



Chef du Sport de Performance
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen
Mobile +41 79 699 42 79
luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and
World Karate Federation

Planification annuelle 2024

Généralités

Pour un athlète, il n'est pas possible d'être au top de sa forme en compétition tout au long de l'année. La saison est marquée par la construction de la forme, le maintien de la forme et la perte de la forme. C'est pour cette raison que cette planification annuelle a été établie. Elle doit servir de fil conducteur à tous les athlètes de cadre et aux entraîneurs afin qu'ils soient au meilleur de leur forme au bon moment.

Les présentes planifications annuelles sont basées sur le calendrier des tournois à points de la SKF. Ils sont axés sur les sportifs de haut niveau de la SKF. Ces sportifs ont adapté leur environnement et orienté leur vie en fonction du sport qu'ils pratiquent. Il s'agit d'une part de sportifs de la relève avec des solutions scolaires ou de formation, ou d'autre part de sportifs d'élite qui ont réduit leur temps de travail ou ont choisi des filières d'études qui permettent des temps d'entraînement de 15 à 25 heures.

Comme mentionné, les planifications annuelles sont des lignes directrices qui ne sont pas gravées dans la pierre. Elle doit être adaptée individuellement en fonction du niveau/de la situation de l'athlète. De plus, il faut noter qu'il n'est guère possible de participer à tous les tournois à points. Cela n'est pas non plus nécessaire. Il est important de choisir un bon mélange de tournois qui représentent un défi et de tournois qui permettent d'accumuler des expériences positives.

Pour la catégorie U21 en particulier, la planification annuelle est un très grand défi. Pour se sélectionner pour les CE ou les CM, ils doivent participer aux tournois à points de la relève. Pour rejoindre l'élite, il est important de faire la Karate1 Premier League, la Karate1 Series A, les championnats d'Europe, les championnats du monde, afin de se mesurer aux meilleurs du monde, de se rapprocher du niveau international et de progresser dans le WKF World Ranking.

La planification annuelle est divisée en une **période de transition (UP)**, une **période de préparation** - divisée en **préparation générale (AVP)** et **préparation spécifique (SVP)** - et une **période de compétition (WP)**.

Les points forts de l'année sont, pour l'élite, les championnats d'Europe à Zadar (CRO) début mai et les championnats suisses à Sursee fin octobre ou les championnats du monde par équipes à Pamplune (ESP) fin novembre. Dans le domaine de la relève, les points forts sont le CE de février à Tbilisi (GEO) et les CM d'octobre à Venise (ITA). Pour les athlètes de cadre qui n'ont pas été sélectionnés pour les CE ou les CM, les points forts de l'année doivent être adaptés individuellement et la périodisation doit être adaptée en conséquence.





Chef du Sport de Performance
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen
Mobile +41 79 699 42 79
luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and
World Karate Federation

Planification annuelle 2024

2024 est une année avec un championnat d'Europe (février, Tbilisi) et un championnat du monde (octobre, Venise) dans le domaine de la relève, ainsi qu'un championnat d'Europe dans le domaine de l'élite (mai, Zadar). Dans l'élite, nous avons une année sans championnat du monde individuel. Un championnat du monde par équipe sera toutefois organisé. Pour ceux qui ne sont pas sélectionnés pour un championnat du monde par équipe, il reste beaucoup de temps en élite pour mettre l'accent sur les bases dans tous les domaines.

Entraînement de la force

Il est scientifiquement prouvé qu'un entraînement de musculation bien conduit et bien dosé peut commencer sans problème dès l'enfance et qu'il apporte de nombreux avantages (meilleure santé osseuse, prévention des blessures, augmentation de la force, etc.) Au début, il est judicieux de pratiquer des exercices avec le poids du corps, avec des bandes de résistance, avec des appareils de musculation guidés ainsi qu'un entraînement technique avec des haltères courtes et longues (d'abord sans poids ; lorsque la technique est maîtrisée → augmenter lentement le poids). Dans l'idéal, les athlètes devraient être supervisés par des professionnels, en particulier pour l'entraînement aux haltères courtes et longues. L'avantage des haltères courts et longs dans l'entraînement de la force est que les aspects de coordination sont également entraînés et que les exercices sont plus fonctionnels que sur les machines guidées.

Nous faisons la distinction entre l'entraînement de la force en endurance (**KA**), l'hypertrophie (**HT**), la coordination intramusculaire (**IK**), l'entraînement de la force rapide/explosivité (**EXP**) et la pliométrie (**PLY**). Pour des exemples de plans d'entraînement, voir les planifications annuelles.

PLY et **EXP** peuvent également être intégrés dans l'entraînement spécifique au karaté ou, par exemple, dans l'**entraînement IK**. Important : il faut d'abord faire **le PLY** ou l'**EXP** (qui doivent être effectués en état de récupération) et ensuite seulement l'autre forme d'entraînement.

En ce qui concerne la pliométrie (entraînement de la force de saut), on peut encore distinguer les sauts sans DVZ (cycle de raccourcissement de l'extension), les sauts avec DVZ longue et les sauts avec DVZ courte (voir figure 1). La figure 1 ne présente qu'une petite sélection d'exercices. Il existe diverses autres formes. Si les sauts sur deux jambes sont bien maîtrisés, il est par exemple possible d'utiliser des sauts sur une seule jambe. Les sauts peuvent en outre être exécutés dans différentes directions (verticale, horizontale, latérale/latérale). Les formes de saut plus intenses (p. ex. sauts de haies, sauts bas, etc.) doivent être abordées avec prudence, car les forces en jeu sont élevées (ne pas les sous-estimer !). Afin de familiariser les structures du corps avec de telles forces, il peut être judicieux de commencer par des sauts sous-maximaux. Dans ces formes de sauts sous-maximaux, l'objectif n'est pas de sauter le plus haut ou le plus loin possible, mais de veiller à une technique correcte et d'effectuer davantage de répétitions.



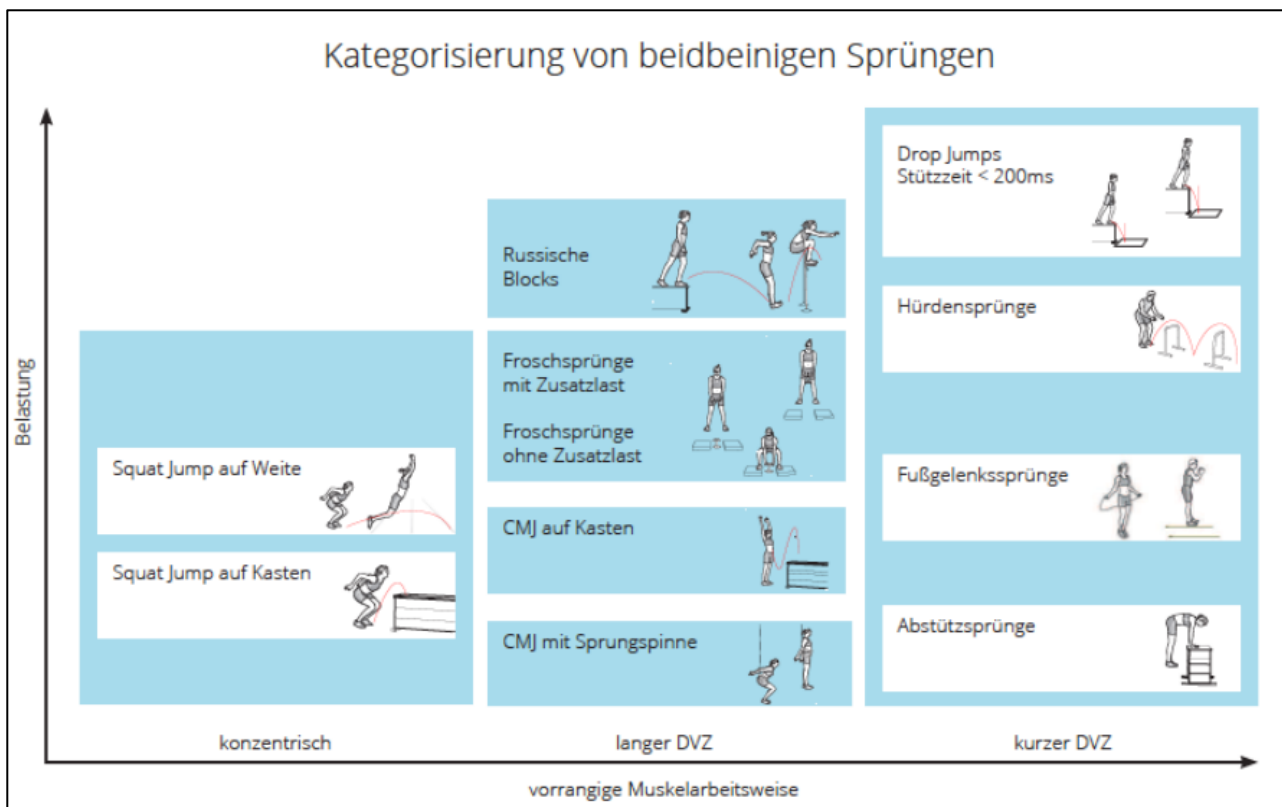


Figure 1. Catégorisation des sauts (Wenzel, 2017)

Force du tronc :

La force du tronc ne doit pas être négligée tout au long de l'année. Sans stabilité au niveau du tronc, rien n'est possible dans les sports à composition technique, dont le karaté fait partie. Il n'y a pas de limite à la diversité des exercices. Des appareils tels que TRX, Swissball, Medizinball, bandes de résistance, etc. peuvent être utilisés. Les exercices de renforcement du tronc peuvent être intégrés comme dernière partie de l'entraînement de la force.

Pendant la **période de transition** et la **préparation générale**, on travaille dans le **domaine de la force-endurance (KA) et du développement musculaire (HT)**. Il est recommandé aux athlètes qui se trouvent à la limite supérieure de leur poids de miser sur l'endurance de force (>15 WH) afin de ne pas prendre de masse musculaire et de respecter la limite de poids.

Pendant la **préparation spécifique** et la **période de compétition**, on passe à l'entraînement de la force dans le **domaine IK et EXP**. Plus on se rapproche de la compétition cible, plus **les unités EXP et PLY** deviennent importantes. L'entraînement devient plus intensif, mais le volume diminue. Dans l'exemple de l'entraînement de la force, cela signifie plus de poids (si les conditions sont réunies) et moins de répétitions. Les athlètes ayant une grande expérience de la musculation peuvent intégrer un bloc de la méthode dite de contraste environ 6 semaines avant la compétition cible. Il s'agit de combiner un exercice de force (haute intensité, peu de répétitions ou isométrique) avec un **exercice EXP/PLY** biomécaniquement similaire. Pour les athlètes d'élite, il s'agit d'une méthode d'entraînement très efficace pour améliorer l'explosivité. La méthode de contraste doit être effectuée 1 à 2 fois par semaine. Selon le choix des exercices et leur composition, la méthode des contrastes peut remplacer ou compléter l'entraînement IK pendant cette phase.



Entraînement d'endurance

Dans ce cas, il est important que le sportif investisse dans l'entraînement d'endurance 1 à 3 fois par semaine pendant l'année. Un entraînement d'endurance polarisé a fait ses preuves. Il s'agit ici de s'entraîner soit dans la zone de faible intensité (endurance de base), soit dans la zone de haute intensité (HIIT). La zone d'intensité moyenne est évitée. L'entraînement en endurance de base (également appelé méthode continue) doit être effectué à un effort constant (60-75% FC max.) pendant une durée de 45 à 75 minutes. Il est judicieux de déterminer la fréquence cardiaque cible au moyen de la spiroergométrie (mesure des gaz respiratoires) ou d'un test de niveau de lactate (tests Elite SKF). Les 60-75% de FC max. constituent une bonne valeur indicative, mais celle-ci peut varier considérablement d'une personne à l'autre. Une autre valeur indicative est que le sportif pourrait encore parler à quelqu'un pendant l'entraînement de base. Cela correspond à une valeur Borg (perception subjective de l'effort) comprise entre 11 et 13 (voir illustration 2).

Skalenwert nach Borg	Anstrengungsgrad	% der max. Beanspruchung/Leistung	Trainingsbereich
6	Überhaupt keine Anstrengung	20 %	Aufwärmen/ Regeneration
7	Extrem leicht	30 %	
8		40 %	
9	Sehr leicht	50 %	
10		55 %	
11	Leicht	60 %	Grundlagen-/ Zielzone
12	Optimaler Trainingsbereich	65 %	
13	Etwas schwer	70 %	
14		75 %	
15	Schwer	80 %	
16		85 %	Intensives Training/ Stehvermögen
17	Sehr schwer	90 %	
18		95 %	
19	Extrem schwer	100 %	
20	Grösstmögliche Anstrengung	Übersäuerung	

Figure 2: échelle de Borg

Dans la préparation générale et spécifique, les entraînements de base sont complétés/remplacés par des entraînements par intervalles. Il s'agit d'entraîner la résistance à des taux de lactate élevés. Nous faisons la distinction entre les formes d'intervalles courts/moyens et longs (High-Intensity Interval Training, HIIT). Dans la préparation générale, les intervalles doivent être longs à moyens. Après un échauffement, il y a par exemple 4 x 4min d'effort (intervalle) suivies de 3min de récupération. L'objectif est d'effectuer les intervalles avec une charge élevée aussi constante que possible (valeur Borg ≥ 16). D'autres formes de HIIT long à moyen sont par exemple 5 x 2min d'effort suivi de 2min de récupération ou 7 x 1min d'effort suivi de 1min de récupération. Plus on se rapproche de la préparation spécifique, plus les intervalles doivent être courts et spécifiques au karaté.



Chef du Sport de Performance
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen
Mobile +41 79 699 42 79
luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and
World Karate Federation

Dans la phase de préparation spéciale et dans la phase de compétition (jusqu'à peu avant la compétition cible), on passe ensuite à des intervalles courts qui sont intégrés dans l'entraînement de karaté. Une telle forme d'intervalle se présente par exemple comme suit : 2-4 blocs de 8-10x 15-20" d'effort (95% du maximum) suivis de 15-20" de récupération. Entre les blocs, une pause de 3-4min est effectuée. Une autre forme possible, qui peut être utilisée juste avant la compétition cible, est la suivante : 2-4 blocs de 8-10x 5" d'effort (100% du maximum) suivis de 25" de récupération.

Surcharge et tapering

Quatre ou cinq semaines avant l'événement cible, nous organisons une **surcharge**. C'est à ce moment-là que la charge d'entraînement est la plus élevée (90-100%) et que les athlètes sont poussés à leurs limites. Cette surcharge doit toutefois être bien préparée au moyen d'une augmentation progressive de la charge au cours des semaines précédentes afin de minimiser le risque de blessure. La semaine de surcharge est suivie du **tapering**. Cela signifie que **l'intensité de l'entraînement est maintenue à un niveau élevé, mais que le volume est fortement réduit jusqu'au championnat**. Pendant cette période, il est impératif de prendre des mesures de récupération.

Formation technique/tactique

Pendant la période de transition, nous nous concentrons principalement sur les techniques pertinentes selon l'état de l'art mondial. L'objectif est d'élargir le répertoire des techniques fondamentales. Nous parlons de techniques fondamentales lorsqu'une technique permet d'obtenir des points à plusieurs reprises en comparaison internationale. Lors de l'entraînement technique, l'entraîneur doit faire preuve d'une grande créativité afin de lutter contre la monotonie de l'entraînement quotidien. Pendant la phase de préparation spéciale et la période de compétition, il faut clairement donner la priorité aux techniques fondamentales travaillées jusqu'à présent. Avant les championnats d'Europe et du monde, pendant la période de compétition la plus importante (4 semaines avant la compétition cible), seules les techniques clés pertinentes, qui mènent au succès dans les conditions les plus difficiles, doivent encore être entraînées de manière intensive.

Conditions préalables pour un combattant WKF performant :

3 à 5 techniques individuelles qui peuvent être utilisées dans des situations offensives, défensives et interactives. En outre, au moins une technique de jambe et une projection pour pouvoir marquer un wazari ou un ippon !

Développer une nouvelle technique → Acquérir une nouvelle technique individuelle en concertation avec le coach personnel et le coach national.

1. développer la technique devant le miroir et avec un entraîneur
2. s'entraîner à la technique avec un partenaire
3. s'entraîner à la technique dans des conditions difficiles avec un partenaire
4. entraîner la technique dans des conditions de stress
5. utiliser la technique en compétition

Les formes d'entraînement tactique et de mise en situation, tant offensives que défensives, doivent impérativement faire partie du quotidien de l'entraînement.





Chef du Sport de Performance
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen
Mobile +41 79 699 42 79
luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and
World Karate Federation

Après les compétitions :

- Analyse avec le coach personnel et le coach national afin d'élaborer les autres points forts pour la prochaine compétition.
- Entraîner ses propres techniques individuelles en adoptant un comportement défensif et en intégrant des thèmes issus de l'analyse.
- Travailler ses propres techniques individuelles en adoptant un comportement offensif/interactif et en abordant des thèmes issus de l'analyse.

Entraînement mental

L'entraînement mental est devenu incontournable dans le karaté moderne de compétition et fait partie, comme tous les autres composants, du quotidien de la pré-compétition et de la compétition. Ce sont ces unités d'entraînement qui prennent le moins de temps et qui ont le plus d'effet au moment décisif. On attend d'un sportif de haut niveau qu'il investisse dans cette composante, qu'il collabore avec un coach mental et qu'il dispose d'un programme mental efficace, adapté en permanence au cours de sa carrière. Cette composante n'a **pas** été intégrée dans la planification annuelle. Elle fait pourtant partie du programme d'entraînement de tout sportif ambitieux qui se prépare à de grands événements.

Exemple :

Un sportif a connu de grands succès par le passé (médaillé aux championnats d'Europe ou du monde) et souhaite absolument les confirmer.

Cette situation peut engendrer une forte pression sur les performances du sportif. La pression que le sportif s'impose à lui-même, la pensée orientée vers les résultats, la pression que le sportif ressent de l'extérieur (entraîneur, famille) sont autant de facteurs qui peuvent avoir des effets négatifs.

Approche :

Chaque compétition commence à zéro. L'essentiel est de marquer des points. Le point est donc le plus petit élément sur lequel l'athlète doit se concentrer. La famille et l'entraîneur doivent également faire baisser la pression de manière ciblée en prenant des mesures appropriées.

Facteurs personnels / Facteurs émotionnels

Ces formes d'entraînement sont très souvent sous-estimées dans le karaté de compétition et peuvent être entraînées sous certaines conditions. Il s'agit ici de l'apparence personnelle et du rayonnement de l'athlète. Ses caractéristiques personnelles (rayonnement et présence, etc.) avant la compétition et sur l'aire de compétition sont des facteurs qui, consciemment ou inconsciemment, entrent en ligne de compte dans l'attribution des points par le jury.

La passion dans la compétition, la créativité et l'activité dans la création de situations qui ont une influence décisive sur l'obtention de points sont très importantes en compétition.

La détermination dans l'action, la volonté de souffrir, le courage d'agir au moment décisif sont des facteurs émotionnels qui peuvent décider d'un combat.





Chef du Sport de Performance

Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen

Mobile +41 79 699 42 79

luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and

World Karate Federation

La retenue, l'indécision, le fait de tourner la tête pendant ou après l'action, le fait de plonger sans protection ou même la peur visible pendant l'action sont des facteurs émotionnels qui influencent négativement la compétition. L'assurance et la stabilité émotionnelle personnelle pendant l'action sont donc indispensables et constituent un critère qui influence de manière décisive tous les autres facteurs tels que la force, l'endurance, la vitesse, la technique et la tactique. Les facteurs personnels et émotionnels peuvent être influencés par un entraînement mental spécifique (par ex. la visualisation) et font partie de l'entraînement quotidien.

