

9

Planification d'entraînement

1. La planification d'entraînement	1
1.1 La planification annuelle de la saison	2
1.2 Le micro-cycle de compétition	7
1.3 La séance d'entraînement	14
1.4 Les clés du dosage de l'entraînement	19
2. La récupération et la régénération	21

1. La planification d'entraînement

Le développement d'un joueur de football et la préparation d'une équipe s'apparentent à la construction d'une maison. Pour atteindre les objectifs fixés, il faut suivre des étapes planifiées dans un plan conducteur.

Dans le domaine sportif, c'est ce qu'on appelle **la planification**.

→ Elle consiste à déterminer des objectifs et à mettre en œuvre un ensemble de programmes toujours plus détaillés pour les atteindre.

Dans l'entraînement, comme dans toute formation, l'effet du hasard doit être minimisé, bien qu'une part d'intuition, "le nez de l'entraîneur", ait toujours sa raison d'être dans le processus.

Planifier l'entraînement dans le football est donc une tâche essentielle de l'entraîneur pour faire progresser les joueurs, pour développer leurs capacités de performance et pour les préparer individuellement et collectivement à la compétition. Cette tâche concerne aussi bien les entraîneurs de haut niveau que les entraîneurs des jeunes.

Pourquoi une planification ?

- Pour décider du choix des objectifs à atteindre à court et long terme, après réflexion et analyse.
- Pour favoriser un meilleur dosage quantitatif, intensif et qualitatif des charges d'entraînement.
- Pour éviter l'improvisation dans le travail.
- Pour éviter la routine et pour se rassurer.
- Pour permettre un meilleur contrôle de l'entraînement et favoriser son évaluation.
- Pour respecter et contrôler les principes biologiques, physiologiques et psychologiques de la performance.

La planification dépend en grand partie de l'âge des joueurs, de leur niveau de développement, de la catégorie de jeu et du calendrier des compétitions. Mais elle ne se programme pas systématiquement dans le football, avec son organisation compétitive multiple (Championnat national, Coupe, Compétitions internationales etc.), comme dans un sport individuel.

Une planification méthodique de haut niveau, comme celle d'une équipe nationale par exemple, exige une collaboration étroite entre l'entraîneur, le médecin, le diététicien et le psychologue.

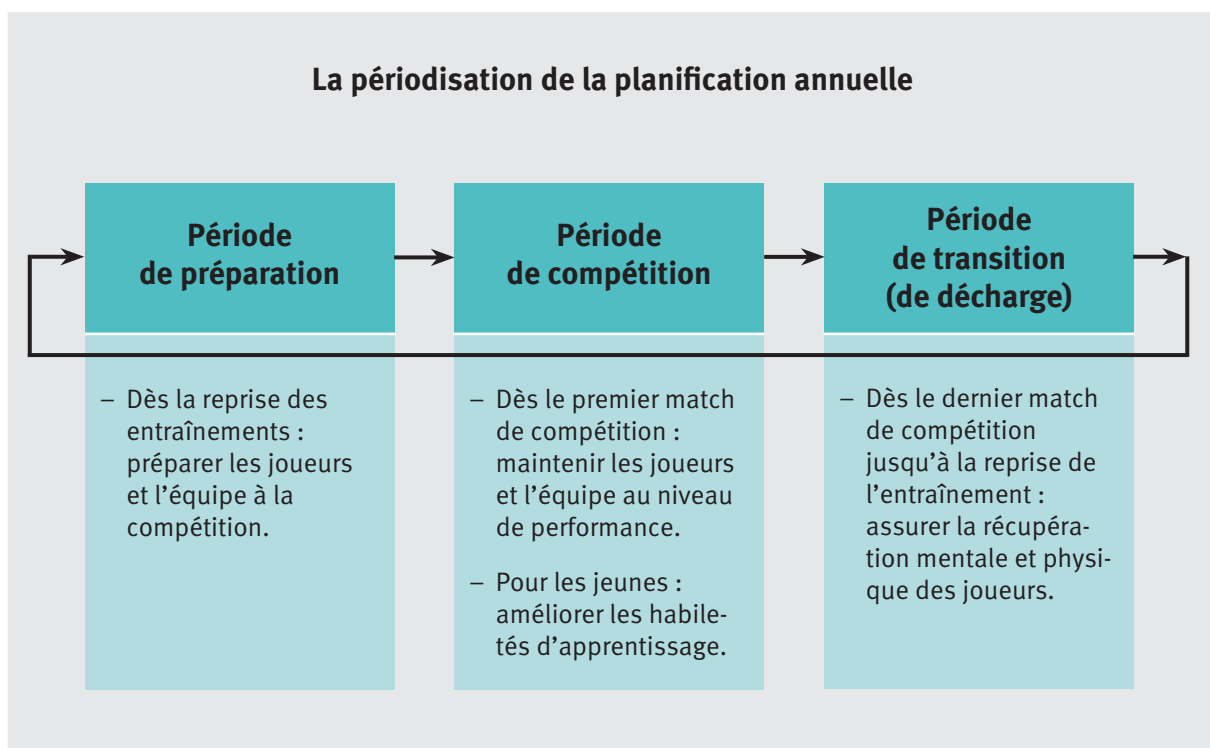
Préparation de l'équipe du Brésil pour la Coupe du Monde de la FIFA 2002

"Le manque de temps a rendu les choses difficiles. Nous avons dû renoncer à travailler la technique et la tactique au profit en particulier de tests physiques et médicaux, pour prévenir tout problème de santé durant la Coupe du Monde. Nous avons sacrifié quatre à cinq précieuses journées pour nous assurer que l'équipe était parfaitement en forme. Il s'agissait d'un choix délibéré de ma part. Les résultats ont parlé d'eux-mêmes. Le Brésil était en excellente forme, pour ne pas dire l'équipe la plus en forme. Nos joueurs n'ont souffert d'aucune blessure. Cette préparation m'a permis de leur demander beaucoup plus durant la compétition. La différence par rapport aux autres équipes est devenue évidente lors du deuxième tour."

Luiz Felipe Scolari

1.1 La planification annuelle de la saison

La planification annuelle est la base de toute programmation d'entraînement. C'est le premier travail de l'entraîneur à la veille d'une nouvelle saison. Elle varie d'un pays à l'autre, essentiellement en fonction du calendrier des compétitions ou encore pour des raisons culturelles, climatiques et même économiques. Bien entendu, elle diffère selon qu'elle concerne la préparation de joueurs professionnels de haut niveau ou celle des jeunes en formation, bien qu'elle s'appuie sur les mêmes principes méthodologiques.



Chez les jeunes en préformation ou en formation, la planification annuelle s'articule aussi sur ces périodes, mais la programmation des entraînements n'est pas conçue uniquement à partir des performances collectives.

Indépendamment des résultats de l'équipe, les objectifs de formation, aussi bien techniques, technico-tactiques que psycho-physiques, doivent rester une priorité pendant toute la saison dans la programmation des entraînements.

Critères pour l'élaboration d'un programme annuel

- Niveau de jeu, âge de performance, phase de développement
- Effectif des joueurs à disposition
- Calendrier de compétition
- Objectifs de performance sportive de la saison
- Infrastructures, matériel et conditions d'entraînement
- Encadrement technique à disposition (entraîneurs, soutien médical, responsable administratif, soutien psychologique)
- Analyse et évaluation des performances passées
- Critères complémentaires :
 - Tests médico-sportifs
 - Stage de préparation ou de récupération
 - Environnement des joueurs (famille, lieu d'habitation, école, travail, habitudes de vie)

La planification annuelle est souvent subdivisée en deux ou trois grands cycles de quatre à six mois selon la durée du plan annuel (macro-cycle).

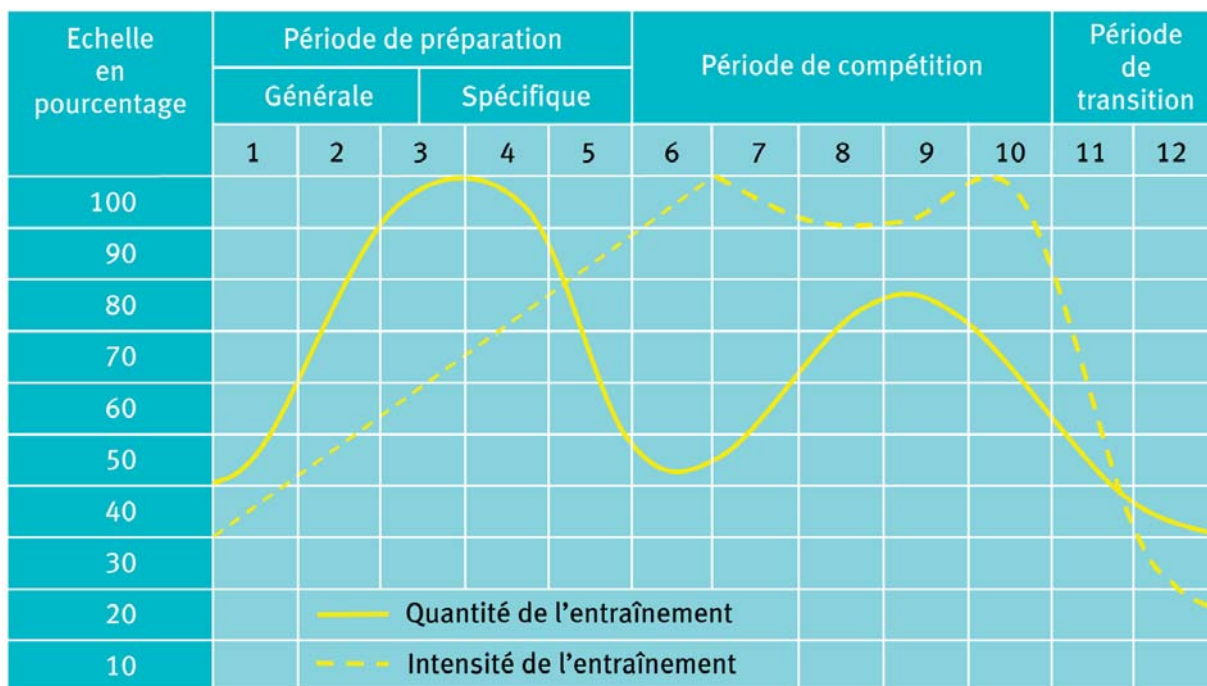
a) La période de préparation

- Période fondamentale de mise en condition individuelle et collective.
- De 4 à 10 semaines (selon le niveau des joueurs et selon la compétition), en fonction des bases physiologiques. Par expérience, on peut dire que les premiers effets positifs de l'entraînement apparaissent au bout de 6 à 10 semaines.
- 6 à 8 semaines semblent être une durée courante dans le football.
- Elle est divisée en deux phases :

- 1^{re} phase : – Préparation générale à base physique. Elle se construit à partir de la quantité d'entraînement : fréquence des séances, durée et volume d'entraînement. Entraînement foncier.
- 2^e phase : – Phase de développement physique spécifique avec intégration des composantes technico-tactiques et mentales; c'est la phase pré-compétitive. Réduction de la quantité d'entraînement; la qualité peut être associée à l'intensité, mais dans l'esprit de beaucoup la qualité est souvent synonyme de quantité et d'intensité.

Cette période subdivisée en 3 ou 4 cycles de 1 à 3 semaines est appelée méso-cycles de préparation.

Tableau 1: Exemple de l'interaction entre la quantité et l'intensité de l'entraînement dans un plan annuel



Dietrich Martin, Trainingsstruktur, Trainingsplanung, Leistungssport 1971

b) La période de compétition

- Période qui dépend du calendrier de compétition.
- De 8 à 10 mois (selon les pays et le niveau de jeu).
- Période subdivisée en cycles hebdomadaires appelés micro-cycles.
- Transformation de la forme générale et spécifique en forme compétitive : obtenir la capacité optimale de performance et la maintenir le plus longtemps possible.
- Eveiller et produire le besoin de compétition, gérer les émotions et la pression compétitive.
- Comme à cette période le niveau de performance dépend de l'engagement des joueurs dans les différentes compétitions et de leur potentiel personnel, il faut tenir compte de l'individualisation de l'entraînement.
- Pour mieux doser et contrôler l'entraînement, plusieurs micro-cycles se fondent en méso-cycles de compétition de 3 à 4 semaines.

Dans le football d'aujourd'hui, compte tenu des lourdes charges compétitives (souvent deux matches par semaine), il est nécessaire de planifier des cycles de récupération et de régénération dans le méso-cycle, tout particulièrement chez les jeunes.

Dans la formation, des méso-cycles d'apprentissage sont toujours programmés.

Exemple : Cycle de trois semaines à dominante technique : prise de ballon, contrôle orienté et première passe. Parallèlement aux objectifs physiques et de la compétition, l'accent technique reste une priorité dans le cycle.

c) *La période de transition*

- Période de baisse de performance où le joueur doit pouvoir se rétablir physiquement et psychologiquement des efforts fournis en compétition.
- De 4 à 8 semaines (selon les pays, et le niveau de jeu).

Cette phase est prévue après la période de compétition. Toutefois, sachant que 2 à 3 semaines de repos total peuvent suffire à diminuer notamment la performance d'endurance générale de 20 à 25%, le VO_2 max. de 4 à 6%, ainsi que la qualité de force et coordination, il est donc possible de proposer un programme de maintien avec activité physique progressive.

Exemple : – Phase 1, de 7 à 14 jours

Après quelques jours d'arrêt complet (selon joueur), repos et récupération active par des sports complémentaires (excursion, vélo, natation, tennis, etc.).

– Phase 2, de 10 à 20 jours

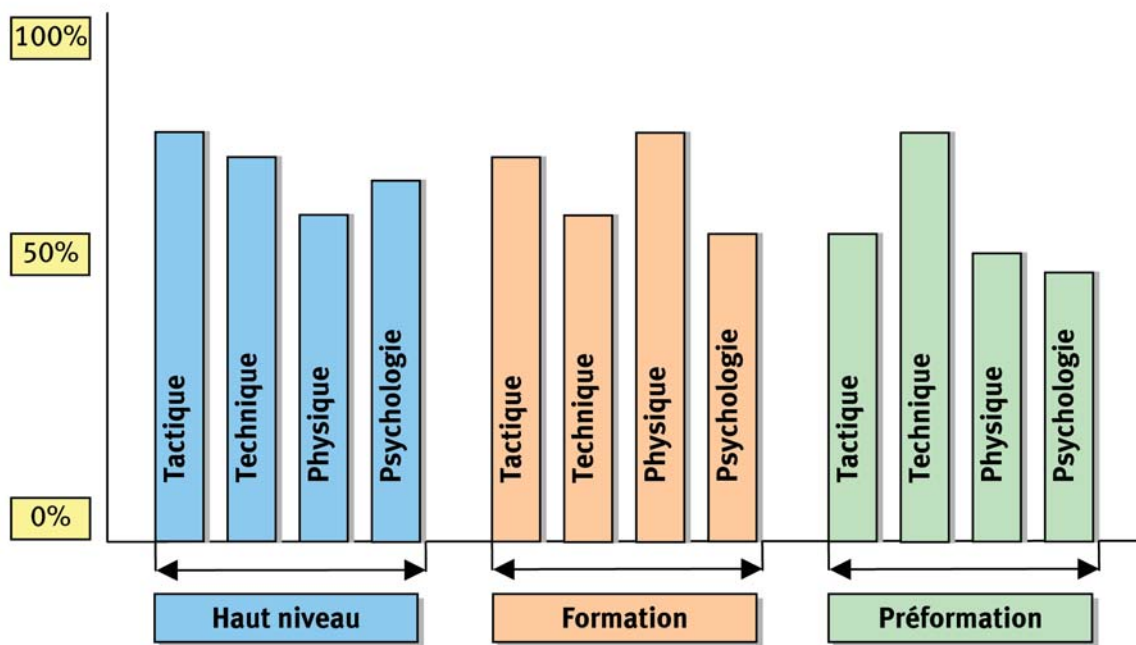
Programme spécial individuel à base d'endurance, de souplesse et de renforcement musculaire.

3 à 4 séances de 45' à 60' par semaine, à 60-70% de l'intensité demandée pendant la phase d'entraînement.

Cette période permet aussi la remise à niveau de performance du joueur longtemps blessé ou en baisse de régime lors de la période finale de compétition.

Tableau 2 : Exemple d'une répartition dans la planification annuelle des différentes composantes du football, entre le haut niveau professionnel, le niveau de formation et celui de préformation

(Jens Bangsbo, 1994)



1.2 Le micro-cycle de compétition

Le micro-cycle, petit cycle hebdomadaire d'entraînement, couvre plusieurs jours, souvent une semaine.

Le micro-cycle ne doit pas être la répétition pure et simple du cycle précédent, il doit reposer sur une base nouvelle, ce qui sous-entend aussi le renouvellement partiel des moyens, des méthodes et des formes d'entraînement, et bien évidemment un changement quant aux charges d'entraînement.

Ainsi, des micro-cycles unifiés de 3 ou 4 semaines (méso-cycle) peuvent être différents d'une semaine à l'autre. Le micro-cycle est souvent dicté par le résultat de l'équipe, mais aussi par d'autres raisons, comme l'état de performance collectif ou individuel, le climat, etc. Il s'appuie toujours sur le processus effort-récupération. Chez les jeunes en apprentissage, le micro-cycle doit également tenir compte des objectifs d'apprentissage fixés dans le cycle.

Au niveau professionnel, et même chez les jeunes de niveau international, le nombre élevé de matches, souvent 2 à 3 dans la même semaine, impose des micro-cycles de 3 à 4 jours axés essentiellement sur la récupération et la préparation du match.

La structuration physiologique et physique du micro-cycle

- Toujours définir la filière d'énergie d'entraînement comme "toile de fond" de la séance.
Exemple : Entraînement technique à régime capacité aérobie (70-80%).
- Respecter les sollicitations musculaires et neuro-musculaires.
- Débuter le cycle, dès la fin du match, par une récupération active à base d'oxygénation, de capillarisation musculaire, d'endurance cardio-respiratoire (aérobie de base / capacité aérobie) et d'endurance musculaire (renforcement musculaire).
- Entraîner la force, la coordination et la vitesse sur fond de repos.
- Situer le "pic" d'entraînement (l'entraînement intensif) en milieu de cycle.
- Stimuler la tonification musculaire en fin de cycle et à la veille de la compétition (vitesse réactive, vitesse alactique, coordination).
- Respecter le dosage dans le cycle (quantité, intensité).
- Diminuer les charges de travail dans la deuxième partie du cycle.
- Planifier les phases de récupération et de régénération énergétique.

Exemple d'un modèle de sollicitation adapté au football dans un micro-cycle

- Match (le matin, éventuellement courte séance d'éveil organique et musculaire)
- Décrassage, travail de récupération active (aérobie, low impact)
- Force (renforcement / puissance / pliométrie)
- Football / technique / vitesse spécifique (travail de transformation)
- Football / technique-tactique / aérobie-anaérobie (puissance aérobie)
- Endurance aérobie (travail de récupération par exemple, sur vélo ou autre forme)
- Repos (éventuellement 1 journée concluant la première moitié du micro-cycle)
- Football / vitesse explosive et/ou spécifique (multiforme)
- Football / tactique-technique (préparation du match)

→ Vous trouvez dans les tableaux annexés des exemples de planification.

Tableau 3 : Exemple d'une planification annuelle

Périodisation de l'entraînement				
Transition	Préparation		Compétition	
	Foncière	Pré-compétitive		
<ul style="list-style-type: none"> • Repos • Vacances 20 à 30 jours • Les 15 derniers jours <ul style="list-style-type: none"> – Repos actif (2 à 3 séances par semaine) – Sports complémentaires – Entraînement individuel <ul style="list-style-type: none"> > footing > renforcement musculaire > souplesse 	<p style="text-align: center;">Phase 1</p> <p style="text-align: center;">Préparation physique générale (8 à 14 jours)</p>	<p style="text-align: center;">Phase 2</p> <p style="text-align: center;">Préparation spécifique (10 à 15 jours)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 30 à 35 semaines 	
	<p>Cycle 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Endurance de base <ul style="list-style-type: none"> – Capacité aérobie (70 à 80% de la FCm) – Continu et fartlek • Force extensive <ul style="list-style-type: none"> – Renforcement musculaire (gainage) et charges légères – Circuit (circuit-training) • Coordination + souplesse • Jeux (TE/TA) 	<p>Cycle 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anaérobie alactique + (lactique) (endurance-vitesse, endurance-sprint) <ul style="list-style-type: none"> – Intervalle • Puissance et force explosive <ul style="list-style-type: none"> – Bondissements/sauts – Multi-formes (force contrastée) • Vitesse (95 à 100%) • Technico-tactique (préparation collective) • Matches de préparation (2 à 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 x 15 à 18 semaines (professionnels) • 2 x 12 à 15 semaines (jeunes) 	
				<ul style="list-style-type: none"> • 40 à 65 matches
		<p>Cycle 2</p> <p style="text-align: center;">Préparation physique spécifique (10 à 15 jours)</p>	<p>Cycle 4</p> <p style="text-align: center;">Phase de finition (8 à 12 jours)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 6 à 8 méso-cycles de 3 à 4 semaines • Micro-cycle de 5 à 7 séances par semaine • Objectifs d'entraînement <ul style="list-style-type: none"> – Compétition – Apprentissage • Cycles physiques <ul style="list-style-type: none"> – Aérobie – Force-vitesse – Aérobie-anaérobie
	<ul style="list-style-type: none"> • Puissance aérobie (80 à 100% de FCm) <ul style="list-style-type: none"> – Intervalle et intermittent • Force intensive <ul style="list-style-type: none"> – avec charges – par station • Ecole de course et coordination • Technique + tactique • Jeux • Match de préparation (1 à 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Matches (2 à 3) • Technico-tactique • Tactique <ul style="list-style-type: none"> – Bloc-équipe • Vitesse-force <ul style="list-style-type: none"> – Vitesse alactique (100%) • Rappel aérobie (1 à 2 séance) 		

Tableau 4 : Exemple d'un micro-cycle de compétition avec un match par semaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN						
<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Physique <ul style="list-style-type: none"> – Endurance aérobie – Force – Puissance musculaire • Technico-tactique • Jeu (aérobie) 	<ul style="list-style-type: none"> • Physique <ul style="list-style-type: none"> – Vitesse anaérobie – Vitesse-force • Technique <ul style="list-style-type: none"> – Travail sur le but • Jeu 	<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Physique <ul style="list-style-type: none"> – Vitesse (réaction) • Technico-tactique • Tactique <ul style="list-style-type: none"> – Bloc-équipe – Ballons arrêtés • Jeu 	<ul style="list-style-type: none"> → Event. • Eveil musculaire et organique • Tactique <ul style="list-style-type: none"> – Rappel 	<ul style="list-style-type: none"> • Séance de récupération pour l'équipe (décrassage) • Technico-tactique avec sollicitations physiques pour joueurs n'ayant pas joué le match
APRÈS-MIDI						
<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Technico-tactique <ul style="list-style-type: none"> – Conservation du ballon – Attaque-défense avec sollicitations physiques • Jeu • Rappel aérobie <ul style="list-style-type: none"> 1 à 2 séances par mois 	<ul style="list-style-type: none"> • Technico-tactique <ul style="list-style-type: none"> – Jeu – Conclusion – Pressing – Autres – Avec sollicitations physiques (puissance aérobie) ou • Match interne 	<ul style="list-style-type: none"> • Technique <ul style="list-style-type: none"> – Individuelle de poste • Tactique <ul style="list-style-type: none"> – par ligne – Ballons arrêtés → Séance de décharge 	<i>Repos</i>	Match	<i>Repos</i>
				→ Si pas de séance d'éveil avant le match, la séance de vendredi matin est possible l'après-midi		

Tableau 5 : Exemple d'un micro-cycle de compétition avec deux matches par semaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN						
<ul style="list-style-type: none"> • Séance de récupération pour l'équipe (décrassage) • Technico-tactique avec sollicitations physiques pour joueurs n'ayant pas joué le match 	<ul style="list-style-type: none"> • Technique <ul style="list-style-type: none"> – Coordination • Physique <ul style="list-style-type: none"> – Tonification musculaire – Vivacité • Tactique <ul style="list-style-type: none"> – Bloc-équipe – Ballons arrêtés 	<ul style="list-style-type: none"> • Eveil musculaire et organique • Tactique <ul style="list-style-type: none"> – Rappel 	<ul style="list-style-type: none"> • Séance de récupération pour l'équipe (décrassage) • Physique • Technico-tactique pour joueurs n'ayant pas joué le match 	<p>→ Event.</p> <p>Séance individuelle ou tactique d'équipe</p> <ul style="list-style-type: none"> – (vidéo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Physique <ul style="list-style-type: none"> – Tonification – Vitesse (réaction) • Tactique <ul style="list-style-type: none"> – Bloc-équipe – Ballons arrêtés • Jeu 	<p>→ Event.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réveil musculaire et organique
APRÈS-MIDI						
<i>Repos</i>	<i>Repos</i>	Match	<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Technico-physique <ul style="list-style-type: none"> – Renforcement musculaire – Coordination – Travail sur le but • Technico-tactique <ul style="list-style-type: none"> – Par bloc – Attaque-défense • Jeu 	<i>Repos</i>	Match

Tableau 6 : Exemple d'un micro-cycle de compétition pour joueurs en phase d'apprentissage (15-17 ans)

1 ^{ER} JOUR	2 ^E JOUR	3 ^E JOUR	4 ^E JOUR	5 ^E JOUR	6 ^E JOUR	7 ^E JOUR
MATIN						
<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <i>Repos</i> ou • Séance individuelle <ul style="list-style-type: none"> – Technique (fondamentaux) 	<ul style="list-style-type: none"> • Physique <ul style="list-style-type: none"> – Vitesse alactique • Technique <ul style="list-style-type: none"> – Travail de conclusion 	<ul style="list-style-type: none"> • Séance spécifique <ul style="list-style-type: none"> – Coordination – Technique (de poste) 	<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Technico-tactique <ul style="list-style-type: none"> – Bloc-équipe • Technico-physique <ul style="list-style-type: none"> – Vitesse-réaction • Jeu <ul style="list-style-type: none"> – Cognitif et libre 	
APRÈS-MIDI						
<ul style="list-style-type: none"> • Séance de récupération (décrassage) <ul style="list-style-type: none"> – Rappel aérobie – Coordination – Souplesse – Soins-massage 	<ul style="list-style-type: none"> • Physique <ul style="list-style-type: none"> – Force (individualisation) • Technique <ul style="list-style-type: none"> – De base • Jeu (aérobie) 	<ul style="list-style-type: none"> • Technico-tactique <ul style="list-style-type: none"> – Jeu offensif – Jeu défensif • Jeu <ul style="list-style-type: none"> – Conclusion (tir) 	<ul style="list-style-type: none"> • Technico-physique <ul style="list-style-type: none"> – Aérobie-anaérobie • Jeu <ul style="list-style-type: none"> – Petite surface <p style="text-align: center;">ou</p> <p style="text-align: center;">Match interne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Technique <ul style="list-style-type: none"> – Tennis-ballon – Travail individuel (mauvais pied, tête) • Tactique <ul style="list-style-type: none"> – Blocs – Coups de pieds arrêtés <p style="text-align: center;">jour de congé 1 semaine sur 3</p>	<i>Repos</i>	Match

Tableau 7 : Exemple d'un micro-cycle de récupération

1 ^{ER} JOUR	2 ^E JOUR	3 ^E JOUR	4 ^E JOUR	5 ^E JOUR	6 ^E JOUR	7 ^E JOUR
MATIN						
	<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Séance spécifique <ul style="list-style-type: none"> – Force (renforcement musculaire général) – Coordination – Technique individuelle – Tennis-ballon 	<i>Repos</i>	<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Physique <ul style="list-style-type: none"> – Tonification – Réaction (vivacité) • Tactique <ul style="list-style-type: none"> – Bloc-équipe – Ballons arrêtés • Jeu 	<i>Repos</i>
APRÈS-MIDI						
<ul style="list-style-type: none"> • Séance de récupération <ul style="list-style-type: none"> – Course d'oxygénation (en forêt) – Souplesse – Renforcement musculaire (haut du corps) 	<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Physique <ul style="list-style-type: none"> – Vitesse alactique (intégrée) • Jeu <ul style="list-style-type: none"> – Petites surfaces 	<ul style="list-style-type: none"> • Technico-physique <ul style="list-style-type: none"> – Aérobie (rappel) • Jeu (aérobie) <ul style="list-style-type: none"> – Technique-tactique 	<ul style="list-style-type: none"> • Tactique <ul style="list-style-type: none"> – Jeu d'attaque – Jeu défensif – Attaque – Défense • Technique <ul style="list-style-type: none"> – De poste • Jeu <ul style="list-style-type: none"> – Libre, à consignes – Toro (5:2/6:2) 	<i>Repos</i>	Match

Tableau 8 : Exemple d'un méso-cycle de préformation avec les objectifs d'apprentissage

Période	Technique	Tactique	Physique	Mental
SEMAINE 1 4 séances + 1 match	<ul style="list-style-type: none"> • Circuit technique – Conduite du ballon – Dribble – Jonglage individuel à 2 et à 3 – Travail de la passe longue (Enchaînement passe longue, contrôle orienté, conduite, et/ou passe) 	<ul style="list-style-type: none"> • Conservation du ballon en supériorité numérique (jeux avec jokers) • Duels 1:1 sur le but avec tir • Organisation du bloc-team 	<ul style="list-style-type: none"> • Endurance • Vitesse – Ecole de course (exercices de base) • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Souplesse + étirements • Force (gainage, haut du corps) 	<ul style="list-style-type: none"> • Discussion individuelle avec chaque joueur – Bilan du cycle d'entraînement précédent
SEMAINE 2 3 séances + 1 match et 1 tournoi	<ul style="list-style-type: none"> • Jonglage individuel à 2 et à 3 • Foot-tennis • Travail de la passe longue – Enchaînement passe longue, contrôle orienté et tir 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeux petites surfaces (avec et sans buts) – Avec appuis – Avec tir au but • Organisation du bloc-équipe (Préparation de l'équipe pour le tournoi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse intégrée – Vitesse réactive • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Mobilité + souplesse 	<ul style="list-style-type: none"> • Hygiène de vie alimentaire dans une période intensive (match en semaine + tournoi) • Volonté, agressivité, persévérance
SEMAINE 3 5 séances + 1 match	<ul style="list-style-type: none"> • Jonglage et maîtrise du ballon (prise de ballon) • Jeu de tête – Jeu handball + buts de la tête • Travail de la passe longue et du centre + reprise 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulation et conservation du ballon • Jeu offensif par les côtés • Jeu 5:5 • Organisation du bloc-équipe 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse – Ecole de course (exercices de base) – Vitesse intégrée (reprise et tir) • Force (renforcement haut du corps) • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Étirement – Stretching (exercices de base) 	<ul style="list-style-type: none"> • Effort – concentration • Plaisir – confiance en soi • Lois du jeu
SEMAINE 4 3 séances + 1 match	<ul style="list-style-type: none"> • Jonglage – Tests • Jeu sur but – Centre et reprise (tête et volée) • Foot-tennis 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulation et conservation du ballon • Ballons arrêtés (technique) • Jeu interne (9:9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Endurance aérobie – Course et conduite du ballon avec changement de rythme – Force (renforcement jambes) • Souplesse et étirements 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluation mensuelle a) Par le groupe b) Individuel (auto-évaluation)

1.3 La séance d'entraînement

La séance d'entraînement fait partie du micro-cycle, elle est le "cœur" même du plan hebdomadaire. Chaque jour, l'entraîneur doit construire et planifier sa séance en fonction des objectifs journaliers, des objectifs d'apprentissage à moyen et long terme, des sollicitations physiologiques et physiques et du mental de l'équipe. Elle doit être variée, non pas au niveau des objectifs, mais essentiellement au niveau des méthodes et des formes d'entraînement utilisées. Sa durée totale est de 80' à 100', selon le type de séance, les objectifs et le cycle d'entraînement.

La séance d'entraînement comporte trois phases

a) L'échauffement ou la mise en train

Partie préparatoire de la séance, elle doit être progressive, avec une première période de course, de déplacements variés avec ou sans ballon, à rythme lent à modéré pour stimuler le système organique. Des exercices d'assouplissement et de coordination la suivent puis on augmente progressivement le rythme par des exercices adaptés au football. Exercices à base de gammes techniques ou de jeux variés. Chez les jeunes, la coordination séparée et intégrée avec ballon doit être placée dans la mise en train.

En général, il y a toujours une relation avec le contenu de l'échauffement et les objectifs de la phase de performance.

→ La durée varie de 15' à 20'.

b) La phase de performance

Partie principale de la séance, c'est la période d'entraînement et d'enseignement à dominante et objectifs bien définis. Le contenu (jeux, exercices, activités d'apprentissage) doit être adapté aux objectifs, mais également proche de la réalité du match. Le dosage des activités d'entraînement doit être bien respecté, tant au niveau du volume, de la durée que de l'intensité. Les phases de récupération, le plus souvent actives, doivent être aussi organisées le plus souvent possible avec le ballon, surtout chez les jeunes.

Au niveau de la formation, principalement de la préformation, le football joué doit être au centre du processus d'entraînement. Il devrait occuper entre 50% et 60% de la durée de la séance, sans toutefois oublier l'acquisition des qualités techniques, tactiques et mentales par des exercices progressifs analytiques. Dans l'entraînement, le jeu gagne à être mieux réparti entre les formes jouées, sur grandes surfaces et sur petites surfaces, et les exercices d'entraînement.

Exemple : Dans un entraînement pour le tir au but, après les exercices répétitifs et les actions de jeu, les jeux réduits vont favoriser la situation de conclusion. Le tir au but doit donc être intégré dans la forme jouée afin de permettre aux joueurs de se trouver dans les situations réelles de match (jeu à thèmes).

C'est à l'entraîneur de concevoir l'alternance (jeu – exercice analytique – jeu), ou encore formes séparées sans ballon ou intégrées avec ballon.

Dans cette phase d'acquisition et d'apprentissage, la qualité du coaching (l'engagement de l'entraîneur, la justesse de ses interventions, la précision de ses corrections, son dynamisme) garantit l'engagement actif des joueurs et la réussite des objectifs d'entraînement.

→ La durée de cette période est variable : en général, elle est de 50' - 60' jusqu'à 70', selon les objectifs, le jour de la séance, les conditions climatiques, les habitudes culturelles et même selon le ressenti du coach.

c) Le retour au calme

Phase de relâchement physique et mental après la phase d'entraînement. Elle a lieu en général sur le terrain : course légère en groupe, exercices d'assouplissement et d'étirement musculaire. Complétée par une boisson hydratée ou énergétique, c'est la première action favorisant la récupération.

Chez les jeunes, cette phase est également éducative quant à leur bien-être et au respect de leur corps. C'est aussi le moment que choisit l'entraîneur pour évaluer la séance, pour fixer de nouveaux objectifs ou simplement pour communiquer avec eux.

→ La durée varie de 10' à 15'.

Les tableaux 9 et 10 présentent des exemples de séance d'entraînement.

Tableau 9 : L'organisation d'une séance d'entraînement au niveau préformation

PHASE 1 ECHAUFFEMENT	PHASE 2 PERFORMANCE (Entraînement + enseignement)			PHASE 3 RETOUR AU CALME
Mise en train	Mise en situation	Apprentissage	Jeu/match	Relâchement
Préparation des joueurs	Forme jouée globale	Forme analytique	Retour au jeu	Décontraction individuelle
<p>CAPACITÉS PSYCHOMOTRICES</p> <ul style="list-style-type: none"> - éveil neuro-musculaire et organique - stimulation technique et cognitive - préparation mentale <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - course et déplacements avec ballon - souplesse - jeu <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Organisation <ul style="list-style-type: none"> - individuelle - en groupes - en équipe 	<p>SENS TACTIQUE PRISE DE CONSCIENCE</p> <ul style="list-style-type: none"> - réalité ludique - éveil technico-tactique - espace – temps - jeu libre - jeu à consignes 	<p>COORDINATION TE/TA/CO ET MENTAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selon les objectifs d'entraînement - amélioration des capacités technico-tactiques - développement des capacités physiques <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - exercices, actions et combinaisons de jeu - séquences jouées - avec sollicitations physiques <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Organisation <ul style="list-style-type: none"> - forme intégrée - individuelle à 2, à 3, à 4 - en groupe - par bloc - par poste - par atelier - interval-training - circuit-training 	<p>APPLICATION TACTIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu à thème - jeu dirigé - jeu libre <p style="text-align: center;">ou</p> <p style="text-align: center;">Match interne</p>	<p>RÉCUPÉRATION</p> <ul style="list-style-type: none"> - relâchement physique et mental <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - course lente + exercices de récupération - souplesse / stretching - relaxation <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Organisation <ul style="list-style-type: none"> - en équipe - en groupe
COACHING – ENSEIGNEMENT				
Imitation Expression libre Observation	Animation Correction Démonstration	Imitation Découverte guidée Démonstration Correction Animation	Créativité Spontanéité Observation Correction	Discussion Evaluation Rangement du matériel

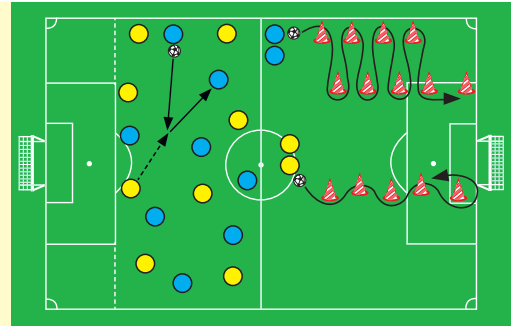
Tableau 10 : Exemple d'un entraînement technique de préformation (13-15 ans)

Objectifs : Perfectionner la passe et le contrôle orienté (prise de ballon)

Durée : 90'

1. Echauffement technique (15')

- 2 équipes de 8 joueurs se font des passes à 2 ou 3 touches maximum. Passe aux joueurs de la couleur opposée.
- Jeu avec 1, 2 et 3 ballons.
- En mouvement (appel, contre-appel), prise de ballon, contrôle orienté et passe précise au sol.
- En 2 groupes, parcours de coordination (sans et avec ballon).
- Souplesse; stretching.

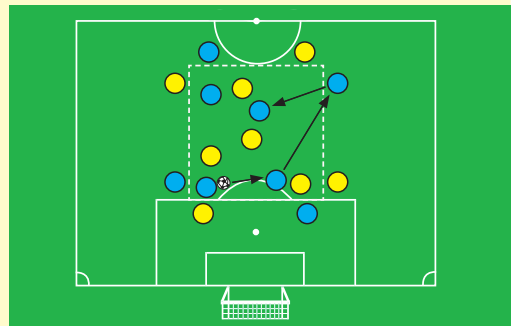


2. Forme jouée d'introduction (15')

- 2 équipes de 8 joueurs : jeu 4:4 dans une surface délimitée.
- Jeu libre (puis à 3 touches) pour conserver le ballon dans l'équipe. Les appuis extérieurs jouent (1-2 touches) toujours avec leur équipe. Durée 3' à 4', puis changement de joueurs.
- Compter le nombre de passes réussies.
- Qualité du contrôle et de la passe, mouvement.

Variante :

- L'appui qui reçoit le ballon peut entrer dans le jeu avec le ballon. Le passeur va en appui.

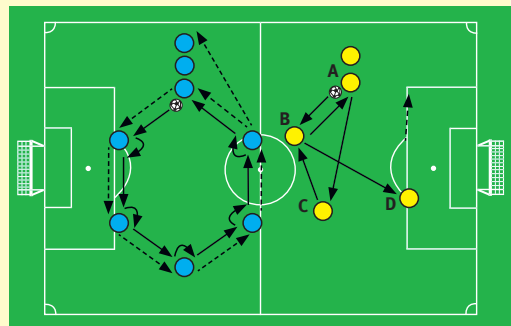


3. Exercice TE : contrôle orienté, passe et suivre (15')

- 2 groupes de 8 joueurs positionnés en hexagone; distance entre joueurs 10 à 15 m.
- Passe au sol dans les pieds; contrôle orienté et de suite passe (2, 3 contacts max.), suivre le ballon. Aussi avec 2 ballons (rythme).
- Varier la prise de ballon (int. / ext.) et la passe (pied gauche / pied droit). Rythme dans le mouvement.

Variante (groupe de joueurs ●) :

- Passe directe avec remise : **A** joue à **B** qui remise à **A**.
- **A** joue long sur **C** qui remise à **B**, etc. Les joueurs sont toujours en mouvement.

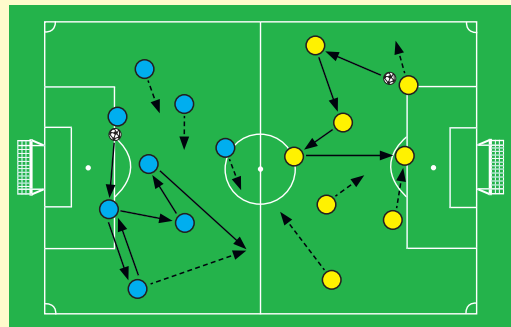


4. Exercice TE /TA : prise de ballon, passe en mouvement (10')

- 2 groupes de 7 à 8 joueurs dans une moitié de terrain.
- Joueurs positionnés selon l'organisation de jeu (3-4-1).
- Faire circuler le ballon dans l'équipe à 1 ou 2 touches. Tous les joueurs sont en mouvement; équipe compact. Changer la position des joueurs.
- Ballon dans la course; changer de jeu; varier les passes. Chercher la triangulation, appel et contre-appel, enchaînement jeu court et long.

Variante :

- Amener 2 ou 3 adversaires qui font opposition au jeu.



5. Jeu final (20')

- 8:8 (7:7) avec 2 gardiens : jeu à 3 touches de ballon.
- Buts : normal 1 point. Sur tir direct : 2 points.
- Varier l'organisation de jeu. - Jeu libre les 8' à 10' dernières minutes.
- Solliciter le mouvement, le démarquage, le jeu sans ballon et insister sur la qualité technique des passes (1^{re} passe).

6. Retour au calme (10')

- Un tour de terrain en course légère.
- Stretching de récupération.
- Un joueur peut diriger cette phase d'entraînement.

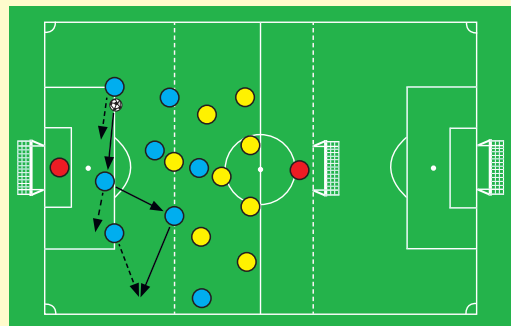


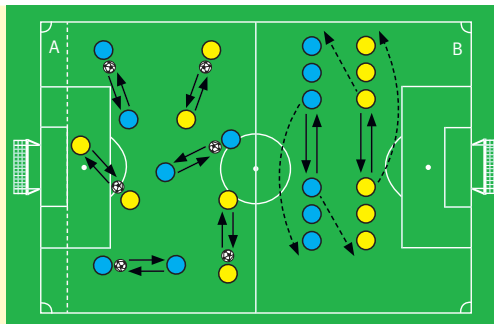
Tableau 11 : Exemple d'un entraînement technico-tactique de niveau formation (16-18 ans)

Objectifs: Entraîner le contrôle du ballon, la passe et la conclusion

Durée : 90' - 95'

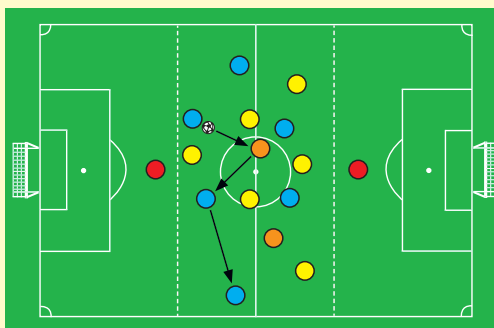
1. Echauffement technique (20')

- 1 ballon par paire : passes en mouvement à 2 touches de ballon.
 - Sur place : un joueur avec les mains lance le ballon à son partenaire qui remise directement en volée et jeu de tête.
 - Passes à 2, sur place : dosage des passes; varier la distance, les trajectoires.
 - Souplesse dynamique et stretching.
 - Technique aérobique : passes directes ou à 2 touches et courses variées (2 x 4') [Terrain B].
- Travailler toujours les 2 pieds.



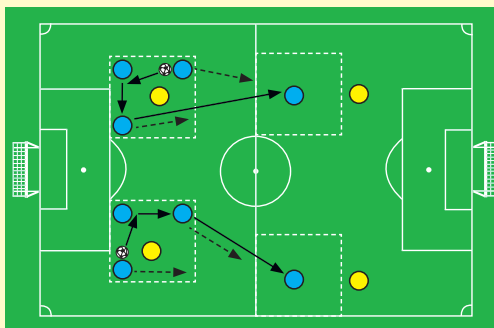
2. Forme jouée : conservation du ballon (15')

- On joue 6:6 (7:7) sur surface délimitée + 2 jokers neutres (qui jouent à 1 touche) et 2 gardiens.
 - Conservation du ballon à 2 touches : après 7 ou 8 passes, on cherche l'appui en profondeur (gardiens) par une passe au sol (=1 point).
 - Après le point, le ballon est joué par l'équipe adverse.
- Les joueurs gardent leur position (occupation des zones).



3. Exercice de passes courtes et longues (15')

- Groupes de 6 joueurs, quatre surfaces délimitées 15 x 15m.
 - Jeu 3:1 dans deux surfaces : après 6-8 passes (ou à un signal), un joueur (bleu) joue sur le partenaire se trouvant dans la surface opposée (distance suffisante pour favoriser la longue passe); puis deux (bleu) viennent en appui pour créer le surnombre. Au moment où le joueur (bleu) a contrôlé le ballon, le défenseur (jaune) entre dans le jeu (jeu 3:1).
 - Changer les défenseurs chaque 2'.
- Qualité de la passe au sol; mouvement, triangulation.

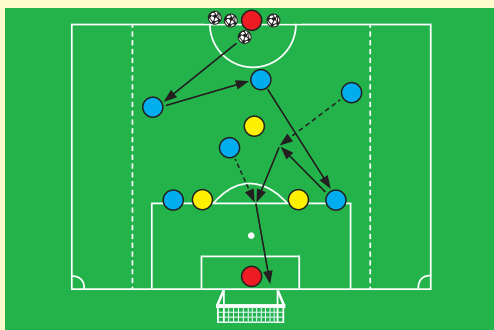


Variante :

- Varier les passes (diagonales, en profondeur; aériennes).

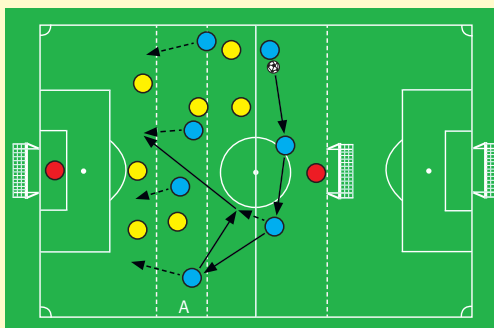
4. Situation de jeu; passes et conclusion (15')

- Surface délimitée : 6 attaquants (bleu) et 3 défenseurs (jaune) + 2 gardiens.
 - L'équipe (bleu) joue (3 touches max.) et cherche à conclure.
 - Lorsque l'équipe (jaune) récupère le ballon, elle joue libre et cherche la passe longue sur le 2^e gardien en attente.
 - Changer les rôles chaque 3' à 4'.
- L'équipe (bleu) trouve les solutions (chercher la profondeur, la dernière passe). Puis l'entraîneur fait travailler une combinaison de jeu particulière. Les défenseurs sont semi-actifs.
- Limiter le nombre de touches avant la conclusion; donner un temps à l'action.



5. Jeu d'application 7:7 (à 8:8) (20')

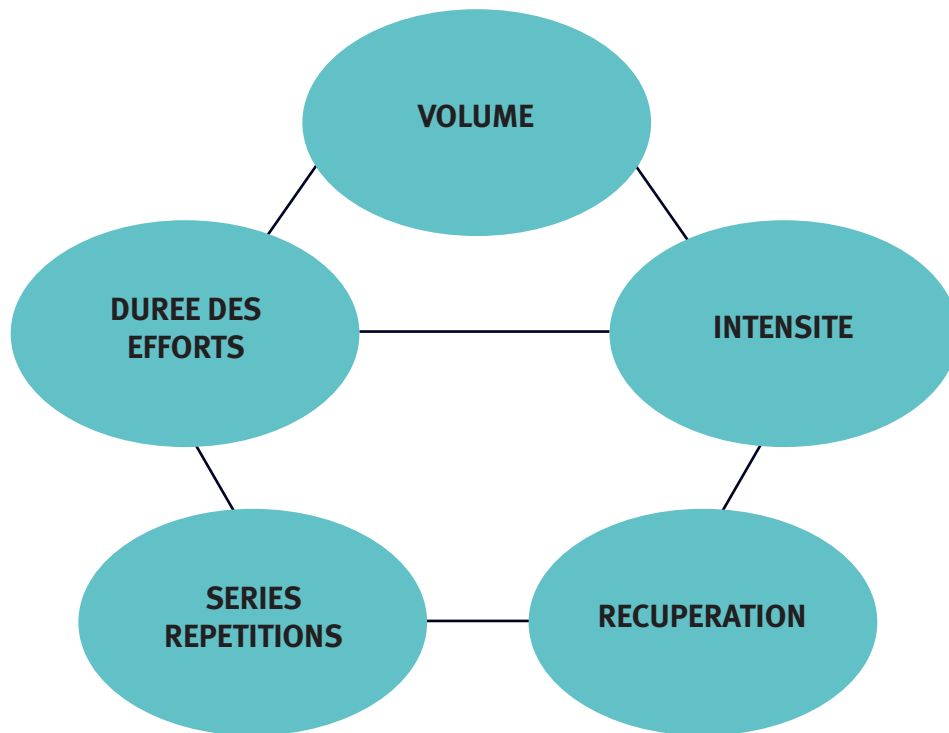
- Surface de jeu délimitée avec une zone centrale A (largeur 15 m).
- Jeu à 2 touches (ou 3) pour l'équipe dans sa zone défensive; libre dans les autres.
- On cherche à conclure.
- But normal (=1 point), sur passe en profondeur qui traverse la zone centrale A (=2 points).



6. Retour au calme (10' - 12')

- Course de récupération.
- Stretching intensif.

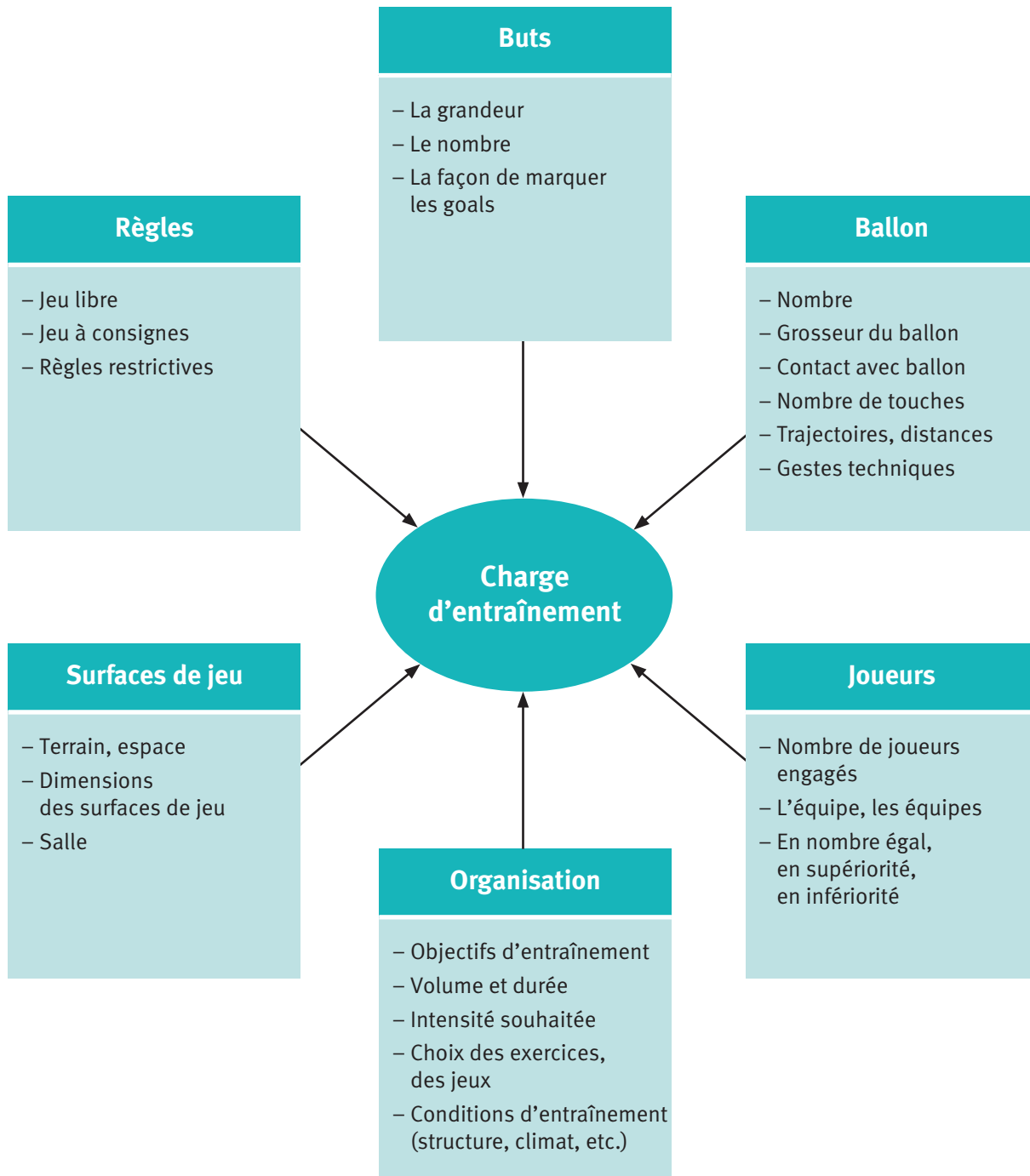
1.4 Les clés du dosage de l'entraînement



- Volume :** Ensemble des efforts en charge; durée/quantité totale de travail.
(Exemple : Volume d'endurance aérobie de 40')
- Durée :** Effort à effectuer sans repos dans l'intensité demandée. Temps de travail.
(Exemple : Durée de l'exercice, 15')
- Intensité :** Charge de l'effort, rythme à donner, résistance à vaincre.
(Exemple : 80% d'un poids maximum; 90% de la vitesse maximale; 80% de la FCm)
- Répétition :** Nombre de fois qu'un effort, un exercice, une activité d'apprentissage est répété.
(Exemple : 5 répétitions de 30m, 20 x abdominaux, 10 x une action de jeu offensive)
- Série :** Ensemble des répétitions qui se suivent au même rythme.
Plusieurs répétitions forment une série.
(Exemple : 5 répétitions de 30m, 3 séries. Intensité 100%, volume 450m.
Force musculaire par squat, 10 répétitions de 80kg, 5 séries)
- Récupération :** Temps alloué à la phase de récupération.
Pause entre les répétitions.
Pause entre séries (plus longs).

La phase de récupération est souvent active, elle est fonction de l'intensité, du volume, de la durée des efforts.

Tableau 12 : Les critères qui influencent l'intensité de la charge d'entraînement en football



2. La récupération et la régénération

Tout effort physique, comme tout autre effort, nécessite un temps de récupération, de repos, afin de recharger les énergies et de retrouver des forces.

Dans le domaine du sport, la récupération est indispensable, elle fait partie intégrante du processus d'entraînement. Dans la planification des méso-cycles et micro-cycles d'entraînement, des phases de "décharge" sont souvent programmées et organisées en séances spécifiques pour favoriser la régénération des énergies tant biologiques que psychiques. Elles sont prévues le plus souvent un jour après le match, ou en milieu de semaine après un bloc d'entraînement intense, et même en micro-séance directement après l'entraînement lors du retour au calme.

Bien planifié, ce processus récupération-régénération peut prévenir les périodes creuses, de fatigue et de surentraînement.

A base de récupération physique et de récupération psychique, ces séances dites de "décrassage" ou séance d'oxygénation ont pour buts principaux de :

- Prévenir et éliminer les fatigues.
- Baisser le taux d'acide lactique et autres toxines des muscles.
- Oxygéner les muscles (capillarisation, nettoyage).
- Abaisser le stress.
- Elever la concentration.
- Diminuer les risques de blessures.
- Régénérer les tissus en énergie.

→ Après un effort intensif, il faut au moins 48 heures pour reconstituer les réserves de glycogène. Il est possible d'abaisser ce temps de 24 à 30 heures par un entraînement spécifique d'oxygénation et récupération, à base de course ou autre forme aérobie et par un régime alimentaire riche en hydrate de carbone.

Durée de récupération pour les différentes qualités physiques

Endurance (capacité aérobie)	24h à 30h
Endurance (puissance aérobie)	40h à 48h
Vitesse anaérobie alactique	24h
Vitesse anaérobie lactique	48h à 72h
Force musculaire maximale	40h à 48h
Force-vitesse (explosive)	24h à 36h

L'entraînement de récupération

a) Jour après le match ou séance d'entraînement intense

- **Course légère**, 50 à 60/70% de la FCm (FC 120-140) de 20' à 30'. Dans la nature, en forêt, cette course procure une meilleure qualité d'oxygénation. Elle peut être remplacée, surtout chez les jeunes, par un travail technique léger : conduite du ballon, passe, tennis-ballon. D'autres activités complémentaires, comme le vélo, la natation ou l'aquagym peuvent être bénéfiques comme "décrassage". Selon l'état physique et psychique de l'équipe, des formes jouées libres sans charge complètent le travail de course.

Exemple : 15' à 20' de course et 15' de jeu.

- **Stretching / Mobilité**

Par le stretching, le tonus musculaire se normalise, les muscles retrouvent leur structure, le sang circule mieux et le processus de régénération s'active plus facilement. Le temps d'étirement est plus long (15'' à 30'').

- **Massage**

Après la phase active de récupération (douche et éventuellement bain chaud), le massage est de rigueur. D'une durée de 20' à 30', il élimine les contractures, et le tonus musculaire est réglé.

b) Sitôt après l'entraînement

- Course légère éventuelle (FC 120-140), de 6' à 12' sur le terrain ou un lieu proche (éviter un sol dur).
- Stretching modéré ou profond, selon la séance.
- Autre activité : séance de tirs de pénalty par exemple. Surtout chez les jeunes, prévoir la remise en place du matériel d'entraînement et le nettoyage des ballons. Ce travail favorise un retour à la normale des émotions et une baisse de la tension psychique.

c) La récupération active pendant l'entraînement

Cette phase de récupération, immédiatement après un exercice ou un jeu, facilite l'élimination des déchets produits par l'effort (acide lactique) et favorise la régénération des énergies. A base de marche, de course lente, d'exercices de jonglage et d'étirements, elle est recommandée après des exercices de vitesse, de tirs au but (force) ou autres séances de puissance aérobie (course ou jeu sur petite surface).

d) Autres moyens de récupération et de régénération

- Activités complémentaires hors des habitudes du football : natation, aquagym, vélo, marche en montagne ou au bord de la mer
- Sauna, massage dans l'eau, bain d'eau salée
- Alimentation adaptée ainsi que boisson (apport d'hydrate de carbone, sels minéraux, vitamines), à prendre si possible sitôt après le match ou l'entraînement (apport d'hydrate)
- Sommeil (8 à 10 heures pour un sommeil régénérateur)
- Techniques de relaxation : sophrologie, training autogène, eutonnie, visualisation, encrage, techniques de respiration et de concentration, yoga. Ces techniques sont utilisées à titre individuel.
- Vie saine, vie équilibrée, loisirs

Tableau 13 : Exemple d'un entraînement de récupération le lendemain du match ("décrassage")

Durée : 60' à 70'	Intensité faible (50 à 70% de la FCmax.)
<p>Phase d'oxygénation (30'-35')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marche 5' • Course légère à modérée 10' à 12' (FC 120-140) ou autre forme d'endurance (Exemple : vélo, 30'-45') • Souplesse dynamique (pas brusque) 5' • Course légère à modérée 10' à 15' (FC 140-160) ou conduite du ballon ou passe simple • Autres formes attractives : <ul style="list-style-type: none"> – Handball en marchant (but avec tête ou reprise volée) – Football en marchant (but direct) 	
<p>Activité ludique "réactive" (10'-15')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tennis-ballon (filet bas) • 6:2/8:2 (Toro, sans intensité) 	
<p>Tonification musculaire (10')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Par renforcement musculaire (poids du corps) pour le haut du corps (gainage musculaire) • Coordination réactive (courte distance) 	
<p>Etirement musculaire (10'-15')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Par stretching intensif, suivi d'exercices de relaxation 	
<p>Formes complémentaires</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bain, douche • Sauna • Massage 	