

Les principes généraux de l'entraînement

Qu'est ce que l'entraînement sportif ?

Définitions :

L.P. MATVEIEV (1983)

« L'entraînement sportif est tout ce qui comprend la préparation physique, technico-tactique, intellectuelle et morale de l'athlète, à l'aide d'exercices physiques »

Renato MANNO, « Les bases de l'entraînement sportif » (1989).

« Dans la préparation sportive, l'entraînement a pour objet de développer les adaptations nécessaires à l'organisme pour pouvoir produire un effort approprié à la spécialité sportive pratiquée »

L'entraînement comme processus d'adaptation

Du point de vue biologique et physiologique de la performance, l'entraînement reste un processus d'adaptation à la charge de travail.

On définit 2 types d'adaptations :

- ➔ Adaptations spécifiques
- ➔ Adaptations non spécifiques

Les axes de développement de l'entraînement

Préambule :

L'entraînement est **un processus articulé et systématique** qui impose **un projet à long terme**.

Il convient de fixer des objectifs à atteindre de façon progressive. On établit **des objectifs généraux** tout d'abord puis **des objectifs de plus en plus spécifiques**.



Les principes généraux de l'organisation de l'entraînement

- 1** La continuité de l'entraînement
- 2** La progressivité de la charge
- 3** La polyvalence de la préparation (Multilatéralité)
- 4** Alternance cyclique ou cyclicité
- 5** L'individualisation
- 6** Unité organique entre charge générale et charge spécifique

La continuité de l'entraînement

L'entraînement produit des adaptations basées sur **une sollicitation continue**.

Le maintien de la condition physique acquise est difficile et devient un facteur supplémentaire de limitation de la performance.

Si le travail vient à manquer les adaptations régressent à une vitesse propre à chaque acquisition.

La progressivité de la charge

Une charge d'entraînement de plus en plus croissante va permettre des adaptations à des niveaux plus élevés.

Une charge d'entraînement **à niveau constant** perd progressivement son effet d'entraînement.

Augmentation de la charge

- Nombre d'entraînement,
- Durée de la séance, Distance parcourue
- Nombre de répétition
- Nombre de série.

Intensité de la charge

- Vitesse critique
- Vitesse surcritique
- Vitesse subcritique

Il est généralement plus efficace d'augmenter la quantité d'entraînement avant d'en augmenter l'intensité.

La polyvalence de la préparation (Multilatéralité)

Le stimulus produit par l'exercice est **spécifique** de chaque fonction.

Selon que l'on lève des poids lourds ou que l'on court vite ou longtemps, les capacités entraînées sont différentes et les fonctions organiques n'interviennent pas de la même façon.

Cependant **la multilatéralité** concerne tous les facteurs de la prestation :

- Les capacités motrices,
- Les habiletés technico-tactique,
- Les capacités tactiques,
- Les qualités psychiques.

La polyvalence de la préparation est absolument nécessaire chez les enfants.

Les objectifs de la polyvalence de la préparation sont :

- ➡ Le développement harmonieux du corps,
- ➡ Le développement équilibré des capacités motrices,
- ➡ Le renforcement du rapport entre capacités et habiletés motrices,
- ➡ La recherche de nouvelles habiletés motrices pour augmenter ses performances,
- ➡ Éviter la monotonie d'exercices semblables,
- ➡ Acquisition d'une résistance maximale à la charge d'entraînement.

Alternance cyclique ou cyclicité

L'alternance cyclique représente la distribution temporelle de la charge.

La cyclicité de la charge signifie sa répétition systématique avec des intervalles dont la longueur varie selon la période considérée.

L'alternance désigne une succession de charges de natures diverses dont la fréquence est déterminée par :

- L'étape de la préparation,
- L'intensité,
- La nature de la charge.

L'individualisation

Les réponses à la charge physique sont très diversifiées. Il est quasiment impossible de trouver deux individus ayant la même résistance et la même réaction.

Ces différences sont liées à de nombreux facteurs :

- L'âge,
- Le sexe,
- Le niveau d'activité physique acquis,
- L'état général de santé,
- La constitution physique et fonctionnelle,
- L'état psychique.

Unité organique entre charge générale et charge spécifique

L'intégration ou la réalisation de la charge générale est absolument nécessaire afin de permettre une meilleure efficacité de la charge spécifique.

