

Organisation optimale d'une séance d'entraînement

Dans une perspective d'apprentissage...

Patrick Beauchamp et Guy Lavoie

Organisation optimale d'une séance d'entraînement

● Entraînement

● Organisation

● Optimale

Entrainement


- Physique
- Technique
- Psychologique
- Tactique

(pas pour la gymnastique)


Entrainement / apprentissage

- Se mettre en situation d'apprentissage
 - Passer du monde « normal » au monde sportif...
 - Par l'échauffement général et spécifique
 - Par la révision des bases techniques


Entrainement / apprentissage

 Se préparer physiquement et psychologiquement à apprendre de nouveaux gestes sportifs ou des variantes

Entrainement / apprentissage

 Il faut se rappeler que s'entraîner ce n'est pas toujours apprendre, c'est surtout rendre parfait ce que l'on sait faire...


Entrainement / apprentissage

 Un bon moment pour se poser
la question :

Science ou tradition?

Organisation / apprentissage


 Organiser, c'est se poser les
questions suivantes :

 Qui?

 Quand?

 Comment?

 Pourquoi?

 Est-ce que j'ai mis la table pour que
l'athlète apprenne (prérequis)?

Organisation / apprentissage

Planifier :

- La carrière
- Le cycle olympique
- L'année
- Le cycle
- La semaine
- La séance
- L'appareil (la tâche)

Dans tout ce processus:

- Prioriser
- Investir dans l'apprentissage

Organisation / apprentissage

Planifier :

- La carrière
- Le cycle olympique
- L'année
- Le cycle
- La semaine
- La séance
- L'appareil (la tâche)

Planifier! Mais aussi savoir saisir le moment!

Accélérer ou lever le pied...

Optimiser!

Optimisation de la séance / apprentissage

- 🌐 Préparation physique
 - 🌐 On ne peut pas apprendre si on n'a pas la capacité physique...
 - 🌐 Établir un lien entre le geste sportif et la préparation physique
 - 🌐 La préparation physique peut se faire par le geste sportif : « Il n'y a rien de plus spécifique que la tâche elle-même »

Optimisation de la séance / apprentissage

- 🌐 Le rôle de l'entraîneur
- 🌐 Le rôle de l'apprenant