



L'Uspégette

Numéro 1

Septembre – Octobre 2009

Tables des matières

- | | |
|--|---------------|
| 1 – Planification de l'entraînement | Pages 3 à 10 |
| 2 – Epreuves Combinées en milieu scolaire | Pages 11 à 16 |
| 3 – Logique d'articulation des contenus d'entraînement | Pages 17 à 18 |

2

Planification de l'entraînement

Ce document est le fruit de croisement de connaissances et d'expériences. Expériences recueillies auprès de Fernand URTEBISE et Claude MONOT deux grands de l'athlétisme français avec qui j'ai eu le plaisir de travailler.
Olivier VALLAEYS

3

Plan :

- Pourquoi programmer l'entraînement
- Les lois de la programmation
- Un guide pour construire : la pyramide inversée
- La rédaction du plan d'entraînement
- Un exemple concret : les bases du plan d'entraînement de deux athlètes

Comment se déroule l'entraînement chez les débutants?

- Pratique multiforme, pluridisciplinarité, de la variété.
- Le contenu des compétitions donne le contenu des séances.
- En général la plupart progressent en harmonie

Les séances sont construites...

- En fonction de la précédente ou de la compétition du WE
- En fonction des enfants, de leur évolution
- Pour cela:
 - Il faut connaître les jeunes athlètes
 - Il faut connaître les activités
 - Il faut avoir des connaissances scientifiques, physiologie, biomécanique, psychologie...
 - Il faut de l'expérience, la sienne et/ou celles des autres
- Mais... à un moment,
 - On constate des périodes de stagnation malgré l'entraînement
 - On constate des périodes de progrès « ils » battent leurs records, ils ont « mûri », grandi... sans entraînement
 - Alors... l'entraînement n'est pas seul facteur de progrès.

En règle générale, avec le temps...

La séance classique n'a plus d'effet, peut être à cause de :

La lassitude,

Une mauvaise orientation,

Un manque de perspectives pour l'avenir athlétique,

Un entraînement ou des séances mal adaptés...

Alors, il faut trouver autre chose :

Montrer et Construire un plan pour l'avenir !

Planifier des enchaînements de saisons...

De l'école d'athlétisme... au très haut niveau du développement... personnel...

A l'IAAF on insiste pour dire que

- L'entraînement est une science
- L'entraînement est un art
- L'entraînement est un métier

Au préalable, se poser les bonnes questions...

- Pourquoi il y a stagnation... ou progrès...
- Faire des choix dans le travail :
 - Faut-il augmenter la charge uniquement sur une qualité, sur deux, plus?
 - Cette charge est-elle quantité ou qualité...Etc...

Il faudra savoir assembler des séances

– Des connaissances, pour composer une séance il en fallait déjà pas mal... pour planifier il en faudra encore plus

– De la méthode, les facteurs de réussite ou d'échec peuvent être tellement nombreux qu'il faut s'organiser pour pouvoir continuer à progresser dans le temps

Les bases générales

- Les qualités physiques à développer
- Les connaissances techniques à acquérir
- Le choix des situations
- Choix des rythmes de travail, du volume, de l'intensité du repos
- La psychologie, la bio-mécanique, la pédagogie, la communication
- Les soins, la nutrition, le suivi social
- ... et sans doute beaucoup d'autres choses

Mais aussi et surtout...

- Connaître l'activité
- Comprendre les logiques de la technique: exemple les appuis
 - comment les poser, pourquoi ?
 - économie du geste
 - comment les différencier, pourquoi ?
exemple le rapport fréquence amplitude, la rentabilité

Apprendre à regarder

- Bien entendu, regarder, observer pour corriger...

- Mais aussi regarder pour analyser, comprendre par rapport à un ensemble mais aussi par rapport à la spécificité de quelqu'un.

Le plan est donc

- L'aboutissement d'une réflexion
- Ce sera un document écrit reflétant une systématique visant à :
 - **Prévoir l'avenir en accumulant des renseignements qui permettent de réduire l'incertitude**
 - **Choisir les objectifs à atteindre en donnant les moyens à mettre en œuvre pour y arriver**
 - **Orienter, coordonner les décisions destinées à permettre le développement harmonieux des athlètes**
 - **Déterminer quoi contrôler et quand le faire**

5

La planification est essentielle

- Pour atteindre les résultats escomptés
- Pour vérifier que chaque partie s'intègre aux autres et voir si l'ensemble est un tout cohérent
- Pour mettre en lumière d'éventuelles failles
- Pour faire savoir aux athlètes ce qu'on attend d'eux

Atteindre un objectif

Cf schéma1

Les grands principes : Les principes d'entraînement

Pour construire et pour « assurer »

- Loi de la surcompensation
- Loi de la réversibilité
- Loi de la spécificité
- Règle de l'individualisation
- Règle de la variété
- Règle de la progressivité

Amplitude de la surcompensation

Cf schéma 2 :

Temps de surcompensation

Règle de l'individualisation

Règle de la variété

- Première notion: varier simplement l'ordre de la présentation du travail faire réagir le corps qui est « surpris ».
- Deuxième notion: un abus de spécificité comme une spécialisation trop précoce nuisent.

D'après Platonov, vouloir arriver trop « vite » à l'exercice « utile » risque d'entraîner par la suite des difficultés d'adaptation

Les éléments constitutifs des séances

Les exercices / situations

- L'exercice ou la situation général(e)
 - Touche toutes les grandes fonctions
- L'exercice ou la situation spécial(e)
 - Développe les éléments du mouvement de compétition (famille)
- L'exercice ou la situation de compétition
 - C'est le geste codifié

6

La charge

- Volume: c'est la fréquence des stimulations et leur durée
- Intensité: c'est l'intensité des stimulations et leur densité
- Récupération: peut modifier les effets du volume ou ceux de l'intensité
- Rapports

L'agencement

- Séance: la session de base qui comprend plusieurs unités d'entraînement...
- Microcycle: un ensemble de séances qui s'orientent vers le développement d'éléments constitutifs à l'entraînement. Souvent pour nous, à cause de l'organisation sociale, il dure une semaine.
 - « Etapes, ... » : un ensemble de microcycles nécessaires pour atteindre un objectif d'entraînement spécifique... certains sont à court termes (3 semaines) d'autres à plus longs termes (6 semaines).

Les rythmes

- Les rythmes de travail peuvent prendre différentes formes au cours de l'entraînement,
 - On peut « jouer » avec eux, c'est un des facteurs de développement
 - Selon les niveaux de pratique certains sont plus favorables que d'autres...

L'organisation annuelle

L'organisation annuelle: la périodisation (simple ou double)

- Période de préparation
 - Préparation générale
 - Préparation spécifique
- Période de compétition
 - Il peut y avoir une partie de précompétition, ou une coupure entre deux événements avec un petit moment de régénération
- Période de transition

La reprise

- Pas seulement le footing

- Toute la remise en condition générale pour redevenir athlète...
 - Du pied
 - Du gainage
 - De la coordination
 - Et pas seulement de la simple aérobie...

Préparation générale

- Augmenter la capacité de charge en augmentant le volume
- Créer les conditions pour atteindre de meilleures performances (physiques et techniques)
 - Insister sur les éléments essentiels de la performance (même ceux qui ne sautent pas aux yeux, social, psy...)

Préparation spécifique

- Préparer la performance en harmonisant les divers éléments constitutifs
- Améliorer la technique par des charges propres à la compétition
- Développer la disposition de l'athlète à l'augmentation de la capacité de charge

Période de Compétition

- Développer et maintenir la performance
- Maintenir les acquis
- Préparer l'athlète à fournir un effort optimal (tenter le maximal)
- Avoir une forme athlétique optimale

Transition, récupération

- Récupération active (le changement de sport est souvent une bonne chose)
- Régénération physique et psychique

Exemple

Une proposition pour fonctionner :

- Un principe fondateur :
 - De la qualité à la quantité de qualité

Ce qui permet de :

- Rester sur la motivation des athlètes
- Se faire plaisir, pour venir à l'entraînement avec entrain !
- Rester sprinteur, lanceur... ou travailler toujours autour de sa qualité.

LA PYRAMIDE INVERSEE... Schéma 2

Pour quoi faire ?

- Planifier une carrière
- Planifier une saison.
- Développer des qualités physiques.

Comment ça marche?

- Une pyramide sur sa pointe!
- A lire du bas vers le haut!
- Du début du processus vers l'échéance à réaliser

Mais ...

- Une pyramide ne tient pas sur son sommet...
- Il faut la soutenir.
- Les différentes qualités qui vont aider au développement de la qualité visée en la « soutenant ».
- Il peut y avoir 1, 2, 3 ou plus de qualités de soutien

Alors pour planifier :

- On divise cette pyramide horizontalement...
- On obtient des périodes.
- Et pour chaque période des quantités de travail.
Par ex pour la zone 1 : 40% pour le soutien 1
idem pour le 2 et 20% pour la qualité elle même.
- De même pour les autres périodes

En fonction du nombre de séances par semaine...

- On divise verticalement en autant de colonnes que de séances possibles...
- Et l'on sait quoi faire à chaque séance...
- Par exemple pour 4 séances par semaine...

Pour une carrière...

- L'échéance : c'est être bon en senior...
- En fonction de l'âge de l'athlète, on divisera en autant de périodes que l'on prévoit de saisons...
- Aide l'éducateur à ne pas griller les étapes...
- On divise en autant de périodes que besoin...
- En fonction d'une double ou simple programmation...
- Et on suit le guide...

Des variantes...

- Pour un jeune athlète qu'il ne faut pas « griller »... la pyramide se déplace vers le haut.
- Les qualités de soutien doivent rester le gros du travail au risque de faire de la « championnate »!

Pour un athlète en fin de carrière...

- Pour un athlète en fin de carrière, la pyramide se déplace aussi mais dans l'autre sens...
- Attention alors au surmenage, au sur entraînement et à la lassitude....

Programmation simple ou double

- Il peut être difficile de faire chaque année des doubles périodisations... fatigue, vie familiale, professionnelle...
- Lorsqu'on adopte une simple périodisation, le temps devient « long », on peut alors « tricher » ou jouer à faire semblant, pour la motivation... mais attention à ne pas « dérafer »

Enfin... Pratiquement, la rédaction

L'inventaire

- Au préalable connaître les besoins de la discipline (exigences, contraintes)
- Vécu de l'athlète
 - Ages: légal, physio-bio, entraînement
- Qualités physiques
- Habiletés techniques
- Qualités psychologiques
- Le bilan annuel --->

Le bilan annuel

- Chaque année il faut penser à la prochaine...
- Faire un bilan sans concession de l'ancien plan.
 - Qualitatif, quantitatif... Le bon, le pas bon, ce qui marche... ce qui n'a pas marché et en comprendre les raisons.

La fixation des objectifs

- Un objectif final
 - **De niveau : Qualification, podium, sélection...**
 - **De valeur : une fourchette de perf**
- Des objectifs intermédiaires, ou des moyens d'objectifs
 - **Devenir régulier**
 - **Amélioration dans la concentration**
 - **Trouver son échauffement, sa préparation spécifique**
 - **Etc....**

Les compétitions

- L'étude du calendrier
- Le choix des compétitions
 - **Indispensables**
 - **Possibles ou éventuelles**
- Sur ce calendrier les autres événements et les contrôles

Les tâches majeures

- Découlant des objectifs, les points qu'il faut envisager et faire des choix :
 - Qualités physiques
 - Capacités techniques

La construction Tout mettre à plat

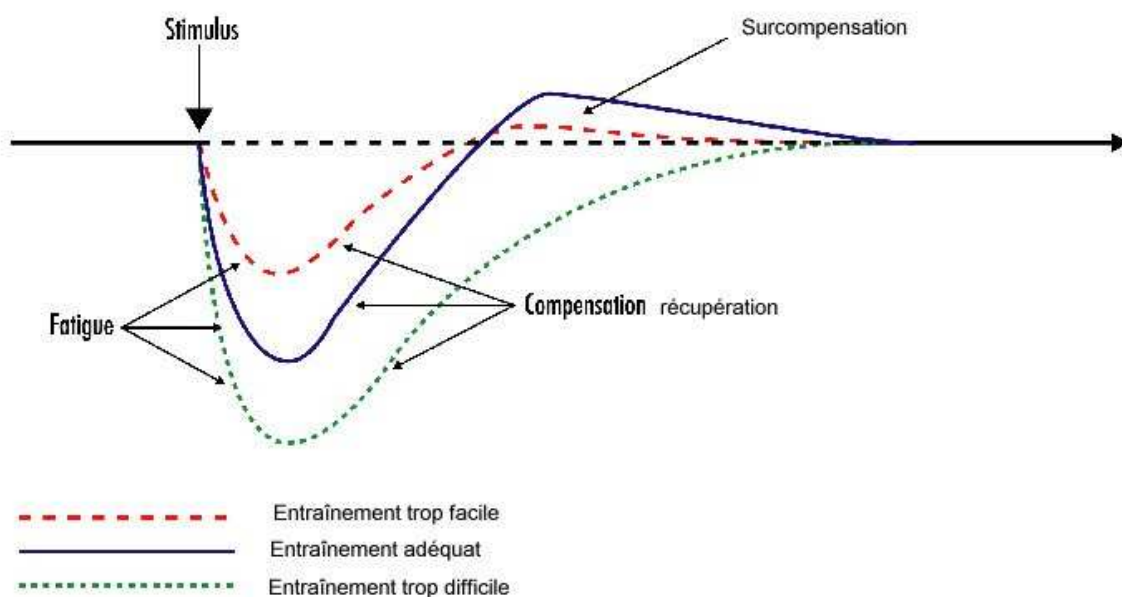
Le processus de planification

Pour terminer,

- Chaque athlète est unique, à cet égard il devrait être traité comme tel
- Mais dans la réalité, souvent nous avons des «groupes d'entraînement»
- Alors nous sommes bien obligés de concevoir un canevas commun dans lequel nous adapterons des individualisations

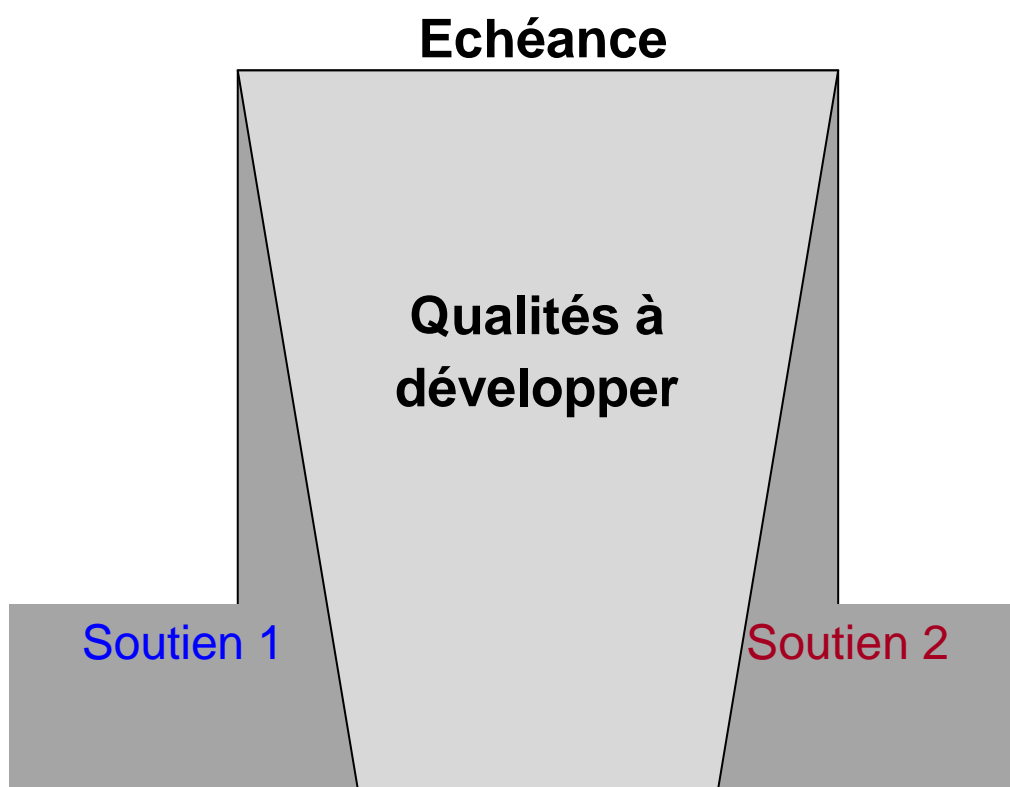
Olivier Wallayes

Annexes :



10

Schéma 2 :



Épreuves combinées en milieu scolaire

N'est-il pas réducteur de se fixer comme objectif le développement d'une seule capacité, physiologique, organique, motrice ou technique alors qu'il existe, un peu en marge de l'athlétisme, les épreuves combinées.

Les épreuves combinées (nous emploierons le terme de décathlon) constituent une épreuve tendant à se développer en milieu fédéral ; les chiffres le prouvent : augmentation de nombre de pratiquants, élévation des niveaux de pratique avec 35 garçons à plus de 7000 points et 26 filles à plus de 5000 points, sans parler des victoires internationales de cet été tant chez les jeunes qu'avec la consécration d'Eunice Barber au championnat du monde.

11

DESCRIPTION

Au plan technique

En 2 journées, 10 épreuves pour les garçons et 7 pour les filles. Nous ne développerons que la logique du décathlon, celle-ci s'appliquant à quelques détails près à l'heptathlon.

1^{ère} journée : 100 m, saut en longueur, lancer de poids, saut en hauteur, 400 m (sauf pour les cadets).

2^{ème} journée : 110 m haies, lancer de disque, saut à la perche, lancer de javelot, 1500 m.

Le décathlon se compose donc de :

- 4 courses : vitesse, vitesse prolongée, vitesse rythmée, demi-fond ;
- 3 lancers : du plus lourd au plus léger, 1 départ de dos en translation ou rotation, 1 avec course d'élan, 1 en rotation ;
- 3 sauts : 1 vers l'avant, 1 vers le haut, 1 vers l'avant et le haut avec engin mais aussi :
- des accélérations (du corps et d'engins),
- des courses d'élan rectiligne, en courbe (longueur ou hauteur), avec et sans engin (javelot, perche ou longueur),
- des rythmes différents,
- des maîtrises de trajectoires avec des engins planeurs ou pas,

- des appuis de courses de vitesse différents de ceux des haies et des « courses longues » ;

et donc, des techniques athlétiques à apprendre, perfectionner, maîtriser. Une coordination à développer qui semble être la qualité spécifique du décathlonien, un travail combiné et non plus séparé des diverses capacités.

Au plan tactique

Un horaire et un enchaînement d'épreuves à respecter, ce qui différencie les « épreuves combinées » des « épreuves multiples » mais aussi :

- des temps morts à maîtriser :
 - s'occuper (rester chaud et concentré, compter ses points... ou pas),
 - gérer le stress de l'échec ou de la réussite de l'épreuve précédente,
 - gérer la fatigue qui s'accumule au fil des épreuves (la possibilité de rester maître de sa technique, de son gainage en état de fatigue constitue également un axe de travail).
- Une table de cotation à connaître afin de pouvoir orienter le travail :
 - 1/10^{ème} sur 100 m vaut 25 points,
 - 1 m au poids vaut 60 points,
 - 1 seconde sur 400 m vaut 46 points.

Enfin bien sûr, un individu à connaître dans ce contexte, avec ses points faibles et ses points forts. Cette dernière particularité de l'épreuve intéressante à développer en milieu scolaire, ouvre des portes aux élèves un peu moins « performants » dans un domaine ou un autre, mais pouvant s'exprimer sur la totalité du décathlon par une stratégie adaptée qui leur sera personnelle, en relation avec les points précédents.

AXES DE TRAVAIL

De ce qui précède, nous pouvons proposer des options de travail spécifiques à cette épreuve. Des sollicitations variables et alternées, basées sur des situations adaptées peuvent être mises en place dans n'importe quel lieu, y compris en gymnase.

Sur le plan technique et moteur

Séances multi-sauts

Organiser l'espace, le matériel et les consignes pour que l'élève ait dans la même séance des impulsions à maîtriser dans toutes les directions, avec des courses d'élan de toutes formes et avec des intensités variables.

- Exemples de parcours

De type longueur : 5 haies basses (40 cm environ) espacées de 7 à 9 m :

- courir sur 6 m,
- effectuer 4 appuis entre chaque haie,
- se grandir et s'engager vers l'avant.

De type haies : 5 haies espacées de 6 à 8 m :

- courir sur 8 m,
- effectuer 6 appuis entre chaque haie,
- engager le genou libre, retour corps aligné sur la jambe libre.

De type hauteur : 5 haies de 76 cm espacées de 3 à 5 m :

- courir sur 6 m,
- effectuer 3 appuis entre chaque haie,
- se grandir,
- se réceptionner sur la jambe d'impulsion (cloche-pied),
- respecter l'alignement.

Séances multi-lancers

Avec les engins ou avec des médecine-ball, mettre en place des situations communes aux 3 lancers avec les consignes d'efficacité incontournables (orientation et solidité des appuis, tenue de l'engin, relâchement, association d'actions et dissociation des segments).

Séances multi-courses

Avec et sans petit matériel (petites haies, haies, lattes, cônes) pour mettre l'élève dans des situations de courses où ses appuis, ses vitesses diffèrent, avec des accélérations toutes distances (de 30 à 120 m).

- Exemples de parcours

Sur lattes : espaces égaux entre les lattes ; parcours de 20 à 50 m :

- passage en fréquence puis en amplitude progressive.

Sur cônes : identiques aux lattes

- monter les genoux,
- se grandir et s'engager vers l'avant.

Sur haies : 5 à 10 haies espacées de 6 à 9 m, en 4 appuis.

Sur plat : courir en :

- montée de genoux,
- talon-fesses,
- jambes tendues, etc.

Les parcours peuvent aussi s'effectuer avec une perche.

Dans la même séance, il est intéressant de combiner des passages avec des durées d'efforts et des vitesses d'exécution variant suivant le développement de la qualité physique visée (aérobies, coordination simple ou complexe).

Sur le plan des qualités à développer

Nous envisageons le développement de la vitesse, de « l'aérobie » mais aussi les domaines de la force, de la « résistance » à l'effort dans une même logique de développement. La force et la force de l'avant pied font partie des déterminants de la performance.

Séances à orientation vitesse

Elles sont différentes de celles du sprinter :

- départ debout, 30 m en accélération progressive,
- 3 haies basses (76 cm) à intervalle réduit avec 4 appuis entre chacune (ou 3 ou 5, ce qui oriente plus vers la coordination),
- 1 course d'élan avec perche sur 30 m,
- 1 départ en starting-block au niveau du 120 m et course sur 40 m en virage. Ceci constitue une série effectuée avec des temps de récupération de 1 minute 30 à 3 minutes et répétée 4 à 6 fois dans la séance suivant le niveau de pratique et la place de la séance dans la saison.

Séances à orientation aérobie

Elles sont différentes de celles du coureur de 1/2 fond et n'utilisent pas uniquement la course longue.

Les consignes techniques de début de séance sont très succinctes, peu contraignantes mais les situations sont précises.

Les temps d'effort peuvent varier entre 7 et 20 minutes.

- Exemple à base de courses

Enchaîner des courses de 80 à 100 m en ligne droite ou en courbe, des courses de haies, des accélérations, des courses avec variations d'allure, des courses à train imposé, avec des temps de récupération et une quantité de travail dosés.

- Exemple à base d'alternance courses/bondissements

- 50 à 100 m course à train imposé,
- 50 m en foulées bondissantes,
- 100 m course à la même allure.

- Exemple à base de techniques, séance « aérodéca ».

Enchaîner tout ou partie d'une ou de deux journées du décathlon avec des aménagements facilitant sur plusieurs minutes :

- départ en starting-block et accélération sur 30 m,
- retour en footing,
- 5 impulsions de type longueur sur un parcours de 5 haies basses, espacées de 4, 5, 6, 7 ou 8 m, en 2, 3 ou 4 appuis,
- retour en footing,
- 10 lancers de médecine-ball sans élan contre un mur ou à 2 face à face,
- footing jusqu'au départ du 200 m, départ en starting-block, effectuer le virage vite et relâché.

Pour la récupération se servir de la fréquence cardiaque et ne faire repartir l'élève que lorsqu'elle est redescendue à 120. Puis, effectuer « la 2^{ème} journée » du décathlon ou recommencer cet enchaînement.

Enfin, il semble également intéressant d'utiliser le décathlon dans tous ses développements, en temps réduits, par équipes comme bon nombre d'enseignants le mettent déjà en application.

Un projet d'établissement peut être envisagé sur la base d'un décathlon à réaliser en fin de cycle par 1, 2 ou 3 élèves (chaque élève réalisant « 1 journée » ou effectuant 1 course, 1 saut, 1 lancer imposé au départ, et tous le 1500 m, par exemple).

Jean-Yves Cochand

Professeur d'EPS, Coordonnateur national des épreuves combinées.

Jean-Paul Bourdon

Professeur EPS, Entraîneur national des épreuves combinées.

NDLR. Ce dossier du n° EPS 281 est également édité à part et paginé de la même façon.

Logiques d'articulation

des contenus

d'entraînement (c.e.)

Frédéric AUBERT
INSEP

La dynamique des charges d'entraînement relève pour l'essentiel des principes généraux de l'entraînement : progressivité / alternance / fréquence / transfert / spécificité / etc. Cependant, au regard des exigences de chaque discipline, la liaison entre des contenus de séance de nature différente au sein des micro-cycles doit ensuite être interrogée. En effet, l'optimisation d'une charge d'entraînement ne pose pas seulement le problème des temps forts et des temps faibles dans la programmation ; mais, à l'instar de la diététique, elle pose la question de ce qui est « digeste par et assimilable pour » l'organisme du sportif en fonction de la disposition et de l'articulation des contenus d'entraînement (c.e.) : quoi avant ou après une séance de musculation ? quand placer une séance de vitesse ? quelles sont les conditions d'assimilation d'un travail de puissance anaérobie lactique ? comment optimiser le travail technique dans un microcycle ? Autant de questions qualitatives qui poussent la réflexion au delà de la seule dynamique quantitative des charges d'entraînement et qui débouchent sur d'autres logiques de programmation...



Le travail de la vitesse doit se faire sur un fond de fraîcheur

Logique sportive,
ou plan séquentiel de la tâche et/ou de la chronologie de l'épreuve.

- Pour les épreuves multiples ou combinées, lorsque l'enchaînement du micro-cycle suit l'ordre chronologique et réglementaire des épreuves (décathlon/heptathlon ; pentathlon moderne ; concours de gymnastique ; combiné nordique ; etc.).

- Pour les spécialités, c'est la décomposition de l'épreuve en phases qui peut organiser la suite de séances : le départ du sprint un jour, la vitesse lancée un jour suivant (100 m) ; la course d'élán - la technique d'impulsion - le travail du saut global (sauts athlétiques) ; le soulevé et l'épaulé, puis le squat et le jeté (haltérophilie).

Néanmoins, cette décomposition peut intervenir dans le contenu d'une seule et même séance (départ puis vitesse lancée) ; dans ce cas, la rupture est souvent de mise (inversion du traitement des phases) pour privilégier une logique de gestion des ressources. Par ailleurs, soulignons que cette logique est inopérante et dénuée de sens dans la pratique des sports collectifs et duels pour lesquels le scénario est fondamentalement aléatoire.

Logique bioénergétique :
ordonnement des enchaînements de charges ou plan des filières énergétiques :

- « *intra filière* », dans la chronologie puissance / capacité ; la logique de développement est inhérente au rôle de la filière traitée dans la performance et/ou le processus de préparation.

- « *inter filières* », dans leurs rapports d'étayage, de priorité ou d'incompatibilité : les conditions de développement d'une filière énergétique passent souvent par le traitement d'une ou des deux autres ; l'ordonnement peut être soit consécutif, soit alternatif, soit simultané. Par ailleurs, le traitement en capacité de la filière anaérobie alactique peut s'associer à celui de la puissance aérobie ; comme pour le coureur de 400 m. Néanmoins, il faut pointer les incompatibilités comme autant d'impasses méthodologiques, voire de « sorties de route » annoncées...

Quelques principes :

- Ne pas associer le développement de la puissance de deux filières voisines ; notamment, viser l'amélioration de la vitesse en même temps que celle de la puissance anaérobie lactique conduit à dégrader la première et expose au risque de blessures musculaires.
- Par conséquent, la filière anaérobie lactique doit être développée consécutivement à l'amélioration des deux autres : être vite pour optimiser le relais de la filière lactique - être puissant en aérobie pour assimiler et réitérer les charges lactiques.
- Le travail de la vitesse doit se faire sur fond de fraîcheur ; ce principe incite à programmer la vitesse en début de microcycle ou suite à un repos relatif.

Logique organique :

articulation des séances de musculation avec celles d'énergétique.

Soit on s'appuie sur le renforcement musculaire pour une efficacité plus grande du travail énergétique. (ex. : travail de la force explosive en amont du traitement de la vitesse ou inversement vitesse courte avant force explosive ou max.)
Soit il s'agit de tamponner un travail de renforcement musculaire en facilitant son assimilation par une sollicitation bioénergétique (ex. : aérobie au lendemain d'un travail de force).

Logique fonctionnelle :

relation du travail spécifique et technique avec le structurel et le bioénergétique :

- il s'agit des conditions dans lesquelles on place le sportif pour ses séances de technique ou de spécifique : disponibilité sur fond de fraîcheur (cas des apprentissages pointus) ; « affûté » par un travail musculaire pour optimiser le rendement gestuel ; sollicité en amont pour confronter le sportif fatigué à sa tâche spécifique...

Ainsi pour le sprint, on peut distinguer le choix d'une séance de force explosive la veille d'une séance de départ, et celui de proposer cette séance de départ sur fond de fraîcheur suivie d'un rappel de puissance (en fin de séance ou le lendemain).

Logique d'apprentissage (psychomotrice) :

spécifique du type d'habileté sportive (ouverte/ type de production (athlétique ou de formes), et du moment d'intégration des apprentissages (éducatifs de remédiation ou stabilisation spécifique).

Dans une recherche d'assimilation des éducatifs techniques et progressions de remédiation, la question se pose d'optimiser leur articulation avec les c.e. spécifiques répétés dans la configuration de l'épreuve (*éducatifs techniques de sauts le lundi, et travail du saut global sur élan complet le mercredi*).

Dans les sports collectifs ou d'ensemble, *la logique collective face aux besoins individuels, et sa réciproque*, interrogent sur l'emboîtement du temps d'entraînement de chaque poste avec celui du collectif. Ainsi, la séquence de technique individuelle, le travail de ligne (avant et arrière) et celui du collectif total sont distincts mais interdépendants. De la sorte, en athlétisme pour le relais 4 x 100m, on distingue la préparation individuelle du sprinter, son travail technique de relayeur, et enfin le travail collectif des charnières qui composent le relais.



L'articulation d'une séance avec celles qui l'encadrent doit reprendre une logique d'articulation de la charge à court ou moyen terme

Bien d'autres logiques peuvent émerger des spécificités d'une discipline. Somme toute, et en guise de conclusion, la *logique prophylactique** doit traverser chacune des logiques énoncées. Elle est multiple pour cette raison : l'articulation d'une séance avec celles qui l'encadrent doit répondre à une logique d'assimilation de la charge à court ou moyen terme. L'optimisation de l'entraînement passe par cette préoccupation prophylactique. Plus le sportif s'entraîne plus le manquement à cette logique sera cher payé.

* La prophylaxie est l'ensemble des mesures et moyens évitant les maladies et traumatismes ou leur prolifération. Ce concept médical prend sens dans les méthodes d'entraînement visant la prévention des blessures spécifiques d'une pratique sportive.