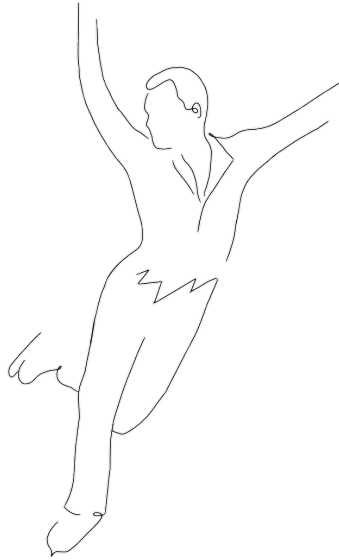




Yoann Deslot

IISC

International Ice Skating Consultant

Introduction à la Planification de la Performance

Pour le Patineur.

QUELS SONT LES POINTS POSITIFS DE LA PLANIFICATION DE LA PERFORMANCE ?

Que ce soit une planification à court, moyen ou long terme les effets sont toujours positifs. En voici quelques exemples :

- Elle aide le patineur a se préparer psychologiquement à ses séances.
Il aborde l'entraînement de façon plus structurée en ayant une meilleure connaissance du contenu de sa semaine.
Ce processus améliore la compréhension de la structure de l'entraînement, comment les entraînements sont organisés et les perspectives de progression.
Les objectifs paraissent plus clairs.
- Elle permet d'être plus objectif et de mieux se rendre compte du niveau actuel et des variations en fonction de la fatigue.
- Sur le long terme la planification permet de mieux se projeter et d'avoir une "route plus claire", mais aussi de se rendre compte de l'ensemble du travail effectué, même lorsque les résultats paraissent moins évidents.
- Être prêt physiquement pour les compétitions
- Comprendre et mieux gérer la prophylaxie de l'entraînement (gestion de la fatigue et éviter les blessures)
- Une bonne planification et une bonne application sur glace peuvent permettre une progression de dix et trente points la première saison (catégories Junior et Senior).

QU'EST-CE QUE LA PLANIFICATION DE LA PERFORMANCE ?

C'est l'organisation de l'entraînement afin de rendre plus efficace le travail effectué au jour le jour. Que ce soit d'un point de vue Physique, Physiologique, Technique et même Psychologique.

QU'EST-CE QUE CELA CHANGE DANS VOTRE ENTRAÎNEMENT ?

Toutes les semaines, le patineur et l'entraîneur reçoivent un programme détaillé avec des contenus précis, adaptés aux cycles de préparations et aux différents objectifs qui ont été fixés par l'entraîneur principal.

L'équipe sait exactement le travail à effectuer, la quantité et l'intensité souhaitées pour chaque séance de la semaine.

L'ensemble de la planification se fait en accord avec l'entraîneur principal, elle est régulée chaque semaine et prend en compte l'évolution technique d'un cycle à un autre.

Les entraînements seront structurés autour de trois axes :

- L'évolution technique (hebdomadaire) et l'équilibre du travail sur l'ensemble des éléments (Glisse et patinage, Séquences de pas, Pirouettes, Sauts, Programmes)
- Préparation physique spécifique des programmes (Renforcement des filières énergétiques spécifiques au patinage artistique)
- Prophylaxie

LA PLANIFICATION AVEC IISC

C'est d'abord un travail d'équipe autour d'un objectif commun : l'amélioration des performances.

Mon rôle est de simplifier le travail de tout le monde et de proposer une organisation qui aide le patineur à être en pleine conscience de son entraînement.

Mon expérience et mes connaissances pourront vous aider à avancer et progresser encore plus vite.

Yoann Deslot

