



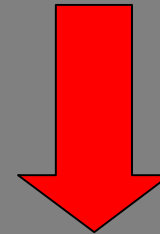
**Modèles de
programmation de
l'entraînement à partir
de la préparation
d'objectifs**

JM REYMOND DTNA FFFCDA DEC 2006

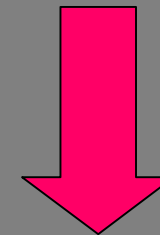
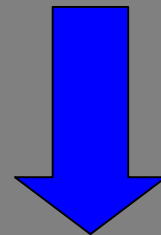
Questions ?

- Quelle méthode pour construire un programme d'entraînement ?
- Combien d'objectifs dans l'année ?
- Le programme des compétitions est-il important ?
- Combien de semaines de travail pour arriver à 100% de la forme ?
- Comment contrôler et calibrer la charge d'entraînement ?
- Comment évaluer la progression de la capacité de performance ?
- Quels outils pour le contrôle de l'entraînement ?

Programme d'entraînement



Gestion optimale des charges d'entraînement



Combats

Compétitions

Charge d'entraînement

Séance d'entraînement



Sensation

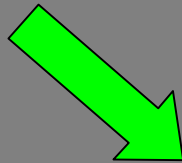
Puissance

Durée ±

Intensité ±

Mental ±

Fréquence cardiaque



Charge d'entraînement

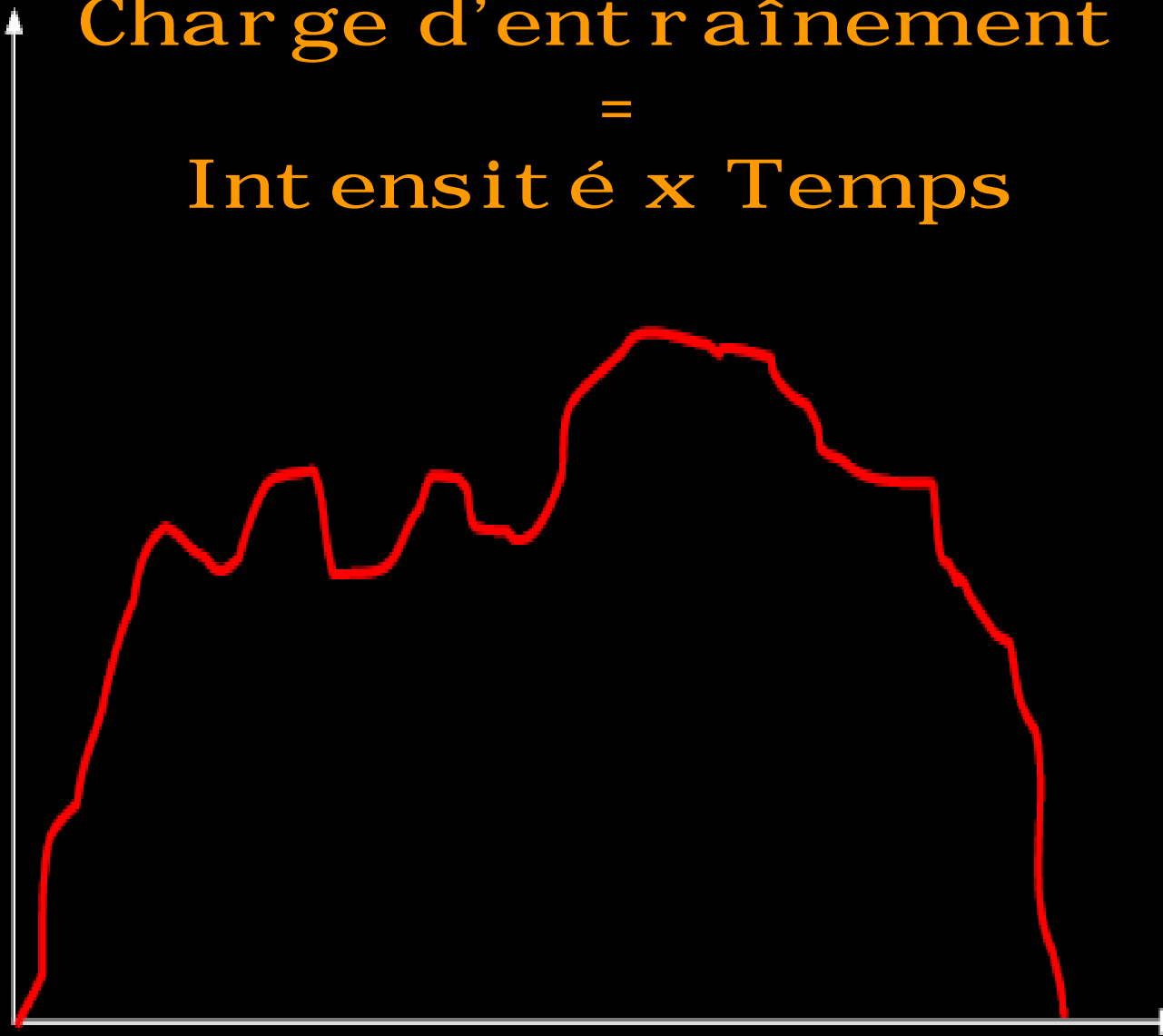


Charge d'entraînement

=

Intensité x Temps

Intensité



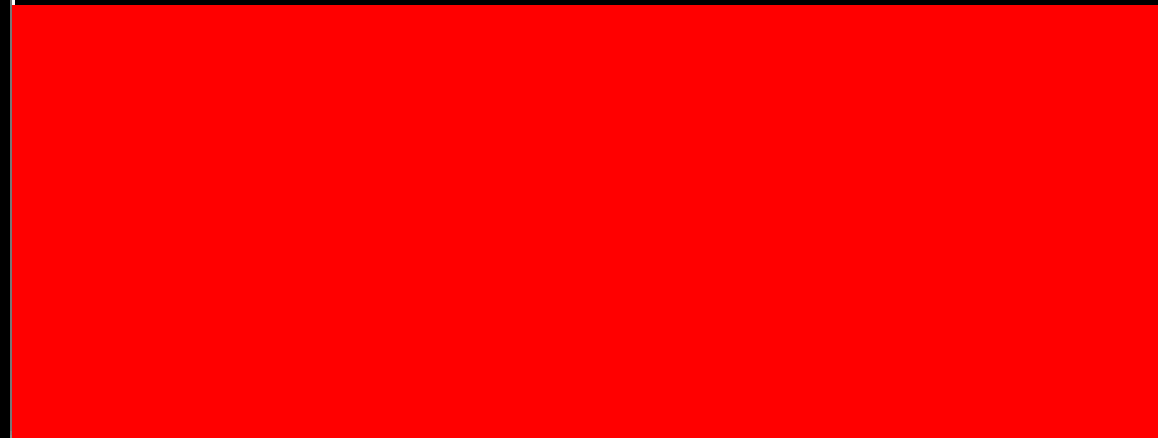
Temps

Charge d'entraînement

=

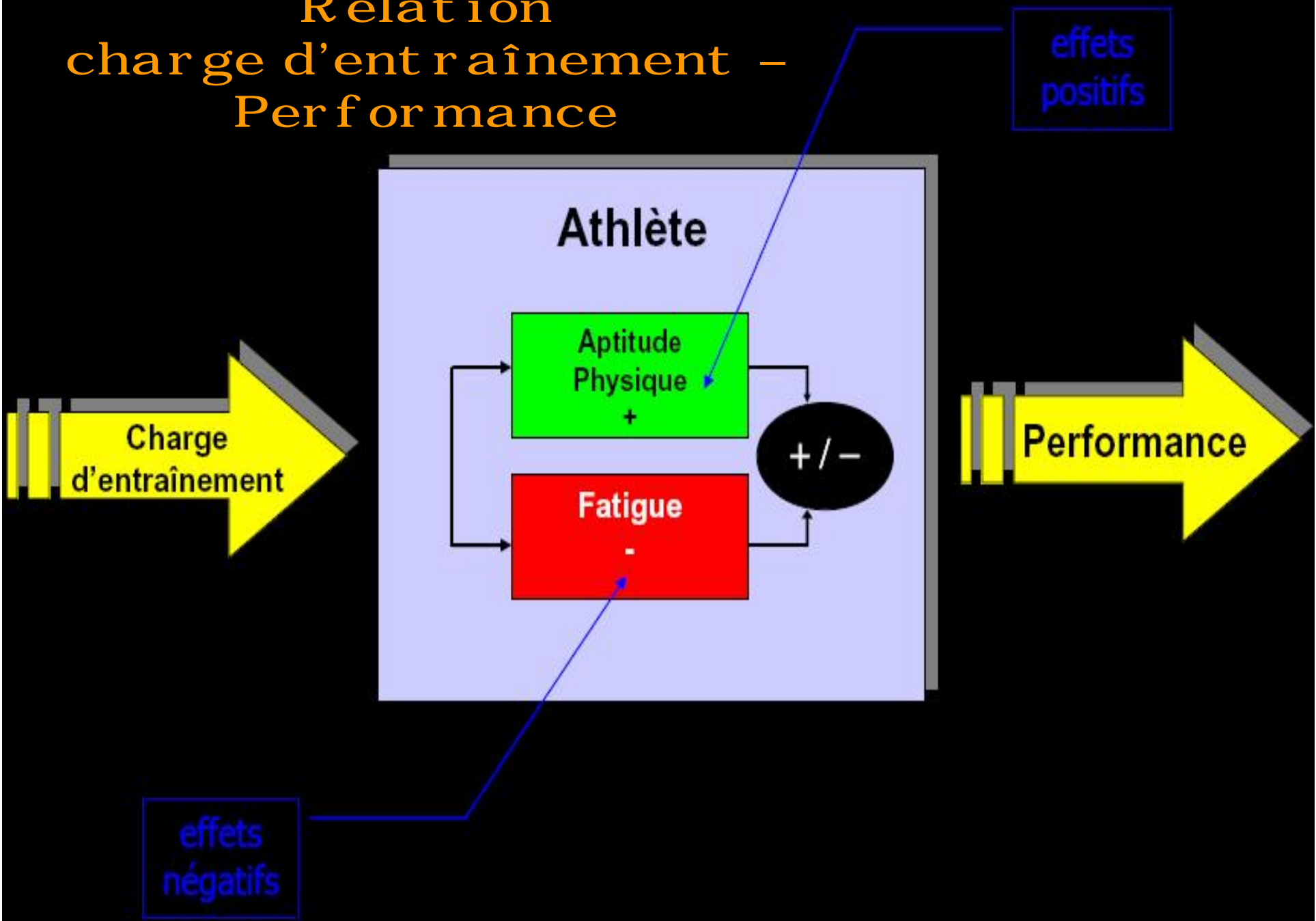
Intensité x Temps

Intensité

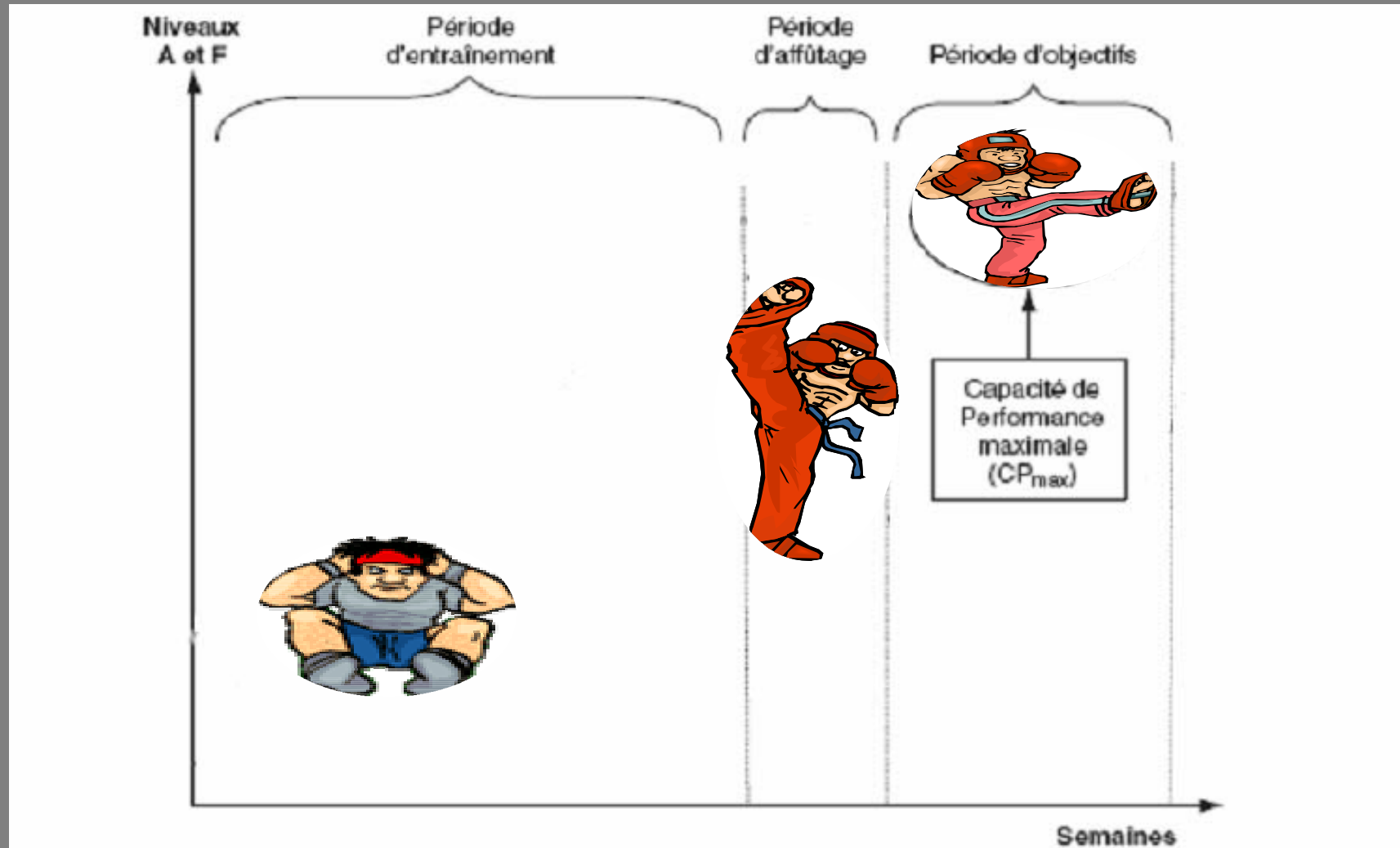


Temps

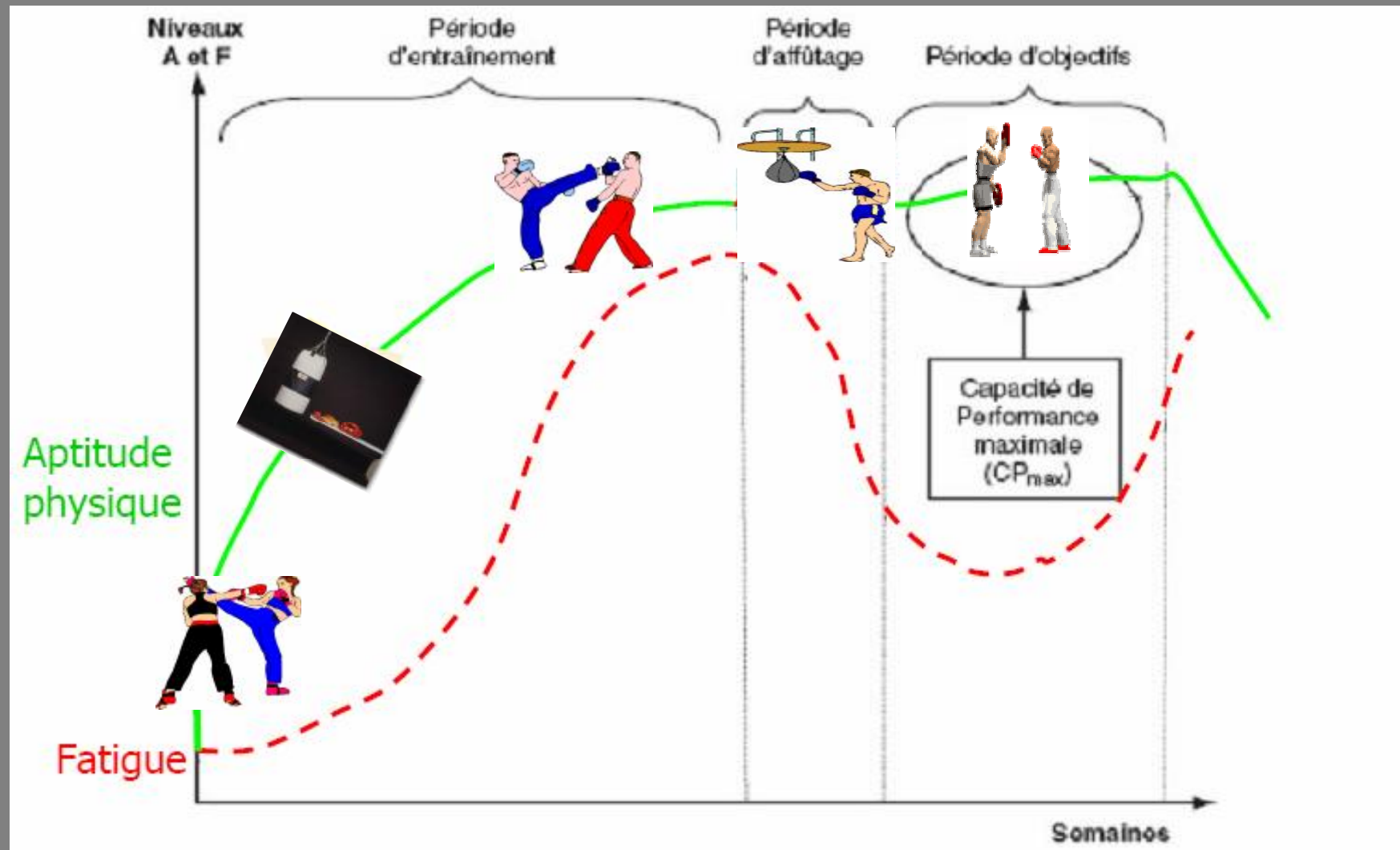
Relation charge d'entraînement – Performance



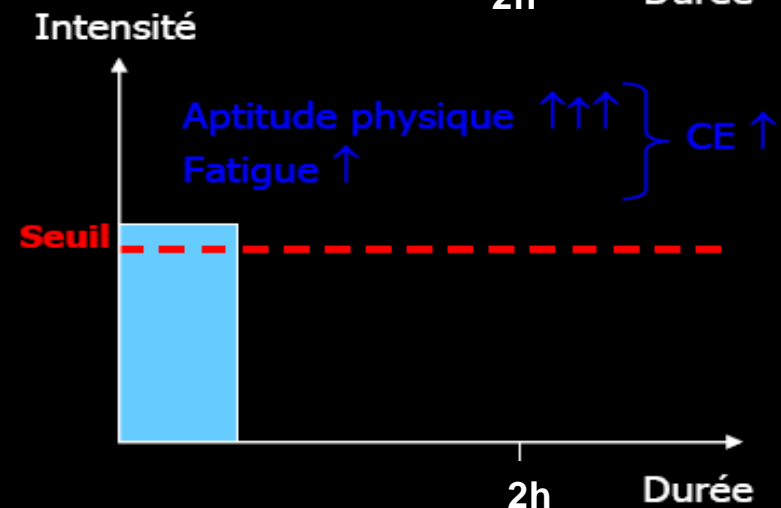
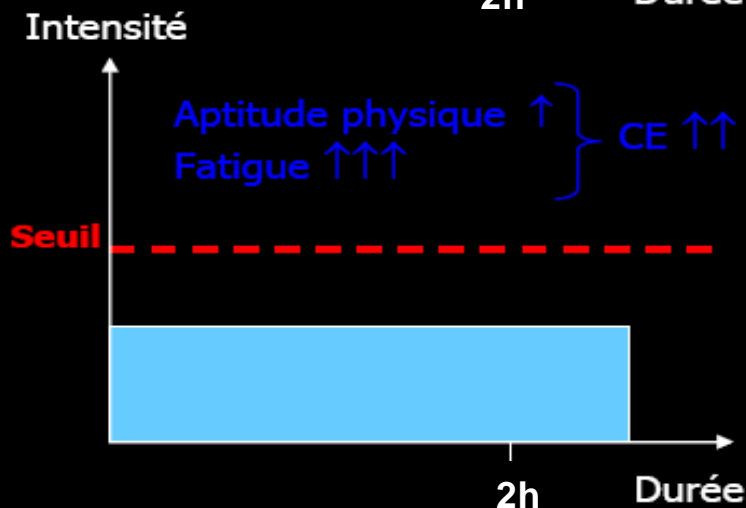
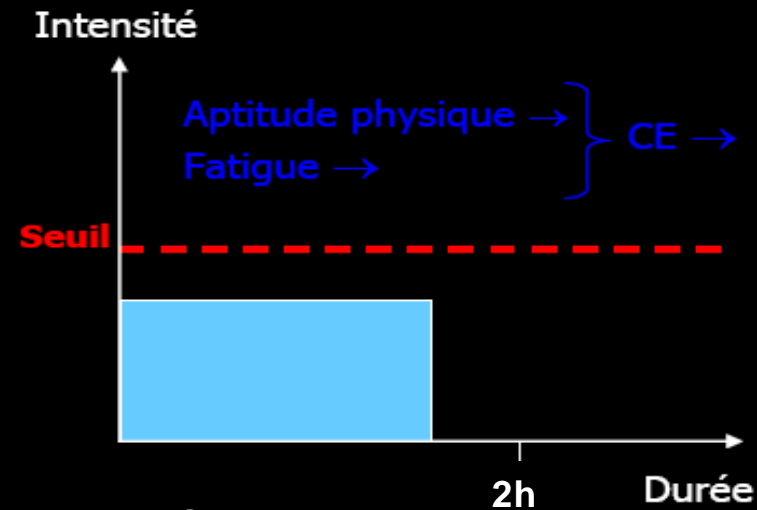
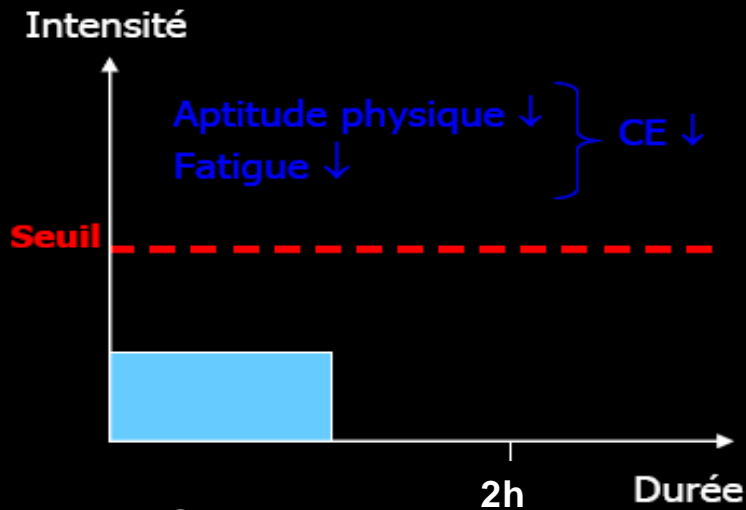
Estimation du pic de performance.



Estimation du pic de performance.



Nature de la charge d'entraînement (CE)



Classification des charges d'entraînement

(charge d'entraînement = Temps entraînement \times Intensité entraînement)

Sur une semaine

Charge d'entraînement de récupération
Temps ↓ + Intensité ↓

Charge d'entraînement d'entretien
Temps → + Intensité →

Charge d'entraînement d'affûtage
Temps ↓ + Intensité ↓

Charge d'entraînement importante
Temps ↑ + Intensité ↑↑
Temps ↑↑↑ + Intensité ↓

Charge d'entraînement maximale
Temps ↑↑ + Intensité ↑↑
Temps ↑↑↑ + Intensité ↑

Objectifs

↓ Fatigue
↓ Aptitude physique

→ Fatigue
→ Aptitude physique

↓ Fatigue
↑ Aptitude physique

↑ Fatigue
↑ Aptitude physique

↑↑ Fatigue
↑↑ Aptitude physique

Intérêt de l'entraînement bi-quotidien pour une meilleure gestion des charges d'entraînement.

Avantages :

- meilleure qualité du travail
- augmente le nombre de séances / sem
- optimise la récupération
- augmente la charge d'entraînement / sem

Inconvénients : athlètes très motivés

Conclusion

Établir un modèle de préparation

- 1 - Placer (les) l'objectif sur le calendrier
- 2 - Placer les charges de travail en fonction des aptitudes physiques à développer sur 8 à 12 semaines avant l'objectif
- 3 - Placer les compétitions «idéales» dans le calendrier car il ne peut y avoir de performance maximale sans programme d'entraînement adapté!
- 4 - Intégrer les blocs de travail relatifs aux différentes aptitudes à développer
- 5 - Intégrer les différentes séances d'entraînement
- 6 - Intégrer les sensations et observations du fullleur comme outil d'évaluation et d'ajustement dynamique de la charge de travail
- 7 - Intégrer une batterie de test d'évaluation (ou épreuves cibles)