

Préparations physique & technico-tactique: modèles de planification?

N. Krantz

Le 19 janv. 2013

Discussion préliminaire

- La question qui nous intéresse ici concerne l'articulation dans le temps, des différents types de préparation;
 - Le modèle 1 ou « modèle traditionnel » est un modèle qui a longtemps prévalu; il est encore intéressant, sous certaines conditions, lorsque les échéances sont éloignées dans le temps;
 - Le modèle 2 ou modèle « technico-centré » est très utilisé dans les cas suivants: en phase de réglage, lorsque les échéances compétitives sont rapprochées et lorsque l'importance de la préparation technique prévaut sur toute autre considération;
 - Le modèle 3 ou modèle « physico-centré » est un modèle que l'on retrouve dans les sports à forte sollicitation énergétique et faible sollicitation technico-tactique. On le retrouve utilisé de façon temporaire dans les cas de conditionnement ou de reconditionnement
 - Le modèle 4 ou modèle des « interactions réciproques » est avec le modèle 2, le plus utilisé de tous les modèles. On le retrouve un peu partout... notamment parce qu'il permet de compléter, de réguler et d'harmoniser la préparation du sportif.

Modèle 1 ou « modèle traditionnel »

Grandeur

Préparation technico-tactique

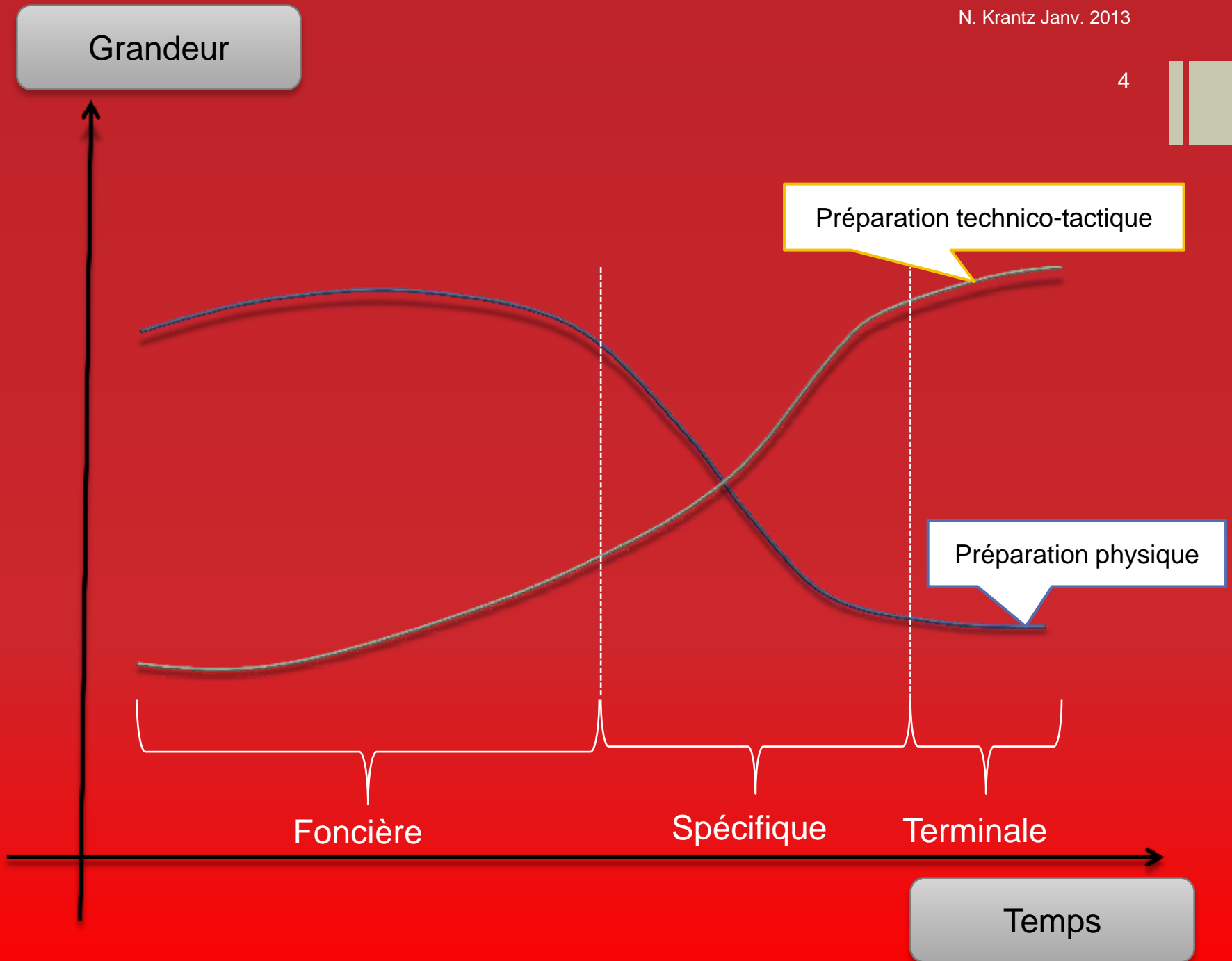
Préparation physique

Foncière

Spécifique

Terminale

Temps



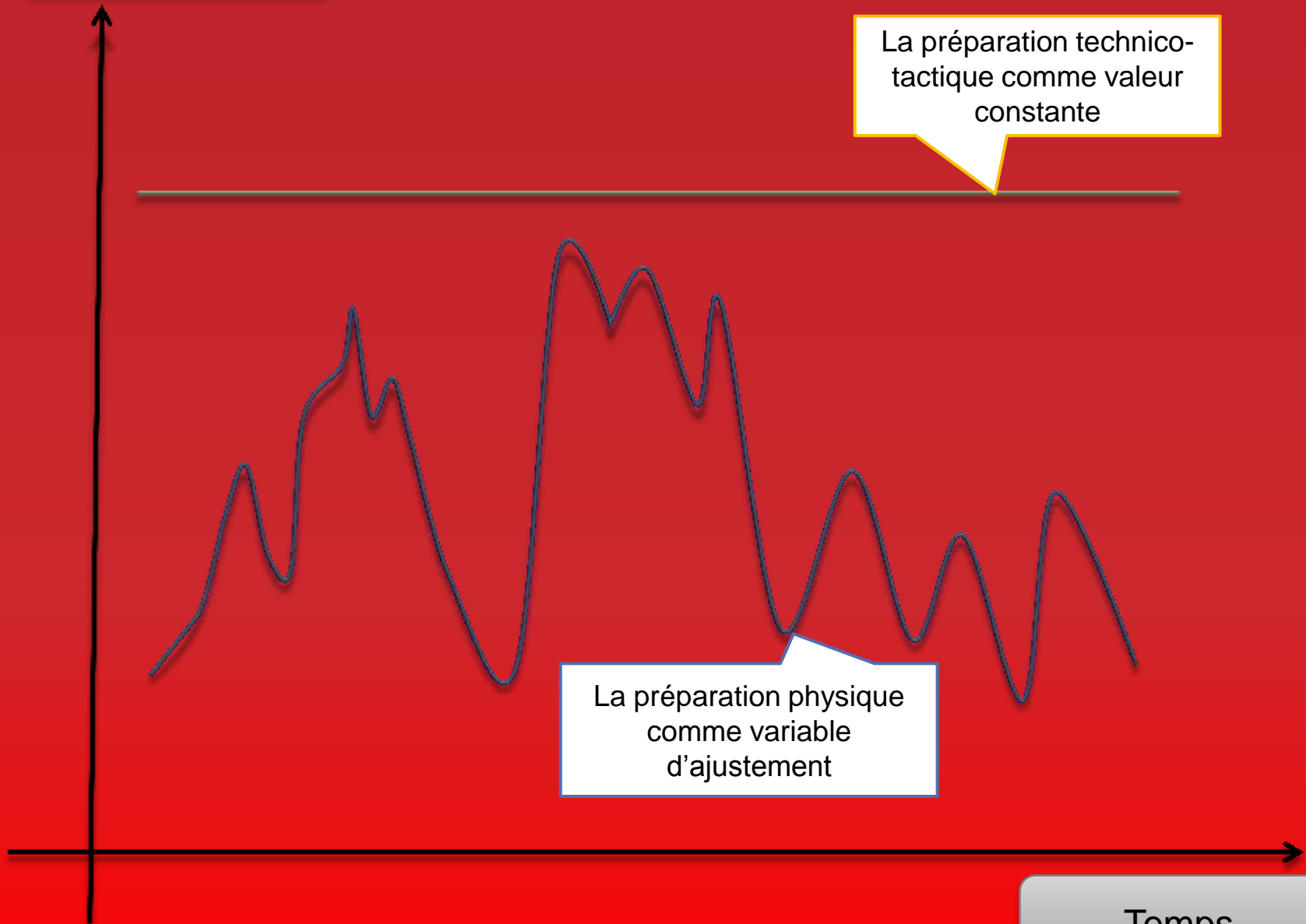
Modèle 2 ou modèle « technico-centré »

Grandeur

La préparation technico-tactique comme valeur constante

La préparation physique comme variable d'ajustement

Temps



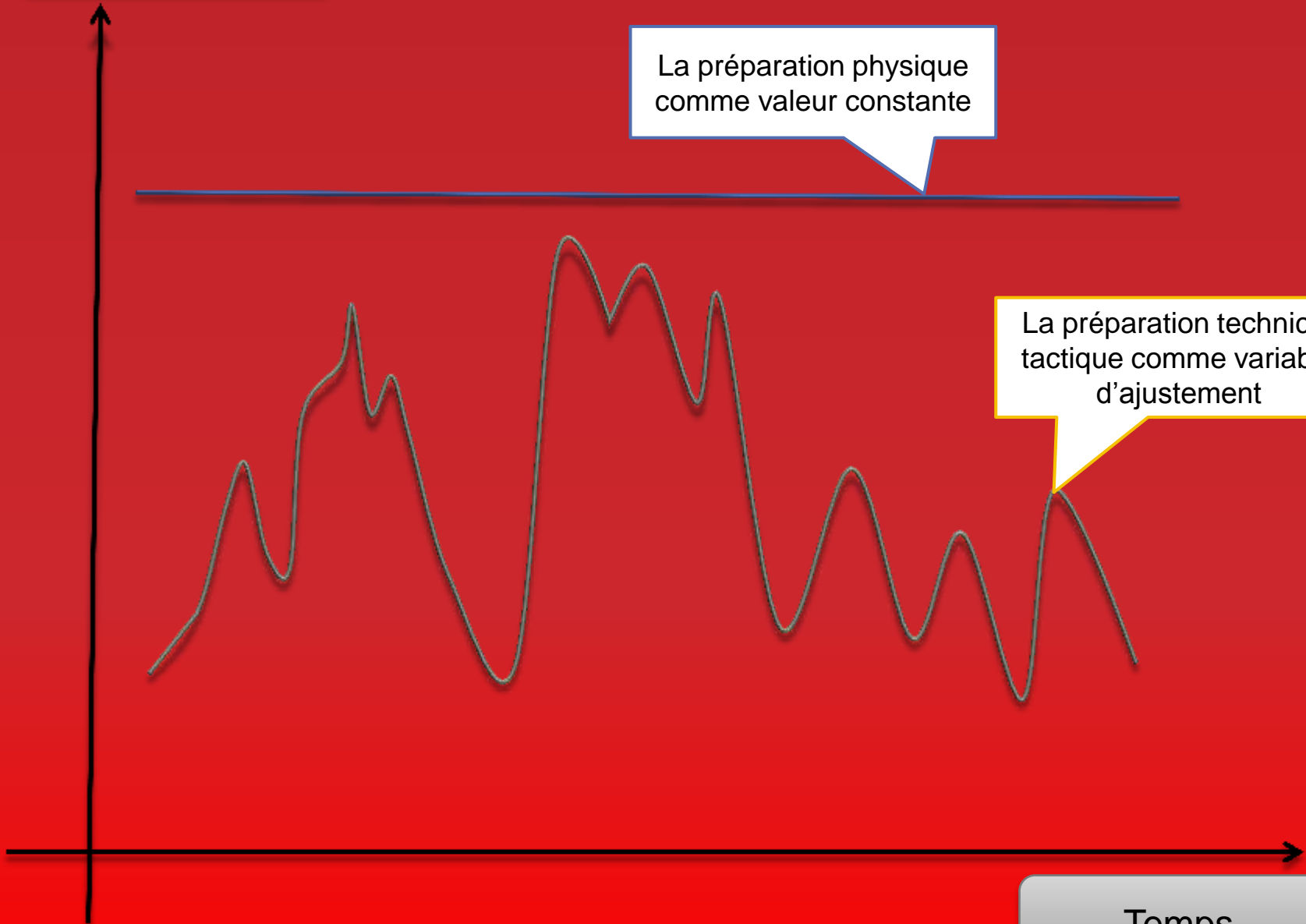
Modèle 3 ou modèle « physico-centré »

Grandeur

La préparation physique
comme valeur constante

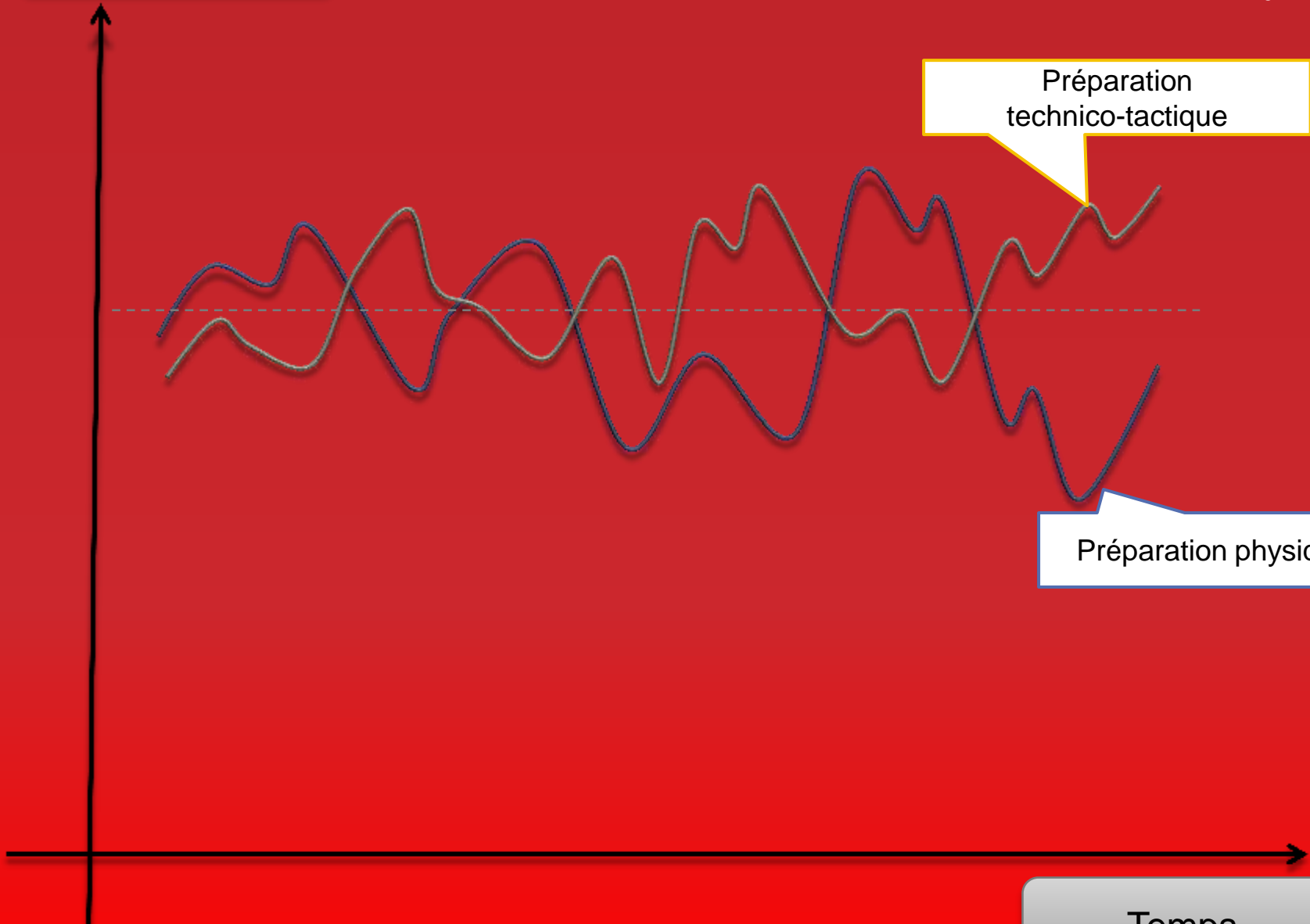
La préparation technico-
tactique comme variable
d'ajustement

Temps



Modèle 4 ou
modèle « des interactions réciproques »

Grandeur



Préparation
technico-tactique

Préparation physique

Temps

La planification est très souvent marquée par l'existence d'une succession temporelle de modèles. La diapositive suivante met en évidence le choix d'un entraîneur; elle met en évidence la plus ou moins grande réciprocity des rapports entretenus entre les deux types de préparation...

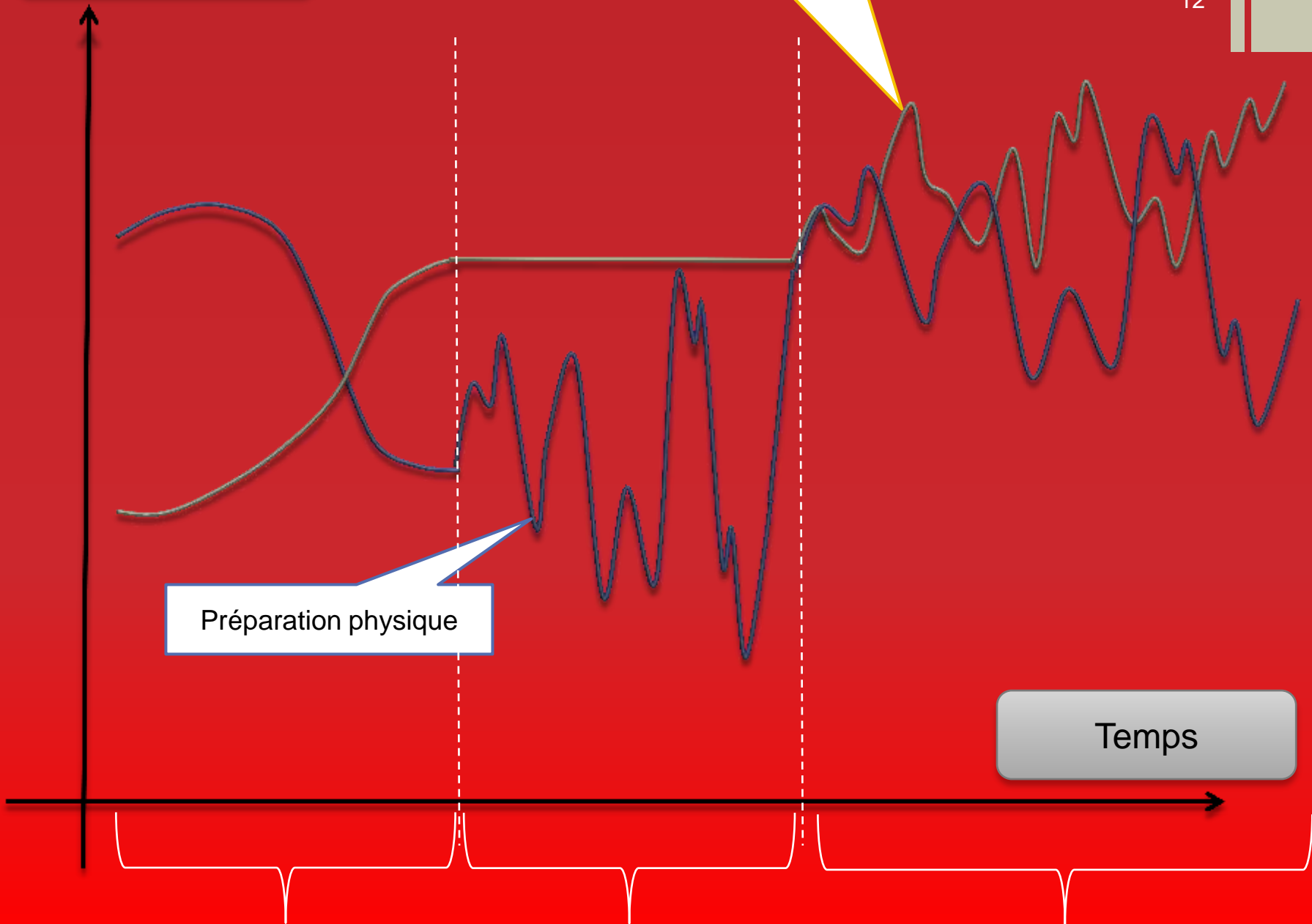
Des enchainements de priorités

Grandeur

Préparation
technico-tactique

Préparation physique

Temps



Quelles autres successions
pouvez-vous envisager?