

# FICHE PRATIQUE N° 3

## Les séances mixtes

### SOMMAIRE

---



- ▶ Introduction
- ▶ Intégrer la préparation physique
- ▶ Améliorer la qualité de l'entraînement
- ▶ Cohérence de l'entraînement
- ▶ Optimiser l'entraînement
- ▶ Exemples de séances mixtes

### INTRODUCTION

---



La manière la plus habituelle pour aborder la préparation physique d'un sportif consiste en une alternance de séances de travail physique avec les séances techniques et tactiques. Il s'agit alors d'une approche dissociée de la préparation physique puisque les séances sont distinctes les unes des autres.

Bien que cette approche traditionnelle soit satisfaisante, il est possible d'opter pour une méthode associée de l'entraînement physique. Les séances ne sont alors plus distinctes mais mixtes, c'est à dire que la préparation physique et l'entraînement spécifique sont abordés au sein d'une même séance.

**Les séances mixtes peuvent s'organiser de différentes manières :**

#### **Les séances mixtes alternées phasiques**

Ce type de séances consiste en une succession de phases de travail spécifique et de phases d'exercices physiques organisées autour d'un même objectif de travail.

#### **Les séances mixtes alternées en circuit**

Ici, le principe est similaire au précédent mais l'alternance de travail physique et spécifique se fait de manière plus fréquente. La succession des phases s'organise sous la forme d'un parcours comprenant des ateliers de situations de travail spécifique et d'autres de travail physique.

## Les séances mixtes intégrées

Dans cette dernière forme de séance mixte, le travail se réalise autour d'une problématique très spécifique, que l'on va chercher à faire évoluer en jouant sur les paramètres physiques mis en jeu. Il n'y a alors plus d'alternance physique / spécifique, les deux paramètres sont traités simultanément.

### Le tableau suivant regroupe les différentes façons d'aborder la préparation physiques :

Séances dissociées (Alternance de séances différentes)	Séances mixtes (Travail spécifique et préparation physique au sein de la même séance)		
	Alternée		Intégrée
	En phase	En circuit	
Spécifique ou Préparation Physique	Alternance de périodes de travail spécifique et de situations de préparation physique autour d'un même objectif.	Succession d'ateliers spécifiques et d'ateliers physiques au sein d'un parcours ou d'un circuit.	Travail d'une situation spécifique en jouant sur les paramètres physiques. Développement simultané spécifique et physique.

Cette approche de la préparation physique (par le biais des séances mixtes) offre de nombreux avantages et peut se faire avec tous les sportifs, et à tout niveau. Cependant, elle trouve davantage de pertinence auprès des jeunes sportifs de compétition.

## INTÉGRER LA PRÉPARATION PHYSIQUE



Nous avons tous conscience de l'importance que représentent les capacités physiques dans la performance sportive. Cependant, pour de nombreux sportifs, la préparation physique n'est sérieusement abordée que tardivement. Plusieurs raisons sont responsables de cet état :

- Pour le joueur, l'approche dissociée manque souvent de lien spécifique et la préparation physique est souvent vécue comme une activité annexe, au mieux divertissante mais sans réelle utilité pour le sport pratiqué.
- Pour l'entraîneur, prisonnier de l'organisation structurelle du club (espaces, horaires, importance des groupes...), le manque de temps est souvent un paramètre décisif dans le choix d'un travail principalement orienté vers le technico-tactique. De plus, la recherche de la performance précoce met souvent la préparation physique en second plan.

L'utilisation de séances mixtes est un excellent moyen de répondre à ces différents problèmes et permet d'éduquer nos jeunes sportifs et de leur faire intégrer la nécessité d'un entraînement complet.

## AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT



La plupart des enfants ont de réelles difficultés de concentration. L'utilisation de séances mixtes correspond davantage à leurs capacités. De plus, l'alternance d'exercices, permet d'imposer un rythme de travail soutenu tout en réduisant les temps morts (à ne pas confondre avec les périodes de récupération !). Ainsi, leur niveau d'engagement est meilleur, ils ressentent moins de lassitude envers un exercice, et l'augmentation de leur niveau de vigilance a un impact très important sur la qualité de leur travail et sur leur motivation.

## COHÉRENCE DE L'ENTRAÎNEMENT



La mise en place de séances mixtes suppose une réelle coordination et une grande complémentarité entre les entraîneurs spécifiques et les préparateurs physiques. La communication s'en trouve améliorée et la cohérence de l'entraînement est renforcée, ce qui jouera immanquablement sur l'investissement de chacun et l'impact qu'ils auront sur les joueurs et leur motivation.

## OPTIMISER L'ENTRAÎNEMENT



La succession de situations spécifiques après des exercices orientés vers le développement des caractéristiques physiques permet d'augmenter efficacement le transfert des acquisitions de l'un vers l'autre.

Comme nous venons de le voir, les méthodes d'entraînement mixte offrent de nombreux avantages. Néanmoins, comme pour toute méthode, il serait dangereux d'opter pour un fonctionnement exclusif car elles comportent leurs propres limites. Ainsi, bien qu'elles puissent être utilisées pour tous, leur efficacité est optimale avant 14 ans, et sur des groupes allant jusqu'à 12 à 15 personnes. Au-delà de cet âge, elle perdent de leur pertinence car l'entraînement devient très fortement orienté en fonction des caractéristiques individuelles tant sur le plan physique que spécifique.

## EXEMPLES DE SÉANCES MIXTES



Nous allons aborder les différentes formes de séances mixtes par le biais de quelques exemples orientés vers le développement des qualités de vitesse et de coordination. L'activité sportive qui nous servira de support est le Tennis. Il va de soi que chaque séance comprend une phase d'échauffement et une période de retour au calme, mais nous n'aborderons pas ces sujets au sein de cet exposé. Ainsi, les exemples qui vont suivre correspondent à des situations que l'on peut utiliser dans le corps de séance.

Les séances mixtes  
alternées phasiques

Les séances mixtes  
alternées en circuit

Les séances mixtes  
intégrées

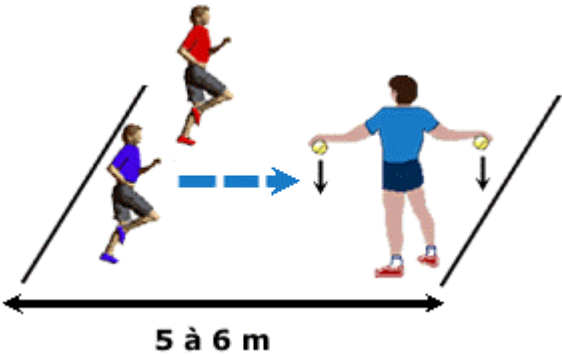
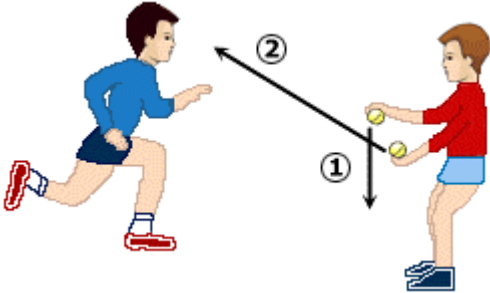
## LES SÉANCES MIXTES ALTERNÉES PHASIQUES



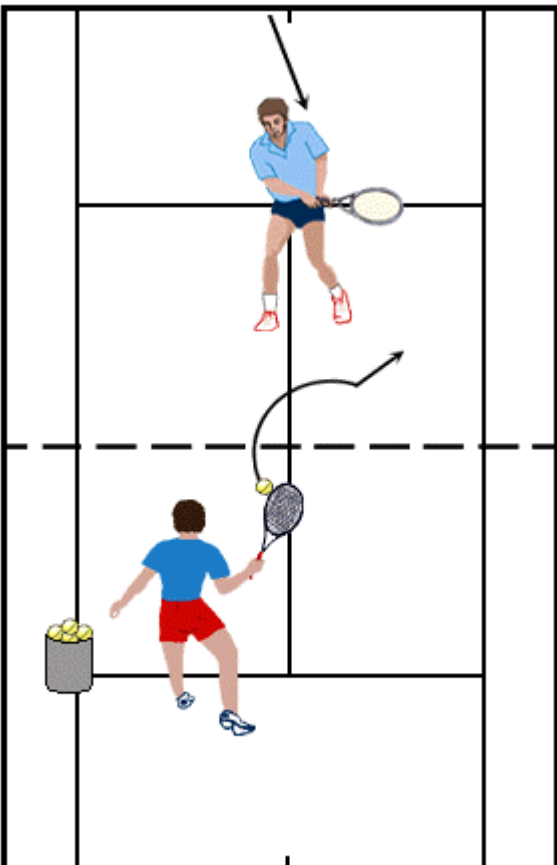
Ce type de séances consiste en une succession de phases de travail physique et de phases de travail tennis. Il est préférable de privilégier cet ordre de manière à favoriser le transfert des acquisitions de la situation globale vers le spécifique, et augmenter l'impact de la séance.

### Phase 1 : Situations de travail physique (vitesse de réaction et déplacement)

	<p>Les joueurs sont derrière la ligne de départ, pieds sur la ligne. Au signal sonore donné par l'entraîneur, ils effectuent une course sur 15-20 m. Faire 4 répétitions en variant les positions de départ (de face, de profils, de dos...), récupérer au moins 30 secondes entre les courses.</p>
	<p>Exercice de récupération : Un des deux joueurs tient une balle dans une main. L'autre pose une main sur celle du premier. Quand ce dernier lâche la balle, l'autre joueur doit la rattraper avant qu'elle touche le sol. Faire 5 essais de chaque main par personne.</p>

	<p>Les joueurs sont derrière la ligne de départ, pieds sur la ligne. Quand l'entraîneur laisse tomber les balles, ils doivent les rattraper avant le second rebond.</p> <p>Faire 4 à 6 répétitions en variant la distance ou la hauteur des balles.</p> <p>Récupérer au moins 30 secondes entre les courses.</p>
	<p>Exercice identique au précédent mais dès que le joueur a rattrapé la première balle, l'entraîneur lui en lance une seconde en lui imposant un changement de direction.</p> <p>Faire l'exercice 4 à 6 fois en alternant les joueurs ce qui leur permet de récupérer convenablement entre les répétitions.</p>

### Phase 2 : Situation de tennis (vitesse de réaction et déplacement)

	<p>Le joueur se trouve au centre au niveau de la ligne de service, l'entraîneur est au filet. Celui-ci distribue un amorti que le joueur doit chercher à jouer.</p> <p>Faire 7 répétitions en alternant les joueurs pour assurer une bonne récupération.</p> <p>On enchaîne ensuite sur une nouvelle série de phase physique suivie d'une phase tennis etc...</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------