

Programme/Progression/Séance

Introduction

Malgré les exigences de la compétition, il est important de souligner que la préparation d'un coureur à l'échelle d'une carrière sportive doit avoir pour base un équilibre entre 3 éléments essentiels indissociables :

La vie sportive - la vie professionnelle - la vie sociale.

Cependant, à l'approche d'une échéance sportive, il est parfois nécessaire de faire des choix afin de mieux focaliser son attention sur la performance à réaliser à court terme.

Le programme intégrant ces « 3 vies » est mis en place par le coureur avec l'aide de l'entraîneur et son entourage. Il est individualisé en fonction des souhaits du coureur.

La méthode employée pour son élaboration est celle de la construction d'un projet dans un système de gestion par objectifs. Cette technique peut être aussi appliquée dans la construction d'une **carrière**, d'une **olympiade**, d'une **saison**, d'un **stage** ou d'une **séance** d'entraînement en respectant le principe de la **progression** des actions mises en œuvre.

La démarche à suivre comporte 5 étapes :

- 1^e étape : **définir les missions et les rôles** (reflet des valeurs) de chaque acteur,
- 2^e étape : **analyser la situation de départ** (identifier les choix à faire),
- 3^e étape : **définir les objectifs à atteindre** (principaux / secondaires / opérationnels),
- 4^e étape : **mettre en œuvre le plan d'action**,
- 5^e étape : **contrôler, évaluer et ajuster**.

Exemple d'élaboration d'un programme/progression/séance en voile

1e étape : définir les missions et les rôles de chaque acteur.

Chacun voyant les choses en fonction de son expérience, de son éducation, de sa personnalité, il est nécessaire de trouver une adéquation entre les **valeurs** du coureur, du groupe de coureurs ou d'une équipe et celles de l'encadrement (entraîneurs, spécialistes...)

Les relations de **collaboration** entre le coureur ou le groupe de coureurs et l'encadrement ne seront efficaces que s'il y a un accord sur la façon d'appréhender la préparation sportive, en particulier sur les **méthodes d'entraînement** (individuelles ou collectives) ; chacun s'engage dans la mise en commun et la confrontation de leurs points de vue.

La prise en compte des **projets individuels** de préparation des coureurs et de l'organisation de la **préparation collective** au sein d'une équipe sera utile à la mise en place et le bon fonctionnement de la structure d'entraînement.

Les missions et les rôles de chacun sont ainsi définis : le coureur, comme acteur principal. L'entraîneur, les spécialistes intervenants et l'encadrement structurel dans son ensemble constituent une ressource pour le coureur ; l'autonomie du coureur dans sa pratique sera recherchée.

Tous les acteurs vont tendre ainsi vers la même finalité définie collectivement.

Par exemple « atteindre la plus haute performance sportive souhaitée » peut se décliner de la manière suivante :

- s'initier à la performance sportive
- se perfectionner et pratiquer la voile en compétition
- s'entraîner et pratiquer la voile de haut niveau

Dans ce contexte, chaque acteur y trouvera des intérêts communs.

Exemple d'outils utilisés :

- Les documents rédigés par le coureur, les entretiens avec le coureur ou le groupe de coureurs et les réunions regroupant les acteurs définissent les grandes orientations fixées sur un calendrier prévisionnel :
 - les périodes encadrées, où l'entraîneur peut intervenir à l'entraînement et en compétition,
 - les périodes libres, où le coureur organise sa vie privée et son entraînement individuel,
 - le choix des partenaires pour l'entraînement et des intervenants spécialistes
 - le choix de l'environnement pendant les compétitions.

2^e étape : analyser la situation de départ

Cette étape est essentielle car elle permet d'identifier les choix à faire en fonction :

- du constat de la saison sportive précédente, et du niveau atteint par le coureur dans les différents paramètres de la performance sportive,
- de la compréhension du projet du coureur sur le plan sportif, professionnel et social.

Exemple d'outils utilisés :

- le bilan annuel de la saison précédente,
- la fiche d'auto évaluation "points forts / points faibles" de l'activité du coureur,
- les entretiens entre le coureur et l'entraîneur
- le tableau des résultats

Exemple de bilan de saison

Performances réalisées

- Les objectifs de résultats ont-ils été atteints sur les épreuves de référence ?
- les objectifs de performance ont-ils été atteints ?

Technique, Stratégie, Tactique

- Les objectifs d'acquisitions ont-ils été atteints?

Physique

- le programme d'entraînement physique est-il efficace ?

Technologie

- le matériel est-il adapté aux objectifs de performance ?

Psychologique

- la capacité d'élever le niveau d'activation sur les épreuves à enjeu (sélection) ?
- la constance lors des grands événements ?

Social

- la situation sociale et son organisation sont-elles adaptées (emploi du temps aménagé et aide sociale) ?

Médical & Kiné

- nombre de bilans médicaux ?
- suivi kiné lors des compétitions ?

Suivi général du programme

- la charge d'entraînement voile et physique est-elle satisfaisante?

3^e étape : définir les objectifs à atteindre

En fonction de l'analyse de la situation de départ, fixer des objectifs réalistes :

- objectif principal : définir la place visée aux épreuves de référence
 - championnat départemental
 - championnat régional
 - championnat de France
 - championnat d'Europe ou du Monde
 - JO
- objectif secondaire : réaliser la sélection aux épreuves de référence
- objectifs opérationnels :
 - travailler l'ensemble des paramètres de la performance,
 - fixer des thèmes de travail plus précis afin d'améliorer les points faibles.

Exemple de résumé des objectifs à atteindre l'année des J.O :

Performances envisagées

- finir dans les 6 premiers aux JO
- terminer au moins 2 fois dans les 8 premières nations sur le championnat du Monde, le championnat d'Europe et les Eurolymp de Hyères, Médemblik et Kiel

Technique

- maintenir les points forts : prés et large,
- améliorer la vitesse au vent arrière dans les vents irréguliers en modifiant la position et les réactions dans le bateau pour transmettre la pression de la voile,
- améliorer les virements et les empannages sur mer plate.

Tactique

- améliorer l'observation et la hiérarchisation des paramètres tactiques,
- améliorer l'approche de la bouée au vent
- améliorer les trajectoires au vent arrière (route approchante, écart latéral avec la flotte, positionnement dans les risées),
- maintenir les points forts.

Physique

- poursuivre la programmation avec le préparateur physique, et améliorer l'explosibilité.

Psychologique

- gérer les objectifs principaux (familiaux - sportifs - professionnels),
- rechercher l'état mental optimal et la concentration lors des compétitions majeures,
- définir l'approche personnelle de l'environnement lors des régates à objectif de résultat,
- améliorer la combativité compétitive.

Social

- maintenir l'emploi du temps aménagé pour la pratique de haut niveau,
- étudier les autres possibilités d'emploi aménagé (fonction territoriale/publique ...).

Médical & Kiné

- réaliser 3 bilans médicaux (octobre, février, juin) et 1 bilan morpho statique
- mettre en place le suivi médical et kiné lors des compétitions

Suivi général du programme

- respecter des échéances et s'adapter suivant l'état de forme

4^e étape : mettre en œuvre le plan d'action

Le plan d'action de l'apprentissage, du perfectionnement ou de l'entraînement des acquisitions théoriques et pratiques nécessaires à la progression vers la performance sportive peut se construire et se planifier à l'échelle :

- D'une carrière sportive (du début d'une pratique compétitive jusqu'au plus haut niveau)
- D'une olympiade (4 ans)
- D'une saison (1 an)
- D'un stage (1 semaine)
- D'une séance d'entraînement.

A l'échelle d'une saison sportive, le but principal est que le coureur arrive en « pleine forme » le moment voulu :

- dans un premier temps pour les épreuves de sélection
- dans un deuxième temps pour les épreuves à objectifs de performance.

Le jeu est d'intégrer l'ensemble des **objectifs opérationnels** sur le planning ou le calendrier de la saison sportive en utilisant l'ensemble des **moyens humains, matériels et financiers** mis à disposition du groupe ou de l'équipe et en tenant compte de la **disponibilité** du coureur.

Le bon ordre et le dosage des actions mises en place sont déterminants pour optimiser la **progression** du coureur ou du groupe de coureurs.

L'ensemble des actions, programmées d'une manière cohérente constitue la **charge d'entraînement**.

Cette charge d'entraînement, surveillée par le coureur et l'entraîneur, comprend les principes de base suivants:

- **L'adaptabilité :**
 - en fonction du niveau visé de performance sportive, appréhender l'apprentissage, le perfectionnement et l'entraînement des différents publics d'une manière différenciée, mesurée
 - en fonction des événements, modifier si nécessaire le programme
 - en fonction des conditions météorologiques, prévoir des séquences de remplacement
- **La progressivité**
 - graduer la quantité (le volume), l'intensité, la difficulté (complexité) et la spécificité de la charge d'entraînement
 - spécifier les thèmes de perfectionnement prioritaires.
- **La continuité**
 - les longues périodes d'arrêt de l'activité sportive sont néfastes
- **La variabilité**
 - multiplier des situations pédagogiques
- **L'alternance**
 - prévoir les périodes d'entraînement, de compétition et de récupération.

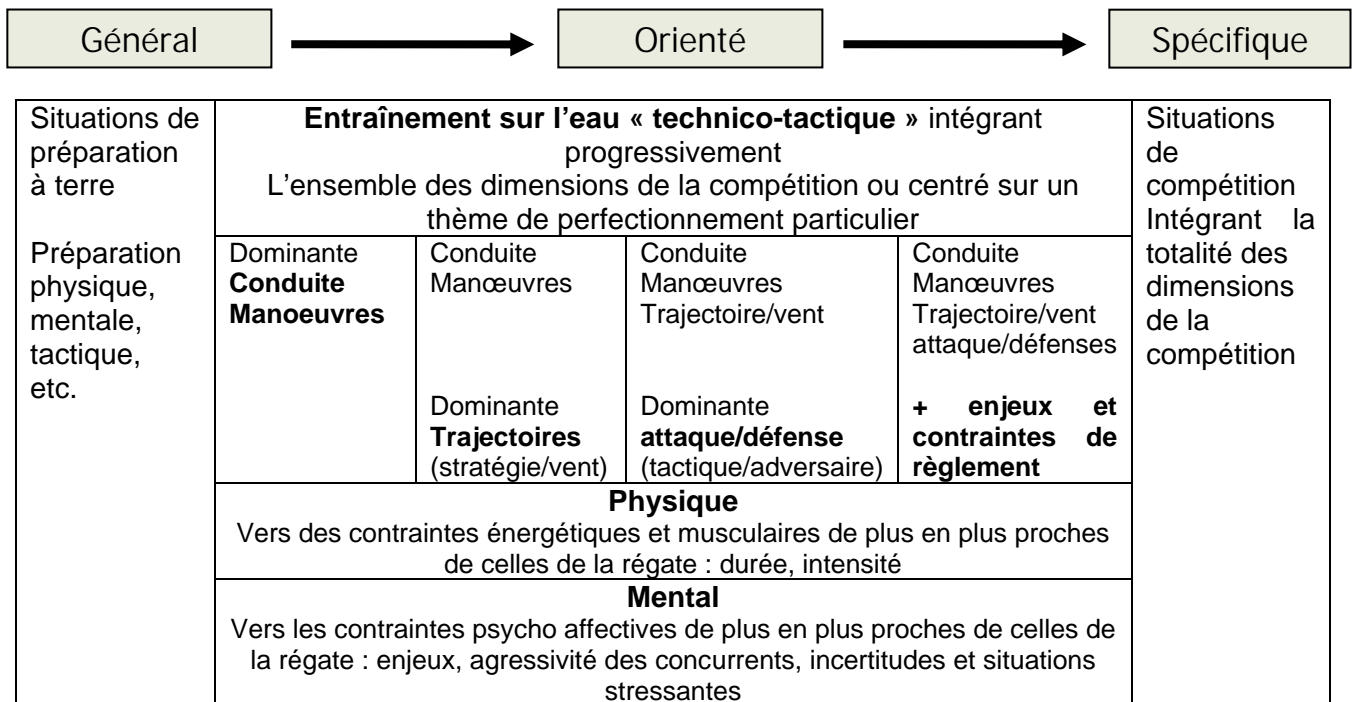
Exemple d'une saison sportive : élaboration d'un calendrier annuel

Planifier les actions en détaillant

- les différentes périodes prévues en **mois** (cycles) et en **semaines** (microcycles):
 - la reprise de l'entraînement (octobre)
 - la préparation hivernale (novembre, décembre, janvier, février)
 - entraînements
 - compétitions à objectifs d'acquisition
 - la phase de compétitions sélectives (mars, avril, mai, juin)
 - sélections au championnat de France, d'Europe ou du Monde
 - l'échéance des compétitions à objectifs de performance (juillet, août)
 - les récupérations (actives ou complètes)
 - les déplacements pour se rendre en entraînement et en compétition
- Les formes de préparation prévues en **jours** :
 - L'entraînement individuel
 - L'entraînement collectif encadré (stages)
 - Les compétitions
- Les contenus de préparation prévus en **heures** en navigation et « à terre » (se référer aux fondamentaux de la performance sportive) :
 - La préparation générale, orientée et spécifique :
 - les évaluations : bilans médicaux et tests de terrain

Exemple d'une séance l'entraînement : organisation d'une séance encadrée en Voile

- **préparation**
 - acquérir et enrichir son répertoire des situations types
 - préparer des adaptations de séance en fonction de la situation
- **conduire la séance** :
 1. briefing de l'entraîneur avec les coureurs
 2. échauffement
 3. navigation différenciée en fonction de la période dans le programme :
 - **la durée** : de 1 à 4 heures
 - **l'intensité** : rythme d'exécution des exercices (variable en fonction de la force du vent et de l'état de la mer)
 - **la difficulté** : de la simple navigation jusqu'aux séquences de fractionné en augmentant le nombre de variables (manœuvres, conduite, adversaires, parcours, lecture du vent, lecture du plan d'eau...)
 - **la spécificité** : travail des points particuliers de la performance sportive en situation de navigation
 4. récupération
 5. débriefing coureurs/entraîneur.

Principes de programmation annuelle de l'entraînement en voile J. Saury

5^e étape : contrôler, évaluer et ajuster

L'entraîneur est chargé de suivre le bon déroulement du plan d'action afin de pouvoir fournir le maximum d'informations aux coureurs.

Les outils d'évaluation permettent à l'entraîneur et aux coureurs :

- de valider ou d'ajuster les paramètres de la performance
- d'apporter des modifications et des adaptations au programme prévu.

Les outils d'évaluation les plus couramment utilisés sont décrits ci-dessous.

Le calendrier du coureur

Ce calendrier est mis à jour au fur et à mesure du déroulement de la saison. Il permet d'avoir une vision globale de la répartition « en masse » de la charge d'entraînement et de vérifier si les **échéances** prévues sont respectées. C'est une **évaluation quantitative** de l'activité du coureur.

Exemple sur une saison (d'octobre à juin, 9 mois, en nombre de journées consacrées)

- l'entraînement voile = 57
- l'entraînement physique = 80
- la compétition = 41
- les déplacements = 20
- les occupations liées à l'activité voile = 15
- la récupération = 62

Le tableau des heures consacrées à l'entraînement physique, la voile et la compétition.

Il offre une vision plus détaillée de la charge d'entraînement, et permet une **évaluation plus qualitative**.

Exemple sur une saison (d'octobre à juin, 9 mois, en nombre d'heures consacrées)

- charge totale (voile + physique) = 585 h
- charge d'entraînement physique = 246 h
- charge d'entraînement voile = 339 h
- Répartition de l'entraînement physique :
 - musculation = 50,1%
 - cardio = 42,4%
 - autres = 7,5%
- Répartition de l'entraînement voile :
 - petit temps (0 à 8 nds) = 31,9%
 - médium (9 à 15 nds) = 45,6%
 - brise (au-delà de 16 nds) = 22,5%
- Surveillance du volume et de la progression de la charge d'entraînement par mois, visualisé par des histogrammes de l'entraînement physique, de l'entraînement voile et de l'activité totale :
 - Exemple pour le mois de janvier : charge totale = 84,5 h
 - entraînement physique = 44,75 h
 - entraînement voile = 39,75 h

Les comptes-rendus rédigés par l'entraîneur après chaque action encadrée

Pour l'ensemble des paramètres de la performance :

- les points importants sont signalés,
- des recommandations et des conseils sont proposés.
- toutes ces remarques importantes sont classées dans un document référence.

L'autoévaluation sous forme de bilans rédigés par le coureur

Ceci permet de vérifier la progression et la réalisation des objectifs opérationnels programmés. Ces bilans écrits permettent une **évaluation qualitative** des paramètres de la performance.

Le tableau des résultats en compétition

La surveillance des résultats en compétition sur l'ensemble de la saison permet **d'évaluer le niveau de performance** du moment.

L'analyse des performances sur les épreuves majeures au cours de la carrière du coureur permet **d'évaluer la progression de la performance** dans le temps.

Le budget

Le programme de la saison sportive est prévu en fonction d'un budget de fonctionnement limité. Il est donc nécessaire de contrôler des moyens financiers restants par rapport aux actions engagées et à venir.

Conclusion

Le niveau international en voile Olympique est une des références en voile de Haut Niveau.

En fonction d'un niveau de départ minimal correspondant à un bon niveau international, des coureurs volontaires pour une préparation olympique peuvent se donner comme objectif « d'atteindre le top niveau ».

Ce projet Olympique équivaut au minimum à deux saisons sportive de préparation à plein temps et demande beaucoup de rigueur ; rien ne doit être laissé au hasard et cette période intense doit être utilisée pour optimiser au maximum toutes les ressources disponibles pour atteindre l'objectif envisagé.

Par analogie, il est possible d'appliquer la même méthode de programmation et de planification au bénéfice de pratiquants souhaitant améliorer leur performance sportive.

Cette méthode basée sur le concept de gestion par objectifs est composée de cinq étapes distinctes :

- 1^e définir le rôle de chaque acteur,
- 2^e analyser la situation de départ
- 3^e définir les objectifs réalistes à atteindre
- 4^e mettre en œuvre le plan d'action,
- 5^e évaluer et ajuster.

L'application de cette démarche doit permettre d'élaborer un projet adapté à la demande.

Documents de référence :

- La planification de l'entraînement : des outils méthodologiques aux réalités du terrain, Frédéric AUBERT INSEP/formation
- Modèle de planification en planche à voile olympique RS : X, Faustine MERRET
- Composantes de la charge en planche à voile RS : X, Faustine MERRET
- 3^e et 4^e colloque des entraîneurs de Voile de la FFVoile, ENV Octobre 1994 et 1995
- Programmation annuelle de l'entraînement en voile, mémoire BEES 3^e Jacques SAURY
- La préparation Olympique 1988 – 1992, Bilans et perspectives de l'action des entraîneurs nationaux, Jacques SAURY ENV 1992