

Entraînement avant une compétition en relation avec un plan d'entraînement annuel

Par :

*Dr. Gabor Salamon
Le 28 novembre 2008*

(Acétate #2: Plan de la présentation)

1. Plan à long terme
2. Plan à moyen terme
3. Plan annuel
4. Préparation à une compétition immédiate (PCI)

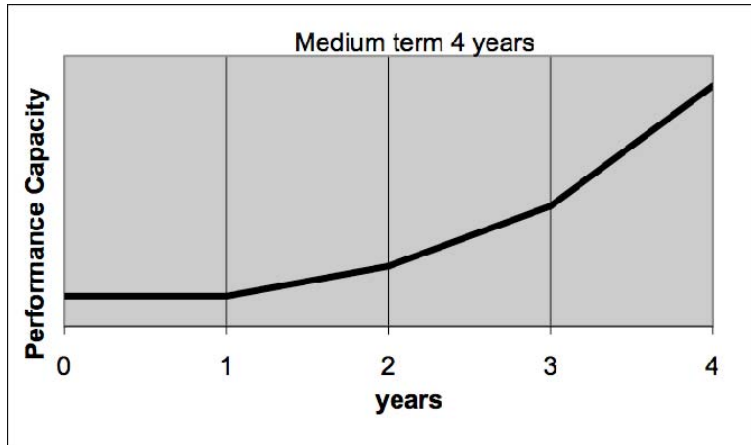
(Acétates #3 à 6 : Plan à long et moyen terme)

1. Plan à long terme

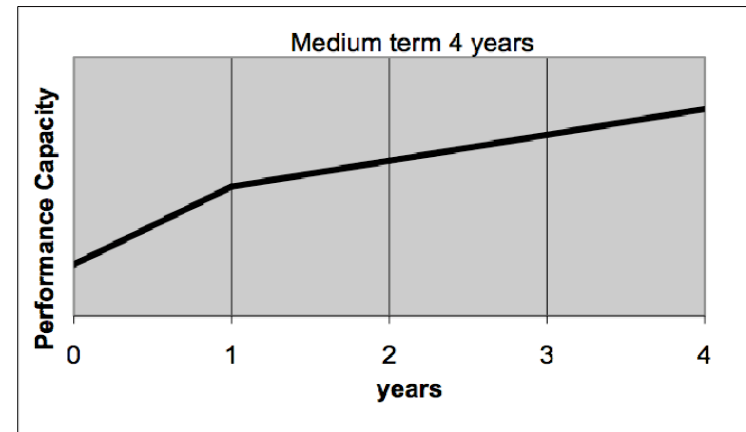
- 5-10 ans
- Plan de développement à long terme de l'athlète
- Sport : objectifs, tâches, moyens – quand ?
- Réalisations : Phase de développement des habiletés (capacités) d'escrime
- Vie privée : école, travail, famille
- Que dois-je faire pour devenir champion du monde?

2. Plan à moyen terme

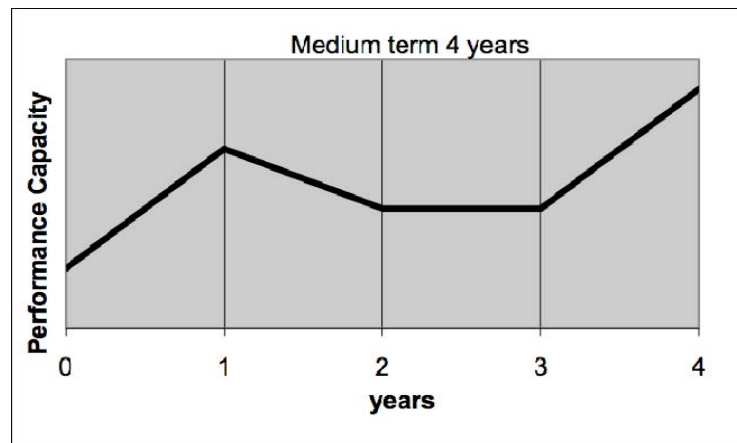
- 2-4 ans – Cycle olympique
- Âge, habiletés
- Phase de développement
- Apprendre à tirer
- Apprendre à gagner
- Échéancier: 1-2-3-4 ans



Vétérans après un bon résultat olympique



Jeune candidat pour l'équipe (relève)

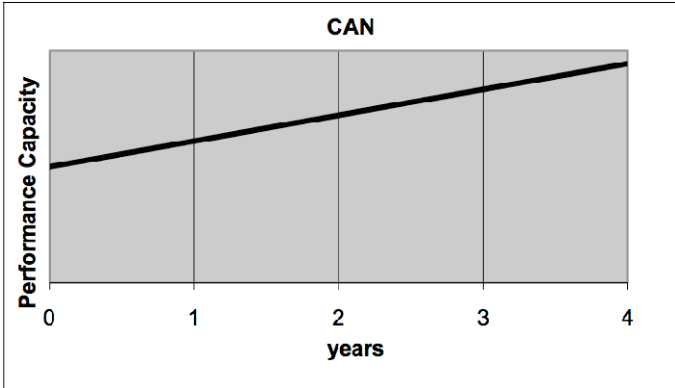
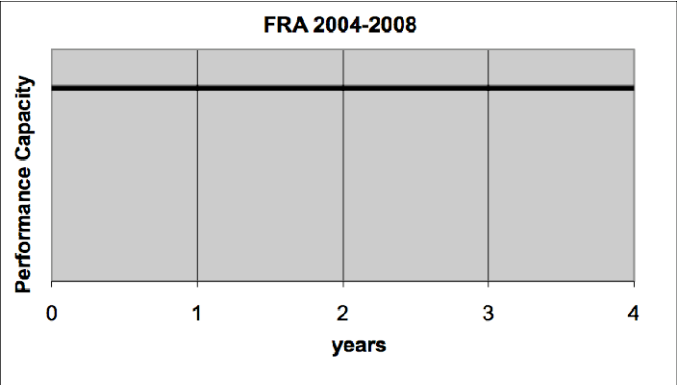
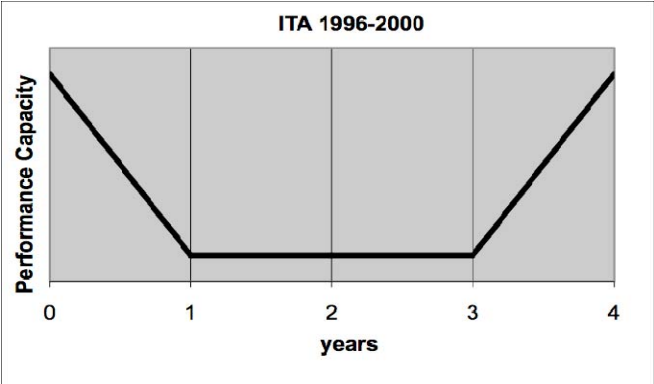


Membre de l'équipe après un mauvais résultat



Sherraine?

Développement d'équipe



Plan olympique quadriennal d'une équipe

<i>An 1</i>	<i>An 2</i>	<i>An 3</i>	<i>An 4</i>
<p>Tester le nouveau membre de l'équipe</p> <p>Régénération des vétérans de l'équipe</p> <p>Sélection (8)</p>	<p>Stabiliser la performance du nouveau membre</p> <p>Activation des vétérans</p> <p>Sélection (6)</p>	<p>Confirmer l'ordre au sein de l'équipe. Construire les résultats de base afin de se préparer pour la qualification (olympique).</p> <p>Pas d'expérimentation (ie, pas le temps d'expérimenter; on tire pour gagner). Débuter la qualification.</p>	<p>Préparation commune qualification et préparation olympique.</p> <p>Important : préparation psychologique, confiance, motivation</p>

(Acétates #8-10 : Plan annuel d'entraînement)

3. Plan annuel (saison)

- Compétitions
- Concept de la charge de travail (*training load* en anglais)
- Périodisation
- Bâtir la forme (physique & mentale) pour les compétitions de performance

(Acétates #11-14 : Conception du plan annuel)

Conception du plan annuel

1. Collecter toutes les informations:

- Compétitions, camps d'entraînements, école, travail, etc.
- Périodes de l'année où il faut performer (1-2-3 tournois de performance)

2. Définir les objectifs

- Développement spécifique de l'escrime : physique, technique, tactique, mental
- Trouver les méthodes les plus appropriées

3. Identifier et classer les compétitions

- Entraînement, préparation, test, compétition importante, qualification
- Championnats du monde, Jeux olympiques

4. Construire les fondations

- Coordonner les 3 composantes les plus importantes de la charge d'entraînement : conditionnement physique, leçon, escrime
- Planifier et gérer la charge de travail

IMPORTANT

- Avoir le courage de limiter le nombre de compétitions (classement mondial)
- Abstinance complète et périodique de la compétition
- Récupération physique après une phase difficile de compétition
- Charge de travail – récupérer de façon systématique (3/1)

Exemple d'un horaire d'entraînement hebdomadaire :

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
<i>Szepesi 8</i>	1	2	2	1	2		
<i>Gabor Tig. 8</i>	2	2	1	1	2		
<i>Brebeuf ep.</i>	1	-	1	1	1		
<i>Brebeuf elit.</i>	L+1	L+1	1	1	L+1		
<i>Gabor Ger. 10</i>	2	2	1	2	2	1	
<i>Camp d'ent. Ven-Sam</i>	1		1		1	2	2
<i>Camp d'ent. Sam-Dim</i>	1	1	1			2	2
<i>Camp d'ent. Sam-Dim</i>	1	1		1		2	2
<i>Allemagne</i>	X		X	X			X Jun WC
<i>Compétition en Europe</i>	X		X	X		X Sen WC	X Sen WC
		X	X		X GP	X GP	X GP

4. Préparation immédiate à une compétition (PIC)

- Entraînement dégressif – Sommet de performance – PIC
(en anglais, *tapering-peaking-ICP*)
- Tâche : stabiliser le niveau actuel de performance et essayer de mobiliser de possibles réserves
- Réunir :

	Mental	
Physique		Technique
- Expérience provenant de d'autres sports (boxe, karaté, tennis, golf)

Quelle doit être la durée de la PIC?

Compétition d'entraînement.....	--
Compétition provinciale	3 jours – 1 entraînement
NAC, CSC	6 jours
Coupe du monde.....	10 jours
Pan Am, Championnats du monde, Jeux olympiques	21 jours

Composantes d'entraînement dans une PIC

Escrime:

- Pas de simulation de compétition (3-8-10-20 touches)
- Pas de poules, mais combat à 1 touche oui (ex : pentathlon)
- Tirer avec une tâche tactique. Apprécier, aimer pratiquer l'escrime

Leçon:

- Courte (15-30 min) avec possibilité de répéter
- Leçon de 3 min – Repos de 1 min, « X » fois (3x3)
- Actions lentes, faciles et simples; rien de nouveau
- Générer un sentiment de confiance surtout au niveau du tempo et de la distance
- L'entraîneur ne doit pas être surmotivé

Physique:

- Mobiliser : sprint (court), saut
- Récupération : jogging lent
- Étirements, stabilisation, exercices légers de force
- Travail avec poids?

Déplacements :

- Durée moyenne et/ou courte et intense
- Coordination, *feeling*, rythme, dynamique

Composantes d'entraînement dans une PIC (suite)

Mental :

- Se concentrer sur la performance
- Maintenir des pensées positives tout au long de la compétition (ne pas critiquer ce qui est arrivé, mais se concentrer sur ce qu'il reste à faire, toujours en demeurant positif)
- Tirer à son meilleur, vouloir gagner (tirer pour gagner)
- Entraînement mental (A. Kogler)
- Préparation spéciale pour les Jeux olympiques – Vidéo

Procédé pour bâtir la PCI

1. Quel est le type de compétition, quelle doit être la durée de la PCI?
2. Planifier la structure de la charge de travail
3. Plan logistique
4. Horaire – combien de sessions
5. Contenu et échéancier
6. Informations sur l'athlète
7. Documentation

