

**Titre**

Manuel pratique de l'Entraînement

**Auteur**

Jean-Luc Cayla et Rémy Lacrampe

**Editeur**

Amphora Sports

**Nombre de pages**

368 pages

**Description**

Voici un manuel résolument pratique, exhaustif et très accessible sur les différents aspects de l'entraînement. Les auteurs ont relevé 110 questions fondamentales et variées auxquelles ils apportent des réponses claires, précises et détaillées. Ces questions sont classées autour de grands thèmes et conçues en fiches indépendantes qui peuvent être consultées séparément ; cette organisation vous permet d'avoir un accès direct aux informations spécifiques recherchées. Elles couvrent les différentes problématiques auxquelles est forcément confronté tout éducateur, entraîneur ou enseignant : principes pédagogiques, planification et organisation d'une séance, relations humaines, apprentissage technique, échauffement et préparation physique, aspects psychologiques et spécificités comportementales, gestion d'une blessure... Ce manuel est également le support indispensable pour les étudiants suivant les différents cursus sportifs.

**Début de publication**

11/01/2007

**Prix moyen**

25,80 €

**Commentaires**

Les Editions Amphora Sports ([www.ed-amphora.fr](http://www.ed-amphora.fr)) m'ayant proposé cet ouvrage, je devais donc me pencher dessus pour en

faire un compte-rendu. A vrai dire, je parlais avec un à-priori plutôt négatif et une petite motivation. En effet, j'ai eu l'occasion de lire pas mal d'ouvrages sur l'entraînement sportif général et ils étaient souvent trop théoriques, assez arides et peu adaptés à la transposition dans les sports et loisirs équestres.

Mais, bon, comme j'avais un voyage en train de 3 heures, j'ai décidé de l'emporter. Et là, je dois avouer que ... je l'ai dévoré. C'est un livre GENIAL :-) A mettre d'urgence entre les mains de tous les moniteurs et animateurs. A rendre obligatoire dans toutes les bibliographies de ces formations.

En effet, ce livre est bien écrit, très accessible et découpé en petits chapitres concrets. Certains peuvent être lu à 2 niveaux, en fonction de si on se place comme entraîneur de cavalier ou de chevaux :

- L'échauffement.
- Fatigue et surentraînement.
- Evaluer.
- La planification.
- Les qualités entraînables.

Mais les vraies différences se trouvent dans ces chapitres :

- Principes de base :
  - Quoi faire lors de la toute première séance de la saison.
  - Comment intervenir dans une école ?
  - Comment former de jeunes compétiteurs ?
  - Quelles sont les principales erreurs des entraîneurs ?
  - Etc...
- Les différents pratiquants :
  - Y a-t-il une différence entre les filles et les garçons ?
  - Comment aider les enfants qui ont peur ?
  - Pourquoi certains adolescents prennent-ils des risques ?
  - Animer pour le 3ème âge.
  - Etc...
- Motiver :

- Existe-t-il plusieurs motivations ?
- Comment développer le goût de l'effort ?
- Dans mon groupe, j'ai des bons et des moins bons. Comment faire ?
- Comment éviter la monotonie des exercices ?
- Doit-on forcer des pratiquants à travailler ?
- Comment éviter l'abandon sportif des adolescents ?
- Etc..
- Mener un groupe :
  - Comment avoir de l'autorité ?
  - Comme un jeune éducateur peut-il diriger un groupe d'adultes ?
  - Comment l'entraîneur peut-il rester calme ?
  - Comment gérer le rôle des parents ?
  - Etc...
- Comment faire apprendre ?
  - Quelle est la meilleur pédagogie ?
  - Doit-on toujours expliquer ses choix ?
  - Etc...
- La compétition :
  - Qu'est-ce que l'imagerie mentale ?
  - Comment gérer le stress ?
  - Pourquoi certains perdent leurs moyens pendant la compétition ?
  - Le sport est-il moral ?
  - Peut-on améliorer l'esprit sportif ?
  - Etc...

Et des chapitres plein de bon sens :

- Les blessures.
- Le dopage.

Même si c'est basé sur les activités sportives, de très nombreux points sont tout à fait adaptés aux activités de loisirs. Cet ouvrage n'est pas qu'à conseiller aux moniteurs, mais peut-être encore plus, aux animateurs qui ne bénéficient généralement que d'une formation "light" et pêchent

souvent par une expérience restreinte.

Pour finir, soyez sincère lors du test final sur l'éthique sportive et remplacez simplement l'exemple de la nageuse ne touchant le mur qu'avec une main au lieu des 2 par une élève ne passant pas la ligne de départ ou d'arrivée d'un parcours de C.S.O., sans que les juges ne le voient.

**Note / 5**



**Fiche**

Téléchargement (.pdf)