

Méthodologie de la programmation

__ Fixer les compétitions majeures

__ Déterminer la dominante et la durée de chaque période

__ Choisir les tournois de préparation

__ Déterminer la nature et la durée de chaque phase

__ Définir les contenus d'entraînement à partir des priorités

Méthodologie de la programmation

A partir des objectifs d'amélioration et de progrès, déterminés en pleine concertation avec le joueur, l'entraîneur établit la programmation de la saison en adoptant la démarche suivante :

__ **Il fixe les compétitions majeures** (4 à 8 par année) pour lesquelles le joueur doit être au mieux de sa forme. Il obtient l'accord des parents pour les absences scolaires et pour leur participation financière.

Exemple pour les 12 ans de niveau national :

ACBB
AURAY
REEBOK
BRESSUIRE
Championnats individuels de Ligue
Championnats de France à BLOIS

__ Une fois ces grands rendez-vous placés sur le calendrier, **il définit les périodes de formation** du joueur en tenant compte des priorités d'évolution et des échéances de la compétition.

__ Il choisit ensuite judicieusement (niveau adapté) **les compétitions secondaires et de préparation** qu'il situe sur le calendrier à l'intérieur des phases. Il tient compte du nombre annuel de matches nécessaire à la progression du joueur.

__ Il détermine alors **la nature et la durée des différentes phases** qui composent chaque période.

Exemple de découpage d'une période de trois mois à dominante foncière, pour un minimum :

- phase de construction : novembre-décembre
- phase de compétition : un ou deux tournois de contrôle fin décembre
- phase de renforcement : janvier

__ Il précise enfin **les priorités et les contenus d'entraînement à l'intérieur des phases** de construction-renforcement, en prévoyant des matches ou même des tournois d'application

Remarque : une programmation n'est jamais établie de façon définitive. Elle doit pouvoir être remise en question et être ajustée à chaque fois que les aléas de la préparations l'exigent.

Exemples :

- blessure accidentelle ou liée à la croissance
- série de tournois où le joueur perd au premier tour (pour éviter le manque de matches et la perte de confiance)
- série de tournois à succès qui provoque fatigue physique et saturation
- problème technique à régler d'urgence