



# CONDITIONS D'ENTRAÎNEMENT

CONDITIONS RECOMMANDÉES POUR L'ENTRAÎNEMENT	STADE DE DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS			
	INTRODUIRE (Premier contact)	DÉVELOPPER (Structure des mouvements)	CONSOLIDER (Corriger l'exécution dans des conditions variables)	AMÉLIORER (Améliorations mineures)
<b>Milieu environnant</b>	Stable et prévisible, aucune distraction	Stable et prévisible, aucune distraction	Variabilité et distractions accrues dans l'environnement, mais pas au point de détériorer la structure des mouvements	Conditions de compétition
<b>Prise de décisions</b>	Aucune prise de décisions ni options parmi lesquelles choisir	Prise de décisions simples, maximum de deux options	Prise de décisions plus complexes, fréquence accrue des prises de décisions et plus d'options (3-4)	Décisions complexes, autant d'options que dans une compétition et à la même fréquence
<b>Rapidité d'exécution</b>	Lente et contrôlée	Selon le rythme de l'athlète	Augmentée, variable et près des exigences d'une compétition	Similaire aux conditions d'une compétition
<b>Nombre de répétitions</b>	Selon les besoins, en fonction du développement moteur général de l'athlète	Élevé	Élevé	Autant que possible
<b>Facteur de risque</b>	Conditions complètement sécuritaires, erreurs sans conséquence	Conditions à faible risque	Moins élevé ou semblable à ce que l'on rencontre en compétition régulière	Similaire à une compétition de haut niveau
<b>Au cours de l'entraînement, l'accent doit être mis sur...</b>	Postures et positions de base ; avoir une idée des mouvements et de ce à quoi ils ressemblent	Exécution globale et forme générale du mouvement	Maintien de la forme des mouvements et de la constance des performances dans diverses conditions et contraintes	Création de conditions qui accentuent les éléments spécifiques nécessitant des ajustements