

MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT

Présenté par Félix Caron

RENDEZ-VOUS
du **SPORT**
Abitibi-Témiscamingue



DÉROULEMENT



- 01** Structuration de l'entraînement
- 02** Habiletés motrices
- 03** Activité

PARCOURS PROFESSIONNEL



Baccalauréat en kinésiologie
UQAC en 2025

Travail en préparation mentale
Pour la compagnie Laisse ta
Marc (2023-2025)

Consultant pour les entraîneurs
et son environnement (CDEE)
Depuis 2022

Entraîneur adjoint au hockey
Depuis 2023 (Espoirs Sag-Lac,
Citadelles R-N)

Conseiller en sport et en loisir
Chez LSAT

01

STRUCTURATION DE L'ENTRAÎNEMENT



PRINCIPE DE STRUCTURATION DE L'ENTRAÎNEMENT



01

ADAPTABILITÉ

02

PROGRESSION

03

SPÉCIFICITÉ

04

SURCHARGE/RÉCUPÉRATION

05

RÉVERSIBILITÉ/MAINTIENS DES ACQUIS

06

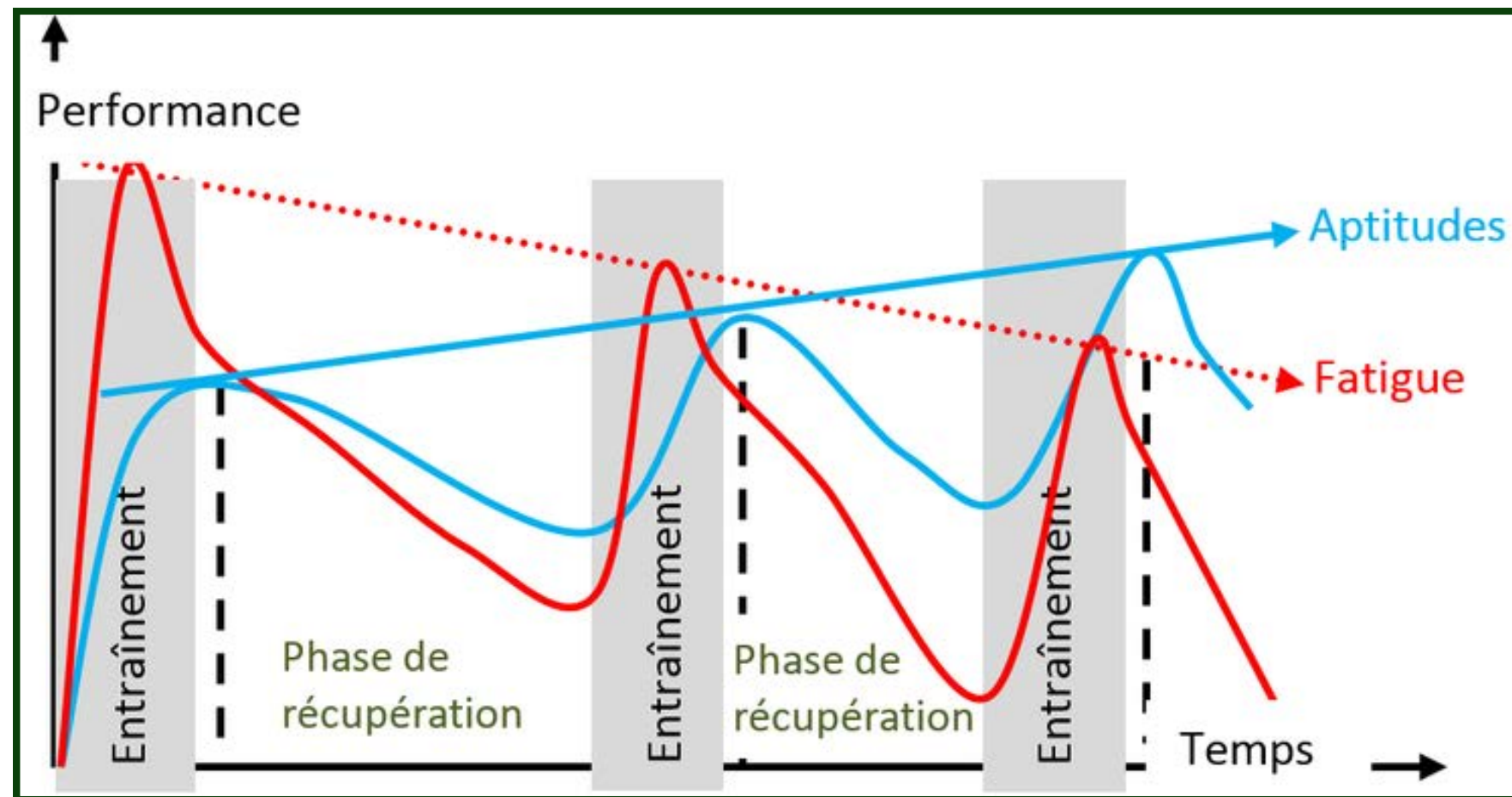
INDIVIDUALISATION

07

SUCCESSION ET ALTERNANCE CHARGES

01

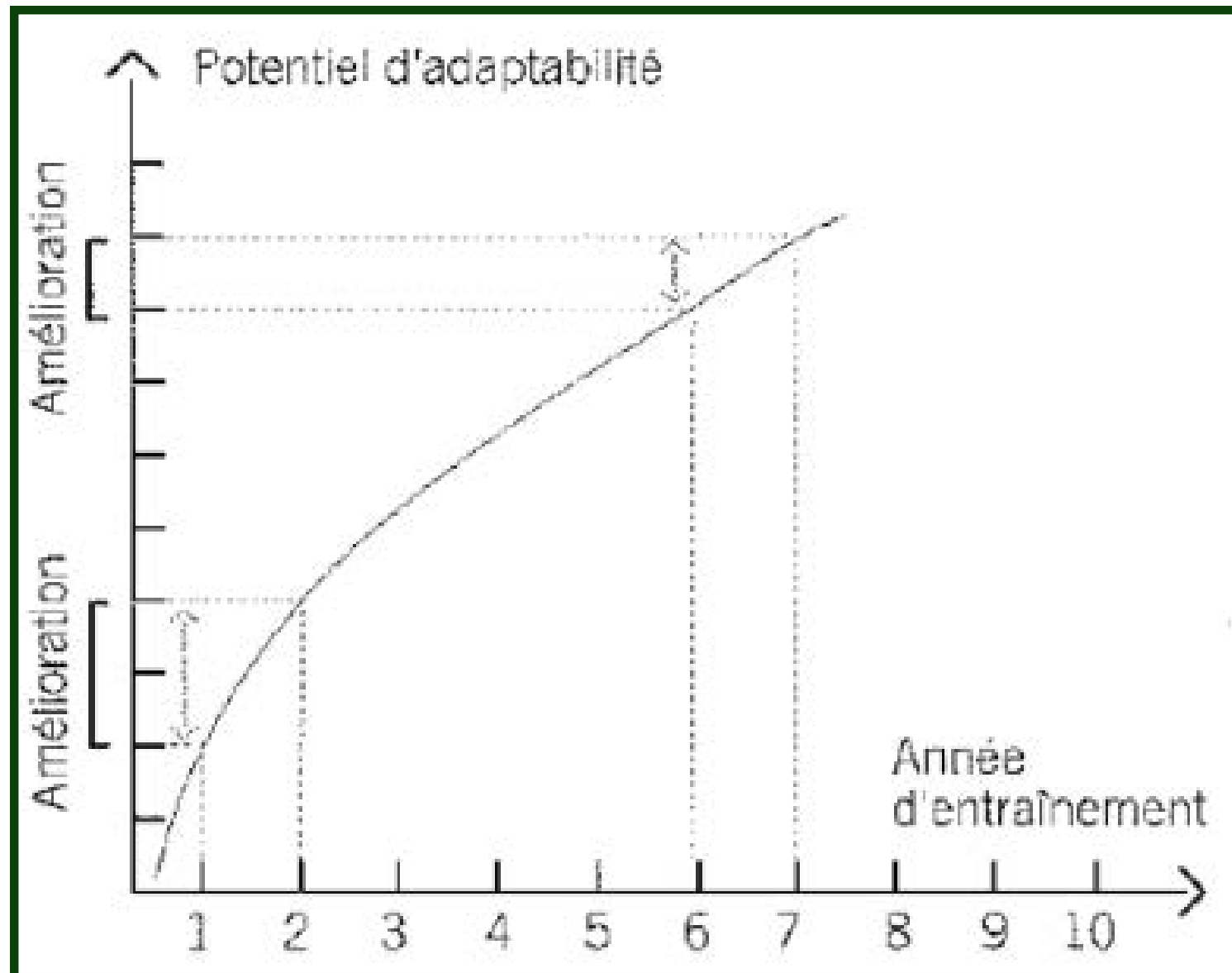
ADAPTABILITÉ



- **But de l'entraînement :** Susciter des adaptations!
- **Variables de l'entraînement :** durée, intensité, volume, temps de repos, etc.

02

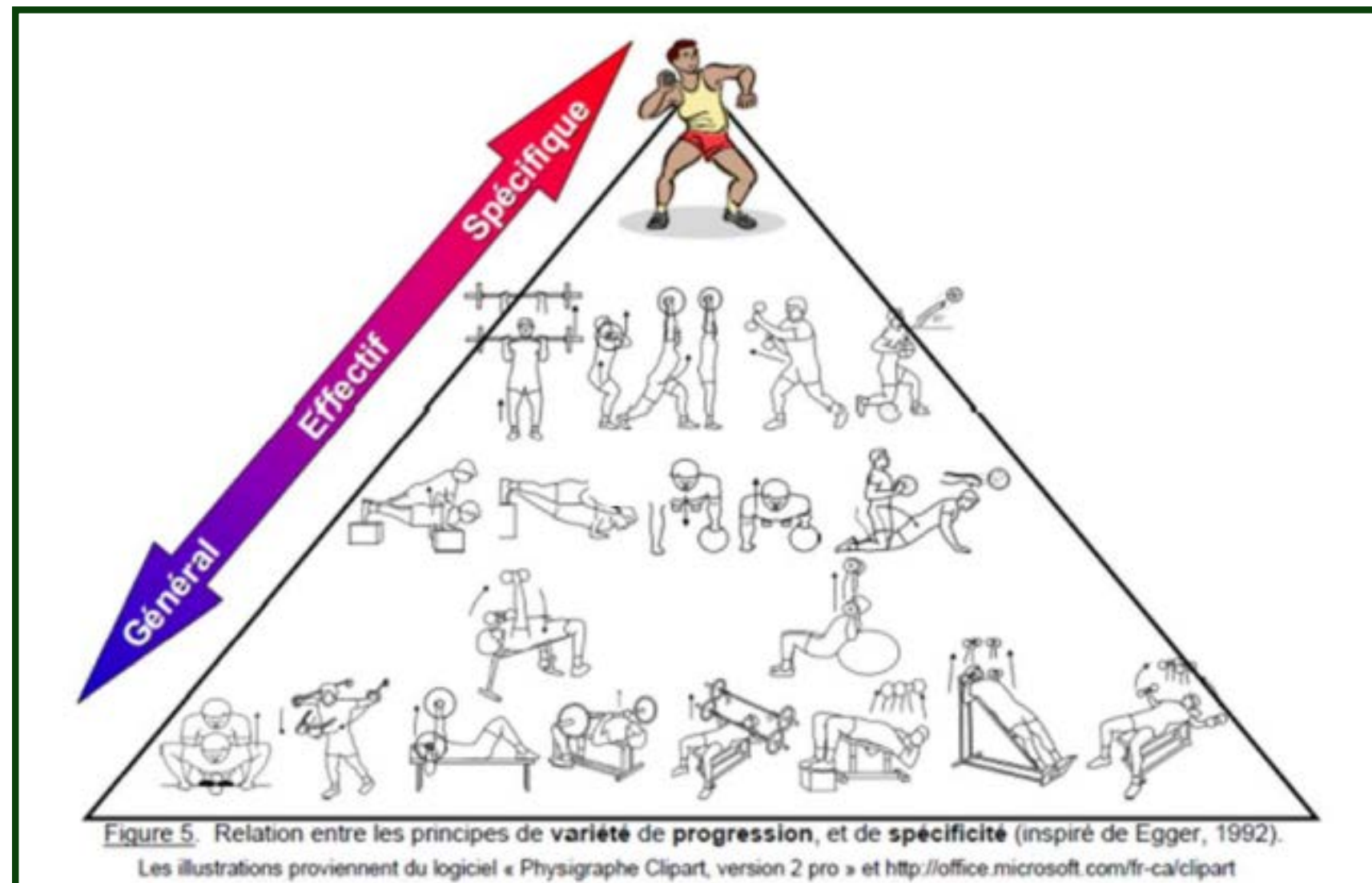
PROGRESSION



- La surcharge doit considérer le potentiel d'adaptabilité
- La surcharge doit être de manière progressive et réaliste
- **Recommandation : Évaluation régulière pour mieux ajuster charge de travail**

03

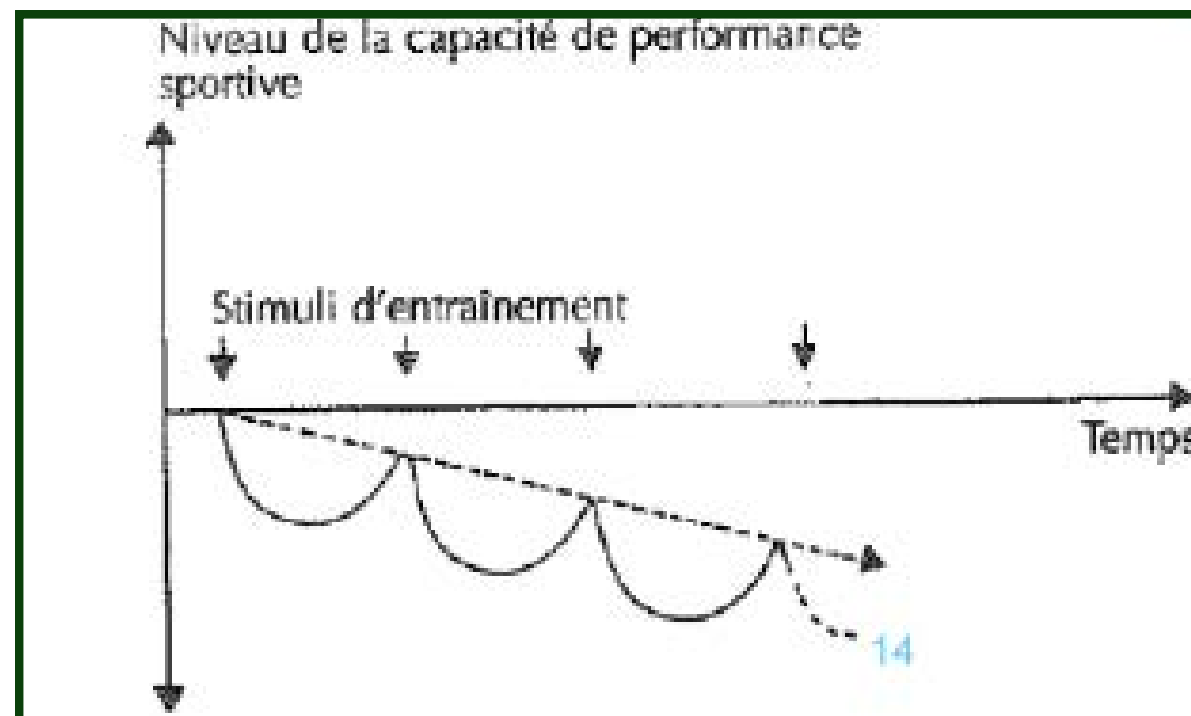
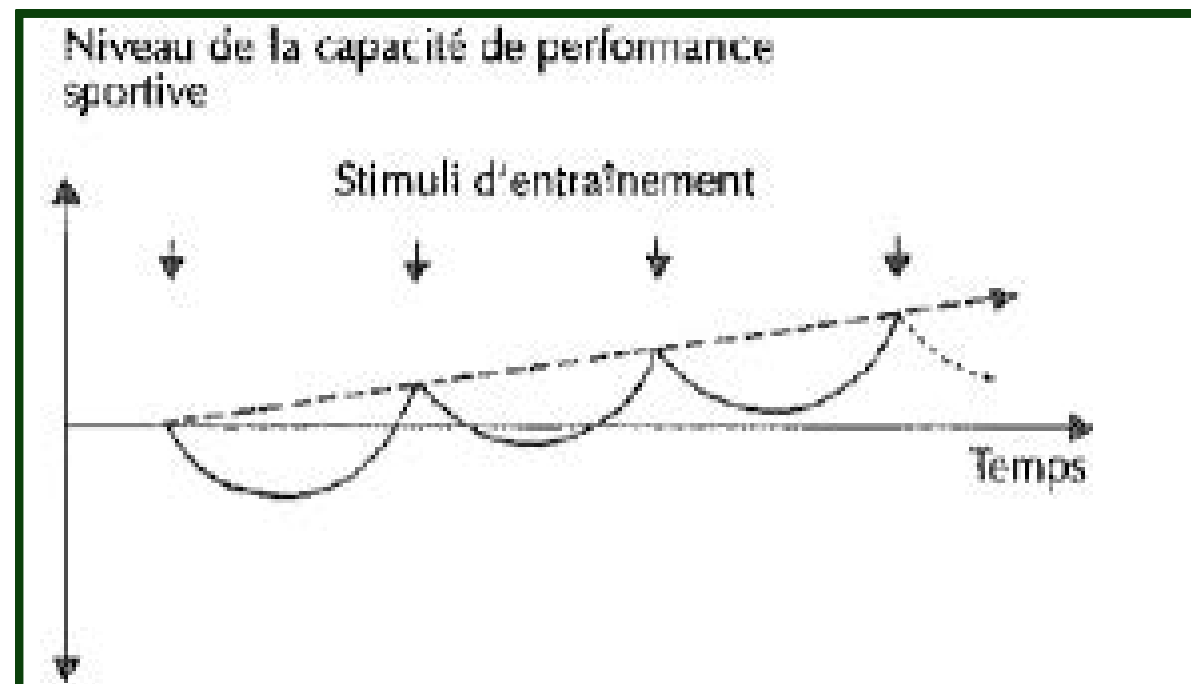
SPÉCIFICITÉ



- L'entraînement doit être spécifique à ce qu'on désire améliorer
- Doit prendre en compte :
 1. Objectif sportif
 2. Besoin de la discipline
 3. Général vers spécifique
- Considérer la spécialisation selon l'âge

04

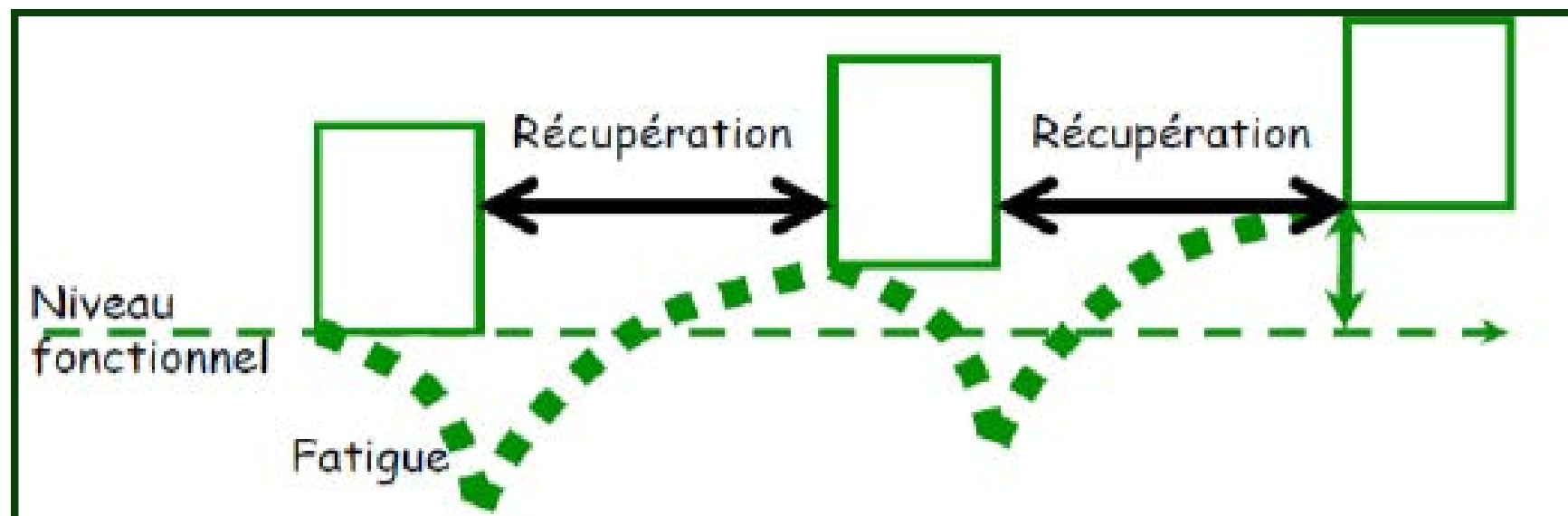
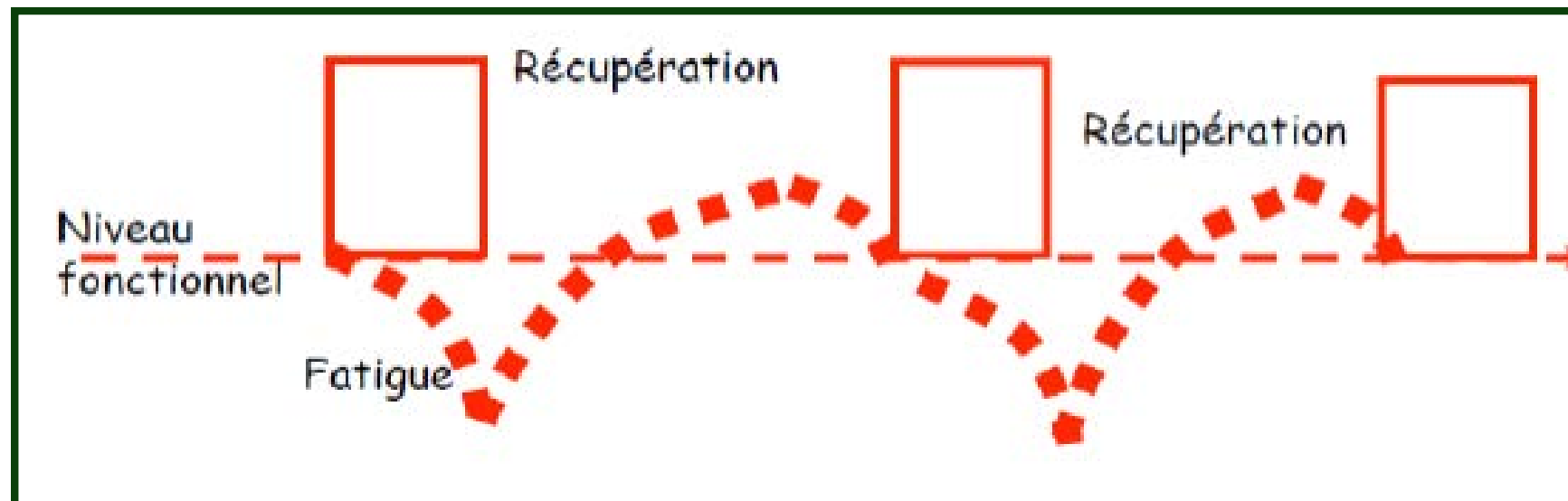
SURCHARGE ET RÉCUPÉRATION



- Pour obtenir une amélioration, il faut **ajouter une nouvelle résistance, durée, intensité** qui permettra d'avoir une adaptation
- Destabiliser l'organisme pour avoir adaptation

04

SURCHARGE ET RÉCUPÉRATION



La récupération doit être suffisante afin de permettre aux adaptations de se concrétiser

04

SURCHARGE ET RÉCUPÉRATION

Qualité	Temps de récupération (surcompensation)
Vitesse	24 – 36 heures
Force maximale	72 heures
Force endurance/ Hypertrophie	48 heures
SAL	48 heures et +
PAM	48 -72 heures
EA	48 – 56 heures
Coordination + vitesse	72 heures
*pour une stimulation maximale de la qualité	

05

RÉVERSIBILITÉ/MAINTIENS DES ACQUIS



- L'arrêt ou la diminution des stimuli d'entraînement amène la **perte progressive des acquis** et un retour à la condition initiale à long terme
- Pour réduire l'effet, il faut **maintenir un certain niveau d'entraînement** (ex : même intensité mais volume réduit) lors des périodes où l'entraînement est réduit

05

RÉVERSIBILITÉ/MAINTIENS DES ACQUIS

EFFETS RÉSIDUELS DE L'ENTRAÎNEMENT

“ Maintien de l'état du corps et de l'habileté motrice après l'arrêt de l'entraînement suivant un certain temps”
(Issurin, 2010)

Qualité	Effet résiduel (jours)	Adaptations physiologique
Vitesse maximale (SAA)	5 ± 3	Contrôle moteur, interaction neuromusculaire, stockage de PCr
Endurance de vitesse (SAL)	18 ± 4	Enzymes glycolytiques, capacité tampon, stockage du glycogène, tolérance au lactate
Endurance aérobie (SA)	30 ± 5	Enzymes aérobie, densité mitochondriale, capillarisation, hémoglobine, stockage de glycogène, métabolisme des lipides
Force maximale	30 ± 5	Mécanismes nerveux, hypertrophie musculaire
Force endurance	15 ± 5	Hypertrophie musculaire (surtout type I), enzymes aérobie/anaérobie, circulation sanguine locale, tolérance lactique

06

INDIVIDUALISATION

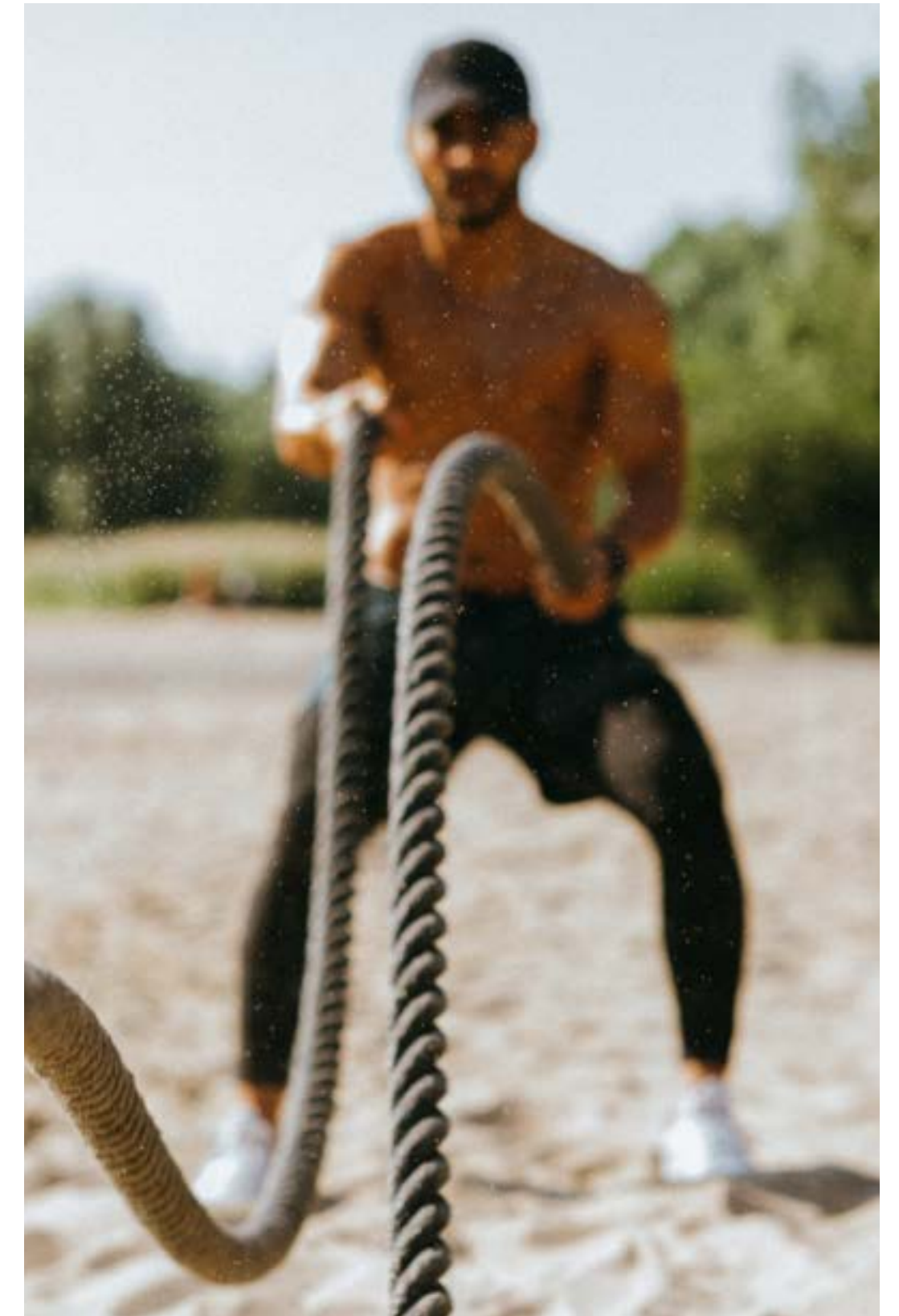
- Adapter tous les éléments de l'entraînement (volume, intensité aux personnes de la discipline sportive)
- À prendre en compte :
 1. **Seuil de résistance physique de l'athlète**
 2. **Niveau de forme actuel**
 3. **Expérience de l'individu**
 4. **Âge**
 5. **État actuel d'entraînement**



07

SUCCESSION ET ALTERNANCE CHARGES

- Manière d'organiser les séances afin d'optimiser les résultats
- Ordre séquentiel :
 1. Diminution des effets cumulatifs de la fatigue et nuire au processus de **récupération**
 2. Modification de la **durée et amplitude** de récupération
 3. Permettre de travailler **différents groupes de muscles/filières énergétiques**
 4. **Importance relative du facteur de performance !!**



07

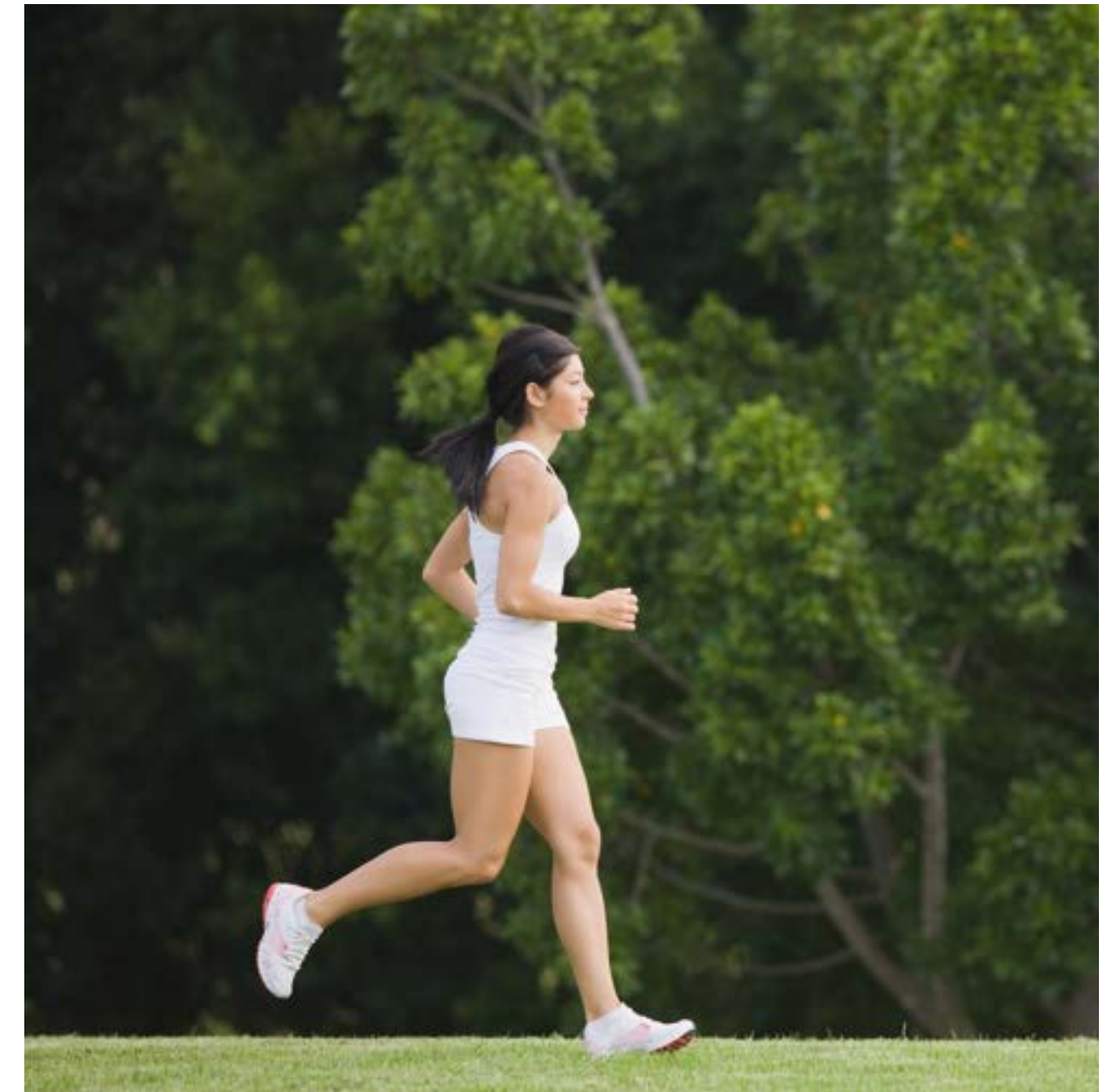
SUCCESSION ET ALTERNANCE CHARGES

Fatigue résiduelle chez les athlètes	Objectifs d'entraînement
Aucune	Technique, tactique (apprentissage), Accélération, vitesse max, puissance
Faible	Technique/tactique, accélération, endurance-vitesse, force max, puissance
Modérée	Endurance musculaire Moyenne et longue
Élevée (fatigué)	Ajustements techniques et tactiques*

PRINCIPE DE STRUCTURATION DE L'ENTRAÎNEMENT

EN RÉSUMÉ

- Importance de varier nos entraînements :
volume, intensité, durée, temps de repos
- **Ajuster** la charge de travail selon les besoins de l'athlète
- Avoir une **progression constante et variable** pour le maximum d'adaptation
- Développement général vers **spécifique**
- La **récupération** doit être suffisante pour permettre aux adaptations de se concrétiser



02

HABILETÉS MOTRICES



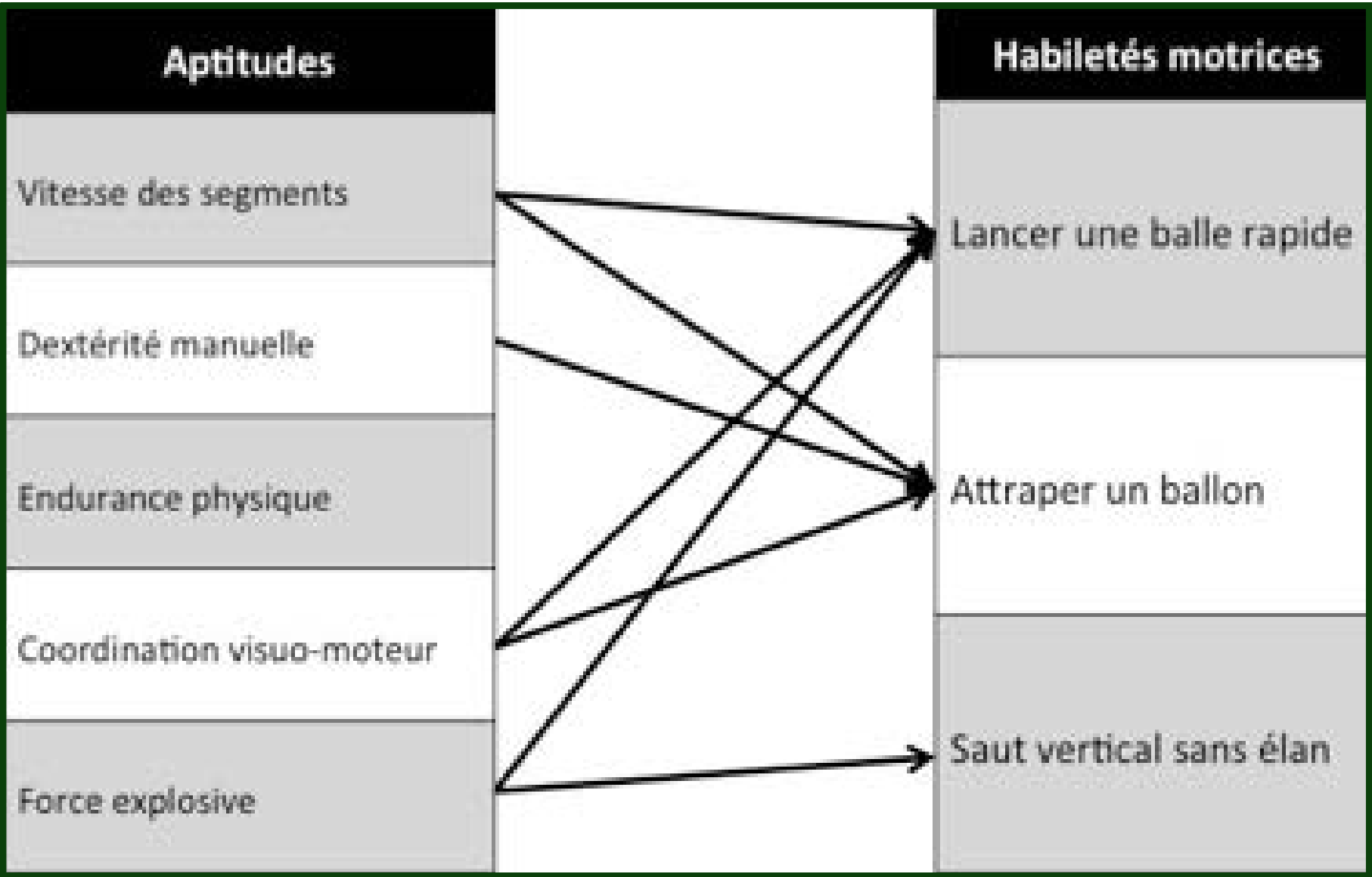
APTITUDES VS HABILETÉS MOTRICES

Aptitudes	Habiletés motrices
Caractéristiques héritées génétiquement	Développé par la pratique
Stables et persistances	Modifiées par la pratique
Sous-tendent de nombreuses activités	Dépendent de plusieurs aptitudes



RELATION ENTRE HABILETÉS ET APTITUDES

(SCHMIDT, 1993)



STADES DE DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS



01

ACQUISITION

02

CONSOLIDATION

03

PERFECTIONNEMENT

01

PHASE D'ACQUISITION

- Les participants cherchent avant tout à comprendre l'exigence du mouvement
- manque de synchronisation/maitrise mouvement
- Les participants réfléchissent à ce qu'il doit faire pendant l'exécution



02

PHASE DE CONSOLIDATION

- Grande amélioration de l'exécution à ce stade
- Schéma de mouvement précis
- Bonne synchronisation/maitrise du mouvement dans un environnement stable et facile



03

PHASE DE PERFECTIONNEMENT

- Beaucoup de pratique afin d'atteindre ce stade
- Si l'apprentissage a été fait de manière efficace = automatisme
- Détection des erreurs et la corrige par eux-mêmes
- L'attention des athlètes est davantage porté sur les tactiques que sur l'habileté elle-même



LES TYPES D'EXÉCUTION

Type d'exécutions	Définition
En blocs progressifs	Parties d'une habileté sont graduellement intégrées dans le mouvement But : se rapprocher de l'action complète et réelle
Complète	Le participant exécute toutes les parties de l'habileté dans le bon ordre
Cumulée	mouvement exécuté plusieurs fois sans pause
Variable	Même mouvement répétés, mais un aspect de l'exécution doit changer d'une répétition à l'autre
Aléatoire	Différentes habiletés sont effectuées dans un ordre aléatoires. Le participant n'effectue pas la tâche 2 fois de suite

ACTIVITÉ



OFFRE DE SERVICE CDEE

En partenariat avec l'institut national du sport (INS), le rôle du consultant aux développement des entraîneurs et son environnement (CDEE) est d'**accompagner** les entraîneur·es en créant des occasions d'**apprentissage adaptées aux besoins concrets du terrain**.

- activité d'apprentissage sociale, Accompagnement individuel et personnalisé, espace de discussion autour d'enjeux sportifs, mise en relation avec des services/expertises périphériques
- Service gratuit offert à l'ensemble des entraîneurs/intervenants sportifs en Abitibi-Témiscamingue
- **Pour plus d'information : fcaron@ulsat.qc.ca**