Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 4 (2002)

Heft: 2

Artikel: Une semaine de pur sport

Autor: Keim, Véronique

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995926

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

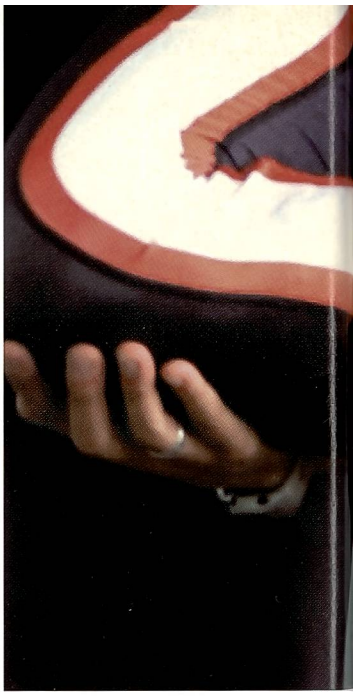
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Fotos: Daniel Käsermann



Une semaine de pur

Briser la monotonie, rechercher la chaleur, découvrir d'autres horizons, profiter de structures professionnelles, stimuler l'esprit d'équipe... les arguments ne manquent pas pour légitimer l'organisation d'un camp d'entraînement. Mais le chant des sirènes ne doit pas occulter une réflexion plus approfondie.

Véronique Keim

La perspective de changer de cadre et de consacrer trois jours, voire une semaine à la pratique du sport est alléchante pour chaque entraîneur et athlète. On a peut-être l'impression qu'en quittant la routine quotidienne, on résoudra certains problèmes tenaces tels que baisse de motivation, fatigue, stress, lacunes techniques ou autres soucis relationnels. Mais attention! Le camp d'entraînement, pris comme simple porte de sortie sans autre réflexion, ne remplira aucune de ces attentes.

Des formes à caractères multiples

Le camp d'entraînement revêt des formes différentes suivant qu'il s'adresse à des jeunes ou à des adultes, à des athlètes de sports collectifs, individuels ou multidisciplinaires (athlétisme par exemple), à des membres d'un club ou à une sélection régionale, voire nationale. Les buts spécifiques de ces différents groupes détermineront le choix de la période et du lieu, et orienteront les recherches vers un certain type d'infrastructures sportives et d'environnement.

Pourquoi un camp d'entraînement?

Chaque entraîneur nourrit des objectifs pour ses athlètes ou son équipe, quel que soit leur niveau. Le camp d'entraînement apparaît souvent comme une bouffée d'air frais dans la planification annuelle, mais il ne se justifie qu'à condition de s'inscrire dans une certaine logique, une certaine durée. D'où l'importance de poser les bonnes questions: Pourquoi partir? Que trouverons-nous de mieux ou de différent ailleurs? En résumé: Que recherchons-nous vraiment en quittant le cadre habituel?

Le camp, une parenthèse temporelle

Le manque de temps – signe de notre époque – conditionne aussi la qualité de l'entraînement. Les aspects jugés secondaires passent souvent à la trappe au profit d'autres estimés plus importants, ou du moins plus urgents. Partir en camp et consacrer son temps et ses pensées à l'activité sportive permet de reconsidérer les détails négligés d'habitude et d'individualiser les exercices correctifs. L'absence de stress, la disponibilité, gages d'ouverture et de réceptivité, représentent sans conteste les avantages primordiaux d'un camp d'entraînement.

Un projet commun

La perspective de partir en camp réjouit aussi bien les jeunes que les adultes, les amateurs que les professionnels. Le camp d'entraînement se prépare en commun, il nourrit les discussions durant des semaines et contribue à éveiller l'esprit de coopération. La phase de préparation *(voir pages 16 et 17)* doit être minutieusement réfléchie et partagée avec tous les acteurs. L'implication de chaque membre garantit la prise de conscience collective et la réussite du camp dépendra des efforts de chacun.

L'esprit d'équipe avant tout

Le réseau de compétences sociales mis en route dans la phase préparatoire se concrétisera sur place. Vivre quelques jours ensemble, dans un nouvel environnement, facilite l'approche mutuelle. Les caractères se dévoilent au fil des jours, les relations gagnent en profondeur. Pour l'entraîneur, c'est l'occasion de découvrir des pans de personnalité parfois insoupçonnés qui se révéleront déterminants pour la suite. L'apport d'un

sport

camp placé en début de saison est particulièrement fructueux pour les sports collectifs. Il facilite l'intégration de nouveaux éléments, la formation d'un esprit d'équipe et la transmission d'une philosophie de jeu. Placé juste avant une compétition, il renforce la cohésion des joueurs et alimente leur motivation.

Des idées claires au départ

Le camp s'inscrit dans un processus d'entraînement. Une évaluation préalable du niveau des participants guidera une planification judicieuse qui s'attachera à fixer les priorités: condition physique générale, tactique, technique, récupération, découverte d'autres disciplines, détente, objectifs sociaux, etc. Ces buts influencent directement le choix du lieu et de la période.

Si l'accent porte sur l'aspect sportif avant tout, la qualité des infrastructures d'entraînement primera sur l'aspect environnemental (une belle région à visiter). Si l'on vise la récupération, la qualité de l'hôtel et de ses prestations (sauna, piscine, nourriture), ainsi que le climat joueront des rôles centraux. Si le séjour s'attache plutôt à créer un climat, une ambiance, le choix d'un endroit hors du commun, qui bouscule les habitudes ou les convictions (une semaine en haute montagne ou dans un pays de l'Est, par exemple) s'avérera riche d'enseignements.

Un grand merci à Franz Fischer et à Roger Vogel pour leur précieux soutien dans l'élaboration des articles.

Trouver le bon dosage

Entraînement, récupération, activités en commun, temps libre. Tout l'art consiste à composer le bon cocktail avec ces éléments!

Impossible de tout rattraper

Le camp d'entraînement ne représente pas la panacée pour compenser tout ce qu'on n'a pas pu faire durant la saison. On recommande en général d'augmenter de façon modérée les charges d'entraînement par rapport à une semaine normale (+30% en moyenne). Cela n'amène rien de surmener des jeunes sportifs habitués à deux séances hebdomadaires en leur infligeant huit entraînements d'affilée. La qualité en pâtit et le risque de blessures augmente considérablement.

Attention aux excès

Au risque d'enfoncer des portes ouvertes, nous rappelons l'importance de privilégier la qualité des séances d'entraînement plutôt que leur nombre ou leur durée. L'échauffement et le décrassage (petite course, stretching, exercices de relaxation), occupent une place primordiale lors d'un camp rythmé par des séances rapprochées. La récupération, souvent négligée en temps normal, retrouve ses lettres de noblesse, grâce aux infrastructures et au temps à disposition. Sauna, massage, piscine font donc partie intégrante d'une semaine de camp et contribuent à optimiser indirectement la performance.

La semaine comme un tout

Placer les bons accents au bon moment, voilà la clé d'une planification judicieuse. Les sportifs ne peuvent se donner à fond toute la semaine. Le camp d'entraînement répond aux mêmes principes de planification que ceux qui régissent une saison. La bonne répartition des jours d'entraînement (par exemple acclimatation – séance intensive – longue séance – pause) est déterminante pour éviter toute surcharge ou symptôme lié au surentraînement. La périodisation dépend du niveau des athlètes engagés et des priorités.

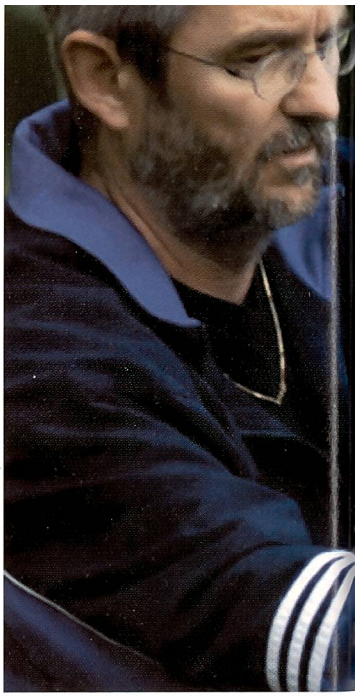
Garder l'œil sur chacun

L'effet de groupe peut influencer positivement l'individu. Mais il peut aussi l'étouffer quelquefois. L'entraîneur ou le moniteur doit rester attentif et ménager des plages dans l'horaire pour considérer chaque athlète en particulier, l'orienter et le corriger individuellement.

Ne pas remplir les espaces à tout prix

En tant qu'entraîneur ou moniteur, je dois me demander s'il est judicieux de compléter l'entraînement avec des services supplémentaires (vidéo, computer, etc.)? Si oui, quand sont-ils le plus efficaces? La vision d'une vidéo centrée sur la tactique apportera- t-elle un plus après le souper par exemple, ou se justifie-t-elle plutôt le matin?

Photos: Daniel Käsermann



Le camp d'entraînement en

1 Fixer les objectifs généraux

Ils diffèrent selon le type de sport – collectif, individuel, multidisciplinaire – et le niveau des participants, mais ils répondent à des critères communs:

- préparation générale: condition physique de base, travail des fondamentaux;
- préparation spécifique: avant une échéance précise;
- récupération: sortie récréative de fin de saison, semaine polysportive, détente;
- objectifs sociaux: cohésion, stimulation du groupe.

2 Choisir la date et le lieu

Ces choix dépendent des objectifs évoqués plus haut.

La date:

- de six à huit semaines avant le début de la saison pour la préparation générale;
- de quatre à deux semaines pour la préparation d'une compétition;
- période de fêtes (Noël par exemple) pour privilégier l'ambiance;
- fin de saison ou de cycle pour le délassement.

Le lieu:

- style d'hébergement: hôtel, pension, centre sportif;
- infrastructures, proximité des installations;
- climat: rechercher le chaud en hiver;
- dépaysement.

3 Sélectionner le staff

Un bon encadrement garantit pour une grande part le succès du camp:

- entraîneurs, moniteurs;
- intendance: un cuisinier par exemple;
- physiothérapeute, soigneur;
- invité surprise: un athlète ou entraîneur de la région.

4 Etablir un budget

Entrent en ligne de compte:

- le voyage, l'hébergement, la restauration;
- l'utilisation des infrastructures, les trajets vers le lieu d'entraînement;
- le défraiement du staff;
- le programme annexe: excursion, cinéma, match, etc.

Qui paie?

- la caisse de l'équipe;
- les participants ou les parents;
- le club;
- les sponsors.

5 Informer

Une séance d'information avec les parents (pour les jeunes), les athlètes et les accompagnateurs portera sur les points suivants:

- organisation générale;
- clarification des objectifs du camp;
- programme du week-end ou de la semaine.

neuf points

6 Réserver l'hébergement et les installations

Plusieurs critères orientent le choix de l'hébergement:

- le prix;
- le confort: important en période de récupération;
- la nourriture;
- la proximité des installations;
- les prestations annexes: salle de jeu, sauna, piscine, petit fitness, salle vidéo, etc.

7 Récolter des fonds

En participant activement au financement du camp, les jeunes prennent conscience des investissements d'une telle entreprise. Des exemples:

- ramassage de papier;
- lotos;
- vente de gâteaux;
- petit spectacle ou démonstration.

8 Planifier le contenu des séances

La planification judicieuse permet de fixer les priorités:

- endurance;
- tactique;
- technique;
- récupération;
- découverte d'autres disciplines;
- détente.

9 Préparer le matériel et organiser le départ

Un petit listage évitera les oublis de dernière minute.

Attention «surentraînement»!

Comment, en tant qu'entraîneur, puis-je connaître l'état de forme de mes athlètes, leur motivation, leur état de fatigue ou même d'épuisement? Ces questions, essentielles à la bonne marche du camp et à son efficacité, permettent de rester en éveil.

L'art d'observer et de communiquer

Il suffit parfois de regarder les athlètes dans les yeux, d'observer la coordination des mouvements en fin de séance ou tout simplement de questionner directement le sportif pour déceler les signes de fatigue, de lassitude, ou au contraire pour démasquer celui qui reste en deçà de ses possibilités. Le dialogue direct s'avère souvent plus efficace que le remplissage d'une feuille d'observation parfois rébarbative.

La table ronde

Les entraîneurs et moniteurs partagent, dans le cadre d'une petite séance journalière, leurs impressions, observations, et ils discutent ensemble des améliorations ou des ajustements adéquats. Le regard extérieur des autres membres du staff apporte souvent un complément à la vision de l'entraîneur parfois limitée par certains facteurs. Cet échange permanent renforce en outre la cohésion du groupe d'entraîneurs et garantit une meilleure coordination générale.

A l'affût des petits signes

Plusieurs moyens permettent de récolter des informations auprès des jeunes à la fin d'une séance, concernant la qualité, l'ambiance générale ou l'état physique du groupe. Ces infos peuvent s'obtenir verbalement au travers d'une simple question posée à chaque jeune, ou alors par écrit en proposant à chacun de cocher la figure qui reflète leur sentiment – le petit bonhomme souriant, neutre, qui pleure – pour obtenir ainsi une sorte de baromètre ambiant. Il est important de disposer de formes de feedback autres que l'expression verbale qui bloque certains.

Rester efficace

Le protocole du cardio-fréquencemètres ou des calculs du lactate reste plutôt du domaine des sportifs de pointe. Pour les jeunes et les sportifs amateurs, une planification rigoureuse de la semaine, avec des contenus adaptés et modulables paraît plus judicieuse et surtout moins coûteuse en temps et en argent.