



Les clefs de l'entraîneur(e)

Fiche 4 : Adapter la planification prévisionnelle de l'entraînement en fonction des groupes

Afin d'adapter la planification prévisionnelle d'entraînement à un groupe, il est nécessaire d'identifier les caractéristiques du groupe et des individus qui le compose.

On pourra déjà catégoriser le groupe en fonction d'une tranche d'âge. Cette première catégorisation permet de cibler des qualités clés à développer à cet âge-là en particulier. De plus, une tranche d'âge permet de cibler un objectif terminal plutôt qu'un autre comme les Championnats de France organisés par la FFCK ou les championnats de France Universitaire, ou encore un test de sélection pour tel ou tel tranche d'âge (*jeune/adulte*). Une tranche d'âge peut aussi caractériser des disponibilités très particulières : avant 15 ans, les jeunes sont facilement disponibles le mercredi après-midi, ce qui n'est pas souvent le cas plus tard lorsqu'ils sont au lycée ou en faculté.

Un groupe peut se caractériser par ses objectifs. Les objectifs étant fixés en amont en fonction des compétences et expériences. Un objectif de participation au championnat de France ne se prépare pas pareil qu'une participation à un championnat d'Europe, il faut donc fixer l'objectif du groupe au préalable.

► Principes incontournables

L'entraînement est un processus au cours duquel l'entraîneur.e agit en fonction de différentes contraintes (*temporelle, humaine, matérielle...*) dans le but de faire atteindre un certain niveau de performance à ses sportifs.

Il est donc nécessaire d'optimiser au mieux son action (*cohérence, logique*), notamment à l'aide de quelques principes fondamentaux (*construit en fonction de constatation de terrain et d'expérimentation*) et commun à toutes disciplines et tous niveaux de pratique.



● Progressivité

Les performances maximales sont étroitement liées à des charges d'entraînement optimales. Pour parvenir aux charges les plus importantes, il faut augmenter progressivement le niveau de charge imposée.

Plusieurs règles

Passage progressif de la préparation physique générale à la préparation physique spécifique

Augmentation progressive du volume de travail

Augmentation progressive du nombre de séances d'entraînement

Augmentation progressive de l'intensité du travail

Augmentation progressive des séances à orientation sélective (*un seul paramètre de la performance est visé*)

Extension progressive des moyens d'amélioration de la récupération



- **Spécificité:**

La nature particulière d'une charge d'entraînement produit sa propre réaction et ses propres adaptations. La charge d'entraînement doit donc être spécifique :

- au contexte
- aux exigences de la discipline choisie
- à l'athlète

- **Individualisation :**

Chaque athlète est unique dans ses réactions adaptatives consécutives aux entraînements. Le premier devoir d'un entraîneur est donc d'identifier les caractéristiques de chacun de ses athlètes. Il pourra alors adapter les séances pour faire du « sur mesure ».

- **Alternance charge / repos :**

L'entraîneur doit tenir compte des temps de récupération nécessaires :

- Repos complet
- Repos incomplet
- Repos réduit

Pour aller plus loin : fiche EF2-UC1-F6

« Travail et repos font partie d'une seule et même unité d'entraînement. Les transformations physiologiques induites par une stimulation ne s'accomplissent totalement que longtemps après l'arrêt de l'exercice ». Héral (1993)

- **Charge efficace :**

"Les charges d'entraînement uniformes conduisent rapidement à une stagnation de l'amélioration de la performance" – Weineck- biologie du sport - 1992.

Pour qu'un stimulus soit efficace il faut qu'il soit optimum, qu'il dépasse un certain seuil. Ce seuil dépend de la qualité sollicitée, du niveau d'entraînement, de la forme du sportif et des besoins de la discipline.

Si ce n'est pas le cas il y a un affaiblissement de l'impact souhaité.

En mettant en rapport la quantité et la qualité :

- Garder la même quantité de travail en augmentant la qualité
- Garder la même qualité de travail en augmentant la quantité

Attention : Ne pas oublier de prendre en compte l'état de forme du sportif et son niveau d'entraînement pour augmenter la charge sans surentraîner

- **Prévention du risque / prophylaxie:**

Blessures

Maladies

Atteintes morales

Dopage

La sécurité au cours des activités proposées est la première responsabilité du club et de son entraîneur.e.

Pour ce faire le cadre doit adapter les méthodes et techniques ainsi que la mise en œuvre: Aux contraintes de la disciplines, à l'individu et au contexte.



- **Principe de motivation :**

Pour un athlète, la motivation sera le moteur de l'apprentissage et de la progression, c'est elle qui va pousser le pagayeur à s'investir dans une tâche.

Le sportif est +/- motivé en fonction des situations + /- contraignantes => +/- de retard dans le développement et les résultats.

Pour ce faire, il faut trouver différentes techniques :

- Rendre la tâche importante pour l'athlète (*pour réussir*)
- Fixer des objectifs personnels à atteindre
- Les objectifs à atteindre doivent être réalisables et non inaccessibles
- Impliquer l'athlète
- Identifier le plaisir.

- **Planification initiale**

Au début de la saison, l'entraîneur prend modèle sur une planification qu'il adapte à la nouvelle saison. Au-delà des dates de compétitions et vacances scolaire, ce sont plusieurs aspects que l'entraîneur doit prendre en compte.

Concernant la spécificité du public ou pour les adaptations liées à l'environnement vous pouvez vous aider des fiches de l'UC1.

Pour les adaptations liés au niveau du pratiquant, de nombreuses situations et astuces sont à consulter dans l'outil pagaie couleur. Enfin concernant la charge de travail à fixer, on peut partir des références du haut niveau (*plan cadre*) pour se faire une idée mais il faut absolument l'adapter à son contexte. Prit tel quel, il n'est pas pertinent pour un public qui n'est pas considéré comme sportif espoir ou du haut niveau. Il peut même être dangereux pour la santé du sportif de réaliser un programme qui ne lui ai pas adapté.

Le début de saison est le meilleur moment pour présenter les **valeurs citoyennes** et celles du canoë kayak. Leur diffusion tout au long de l'année ne sera que plus logique après cela.

L'entraîneur doit aussi profiter du début de saison pour **sensibiliser aux pratiques à bannir** comme le bizutage, l'exclusion, le sexisme ou encore l'homophobie.



Exemple avec le plan cadre Junior en course en ligne :

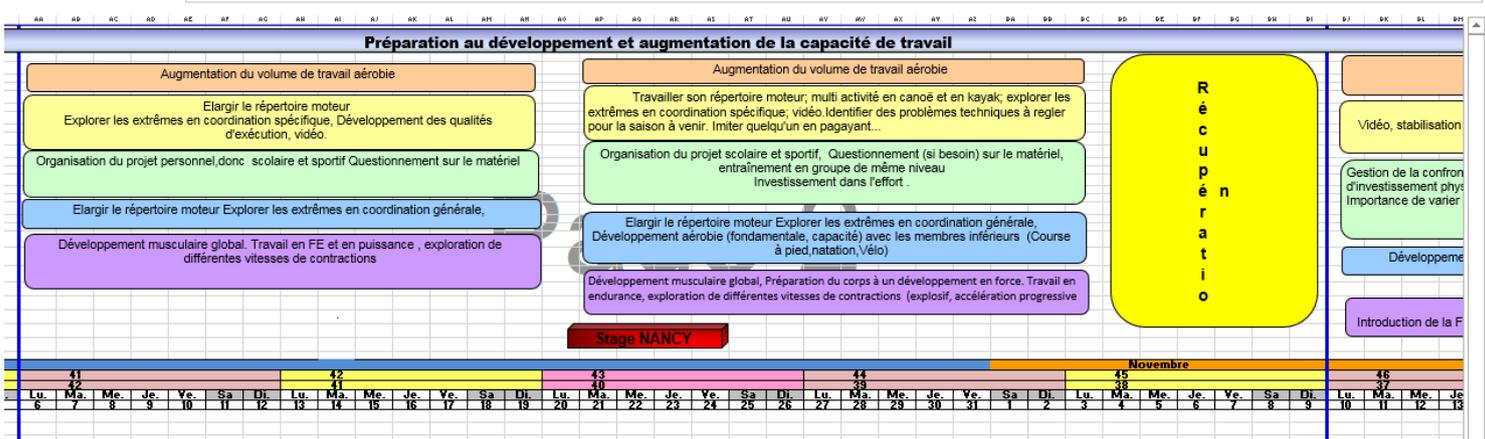


Figure 1 : Extrait du plan cadre CEL

- La première période de cette planification annuelle (septembre à février) est constituée d'autant de séance de bateau que de séance de musculation (1/3 chacun, et le dernier tiers correspond à du renforcement musculaire en course à pied, natation...).
- La seconde période (février- avril environ) est basée sur le développement de qualité physique par le biais de la PPG. Le volume de bateau est réduit, mais centré sur des séances de qualité.
- La troisième période est orientée vers la compétition principale. Elle est de plus en plus spécifique. Pendant cette période on ne doit pas délaissier le renforcement musculaire mais plutôt l'adapté au reste du programme voire l'orienté sur des séances d'entretiens en phase pré-compétitive.

Il est très important que la planification soit partagée avec le sportif. S'il n'adhère pas au projet, il ne s'investira pas correctement à l'entraînement.

En fonction de l'approche des grandes échéances, on voit le contenu du programme changé ainsi que le volume d'entraînement.

Au cours de l'année on peut aussi dissocier la période hivernal et la période estival.

Alors que la période estival est propice à notre pratique, la période hivernal est plus délicat à programmer. Il faut donc profiter un maximum de l'été pour naviguer.

En hiver, il est aussi possible de s'entraîner. On favorisera des activités variées comme la musculation, la course à pied, le ski de fond, la natation...

Les vacances scolaires sont aussi l'occasion d'organiser des stages avec les jeunes et étudiants qui sont pleinement disponible.

L'avis de l'entraîneur en kayak-polo

Concernant les périodes de coupures, il ne faut pas dépasser deux semaines au risque de perdre une grande quantité des adaptations provoquées par l'entraînement du reste de l'année. On pourra s'autoriser une semaine pendant les fêtes de fin d'année (Fin décembre-début janvier) et une à deux semaines à la fin de la saison. Ces coupures sont très importantes, elles permettent de jouer sur l'état de forme du sportif, mais permettent surtout au sportif de ne pas tomber dans du sur-entraînement.

L'une des principales difficultés en Kayak Polo est d'assurer un développement harmonieux en prenant en compte les différents facteurs de la performance. Ainsi, l'idéal est d'axer le travail sur l'apprentissage technique chez les plus jeunes afin de favoriser le développement de la coordination motrice (qui est au cœur du modèle de performance) pour petit à petit intégrer du renforcement musculaire, puis de la musculation et également un développement physique général puis spécifique pour arriver performant en 8 catégorie Senior.



► L'âge : spécificité motrice et d'apprentissage

Lors de la rédaction de la planification, il faut l'adapter en fonction des caractéristiques du groupe, notamment en fonction de l'âge.

	> Technique	> Aspects mentaux	> Informationnel	> Renforcement musculaire	> Energétique	> Psycho-social
Poussin - Benjamin 10 à 12 ans pagaie verte	<ul style="list-style-type: none"> ■ Découverte de multiples embarcations ■ Pratique du kayak et du canoë ■ Connaissance des manœuvres de base 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Premières visualisations mentales d'une action simple puis de plusieurs enchaînées ■ Apprentissage des premiers exercices de concentration : focalisation de l'attention sur une tâche donnée ■ Apprentissages de la respiration abdominale 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Repérage des indices du milieu (vent - vagues - courant...) ■ Connaissance du matériel ■ Identification des dangers 	<ul style="list-style-type: none"> ■ La simple pratique de l'activité (poids relativement important des embarcations) est suffisante 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Travail aérobic en bateau, sport collectif, VTT, roller... ■ Travail de la vitesse gestuelle (coordination motrice) sans solliciter la force maximale 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Plaisir de naviguer (aspect ludique) ■ Créer des coopérations dans le groupe (se motiver, se comparer, s'aider) ■ Initiation à la sécurité par rapport au matériel et au milieu
Minime 13, 14 ans pagaie verte à bleue	<ul style="list-style-type: none"> ■ Travail sur le gainage et la transmission de l'appui ■ Découverte et exploration de "l'équilibre dynamique" lié à l'appui de la pagaie ■ Travail à plusieurs bateaux ou en équipage 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Apprentissage des représentations visuelles externes et internes en situation simple ■ Prise de conscience de la tension et du relâchement musculaire ■ Focalisation de l'attention sur les éléments les plus pertinents 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Repérage fin du milieu (connaissance des principaux mouvements d'eau, des phénomènes de dérive) ■ Prise de conscience du contrôle kinesthésique 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Privilégier le travail en bateau en abordant les cadences basses ■ Exercices simples de gainage, étirements, stretching 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Travail aérobic capacité et puissance en bateau et dans des activités variées (footing, natation, sport collectif) ■ Travail de la vitesse gestuelle en équipage 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Plaisir de naviguer ■ Construction d'un comportement "responsable de son entraînement" (assiduité, régulation de l'intensité...) ■ Apprentissage des procédures de sécurité

Figure 2 : animer pour gagner (réf. 10)

	> Technique	> Aspects mentaux	> Informationnel	> Renforcement musculaire	> Energétique	> Psycho-social
Cadet 15, 16 ans pagaie bleue à rouge	<ul style="list-style-type: none"> ■ Individualisation technique en fonction de l'évolution morphologique généralement très rapide à cet âge. Recherche de l'appui dur avec l'augmentation de force ■ Maîtrise de l'équilibre lié à la vitesse du bateau 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Apprentissage des différentes représentations mentales et leur utilisation ■ Maîtrise des pensées et des monologues internes sans évaluation de force ■ Compréhension et mise au point de routines stabilisatrices 	<ul style="list-style-type: none"> ■ La bonne connaissance du milieu permet l'anticipation en course ■ Premières notions de stratégie (placement en compétition, choix des trajectoires, régulation de l'effort) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ En fonction de l'âge osseux, travail de renforcement simple, essentiellement sous forme de circuit training ■ Apprentissage des gestes justes faisant intervenir les divers groupes musculaires 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Travail aérobic capacité et puissance en bateau et dans des activités variées. Systématisation du footing en incluant des séances intermittentes (puissance) ■ Travail de vitesse et lactique en bateau 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Plaisir de naviguer (en variant les situations de navigation et en utilisant des dérivatifs...) ■ Le cadet est soumis à de nombreuses sollicitations et peut arrêter facilement l'activité ! ■ Assurer sa sécurité et participer à la sécurité du groupe ■ Maîtrise du stress de la compétition
Junior 17, 18 ans pagaie rouge	<ul style="list-style-type: none"> ■ Affinement de la technique en fonction des possibilités physiques du moment ■ Travail technique en conditions difficiles (pour préparer la suite...) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Capacité à savoir utiliser finement les différentes représentations mentales en compétition comme à l'entraînement ■ Maîtrise des différentes méthodes de concentration et d'activation et leur utilisation pertinente ■ Maîtrise des techniques de relaxation mentales et corporelles 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Améliorer la perception fine de l'espace, de l'équipier (avant-amière, ligne d'arrivée, distance) ■ Contrôle "kinesthésique" du bateau ■ Anticipation sur les comportements des adversaires, du milieu 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Travail de force explosive et endurance de force ■ Equilibrage des groupes musculaires 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Travail de toutes les filières à l'aide des activités physiques précédemment utilisées ■ Travail lactique en période terminale 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Construction d'un projet sportif solide (individuel et collectif) ■ Plaisir de naviguer et d'utiliser toutes les activités sportives pour la réalisation de son objectif ■ Gestion d'une quantité d'entraînement qui prépare aux exigences de la catégorie senior

Figure 3 Animer pour gagner (rèf10)

• Adapter le programme

Au cours de la saison, il faut être prêt à ajuster le programme.

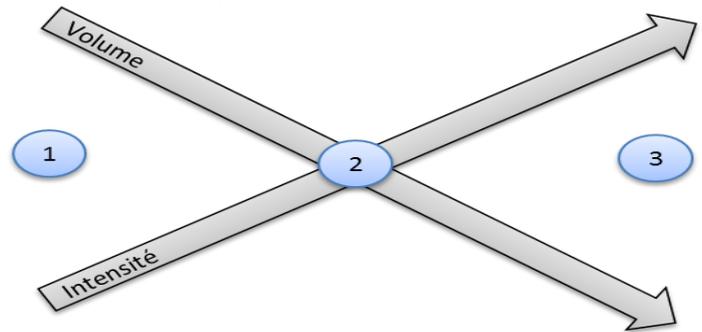
Différents évènements peuvent obliger l'entraîneur.e à revoir ce qu'il avait fixé initialement comme une météo hivernal très tôt dans l'année, une blessure, une sélection réussi ou non...

On peut avoir besoin d'adapter la planification par rapport à un évènement particulier ou lorsqu'on estime que la planification n'était pas efficace d'après des tests d'évaluation des sportifs.



Astuce pratique

- En fonction de la proximité avec la date de compétition on travaillera du global ou du spécifique :
 - 1) Les mois qui précèdent, on travaillera un développement plus global du sportif
 - 2) Les 2 et 3 semaines qui précèdent le jour J, on est en période d'affutage, c'est-à-dire qu'on fait du développement spécifique en bateau : on fait des séances très spécifiques en fonction de l'épreuve (prises de chronos pour prendre des repères pour la tactique par exemple) en musculation, on fait de l'entretien
 - 3) Entre J-1 et J-7 à 14, on doit favoriser la récupération et réduire le volume d'entraînement ; on fait plus d'intensité ; on fait quelques petits réglage mais pas de gros changement technique ou stratégique



Ainsi, la charge de travail est quasiment similaire dans les 3 phases, mais chacune est caractérisée par une forte intensité, ou un fort volume, ou un volume et une intensité équivalente

- Blessure

En cas de blessure, la priorité doit absolument être la guérison totale du sportif.

Lorsqu'un sportif se présente comme blessé ou malade, l'entraîneur doit voir avec lui le temps minimum qu'il lui faudra pour être à nouveau en forme.

Une longue durée de convalescence ou une blessure trop proche d'une compétition doit pousser l'entraîneur et le sportif à rediscuter des objectifs (raisonnable, pertinent, possibilité d'être performant), puis éventuellement de reconstruire la planification.

Dans la mesure du possible, l'entraîneur doit prévoir des séances que le sportif peut réaliser malgré la blessure (*sans gêner la guérison*) afin de maintenir un certain niveau d'entraînement. Dans tous les cas, la reprise « normal de l'entraînement doit être progressive et contrôlé afin de ne pas risquer de limiter la guérison ou d'aggraver la situation.

- Absence ponctuel du sportif une fois dans la semaine

Quand le sportif ou la sportive est absent, malade ou blessé la grande question que se pose l'entraîneur c'est : faut-il supprimer ou décaler une séance ?

Si l'on considère que le sportif à x nombre de séance à faire par semaine, s'il est indisponible sur une journée, il vaut mieux considérer que c'est son jour de repos cette semaine et lui faire décaler ses séances de manière à ce que tout rentre dans l'ordre à la fin du cycle hebdomadaire.

Quand la maladie ou la blessure dure plusieurs jours, on peut se dire que l'on peut réduire le volume de séance mais qu'il faut absolument passer par toutes les étapes incontournables. Les étapes incontournable sont défini par la modélisation de la performance.

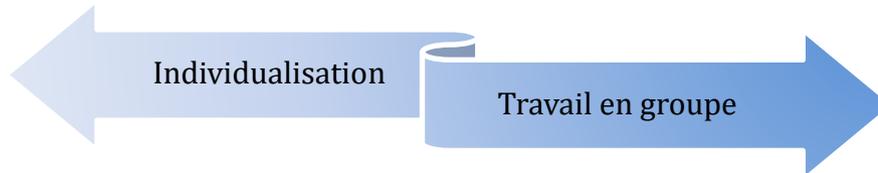
Par exemple : le sportif a besoin de faire de la puissance aérobie avant de passer au cycle suivant mais sa reprise est prévu en plein milieu de ce cycle. IL faudra d'abord qu'il passe par



un cycle de puissance aérobie pour construire les qualités qui lui sont nécessaires avant de passer au développement d'une autre qualité.

Attention, l'individualisation totale de l'entraînement risque de limiter les séances en groupe. Or il est très intéressant d'organiser un maximum de séance en groupe afin de créer de l'émulation, de la confrontation ou encore de l'entraide entre les sportifs.

L'entraîneur doit trouver un juste milieu pour bénéficier des avantages des deux situations :



• **Spécificité en kayak polo**

En kayak polo, certains entraîneurs utilisent le « VICS » comme outil de planification. C'est une méthode qui permet d'évaluer la charge d'une séance d'après 4 indicateurs : le Volume, l'Intensité, la Complexité et la Spécificité des exercices et de la séance plus généralement.

Volume	Intensité	Complexité	Spécificité
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Temps de la séance ▪ Nombre de séance (<i>dans la semaine, le cycle...</i>) ▪ Distance parcourue ▪ Temps de travail ▪ Temps de récupération ▪ Nombre de série (<i>répétition, départs, tirs, passes...</i>) ▪ Nombre de répétition ▪ Temps d'échauffement ▪ Temps de retour au calme ▪ Nombre de tir réalisé ▪ Nombre de manœuvre ▪ Nombre d'exercice ▪ Durée de l'exercice 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale ▪ Vitesse ▪ Distance par rapport au temps ▪ Densité de joueurs ▪ Rapport de force entre les joueurs ▪ Nombre de sprints par rapport au temps ▪ Niveau d'eau ▪ Terrain de jeu ▪ Enjeu/défi ▪ Longueur de la pagaie ▪ Conduite de balle ou pas ▪ Poids du bateau (<i>charge additionnelle</i>) ▪ <i>Présence d'un frein ou non</i>) ▪ Agressivité (<i>indication verbale</i>)/Niveau d'investissement. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Parcours (virages/ distance entre les virages, manière d'effectuer les virages (<i>en circulaire, en ancrage, à plat, en rétropropulsion...</i>)) ▪ Présence ou absence de courant (<i>bassin d'eau calme/ rivière...</i>) ▪ Consigne ou pas ▪ Niveau d'incertitude (<i>incertitude maîtrisée</i>) ▪ Niveau de précision ▪ Latéralisation (<i>passé main droite/gauche/ à 2 mains</i>) ▪ Nombre de partenaires/adversaires/ ballon ▪ Présence ou non d'arbitres ▪ Présence de l'entraîneur sur le bord ou séance en autonomie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Matériel (<i>Terrain officiel, kayak de compétition, pagaie de match, ballon, équipement vestimentaire, gilet de sauvetage, port de casque</i>) ▪ Public ou non ▪ Arbitres officiels ▪ Terrain homologué ▪ Climat ▪ Jet---lag ▪ Horaires des matchs



Exemple concret pour une séance de développement :

Volume	Intensité	Complexité	Spécificité
1h30	Puissance aérobie : 80% de la FC	Séance en autonomie	Équipement de base : kayak et pagaie / pas besoin de casque
Échauffement : 15'	Progressif avec quelques accélérations de 10 à 30'	Présence de courant	
8 séries de 4'	4' à 80-85% de la FCmax à 80 coups de pagaie/min	Présence de courant (alterner série face au courant et avec le courant dans le dos) Éviter la zone de cisaillement pour conserver une bonne qualité d'appui	
Récupération de 2' entre les répétitions	70% FCmax		
Retour au calme : 15 à 20min	60% FCmax		

• Adapter une séance

Pour différentes raisons, le contenu d'une séance peut être amené à changer. À cause de la météo, du bassin, du timing, des sportifs réellement présent (*et des absents*).

Au sein d'une séance, dans un même groupe, l'entraîneur.e peut jouer sur des consignes ou des objectifs personnalisés pour chaque sportif ou sous-groupe avec une même situation d'apprentissage.

• Référence

- Animer pour gagner (*mémo réf. 10*)
- Écho des pôles n°8 (*programme pour les jeunes athlètes - CEL*), n°1 (*planification- slalom*)
- Cahier technique n°11 (*utiliser un plan d'entraînement cadre*), n°13 (*planification adapté - descente*), n°15 (*L'entraînement au sein d'un club*)
- La musculation au service de la performance en canoë kayak
- Plan cadre CEL et planification des EN
- Réflexion sport n°7 : « la planification par bloc, simple effet de mode ? »
- Planification pour les catégories junior en CEL, Slalom, Descente.

► Rédaction et participation

- M. Defrocourt
- M. Gohier
- J. Ruiz