



importance de la préparation physique dans un cycle annuel		
Analysis of physical preparation in an annual cycle		
Pr. FERAHTIA SABIRA, Pr. MAHOUR BACHA Mourad, Dr. OULMANE Ryad (Université d'Alger 3).		
Sabiraferahtia@gmail.com mourad.mahourbacha@gmail.com kwthandball2011@gmail.com		
تاريخ النشر: 2024-04-02	تاريخ القبول: 2024-03-18	تاريخ الإرسال: 2024/--/--

Abstract :

Everyone agrees that physical preparation is very important, and that it should be done regularly. To become a good athlete, it is a necessary step. While it may be considered a reality in the majority of our clubs currently, we must wonder how it is carried out.

Running the same (or roughly the same) program throughout the year under the same conditions is largely ineffective in the long run.

Keywords: physical preparation, athlete, training program

Introduction

Il ne s'agit donc pas de faire de la préparation physique parce qu'elle est nécessaire, mais il est indispensable de la faire évoluer dans le temps, en fonction d'objectifs particuliers, elle compose de divers éléments établissant entre eux des relations spéciales :

La préparation physique dans un cycle annuel est un processus complexe et stratégique qui vise à optimiser les performances des athlètes tout au long de l'année. Cette préparation est souvent divisée en différentes phases, chacune avec ses propres objectifs et priorités

- Les contenus (technique, préparation générale, force, vitesse ...).
- Les proportions des contenus.
- Formes d'entraînement, alternance travail – récupération).
- La périodisation.
- Fréquence, densité, densité des compétitions, organisation des entraînements entre les matchs).

En effet, un athlète ne peut être continuellement en forme physiquement et techniquement durant toute l'année.

Quand développer les différentes qualités physiques ?

Le hand-ball est une activité à cycle continu, c'est-à-dire que sa période compétitive se déroule de façon ininterrompue à un moment de l'année.

La planification annuelle est simple, elle ne prévoit qu'une seule période de préparation, divisée en trois étapes :

- Période de préparation
- Période de compétition
- Période de transition
- Selon l'activité, chacune d'elle peut être divisée en étapes plus courtes ou mésocycles :

La préparation physique représente l'éducation des qualités physiques et des capacités nécessaires pour l'activité sportive ; elle joue un rôle important dans le processus de la préparation multiforme du sportif

Les tâches de la préparation physique sont déterminées en fonction de la période d'entraînement, de la qualification des handballeurs, et leur état d'entraînement et des particularités de sa corrélation avec la préparation technique et tactique du jeu.

Dans chaque discipline sportive, chaque qualité physique possède une forme et aussi une loi générale pour son développement.

Pour atteindre des résultats sportifs élevés, le niveau de l'état de la préparation physique du sportif a une importance primordiale aussi bien que le développement des qualités physiques. et les particularités de chaque discipline sportive.

Cette période se caractérise par la quantité de travail accompli. L'entraîneur doit augmenter chez les athlètes, le niveau de tolérance à l'effort et ainsi développer les qualités physiques de base qui lui permettront de poursuivre son entraînement : endurance organique et musculaire, force, puissance musculaire. Ainsi, l'entraînement à cette étape de l'année, se distinguera par un volume important et une intensité relativement faible.

Cette période est divisée en deux (02) étapes :

- Objectif : Développer une base solide de condition physique générale pour soutenir les phases plus spécifiques de l'entraînement.
- Activités : travail d'endurance , de force général, développement de l'agilité et de coordination.

a) Les bases de la condition physique :

Il s'agit de la formation générale des sportifs , ou Il faut insister sur le travail de base car trop souvent dans les équipes, on a tendance à négliger cette étape qui a une importance primordiale pour la suite de la saison. Sa durée consiste à mener les sportifs à une meilleure maîtrise de la forme sportive optimale qui permettra l'obtention de la cohésion de l'équipe en général.

L'acquisition des bases de la condition physique est essentielle pour toute personne désireuse de commencer un programme d'exercices ou de s'engager dans une activité physique régulière. Cette acquisition repose sur plusieurs éléments clés :

1. **Évaluation Initiale** : Avant de commencer un programme d'entraînement, il est important de réaliser une évaluation initiale de la condition physique. Cela peut inclure des tests de toutes les qualités physiques de base.
2. **Réspect des Principes de l'Entraînement** : tels que la progressivité dans le travail la surcharge, la spécificité, la récupération et l'individualisation.
3. **Travail Développement de la Force et de l'Endurance** : travail de la force en corrélation avec l'endurance de base. (travail en alternance de la musculation et du travail aérobic)
4. **Progression Appropriée** : Progressivement augmenter l'intensité, la durée et la fréquence de vos séances d'entraînement pour éviter les plateaux et continuer à progresser vers vos objectifs.
5. **Nutrition et Hydratation** : Comprenez l'importance d'une alimentation équilibrée et d'une hydratation adéquate pour soutenir vos efforts d'entraînement et favoriser la récupération.
6. **Récupération et Repos** : inclure dans le programme la récupération active et passive.
7. L'engagement à long terme. Trouvez des activités que vous aimez et qui correspondent à vos objectifs, et engagez-vous à les pratiquer régulièrement.

En acquérant ces bases de la condition physique et en les intégrant dans votre vie quotidienne, vous serez bien équipé pour progresser vers vos objectifs de santé et de bien-être à long terme.

- Taches de cette étape :

- * Créer la base de l'endurance générale dans le cadre de l'augmentation ultérieure du volume et l'intensité des charges.
- * Consolider l'appareil locomoteur.
- * Elargir les possibilités fonctionnelles des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire.
- * Eduquer les aptitudes physiques.
- * Récupérer les habitudes motrices principales et assimiler les nouveaux procédés techniques.

- Moyens de cette étape :

L'entraîneur choisira surtout les exercices à caractère général (utilisables pour toutes les disciplines) et spécial développement d'un ou plusieurs groupes musculaires).

50% du temps total sont réservés à la préparation physique, 35% à 40% à la préparation technique et 10 à 15% aux autres préparations.

Habituellement, la période préparatoire débute avec le mésocycles et microcycle introductifs, le volume et l'intensité de la charge augmentent progressivement.

Les charges d'entraînement principales orientées vers l'augmentation de la capacité générale, se situent à l'étape de préparation générale de la période préparatoire où le travail se rapporte sur l'endurance. On exerce tout d'abord l'influence sur la composante aérobie anaérobie ; dans ce cas, la dette d'oxygène doit être éliminée essentiellement au cours des exercices ; on aura par la suite, une influence sur le mécanisme anaérobie alactique.

Les méthodes d'entraînement varient en fonction du changement de régime de travail : des méthodes régulières et variables vers les méthodes répétitives et par intervalles.

b) Acquisition de la condition physique spéciale

Cette étape est très importante elle est la base pour la préparation de l'équipe pour la phase compétitive. D'une durée de deux mois environ. Sa spécificité réside dans la diminution du volume et l'augmentation de l'intensité de l'entraînement.

De plus, l'entraîneur abandonnera graduellement les exercices généraux en faveur des exercices spéciaux et spécifiques (déroulement identique à celui rencontré dans des conditions compétitives). Sa durée est de l'ordre de 01 mois et demi à 02 moi et demi.

La période de préparation spécifique fait référence à une phase spécifique de l'entraînement sportif où les athlètes se concentrent sur des activités et des exercices qui sont directement liés aux exigences de leur sport ou de leur discipline.

Analyse de la préparation physique dans un cycle annuel

Objectif : Adapter la condition physique générale aux exigences spécifiques du sport pratiqué.

Activités : Entraînement technique et tactique spécifique au sport, développement des capacités physiologiques spécifiques (vitesse, force explosive, endurance spécifique), simulation de conditions de jeu.

Cette période est généralement juste après la phase de préparation générale et avant la période compétitive de la saison sportive.

Caractéristiques de la période de préparation spécifique :

1. **Spécificité** : Les entraînements sont conçus pour reproduire les mouvements et les actions spécifiques du sport pratiqué.
2. Planification des entraînements pour simuler les conditions réelles de la compétition. (travail technico-tactique).
3. **Développement des Habilités motrices** : cette période a pour but le perfectionnement des habiletés techniques nécessaires pour exceller dans le sport. Travail des aspects spécifiques des qualités physiques.
4. **Renforcement des Capacités Physiologiques** : Bien que l'accent soit mis sur les aspects techniques et tactiques, la période de préparation spécifique peut également inclure des exercices visant à maintenir et à améliorer les capacités physiologiques spécifiques au sport, telles que la force, l'endurance, et la vitesse.
5. **Planification Individualisée** : Les programmes d'entraînement sont individuels en respectant les principes d'individualisation de l'entraînement sportif.
6. **Surveillance et Évaluation** : Les performances sont évaluées régulièrement pour s'assurer que les objectifs sont atteints.

- Taches de cette étape :

* Eduquer l'endurance spéciale afin de supporter les grandes charges physiques à l'intensité élevée.

* Eduquer la qualité de force-vitesse.

En résumé l'étape de préparation générale, de loin la plus importante, devrait durer la valeur du tiers de l'année d'entraînement. Au cours de celle-ci, l'entraîneur devrait développer chez

ses athlètes, les qualités physiques tels que l'endurance générale et spéciale, la force maximale et la force explosive et la mobilité et l'adresse.

- Dans la phase de la préparation spéciale, les qualités physiques travaillées au cours de cette étape sont : la résistance organique et musculaire, la puissance, la flexibilité et l'agilité.
- Tout le travail de la préparation physique devrait idéalement se faire à l'extérieur des entraînements d'équipe.
- En conclusion, la période de préparation spécifique est une étape cruciale dans le processus d'entraînement sportif où les athlètes se concentrent sur le développement des habiletés et des capacités spécifiques à leur sport, en vue d'optimiser leurs performances sportives.

Phase de la préparation physique avec la phase compétitive:

Le but principal est :

- L'obtention d'un Développement optimal et le maintien de la performance.
- Le perfectionnement de la maîtrise technico-tactiques.
- D'obtenir les meilleurs résultats possibles, en compétition (PROUGH, au moment opportun.

Ces objectifs seront atteints par la participation aux tournois et par l'utilisation des exercices spécifiques de très grande intensité.

Il va sans dire que si l'intensité est très élevée, le volume d'entraînement est conséquemment réduit.

Le volume accordé, durant cette période, à la préparation physique, tombe de 20 – 30% du volume total.

Il est nécessaire de ne pas interrompre ce programme sous peine de voir régresser les athlètes. Toute fonction non soumise à l'entraînement régresse ; cela est particulièrement rapide pour la force.

- Objectif : Maintenir et optimiser les performances pendant les compétitions officielles.
- Activités : gestion de la récupération entre les différentes compétitions.

Cependant, on ne peut exiger un programme identique à celui de la période de préparation car il ne s'agit plus d'améliorer mais de stabiliser.

Toutefois, il serait bon, en période de repos (vacances scolaires, d'hiver) d'avoir des moments de conditionnement physique, planifiés en dehors des séances d'entraînement

pendant lesquels l'accent sera mis sur le travail de résistance musculaire, flexibilité, vitesse, puissance et agilité.

Les moyens utilisés pendant cette période :

Cette période vise à utiliser tous les moyens de la préparation générale ; travail de transfert d'activité.

Utilisations des moyens comme les exercices spécifiques dans les conditions proche de la compétition et des exercices généraux pour permettre la récupération active avec une intensité stable.

Préparation physique et Phase de transition :

L'objectif est de permettre à l'athlète de récupérer tant au niveau psychique que physique. Si quitter la salle signifie arrêt de l'entraînement physique, alors cette période devient négative dans la mesure où toutes les fonctions précédemment soumises à l'entraînement, vont tendre à revenir à leur point de départ.

Cette période est avant tout celle du repos, mais un repos actif. C'est la période privilégiée pour pratiquer d'autres activités sportives (ce qui peut être le cas pendant les vacances scolaires). C'est surtout le moment pendant lequel on atteint un niveau d'activité physique suffisant pour conserver les capacités motrices et les habitudes du niveau d'entraînement antérieur.

Objectif : Rétablir la fatigue accumulée pendant la saison de compétition et préparer la transition vers la prochaine saison.

Activités : récupération active.

Il faut donc garder un travail régulier comportant les points suivants :

- Force musculaire (pratiques d'activités sportives différentes).
- Mobilité articulaire (programme journalier minimum de 15' – 20').
- Endurance (programme de course continu ou pratique régulière de la natation).

La durée de cette période est deux à trois mois, en fonction des catégories d'âge des sportifs.

C'est donc un état qui s'acquiert (période de préparation qui se prolonge – période compétitive) et qui se perd (période transitoire – perte momentanées et délibérée).

Base du contrôle pédagogique de l'état de préparation physique :

Pour que l'entraîneur soit capable de juger l'état l'entraînement des jeunes sportifs, sur les inconvénients de leur préparation physique, il est indispensable d'appliquer le contrôle pédagogique qui représente l'ensemble des procédés d'obtention de l'information sur l'état du sportif.

L'état d'entraînement détermine en grande mesure le résultat sportif en fonction de l'influence des charges d'entraînement sur les capacités motrices de l'organisme. Il y a également accroissement de la capacité de travail qui se manifeste sous forme d'adaptations morfo – fonctionnelles : hypertrophie musculaire, augmentation des réserves glycolytiques, des possibilités du système cardio-vasculaire et respiratoire ainsi que du système nerveux.

Différentes spécialités prêtent une attention particulière dans la recherche scientifique, à la question du contrôle pédagogique (M. EDDIK, 1980 – A. SANINE – YMEROSOV – V. TALAGA).

L'effet du contrôle pédagogique dans le processus d'entraînement, dépend de l'objectivité et de la précision de l'information que détient l'entraîneur sur son sportif.

En ayant obtenu des informations fournies par le contrôle pédagogique, l'entraîneur peut procéder à des corrections au cours du processus d'étude et d'entraînement.

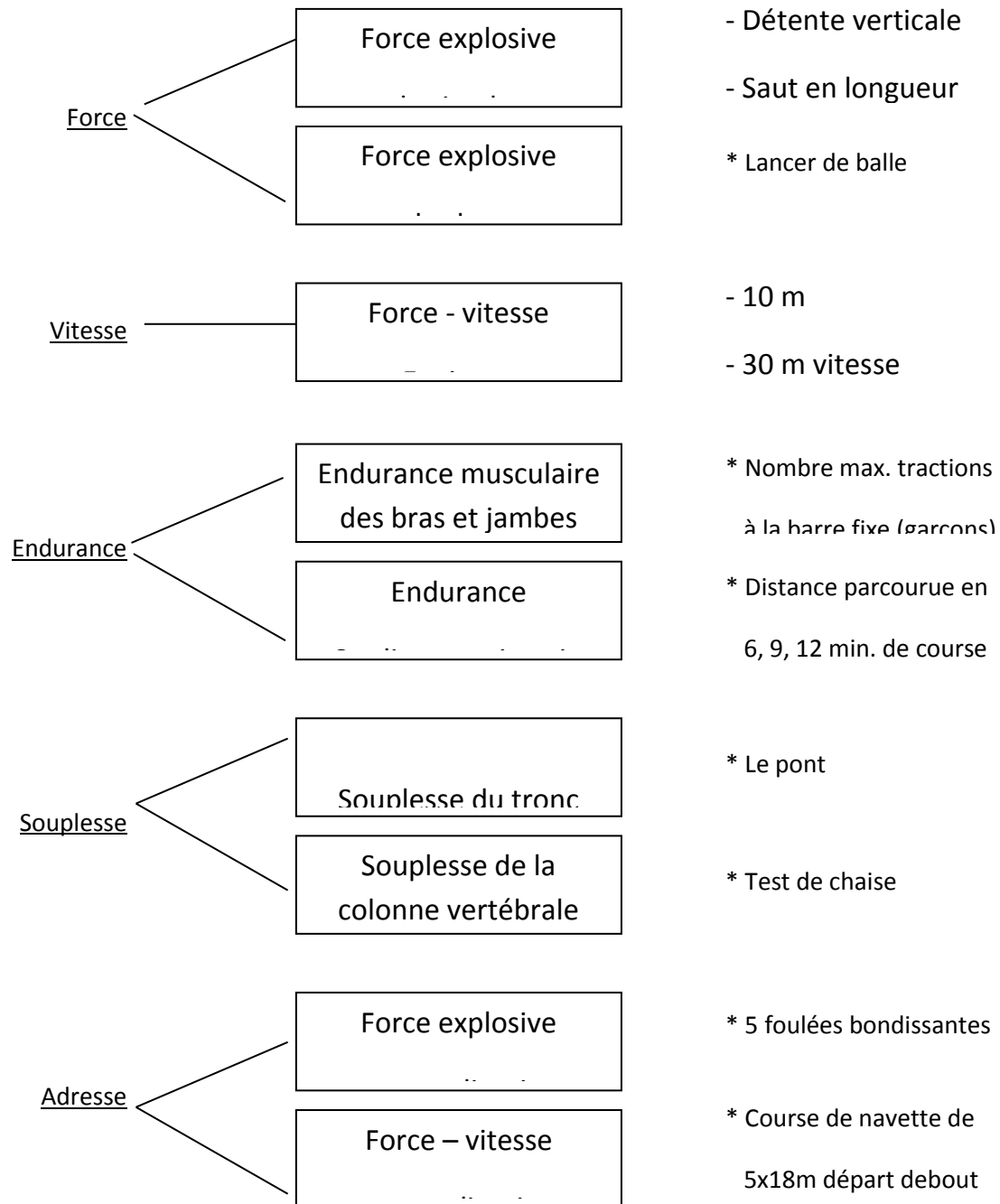
Ces dernières années, l'intégration des tests pédagogiques dans la planification de l'entraînement. On appelle test sportif, une mesure ou essai effectué sur un sportif, le test de déterminer son état, ses capacités ; en d'autres termes, le test est un contrôle de courte durée, assez simple du point de vue technique, qu'on effectue dans des conditions standards pour tous les sujets.

Les résultats enregistrés par l'intermédiaire des tests peuvent être utilisés comme les bases objectives pour la planification, l'appréciation, la classification.

Grâce à ces résultats, l'entraîneur peut éviter le surentraînement, ce qui est très important dans le sport contemporain qui a la tendance d'intensifier le travail. L'évaluation de l'état d'entraînement à l'aide des tests doit être réalisée dans les mêmes conditions.

Il existe plusieurs tests pouvant donner des informations concernant le niveau de la préparation physique des jeunes sportifs, mais pour notre travail, nous n'en avons sélectionné que quelques-uns, à cause des conditions locales et le manque de matériels.

Utilisation des tests pratiques



Références bibliographiques

- Michel Pradet – La Préparation physique. (1996)
- Moesch K, Elbe A-M, Hauge M-LT, Wikman JM (2011) Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports. Scand J Med Sci Sports 21(6):e282-90.
- Smith DJ (2003) A framework for understanding the training process leading to elite performance. Sports Med 33(15):1103-26.
- Stone MH, O'Bryant HS, Schilling BK, Johnson RL, Pierce KC, Haff G *et al.* (1999) Periodization: effects of manipulating volume and intensity. Part 1. Strength and Conditioning Journal 21(2):56-62.

Analyse de la préparation physique dans un cycle annuel

Turner A (2011) The science and practice of periodization: A brief review. Strength & Conditioning Journal 33(1) : 12.