



**Département : entraînement sportif**

**Parcours : entraînement sportif et préparation physique**

**Niveau : Master 1 Semestre 2**

## **Matière : planification et programmation en entraînement sportif 02**

### **Corrigé type**

**1- Matveiev distingue des différents types des mésocycles, quelle sont -ils ? (5pts).**

**-Mésocycle graduel :**

Les mésocycles graduels ont pour fonction principale d'apporter progressivement aux athlètes l'aptitude à fournir un entraînement spécifique efficace. Dans cette perspective, le travail est axé sur l'augmentation de la puissance maximale et de l'endurance aérobie. À ce travail de base, peut s'ajouter un certain volume de préparations spécifiques aux différentes formes d'endurance, ainsi qu'un travail spécifique de la force, de la vitesse et de la souplesse. Toutes ces formes de travail apportent les acquis et les maîtrises de la motricité qui conditionnent l'efficacité du travail spécifique à venir.

**-Mésocycle de base :**

Au cours des mésocycles de base, le travail porte sur l'augmentation des possibilités fonctionnelles des principaux systèmes, ainsi que sur les préparations technique et mentale. Le programme d'entraînement est caractérisé par la diversité des moyens, l'importance du travail d'entraînement, tant en volume qu'en intensité et par l'augmentation fréquente des séances à sollicitation importante.

**-Mésocycle de contrôle et de préparation :**

Les mésocycles de contrôle et de préparation sont consacrés à l'organisation synthétique, dans la perspective de l'activité de compétition, des possibilités de l'athlète, développées de façon autonome au cours des mésocycles précédents. Le processus d'entraînement est caractérisé par l'utilisation d'une préparation spécifique se rapprochant au maximum des compétitions et par de nombreux exercices de compétition.

**-Mésocycle de précompétition :**

Les mésocycles de précompétition sont destinés à améliorer les possibilités techniques de l'athlète et en particulier à éliminer les petits défauts apparus au cours de sa préparation. Une place importante est également réservée aux préparations tactique et mentale. Suivant l'état de préparation dans lequel l'athlète aborde ce mésocycle, l'entraînement peut faire appel principalement à des microcycles d'effort qui contribuent à augmenter le niveau de préparation spécifique, ou à des microcycles d'allègement qui renforcent les processus de récupération, préviennent le surmenage et améliorent l'efficacité des processus d'adaptation.

**-Mésocycle de compétition :**

Le nombre et la structure des mésocycles de compétition sont déterminés par les particularités de la discipline, le calendrier des compétitions ainsi que par le niveau de qualification et le degré de préparation de l'athlète. Dans les disciplines cycliques, la saison des compétitions dure de un à deux mois ; il est de règle de répartir cette durée entre deux mésocycles de compétition.

## **2- Décrivez les différents modèles de planification et programmation de l'entraînement ? (5pts)**

### **- La Méthode de Planification Traditionnelle :**

La planification traditionnelle de l'entraînement consiste à diviser la saison en différentes parties avec des objectifs spécifiques à chaque fois. Par exemple, il y a une phase pour se préparer, une phase pour s'entraîner spécifiquement, une phase pour la compétition, et une phase de repos.

Les avantages de la méthode traditionnelle résident dans sa structure claire et sa longue histoire de succès dans de nombreux sports. Cependant, elle peut être rigide et moins adaptée à certains sports qui nécessitent une variabilité plus importante dans l'entraînement.

### **- La Méthode de Planification par Blocs :**

La méthode de planification par blocs consiste à regrouper les séances d'entraînement en périodes définies, appelées "blocs", avec des objectifs spécifiques pour chaque bloc. Cette approche permet une plus grande flexibilité et une adaptation plus précise aux besoins de l'athlète, en fonction de son calendrier de compétitions et de ses objectifs à court terme.

Les avantages de la méthode par blocs résident dans sa capacité à s'adapter rapidement aux changements, ainsi que dans sa capacité à cibler spécifiquement les besoins de l'athlète à un moment donné. Cependant, elle peut nécessiter une plus grande expertise de la part de l'entraîneur pour être mise en œuvre de manière efficace.

### **- Autres Méthodes de Planification en Entraînement Sportif :**

Outre les méthodes traditionnelle et par blocs, il existe d'autres approches de planification en entraînement sportif, telles que la méthode de planification ondulatoire, la méthode de planification non linéaire, et la méthode de planification inversée. Chacune de ces méthodes présente des caractéristiques spécifiques qui les rendent adaptées à certains contextes d'entraînement.

## **3- Quelles sont les facteurs à Considérer pour une Récupération et une Régénération Optimales ?(5pts)**

Plusieurs facteurs doivent être pris en compte pour optimiser la récupération et la régénération des athlètes, notamment :

### **Type de sport pratiqué**

Les exigences physiques et mentales propres à chaque sport influencent les stratégies de récupération à mettre en place.

### **Niveau d'entraînement**

Les athlètes de haut niveau nécessitent des périodes de récupération plus spécifiques et adaptées à leurs charges d'entraînement.

### **Âge et condition physique de l'athlète**

Les besoins en récupération varient en fonction de l'âge et de la condition physique de l'athlète, nécessitant une approche individualisée.

### **Environnement et conditions extérieures**

Les conditions environnementales, telles que la chaleur ou l'altitude, peuvent influencer les besoins en récupération des athlètes.

### **Établir une routine de récupération**

Intégrer des périodes de récupération régulières dans le programme d'entraînement pour favoriser une récupération constante.

### **Écouter son corps**

Être à l'écoute des signaux de fatigue et d'épuisement pour ajuster les périodes de récupération en conséquence.

### **Consulter des professionnels de la santé**

Recevoir des conseils et un suivi médical pour mettre en place des stratégies de récupération adaptées à ses besoins individuels.

### **Équilibrer l'entraînement et la récupération**

Trouver un équilibre entre les périodes d'entraînement intensif et les périodes de récupération pour favoriser une progression constante.

## **4- Dans le domaine de votre spécialité, veuillez élaborer une séance d'entraînement complète en tenant compte de tous les aspects essentiels de la planification ? (5pts)**

### **Les principaux points :**

- Déterminer la spécialité
- Déterminer la tranche d'Age
- Déterminer l'objectif et les moyens de travail
- Déterminer les méthodes d'entraînement utiliser
- Exemple :

#### **Échauffement (10 minutes):**

Footing léger

Exercices d'assouplissement dynamique

#### **Travail principal (40 minutes):**

15 minutes de course à allure modérée

20 minutes d'intervalles fractionnés : 8 x 400m à allure soutenue avec 2 minutes de récupération entre chaque intervalle

5 minutes de course à allure modérée

#### **Retour au calme (10 minutes):**

Footing léger

Exercices d'étirements statiques