

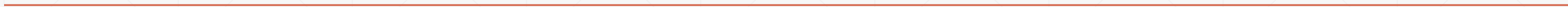
Le camp d'entraînement

Alfredo Villar-Sbaffi
AGE 2016

Plan

- Mise en contexte
 - Logistique
 - Le camp
-

Mise en contexte



Camp d'entraînement ou tournée de compétition

- Camp d'entraînement
 - Augmenter la charge d'entraînement ou les qualités techniques.
 - Tournée de compétition
 - Faire des standards pour des grands jeux.
 - Cibler 3 ou 4 compétitions.
 - Faible charge d'entraînement.
 - Peu ou pas d'encadrement => demande beaucoup de maturité
 - Le camp d'entraînement devrait servir de préparation vers la tournée de compétition et les voyages en équipe nationale
-

Types de camp d'entraînement

- Organisés par des compagnies privées.
 - Camps multisports.
 - Camps avec des experts (???)
 - Camps organisés par une fédération, club ou entraîneur.
-

Sujet de cette présentation

- L'organisation de A à Z d'un camp d'entraînement
 - Athlètes matures
 - Entraîneur principal présent
-

Charlie Francis

- Ruthlessly eliminate stress from the athlete's life.
 - Figure out what's important for each athlete. Prioritize it.
 - Be holistic in your approach. Set your athletes up for success!
-

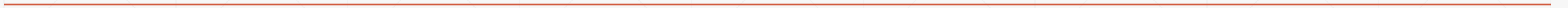
Qu'est-ce qui est recherché

- Augmenter de la charge par le contrôle du repos.
 - Individualiser l'entraînement.
 - Sortir l'athlète de son milieu et des distractions
 - Mieux connaître l'athlète et ses habitudes.
 - Corriger les mauvaises habitudes.
 - Préparer à être autonome.
 - Préparer à voyager en équipe (nationale ou provinciale).
 - Avoir de meilleures conditions climatiques.
 - Altitude (endurance) ou Non (épreuves de puissance).
 - Durée: 10 à 30 jours.
 - Possibilité de travailler et d'apprendre d'autres entraîneurs ou groupes d'entraînement
-

Les athlètes ciblés

- Un seul mauvais élément dans le groupe peut gâcher l'ambiance d'un camp
 - Tout le monde devrait être là pour les mêmes raisons (pas de touristes).
 - Le niveau de maturité athlétique est très important.
 - On cherche une approche individuelle: trop d'athlètes et on dilue les ressources
 - Récompense pour le bon travail – source de motivation
-

Logistique



Les préparatifs d'avant départ

- Ajustements à l'entraînement
 - Diminution de la charge et prise en considération du stress avant départ.
 - Introduire les outils qui seront utilisés pendant le camp (éducatifs, techniques d'entraînement, principes généraux)
 - Les assurances
 - Les forfaits de cellulaire
 - L'équipement à apporter
 - Les lettres d'autorisation de voyage (mineurs)
 - Carte de crédit
-

La destination

- Critères

- Accès à une piste et l'équipement (matelas, haies, salle de musculation)
 - Contacter les entraîneurs locaux (clubs, universités).
 - Utiliser Google map.
 - Proximité entre l'hébergement et la piste
 - Soins médicaux et alimentation sur place
 - Climat
 - Contrôle des distractions
 - Fuseaux horaires
-

Le choix de la période

- Points à considérer:
 - Planification annuelle
 - L'objectif du camp:
 - Préparation spécifique
 - Préparation précompétitive
 - Disponibilité des athlètes (école et travail).
-

Le billet d'avion et location de voiture

- L'achat du billet d'avion
 - Utiliser les agrégateurs: Kayak ou Google flights.
 - Faire les achats 2 à 3 mois d'avance.
 - Éviter les achats de groupe.
 - Chercher des vols directs.
 - S'informer sur les frais de bagage et les équipements de sport acceptés.
 - Location de voiture
 - Utiliser des agrégateurs: Kayak
 - Peu d'avantages à louer tôt (à moins que la destination soit en demande pendant la période)
 - La plupart des agences de location offrent des annulations sans frais.
-

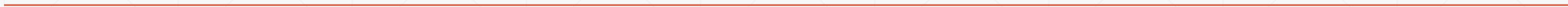
L'hébergement

- Le confort est primordial: ce n'est pas sur l'hébergement qu'on devrait chercher à économiser.
 - Options:
 - Hôtel: Confort relatif – peu de possibilités de faire des repas – manque d'espace de vie et d'intimité – Loin de la piste (souvent).
 - Résidence (universitaire ou autre): Confort relatif mais possibilité de chambre individuelle – possibilité de faire des repas – près de la piste.
 - Centre d'entraînement tout inclus (CREPS, INSEP et autres): Confort variable – repas inclus – près de la piste et des services.
 - Location de maison d'un particulier (AirBnB, VRBO...): Possibilité d'aller chercher le meilleur de tous les mondes – demande plus de recherche – peut coûter cher.
 - Les relations interpersonnelles
 - Couples: s'ils vivent déjà ensemble c'est ok sinon NON.
 - Conflits: être proactif (intervenir aussitôt que les tensions commencent)
-

L'alimentation

- Excellente opportunité d'éducation.
 - Éviter les changements drastiques d'alimentation.
 - La cuisine collective est difficile à gérer.
 - Mélange de plats à partager et de plats individuels.
 - Forcer tout le monde à participer aux repas.
-

Le camp



L'entraînement

- Un camp d'entraînement doit s'intégrer dans la préparation annuelle et en être une suite logique
 - Éviter les camps où vos athlètes devront suivre un plan défini par d'autres ou les camps multisports.
 - On est mieux d'en faire moins mais mieux que trop en état de fatigue.
 - Éviter le stress lié à l'adaptation à de nouvelles techniques ou méthodes d'entraînement.
 - Passer de 4 entraînements par semaine à 2 par jour n'est pas logique. L'augmentation de la charge doit être raisonnable
 - Prendre son temps – aucune limite de temps – Mieux expliquer
 - Prendre du soleil est bénéfique: lien Testostérone et Vitamine D
 - Passer beaucoup de temps dehors (même à rien faire)
 - Reproduire la session technique du matin le soir.
 - En épreuves de puissance, les gains techniques sont plus faciles d'aller chercher dans un camp que les gains physiologiques qui sont plus taxants.
 - Sommeil: 10 à 14h par jours – ajouter des siestes forcées
-

Les activités connexes

- Chaque activité de la vie de tous les jours doit être une opportunité d'apprentissage.
 - Chercher à passer du temps seul avec chacun des athlètes (comprendre l'athlète, améliorer la relation)
 - Les sorties d'équipe sont une bonne opportunité de créer des liens et une bonne dynamique (mais elles doivent être encadrées, planifiées et peu taxantes).
-

Questions?

