

PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT ESTIVAL

~ Département des Formations ~
C. Marsacq
– Juin 2003 –

SOMMAIRE

- Objectifs et contenus d'entraînement** **p.3**
- Fiches de suivi** **p.4**
- Annexe :** **p.6**
- . Compétences à développer (aptitudes et habiletés)**

PROGRAMMATION ESTIVALE

Pour le maintien en forme des compétiteurs et pour préparer le début de la future saison, il est important de ne pas négliger cette période de la saison.

Ce maintien en condition physique de base permet de reprendre la saison directement par du travail continu, sans passer par une étape de réadaptation. La saison débutera un stage technique de fin de vacances d'été et une batterie de tests de début de saison.

I- Objectifs du programme

1. Travail de l'endurance fondamentale par des activités sportives dérivatives et ludiques.
2. Travailler des points faibles : qualités physiques, psychomotrices, cognitives, engagement, prise de risque, concentration, etc.
3. Se mettre au poids ou dans une zone facilement accessible avec la reprise de l'entraînement en club.
4. Etre capable d'effectuer les tests de début de saison à moindre risques.
5. Mettre en place un carnet d'entraînement individualisé.

II- Liste des compétences à développer et "entraînabilité" par activité (annexe 1)

III- Légendes

.A = travail d'endurance [en % de la VMA maximum]

A1 = Footing de 45' à 1h00 [entre 65% et 90% de la VMA] ; A2 = roller ou vélo de 1h30 à 3h00 [entre 50% et 80% de la VMA] ; A3 = marche 4 h00 ; A4 = natation (1500 m) ou water-polo (1h30) ou sports collectifs de grand terrain.

.B = force des bras

B1= pompes 100 à 150 répétitions ; B2 =150 à 200 répétitions ; B3 = Tractions entre 50 et 100 répétitions ; B4 = escalade, via ferrata, etc.

.C = force du tronc

C1= escalade ; C2 = boxe. ; C3 = badminton.

.E = stretching

E1 = en fin de chaque séance ; E2 = séance spécifique de 1h00 à 1h30.

P = point faible ou qualité particulière à travailler.

Les différentes activités sont indicatives. En annexe, on trouvera une liste d'activités avec les qualités développées par ces dernières. La quantité de travail doit par contre se rapprocher des chiffres donnés car se sont des chiffres "minimums" pour qu'il y ait travail et progression.

IV- Séances hebdomadaires par classe

- Élite A : Cinq séances de sport par semaine.
- Élite B : Quatre séances de sport par semaine.
- Espoir et honneur : Trois séances de sport par semaine.

Pendant cette période vous devez vous **MAINTENIR EN FORME**, développer le métabolisme aérobie, mais il faut arriver en début de saison non saturé (relativement reposé).

Cochez les séances que vous avez faites :

	Semaine 1			Semaine 2			Semaine 3			Semaine 4			Semaine 5		
CLASSE A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	B1 et E1 après chaque A	C1	P	B2 et E1 après chaque A	P	C2	B3 et E1 après chaque A	C2	E2	B2 et E1 après chaque A	C3	P	C1	B4 et E1 après chaque A	E2
CLASSE B	A		A	A	A		A	A		A		A		A	A
	A	B1 et E1 après chaque A		B1 et E1 après chaque A	C2	A	B2 et E1 après chaque A		B1 et E2 après chaque A		A	C2	B2 et E2 après chaque A		
															E2
		C1		P											
CLASSE C	A		A	A	A		A	A		A		A	A		
	B1 et E1 après chaque A		C1	B2 et E1 après chaque A	C2		B1 et E1 après chaque A	P		B1 et E1 après chaque A		E2	B1 et E1 après chaque A		

	Semaine 6			Semaine 7			Semaine8			Semaine 9			Semaine10		
CLASSE A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	B2 et E1 après chaque A	C2	P	B2 et E l'après chaque A	P	C3	B3 et E1 après chaque A	C2	E2	B3 et E1 après chaque A	C3	P	C2	B4 et E1 après chaque A	E2
CLASSE B	A		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	E2	B2 et E1 après chaque A	B3 et E1 après chaque A	C2	A	B3 et E1 après chaque A	B1 et E2 après chaque A	A	C2	B2 et E2 après chaque A					
											E2	P			
		C1	P		E2										
CLASSE C	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	B1 et E1 après chaque A	C1	B2 et E1 après chaque A	C2	B3 et E1 après chaque A	P	B3 et E1 après chaque A	E2	B3 et E1 après chaque A	P					

Les séances d'endurance sont indicatives. Vous pouvez les remplacer par un sport collectif ou une autre activité que vous pouvez choisir dans le document joint en annexe. Il est important, pour le suivi des séances et pour la qualité du travail, que vous restiez dans les quantités proposées. Dans le cas où vous auriez remplacé les séances proposées par une activité annexe respectez la quantité de travail, l'intensité et notez le dans la case correspondante.

ANNEXE

Compétences à développer (aptitudes)

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER

APTITUDES ET ENTRAÎNEMENT

Ces données ont été recueillies au sein du corps des formateurs du Bataillon d'Antibes et des entraîneurs nationaux du Bataillon de Joinville.

Le tableau propose la cotation suivante :

1. Très facilement entraînable avec maintien durable des capacités acquises
2. Très facilement entraînable avec perte rapide des capacités acquises
3. Facilement entraînable avec maintien durable des capacités acquises
4. Facilement entraînable avec perte rapide des capacités acquises
5. Difficilement entraînable avec maintien durable des capacités acquises
6. Difficilement entraînable avec perte rapide des capacités acquises
7. Non entraînable ou très difficilement

*Très facilement entraînable : résultats significatifs après 3 semaines

*Facilement entraînable : résultats significatifs après 3 mois

*Difficilement entraînable : résultats significatifs au moins 6 mois après

LES APTITUDES PHYSIQUES

APTITUDE	COTATION
Force statique des membres supérieurs	1
Force statique des membres inférieurs	1
Force explosive des membres supérieurs	2
Force explosive des membres inférieurs	2
Force dynamique des membres supérieurs	1
Force dynamique des membres inférieurs	1
Force du tronc	1
Endurance cardio-respiratoire	2
Souplesse statique	4
Souplesse dynamique	3

LES APTITUDES PSYCHOMOTRICES

APTITUDE	COTATION
Stabilité de la posture	5
Equilibre corporel global	3
Coordination corporelle globale	3
Coordination plurisegmentaire	1
Vitesse de mouvement des membres	6
Vitesse poignet - main	5
Précision de contrôle	4
Temps de réaction aux choix	4
Temps de réaction simple	1
Anticipation - coïncidence	1

LES APTITUDES COGNITIVES

APTITUDE	COTATION
Mémorisation	3
Orientation spatiale	6
Visualisation	4
Vitesse perceptive	6
Attention sélective	5
Vision lointaine	7
Vision rapprochée	7
Vision périphérique	3
Vision nocturne	7
Vision dans la profondeur	6

LES TRAITS DE PERSONNALITÉ

APTITUDE	COTATION
Stabilité émotionnelle	6
Tolérance au stress	4
Ascendance	7
Persévérance	3
Sens des responsabilités	3
Sens de l'initiative	6
Dynamisme	4
Tendance à la coopération	3

LA CONTRIBUTION DES ACTIVITÉS SUPPORTS DANS LE DÉVELOPPEMENT DES APTITUDES

Le barème a été établi après consultation des formateurs du Bataillon d'Antibes et des entraîneurs nationaux du Bataillon de Joinville

Pour chaque activité support, il a été proposé une cotation selon le barème suivant :

1. L'activité support ne participe pas du tout au développement de l'aptitude
2. L'activité support participe très peu au développement de l'aptitude
3. L'activité support participe peu au développement de l'aptitude
4. L'activité support participe au développement de l'aptitude
5. L'activité support participe notablement au développement de l'aptitude
6. L'activité support participe tout à fait au développement de l'aptitude

LES APTITUDES PHYSIQUES (1)

	Sports de combat					Sports collectifs					Activités physiques de pleine nature		Gymnastique	
Activités	Judo	Karaté	Tai-jitsu	Boxe	Escrime	Foot	Rugby	Hand	Volley	Basket	Escalade	Course d'orientation	Gym sportive	Gym d'entretien
Aptitudes														
Force statique des membres supérieurs	6	1	2	2	1	1	6	5	1	2	6	1	6	2
Force statique des membres inférieurs	6	2	3	2	4	3	5	3	3	3	4	3	2	3
Force explosive des membres supérieurs	6	6	4	6	6	2	5	6	6	4	5	1	6	2
Force explosive des membres inférieurs	6	6	4	4	6	6	4	6	6	6	2	4	6	3
Force dynamique des membres supérieurs	6	2	3	2	2	1	3	3	2	3	6	1	6	2
Force dynamique des membres inférieurs	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	4	6	4	6
Force du tronc	6	6	5	6	6	4	5	5	3	3	6	3	6	6
Endurance cardio-respiratoire	4	4	4	5	4	6	6	4	3	4	3	6	3	6
Souplesse statique	3	6	3	1	2	2	2	2	2	2	6	1	6	6
Souplesse dynamique	4	6	3	1	6	2	2	3	3	2	4	2	6	6

LES APTITUDES PHYSIQUES (2)

	Athlétisme									Entraînement physique militaire		
Activités Aptitudes	Longueur	Hauteur	Lancer	Sprint	Demi-fond	Fond	Relais	Natation	P.E. muscu.	Piste d'audace	CAC	Parcours d'obstacle
Force statique des membres supérieurs	1	1	5	1	1	1	1	4	6	3	4	1
Force statique des membres inférieurs	1	1	2	1	1	1	1	3	6	3	4	2
Force explosive des membres supérieurs	1	1	6	2	2	2	2	4	6	3	4	2
Force explosive des membres inférieurs	6	6	6	6	3	1	6	5	6	6	5	4
Force dynamique des membres supérieurs	1	1	4	1	2	2	1	6	6	5	5	4
Force dynamique des membres inférieurs	4	4	2	4	5	6	4	6	6	6	4	6
Force du tronc	3	3	6	6	5	4	6	5	6	6	6	5
Endurance cardio-respiratoire	1	1	1	2	4	6	2	6	6	5	5	5
Souplesse statique	2	2	3	2	2	1	2	2	4	3	3	3
Souplesse dynamique	2	2	4	3	3	1	3	3	4	3	3	3

LES APTITUDES PSYCHOMOTRICES (1)

	Sports de combat					Sports collectifs					Activités physiques de pleine nature		Gymnastique	
Activités	Judo	Karaté	Tai-jitsu	Boxe	Escrime	Foot	Rugby	Hand	Volley	Basket	Escalade	Course d'orientation	Gym sportive	Gym d'entretien
Aptitudes														
Stabilité de la posture	1	3	3	2	4	1	2	3	4	3	5	2	4	1
Equilibre corporel global	6	6	6	4	4	6	6	6	2	4	6	2	6	1
Coordination corporelle globale	6	6	6	5	6	6	6	6	4	6	6	2	6	6
Coordination plurisegmentaire	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	4	1	4	3
Vitesse de mouvement des membres	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	3	6	6	5
Vitesse poignets-mains	2	3	4	1	6	1	2	6	5	5	3	1	4	1
Précision de contrôle	4	6	6	5	6	6	2	6	4	4	5	1	4	1
Temps de réaction au choix	6	6	6	6	6	5	5	6	5	6	5	4	3	1
Temps de réaction simple	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	2	3	2
Anticipation coïncidence	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	1	1	1

LES APTITUDES PSYCHOMOTRICES (2)

	Athlétisme									Entraînement physique militaire		
Activités Aptitudes	Longueur	Hauteur	Lancer	Sprint	Demi-fond	Fond	Relais	Natation	P.E. muscu	Piste d'audace	CAC	Parcours d'obstacle
Stabilité de la posture	1	1	3	1	1	1	2	2	1	2	3	2
Equilibre corporel global	2	2	4	2	2	1	1	3	1	6	4	4
Coordination corporelle globale	4	4	4	2	2	2	3	6	1	5	6	5
Coordination pluri-segmentaire	1	1	3	1	1	1	1	6	1	2	2	2
Vitesse de mouvement des membres	4	4	5	5	4	3	5	4	6	2	5	3
Vitesse poignets mains	1	1	6	1	1	1	1	3	4	1	4	1
Précision de contrôle	2	3	3	1	1	1	1	2	1	2	4	2
Temps de réaction au choix	2	2	2	4	2	2	3	3	1	3	5	2
Temps de réaction simple	1	1	1	6	5	1	4	6	1	1	6	1
Anticipation coïncidence	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	6	1

LES APTITUDES COGNITIVES (1)

	Sports de combat					Sports collectifs					Activités physiques de pleine nature		Gymnastique	
Aptitudes	Judo	Karaté	Tai-jitsu	Boxe	Escrime	Foot	Rugby	Hand	Volley	Basket	Escalade	Course d'orientation	Gym sportive	Gym d'entretien
Mémorisation	4	4	4	4	4	4	4	6	4	6	4	6	6	2
Orientation spatiale	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	2	4	2
Visualisation	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	3	4	2
Vitesse perceptive	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	2
Attention sélective	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6	2
Vision lointaine	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	4	1	1
Vision rapprochée	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	6	6	3	1
Vision périphérique	2	2	2	3	2	6	6	6	4	6	2	2	2	2
Vision nocturne	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1
Vision dans la profondeur	1	4	4	4	4	6	6	6	6	6	4	4	4	1

LES APTITUDES COGNITIVES (2)

	Athlétisme									Entraînement physique militaire		
Activités Aptitudes	Longueur	Hauteur	Lancer	Sprint	Demi-fond	Fond	Relais	Natation	P.E. muscu.	Piste d'audace	CAC	Parcours d'obstacle
Mémorisation	2	2	2	1	1	2	2	1	1	3	6	3
Orientation spatiale	3	3	3	1	1	1	3	3	1	3	6	3
Visualisation	1	2	2	1	1	1	2	2	1	3	5	3
Vitesse perceptive	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	6	1
Attention sélective	6	6	6	6	5	2	6	5	4	2	6	2
Vision lointaine	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Vision rapprochée	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
Vision périphérique	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	3	1
Vision nocturne	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1
Vision dans la profondeur	3	3	1	1	1	1	1	4	1	5	6	4

LES TRAITS DE PERSONNALITÉ

	Athlétisme									Entraînement physique militaire		
Activités Aptitudes	Longueur	Hauteur	Lancer	Sprint	Demi-fond	Fond	Relais	Natation	P.E. muscu.	Piste d'audace	CAC	Parcours d'obstacle
Stabilité émotionnelle	3	3	3	3	3	3	3	3	2	5	5	3
Tolérance au stress	3	3	2	4	2	2	4	3	1	6	6	3
Ascendance	3	3	3	3	4	4	2	3	1	2	6	1
Persévérance	4	4	4	3	5	6	3	5	5	6	5	4
Sens des responsabilités	4	4	4	4	3	3	4	4	5	6	6	4
Sens de l'initiative	3	3	2	1	3	4	1	2	2	6	6	5
Dynamisme	3	3	3	6	4	5	3	3	3	6	6	5
Tendance à la coopération	1	1	1	1	2	2	4	1	1	4	2	1