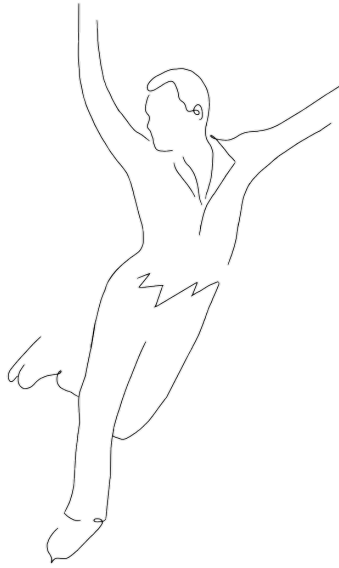




Yoann Deslot

IISC

International Ice Skating Consultant

Introduction à la Planification de la Performance

Pour l'Entraîneur

Il y a une vingtaine d'année les règlements du patinage ont changé, ce qui m'avait amené à me poser la question suivante :

Si l'exigence physique en compétition a changé, pourquoi les méthodes d'entraînement sont restées les mêmes?

C'est une réalité, nous savons tous de façon empirique ce qu'est la planification de la performance, pourtant cette science de l'entraînement représente bien plus que de placer les compétitions de l'année sur un calendrier et d'ajouter ou d'enlever des entraînements pendant la semaine.

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

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

Mais aussi et avant tout c'est un outil essentiel dans la prévention des blessures.

C'est d'organiser au mieux les contenus d'entraînement en fonction des différents cycles de préparation, pour des objectifs à court, moyen ou long termes.

Mais c'est aussi rendre l'entraînement 100% personnalisé.

Chaque patineur a ses propres objectifs, ses propres capacités et qualités. Il est donc fondamental qu'il puisse avoir un programme d'entraînement qui soit fait sur mesure.

QUEL EST VOTRE INTÉRÊT EN TANT QU'ENTRAÎNEUR ?

La planification requiert du temps et de l'organisation, mais aussi des connaissances précises sur la préparation physique et spécifique du patinage.

Il faut réussir à assembler les exigences techniques, physiques et tactiques de l'athlète.

C'est dans ce but que j'ai créé un programme d'entraînement qui permet de prendre toutes ces caractéristiques en compte.

Ce suivi longitudinal est uniquement possible grâce à une étroite collaboration avec l'entraîneur principal pour combiner ses connaissances personnelles de l'athlète et une préparation de haut niveau.

Les entraînements sont structurés autour de trois axes :

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

Le but est que vous restiez Maître de vos entraînements, de votre ligne de conduite sur la technique des éléments.

Ce concept a déjà été mis en place avec des patineurs de haut niveau qui ont participé aux championnats du monde Junior, Senior, ainsi qu'aux épreuves de références ISU.

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

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

- Être prêt physiquement pour les compétitions
- Comprendre et mieux gérer la prophylaxie de l'entraînement (gestion de la fatigue et éviter les blessures)
- Elle aide le patineur à 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.
- 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).

Yoann Deslot