'échauffement à l'agrès, 10' du travail des séries d'éléments (par exemple aux barres : 4 fois 10 balancés à l'horizontale), 10' de l'apprentissage de nouveaux éléments et 5' du travail du mouvement de compétition (tout ceci est très théorique, on peut très vite se retrouver avec : sur 30' à l'agrès I, 5' de discussion pour expliquer aux gyms pourquoi on a choisi cet agrès et pas un autre, 5' le temps de mettre les maniques, aller boire..., 10' du travail des séries (voir 15' si les gymnastes traînent ou si on a qu'un agrès) ; il ne reste alors que 5' sur la belle demie-heure prévue... ; à vous de faire de votre mieux pour faire avancer tout ça (bon courage !)).

IV. Exemple de planification

Le mois de janvier :

Le constat :

4 semaines de travail, une compétition à la mi-février.

Les objectifs :

Connaître par cœur les mouvements à la fin du mois, les réaliser avec moins d'1.5 points de faute à chaque agrès.

Les contenus :

Travail de la musculation pour les points encore faibles, travail de la propreté en travaillant sur des ateliers pour faciliter la réalisation, beaucoup de répétitions, travail des mouvements en demi-partie.

Les planifications :

La première semaine est une semaine de reprise, on va travailler beaucoup les éléments et la musculation. Les 2^{ème} et 3^{ème} semaines permettront de travailler les mouvements ainsi que les éléments qui posent encore problème, ainsi que la musculation. La dernière semaine n'aura pas de musculation, mais un peu plus de souplesse et de répétition de mouvements. On peut aussi rester moins longtemps sur un agrès, mais en faire plus (exple : 4 agrès à 20' au lieu de 3 à 30').

Une séance de 2h00 la première semaine : 10' échauffement, 15' musculation, 30' agrès I, 30' agrès II, 25' agrès III, 10' souplesse. A l'agrès, on travaillera plutôt 10' échauffement et 20' les éléments.

Une séance de 2h00 la dernière semaine : 10' échauffement, 10' bases au sol, 20' sur 4 agrès et 20' de souplesse. A l'agrès, on s'échauffe 5', 5' des éléments qui posent des difficultés et 10' de mouvement.

V. Conclusion

Ce cours ne vise pas à donner un exemple précis de planification. Il fournit juste de nouvelles lignes directrices pour les futurs entraîneurs.

L'entraînement ne doit pas être quelque chose d'aléatoire, ni la reproduction de ce que l'on a subi, il faut s'interroger, organiser ses leçons tel un enseignant d'école. D'abord un petit peu, puis à mesure que l'on progresse, améliorer, préciser, exiger, détailler au maximum ses objectifs et ses contenus.

Ce n'est pas difficile, c'est juste une question d'organisation et d'un peu de temps à y consacrer, mais les résultats sont toujours là, et si l'on se trompe, qu'importe, c'est comme cela qu'on apprend, on fera mieux la prochaine fois.

Une fois les principes de planification bien intégrés, tout le monde peut s'y mettre ; moins de temps sera perdu à l'entraînement, la motivation des gymnastes n'en sera que meilleure, ainsi que les résultats.

GLOSSAIRE

Contenus : Ensemble des données théoriques que l'entraîneur va faire pratiquer à ses gymnastes durant l'entraînement

Objectifs : But que l'on cherche à atteindre

Remédiations : Principes d'entraînement, visant à modifier son action en vue d'atteindre des objectifs, de façon plus pertinente et plus adaptée

Programme : ou programme de travail ; liste ou énoncé de ce que l'on va faire ou faire lors d'un entraînement

Les différentes unités temporelles : ce sont les différentes périodes qu'il existe dans une année. Ce sont elles qui vont faire l'objet de planification

Complexifier : rendre plus compliqué, c'est à dire, amener le gymnaste à prendre en compte plusieurs facteurs sur un élément qu'il sait réaliser (ex : le ou la gymnaste travaille un équilibre au sol, ce qui représente une certaine difficulté. Faire cet équilibre sur des barres parallèles ou une poutre n'est pas plus difficile, mais plus complexe car il y a d'autres facteurs : le support, la peur, ...)

Rendre plus difficile : c'est faire évoluer un élément vers un autre que l'on ne sait pas encore faire (ex : équilibre pont vers saut de main, vers flip avant, ...)

Les charges de travail : c'est la quantité de travail à faire