

A photograph of a basketball court with a wooden floor. A basketball is positioned in the lower-left foreground. The background is a blurred gymnasium. The title 'Construire un Entraînement' is written in yellow, sans-serif font across the middle of the image.

Construire un Entraînement

Fabien PERRIGAULT

Plan

- Introduction
- Les différentes périodes de travail et les cycles
- Zoom sur la construction d'une séance
- Conclusion

Introduction

- Il s'agira ici de mettre en évidence la méthodologie d'une planification avec ses objectifs de travail.
- Nous aborderons:
- Les notions de cycles de travail sur une année
- le travail au sein d'un macro cycle
- le micro cycle
- une séance.
-

La planification

- Elle se décompose en différentes périodes :

- Période foncière

- Période auxiliaire

- Période de préparation spécifique

Période de
préparation

- Période Compétitive

- Période de Transition



Notions de cycle

- Nous décomposons ces périodes en cycle :
- Macro cycle
- Micro cycle
- Séance



Le macro cycle

- Il est d'une durée allant de 6 à 10 semaines il aborde un ou plusieurs objectifs de travail
- Ex Mécanique de tir



Le micro cycle

- Il correspond à la durée d'une semaine et permet de préciser les objectifs définis dans le macro cycle.
- Ex micro cycle 1 Tir plateau



La séance

- Elle se construit à partir des objectifs fixés au sein du micro cycle afin de déterminer un ou plusieurs objectifs de travail.



Zoom sur la construction d'une séance

- Elle doit comporter un objectif de travail prioritaire
- Elle doit être structurée de la manière suivante:
 - Prise en main
 - Échauffement
 - Corps de séance
 - Retour au calme

La prise en main

- Elle correspond à l'accueil des joueurs et au moment où l'on rassemble les joueurs afin de leur exposer le programme de la séance voir du micro cycle si c'est la première séance.



L'échauffement

- En effet, c'est la phase de préparation à l'exercice sous toutes ces formes physiologique psychologique afin d'adapter l'organisme à la pratique de l'activité.
- Il doit être progressif en terme d'intensité.
- Le temps nécessaire doit tenir compte aussi de la température de la salle et faire attention à ne pas se refroidir trop vite

A basketball is positioned on a wooden court floor in the lower-left quadrant of the image. The background is a blurred indoor sports arena with wooden floors and dark walls.

● Au niveau psychologique

- amélioration de la concentration
- de la vigilance
- des perceptions visuelles

● Au niveau physiologique

- cela permet d'augmenter la température interne de l'organisme permettant d'accroître l'activité des muscles donc de diminuer les risques traumatiques
- cela permet une augmentation de la fréquence cardiaque et de la fréquence respiratoire

Le corps de séance


- C'est là que se situe le travail à proprement dit lié aux objectifs de la séance
- Il n'est pas possible de tenir un rythme élevé durant toute la séance il faut donc donner des temps de récupérations en conséquence (ex pause boisson).

Le retour au calme

- Il permet d'effectuer un bilan de la séance avec les joueurs
- Il est le premier moment de récupération avant la prochaine séance
- On peut y effectuer des étirements, échanger des informations...


Zoom sur l'exercice ou la situation

- Elle doit comportée:
- Un objectif : être capable de ...
- La durée
- Consignes de déroulement, description de l'exercice conditions matérielles
- Consignes techniques liées à l'objectifs
- Critères de réussite
- Critères de réalisations
- Évolution

- 
- A photograph of a basketball court with a wooden floor. A basketball is in the foreground on the left. The background is a blurred gymnasium. Overlaid on the image is a list of items to specify in yellow text.
- Préciser:
 - La date
 - La période
 - Le niveau
 - Le nombre de joueurs
 - Matériels : plots, chasubles, ballons ...

Intervention

- Objectif but de la situation ou exercice
- Expliquer le déroulement (rotation...)
- Utilisation de différents moyens pédagogiques (démonstration schéma explications...)
- Apporter quelques éléments techniques
- Évolution

- 
- A photograph of a basketball court with a wooden floor. A basketball is in the foreground, slightly to the left. The background is a blurred gymnasium. Overlaid on the image is a list of two bullet points in yellow text.
- Réguler les joueurs à travers l'utilisation de feedbacks (retour sur ce qui se passe)
 - Individuel ou collectif

Conclusion

- Programmation à partir d'un objectif et d'une analyse de votre équipe
- Construction d'une séance à partir d'une méthodologie et d'une intervention dans la séance
- Problématique de l'adaptation est centrale pour entraîneur