

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 1	
<i>PRINCIPES GÉNÉRAUX DE L'ENTRAÎNEMENT</i>	13
■ Entraîneur : un rôle complexe	16
■ Les contextes environnementaux et sportifs	17
■ La préparation physique	18
■ Les trois grandes phases de la préparation physique	18
■ Préparation physique : dissociée, associée, intégrée	20
■ Principes de l'entraînement	21
L'individualisation	21
Le matériel	21
La spécificité	22
La variété	22
La motivation	22
La surcharge	23
Surcompensation, récupération et principe d'alternance	23
La réversibilité	23
La progression	24
La non-uniformité des gains	24
L'équilibre	24
Interaction – opposition	25
L'interférence	25
La périodisation	25
Évolution des contrôles, évolution des patterns	25
Sentiment d'efficacité et confiance	26
Tests	26
Hygiène alimentaire et de vie	27
CHAPITRE 2	
<i>MÉTHODES ET EFFETS DE L'ENTRAÎNEMENT</i>	29
■ Les qualités physiques	33
■ La force	34
■ Les types de contractions musculaires	36
■ La charge de travail	37

■ Les courbes force-temps, force-vitesse	39
■ La préparation physique générale : question de sa pertinence ?	41
Premier objectif : développement de l'endurance	42
Deuxième objectif : développement de l'hypertrophie	43
Troisième objectif : développement de la force maximale	44
Quatrième objectif : développement de la puissance-force	45
Cinquième objectif : développement de la puissance-vitesse	46
Sixième objectif : l'affûtage	47

CHAPITRE 3

■ Les qualités anaérobies	51
Définition et caractéristiques	51
Les méthodes d'entraînement	52
La répétition des sprints courts entrecoupés de périodes de récupération	52
La répétition des sprints longs entrecoupés de longues périodes de récupération	52
La répétition des sprints courts entrecoupés de courtes périodes de récupération	53
L'apprentissage technique	53
Le renforcement musculaire	53
Le travail en survitesse	54
Effets de l'entraînement en sprint	54
■ Effets du désentraînement	54
■ Les qualités aérobies	54
■ Les méthodes d'entraînement	56
Les exercices continus	56
Les exercices intermittents	57
Récupération active ou passive ?	58
Charges de travail et développement des ressources énergétiques chez le jeune athlète	59
L'inter-développement des qualités physiques	62

CHAPITRE 4

<i>ÉVALUATION DE LA PERFORMANCE : LES TESTS DE TERRAIN</i>	<i>65</i>
■ Intérêts des tests de terrain pour l'entraînement sportif	67
■ Évaluation du métabolisme anaérobie alactique	68
■ Limites	69
■ Évaluation du métabolisme anaérobie lactique	70
■ Limites	71
■ Évaluation du métabolisme aérobie	71
Le test Vam-éval (Cazorla & Léger, 1993)	71
Le test Léger Boucher (Léger et Boucher, 1980)	71
Le test-navette de 20 m de Luc Léger (1982)	72
Le test de Cooper (1968)	72

CHAPITRE 5	
<i>PLANIFICATION</i>	75
■ La charge d'entraînement	77
Méthode de planification <i>traditionnelle</i>	77
Méthode de planification <i>prioritaire</i>	78
Méthode de planification à ajustements <i>permanents</i>	78
■ Le microcycle	78
Cinq types de microcycles	78
Principes d'élaboration d'un microcycle	79
■ Le macrocycle	79
■ La période	80
La période de préparation	81
La période de compétition	81
La période de transition	82
La période d'affûtage et de forme	82
■ Charge interne et externe de l'entraînement	83
Charge externe	83
Charge interne	83
Relation entre la charge d'entraînement et la capacité de performance	84
Estimation de la charge externe	84
Estimation de la charge interne	85
La récupération	85
CHAPITRE 6	
<i>MODÉLISATION DES EFFETS DE L'ENTRAÎNEMENT</i>	87
■ Quantification de la charge d'entraînement	89
Le TRIMP : Banister (1975)	91
Quantification de la charge d'entraînement et évaluation de l'efficacité de l'entraînement	92
Prévision de la performance	93
CHAPITRE 7	
<i>CONTRÔLE ET SUIVI DE L'ENTRAÎNEMENT</i>	97
■ Les protocoles d'échauffement et de retour au calme	99
L'échauffement général	100
L'échauffement spécifique	100
Sortie de l'entraînement et verrouillage de l'unité d'entraînement	100
Contribution des efforts en aérobie à l'assimilation de la charge d'entraînement	101
Les techniques d'étirements musculaires	101
Limites et controverses à propos des étirements	101
Cas particulier de la courbature	102
Rôle des étirements et prophylaxie	102
Le traitement proprioceptif des gainages articulaires	103
Principes de renforcement musculaires à visée prophylactique	103

CHAPITRE 8	
<i>LES BASES PSYCHOLOGIQUES DE L'ENTRAÎNEMENT</i>	105
■ La préparation mentale aujourd'hui	107
Rôle de la préparation mentale auprès des sportifs	107
Les ressources de la préparation mentale	108
■ Évaluation de la forme mentale	108
Check-up et évaluation mentale	108
Test du Dr. Loehr (1983) et évaluation mentale du sportif	109
Évaluation de la forme mentale pré et post-compétitive	109
Évaluation mentale et inventaire de la confiance en soi (ACEP, 1989)	110
■ Renforcer sa forme mentale pour améliorer ses performances	110
Le contrat d'objectifs à court, moyen et long terme	110
La visualisation mentale	110
Visualisation et simulation mentales	111
Visualisation mentale et représentation de la compétition	111
Visualisation et vidéos	111
■ La confiance en soi	111
Confiance en soi et condition physique	112
Confiance en soi et rôle de l'entraînement	112
Confiance en soi et visualisation	112
Confiance en soi et concentration	112
Amélioration de la performance et maîtrise des émotions	112
CHAPITRE 9	
<i>L'ENTRAÎNEMENT DU JEUNE SPORTIF</i>	115
■ La croissance, la maturation et le développement	117
■ Évolution de la force chez l'enfant	118
■ Évolution de la vitesse chez l'enfant	120
■ Évolution des coordinations chez l'enfant	120
■ L'entraînement anaérobie et aérobie chez l'enfant et l'adolescent	121
■ Influence des facteurs conatifs sur la performance chez l'enfant	122

CHAPITRE 10	
<i>L'ENTRAÎNABILITÉ DES SENIORS</i>	125
■ Évolution de l'endurance cardio-respiratoire avec l'âge	127
■ Évolution de l'aptitude cardio-vasculaire avec l'âge	127
■ Évolution des qualités de force avec l'âge	128
■ Caractéristiques des éléments relatifs à la force chez le senior	128
■ Entraînabilité du sujet âgé	129
CORRIGÉS	131
BIBLIOGRAPHIE	155