

# Bases de l'entraînement en course à pied

Compétences à développer

Adaptation à l'effort

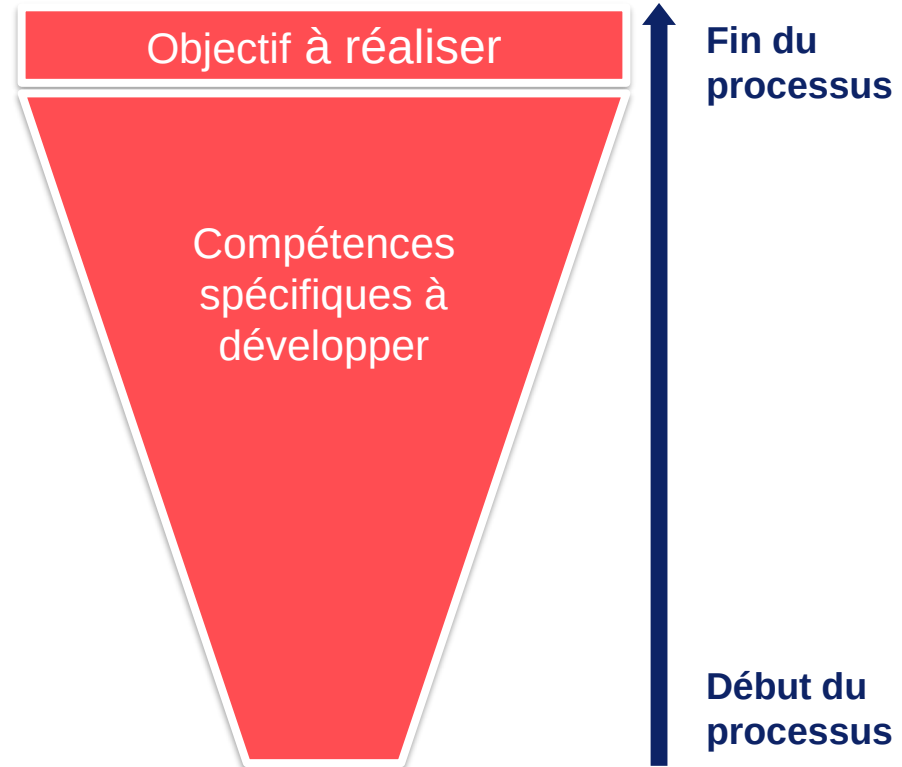
Bases de la planification

Les grands principes



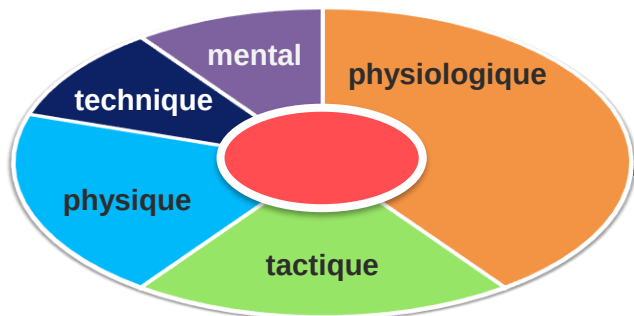
# À quoi sert l'entraînement ?

- Acquérir, développer, entretenir les compétences nécessaires à la réalisation d'un objectif donné.
- Secteurs de compétences :
  - Physiologique
  - Physique
  - Technique
  - Tactique
  - Psychologique

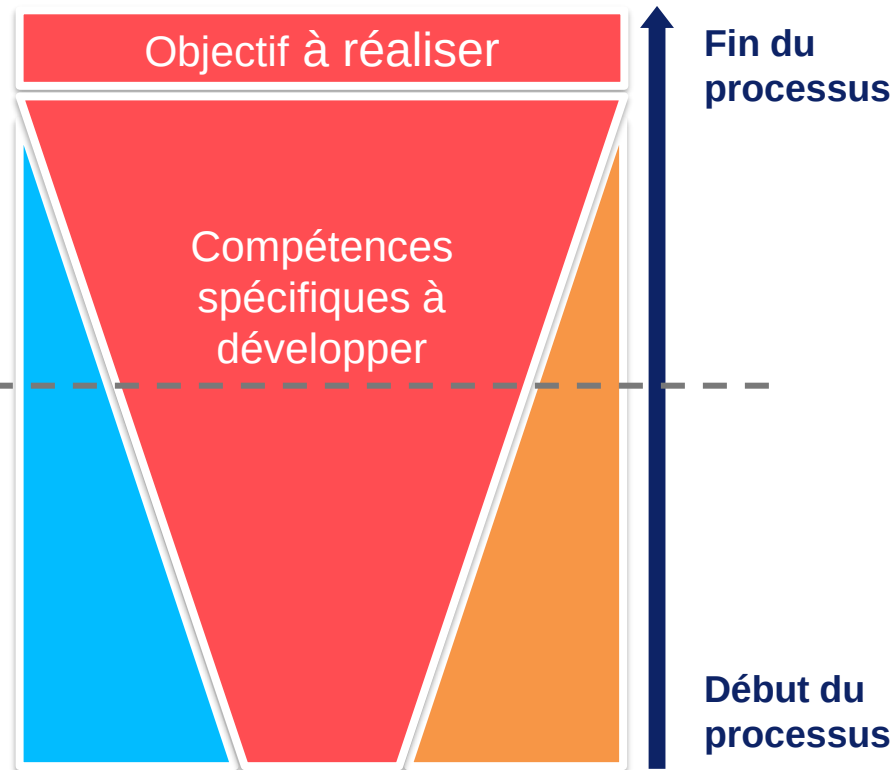


# Les secteurs de compétences

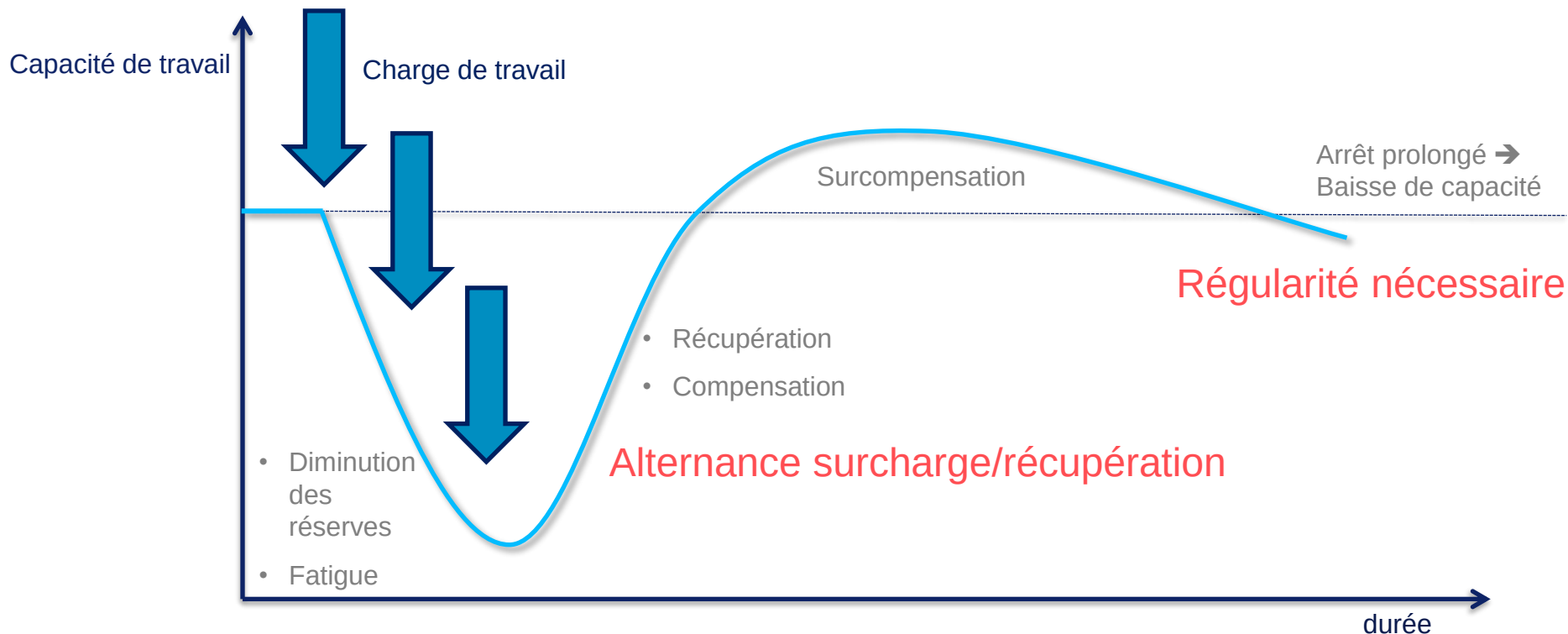
- Les piliers de soutien correspondent à ces différents secteurs de compétences.



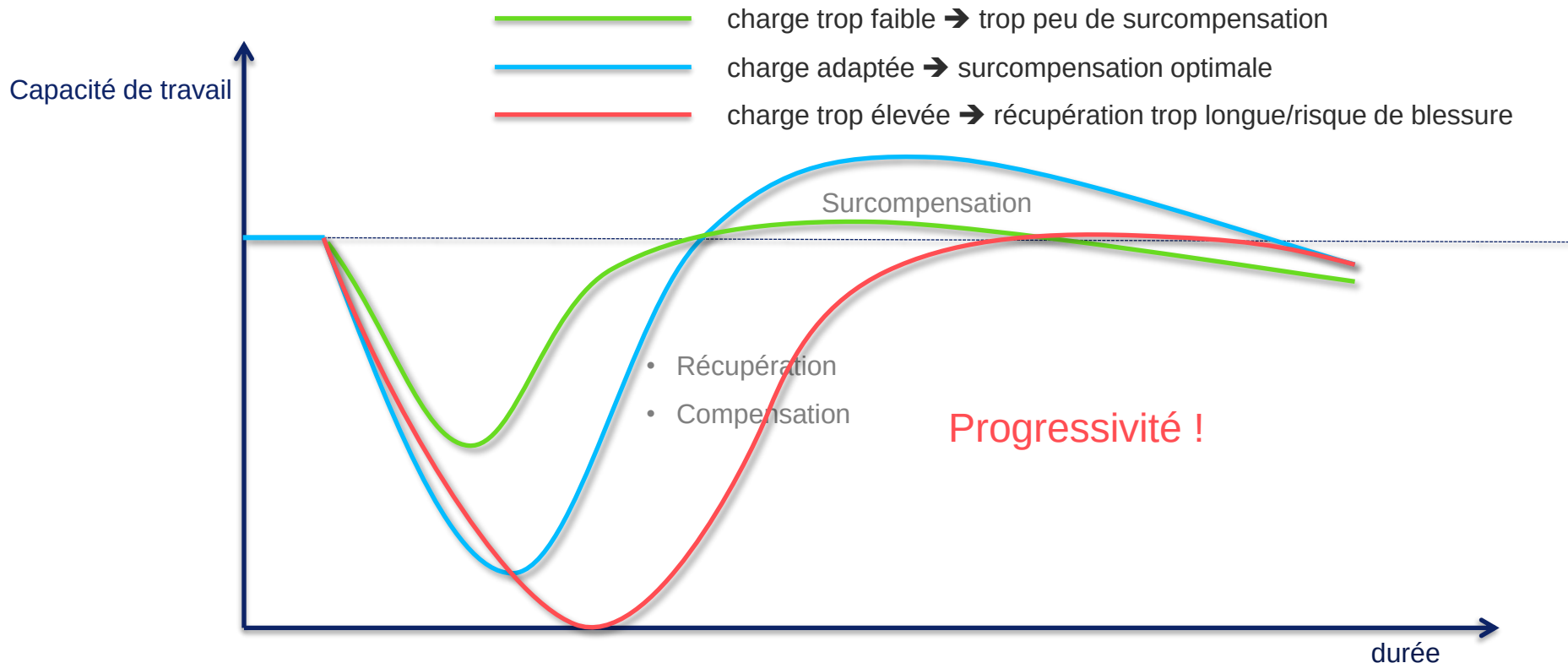
- Leur répartition relative dépend :
  - de l'athlète (**Individualisation**)
  - de l'objectif à atteindre (**Spécificité**)
  - de la période de la préparation.



# Adaptation à l'effort (1/5)

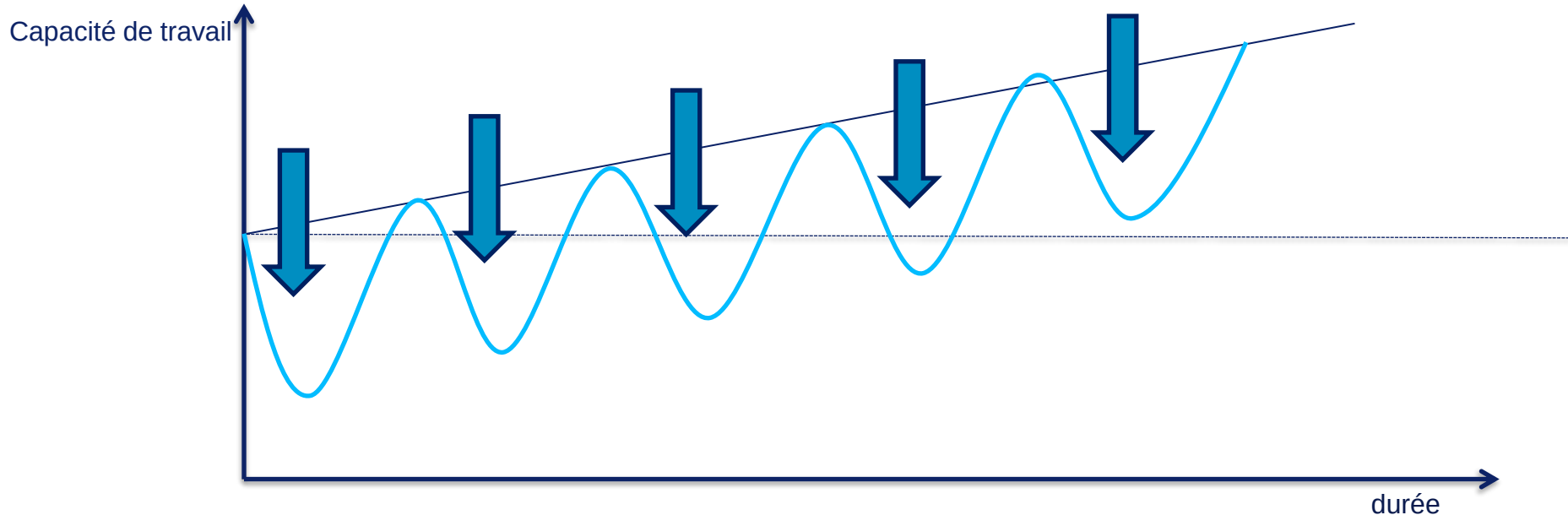


# Adaptation à l'effort (2/5)



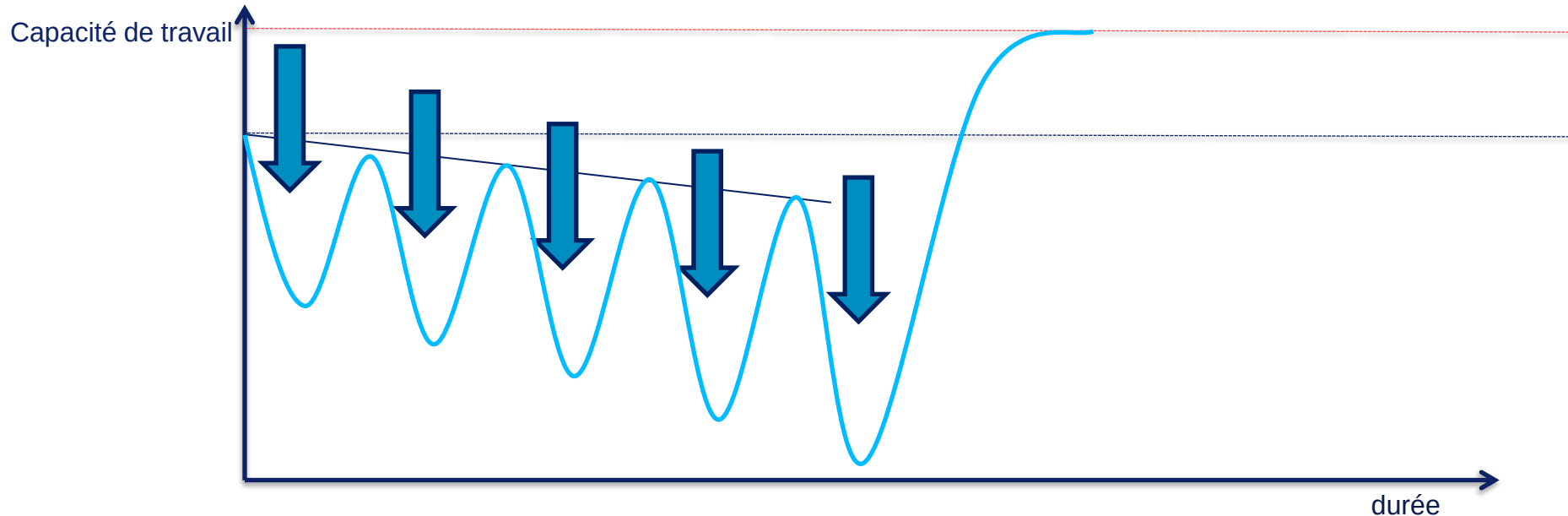
# Adaptation à l'effort (3/5)

- La succession optimale des charges de travail augmente de façon continue le niveau de capacité de la performance sportive, jusqu'à un *maximum génétiquement déterminé*.



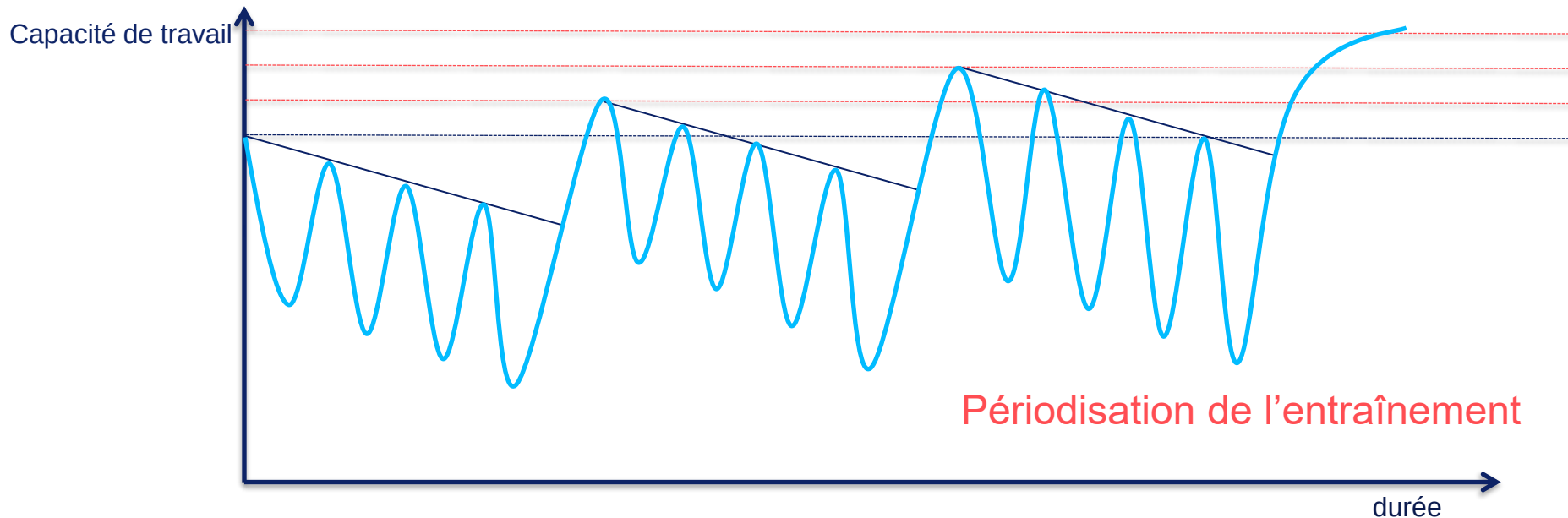
# Adaptation à l'effort (4/5)

- Si de nouvelles charges interviennent pendant la phase de récupération incomplète, il se produit un *effet de cumul* qui entraîne une *surcompensation plus marquée*.



# Adaptation à l'effort (5/5)

- Cet effet de cumul fonctionne *dans une séance* (succession d'exercices ou de répétitions), *entre les séances*, mais aussi entre des *cycles de travail* (succession de séances).





# Planification de la saison

- Une période de développement représente un *mésocycle*, ou cycle moyen de quelques semaines pendant lequel on développe un ensemble de qualités ou habiletés particulières.
- Un *mésocycle* est découpé en plusieurs *microcycles* eux-mêmes découpés en *unités* (séances d'entraînement). Les contraintes d'organisation sociale font qu'un microcycle correspond généralement à une semaine d'entraînement.
- Un *macrocycle* est la somme des microcycles requis pour atteindre un objectif majeur dans la saison. La durée d'un macrocycle varie entre 1/3 de saison et 1 saison complète.

Macrocycle (de 1/3 à 1 saison)

Mésocycle  
(3 à 4 semaines)



Microcycles (1 semaine)



Cycle circadien : journée



Unité : séance (1 à 2 / jour)

# Planification d'un objectif

- La planification entre 2 objectifs se découpe en 4 phases :
  - Une phase de *régénération* de *durée incompressible* suivant la précédente compétition,
  - Une phase de *relâchement* de *durée incompressible* avant la compétition suivante,
  - Une phase de *développement spécifique* de durée correspondant à l'objectif préparé,
  - Une phase de *développement général* de durée correspondant au temps restant.

Objectif

Objectif

Régén.

Dév. général

Dév. spécifique

Relâch.

# Conclusion : 6 grands principes

- **Progressivité**
  - Augmentation progressive de la charge → adaptation sans surentraînement ni blessure.
- **Régularité**
  - Maintien du niveau de performance.
  - Arrêt de la pratique → baisse des aptitudes physiques gagnées par l'entraînement.
- **Alternance surcharge/récupération**
  - Surcompensation pour réaliser l'adaptation de l'organisme.
  - « Le repos fait partie intégrante de l'entraînement. »
- **Périodisation**
  - Cycles progressifs dans l'intensité, le volume et la spécificité des exercices.
  - But : pic de forme au moment de l'objectif.
- **Spécificité**
  - Type et intensité des exercices spécifiques à la spécialité.
- **Individualisation**
  - Capacités d'adaptation à la charge ≠ selon les individus → programme d'entraînement personnalisé.