

Théorie méthodologie  
de l'entraînement  
sportif

# L'entraînement sportif

Cours master 02 semestre1

Réalisé par Dr Salem Gaci

présenté par Dr Mostepha Ali Hassani

---

## I. DÉFINITIONS

- Théorie
- Didactique
- Méthodologie
- Entraînement sportif

---

### 1. THEORIE

*'Larousse/CNRTL'*

- Ensemble de **notions**, d'**idées**, de **concepts** abstraits appliqués à un domaine particulier.
- Ensemble de **notions**, de **connaissances** abstraites organisées en **système** (avec une finalité didactique).
- Ensemble de **lois** formant un système cohérent et servant de base à une science, ou rendant compte de certains faits.

---

### 2. DIDACTIQUE

Didactique, nom féminin

Théorie et méthodes visant à enseigner.

La didactique est l'étude des questions posées par l'enseignement et l'acquisition des connaissances dans les différentes disciplines scolaires.

C'est ainsi que se sont développées, depuis le début des années 70, des didactiques des mathématiques, des sciences, du français, des langues, des SVT, de l'EPS, etc.

---

### 3. METHODOLOGIE

*'Larousse/CNRTL'*

- Ensemble des **méthodes** et des **techniques** d'un domaine particulier.
- Branche de la **logique** étudiant les **méthodes** des différentes sciences
- Partie d'une science qui étudie les méthodes auxquelles elle a recours

#### 4. METHODE **Méthode**, nom féminin

**Sens 1** Démarche organisée rationnellement pour aboutir à un résultat.

**Sens 2** Ouvrage qui contient les principes élémentaires d'une science, d'un art. Ex Une méthode d'enseignement, une méthode d'entraînement.

"Avec de la méthode et de la logique on peut arriver à tout aussi bien qu'à rien." Pierre Dac

"Critiques : L'une des nombreuses méthodes qu'affectionnent les imbéciles pour perdre leurs amis."  
Ambrose Bierce

"Descartes s'est trompé, mais avec méthode." Cabaret Voltaire

Démarche rationnelle de l'esprit pour arriver à la connaissance ou à la démonstration d'une vérité : La méthode se différencie de la théorie.

Ensemble ordonné de manière logique de principes, de règles, d'étapes, qui constitue un moyen pour parvenir à un résultat : Méthode scientifique.

Manière de mener, selon une démarche raisonnée, une action, un travail, une activité ; technique : Une méthode de travail. Les méthodes de vente. Il n'a suivi aucune méthode précise dans son enquête.

Ensemble des règles qui permettent l'apprentissage d'une technique, d'une science ; ouvrage qui les contient, les applique : Méthode de lecture.

---

## II. ENTRAINEMENT SPORTIF

Préparation méthodique d'un sportif en vue d'une épreuve ou d'une compétition sportive.

---

### DÉFINITION DE LA NOTION D'ENTRAÎNEMENT

- Dans le langage courant, la notion d'entraînement s'emploie dans les domaines les plus divers et désigne le plus souvent un processus qui vise à atteindre un niveau plus ou moins élevé par l'exercice.
- Pour Larousse : « s'entraîner, c'est se préparer à une compétition » Pour d'autres : on peut définir l'entraînement comme l'ensemble des procédés tendant à amener un être humain au maximum de ses possibilités.
- Selon Matveiev.L « L'entraînement sportif comprend la préparation physique, technico--tactique intellectuelle et morale à l'aide d'exercices physiques ».
- L'entraînement sportif désigne généralement l'ensemble des méthodes, moyens et procédures qui concourent à l'acquisition et au développement des capacités sportives de performance
- Selon Platonov V. « l'entraînement sportif comprend l'ensemble des tâches qui assurent une bonne santé, une éducation, un développement physique harmonieux, une maîtrise technique, tactique et un haut niveau de développement des qualités spécifiques ».
- Donc l'entraînement est un phénomène complexe qu'il ne faut pas chercher à simplifier. Il faut savoir garder une perspective d'ensemble. Il faut adopter une approche dynamique, ouverte aux changements, car dans ce système ni l'athlète, ni la performance ne sont fixes.
- En Sport l'entraînement est, donc toutes les démarches et procédés techniques, physiques, tactiques et psychologiques visant à préparer le joueur et l'équipe à être performant mais aussi **à l'être le plus souvent possible.**

L'entraîneur doit définir les orientations de l'entraînement de façon à réguler et optimiser son intervention à tous les niveaux :

- 1) **A long terme**, en définissant les priorités et choix de la politique de formation du club.
- 2) **A moyen terme** en définissant la stratégie et le contenu de chaque étape (préformation, formation et performance).
- 3) **A court terme** en centrant son intervention sur une compétition (championnat, coupe, CAF, etc.). il doit préparer son équipe (ses athlètes) et la gérer du mieux qu'il peut sur toute une saison sportive. L'analyse de la saison courante lui permet de préparer dans les conditions optimales la saison suivante.

**Plus couramment**, il doit intervenir pour préparer, gérer et analyser la compétition chaque semaine, en régulant et en optimisant son entraînement et son coaching. L'entraînement doit être guidé par des principes de base pour atteindre de meilleures performances.

---

### III. PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT

L'ensemble des principes fondamentaux peut se diviser selon Weineck (pris comme exemple) en 4 principaux groupes :

**A Principes relatifs à la charge d'entraînement** : connus chez les auteurs sous le nom de principe de charge ou encore principes de l'entraînement :

- Efficacité du stimulus de la charge d'entraînement** : ce principe implique que la charge d'entraînement doit dépasser un seuil déterminé pour permettre l'obtention d'une amélioration de la capacité de la performance. Ce seuil dépend du niveau de

L'athlète. Il est connu chez d'autres auteurs comme « principe de surcharge ».

- Charge d'entraînement personnalisée** : ce principe prescrit l'emploi de stimuli d'entraînement qui correspondent au seuil de résistance physique et psychique, au degré de tolérance et aux besoins du sportif considéré individuellement. Un régime d'entraînement imposé à un collectif peut ne pas s'accompagner des mêmes bénéfices pour tous.
- Charge d'entraînement progressive** : ce principe repose sur l'interaction entre la charge de travail, l'adaptation de l'organisme et l'amélioration de la performance. Il veut que les exigences concernant la condition physique, les coordinations motrices, la technique, la tactique, les capacités individuelles et la volonté soient augmentées régulièrement.
- Succession judicieuse des charges d'entraînement** : ce principe vise à répartir les exercices selon leurs exigences physiques et psychiques.
- Augmentation de charge variable** : ce principe doit surtout être utilisé lorsque l'augmentation continue de la charge ne permet plus d'obtenir d'amélioration de la performance. A partir d'un certain niveau, l'augmentation de la charge variable est l'une des conditions indispensables de l'amélioration de la performance.
- Rapport optimal entre charge et récupération** : la charge et la récupération sont indissociables dans le processus d'obtention d'une amélioration de la capacité de performance. Charge et récupération doivent donc être programmées comme une unité sur une longue durée.

---

### B PRINCIPES DU CYCLE D'ENTRAÎNEMENT

- Charge d'entraînement continue** : une charge d'entraînement continue produit une amélioration continue de la capacité de performance jusqu'à la limite individuelle maximale déterminée génétiquement.
- Périodicité de la charge d'entraînement** : la charge d'entraînement ne peut se maintenir à la limite supérieure tout le long de l'année, il faut donc procéder périodiquement à des alternances entre charge et récupération, ce qui permet d'atteindre au bon moment la forme optimale, sans pour autant négliger le principe de continuité de la charge, c'est la raison même de la programmation de l'entraînement
- Périodicité de la récupération** : l'une des méthodes employées par de nombreux athlètes de haut niveau pour surmonter la phase de stagnation consiste à faire intervenir une plus longue période de récupération, en interrompant les compétitions pendant 6 à 12 mois.

---

## C PRINCIPES DE LA SPÉCIALISATION

- **Adaptation à l'âge** : Le principe de l'adaptation de l'entraînement à l'âge implique l'exploitation « des phases sensibles » surtout dans les disciplines à caractère technique, demandant de fortes capacités de coordination.
- **Adaptation à l'objectif sportif spécifique** : Grosser et al (103) parlent aussi de la primauté de la coordination spécifique et de la spécificité de l'entraînement sportif.  
Cela signifie que -chaque discipline a un profil caractéristique de coordination et d'exigence conditionnelle. L'entraînement doit être spécifique et sélectif.

---

## D PRINCIPES DE PROPORTIONNALITÉ

- **Rapport optimal entre formation générale et formation spécifique** : les parts de la formation générale et de la formation spécifique varient en fonction du niveau d'entraînement. L'interaction entre généralité et spécificité est un processus dynamique qui ne peut se ramener statiquement à un rapport de pourcentage.
- **Rapport optimal entre les constituants de la performance au cours de leur évolution** : Grosser et al 1986 (103) parlent de principe d'interaction régulatrice. Ce principe implique l'entraînement interdépendant de la condition physique, de la technique et de la tactique et de beaucoup d'autres facteurs. Il s'agit d'éviter la prédominance disproportionnée d'un facteur sur un autre.

Le processus d'entraînement doit être consacré, indissociablement, à l'amélioration de l'ensemble des facteurs, tout au long de ses différentes phases.

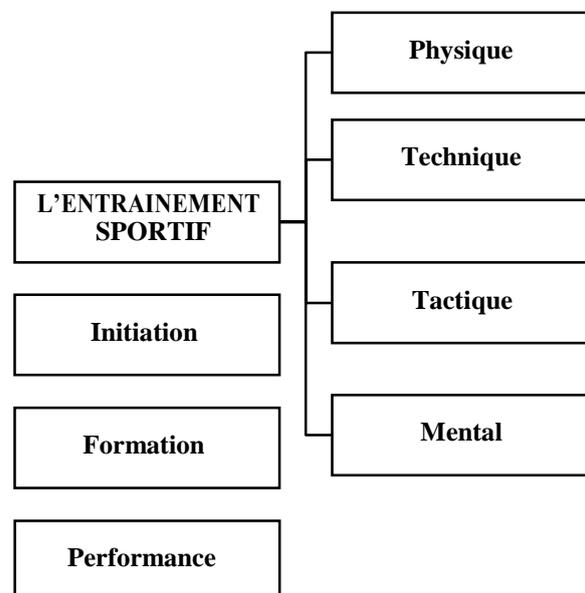


Figure 1 : Phases et facteurs de l'entraînement sportif

Le développement en parallèle des formes principales de sollicitation motrice et technique doit mener à l'optimisation du niveau des capacités technique et celui de condition physique :

- Une condition physique insuffisamment développée ne permet pas l'expression des capacités techniques à un niveau élevé de performance.
- Une technique insuffisamment développée empêche le sportif de transposer, en performance élevée des capacités physiques très développées.

La pratique sportive montre que le développement des qualités physique, particulièrement les qualités psychomotrices, est important pour élever le niveau technique des athlètes dans de nombreuses disciplines.

---

#### IV. LES QUALITES PSYCHOMOTRICES :

Pour améliorer les qualités psychomotrices il convient de faire la différence entre :

---

##### A) L'ENTRAINEMENT COMPLÉMENTAIRE

- Les exercices sont tirés des disciplines sportives ;
- Les jeux réduits, les défais sont particulièrement indiqués ;

##### B) L'entraînement intégré :

Cherche à développer les qualités psychomotrices parer élément au perfectionnement techniques ;

Dans ce cas, augmenter la difficulté des exercices techniques habituels par ex :

La position de départ, les distances, le genre de ballon, la force ou le rythme.

Pour cela :

- Modifier les contraintes temporelles (lent, rapide), augmenter le rythme d'exécution, diminuer les temps des signaux déclencheurs de la réaction.
- Modifier les contraintes externes, orientation spatiale, équilibre, variation de la nature d'opposition.
- Complexifier les réalisations. Réalisation de plusieurs activités motrices simultanément. Exécution avec des membres opposés (latéralisation).
- Modifier les degrés d'incertitude. Passage d'habilités fermées à ouvertes (modification permanente).

**NB :**

*Il ne faut absolument pas inventer de nouveaux exercices et de nouvelles méthodes pour développer les qualités psychomotrices.*

*Mieux vaut comprendre et faire exécuter des formes connues sous un autre aspect.*

*Cela concerne surtout la conception de l'entraînement technique, en particulier chez des enfants de 09 à 12 ans.*

*L'apprentissage se fait avec des exercices complexes, et l'exercice commence avec un joueur non fatigué*

1. Lorsqu'un joueur acquiert une habileté motrice, il n'apprend pas un mouvement spécifique (faire une passe) mais un ensemble de règles. Ces règles lui permettent de générer les paramètres du mouvement requis pour une tâche particulière (passe à un partenaire, frappe au but). Elles lui permettent de s'adapter aux variations de cette tâche.
2. L'acquisition d'une tâche motrice (ex frappe) ne se réduit pas à un apprentissage moteur c'est aussi perceptif et décisionnel. Pour devenir capable de répondre de manière appropriée à une tâche particulière, le joueur doit apprendre à identifier très précisément les conditions initiales, à choisir le programme généralisé (ex frappe), et les paramètres de ce programme (force).
3. L'éducateur sportif peut favoriser l'acquisition des habiletés sportives en intervenant essentiellement sur les caractéristiques de la tâche.

Trois idées à retenir pour l'éducateur :

Dans le travail de la psychomotricité on recherche la qualité et non la quantité (Claude Doucet)

---

## COMMENT AMÉLIORER LES QUALITÉS PSYCHOMOTRICES

Les qualités à développer sont :

---

### 1. LA COORDINATION MOTRICE

- Acquérir la finesse et la précision
- Les dissociations segmentaires
  - Dissociation ceintures-membres : Jonglages à 2 à 3, toutes les formes de lancer et de rattraper
  - Dissociation membres sup – membres inf. : joueur en courant, frappe en courant et en sautant, contrôle en courant.

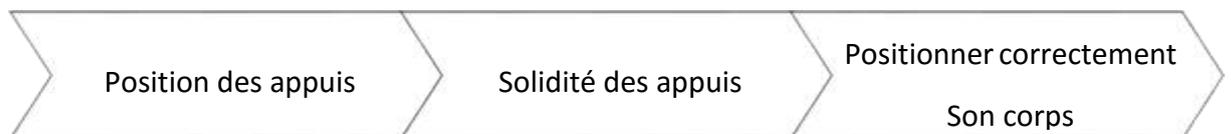
Etre capable de faire quelque chose avec le train inf. sans modifier la structure interne de cette action. (Le joueur ne marque aucun temps d'arrêt entre chaque action).

- Dissociation des parties du corps entre elles : mouvements contradictoires (sauts à la corde toutes formes), courses avec fixation (synchronisation bras – jambes).
- Dissociation gestes – regard (équilibrer l'appareil locomoteur), améliorer la prise d'information, jonglage à 2 avec 1 puis 2 ballons, passes aériennes et à terre en même temps.

➡ Les dissociations segmentaires permettent d'acquérir la finesse et la précision du geste.

---

### 2. L'ÉQUILIBRE



- L'équilibre est un élément indispensable à la disponibilité corporelle. Il intervient dans tous les déplacements (bien optimiser son corps pour jouer le ballon). Il facilite la qualité, la précision et la finesse des gestes dans leur exécution.
- Rester en équilibre c'est maîtriser sa chaîne d'appui ; la chaîne d'appui est constituée de quatre articulations : Epaule-Bassin- genoux-cheville.
- L'équilibre est assuré par un bassin puissant et un tronc droit. La musculature tonique de la zone abdominale-transverse en particulier (muscle profond de l'abdomen).
- On améliore l'équilibre en travaillant les blocages et les changements de direction.
- On améliore l'équilibre en travaillant les blocages et les changements de direction.

---

### 3. LA STRUCTURATION SPATIO-TEMPORELLE

- Le joueur doit se situer à tout moment par rapport à ses partenaires, ses adversaires, au ballon et au but et percevoir un espace libre pour entreprendre son action.

Le joueur doit :

- Apprécier les trajectoires
- Apprécier les distances
- Apprécier les vitesses
- Se situer dans l'espace → jouer dans des zones. Apprendre à :  
Créer l'espace en se démarquant en largeur et/ou en longueur  
Occuper l'espace. Utiliser l'espace
- Développer : la perception, la tactique individuelle, la tactique collective
- Utiliser : le foot-salle, des jeux à effectif réduit, des situations de match

---

### 4. LA VIVACITÉ

La vivacité est la promptitude à répondre à un signal :

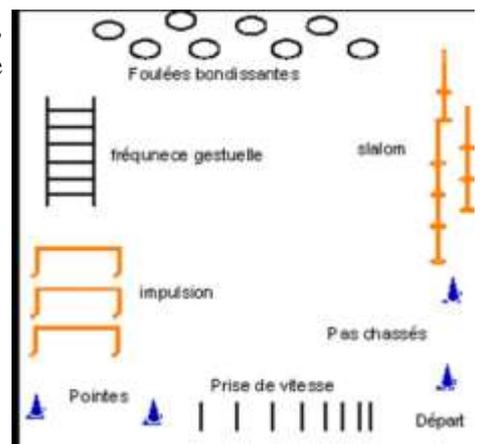
- Visuel
- Couleur
- Son
- Déplacement d'un adversaire

La vivacité se mesure par la vitesse d'exécution

---

### 5. LA FRÉQUENCE GESTUELLE

Conduite rapide du ballon, fréquence de jambes rapides, l'enchaînement de praxies. (Praxie : ensemble de mouvements coordonnés en fonction d'un but)



THÉORIE ET MÉTHODOLOGIE D'ENTRAÎNEMENT SPORTIF

COURS : L'ENTRAÎNEMENT DE LA TECHNIQUE

**Réalisé par le Dr Salem Gaci**

Et présenté par le Dr Mostepha Ali Hassani

---

## I. DÉFINITION

**TECHNIQUE** : Du grec "tekné" = art, c'est l'ensemble des procédés d'un art, d'une science. Dans sa définition logique, la technique est l'ensemble des procédés pratiques des acquis culturels.

**TECHNIQUE** : Ensemble des moyens transmissibles à mettre en oeuvre pour effectuer le plus efficacement possible une tâche donnée. G. VIGARELLO et J. VIVES 1983

Ensemble de procédés et de moyens pratiques propres à une activité :

- La technique de l'aquarelle.
- Savoir-faire, habileté de quelqu'un dans la pratique d'une activité :
- Musicien qui a une très bonne technique.

Manière de faire pour obtenir un résultat : Dérouter son interlocuteur par des questions, c'est sa technique.

Ensemble de procédés reposant sur des connaissances scientifiques et destinés à la production : La technique des centrales nucléaires.

Ensemble des applications de la science dans le domaine de la production : L'évolution de la science et de la technique.

Selon plusieurs auteurs cités par J. Weineck (1996, 417) La technique sportive est définie comme un ensemble de procédés développés en général par la pratique pour résoudre le plus rationnellement et le plus économiquement un problème gestuel déterminé.

Weineck (1969) nous fait remarquer que dans la pratique sportive, l'importance de la technique diffère selon les disciplines.

- les disciplines de précision et d'expression (gymnastique, patinage artistique...) exigent un maximum de perfection technique, car elle est très déterminante dans l'appréciation de la performance.
- dans les sports collectifs et de combat, la technique détermine le choix des différentes solutions pour réponse à la complexité des situations d'affrontement ou de jeu.
- Dans les sports d'endurance, la technique permet avant tout une économie d'énergie motrice (ski de fond)

---

## II. LES ETAPES DE L'ENTRAINEMENT TECHNIQUE :

Le développement de la motricité complexe en parallèle de la technique se déroule en trois étapes (Marti, 1977, 182) :

---

### 1. LE DÉVELOPPEMENT POLYVALENT :

- Elargissement de la capacité de coordination,
- Enrichissement du répertoire moteur et de l'expérience motrice,
- Acquisition d'habiletés techniques de base,

La stagnation technique qui se manifeste à un certain stade se justifie par la base des coordinations initiales restreinte (cf. Blume 1978, 29)

---

**2. LA PRÉPARATION GÉNÉRALE :**

L'affinement croissant des techniques sportives, associé à la préparation physique générale.

---

**3. LA PRÉPARATION SPÉCIFIQUE :**

Elaborer une technique optimale, automatisée et adaptée aux possibilités individuelles, en se basant sur une préparation physique spécifique à la discipline.

---

**III. LES CARACTÉRISTIQUES DE LA TECHNIQUE SPORTIVE :**

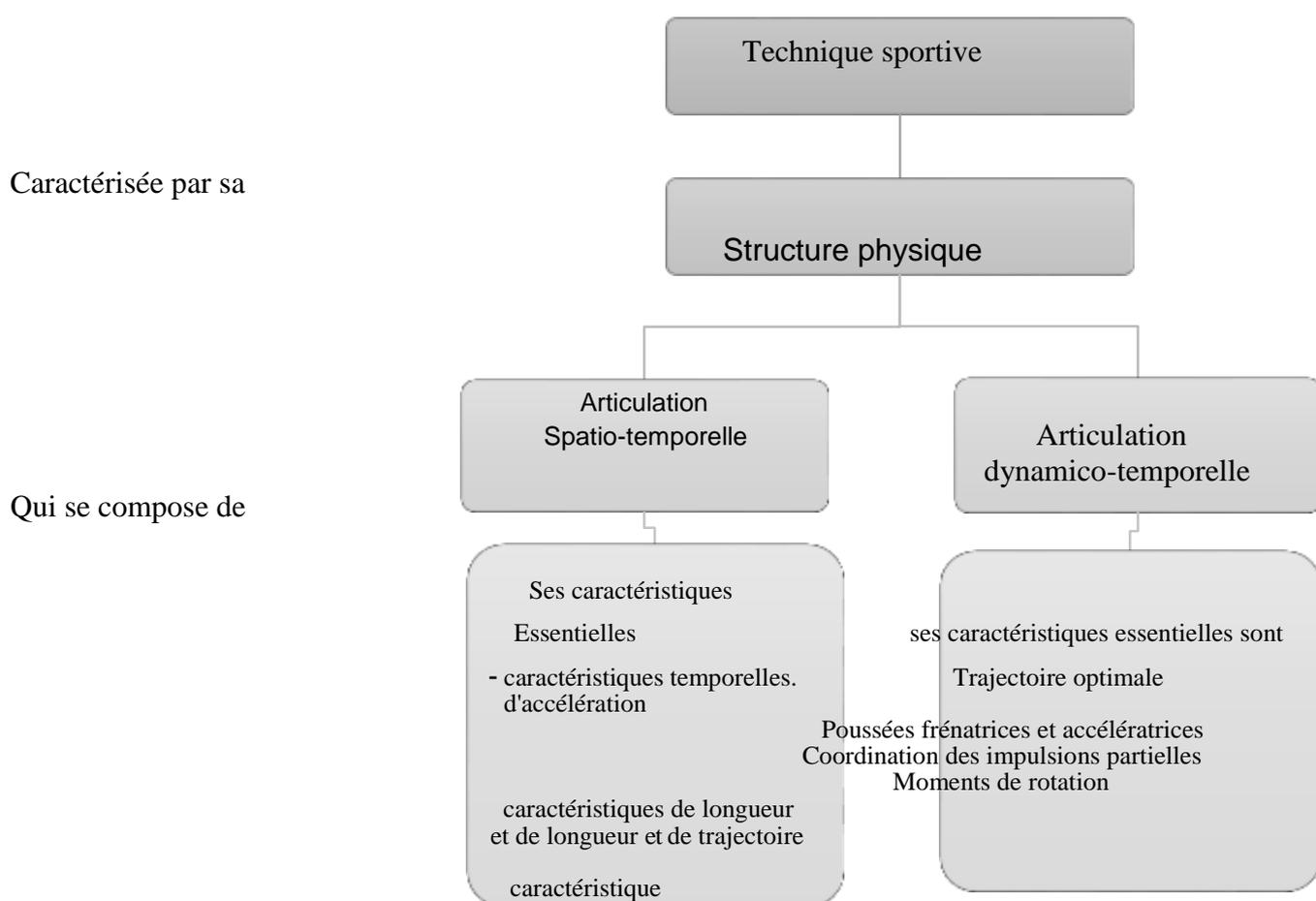


Figure 2 schéma récapitulatif des caractéristiques de la technique sportive (d'après Martin 1977, 204)

---

#### **IV. LES PHASES D'APPRENTISSAGE DANS L'ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE:**

Le processus d'apprentissage technique se déroule en plusieurs étapes :

1. Phase de communication et de conception (prise de contact avec l'exercice cible),
2. Phase de coordination grossière (le déroulement gestuel reçoit ses premières structures de bases globales),
3. Phase de coordination fine (les structures cinématiques et dynamiques des différentes phases gestuelles s'affinent. Le déroulement gestuel devient de plus en plus conscient.)
4. Phase de consolidation et de la stabilisation (fixation du système des réactions gestuelles, et stabilisation de la structure des déroulements gestuels). Le mouvement est désormais précis, régulier et harmonieux.

L'entraînement technique est un processus qui évolue en continu, et qui est basé sur les capacités et habilités motrices. L'apprentissage technique est au centre de l'entraînement des enfants et des adolescents.

