

Planification et programmation sportive

Principes organisateurs

Le but de la planification ?

- Organiser la performance attendue : c'est-à-dire le meilleur résultat possible face à des adversaires dans les conditions particulières d'un jour
- On ne court pas après la performance sans risque
- L'objectif premier n'est-il pas d'abord de ne pas nuire ?
- La planification s'appuie sur une démarche consciente et inconsciente de l'entraîneur

4 questions

- Qu'elle est la hauteur de l'objectif visé?
- Ce que l'on entreprend est-il faisable ?
- De combien de temps dispose t'on ? (la gestion du temps et des moyens est une compétence essentielle de l'entraîneur à quelque niveau que ce soit)
- Qui planifie ? par rapport à quel niveau ?

Le plan : passer du désordre à l'ordre

- Complexe car on attend des effets précis sur les différentes composantes de la perf
- Construit méthodiquement :
 - Objectifs, contenus, moyens de contrôle
 - Ecrit, lisible et déchiffrable : l'esprit, les périodes, les contenus articulés, l'alternance, l'évolution des charges, les évaluations, les ruptures (repos)

Quelle performance ?

- Soit elle est :
 - moyennée sur l'année avec une progression des acquis
 - sur un jour J

Elle se reconnaît dans les attitudes (en parler, y penser) autant que dans les performances. Au début c'est grossier et l'entraîneur accompagne ce processus de finesse.

- Une planification est cohérente quand elle présente une organisation :
 - Dans le temps
 - Dans les contenus et la charge
 - Dans les contrôles
 - Dans le calendrier (compétitions pour voir?)
 - Dans le suivi (livre de bord)

Le déroulé

- Faire succéder dans l'entraînement des phases de :
 - Acquisition, stabilisation, régression
 - Variation de la charge (multifactorielle en voile)
- Poser des diagnostics (comme médecin) à froid et non pas sous l'émotion
- Débriefer la performance

Confronter le plan

- A l'athlète : faire avec ou sans lui ?
- Au groupe d'entraînement : une classe d'âge est complexe , les acquisitions sont différentes et différés suivant les individus,
- A la structure d'entraînement : besoin rapide de résultats. Qui porte le projet ?
- Aux principes de réalité : économique, statutaire etc...