



FIN DE SAISON : QUE FAIRE ?

Qui que vous soyez, fondeurs ou biathlètes, la saison 2009 s'est achevée le week end dernier à l'occasion des championnats de France aux Saisies.

Cette saison 2009 tout juste terminée, vous devez penser à deux choses importantes : faire un bilan de votre saison écoulée et vous reposer !

1/ Le bilan de fin de saison

Une saison sportive n'est pas un long fleuve tranquille dans lequel tout se déroule comme prévu. Les moments de satisfaction, de doutes ou d'échecs ont leurs explications et à l'heure du bilan de fin de saison, il va falloir lister les points négatifs et les points positifs.

Comme le dit Jean François Meyer dans « *Cyclisme, entraînement, pédagogie* », « Si les objectifs définis ont été atteints, on prépare la saison future avec de nouveaux buts tout en tirant les enseignements des satisfactions enregistrées. Au contraire, si les déceptions ont émaillé la saison, il est nécessaire de préparer l'avenir en repartant sur de nouvelles bases. Dans un cas comme dans l'autre, une rétrospective est indispensable car succès et échecs ont leur explication dont il est possible d'analyser la cause ».

Pour procéder à ce bilan de fin de saison, voici les différents points à aborder :

a - Le bilan sportif

- **Résultats**

D'une façon général, êtes-vous satisfait ?

- **Objectifs**

Ont-ils été atteints ?

- **Progression**

Vous êtes-vous senti progressé ?

Si oui, à quel niveau ?

- **Préparation physique**

Vous convient-elle ?

Quels sont les exercices proposés qui vous ont le mieux réussi ?

Quels sont ceux qui vous ont le moins bien réussi ?

Voyez-vous d'autres exercices à mettre en place ?



Par Aurélie TARENNE – Coach WTS

E-mail : aurelie.tarenne@wts.fr

Site internet : www.wts.fr

- **Préparation technique**

Faut-il y consacrer plus ou moins de temps?

- **Préparation mentale**

Avez-vous besoin d'un soutien plus important ?

Recherchez-vous des conseils bien spécifiques ?

Si oui, lesquels ?

La communication avec votre entraîneur vous convient-elle ?

b - Le bilan humain

- **Rencontres, prises de contacts grâce aux résultats**

Quels sont les choses à améliorer ?

- **Niveau de confiance acquis cette saison**
- **Expérience acquise pour l'avant et l'après course**
- **Envie de recommencer une autre saison**
- **Aménagement vie sportive, vie privée (+ ou - de temps ?)**

c - Le bilan médical

- **Progression des tests d'effort**
- **Problème de forme sur l'année à relever, période de méforme éventuelle**
- **Problèmes physiques éventuels**

Si vous avez un entraîneur, faites ce bilan avec lui. Il pourra ainsi y apporter un œil extérieur, et certaines remarques, de façon à rendre ce bilan plus constructif.

Et si vous n'en avez pas, c'est le moment d'en prendre un !

Après avoir fait ce bilan, vous allez fixer avec votre entraîneur, les objectifs à atteindre pour la saison prochaine, tant sur le plan sportif que humain.

Voici, entre autre, ce qu'il vous faudra définir :

- **Objectifs sportifs de la saison 2010** (exemple : finir dans le top 5 au classement général du Nordic Challenge, rentrer dans le top 100 à la Transjurassienne)
- **Compétitions de préparation** : sachez qu'on ne peut pas être bon sur toutes les compétitions. Il faut simplement considérer que certaines compétitions servent de préparation pour les objectifs futurs.
- **Compétitions à objectifs**



Par Aurélie TARENNE – Coach WTS

E-mail : aurelie.tarenne@wts.fr

Site internet : www.wts.fr

- **Planification annuelle de l'entraînement** : définir les grandes phases de préparation (PPG= Préparation physique générale, PPO= préparation physique orientée, PPS= préparation physique spécifique)
- **Qualités physiques à travailler en priorité / exercices à mettre en place**
- **Exercices à modérer** (si vous pensez que certains exercices ne vous ont servi à rien)

Tout ce travail constituera la base de votre saison 2010. Je sais, il est bien tôt pour penser à cela, mais Rome ne s'est pas fait en un jour !

2/ La période de récupération

A la fin d'une saison, il se crée en règle générale une saturation qui se traduit par un besoin physiologique de se ressourcer.

Ainsi, pour solder les factures psychologiques liées à la lassitude, accordez-vous une période de « totale décompression » d'une durée de 2 à 3 semaines, durant laquelle vous allez privilégier les longues séances d'étirement ou les activités de faible intensité. Dans un cas extrêmes, si vraiment vous vous sentez fatigué, vous avez même le droit de ne rien faire !

D'une façon générale, il est même bon de se détendre dans un univers assez éloigné de votre univers sportif, histoire de voir autre chose que du blanc !!

D'ici 3 semaines, ce sera l'heure de reprendre l'entraînement mais pour l'instant, à vos plumes !!!

Source : Jean François Meyer « Cyclisme, entraînement, pédagogie »



Par Aurélie TARENNE – Coach WTS

E-mail : aurelie.tarenne@wts.fr

Site internet : www.wts.fr