

UN EXEMPLE DE PROGRAMMATION D'ENTRAÎNEMENT ANNUELLE

Charles BOURGET

Avant de procéder à quelques remarques sur le tableau ci joint, il convient de préciser les termes de planification et de programmation, parfois sources de confusions.

La planification correspond à la **gestion du temps et des objectifs**. Elle se construit selon le calendrier des compétitions et décrit en fonction de celles ci, une périodicité de l'entraînement. Planifier c'est faire des choix de compétitions prioritaires et organiser les différentes facettes de l'entraînement de façon à être en forme au bon moment.

La programmation, c'est le **contenu** de l'entraînement, ce qu'on réalise concrètement à la salle au quotidien.

Ainsi le tableau propose trois types de périodes :

- Foncière **1**
- pré-compétitive **2**
- compétitive **3**

Le choix de la planification est dicté par deux moments forts dans la saison: les deux épreuves de qualification aux CEJ (Championnats de France et TOP terminal), qui ont lieu fin Avril et début Mai, et les Championnats d'Europe Jeunes en Juillet.

Trois types de contenu forment l'entraînement :

- la préparation tennis de table
- la préparation physique
- la préparation psychologique

Compte tenu de la complexité technique de la discipline et de sa demande élevée en traitement de l'information, le volume global passé à la table représente 80 à 90% du temps total d'entraînement.

Ce qu'il faut retenir de cette programmation, c'est qu'elle constitue un cadre global, une ligne directrice pour l'entraîneur, mais qu'elle doit être souple au maximum, afin de s'adapter en permanence à l'état de forme des athlètes. En effet, l'important est toujours de chercher à bien jouer et d'emmagasiner de la confiance et de la progression.

Le programme peut s'appliquer à n'importe quelle autre planification. Il est présenté sous une forme annuelle mais on peut réduire les durées de façon à planifier l'ensemble sur 3 ou 6 mois par exemple.

	15 Août PERIODE FONCIERE (1)	1 janvier PERIODE PRE COMPETITIVE (2)	15 mars 15 avril PERIODE COMPETITIVE (3)	Début mai TOP (2)	CEJ (3)
Préparation TENNIS DE TABLE	<p>OBJECTIFS QUANTITATIFS ET QUALITATIFS</p> <p>1. <u>Quantitatif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Volume de jeu très important (séances 2h / 2h30, stage longue durée) - Travail essentiellement collectif et imposé - Déplacements / Jambes - Régularité / Contrôle / Puissance <p>2. <u>Qualitatif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail technique (gestuelle, nouveaux coups, qualité de balle) - Individualisation maximale de ce travail - Services - Leçons <p>3. <u>Gestion des objectifs intermédiaires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Microcycles de préparation à la compétition, où les aspects tactiques et le jeu réel avec comptage, sont intégrés. 	<p>VERS PLUS DE PRECISION</p> <p>1. <u>Diminution du quantitatif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Séance plus courte (1h30) - Gestion de la récupération - Situations de jeu semi-libres avec imposition sur les 2 ou 3 premières balles - Maintien d'un certain volume de déplacements et de contrôle, plus dynamique et plus précis <p>2. <u>Augmentation du qualitatif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail plus en réussite - Comptage des points - Affûtage technique - Schèmes tactiques <p>3. <u>Gestion des objectifs intermédiaires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Individualisation progressive de la préparation - Evaluation avant échéances importantes 	<p>INDIVIDUALISATION ET RECUPERATION</p> <p>1. <u>Gestion</u> quasi quotidienne de la programmation en fonction de la forme des athlètes</p> <p>2. <u>Au niveau collectif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Beaucoup de comptages - Jeu libre, réel - Accent porté sur la qualité des échauffements techniques et sur l'adversité quelles que soient les situations d'exercice <p>3. <u>Individualisation maximale</u> du contenu des séances en fonction des systèmes de jeu. Insistance sur les points forts. Beaucoup de services.</p> <p>4. <u>Entre France et Top</u>, gestion séance par séance.</p>	<p>GUIDEES PAR L'EVALUATION DES RESULTATS DU PREMIER CYCLE D'ENTRAINEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Même démarche mais condensée et corrigée éventuellement en fonction des faiblesses évaluées. <input type="checkbox"/> Possibilité de microcycle foncier en début de préparation <input type="checkbox"/> Gestion par microcycle suivant calendrier sorties internationales, d'où alternance de microcycles de compétition et de récupération. <input type="checkbox"/> Au niveau technico-tactique : <ul style="list-style-type: none"> - Intégration possible de nouvelles armes techniques - Enrichissement des schémas tactiques - Préparation individualisée en fonction des adversaires attendus aux CEJ 	Après les CEJ, récupération complète au niveau Tennis de Table. Aucune pratique pendant 15 jours à 1 mois
Préparation PHYSIQUE	<p>1. <u>Préparation générale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail aérobic (2x semaine) - Renforcement musculaire général (circuit training 2x semaine) <p>2. <u>Préparation adaptée au tennis de table</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gainage du bassin - Dynamisme des appuis - Travail du pied 	<p>1. <u>Préparation générale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Entretien aérobic - Vitesse et vélocité <p>2. <u>Idem période (1)</u> avec individualisation du travail en fonction des points faibles</p>	<p>1. <u>Idem période (2)</u> en insistant sur la récupération. Adaptation de la préparation en fonction des ressources individuelles.</p> <p>2. <u>Au niveau spécifique</u> Tout sur la tonicité</p>	Même principes et démarches que pour la partie tennis de table ci-dessus	
Préparation PSYCHOLOGIQUE	<ul style="list-style-type: none"> - Entretien individuel de rentrée, mise en place des objectifs - Discussion sur éventuels problèmes psychologiques connus et plan de remédiation - Vision à long terme (plan de carrière, moyens d'y parvenir, prise de conscience) 	<ul style="list-style-type: none"> - Après évaluation de la période (1), travail sur une meilleure gestion des compétitions et de l'entraînement - Individualisation progressive du travail 	Interventions individualisées sauf un discours collectif avant les échéances résolument positif et tourné vers la volonté de se battre dans un bon esprit	Insistance sur la récupération psychologique post Championnats de France et Top	<ul style="list-style-type: none"> - Rappel des points importants - Gestion du niveau international (adversaires inconnus, appréhension ...)