

UC1.4 : Programmer et planifier l'ensemble des préparations



L'entraînement

Définitions

Les grands principes de l'entraînement

La charge de travail

Les formes d'entraînement



La préparation technico-tactique



La préparation physique

Les qualités physiques du lutteur

Le développement des qualités physiques



La préparation physique au service de la préparation technico-tactique



Programmer et planifier

L'entraînement : définitions

L'entraînement est un processus qui, par l'exercice physique, produit une modification d'état pour atteindre un niveau plus ou moins élevé selon les objectifs envisagés (WEINECK) .

Jürgen WEINECK, "Manuel d'entraînement" (VIGOT, 86)

L'entraînement sportif comprend la préparation physique, technico-tactique, intellectuelle et morale de l'athlète à l'aide d'exercices physiques (MATVEIEV, 72) .

Définition citée par Jürgen WEINECK, "Manuel d'entraînement" (VIGOT, 86)



Les grands principes de l'entraînement

Pour accéder à un "état fonctionnel supérieur", quelques principes sont à respecter :

Stimuler

L'organisme s'adapte à de nouvelles conditions d'entraînement

Déclenchement de ce phénomène d'adaptation à l'effort : charge de travail efficace

Fatiguer

Dégradation momentanée des réserves énergétiques

Organiser

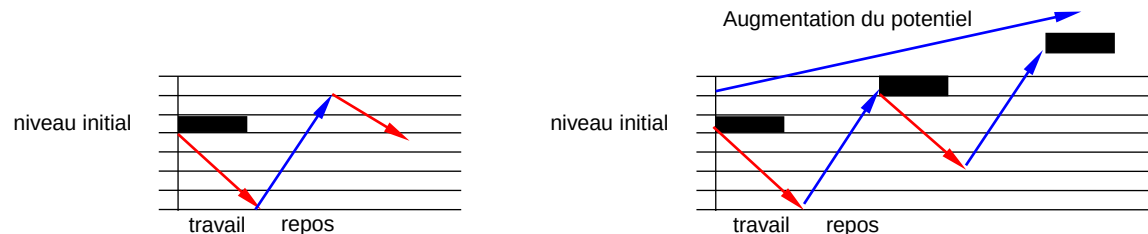
Alternance pertinente de temps de travail et de récupération pour aboutir à la surcompensation

Progresser

Augmentation régulière des charges de travail au fur et à mesure de l'élévation des performances

Sélectionner

Sollicitation sélective des métabolismes et des groupes musculaires qui entrent en jeu dans l'activité (spécificité des charges de travail)



Le phénomène de surcompensation



La charge de travail (ou d'entraînement)

Effort demandé au sportif caractérisé par :

Intensité de l'exercice

% de force maximale (musculature),
% de vitesse maximale (course, natation),
% de la fréquence cardiaque maximale (Fc max),
% des possibilités sur la durée

Volume de l'exercice

Durée de l'exercice, nombre de répétitions et de séries

Récupération

Durée, nature

Complexité de la tâche

Niveau de difficulté
Conditions de réalisation
Exigences de réussite
Degré de l'opposition

Définir l'intensité en lutte ou DA

	Efforts aérobies (puissance et endurance)	% de Fc max
Intensité de l'exercice	Maximale	100%
	de développement ("demi-serré")	80 à 85%
	de stabilisation	70-75%
	de récupération	50-60%
Vitesse (répétitions techniques)		% des possibilités (nb répétitions) sur la durée
Efforts lactiques		% des possibilités sur la durée (Fc max)



La charge de travail (suite)

En fonction des effets recherchés, l'entraîneur va faire varier :

La nature des charges

Charges d'entraînement (spécifiques ou non)

Charges de compétition

La grandeur des charges

Voir tableau (TG = très grand, G = grand, My = moyen, F = faible)

L'orientation des charges

Pour développer les qualités ou capacités visées

Intensité	Volume	Niveau de Sollicitation	Effets principaux
TG	G	Supra-maximum	désadaptation, surentraînement
TG	My	Maximum	forme sportive spécifique
TG	F	Très grand	développement
G	G	Très grand	développement
G	My	Grand	développement
G	F	Grand	développement
My	TG	Grand	développement et stabilisation
My	G	Moyen	stabilisation
My	My	Faible	récupération
F	G	Très faible	désadaptation, désentraînement



Les formes d'entraînement

L'entraînement continu

Effort ininterrompu de durée importante (au delà de 20 mn) d'intensité constante ou variable

Exemple d'utilisation : développement de l'endurance (capacité aérobie)

L'entraînement intermittent

Exercices qui consistent à alterner des séquences de travail et des séquences de récupération

Exemples d'utilisation : développement de l'endurance (puissance aérobie), de la vitesse de réalisation, de la force (en musculation), ...

Le circuit-training (circuit d'entraînement)

Circuit constitué de plusieurs ateliers qui correspondent à un effort à fournir (généralement de courte durée), la récupération s'effectuant entre deux ateliers :

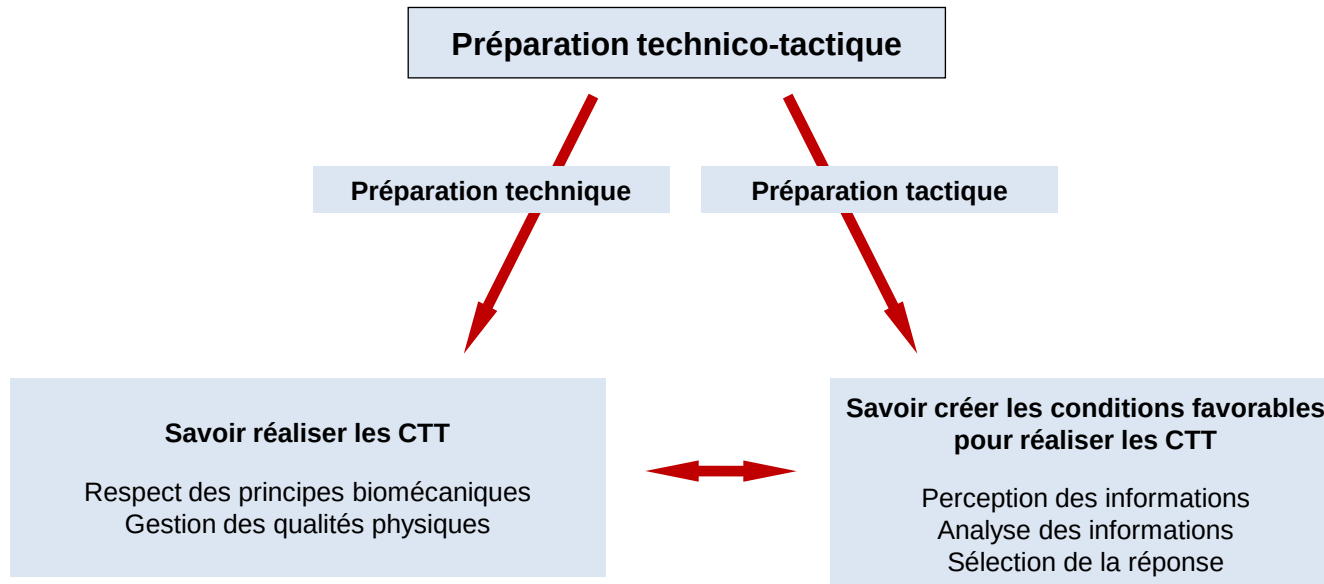
- Circuit-training lutte (constitué d'exercices spécifiques lutte)
- Circuit-training musculation (constitué d'exercices de musculation)
- Circuit-training mixte (alternance d'exercices de lutte et de musculation sur le tapis)

Exemple d'utilisation : développement de l'endurance spécifique



La préparation technico-tactique

La préparation technico-tactique vise à maîtriser les combinaisons technico-tactiques (CTT), pour les utiliser de manière efficace dans le cadre du combat de lutte ou d'une DA.



La préparation technico-tactique (suite)

Quelques principes généraux

- Préparations technique et tactique doivent être liées
- Une expérience motrice riche (importante et variée) favorise la préparation technico-tactique
- Le niveau technico-tactique du lutteur est influencé par ses capacités physiques
- Le niveau technico-tactique du lutteur est influencé par ses capacités psychologiques (motivation, attention, émotion) et intellectuelles (compréhension, connaissance)
- La fatigue influence de manière négative la préparation technico-tactique
- Un arrêt important de l'entraînement influence de manière négative le niveau technico-tactique
- L'outil vidéo et l'observation directe favorisent le perfectionnement technico-tactique

Les exigences technico-tactiques du combat et de la compétition (cf. UC1.1)

Les CTT incontournables

Les CTT favorites (« le spécial »)

Le contenu de la préparation technico-tactique (cf. UC1.5)

- Les exercices préparatoires (échauffement, renforcement musculaire, coordination, ...)
- Les exercices de perfectionnement technico-tactique (« le travail technique » : répétitions technique, de CTT, ...)
- Les situations de lutte à thème
- Les combats



La préparation physique

C'est l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif. Elle doit apparaître de façon permanente aux différents niveaux de l'entraînement sportif et se mettre au service des aspects technico-tactiques prioritaires.

Michel PRADET "La préparation Physique" (Collection Entraînement, INSEP, 96)

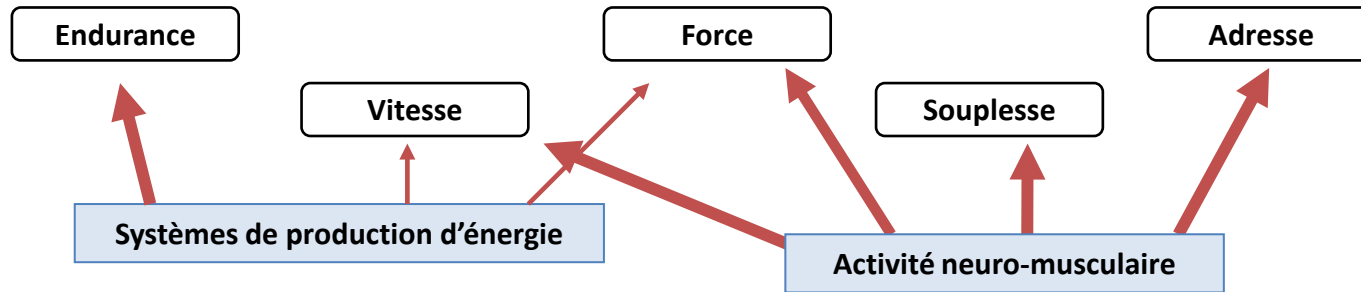
Les qualités physiques peuvent être conçues comme "les qualités personnelles s'exprimant au travers de la pratique sportive.

Michel PRADET "La préparation Physique" (Collection Entraînement, INSEP, 96)



Le développement des qualités physiques

Les qualités physiques requises en lutte : UC1.1



La vitesse

- Vitesse de réaction : exercices de réaction à un signal (tactile, sonore, visuel, ...)
- Vitesse d'exécution : perfectionnement technico-tactique puis développement de la puissance anaérobie alactique ([voir tab.](#))

L'endurance

Développement de la puissance et de la capacité des systèmes de production d'énergie ([voir tab.](#))

La force

Musculation générale et spécifique (voir document « la préparation physique spécifique du lutteur »)

La souplesse

Exercices d'étirements passifs et actifs

L'adresse

- Les exercices qui visent à l'amélioration de la motricité générale et spécifique
- Le perfectionnement technico-tactique

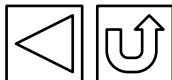


Le développement des qualités physiques

Développement des qualités physiques de vitesse et en d'endurance

Processus énergétique		Anaérobie alactique		Anaérobie lactique		Aérobie		
		Puissance	Capacité	Puissance	Capacité	Puissance		Capacité
Charge de travail	Intensité	Max. des possibilités sur la durée	90-95% du max. sur la durée	Max. sur la durée (Fc max)	90% du max sur la durée (Fc max)	90-100% Fc max	Fc max	75-90% Fc max
	Durée	jusqu'à 7 s	7 à 15 s	20 à 45 s	1 à 3 mn	1 - 3 mn	15 à 30 s	dépend de l'intensité mais > à 30 mn
	Nb de répétitions	10 à 15	8 à 10	8 à 10	6 à 8	8 à 15	durée totale > à 20 mn	1
	Durée de la pause	2 - 3' ("complète")	4 - 5' ("complète")	4 - 6' (incomplète)	6 - 8' (incomplète)	égale au temps de travail		nulle
	Nature de la pause	semi active ("vigilance nerveuse")		passive	passive	active (50-60% Fc max)		-
Exemple		12 x 5 répétitions tech., r = 3'	8 x 15" de répét. tech, r = 4'	10 x 45" de lutte à thème, r = 5'	6 x 3' de lutte à thème, r = 8'	8 x 3' de lutte à th, r = 3'	4(10x30") en circuit training	5x10' de lutte à thème en continu
Qualité physique		Vitesse	Endurance alactique ("Endurance de vitesse")	Endurance lactique ("Résistance")		Endurance aérobie		
Moments privilégiés	Age	Lorsque les lutteurs maîtrisent parfaitement les techniques à réaliser		Après l'adolescence, pour les compétiteurs		A tout âge (travail continu) et à partir de l'adolescence (travail intermittent)		
	Saison	Surtout à l'approche de la compétition		Surtout à l'approche de la compétition		Surtout en début de saison (endurance puis puissance) et pendant les périodes de récupération (endurance)		
	Séance	Séance entièrement consacrée à ce travail ou placé au début de la séance après un échauffement adapté		Séance entièrement consacrée à ce travail ou placé en fin de séance (car travail épuisant)		Séance entièrement consacrée à ce travail ou placé en fin de séance (récupération)		
Types d'exercices spécifiques favorables		Exercices de répétition technique		Exercices de répétition technique (durées faibles), lutte à thème et combats		Lutte à thème et combats (durées longues), exercices de répétition technique + de musculation spécifique (durées faibles)		

FCmax : fréquence cardiaque maximale, r : récupération entre chaque répétition



La préparation physique au service de la préparation technico-tactique

Si dans le cadre du sport de haut niveau (entraînement bi-quotidien), les différentes préparations évoquées peuvent être effectuées séparément, dans le cadre du club, compte tenu des conditions réelles d'entraînement (3 séances par semaine en moyenne), il semble difficile d'envisager un programme de préparation physique spécifique performant sachant que la préparation technico-tactique doit être une priorité.

On parlera de préparation physique intégrée (dans la préparation technico-tactique).

L'entraîneur devra donc proposer des séances d'entraînement qui abordent les processus de préparation sous l'angle privilégié de la préparation technico-tactique tout en tenant compte des processus liés à l'amélioration des qualités physiques. Les séances posséderont donc un double objectif (amélioration technico-tactique et développement des qualités physiques).



Programmer et planifier

Au cours d'une saison, le sportif ne peut pas être au "sommet de sa forme" continuellement. Il est soumis à des phases optimales et à des phases de régression. Il est possible de faire coïncider ces phases de formes optimales avec l'objectif visé.

Pour que le lutteur soit au maximum de ses possibilités le jour de l'objectif, il est nécessaire de **planifier** (organiser et préparer dans le temps une action, la compétition, pour qu'elle se déroule dans les conditions les meilleures, les plus efficaces) et donc de **programmer** l'entraînement (définir et organiser les contenus d'entraînement pour atteindre les objectifs fixés) en découpant la saison sportive en différentes périodes d'entraînement :

Préparation / pré-compétition / compétition / transition.

Au cours de cette périodisation, **les charges de travail vont globalement évoluer** :

- Augmentation progressive de la charge d'entraînement (croissance de l'intensité et baisse du volume).
- Evolution de la nature des charges (les exercices non spécifiques vont laisser la place à des exercices spécifiques puis de compétition).
- Evolution de l'orientation des charges (l'importance des exercices sollicitant le processus aérobie va diminuer au profit des exercices anaérobies lactiques et alactiques).
- Evolution du travail technico-tactique qui va se centrer, à l'approche de l'objectif, autour des CTT favorites et des CTT incontournables.



Programmer et planifier (suite)

Les paramètres en prendre en compte

- Les objectifs principaux et secondaires
- Le calendrier
- Les périodes
- Les effets recherchés
- Le contenu des préparations technico-tactique et physique
- Les compétitions et les stages
- L'évaluation (tests)
- Les pertes de poids
- La dynamique des charges (intensité / volume)

Les périodes qui vont se succéder

- Périodes préparatoires (préparations générale et spécifique)
- Périodes compétitives (pré-compétitive et compétitive)
- Période de transition (après l'objectif)

Simple ou double périodisation

En fonction des échéances compétitives, on parlera de périodisation simple ou double :

- Simple pour une activité comprenant qu'une seule période de compétition avec un événement majeur en fin de période.
- Double pour deux périodes de compétitions majeures et distinctes.

Le cas de la dernière semaine avant l'objectif

- Récupération
- Mise au poids

Meilleur compromis possible entre efforts (courts et intenses) qui permettent une récupération rapide et efforts (longs) qui permettent de perdre du poids.



Programmer et planifier (suite)

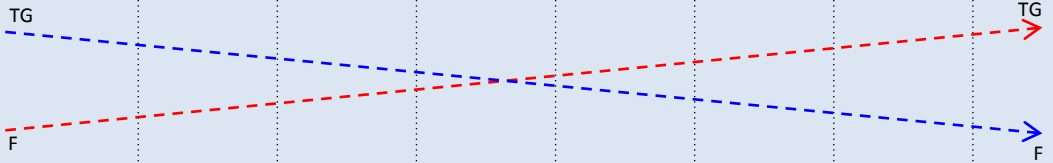
Périodes	Etapes ou macrocycles	But recherché
Préparatoire	Préparatoire générale ou extensive	L'apprentissage, le développement et l'harmonisation des qualités globales sans recherche de la performance, va permettre l'amélioration des faiblesses identifiées et le développement de nouvelles habiletés. Le plus grand volume de travail est fourni durant cette période.
	Préparatoire spécifique ou intensive	Le développement des qualités spécifiques à la discipline se fait en fonction des choix technico-tactique et de l'individu. Le travail de la technique se stabilise alors que celui de la tactique progresse. Le volume de travail diminue alors que l'intensité augmente.
Compétitive	Précompétitive	Phase permettant de faire converger tous les efforts et entraînements vers l'activité spécifique (notion de transfert). L'intensité des entraînements est proche voire identique (au facteur stress près, ce qui n'est pas négligeable) à celle de la compétition.
	Compétitive	Le potentiel acquis est exploité au service de la discipline et il y a recherche de l'état de performance absolu. L'aspect psychologique tient un rôle primordial. L'équilibre entre volume plutôt modéré et intensité élevée permet de maintenir le potentiel spécifique tout au long de cette période.
Transition	Transition	Elle correspond à une liaison entre les différents plans et périodes. L'objectif est double : recharger les batteries (repos) et maintenir un niveau d'entraînement acceptable.

Programmer et planifier (suite)

Exemple de programmation et de planification d'une saison sportive (grandes orientations)

Simple périodisation (lutteurs cadets de club)

Objectif
(cht de France)

Périodes	PREPARATOIRE		COMPETITIVE		COMPETITIVE				TRANSITION		TRANSITION	
	Générale	Spécifique	Pré-compétition		Compétition						Vacances	
Effets	Développement				Stabilisation				Récupération		Limiter la régression	
Contenus Technico-tactiques	"Retrouver Les sensations"	Nouveaux apprentissages	Perfectionnement technico-tactique				Stabilisation CTT incontournables et favorites		"Lutte au plaisir" Nouveaux Apprentissage Autres activités		Maintien d'une activité (autres activités)	
Contenus Préparation Physique	PPG Endurance aérobie Force maximale	PPS	Puissance aérobie Puissance et capacité anaérobie lactique				Vitesse Force explosive		Endurance Renforcement musculaire			
Orientation des Charges de W												
Nb Pertes de poids				1 (+2 kg)	1 (+2 kg)	1	1	1				
Nb de stages			1	1	1	1	1					(1)
Nb Compétitions		1	1	1	1	1 (cht reg.)	1 (TQF)		1	1		
	Sept	Oct	Nov	Déc	Jan	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin	Juillet	Août



Planification à élaborer au cours du stage en structure et à intégrer dans le rapport de stage

