

Résumé de l'outil de formation de J. Saury (mémoire BEES 3)

Les tâches de l'entraîneur

Organisation et planification	1	Favoriser la construction de projets individuels de préparation
	2	Organiser l'équipe pour un entraînement collectif
	3	Planifier et programmer la saison
Entraînement	1	Préparer les séances d'entraînement
	2	Conduire les entraînements
	3	Organiser des séances d'analyse au retour des entraînements
Compétition	1	Intervenir au cours des compétitions
	2	Analyser les régates avec les régatiers
Evaluation et régulation	1	Evaluer l'activité et les performances de chaque régatier
	2	Surveiller l'évolution des performances et réguler le programme

Quelques principes

Collaboration entraîneur-athlète : ils s'engagent dans la mise en commun et la confrontation de leurs points de vue

Planification : l'entraîneur doit apprendre simultanément à planifier et à improviser (stratégie et tactique)

Pratique réflexive : capacité particulière de l'entraîneur à tirer profit de ses expériences

<p style="text-align: center;">Organisation et planification Favoriser la construction de projets individuels de préparation</p>
--

Objectif : apprentissage de l'autonomie par le coureur

Outils :

- 1) document **conçu et écrit par le coureur** précisant les **objectifs** de performance et de perfectionnement sur la saison et la **stratégie** pour y parvenir.
- 2) Bilans périodiques écrits (document Gilles Monier)

<p style="text-align: center;">Organisation et planification Organiser l'équipe pour un entraînement collectif</p>
--

Objectif :

- 1) gérer le paradoxe adversaires en compétition et partenaires à l'entraînement vers un « partenariat pour l'entraînement ».
- 2) instaurer des routines de travail en équipe

Outils :

- 1) respecter les stratégies individuelles de préparation établies par chaque coureur avec l'entraîneur
- 2) instaurer et garantir les **conditions minimales d'une collaboration viable**
 - a. Jouer le jeu totalement (ex. essais de vitesse)
 - b. Prendre part activement aux décisions collectives (implication)
 - c. Respecter les contraintes (horaires, tâches collectives,...)
- 3) améliorer l'efficacité du travail en équipe en installant des routines de fonctionnement

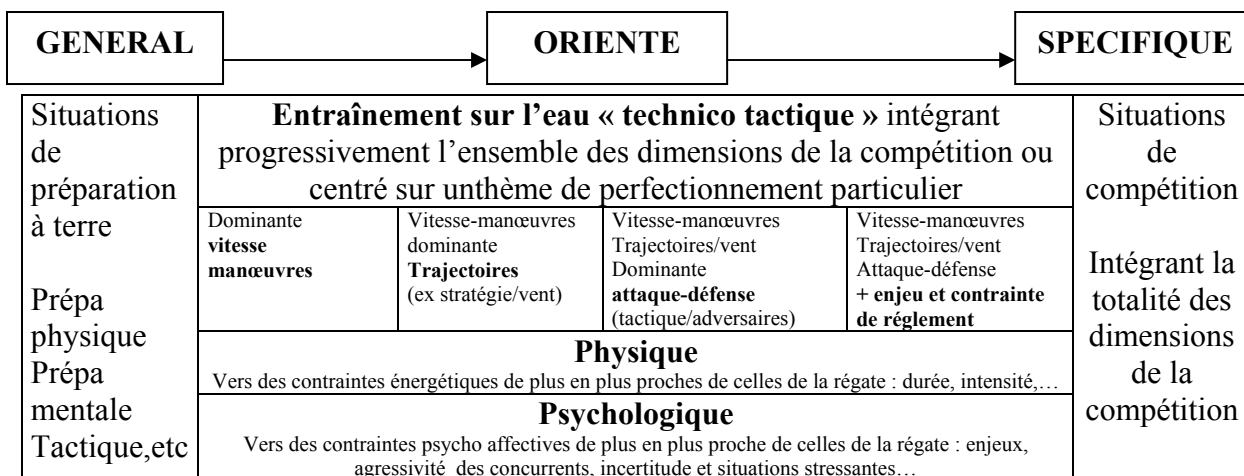
Organisation et planification
Planifier et programmer la saison

Objectif :

- 1) construire un programme tenant compte des **contraintes temporelles** (dates butoir du calendrier et disponibilités des coureurs)
- 2) **spécifier les thèmes de perfectionnement prioritaires** dans les différentes phases de la saison en fonction des principes d'efficacité de l'entraînement
- 3) **formaliser le programme de l'équipe par écrit** afin de constituer un cadre de travail explicite, et un référentiel partagé par tous.

Outils : éléments à prendre en compte

- calendrier des régates
- disponibilités des athlètes
- régates « performance » et régates « perfectionnement »
- orientation de l'entraînement du général au spécifique (un thème de perfectionnement est d'autant plus spécifique qu'il soumet les régatiers à des situations proches de celles de la compétition).



<p>Entraînement Préparer les séances d'entraînement</p>
--

Objectif :

- 1) acquérir le répertoire des situations types
- 2) enrichir son répertoire personnel (par l'utilisation de variables pédagogiques)
- 3) préparer des adaptations de séance en fonction de la situation

Outils :

- 1) « manuel de l'entraîneur » G. Monier, J. Chedeville, C. Denis (1993)
- 2) des variables permettant d'enrichir son répertoire

Type de variables	Exemples
Buts et critères d'évaluation	<ul style="list-style-type: none"> - buts de compétition (l'évaluation porte sur la place) ; - Buts de perfectionnement technique (l'évaluation porte sur la précision du pilotage, l'équilibre, la vitesse, la trajectoire...) - buts de perfectionnement tactique - buts de test de matériel - etc....
Contraintes	<ul style="list-style-type: none"> - durée des bords - forme et taille des parcours - choix des zones du plan d'eau - densité de la flotte - choix et nombre des adversaires - nombre et fréquence des exercices - tâches ajoutées pour le régatier (ex. concentration sur des informations extérieures) - définition de rôles particuliers (ex attaquant, défenseur...) - systèmes de handicap, - etc....

- 3) éléments à prendre en compte pour organiser la séance, en vrac :
 - a. programme écrit
 - b. météo
 - c. besoins des régatiers (fonction des bilans périodiques)
 - d. accrocheurs d'intérêt et habitudes de travail
 - e. histoire des entraînements précédents
 - f. organisateurs concrets (situations de démarrage, blocs d'exercices, alternatives, situations de repli)

<p>Entraînement Conduire les entraînements</p>

Objectif :

- 1) orienter l'activité des régatiers et stimuler leur engagement actif et rapide dans les situations
- 2) exercer un contrôle et une adaptation « tactiques » des situations, afin de faire fonctionner les exercices et maintenir un fort investissement des régatiers
- 3) s'engager dans la séance de façon à sentir la façon dont les régatiers vivent les situations.

Entraînement Organiser des séances d'analyse au retour des entraînements

Objectif :

- 1) centrer l'analyse sur un nombre limité de thèmes significatifs pour les régatiers, prioritaires de leur point de vue
- 2) favoriser l'explicitation de leurs expériences par les régatiers
- 3) développer des méthodes d'analyse communes à l'équipe.

Outils :

méthode d'animation de séance

- toujours partir d'une situation concrète
- faire décrire le plus précisément possible les actions et les événements (que faisaient les régatiers, dans quel but, qu'est ce qui les a amenés à engager ces actions.
- Ne solliciter leurs propres interprétations qu'ensuite.

Compétition Intervenir au cours des compétitions

Objectif :

- 1) favoriser le développement par le régatier d'une démarche autonome de préparation des régates
- 2) Collaborer avec le régatier dans la préparation de la régata
- 3) Comment observer et analyser la régata afin de fournir des informations utiles aux régatiers ?

Outils :

- 1) faire utiliser par le régatier une check liste de préparation de manche (mémoire Saury p.68)
- 2) collaboration entraîneur athlète pour l'affûtage technique (vitesse-réglages, manœuvres)
- 3) collaboration entraîneur athlète pour les choix stratégiques, selon les principes suivants :
 - a. ne pas influencer les choix des régatiers mais simplement l'aider dans l prise en compte des éléments permettant d'établir sa stratégie
 - b. une option stratégique est rarement payante à coup sur (voir les aspects tactiques)
 - c. les informations dont dispose le régatier sont souvent plus fines que celles qui sont accessibles à l'entraîneur.
 - d. Solliciter le point de vue du régatier avant de lui soumettre son propre point de vue.

<p style="text-align: center;">Compétition Analyser les régates avec les régatiers</p>
--

Objectif :

- 1) adopter une démarche de recueil systématique de données objectives sur la régata
- 2) mettre en œuvre et instrumenter une démarche d'analyse centrée sur les « incidents critiques » de la régata et basée sur l'explicitation des régatiers
- 3) adapter la forme des analyses des régates (individuelles ou collectives) aux circonstances.

Outils :

- 1) recueil d'informations objectives sur les conditions et le déroulement de la régata
 - a. relevés de vent aux différents moments de la régata et aux différents points du parcours
 - b. relevés de courant aux différents moments de la régata et aux différents points du parcours
 - c. orientation du parcours et de la ligne de départ
 - d. actions des régatiers dans les différentes phases (départ, passage de marques,...)
 - e. événements marquants survenus pendant la manche
- 2) analyse de la manche avec le régatier
 - a. utilisation de fiches retour de manche complétés par le régatier
 - b. analyse collective entraîneur régatier sur les incidents critiques de la régata

<p style="text-align: center;">Evaluation et régulation Evaluer l'activité et les performances de chaque régatier</p>

Objectif :

- 1) évaluer le résultat global du régatier sur une manche ou une régata
- 2) perfectionner une démarche d'analyse immédiate de leurs réalisations
- 3) diagnostiquer de manière immédiate les comportements caractéristiques
- 4) prendre en considération le point de vue du régatier et sa propre évaluation

Outils :

- 1) courbes de performance aux différentes phases du parcours et fonction du vent
- 2) démarche d'analyse basée sur les observables (trajectoire/parcours et adversaires, trajectoires /vagues, actions sur les commandes, réglages, actions et prises d'informations,...)
- 3) comparer les comportements par rapport aux comportements typiques d'un niveau donné
- 4) recueillir par oral ou par écrit la propre analyse durégatier.

<p style="text-align: center;">Evaluation et régulation Surveiller l'évolution des performances et réguler le programme</p>

Objectif :

- 1) faire des bilans périodiques avec le régatier, afin de réguler le programme et les objectifs de préparation
- 2) se doter d'instruments « objectifs » de surveillance des progrès et des performances des régatiers

Outils :

- 1) fiches de bilans périodiques
- 2) les courbes de performance de classement aux régates, de classements aux manches (conditions météo), de passage aux différentes marques.