

Cours généraux de la formation « Moniteur Sportif Educateur »

Thématique 2 : Didactique et méthodologie

Module 2 : Principes méthodologiques du perfectionnement et de l'entraînement sportif

Session de formation 2013-2014

Préambule

- ✓ Cette présentation vient en support au syllabus des cours généraux du niveau « moniteur sportif éducateur », thématique 2 « Didactique et méthodologie », module 2 « Principes méthodologiques du perfectionnement et de l'entraînement sportif ».
- ✓ Le syllabus est **la** référence des matières abordées dans ce module.
- ✓ Ce support de présentation devrait aider le lecteur et le participant aux cours magistraux à mieux appréhender le contenu de ce module.
- ✓ Le participant à la présentation magistrale des cours est ainsi guidé pour l'étude des matières proposées afin d'optimiser ses chances de réussite.

Objectif de ce module de formation

En résumé ...

- Les facteurs déterminants de la performance (CG2_Th3_Mod1) → développés, perfectionnés, entraînés !
- Guide d'action pour l'intervention de terrain en respectant les principes fondamentaux de la planification et de la programmation
- Conseil mise en place d'une séance → cycle
- Planification en fonction des objectifs fixés

3

Table des matières

1. Qu'attend-on d'un Moniteur Sportif Educateur (MSEd) ?
2. Qui sont les athlètes, les sportifs à encadrer dans la fonction de MSEd ?
3. Que doit-on comprendre par apprentissage moteur ?
4. Que signifie le terme « entraînement » ?
5. Doit-on opposer "apprentissage moteur" et "entraînement sportif" ?
6. Qu'est-ce qu'une performance ?
7. Quels sont les conséquences d'un stimulus sur l'organisme ?
8. Quels sont les répercussions d'une séance d'entraînement sur l'organisme ?
9. Comment choisir adéquatement les activités à proposer aux sportifs ?
10. Comment définir les stades de développement technique des sportifs ?
11. Comment envisager la technique sur le terrain en fonction du stade de développement des sportifs ?
12. Comment envisager l'entraînement technique avec des enfants/adolescents ?
13. Qu'est-ce que la planification ?
14. Pourquoi est-il crucial pour un moniteur sportif de planifier ses séances ?

4

Table des matières

15. Lors de la planification, pourquoi est-il important d'avoir une vision à long terme ?
16. Quelles sont les échéances d'un plan d'entraînement ?
17. Comment organiser une planification de l'entraînement ?
18. Quels sont les grands principes à respecter dans la planification d'entraînements ?
19. Qu'est-ce que le principe d'adaptabilité ?
20. Qu'est-ce que le principe de (sur-) charge d'un entraînement ? Comment peut-on doser correctement un entraînement ?
21. Comment peut-on doser une séance, un entraînement ?
22. Qu'est-ce que le principe de réversibilité ?
23. Qu'est-ce que le principe de « surcompensation » ?
24. Qu'est-ce que le principe de progressivité ?
25. Qu'est-ce que le principe d'individualisation ? Pour quelle raison envisager l'individualisation au cours d'une séance ?
26. Comment organiser les bases d'un macrocycle et d'un mésocycle ?

5

Table des matières

27. Comment planifier la forme sportive sur une saison ?
28. Comment planifier la forme sportive sur une saison en sports collectifs ?
29. Comment évaluer le versant qualitatif d'une séance ?
30. Comment évaluer la charge d'entraînement d'une manière simplifiée ?
31. Comment construire et évaluer un microcycle ?
32. Comment construire et évaluer un mésocycle ?
33. Quels sont les objectifs de séance pour un moniteur sportif éducateur ?
34. Quels sont les éléments à prendre en considération lors de la planification d'une séance ?
35. Dans quel ordre planifier les activités sélectionnées pour une séance ?
36. Quel style d'enseignement adopter lors des séances ?
37. Quelles méthodes de travail mettre en place avec les sportifs lors des séances ?

6

1. Qu'attend-on d'un Moniteur Sportif Educateur (MSEd) ?

✓ MSI

- Enfants-adultes dans un but de découverte de l'activité, loisir et pratique à long terme
- Accent sur la motivation et climat positif de travail !
 - Adultes qui courent à pieds 2x/semaine pour se maintenir en bonne santé
 - Jeunes débutants en tir à l'arc qui souhaitent découvrir l'activité
 - Enfants qui s'essaient à l'escalade : activités ludiques et en toute sécurité

✓ MSEd

- Sportifs souhaitant s'investir davantage dans la discipline
- Compétitions
- Augmentation des heures d'entraînement
- Répétitions et consolidation des acquis → Perfectionnement !

1. Qu'attend-on d'un Moniteur Sportif Educateur (MSEd) ?

Tableau 1 : les 7 stades du DLTA canadien (<http://canadiansportforlife.ca/fr>)

Stades du DLTA	Implication sportive et tranches d'âge	
Stade 1	Enfants actifs (0 à 6 ans)	MSI
Stade 2	S'amuser grâce au sport (filles 6-8 ans ; garçons 6-9 ans)	
Stade 3	Apprendre à s'entraîner (filles 8-11 ans ; garçons 9-11 ans)	MSEd
Stade 4	S'entraîner à s'entraîner (filles 11-15 ans ; garçons 12-16 ans)	
Stade 5	S'entraîner à la compétition (filles 15-21 ans ; garçons 16-23 ans)	MSEnt
Stade 6	S'entraîner à gagner (filles >18 ans ; garçons >19 ans)	
Stade 7	Vie active (participants de tout âge)	8

2. Qui sont les athlètes, les sportifs à encadrer dans la fonction de MSEd ?



✓ Population

- Pratique + intensive
- Forme compétitive
- Acquérir et consolider les bases liées à la performance → le plus haut niveau
 - Une équipe de minimes participant à des compétitions hebdomadaires en handball
 - Un groupe de 5 athlètes souhaitant participer à ses premières compétitions régionales
 - Trois cyclistes de 13 ans ayant comme idole Philippe Gilbert et souhaitant atteindre son niveau de performance
 - Des joueurs de hockey qui pratiquent depuis 2 ans et qui souhaitent évoluer à un plus haut niveau

9



3. Que doit-on comprendre par apprentissage moteur ?



✓ Apprentissage = Processus interne → changements permanents du comportement (observables ou non) → Habiletés motrices !

✓ Apprentissage ← Expérience, pratique

- Coralie a réussi 8x/10 la roue sur la poutre (2 tests à 15 jours d'intervalle)
- Après les interventions répétées de son moniteur, Christophe sait préparer son cheval tout seul avant de démarrer son entraînement
- Le moniteur de Julien constate qu'il commet très souvent des fautes directes lors de la réalisation d'un revers, il va donc mettre en place des séances particulières pour améliorer ce comportement chez son joueur

10



4. Que signifie le terme « entraînement » ?

- ✓ Entraînement = ensemble des méthodes, moyens, procédures qui visent à l'acquisition et au développement des capacités sportives de performance.

➤ Littérature abondante

- ✓ Langage courant : processus qui vise à atteindre un niveau $\pm$ élevé par l'exercice physique (Weineck, 1997)
- ✓ Matveiev (Goussard, 1999)
 - Préparation physique, technico-tactique, intellectuelle et morale à l'aide d'exercices physiques
- ✓ Andrivet (Goussard, 1999)
 - Ensemble de procédés → maximum des possibilités d'un sujet

11

4. Que signifie le terme « entraînement » ?

- ✓ Platonov (Goussard, 1999)
 - Ensemble des tâches → santé, éducation, développement harmonieux, maîtrise technico-tactique, haut niveau des qualités spécifiques.
 - Reflet d'une adaptation biologique
 - Entraînement général VS spécifique
- ✓ Monneret (Goussard, 1999)
 - Ensemble méthodique d'exercices généraux vs spécifiques, collectifs vs individuels
 - Règles de vie
 - Rendement maximum pour la compétition
- ✓ Trilles (Goussard, 1999)
 - Processus long
 - Perfectionnement des facteurs de performance

12

4. Que signifie le terme « entraînement » ?

- ✓ Entraînement
 - Faculté fondamentale du corps humain → Capacité d'adaptation
 - Loi universelle de la vie !

5. Doit-on opposer "apprentissage moteur" et "entraînement sportif" ?

- ✓ Notions liées

Apprentissage moteur	Entraînement sportif
Processus interne du sportif	Processus interne du sportif
Méthodes, moyens, procédures	Méthodes, moyens, procédures
Résultat de la pratique et/ou de l'expérience	Stimulations régulières
Changements permanents du comportement moteur (non observables), traduits par des habiletés motrices (observables)	Adaptation de l'organisme

5. Doit-on opposer "apprentissage moteur" et "entraînement sportif" ?

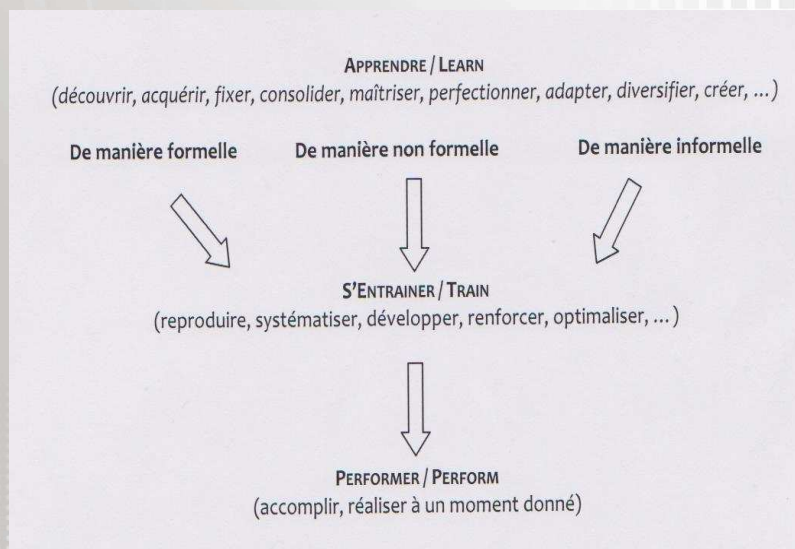
✓ Différents types selon les objectifs

- Entraînement pour développer, renforcer, optimiser
- Entraînement « préventif » en volley-ball comprenant une séquence de proprioception
- Entraînement de « récupération » après une série de matchs importants
- Entraînement de « réathlétisation » pour un sujet en retour de blessure

✓ Base d'apprentissage doit être acquise et consolidée avant

- développement,
- renforcement,
- optimisation

5. Doit-on opposer "apprentissage moteur" et "entraînement sportif" ?



5. Doit-on opposer "apprentissage moteur" et "entraînement sportif" ?



- ✓ Apprentissage formel
 - Contexte organisé et structuré
 - Apprentissage intentionnel
 - Programme d'enseignement avec vérification des apprentissages
 - Ex : suivre des cours dans une école de danse*
- ✓ Apprentissage non formel
 - Contexte non organisé / non structuré
 - L'apprenant est libre de son apprentissage, sans programme
 - Pas de vérification des apprentissages
 - Ex : Demander conseil sur des pas de danse à un ami expert, participer à un stage; ...*
- ✓ Apprentissage informel
 - Activités quotidiennes
 - Non organisé, non structuré
 - Non intentionnel
 - Pratique, expérience multiples

17



5. Doit-on opposer "apprentissage moteur" et "entraînement sportif" ?



- ✓ Minimiser l'effet de perturbations
- ✓ Objectif commun apprentissage et entraînement
 - Performance sportive (multifactorielle)
 - ✓ Entraînabilité des déterminants de la performance ?
 - **D°morphologique** : génétique +++ (taille vs Masse musculaire)
 - **D°physiologique** : génétique + /entraînabilité +
 - **D°biomécanique** (technique, efficacité, économie) : entraînabilité +++
 - ⇔ dimension psychomotrice : habiletés motrices fondamentales (courir, sauter, lancer, attraper, tirer, grimper,...)
 - ⇔ matériel
 - **D°psychomotrice** : Habiletés motrices et habiletés cognitives + affectif
 - **D°émotionnelle et environnementale** : entraînabilité ++

18



5. Doit-on opposer "apprentissage moteur" et "entraînement sportif" ?

✓ Interactions entre les facteurs

- Les habiletés motrices ↔ d°physiologiques et biomécaniques car un saut demande de la force dans les MI et technique, 2 paramètres entraînables

✓ L'entraînabilité des facteurs de la performance varie d'un facteur à l'autre et d'un individu à l'autre.

6. Qu'est-ce qu'une performance

✓ Littérature abondante

➤ Platonov (Goussard, 1999)

- Possibilités maximale d'un sujet, dans une discipline et à un moment donné de son développement

➤ Trilles (Goussard, 1999)

- Aboutissement (final ou intermédiaire) de la préparation
- Objectif d'un long processus
- Multifactorielle
- Systématique (dépend d'un système, et donc de l'interaction des différents facteurs de la performance)

✓ La **performance** se mesure à une temps « t » précis et est évaluée à travers un comportement observable/quantifiable (test/compétition)

6. Qu'est-ce qu'une performance

✓ Performance

- Consécutive à un apprentissage/entraînement/expérience
- Variable dans le temps → stabilité
- Progrès dans les performances
 - Performance d'un athlète en saut en longueur lors de tests à deux semaines d'intervalles
 - Temps de parcours d'un cavalier en compétition
 - Atteinte d'un cible en tir à l'arc

6. Qu'est-ce qu'une performance

Apprentissage moteur	Entraînement sportif	Performance sportive
Processus interne du sportif	Processus interne du sportif	Données instantanées, à un temps t
Méthodes, moyens, procédures	Méthodes, moyens, procédures	
Résultat de la pratique et/ou de l'expérience	Stimulations régulières	
Changements permanents du comportement moteur (non observables), traduits par des habiletés motrices (observables)	Adaptation de l'organisme	Résultat final ou intermédiaire de : - Qualités intrinsèques - Expériences - Apprentissage - Entraînement

7. Quels sont les conséquences d'un stimulus sur l'organisme ?

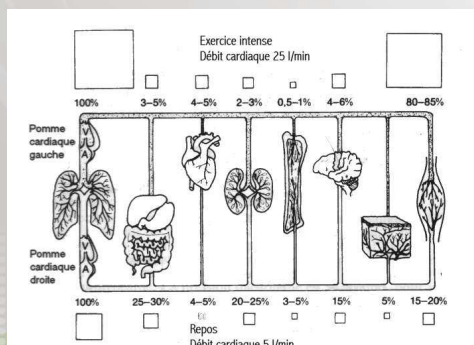
✓ Entraînement = stimulus = stress → 3 mécanismes d'adaptation

- Syndrome général d'adaptation
- Adaptations aiguës
- Adaptations chroniques

7. Quels sont les conséquences d'un stimulus sur l'organisme ?

✓ Syndrome général d'adaptation

- Réponse générale à un stimulus
- Tout l'organisme s'adapte
 - Augmentation fréquence cardiaque, modification des volumes circulatoires, activation de la transpiration, libérations hormonales, ...



7. Quels sont les conséquences d'un stimulus sur l'organisme ?

✓ Adaptations aigües

- Réaction de l'organisme liée à stress (stimulus) de la séance
➔ homéostasie (capacité que peut avoir un système quelconque à conserver son équilibre de fonctionnement en dépit des contraintes qui lui sont extérieures).
- Déclenchement de systèmes pour palier aux effets négatifs d'une augmentation de travail interne
 - Marche rapide ➔ cascade de réactions internes (Demande énergétique, activation voies aérobies, travail musculaire, production de chaleur, thermolyse, sudation...)
- Adaptation avant, pendant et après l'effort

25

7. Quels sont les conséquences d'un stimulus sur l'organisme ?

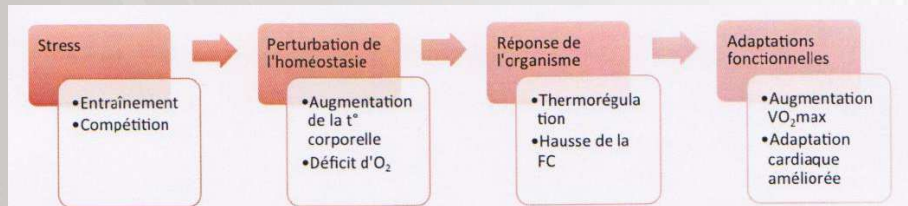
✓ Adaptations chroniques

- Répétitions d'épisodes d'adaptations aigües ➔ rehaussement fonctionnel ➔ meilleure réponse
- Principe de (sur-)charge
- La charge doit dépasser le seuil d'adaptation
- Sollicitations physiologiques => adaptations chroniques
 - Enchaînement d'entraînements à haute intensité / récupération ➔ diminution de la consommation d'O₂ à l'effort de même intensité
- Sollicitations « neuro-motrices » => apprentissage moteur
 - Exécution plus rapides, plus précises, dans des contextes divers,...

26

8. Quels sont les répercussions d'une séance d'entraînement sur l'organisme ?

- ✓ But de l'entraînement = perturber l'équilibre dynamique
→ Adaptations à court, moyen et long terme



- ✓ Si stress identique → habitude
- ✓ Varier les stimuli d'entraînement pour adaptations

9. Comment choisir adéquatement les activités à proposer aux sportifs ?

- ✓ Préparation : difficulté du moniteur
- ✓ Choix des activités ⇔ 3 facteurs (ACE, 2007a)
 - Le sport
 - Les sportifs
 - Le but



10. Comment définir les développements prioritaires des sportifs ?

- ✓ Situer le sportif dans les stades de développement = étape déterminante avant la préparation
- ✓ Ajouter d'ordre psycho-émotionnelle de l'apprentissage et de la performance → à tous les stades de développement !
- ✓ Pas d'apprentissage continu ⇔ sujets, périodes, habiletés
- ✓ Age biologique VS âge chronologique
- ✓ Plus de détail dans « apprentissage et contenus en fonction de l'âge » (CG1_Th2_Mod1)

Qualités athlétiques	Stade de développement (âge)														
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Puissance aérobie (efforts intenses de courte durée, 2-10 minutes)	F	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
	G	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Capacité aérobie (efforts prolongés)	F	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
	G	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Endurance-vitesse	F	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
	G	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Force-endurance	F	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
	G	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Force maximale	F	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
	G	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Force-vitesse (puissance musculaire)	F	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
	G	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Flexibilité	F	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
	G	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Vitesse (efforts de 8 secondes ou moins)	F	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
	G	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Vitesse (cadence de mouvement élevée, efforts de courte durée)	F	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
	G	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Agilité/Équilibre/Coordination	F	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
	G	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Techniques de base	F	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
	G	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Techniques plus avancées	F	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
	G	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Tactique et prise de décisions	F	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
	G	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗

Légende : ⊗ à éviter ⊗ âge d'entraînement optimal □ possible, mais non prioritaire
 □ avec modération ■ tel que requis par le sport
 F : Filles G : Garçons

(ACE, 2007)

Périodes	Pré pubertaire		Pubertaire	Post pubertaire : adolescence	
	6 – 8 ans	9 – 11 ans	12 – 14 ans	15 – 17 ans	18 ans et +
Psychomotricité	+++	+++	+		
Apprentissages multiples	+++	+++	+++	++	→ →
Apprentissages techniques	++	+++	+++	++++	++ →
Capacité Endurance Aérobie	++	+++	+++	+ → →	→ →
PMA	+	++	++++	+++ →	++ → →
Capacité anaérobie lactique			+	++	++
Vitesse-vivacité	++	+++	++++	→ → →	→ → →
Force renforcement musculaire	++	+++	++++	→ → →	→ →
Force max.				++	++++
Puissance musculaire	+	++	+	+++	++++
Endurance musculaire	+	++	++	+++ →	+ → →
Souplesse	+	++	++++	→ → →	→ → →

Cazorla G (2012)

31

Adeps
FÉDÉRATION WALLONNE-BRUXELLOISE

10. Comment définir les stades de développement technique des sportifs ?

- ✓ Certains stades prévisibles et communs
- ✓ Eléments à observer...

Initiation	Acquisition	Consolidation	Perfectionnement	Variation créative
Découverte et 1ers contacts avec l'activité à réaliser	- Reproduction des éléments clés du mouvement - Exécution dans le bon ordre - Manque de rythme, fluidité et synchronisation - Instabilité, réflexion - Difficulté sous pression ou quand vitesse augmente	- Forme correcte - Constance et précision dans des conditions faciles et stables - Début de réussite mais instabilité quand pression, variation des conditions, augmentation des exigences - Développement d'un style personnel	- Approche du modèle idéal (forme/vitesse) - Performance stable - Précision dans des conditions complexes et variées - Style personnel - Autocorrection	- Meilleurs athlètes au monde - Style personnel très efficace - Réponses uniques à des situations de compétition particulières

Stade verbal → **Stade moteur** → **Stade autonome**

Adeps
FÉDÉRATION WALLONNE-BRUXELLOISE

10. Comment définir les stades de développement technique des sportifs ?

✓ Besoins des sportifs...

Initiation	Acquisition	Consolidation	Perfectionnement	Variation créative
- Image modèle de la tâche à réaliser - Conditions de sécurité - Familiarisation avec les nouvelles sensations	- Compréhension et représentation mentale - Nombreuses répétitions - Conditions stables, faciles et en sécurité - Pratique à gauche et à droite - Solutions par essais-erreurs	- Répétitions dans des conditions diverses - Objectifs clairs (forme et résultat) - Défis - Conditions de fatigue, compétition - Gestion de la conséquence des erreurs	- Habileté exécutée à haut niveau car compétition complexes et exigeantes - Solutions par eux-mêmes	- Exécution parfaite - Solutions par eux-mêmes
Stade verbal		Stade moteur		Stade autonome

✓ Formation spécifiques → fédérations sportives

33

10. Comment définir les stades de développement technique des sportifs ?

✓ 4 phases d'apprentissage

- Phase de prise de contact
- Phase de coordination grossière
- Phase de coordination fine
- Phase de consolidation, stabilisation, perfectionnement

34

10. Comment définir les stades de développement technique des sportifs ?

✓ Phase de prise de contact

- Phase de communication et de conception
- MSÉd communique l'image du geste dans son ensemble
- Le sportif se familiarise
- Le sujet prend connaissance du mouvement

10. Comment définir les stades de développement technique des sportifs ?

✓ Phase de coordination grossière

- Premières tentatives
- Gestuelle globale
- Conditions particulières de travail
- Feedbacks
- Investissement des sportifs peu efficace (maladresse, force trop importante engagée, erreurs de rythme, imprécisions,...)

10. Comment définir les stades de développement technique des sportifs ?

✓ Phase de coordination fine

- Geste « conscient » et plus précis
- Conditions standardisées
- Décomposition
- Souci du détail, précision

10. Comment définir les stades de développement technique des sportifs ?

✓ Phase de consolidation, stabilisation, perfectionnement

- Mouvement maîtrisé, fixé
- Adaptations aux conditions de l'environnement
- Attention du sportif sur des aspects plus critique que le geste en lui-même

11. Comment envisager la technique sur le terrain en fonction du stade de développement des sportifs ?



✓ Recommandations à chaque stade

Conditions d'entraînement recommandées	Stades de développement des habiletés			
	Initiation 1 ^{er} contact	Acquisition Modélisation du mouvement	Consolidation Exécution correcte dans des conditions variables	Perfectionnement Améliorations mineures
Environnement immédiat	Stable, prévisible, sans distraction	Stable et prévisible, sans distraction	De + en + variable et contenant des facteurs de distraction, mais pas au point que le patron d'exécution des mouvements se détériore	Conditions de compétition
Prise de décision	Aucune prise de décision, une seule réponse possible	Prise de décision simple (max.2 options)	Prise de décision plus complexe (3 à 4 options) et augmentation de la fréquence de prise de décisions	Décisions complexes ; options et fréquence semblables aux conditions de compétition



11. Comment envisager la technique sur le terrain en fonction du stade de développement des sportifs ?



Conditions d'entraînement recommandées	Stades de développement des habiletés			
	Initiation 1 ^{er} contact	Acquisition Modélisation du mouvement	Consolidation Exécution correcte dans des conditions variables	Perfectionnement Améliorations mineures
Vitesse et exécution du mouvement	Lente et contrôlée	Au rythme des sportifs	Accrue, variable et très près des conditions de compétition	Similaire à la vitesse de compétition
Nombre de répétitions	Autant que nécessaire, dépend du développement moteur du sportif	Elevé	Elevé	Autant que possible



11. Comment envisager la technique sur le terrain en fonction du stade de développement des sportifs ?

Conditions d'entraînement recommandées	Stades de développement des habiletés			
	Initiation 1 ^{er} contact	Acquisition Modélisation du mouvement	Consolidation Exécution correcte dans des conditions variables	Perfectionnement Améliorations mineures
Facteurs de risque	Conditions sécurisées, erreurs sans conséquence	Conditions à faible risque	Risques semblables ou légèrement inférieurs à ceux d'une compétition régulière	Risques semblables à ceux d'une compétition de haut niveau
Lors des séances d'entraînement, l'accent doit être mis sur...	Exécution des positions et postures de base ; comprendre en quoi consiste le mouvement et à quoi il ressemble	Exécution globale et forme générale du mouvement	Le maintien de la forme et de la précision des mouvements dans des conditions d'exécution variables et sous le stress	Des situations qui exigent l'exécution des éléments techniques particuliers pour lesquels des ajustements sont requis

11. Comment envisager la technique sur le terrain en fonction du stade de développement des sportifs ?

- ✓ Grands principes du développement technique (Weineck, 1997)
 - Technique = fondamental chez le débutant
 - Maîtrise technique = indispensable pour performances élevées
 - Technique 60-70% du temps chez débutant
 - Sports à maturité précoce : apprentissage « grossier » associé à des éléments de technique plus fins
 - Technique mais aussi... force, souplesse, endurance,...
 - Découpage de l'apprentissage technique en objectifs intermédiaires opérationnels
 - ➔ Motivation

12. Comment envisager l'entraînement technique avec des enfants/adolescents ?



- ✓ Adapter l'entraînement technique aux à l'âge des enfants
- ✓ **Age préscolaire**
 - Développement global d'habiletés motrices VS techniques particulières
 - Répertoire moteur
 - Imitation, expérience
 - Peu de réflexion sur la pratique à ce stade
- ✓ **1^{er} âge scolaire**
 - Capacité d'apprentissage → élargissement du répertoire moteur
 - Maturité précoce, performances impressionnantes
 - Développement général de la technique

43



12. Comment envisager l'entraînement technique avec des enfants/adolescents ?



- ✓ **2nd âge scolaire**
 - Age favorable à l'apprentissage moteur et à la formation technique générale
 - Reproductions spontanées par les enfants, imitation des adultes
 - Images, ralentis
 - Ne pas surestimer cet âge d'or, certains apprentissages demandent plus de temps
- ✓ **Puberté**
 - Entraînement technique perturbé par la croissance
 - Consolidation des acquis
 - Nouvelle technique → échecs et découragement

44



12. Comment envisager l'entraînement technique avec des enfants/adolescents ?

✓ Adolescence

- Techniques plus complexes
- Qualités d'observation
- Qualités de coordination
- Niveau de difficulté supérieur

13. Qu'est-ce que la planification ?

- ✓ Définition : organisation de l'entraînement selon un plan qui vise à atteindre un objectif
- ✓ L'objectif pouvant être un apprentissage technique, tactique ou encore la réalisation d'une performance
- ✓ Planification se fait :
 - A très long terme (sur plusieurs années)
 - A long terme (sur une année)
 - A moyen terme (sur plusieurs semaines)
 - A court terme (sur une semaine, une séance)

13. Qu'est-ce que la planification ?

- ✓ En fonction du contexte identifier les priorités de planification (stade de développement, niveau, moyens, calendrier des compétition, etc.)

✓ Exemples

➤ Athlète débutants et jeunes :

1. Qualités sportives générales (savoir faire physique)
2. Qualités sportives spécifiques (habiletés motrices et tactiques spécifiques)
3. Qualités physiques.

➤ Athlète adulte/confirmé :

1. Identifier facteurs de la performance
2. Définir axes prioritaires et secondaires d'entraînement

47

14. Pourquoi est-il crucial pour un moniteur sportif de planifier ses séances ?

- ✓ Pour évoluer, il est indispensable d'accumuler des heures d'entraînement
- ✓ Forme optimale ne peut être maintenue toute la saison
- ✓ Organisation rationnelle = indispensable
- ✓ Erreur de planification, peut avoir des conséquences dramatiques
- ✓ Attention chez les jeunes :
 - priorité au développement des qualités sportives générales et spécifiques
 - Compétition = élément motivationnel, « carotte »

48

15. Lors de la planification, pourquoi est-il important d'avoir une vision à long terme ?



- ✓ Assurer le goût du sport à long terme = priorité !
- ✓ Réfléchir à l'évolution des priorités de l'enfance jusqu'à l'âge adulte
- ✓ Laisser une place pour tout le monde, même les moins forts
- ✓ La performance chez les jeunes ne reflète pas le réel potentiel de performance adulte

→ **Concept du DLTA !**

49



→ **Concept du DLTA**

50



16. Quelles sont les échéances d'un plan d'entraînement ?

- ✓ A très long terme : développement du sportif sur l'ensemble de sa carrière ou sur plusieurs années
 - Réfléchir sur l'évolution des apprentissages techniques et tactiques sur plusieurs années
 - Plan quadriennal pour préparer les JO
- ✓ A long terme : objectif sur une saison
 - Maintenir une équipe soudée malgré l'accès à une division supérieure
 - Décrocher sa ceinture jaune au terme de l'année
- ✓ A moyen terme : objectifs d'entraînement fixés sur plusieurs semaines
 - Acquisition d'un geste technique, maîtriser une séquence en gymnastique, planification des qualités physiques selon macrocycles/mésocycles...
- ✓ A court terme : objectifs à atteindre dans la semaine et/ou dans la séance
 - Sur les trois prochaines séances, éviter le phénomène de « grappe » autour du ballon; faire un revers avec la prise raquette correcte ; travailler la puissance aérobie dans un circuit intégré

16. Quelles sont les échéances d'un plan d'entraînement ?



Trame de base dans la planification traditionnelle d'une saison sportive

17. Comment organiser une planification de l'entraînement ?



- ✓ Fixer les objectifs à long terme
 - Plan de carrière sportive
 - Cycle quadriennal Olympique
- ✓ Structurer la saison en plusieurs périodes (macrocycles)
 - Préparation générale, préparation orientée, préparation spécifique,...
- ✓ Structurer les périodes en blocs de plusieurs semaines (mésocycles)
- ✓ Structurer les entraînements dans la semaine (microcycle)
- ✓ Organiser la séance

53



18. Quels sont les grands principes à respecter dans la planification d'entraînements ?



- ✓ Il est important de connaître les principes fondamentaux de l'entraînement lorsque l'on réalise une planification :
 - Le principe d'adaptabilité
 - Le principe de surcharge
 - Le principe de surcompensation
 - Le principe de progressivité
 - Le principe d'alternance
 - Le principe de spécificité
 - Le principe d'individualisation

54



19. Qu'est-ce que le principe d'adaptabilité ?

- ✓ L'entraînement est basé sur une des facultés fondamentales du corps humain : la capacité d'adaptation
- ✓ => Loi universelle fondamentale de la vie
- ✓ Pour qu'il ait adaptation, la charge doit dépasser un seuil d'adaptation. Cet adaptation repose sur un autre principe clé de l'entraînement : le principe de (sur)charge

20. Qu'est-ce que le principe de (sur-) charge d'un entraînement ? Comment peut-on doser correctement un entraînement ?

- ✓ Chaque entraînement est caractérisé par plusieurs variables :
 - La nature, c'est le type d'entraînement (technique, tactique, musculation, endurance,...)
 - Le volume, c'est l'aspect quantitatif du travail fourni (distance parcourue, durée de travail,...)
 - L'intensité, c'est l'aspect qualitatif du travail fourni (fréquence cardiaque, vitesse, puissance musculaire, lactatémie, %1RM,...)

Charge = volume x intensité

20. Qu'est-ce que le principe de (sur-) charge d'un entraînement ? Comment peut-on doser correctement un entraînement ?

- ✓ Le dosage de la charge doit être adapté en fonction du contexte :
 - Age (morphologique plutôt que chronologique)
 - Sexe (charge plus faible chez la femme)
 - Niveau, expérience
 - Période d'entraînement (variation volume et intensité)
 - Individu
- ✓ Pour provoquer une adaptation positive, la charge doit dépasser le seuil d'adaptation. On parlera ici de surcharge
- ✓ Dans la planification tenir compte aussi de la fréquence et de la récupération

57

21. Qu'est-ce que le principe de (sur-) charge d'un entraînement ??

Echelle d'intensité	Charge de travail	Intensité de l'entraînement
5 UE	Charge maximale	Entraînement très difficile, match ou compétition
4 UE	Charge sub-maximale	Entraînement difficile
3 UE	Charge élevée	Entraînement normal
2 UE	Charge moyenne	Entraînement plutôt léger
1 UE	Charge faible	Entraînement très léger (récupération)

58

22. Qu'est-ce que le principe de « surcompensation » ?

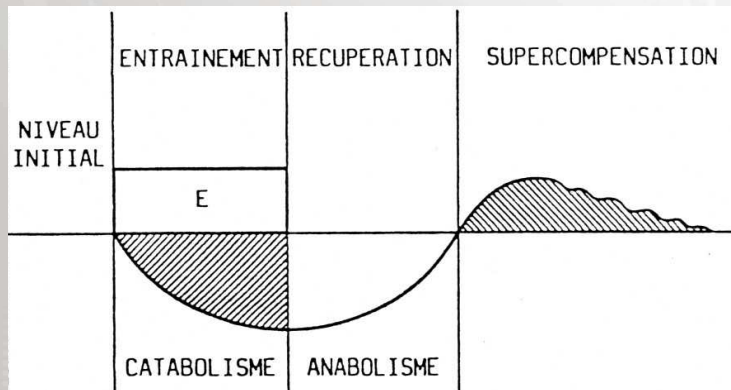
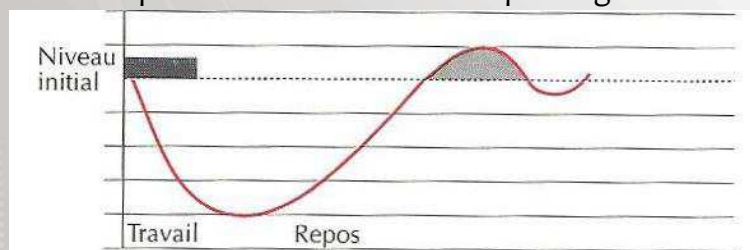


Illustration du principe de surcompensation (Weinek, 1997)

22. Qu'est-ce que le principe de « surcompensation » ?

- ✓ Selon Matveiev, cette augmentation peut s'obtenir de trois façons différentes :

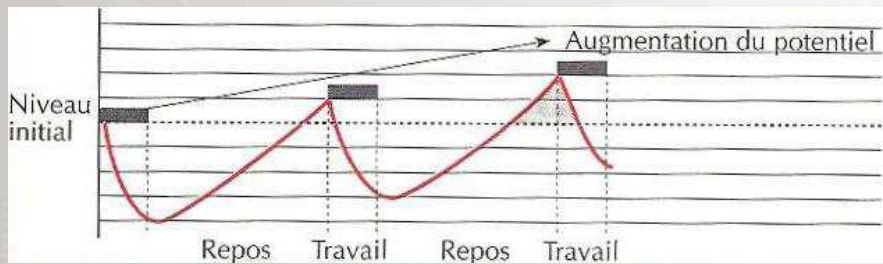
1. Après une séance intense et prolongée



(Cazorla, 2009)

22. Qu'est-ce que le principe de « surcompensation » ?

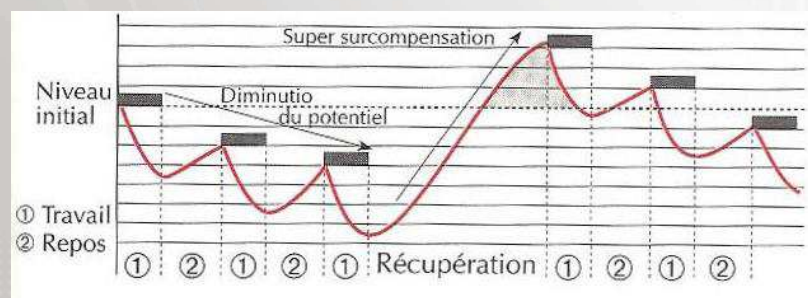
2. Après une sommation de séances alternées avec des périodes de repos



61

22. Qu'est-ce que le principe de « surcompensation » ?

3. Après une sommation de séances rapprochées suivies d'une période de récupération (sportifs de haut niveau)



→ Limite de l'amélioration dépend de l'entraînabilité

(Cazorla, 2009)

62

23. Qu'est-ce que le principe de réversibilité ?

- ✓ Si intervalle entre deux charges est trop longue : retour au niveau de base (désadaptation / désentraînement)

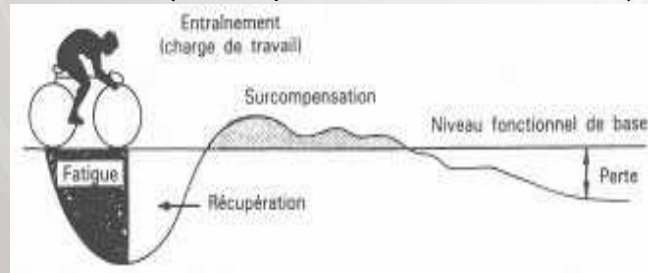


Illustration du principe de réversibilité (Leca, 2007)

- ✓ L'organisme se désadapte très rapidement, plus rapidement qu'il s'est adapté !
- ✓ Un arrêt pour blessure de quelques jours ou quelques semaines peut faire perdre plusieurs semaines, voire, plusieurs mois d'entraînement.

63

24. Qu'est-ce que le principe de progressivité ?

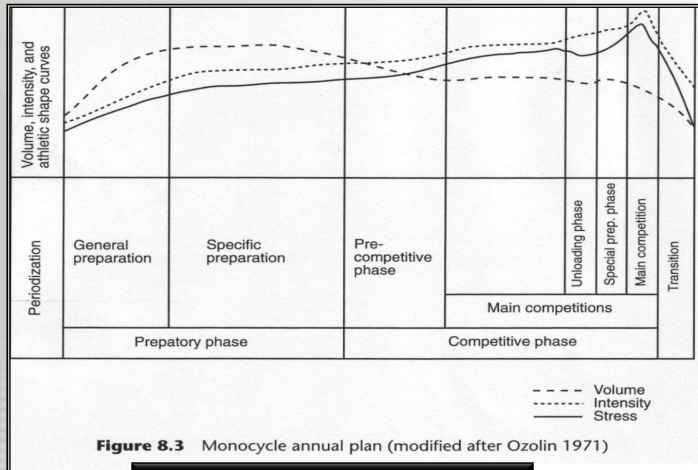
- ✓ Les variations de VOLUME d'INTENSITE et de FREQUENCE doivent se faire de manière progressive
- ✓ La progression se fait sur plusieurs années et à l'intérieur de l'année

Exemples

- Je veux passer de 3 à 4 entraînements/semaine
- J'augmente le nombre de séances en diminuant la charge de chacune d'entre-elles ($3 \times 4 \text{ UE} \Rightarrow 4 \times 3 \text{ UE} = 12 \text{ UE}$)
- Ensuite, je peux augmenter progressivement la charge à l'intérieur des entraînements ($4 \times 3 \text{ UE} \Rightarrow 2 \times 3 \text{ UE} + 2 \times 4 \text{ UE} = 14 \text{ UE}$)

64

24. Qu'est-ce que le principe de progressivité ?



(Bompa, 1999)

Risques si changements trop brusques :

- Inadaptations à l'entraînement
- Apparition de blessures

65

Qu'est ce que le principe de spécificité ?

- Raisonnement par l'absurde ?

Des exemples ?

66

Qu'est ce que le principe de spécificité ?

- Raisonnement par l'absurde ?

Des exemples ?



Si je m'entraîne à la course à pied, est-ce que je vais m'améliorer en natation ?

67

Qu'est ce que le principe de spécificité ?

- Raisonnement par l'absurde ?

Des exemples ?

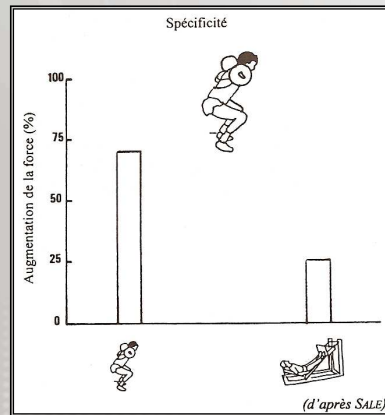


Si je m'entraîne en endurance, vais-je améliorer ma pointe de vitesse ?

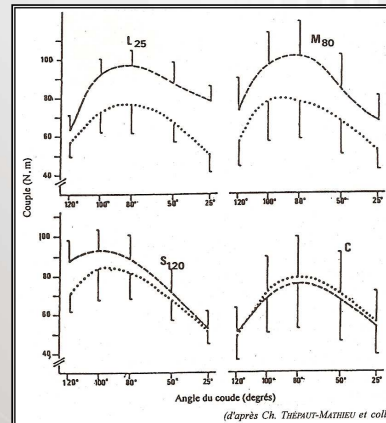
68

Qu'est ce que le principe de spécificité ?

➤ Etudes scientifiques



Spécificité du mouvement



Spécificité de la position d'effort

69

Qu'est ce que le principe d'alternance

- Alternance cycle travail-repos
 - Repos/récupération fait partie intégrante du processus d'entraînement !
 - Alternance dans la séance, dans la semaine (microcycle), dans l'année (mésocycle et macrocycle)
- Alternance /variation dans le volume et l'intensité
- Alternance et diversité dans la nature des exercices
 - Changer les exercices pour lutter contre la monotonie, maintenir la motivation et réussir à « perturber » l'organisme

70

25. Qu'est-ce que le principe d'individualisation ?

Pour quelle raison envisager

l'individualisation au cours d'une séance ?

- ✓ Chaque sportif est différent de par ses caractéristiques morphologiques, physiques mais aussi par ses réponses à l'entraînement qui justifient une adaptation

→ individualisation !

- Optimal pour la performance
- Difficile à gérer, surtout dans les sports collectifs
- En fonction des moyens mis en œuvre
- Mixer travail collectif et travail individuel

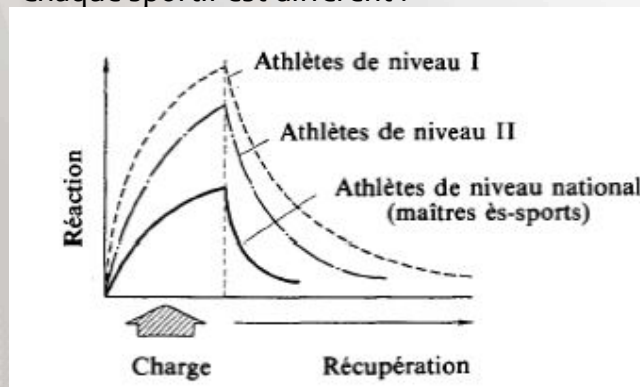
71

25. Qu'est-ce que le principe d'individualisation ?

Pour quelle raison envisager

l'individualisation au cours d'une séance ?

- Chaque sportif est différent !



Réactions de l'organisme d'athlètes de différents niveaux à une charge de même intensité et de même volume (Chevalier, 2003)

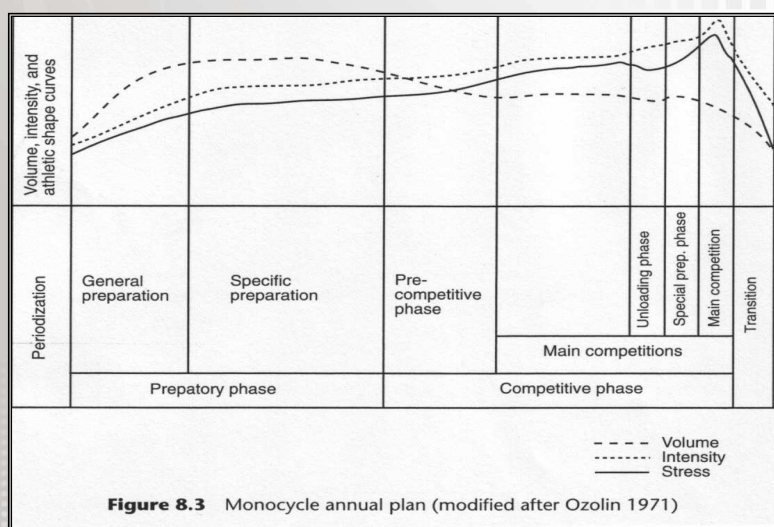
72

27. Comment planifier la forme sportive sur une saison ?

	Macrocycles	Nomenclature alternative	But	Charge
Préparation	Préparation générale	Préparation générale	Habiletés motrices	Volume + / Intensité -
	Préparation spécifique	Préparation orientée	Habiletés techniques	Volume $\pm$ / Intensité +
Compétition	Préparation compétitive	Préparation spécifique	Habiletés motrices / technique / tactique	Volume - / Intensité exercices spécifiques
	Objectif principal	Période de compétition	Termine préparation spécifique	Volume - / Intensité +
Transition	Transitoire	Transition	Récupération	Récupération active

73

27. Comment planifier la forme sportive sur une saison ?



74

27. Comment planifier la forme sportive sur une saison ?

- ✓ Période de Préparation générale
 - Préparation générale :
 - Qualités physique générales
 - Technique de base
 - Volume +++ Intensité +
 - Préparation spécifique
 - Qualités physiques spécifiques
 - Technique spécifique et enchaînements
 - Volume ++/+++ Intensité ++/+++
- ✓ Période de compétition
 - Compétitions principales et secondaires
 - Tenir compte de l'enchaînement des compétitions
 - Travail très spécifique (physique, technique, tactique)
 - Gestion de la fatigue

75

29. Comment évaluer le versant qualitatif d'une séance ?

- ✓ Evaluer la charge d'entraînement
 - Echelle de 1 à 5 UE

Echelle d'intensité	Charge de travail	Intensité de l'entraînement
5 UE	Charge maximale	Entraînement très difficile, match ou compétition
4 UE	Charge sub-maximale	Entraînement difficile
3 UE	Charge élevée	Entraînement normal
2 UE	Charge moyenne	Entraînement plutôt léger
1 UE	Charge faible	Entraînement très léger (récupération)

76

29. Comment évaluer le versant qualitatif d'une séance ?

✓ Evaluer la charge d'entraînement

- Exemple de Banister pour les sports d'endurance :

$$CT(TRIMP) = T \times \frac{FC_{ex} - FC_{repos}}{FC_{max} - FC_{repos}}$$

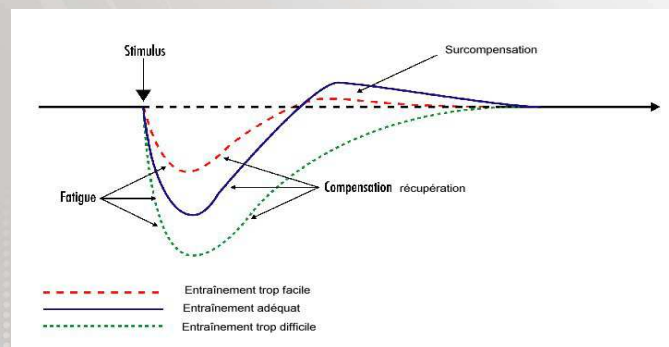
Celle-ci tient compte de la durée de l'exercice (T), des fréquences cardiaque moyenne à l'exercice (FC_{ex}), au repos avant exercice (FC_{repos}) et maximale au cours de l'exercice (FC_{max}).

- Entraînement récupération : 100-150 TRIMP (1-2 UE)
- Entraînement intensif : 500 TRIMP (5 UE)

77

29. Comment évaluer le versant qualitatif d'une séance ?

- ✓ L'entraînement doit être bien dosé de façon à stimuler l'organisme de manière optimale
- ✓ Tenir compte des sensations décrites par l'athlète et son comportement de séances en séances

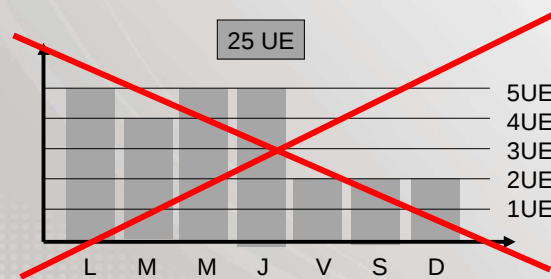


78

Stimulation engendrée par un entraînement (Chevalier, 2003)

31. Comment construire et évaluer l'intensité d'un microcycle ?

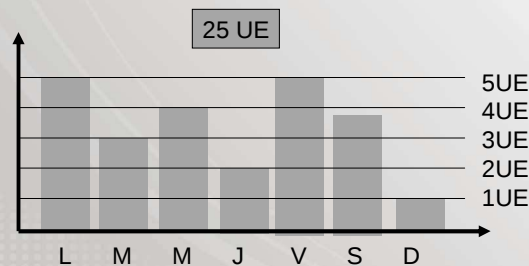
- ✓ Microcycle = organisation des séances dans la semaine
- ✓ Alternier séances faciles et difficiles
- ✓ Bien répartir les composantes d'entraînement sur la semaine



79

31. Comment construire et évaluer l'intensité d'un microcycle ?

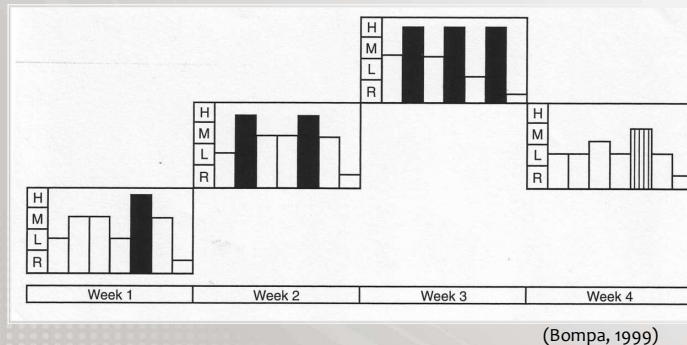
- ✓ Microcycle = organisation des séances dans la semaine
- ✓ Alternier séances faciles et difficiles
- ✓ Bien répartir les composantes d'entraînement sur la semaine



80

32. Comment construire et évaluer un mésocycle ?

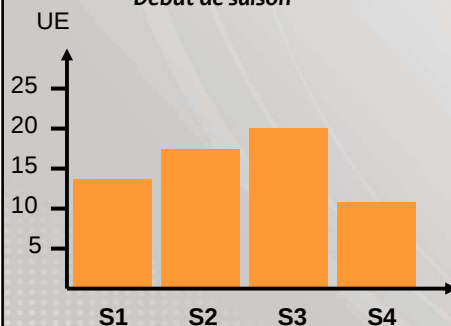
- ✓ Mésocycle = organisation de l'entraînement sur une période de 3-6 semaines et qui se termine généralement par une semaine de repos



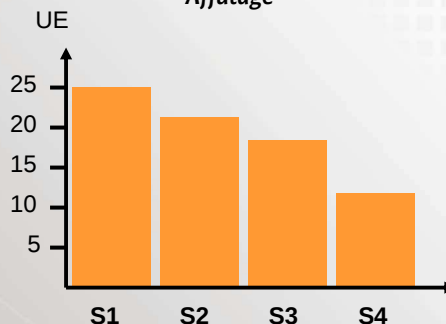
81

32. Comment construire et évaluer un mésocycle ?

Evolution progressive
Modèle classique
Début de saison

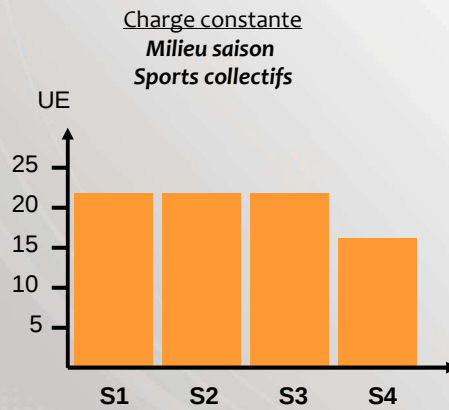


Evolution dégressive
Athlète haut niveau
Affutage



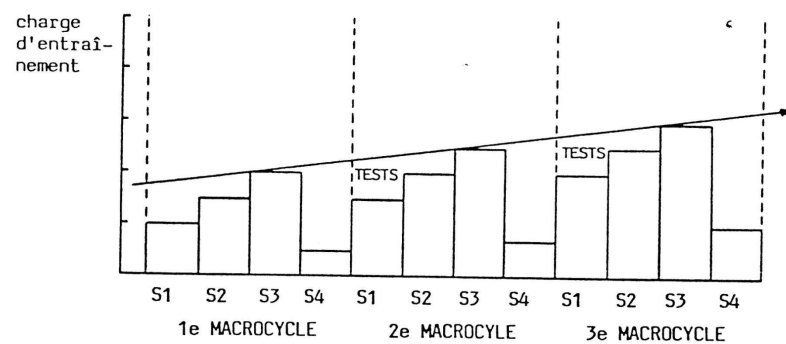
82

32. Comment construire et évaluer un mésocycle ?



83

32. Comment construire et évaluer un mésocycle ?



84

33. Quels sont les objectifs de séance pour un moniteur sportif éducateur ?

✓ Objectifs MSI

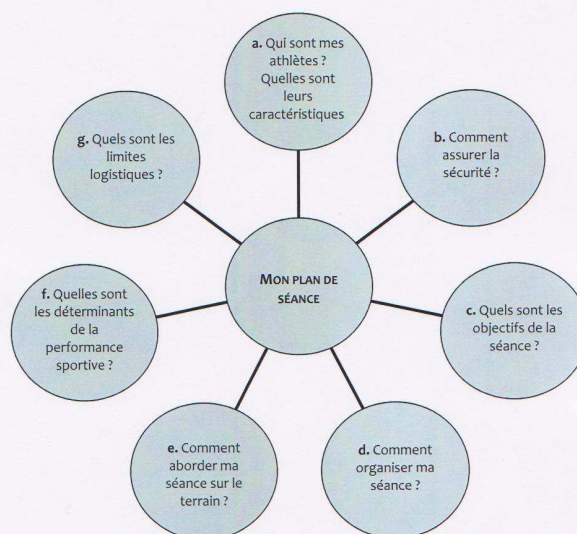
- Objectifs généraux : animer, initier, fidéliser à la pratique
- Découpage en objectifs opérationnels
- Accord des différents protagonistes

✓ Objectifs MSeD

- Objectifs généraux : développement harmonieux, développement et consolidation des déterminants de la performance, des fondamentaux, amélioration de la performance,...
- Découpage en objectifs opérationnels (tests, délai → ajustement)
- Accord avec les différents protagonistes
- Calendrier des activités (séances, compétitions, récupération,...)
- Variabilité individuelle → Importance du choix des méthodes

85

34. Quels sont les éléments à prendre en considération lors de la planification d'une séance ?



86

34. Quels sont les éléments à prendre en considération lors de la planification d'une séance ? (ACE, 2007)

✓ a. Qui sont les athlètes ? Quelles sont les caractéristiques de la population ?

- Age, sexe, milieu socio-économique,...
- Un groupe de 10 enfants de 12 ans qui pratiquent le cyclisme
- Une équipe de filles de 14 ans qui pratiquent le volley-ball
- Des jeunes enfants des quartiers défavorisés qui pratiquent le hip-hop

✓ b. Comment assurer la sécurité ?

- CG1_Th4_Mod1

34. Quels sont les éléments à prendre en considération lors de la planification d'une séance ?

✓ c. Quels sont les objectifs et les composantes prioritaires de la séance ?

- Différentes orientations possibles (habiletés technico-tactiques, qualités psycho-émotionnelles, facteurs force, vitesse,...)
- Apprentissage des règles particulières du jeu en rugby
- Préparation à une première participation en compétition en aviron
- Amélioration de la souplesse en karaté

✓ d. Comment organiser la séance ?

- Organisation la plus efficace sur le terrain
- Organisation en circuit, par ateliers, avec fiches de travail,...

34. Quels sont les éléments à prendre en considération lors de la planification d'une séance ?

✓ e. Comment aborder la séance sur le terrain ?

- Communication efficace
- Présentation

✓ f. Quels sont les caractéristiques de la discipline et les déterminants de la performance ?

- Spécificité de la discipline
- Déterminants de la performance
 - Gymnastique : sport à maturité précoce, milieu fermé
 - Handball : sport d'interpénétration à maturité tardive

34. Quels sont les éléments à prendre en considération lors de la planification d'une séance ?

✓ g. Quelles sont les limites logistiques ? Quel est le contexte de travail

- Analyser le contexte avant d'envisager les séances
 - Entraînements d'athlétisme programmés à l'extérieur
 - Entraînement de volley-ball en salle en parallèle avec un autre groupe qui pratique le roller
 - Entraînement en piscine sur 3 couloirs avec un gros groupe de 20 personnes

35. Dans quel ordre planifier les activités sélectionnées pour une séance ?

- ✓ Fil conducteur cohérent
- ✓ Plusieurs activités : développement d'habiletés, des qualités bio-énergétiques, aspects technico-tactiques,...
- ✓ Début de séance
 - Sportifs « frais » → nouveaux apprentissages
 - Développement des qualités de coordination, équilibre, vitesse,...
 - Engagement total des sujets

35. Dans quel ordre planifier les activités sélectionnées pour une séance ?

- ✓ Mi-séance
 - Force, endurance-vitesse, force-endurance
- ✓ Fin de séance
 - Sportifs fatigués
 - Consolidation des habiletés acquises
 - Tâches d'aérobic
 - Activités d'amélioration de la flexibilité

36. Quel style d'enseignement adopter lors des séances ?

- ✓ Style « dictateur »
 - Apprenant = exécutant
 - Rassurant pour les moniteurs débutants (rigueur, discipline)
 - Reproduction du passé
 - Victoire
- ✓ Style « baby-sitter » ou « laisser-faire »
 - Gardiennage, pas besoin de formation de moniteur sportif
- ✓ Style « enseignant » ou « coopératif »
 - Partage des décisions, responsabilités partagées
 - Autonomie, créativité

36. Quel style d'enseignement adopter lors des séances ?

Approche traditionnelle	Approche moderne
Drills pour les habiletés techniques	Drills alignés sur les habiletés techniques et tactiques nécessaires dans le sport à apprendre
Apprentissage des éléments spécifiques puis combinaison	Enseignement global puis affinement
Moniteur dirige	Centrée sur l'apprenant avec des environnements d'apprentissage (besoins des sportifs)
Séances ennuyeuses et peu motivantes pour les sportifs	Séances amusantes, pertinentes et porteuses de défis, augmentant ainsi la motivation intrinsèque
Sportifs hautement dépendants du moniteur	Sportifs plus autonomes
Drills et réponses automatiques qui amènent un manque de prise de conscience en compétition	Développement d'habiletés de réflexion, de compréhension et de prise de décision qui sont requises pour réaliser des performances
Sportifs peu attentifs au moniteur qui prend toutes les décisions	Sportifs attentifs au moniteur, collaboration dans les décisions

36. Quel style d'enseignement adopter lors des séances ?

- ✓ Spectre d'enseignement (Moston, 1986)
 - Par commandement
 - Par tâches
 - Réciproque
 - En sous-groupes
 - Par inclusion
 - Par découverte guidée
 - Par résolution de problème
 - Par programme individuel
- ✓ Combinaison possible
- ✓ ⇔ objectifs, temps, niveau des sportifs,... personnalité du moniteur !

95

36. Quel style d'enseignement adopter lors des séances ?

- ✓ Enseignement par commandement
 - L'équipe de kin-ball coure autour du terrain et réalise les exercices imposés par le moniteur
 - L'éducateur impose les tâches à réaliser par les nageurs
- ✓ Enseignement par tâches
 - Différentes activités
 - Gestion du travail par les sportifs (rythme, départ, arrêt,...)
 - L'éducateur organise 5 ateliers autour du salto avant en gymnastique
 - Thomas et Mattis reçoivent la liste des tâches à réaliser dans la demi-heure sur le thème de l'élan en saut en hauteur

96

36. Quel style d'enseignement adopter lors des séances ?

✓ Enseignement réciproque

- Situations de collaboration, /2 ou /3 sportifs
- Alternance réalisation-observation
- Socialisation
- Moniteur communique avec les observateurs et les guident
 - Stéphane réalise sa longueur en crawl pendant que François vérifie la liste des critères de réalisation proposées sur la fiche de travail

✓ Enseignement en sous-groupes

- Idem mais en plus grand groupe
 - Six joueurs de rugby doivent réaliser une batterie de tests physiques. Le moniteur fournira un feedback à la fin de la séance.

97

36. Quel style d'enseignement adopter lors des séances ?

✓ Enseignement par inclusion

- Groupe hétérogène de sportifs
- Individualisation
- Fiches avec différentes étapes
- Départ en fonction de son niveau et adaptation
 - Une équipe de 10 joueurs de basket s'essaient aux jump shoot. Les 6 étapes proposées sur la fiche de travail de l'éducateur diffèrent par la distance à l'anneau. Fanny, qui vient de rejoindre l'équipe, décide de commencer au niveau 2 tandis que sa partenaire Emilie, ayant 1 année d'expérience supplémentaire, opte pour la distance du niveau 4.

✓ Enseignement par découverte guidée

- Résolution de problèmes
- Etape par étape

98

36. Quel style d'enseignement adopter lors des séances ?

- ✓ Enseignement par résolution de problèmes
 - Différentes solutions possibles à un problème posé
 - Chaque réponse à de la valeur
 - Expertise du moniteur
 - Développe créativité et coopération entre les sportifs
- ✓ Le programme individuel
 - Expérience des sportifs
 - Moniteur observe, donne des FB, guide les sujets,...
 - Haut niveau

37. Quelles méthodes de travail mettre en place avec les sportifs lors des séances ? (ACE, 2007)

- ✓ Choisies en fonction du contexte (sportifs, tâches, niveau,...)
 - Pratiques en blocs, en blocs progressifs ou globales
 - Pratiques groupées (cumulées) ou distribuées
 - Pratiques constante, variable, aléatoire

37. Quelles méthodes de travail mettre en place avec les sportifs lors des séances ? (ACE, 2007)



- ✓ Pratiques en blocs, en blocs progressifs ou globales
 - Habiletés en bloc ou décomposées
 - Swing en golf, botter en rugby, passe en handball, placement de dos en gymnastique,...
 - Décomposition de la brasse, décomposition du flic arrière, décomposition du smash en volley-ball, scission d'un programme en patinage artistique en 3 parties,...
 - Décomposition quand risque élevé
 - Parties indépendantes
 - Activité longue
 - Intégration progressive des différentes parties = Blocs progressifs

101



37. Quelles méthodes de travail mettre en place avec les sportifs lors des séances ? (ACE, 2007)



- ✓ Pratiques groupées (cumulées) VS distribuées
 - Habiletés réalisées plusieurs fois avec ou sans pause OU longues pauses obligatoires
 - Frapper un sac de boxe pendant 2', passage du poids du corps à ski sur la jambe gauche puis droite (10x),...
 - Réaliser 5 départ en starting-blocks en athlétisme suivi d'un sprint sur 10m,...
- ✓ Pratique groupée : entraînement court, tâches brèves et faible dépense énergétique et risque faible pour les sportifs
 - Réaliser successivement 5 voltes en lancer du disque
- ✓ Pratique distribuée : vitesse et coordination importantes, fatigue entrave la qualité de réalisation
 - Diviser l'enchaînement de gymnastique en 2 ou 3 parties

102



37. Quelles méthodes de travail mettre en place avec les sportifs lors des séances ? (ACE, 2007)



- ✓ Pratiques constante, variable et aléatoire
- ✓ Pratiques constante
 - Répétitions de tâches dans des conditions identiques (drills)
 - Efficace chez les débutants ou lors de l'initiation
 - 10 tirs au pistolet à même distance de la cible
 - 5 sauts du tremplin d'une même hauteur
- ✓ Pratique variable
 - Modifier un aspect à chaque passage
 - Efficace au stade de consolidation
 - Lancer 10x le javelot en modifiant force, vitesse, distance, poids,...

103



37. Quelles méthodes de travail mettre en place avec les sportifs lors des séances ? (ACE, 2007)



- ✓ Pratiques aléatoire
 - Série d'habiletés dans un ordre différent à chaque passage
 - Stade de consolidation
 - Au tennis, reculer pour un revers puis service puis avancer pour une volée,...
 - En basket-ball, tirs à l'arrêt et en mouvement aux différents endroits marqués
 - En danse, enchaîner des figures de rock dans un ordre aléatoire
- ✓ Efficacité de la pratique aléatoire sur le long terme (ACE, 2007)
- ✓ Pratique constante → avantages à court terme, réponses automatisées
- ✓ Pratique aléatoire → phénomène d'oubli → plus actif dans le processus d'apprentissage
- ✓ Pratique aléatoire pour les habiletés discrètes, ouvertes

104



Bibliographie



- ✓ **Association canadienne des entraîneurs (2007a).** Planification d'une séance d'entraînement : élaboration d'activité pour les séances d'entraînement. Document de référence. Version 1.2. Programme national de certification des entraîneurs.
- ✓ **Association canadienne des entraîneurs (2007b).** Enseignement et apprentissage. Document de référence. Version 1.2. Programme national de certification des entraîneurs.
- ✓ **Association canadienne des entraîneurs (2011).** Les stades de DLTA. Consulté le 17 juillet 2013 à l'adresse suivante : <http://canadiansportforlife.ca/fr/learn-about-canadian-sport-life/ltad-stages>
- ✓ **Astrand P.O. et al.** (1973). Manuel de physiologie de l'exercice musculaire, Paris, Masson & Cie, p.258.
- ✓ **Bompa,** Periodization training for sports, Human kinetics, 1999.
- ✓ **Delamarche, C. Groussard et H. Zouhal.** De Boeck Université, 5^{ème} édition, (2009).
- ✓ **Duchateau J. & Klass M.** Adaptations neuromusculaires chez l'enfant. Dans "Physiologie du Sport: Enfant et adolescent" (Van Praagh E. éd.), De Boeck Université, 73-95, 2007.
- ✓ **Egger, J.P.,** De l'entraînement de la force à la préparation spécifique en sport. Les cahiers de l'INSEP, vol.1, p.88. 1992
- ✓ **Grappe F.,** Cyclisme et optimisation de la performance, 1^{ère} édition, De Boeck Université, 2005.
- ✓ **Millet et al.,** La préparation physique : Optimisation et limites de la performance, Edition Elsevier Masson, Paris 2007, 390 pages
- ✓ **Poortmans J et Boisseau N.,** Biochimie des activités physiques, 2^{ème} édition, De Boeck Université, 2003.
- ✓ **Thepaut-Mathieu, C., Miller, C. & Quievre, J.,** Entraînement de la force. Spécificités et planification. Les cahiers de l'INSEP, vol. 21, p. 374. 1997
- ✓ **Weineck J.,** Manuel d'entraînement. Physiologie de la performance et de son développement dans l'entraînement de l'enfant et de l'adolescent. Ed. Vigot, 1999.
- ✓ **Willmore J.H. & Costill D.L.** Physiologie du sport et de l'exercice physique. Traduction A. et P.