



# Organisation optimale d'une séance d'entraînement

Dans une perspective d'apprentissage...

Patrick Beauchamp et Guy Lavoie

# Organisation optimale d'une séance d'entraînement

- Entrainement
- Organisation
- Optimale

# Entrainement

➊ Physique

➋ Technique

➌ Psychologique

➍ Tactique

(pas pour la gymnastique)

## Entrainement / apprentissage

➊ Se mettre en situation  
d'apprentissage

➋ Passer du monde « normal » au  
monde sportif...

➌ Par l'échauffement général et  
spécifique

➍ Par la révision des bases  
techniques

## Entrainement / apprentissage

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

## Entrainement / apprentissage

➋ 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

➊ Un bon moment pour se poser  
la question :

**Science ou tradition?**

# Organisation / apprentissage

- ➊ Organiser, c'est se poser les questions suivantes :
  - ➊ Qui?
  - ➊ Quand?
  - ➊ Comment?
  - ➊ Pourquoi?
  - ➊ 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

- ➊ Préparation physique
  - ➊ On ne peut pas apprendre si on n'a pas la capacité physique...
  - ➋ Établir un lien entre le geste sportif et la préparation physique
  - ➋ 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

- ➊ Le rôle de l'entraîneur
- ➋ Le rôle de l'apprenant