



Les clefs de l'entraîneur(e)

## Fiche 6 : Programmer et Structurer d'une séance

Une situation d'apprentissage répond toujours aux besoins particuliers d'un groupe. Elle s'inscrit de fait forcément dans une réflexion contextualisée. Extraire une situation d'apprentissage d'un ouvrage et la plaquer à n'importe quel groupe, à n'importe quel moment n'aurait que très peu de sens.

Pour permettre aux apprenants de résoudre un problème, il faut parfois (*et même souvent*) plusieurs séances structurées par des situations d'apprentissage progressives.

### ► Construire un programme de séances

- **Programmation en cycles** La musculation au service de la performance en canoë kayak – FFCK

L'organisme s'adapte aux stimuli de l'entraînement mais les réponses du système neuromusculaire étant de moins en moins marquées, il est nécessaire de varier régulièrement les modalités d'exercice. C'est pour cela que de nombreux cycles d'entraînement sont élaborés sur trois semaines. Pour un cycle de trois semaines, l'organisation généralement retenue est la suivante :

- Importante charge d'entraînement en volume et en intensité pendant les deux premières semaines : semaine de développement.
- Dominante récupération et/ou évaluation lors de la dernière semaine : semaine de régénération.

Pour un entraînement type perfectionnement et pour celui du haut niveau, chaque cycle correspond à un objectif principal avec un type de dominante en musculation.

- **Programmation hebdomadaire**

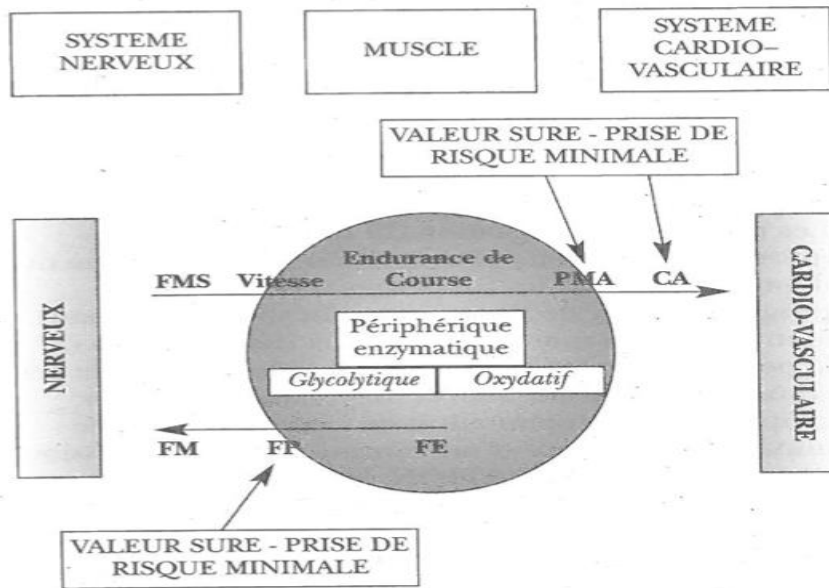
La semaine d'entraînement doit être structurée de telle sorte que les séances à dominante qualitative (*force maximale, force explosive, coordination...*) sont à placer là où la capacité de performance est optimale.

La programmation hebdomadaire de séance de musculation est conditionnée par le profil général de la programmation d'entraînement.





Figure 21 : Modélisation des effets de différents types de séances sur le système neuro-musculaire et cardio-vasculaire



- Exemple de planning

### ► Structurer sa séance

Effectuer une fiche de séance est un outil précieux qui permet de réfléchir par avance à de nombreuses adaptations, de nombreuses situations d'apprentissage et ainsi d'anticiper les besoins des apprenants. L'encadrant doit imaginer comment son groupe va évoluer dans les situations d'apprentissage envisagées.

Toutefois la fiche de séance réalisée ne doit pas conduire l'encadrant à figer son action pédagogique durant la séance en se préoccupant moins des comportements de ses pratiquants que du respect de sa fiche.

Intervenir s'est savoir s'adapter, mais savoir s'adapter en fonction d'une ligne directrice détaillée et réfléchiée en amont.

Structurer sa séance en amont passe aussi par une réflexion sur les aménagements matériels à apporter au site de pratique afin de pouvoir réaliser les situations d'apprentissage envisagées (*prévoir des bouées pour une situation, une balle, des cordes, des portes de slalom sur un câble, etc.*).

## > Organisation de la séance

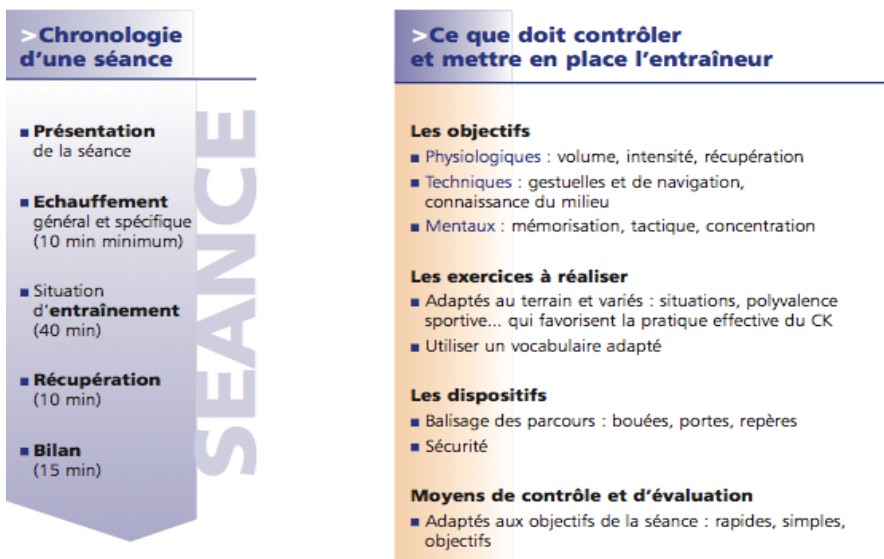


Figure 1 Animer pour gagner réf. 9

- **Échauffement**

Avant un exercice physique intense, qu'il soit bref ou prolongé, l'organisme doit être préparé. L'échauffement a pour objectif d'améliorer la performance et de limiter le risque de blessure musculaire ou tendineuse.

L'élévation de la température centrale, notamment celle du muscle, potentialise les réactions métaboliques, la vitesse et la synchronisation de la contraction musculaire.

La coordination motrice gagne en précision. Le système cardio-vasculaire bénéficie d'un début d'adaptation avec vasodilatation et amélioration des échanges.

Cet accroissement de la température prévient le risque de blessure en diminuant la résistance élastique des tendons, des ligaments et des muscles. Il améliore également la viscosité des liquides synoviaux et donc le fonctionnement articulaire.

On peut distinguer l'échauffement au sol et celui en bateau.

- **Contenu** Chronologie d'une séance

- Organiser un échauffement
- Entre les différents exercices, décontractez-vous
- Vérifier les placements et les temps respiratoires
- Répétez le circuit 2 à 4 fois
- Déterminez la charge de travail dans une approche progressive
- Veuillez à la qualité de réalisation de l'exercice (*placement, amplitude, régularité, continuité*)
- Organisez des étirements en fin de séances

Au sein d'une séance, il est indispensable de prévoir un temps de partage et d'échange. Dès la prise en main du groupe il est possible d'instaurer un climat convivial où chacun trouve sa place dans le groupe et s'intègre davantage. On peut aussi ponctuellement prévoir un goûter en fin de séance ou un pique nique le midi afin de favoriser les échanges entre les différents publics du club.



- **Fin de séance et retour au calme**

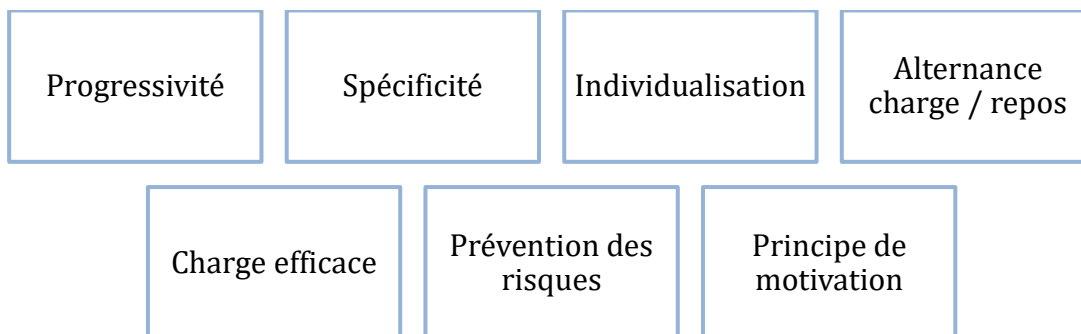
La fin de la séance proprement dite permet généralement de placer les apprenants dans une situation globale et ludique, telle la situation de référence, afin de pouvoir apprécier des progrès réalisés sur la séance (*match de Kayak-Polo afin d'observer par exemple le réinvestissement des manœuvres de redressement, parcours de Slalom entier avec les figures travaillées durant la séance, parcours en down wind pour identifier les évolutions dans la lecture de vague, etc.*).

L'auto-évaluation réalisée par l'encadrant : L'encadrant a toujours intérêt à s'interroger sur sa pratique afin de ne pas refaire plusieurs fois les mêmes erreurs.

Une séance efficace se caractérise ainsi toujours par :

- Un pourcentage de temps élevé consacré à la pratique de l'apprenant.
- Un climat positif dans le groupe créé par l'encadrant.
- Des retours sont effectués par l'encadrant sur les prestations des apprenants.
- Une bonne adaptation du contenu de l'enseignement aux possibilités des pratiquants.

Pour rappel, voici quelques points à garder en tête lors de la construction de la séance :



► **Références**

- Publication FFCK.org (*stage d'entraînement Brossat*)
- Animer pour gagner (*mémo réf. 6, 7, 8, 9, 28 et 29*)
- Mémento
- Echo des pôles n°9 (*Construire un stage minime*), n°6 (*Exemple de stage - Descente*), n°1 (*séance - slalom*)
- La musculation au service de la performance en canoë kayak - FFCK
- Plan cadre avec planification  
<http://www.ffck.org/enseigner/savoir/publications/docs/B%2013b%20-%20Document%20PCE.pdf>

► **Participation et rédaction**

- M. Defrocourt