

PROJET D'ENTRAINEMENT

*PROGRAMMER, vous avez dit
PROGRAMMER ???*



Gilles MOYNE
Méthodologie de projet
DEJEPS UC 1 et 2

Mais, avant d'être des entraîneurs, des hommes et des femmes !!!

Avec notre vécu, nos préoccupations, nos valeurs, nos convictions...

Certains très
**rationnels, voulant
maîtriser, anticiper,
formaliser...**



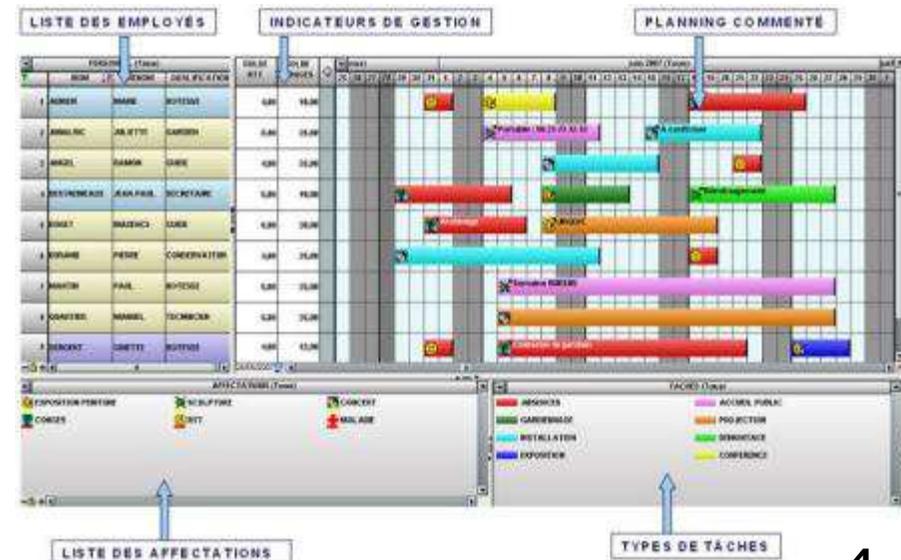
D'autres sont très différents ...

- Plus dans l'instant et dans l'adaptation permanente...voire l'improvisation...
- Qui se reconnaît ?



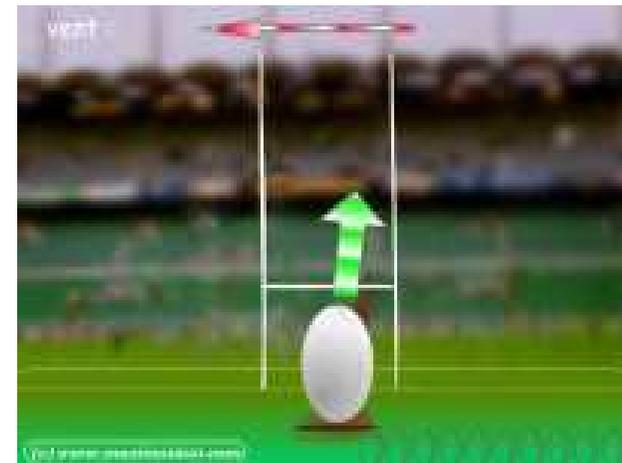
Des hommes mais aussi des entraîneurs...

- Qui n'ont pas tous les mêmes manières de fonctionner :
 - des pifométriques, intuitifs
 - des stratégies de l'anticipation.



Des différences, mais aussi des valeurs communes...

- Des valeurs construites dans la pratique sportive...
- L'action, le terrain, **l'efficacité, la performance, le résultat** plus que l'explicitation des phénomènes...
- Une approche **pragmatique** des problèmes...



LE PROJET D'ENTRAINEMENT

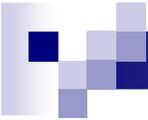
- Une démarche méthodique et structurée...
- La volonté d'une plus grande lisibilité...
- Une recherche de cohérence, de crédibilité, d'efficacité...





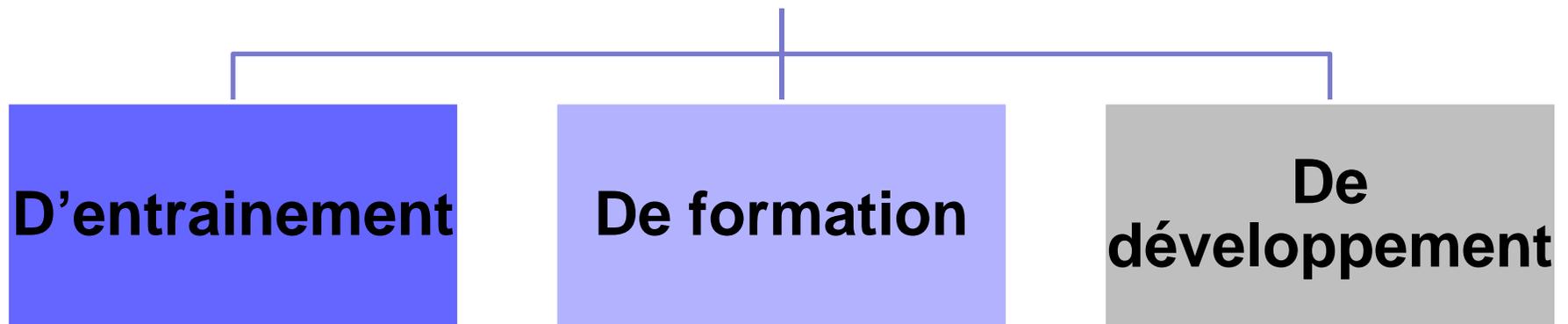
Par étapes...

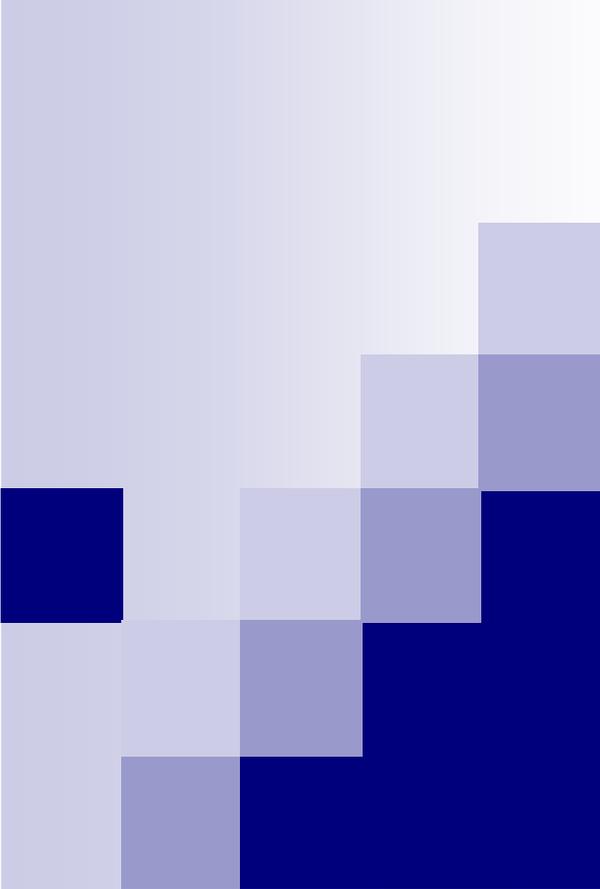
- Etape 1: DIAGNOSTIC
- Etape 2: ANALYSE STRATÉGIQUE
 - Analyser les causes des difficultés ou des manques
 - Imaginer des stratégies de résolution
 - Déterminer des objectifs de résultat et d'entraînement
- Etape 3: CONCEPTION DU PROJET D'ENTRAÎNEMENT
 - Définir les besoins et les moyens nécessaires
 - Planifier les différentes étapes
- Etape 4: MISE EN OEUVRE / CONDUIRE / PILOTER LE PROJET
- Etape 5: ÉVALUATION DU PROJET...



Une démarche de projet commune...

PROJET

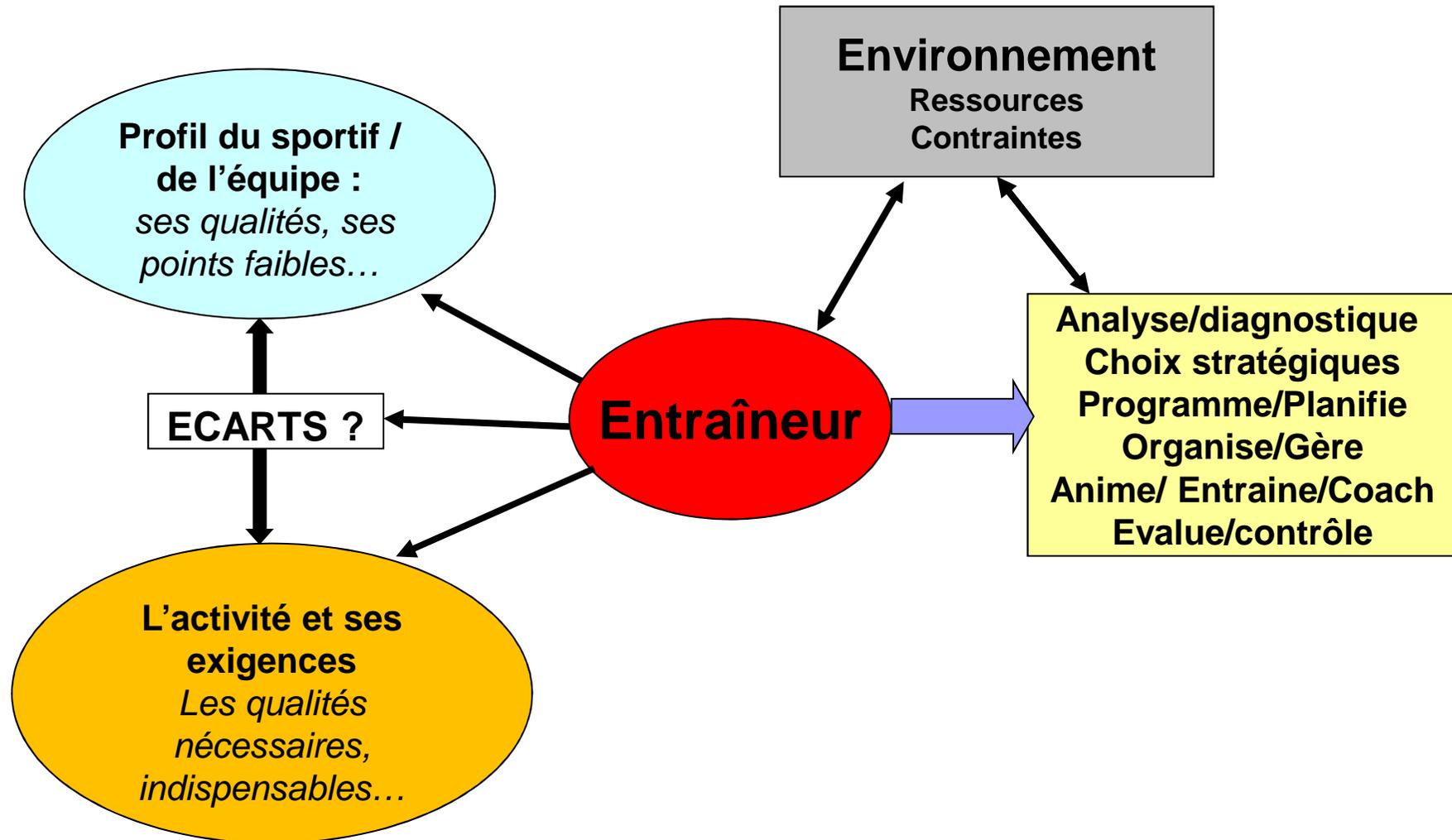




Etape 1: DIAGNOSTIC INITIAL

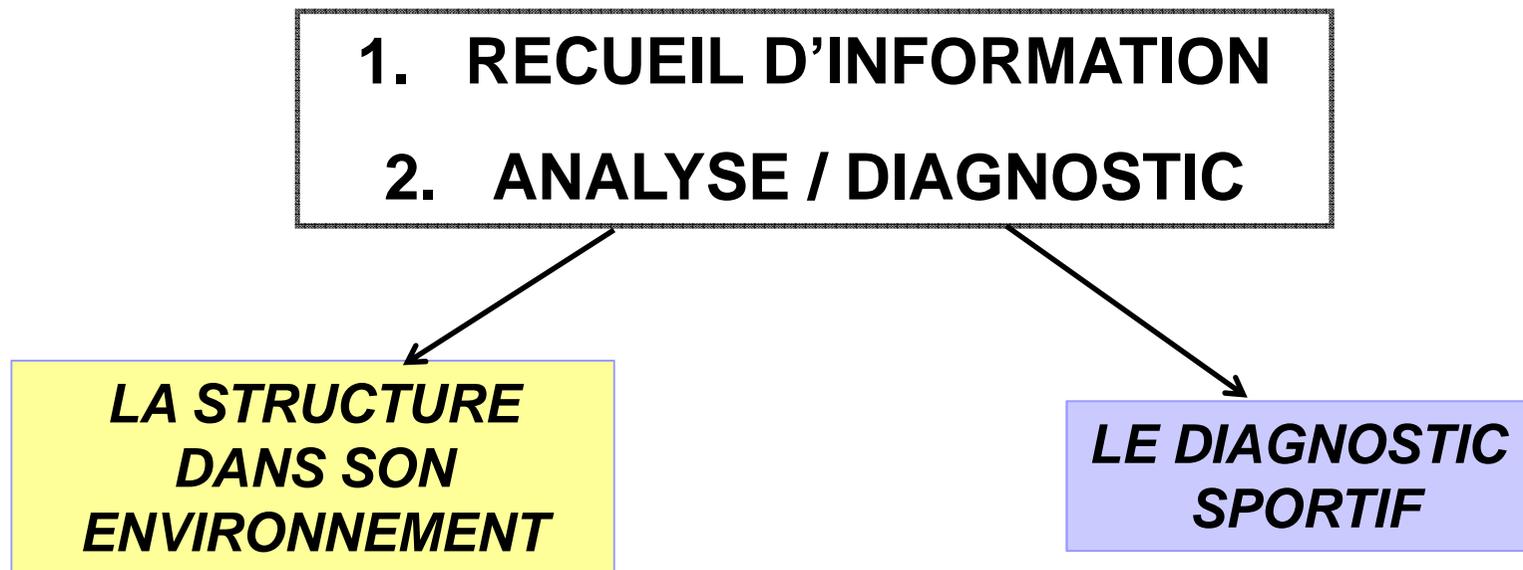
- 1. Diagnostic général de la structure***
- 2. Diagnostic sportif***

Démarche générale...





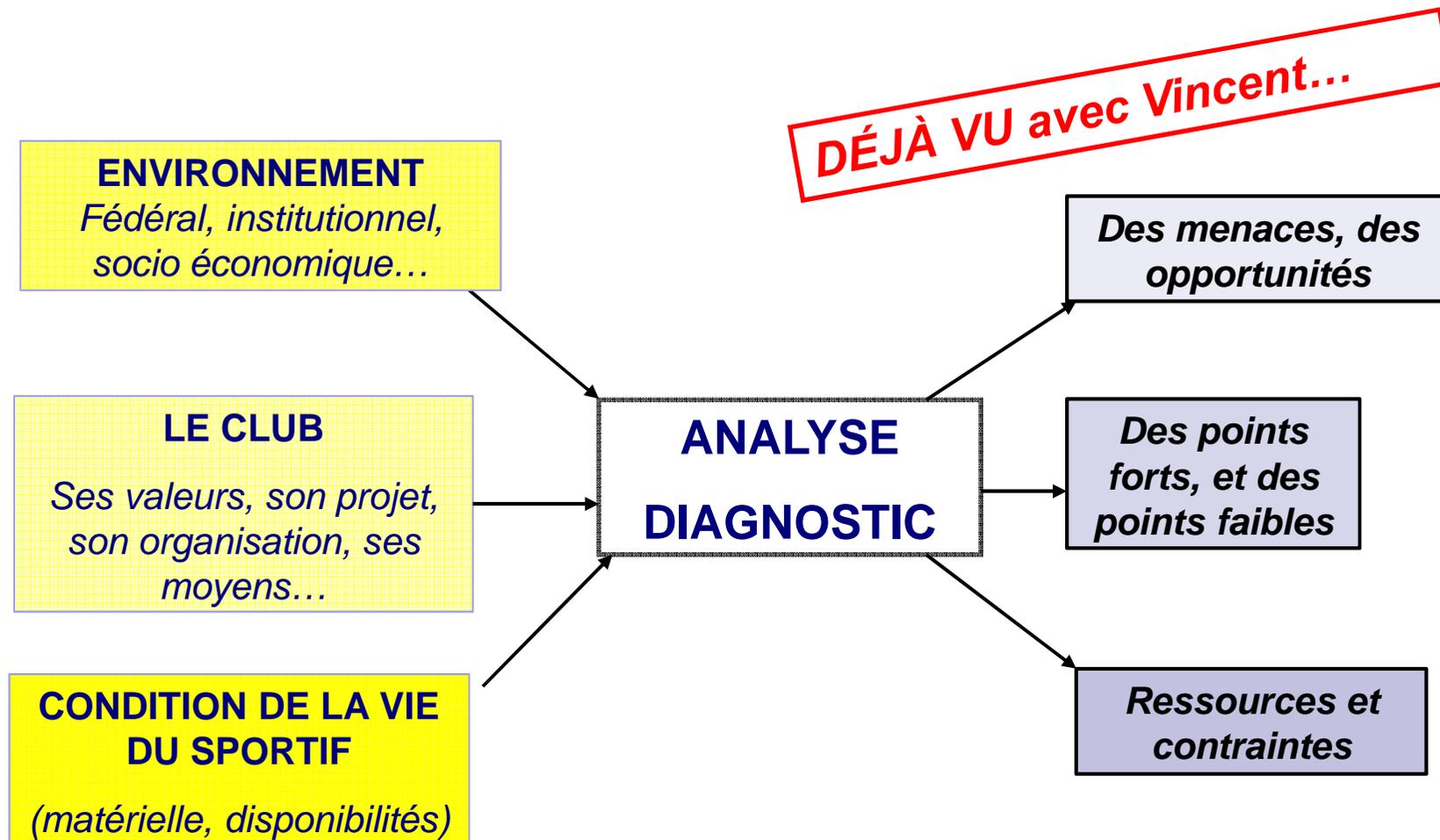
LE DIAGNOSTIC INITIAL...



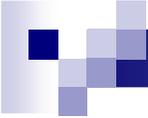
DIAGNOSTIC GENERAL DE LA STRUCTURE

DÉJÀ VU avec Vincent...

LA STRUCTURE DANS SON ENVIRONNEMENT



Une approche générale permettant de contextualiser le projet d'entraînement et d'en cerner les ressources disponibles et contraintes à prendre en compte...



LA STRUCTURE DANS SON ENVIRONNEMENT

Un constat, un état des lieux...

DÉJÀ VU avec Vincent...

■ **Prendre en compte l'environnement, le contexte:**

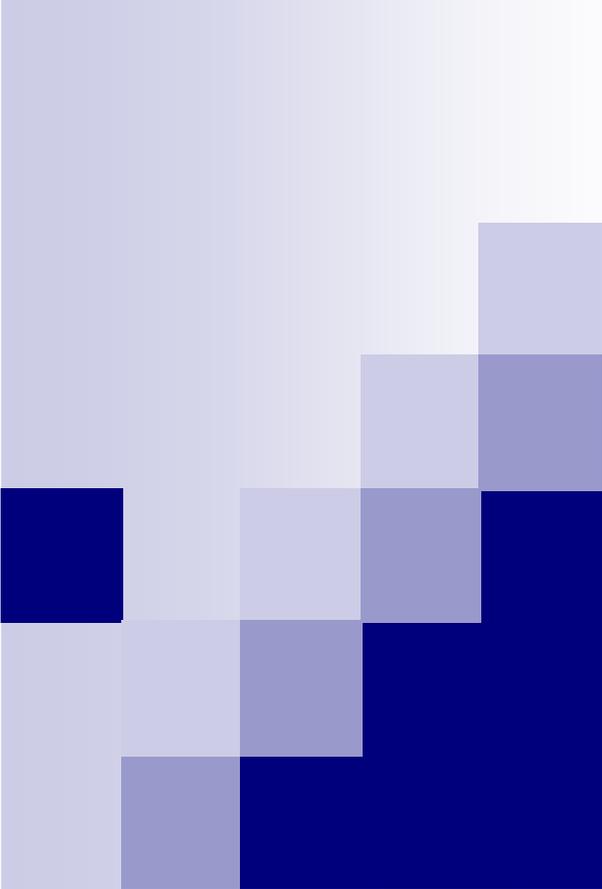
- *Fédéral, institutionnel, socio économique...*
- *Analyser les éléments déterminants (administratifs, scolarité, professionnels, disponibilités, médias, partenaires, sponsors,...) de ce contexte (opportunités menaces...).*
- *Quelle politique sportive fédérale? Priorité ministérielle ? Autre?*

■ **Le Club:**

- *Ses valeurs, son histoire, ses ambitions...*
- *Ses ressources et ses contraintes, (plan matériel, financiers, humains,...), en interne, en externe? Y a-t-il des obstacles, des freins susceptibles de faire obstacle au projet ?*

■ **Les statuts et conditions de vie des sportifs**

- *Amateurs, professionnels, sportifs de haut niveau...*
- *Scolarisation, activité professionnelle, disponibilité,...*
- *Suivi médical, hygiène de vie, moyens de récupération et d'accompagnement*



DIAGNOSTIC SPORTIF

Approche méthodologique

- Evaluation du sportifs (de l'équipe)
- Analyse des données
- Définition des objectifs d'entraînements et de résultats



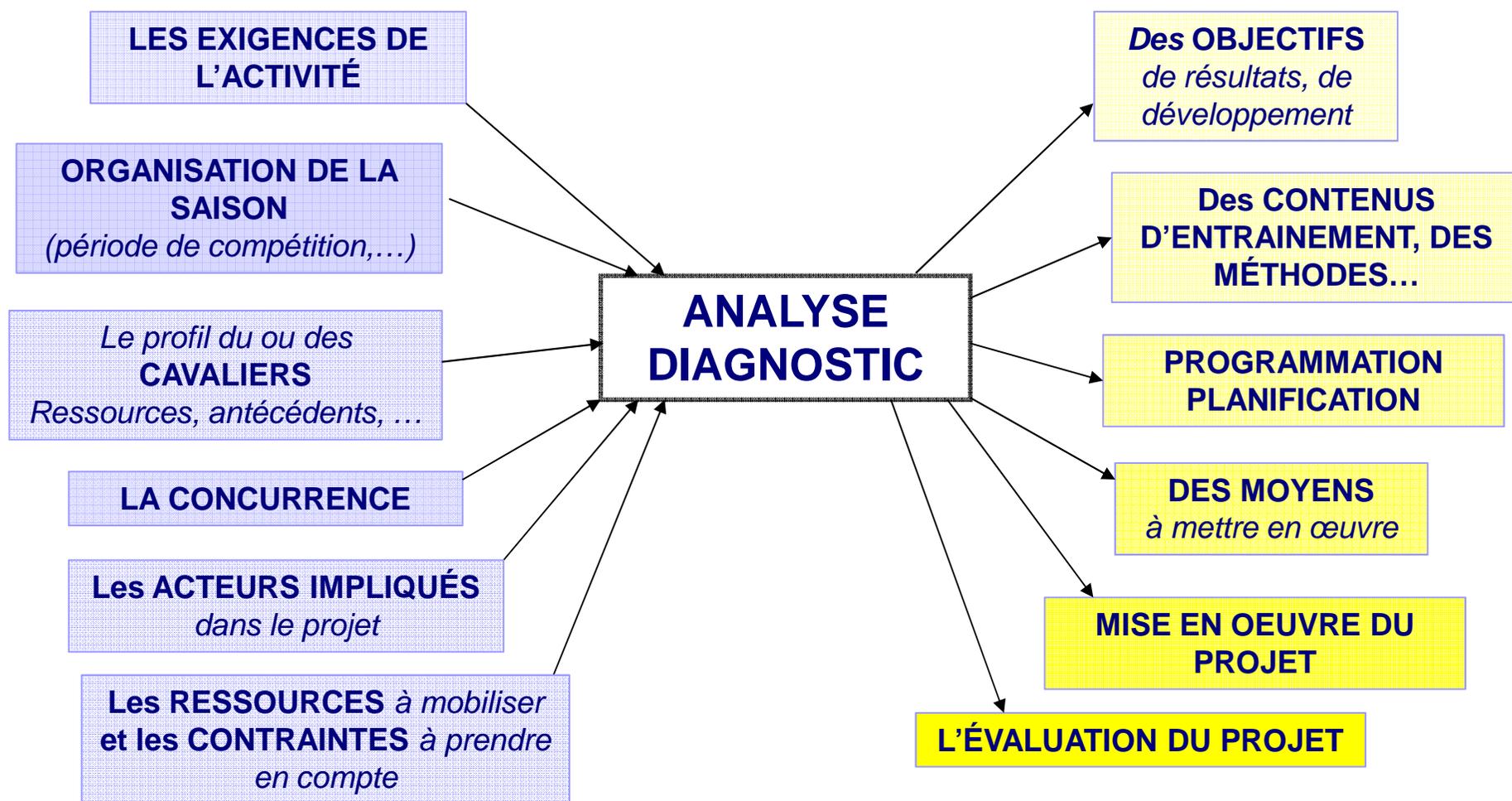
DIAGNOSTIC SPORTIF :

Un constat, un état des lieux...

- **Prise en compte des exigences de l'activité** (*physique, technique, tactique, mental...*)
- **Évaluation et analyse de la concurrence**
- **Les contraintes liées au mode de compétition** (*Saison, trêve, sélection, phases qualificatives....*)
- **Evaluation des ressources du joueur:**
 - *Habiletés technico-tactiques*
 - *Qualités mentales*
 - *Qualités morphologiques, neuromusculaires, énergétique*
- **Evaluation de l'équipe:**
 - *Dynamique de groupe*
 - *Cohérence collective*
 - *Aspects tactiques*
- **Les acteurs impliqués dans le projet** (*entraîneurs, préparateurs physiques, mentaux, médecins, Kiné, etc...*)
- **Les ressources disponibles et les contraintes**

LE DIAGNOSTIC SPORTIF

LE PROJET D'ENTRAINEMENT



Un constat pour quoi faire?



IMPORTANT

- *Pour faire un **état des lieux** de votre couple avant – projet (**ON POSE LE PROBLÈME**).*
- *Pour une **aide à la décision** en ce qui concerne :*
 - *le choix des orientations stratégiques du projet.*
 - *la fixation d'objectifs réalistes et pertinents*
 - *les modalités de mise en œuvre du projet*
- *Pour permettre une **évaluation de l'efficacité du projet** lorsqu'il sera achevé (état des lieux précis et concret).*



Un constat: *ON ECLAIRE LE PROBLEME*



- *Nécessité d'analyser plus profondément l'ensemble des éléments susceptibles d'orienter les choix stratégiques que vous allez opérer...*
- *Cette phase doit également vous permettre d'apprécier l'ensemble des ressources et des contraintes qui vont guider la conception et la mise en œuvre de votre projet*
 - *Moyens humains (disponibilité, compétences,..)*
 - *moyens matériels, financiers,...*
 - *Résistances, obstacles ou difficultés prévisibles...*



Un constat pour quoi faire?

- *Parce que le constat est le fondement du projet: le **POURQUOI...***
- *Pour convaincre les différents partenaires du projet (élus, dirigeants, bénévoles, entraîneur...) de la nécessité de les mener à bien.*
- *Pour motiver et mobiliser les énergies.*



Un CONSTAT comment faire ?

- *Un constat se décompose en deux phases (voir diagnostic)*
 - *Une phase d'observation, de recueils de données...*
 - *Une phase d'analyse, de croisement et d'interprétation des données*

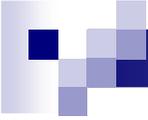
NB Déjà abordé... mais à rappeler !!!

Un **CONSTAT** comment faire ?



■ **Constat** : Observation, recueil des données

- *Des éléments observables, concrets, précis... Des chiffres, des statistiques de fréquentation existante ou potentielle, sur l'emploi...*
- *Plan qualitatifs : entretiens, questionnaires, enquêtes de satisfaction, ou sur la pratique,...*
- *Des données concrètes, précises, fiables à trouver :*
 - *en interne auprès des membres du club (joueurs, parents, entraîneurs, dirigeants...)*
 - *en externe : autres clubs, comités, fédération, partenaires, collectivités locales, éducation nationale, université...*
- *Autres données ou documentations permettant d'apporter un éclairage complémentaire sur votre projet.*

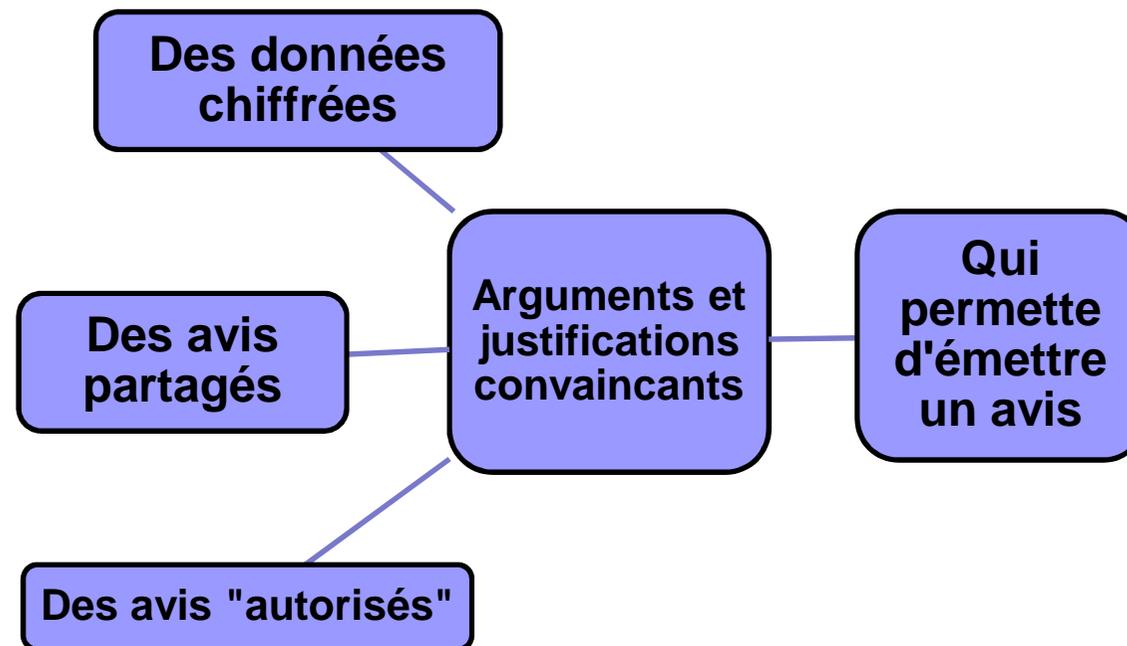


Un CONSTAT comment faire ?

- ***Analyse, croisement et interprétation des données.***
 - *Le recueil de données ne suffit pas.*
 - *Confronter ces données recueillies (les résultats sportifs dans certaines catégories, les effectifs des pratiquants,...) à des **échelles de valeur**, qui permettront de mieux positionner le problème.*
 - *Il faut analyser ces données, c'est-à-dire les commenter, afin de justifier les choix que vous allez faire dans votre projet.*
 - *Exemple: Croiser le quantitatif et le qualitatifs, les différents avis, faire des recoupements etc...*

Un constat avec des arguments solides, crédibles, convaincants...

-afin de dépasser une approche trop subjective et partielle du problème.



NB Déjà abordé... mais bon a rappeler !!!

DIAGNOSTIC SPORTIF

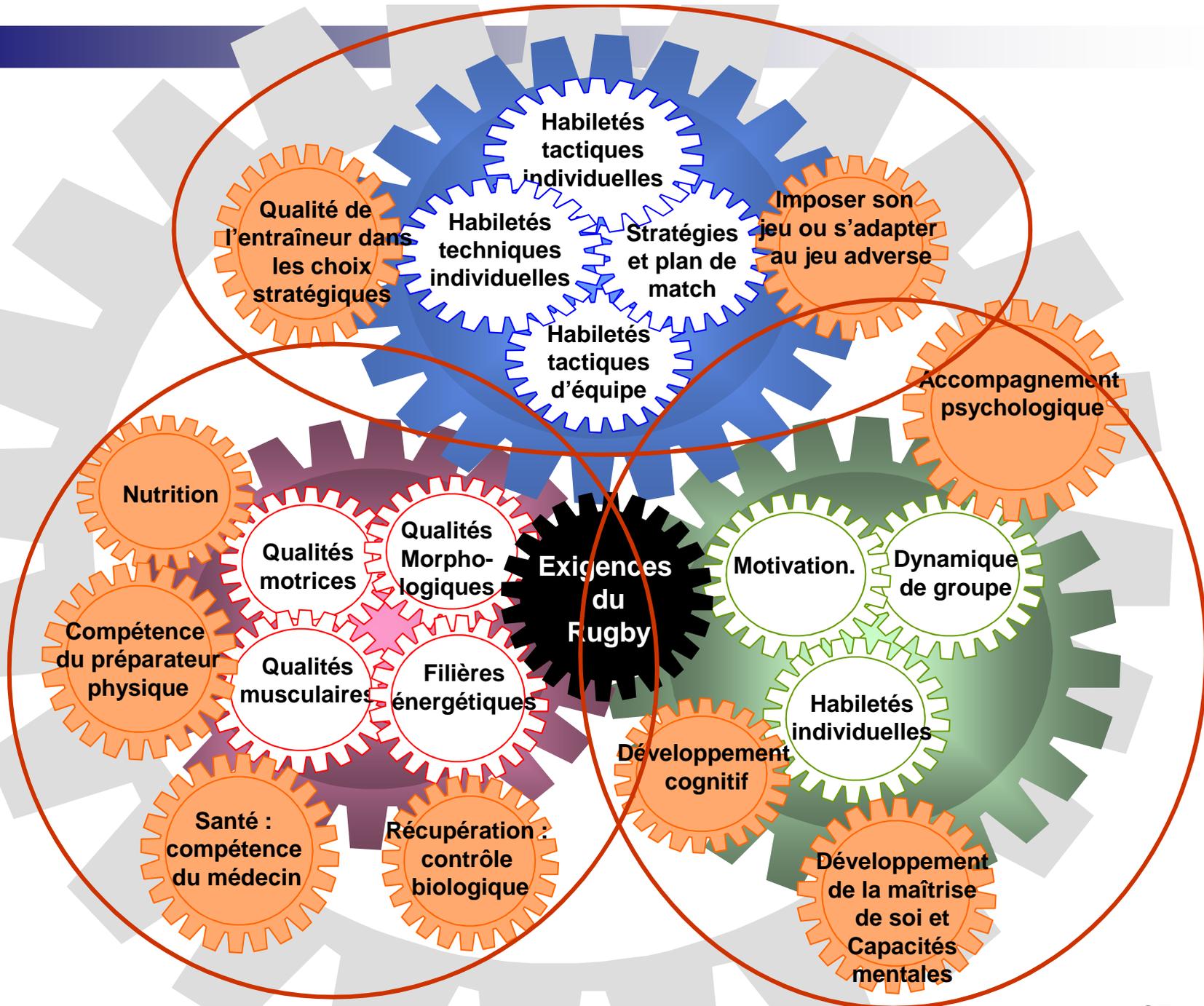


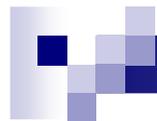
- Approche méthodologique
- Evaluation du sportif (de l'équipe)**
- Analyse des données
- Définition des objectifs d'entraînements et de résultats

Choix des domaines à évaluer: un recueil d'information ciblé...



Un choix stratégique, lié aux moyens disponibles





L'OBSERVATION
Critères
Utilisation de grilles, Vidéo

L'Œil du MAQUIGNON
Vision empirique
Comme moyen essentiel
de contrôle

BATTERIE DE TESTS

LA COMPETITION
Le résultat et la manière

COMMENT?

**DIFFERENTES STRATEGIES
de recueil d'information
sur le joueur, l'équipe**

**TECHNIQUE
TACTIQUE**

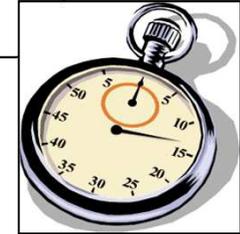
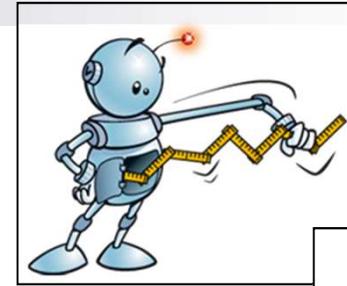
PSYCHOLOGIE
Attitude, engagement,
comportement,
motivation, relationnel...

QUOI ?

QUALITES PHYSIQUES
-Qualités neuromusculaires
-Qualités énergétique...
-Adresse, Coordination

BIOLOGIQUE / MEDICAL
Tests en Labo
Tests sanguins, VO2, etc...

TP Recueil d'infos...



- Dans votre discipline, de quelles infos avez-vous besoin? Quels domaines des facteurs de performance? Quelles qualités?
- Lesquelles vous semblent-elles les plus importantes à prendre en compte-tenu du profil d'exigence de votre activité?
- Comment? Quels tests utilisez-vous? Quels Outils? Quels moyens d'observation?



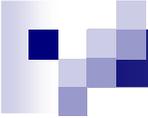
Tache à réaliser...

Facteurs de performance	Qualités	Tests / Moyens d'évaluation
<i>Physiques</i>		
<i>Technico tactiques</i>		
<i>Mentaux / Sociaux</i>		

Etape 2: DIAGNOSTIC SPORTIF



- Approche méthodologique
- Evaluation du couple cheval / Cavalier
- Analyse des données**
- Définition des objectifs d'entraînements et de résultats



ANALYSE DES DONNÉES: *Donner du sens aux informations... Plusieurs étapes*

1. **Porter un jugement de valeur sur les données recueillies:**
 - Confronter les informations recueillies (les mesures, les observations...) à **des normes, des échelles de valeurs** pour les positionner et **émettre un jugement de valeur.**
 - Les éclairer par des données autres, **des éléments de comparaison** (référence au haut niveau, à d'autres équipes, à l'expérience de l'entraîneur, à des données plus générales, études, ouvrages, ...).
 - Nécessité de **croiser les données** des évaluations recueillies pour aller plus loin dans l'analyse.
2. **Formaliser un profil individuel des joueurs et de l'équipe: Identifier les points forts et les points faibles, les manques** (Physique, technique, tactique, mental...) **par rapport au profil d'exigence.**
3. Déterminer **les causes** des points faibles et des manques.
4. **Imaginer des axes stratégiques de progrès**

Évaluer, c'est émettre un jugement de valeurs pour aider l'entraîneur dans sa prise de décision.

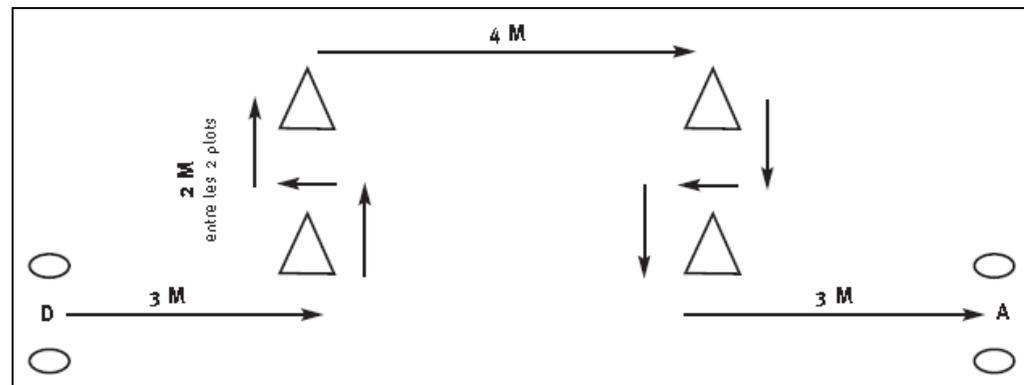
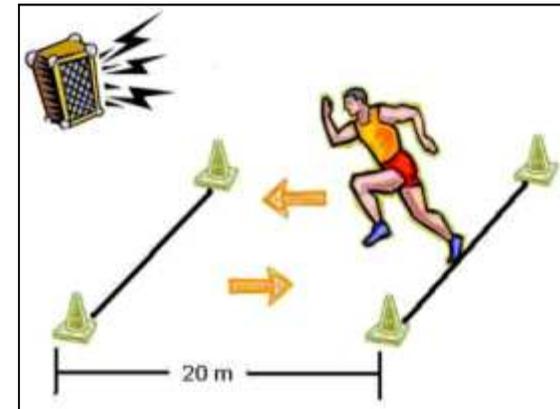


Un exemple dans la préparation physique en Tennis...

- Une politique fédérale déjà ancienne...
- Dans les clubs et les ligues
 - *2 fois par an (septembre et janvier)*
 - *Une batterie simple et accessible à tous sur le plan matériel*
 - *Les tests sont référencés par un barème national*
 - *Des résultats centralisés par le Coordonnateur Régional de la Préparation Physique ou par un CTR*
- *NB: d'autres batteries plus complètes pour les pôles espoirs et France...*

Une batterie de tests standards...

- Navette sur le court
- Détente verticale sans élan
- Lancer de balle (200g et 500g)
- Souplesse
- Luc Léger navette
- Zigzag





Batterie et barèmes U9

GARÇONS • 9 ANS

SEPTEMBRE

NAVETTE 5 courses en aller-retour sur la largeur du terrain de simple en alternant la pose du pied droit et du pied gauche dernière la ligne 2 ESSAIS Perf. sur 20 points		ZIGZAG Course vers l'avant sur 3 m + dégage- ment vers la gauche a tour de deux jabs es- cés de 2 m + course vers l'avant sur 4 m + dégage-ment vers la droite autour de deux jalons espacés de 2 m + course vers l'avant sur 3 m 2 ESSAIS Perf. sur 10 points		DÉTENTE VERTICALE Sa ut vertical pieds joints : on mesure la différence entre la hauteur bras tendu et la marque touchée contre un mur gradué après le saut 3 ESSAIS Perf. sur 10 points		LANCER Balle de 200 g avec une prise d'élan de 2 m 3 ESSAIS Perf. sur 20 points		LUCLÉGER Course navette avec des papiers de 1" prendre le temps total d'effort 1 ESSAI Perf. sur 20 points		SOUPLE SSE Départ debout sur un banc jambes tendues et maintenir les mains vers le bas pendant 3" 1 ESSAI Perf. sur 20 points	
10,70	20	6,00	10	46	10	32	20	11:00,00	20	24	20
10,75	19	6,05	9,5	44	9,5	31	19	10:45,00	19	22	19
10,80	18	6,10	9	42	9	30	18	10:30,00	18	20	18
10,90	17	6,15	8,5	40	8,5	29	17	10:15,00	17	18	17
11,00	16	6,20	8	38	8	28	16	10:00,00	16	16	16
11,10	15	6,25	7,5	36	7,5	27	15	09:45,00	15	14	15
11,20	14	6,30	7	34	7	26	14	09:30,00	14	12	14
11,30	13	6,35	6,5	32	6,5	25	13	09:15,00	13	10	13
11,40	12	6,40	6	30	6	24	12	09:00,00	12	8	12
11,50	11	6,45	5,5	28	5,5	23	11	08:45,00	11	7	11
11,60	10	6,50	5	26	5	22	10	08:30,00	10	6	10
11,70	9	6,55	4,5	25	4,5	21	9	08:15,00	9	5	9
11,80	8	6,60	4	24	4	20	8	08:00,00	8	4	8
11,90	7	6,65	3,5	23	3,5	19	7	07:45,00	7	2	7
12,00	6	6,70	3	22	3	18	6	07:30,00	6	0	6
12,10	5	6,75	2,5	21	2,5	17	5	07:15,00	5	-2	5
12,20	4	6,80	2	20	2	16	4	07:00,00	4	-4	4
12,30	3	6,85	1,5	19	1,5	15	3	06:45,00	3	-6	3
12,40	2	6,90	1	18	1	14	2	06:30,00	2	-8	2
12,50	1	6,95	0,5	17	0,5	13	1	06:15,00	1	-10	1

• BILAN : _____ points/ 100 • Observations :



Batterie et barèmes U19

FILES • 19 ANS ET +

SEPTEMBRE

NAVETTE		ZIGZAG		MULTIBONDS		LANGER		LUC LÉGER		SOUPLE SSE	
5 courses en aller-retour sur la largeur du terrain de simple en attendant la pose du pied droit et du pied gauche derrière la ligne		Course vers l'avant sur 3 m + dégainement vers la gauche autour de deux jalons espacés de 2 m + course vers l'avant sur 4 m + dégainement vers la droite autour de deux jalons espacés de 2 m + course vers l'avant sur 3 m		départ pieds décalés sans élan et arrivée jugée sur le 5 ^e appui		Balle de 500g avec une prise d'élan de 2 m		Course navette avec des paliers de 1' prendre le temps total d'effort		Départ debout sur un banc jambes tendues et maintenir les mains vers le bas pendant 3"	
2 ESSAIS		2 ESSAIS		2 ESSAIS		3 ESSAIS		1 ESSAI		1 ESSAI	
Perf. sur 20 points		Perf. sur 20 points		Perf. sur 10 points		Perf. sur 20 points		Perf. sur 20 points		Perf. sur 20 points	
10,30	20	4,80	10	14,40	10	40	20	13:00,00	20	25	20
10,35	19	4,85	9,5	14,20	9,5	39	19	12:45,00	19	23	19
10,40	18	4,90	9	14,00	9	38	18	12:30,00	18	21	18
10,45	17	4,95	8,5	13,80	8,5	37	17	12:15,00	17	19	17
10,50	16	5,00	8	13,60	8	36	16	12:00,00	16	17	16
10,55	15	5,05	7,5	13,40	7,5	35	15	11:45,00	15	15	15
10,60	14	5,10	7	13,20	7	34	14	11:30,00	14	13	14
10,65	13	5,15	6,5	13,00	6,5	33	13	11:15,00	13	11	13
10,70	12	5,20	6	12,80	6	32	12	11:00,00	12	10	12
10,75	11	5,25	5,5	12,60	5,5	31	11	10:45,00	11	9	11
10,80	10	5,30	5	12,40	5	30	10	10:30,00	10	8	10
10,85	9	5,35	4,5	12,20	4,5	29	9	10:15,00	9	7	9
10,90	8	5,40	4	12,00	4	28	8	10:00,00	8	6	8
10,95	7	5,45	3,5	11,80	3,5	27	7	09:45,00	7	5	7
11,00	6	5,50	3	11,60	3	26	6	09:30,00	6	4	6
11,05	5	5,55	2,5	11,40	2,5	25	5	09:15,00	5	3	5
11,10	4	5,60	2	11,20	2	24	4	09:00,00	4	2	4
11,20	3	5,65	1,5	11,00	1,5	23	3	08:45,00	3	1	3
11,30	2	5,70	1	10,80	1	22	2	08:30,00	2	0	2
11,40	1	5,75	0,5	10,60	0,5	21	1	08:15,00	1	-1	1

• BILAN : _____ points / 100

• Observations :

Première analyse des résultats

BILAN PHYSIQUE INDIVIDUEL * 9 - 13 ANS																					
NOM	PRÉNOM	LIGUE	DATE DE NAISSANCE	DATE DES TESTS	SEXE	ÂGE	TAILLE EN CM	POIDS EN KG	HANETTE EN SEC	PTS /30	ZIG ZAG EN SEC	PTS /10	DÉTENTE VERTICALE EN CM	PTS /10	LANCER EN M	PTS /20	LUC LÉGER EN SEC	PTS /20	SOUPLESSE EN CM	PTS /30	TOTAL /100
COCHET	Henri	LYO	14/12/01	19 oct	g	13			9,57	19	4,66	8,5	56,00	9	51,00	17	138,20	15	14	15	83,0

- Profil individuel (Points forts / Points faibles).
- Evolution du profil dans le temps (suivi longitudinal) / progrès ou... non (Evaluation périodique/ Même batterie)
- Par comparaison par rapports aux autres membre du groupe d'entraînement...
- Par rapport à d'autres groupes d'entraînement...
- Par comparaison par rapport aux barèmes...



Tache à réaliser...

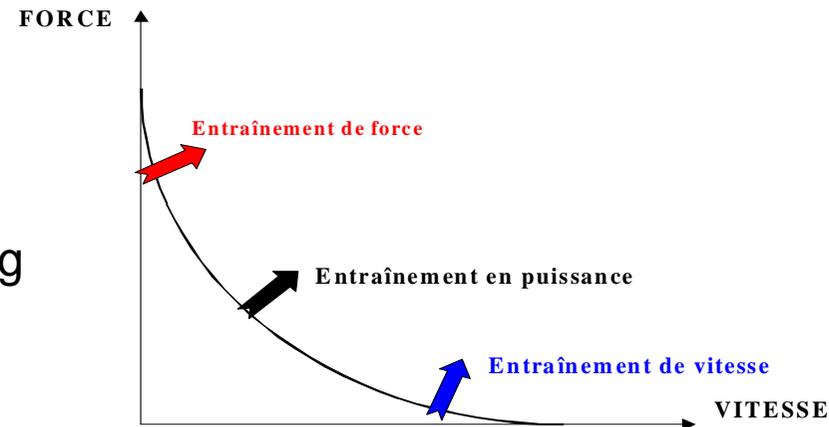
Facteurs de performance	Qualités	Tests / Moyens d'observation	Indicateurs et critères d'évaluation
<i>Physiques</i>			
<i>Technico tactiques</i>			
<i>Mentaux / Sociaux</i>			

Pour aller plus loin, croiser les résultats ...

- Pour une meilleure interprétation, une meilleure compréhension et une meilleure aide à la décision pour l'entraîneur,
- Les résultats obtenus ne donnent qu'une information parcellaire de la réalité... Nécessité de croiser, de recouper les données.
- La plupart des qualités du sportif sont soit complémentaires soit en concurrence et nécessitent d'être confrontées les unes aux autres,

Exemple:

- ❑ $F \times V$
- ❑ Vitesse / Précision : Test Tapping
- ❑ Force / souplesse
- ❑ Vitesse / Endurance



Effets d'un entraînement de force, de vitesse et de puissance
relation force / vitesse

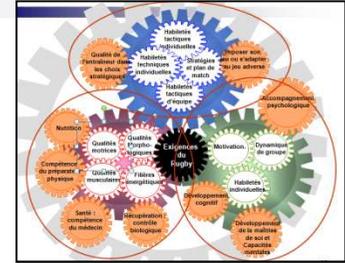
Des prudences à avoir

- Analyser, interpréter mais aussi relativiser et confronter les résultats obtenus et les observations ...
 - Les tests de « laboratoires » et les tests de terrain.
 - Les tests de terrains et les observations en match.

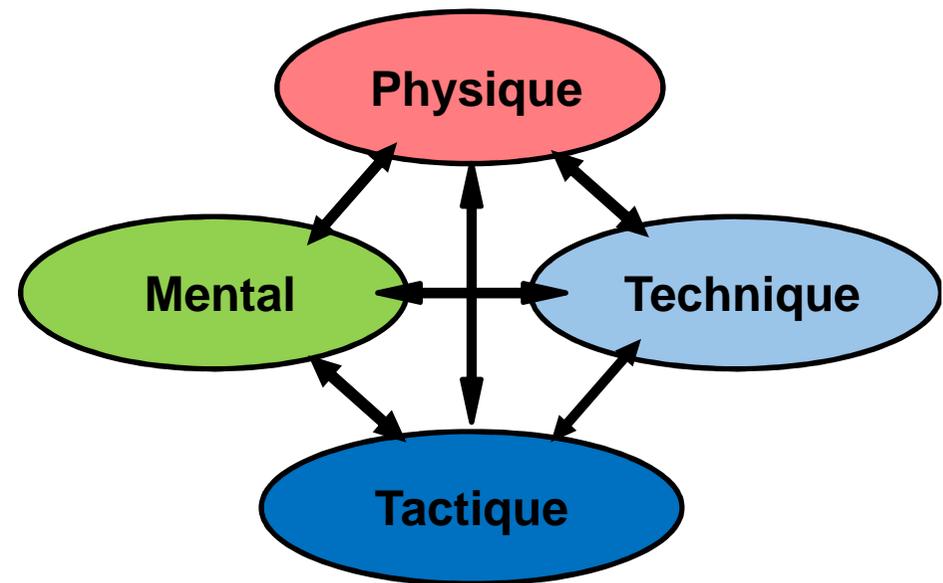


Une approche un peu critique dite « en valeurs et limites » prenant en compte simultanément des données et analyses objectives et des prudences permettant d'éviter une approche trop mécanique ou trop naïve des problèmes.

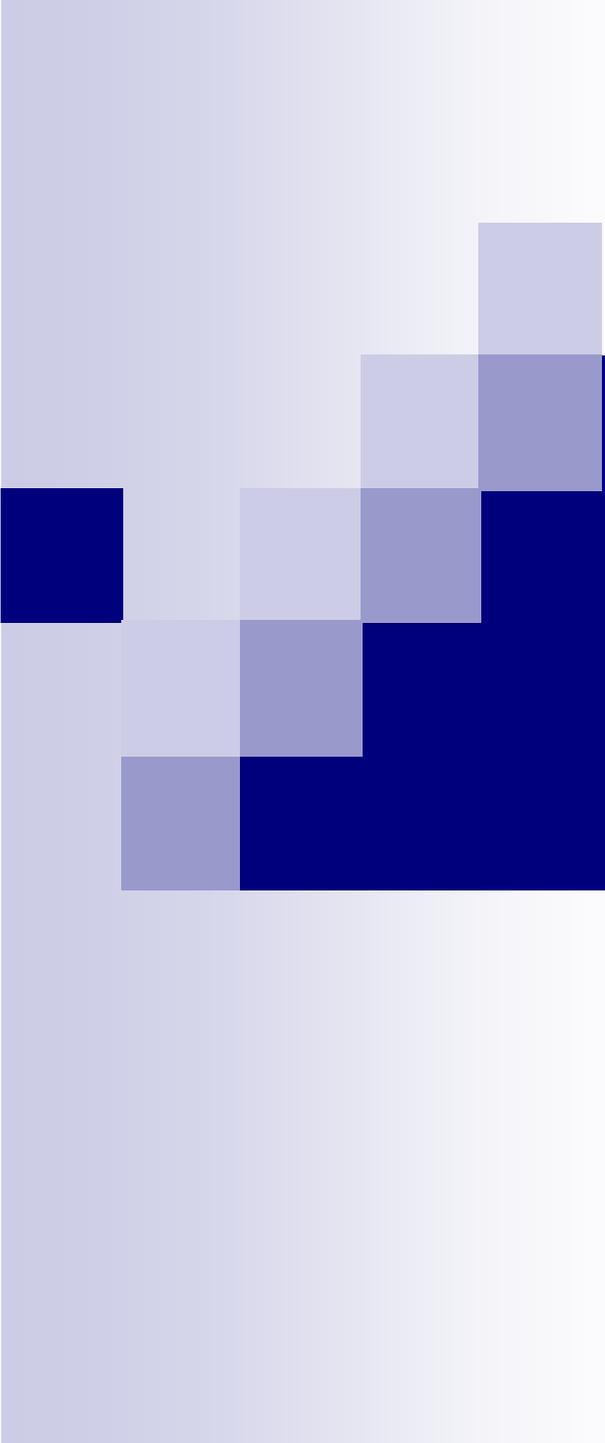
Analyse plus approfondie pour aller plus loin...



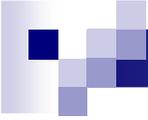
- Pour ne pas en rester à une vision trop analytique, trop morcelée du diagnostic et de la performance.
- Pour une approche systémique de la performance et des qualités du joueur ou de l'équipe.



Une approche permettant de prendre en compte la cohérence des différents facteurs. Par exemple: La dimension Physique dans ses relations avec le mental, le technique et la tactique... Etc,



Etape 2:
**L'ANALYSE
STRATÉGIQUE**



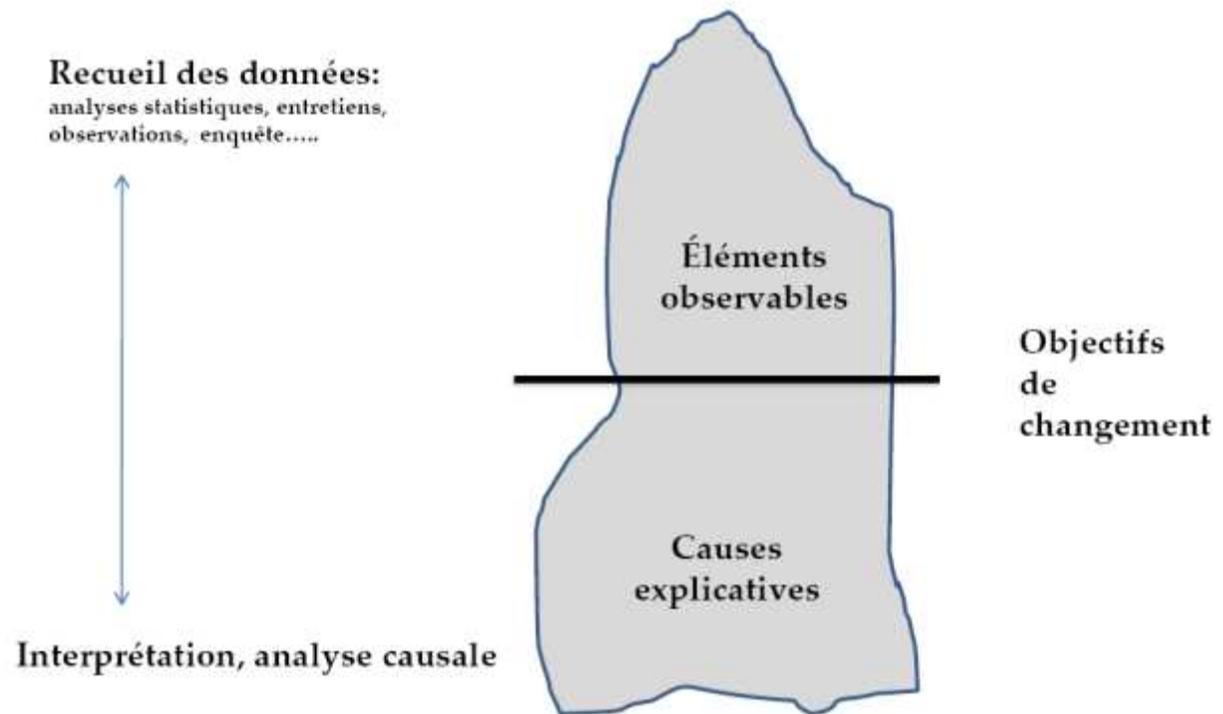
L'ANALYSE STRATÉGIQUE

- I. A partir des constats, et des éclairages précédents, repérer des causes possibles aux difficultés rencontrées.*
- II. Analyser ces hypothèses de travail en terme de faisabilité, d'efficacité ou d'efficience...*
- III. Enfin, dégager des priorités, définir des objectifs...*

*Une étape importante: Ne pas sauter sur la 1° idée qui vient à l'esprit...
Avant de chercher des solutions, se poser les bonnes questions...*

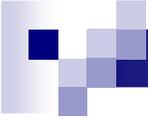
I. Repérer les causes possibles des difficultés rencontrées...

L'iceberg...



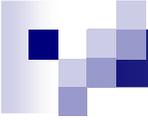
D'après R Cousty

Les apparences sont parfois trompeuses... et les causes des difficultés ou des manques pas évidentes à repérer...



Question: Quelles peuvent être les causes possibles des difficultés suivantes? (des hypothèses...)

- *Problème d'efficacité en touche*
- *Problème d'efficacité dans le jeu offensif*
- *Problème d'efficacité dans le jeu défensif*



II . Analyser ces hypothèses de travail en terme de faisabilité, d'efficacité ou d'efficience...

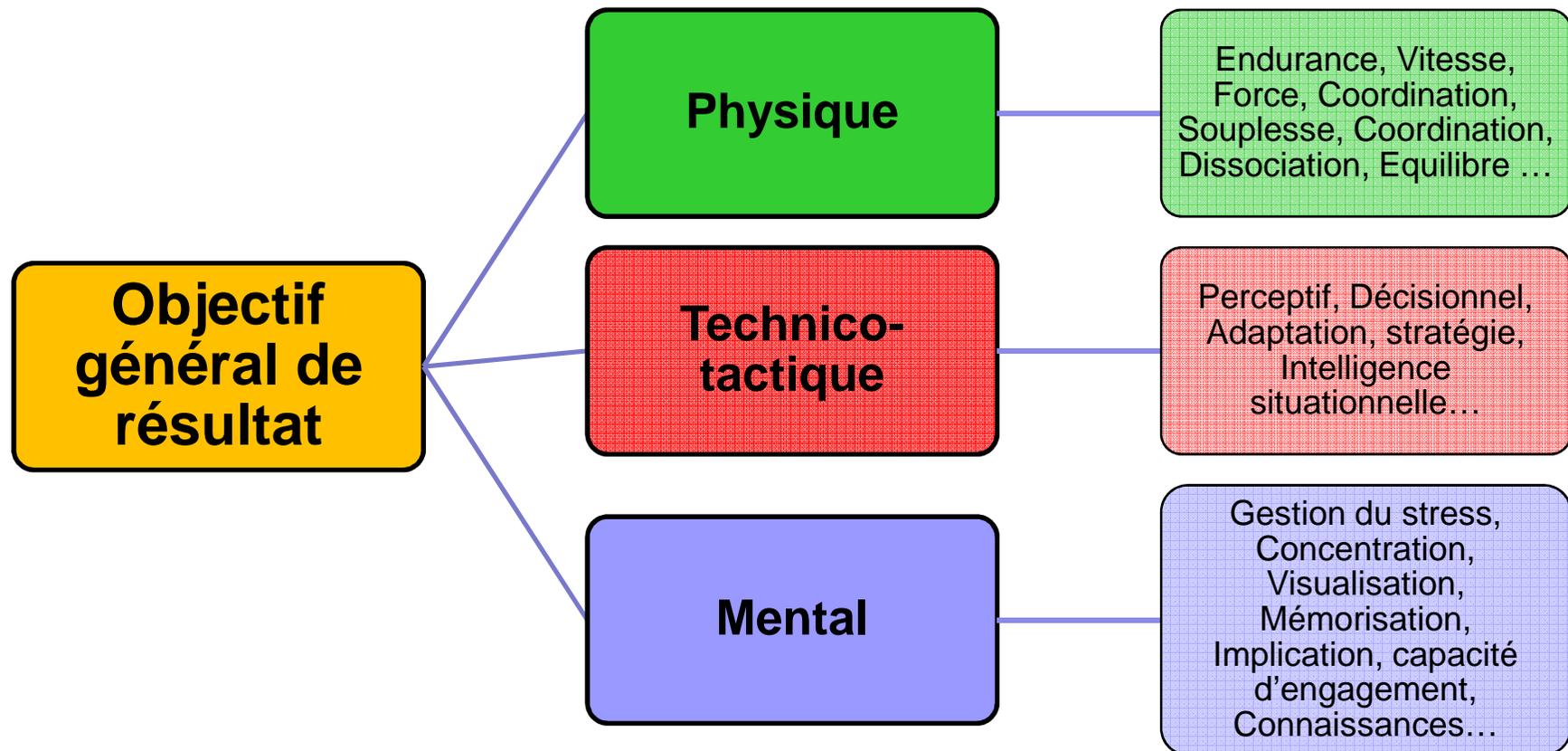
- **Imaginer pour chaque hypothèse:**
 - *Qu'est-ce qu'on a fait jusqu'à maintenant? Peut-on faire différemment? Mieux? Plus? Quels pourraient être les axes de travail possibles?*
- **Analyser chaque hypothèse de travail en terme de:**
 - Perspectives d'évolution? D'amélioration en terme de résultat? Entraînabilité?
 - valeurs / limites / avantages / inconvénients... Effets pervers...
 - économie de temps de moyens...Efficience?
- **Choisir (donc renoncer)...**
 - Quelles justifications ?



III. Dégager des priorités, définir des objectifs...

- Choix des **objectifs de performances** en termes de résultats, de place, de classement.
 - *Préciser les objectifs prioritaires, secondaires, accessoires ou préparatoires...*
- Déterminer ensuite des **objectifs de développement** permettant l'accès à la performance (physiologique, technique, tactique, mental...)
 - *Préciser ces objectifs explicites, évaluables.*
 - *Les décomposer, les hiérarchiser en objectifs généraux, intermédiaires, opérationnels...*
 - *Détermination en collaboration avec l'athlète et d'autres protagonistes.*
 - *Étape importante pour clarifier les attentes de l'entraîneur, pour donner du sens au travail et ainsi favoriser la mobilisation des ressources des athlètes durant l'entraînement.*

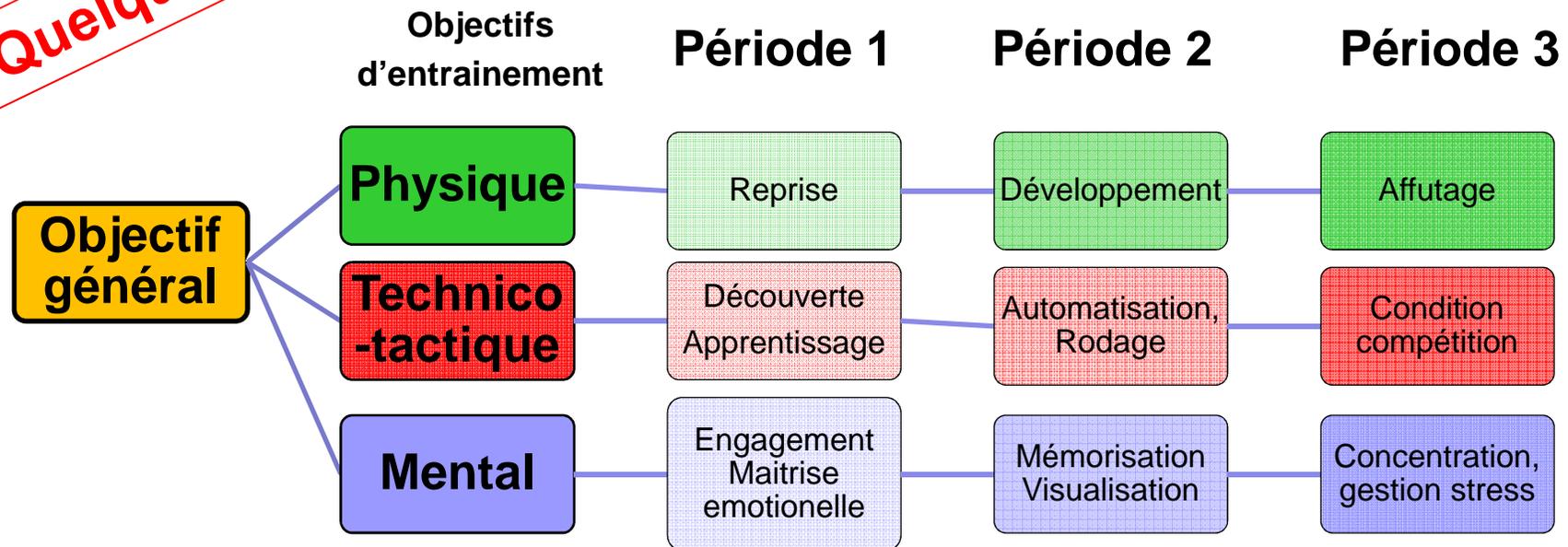
Des objectifs d'entraînement...



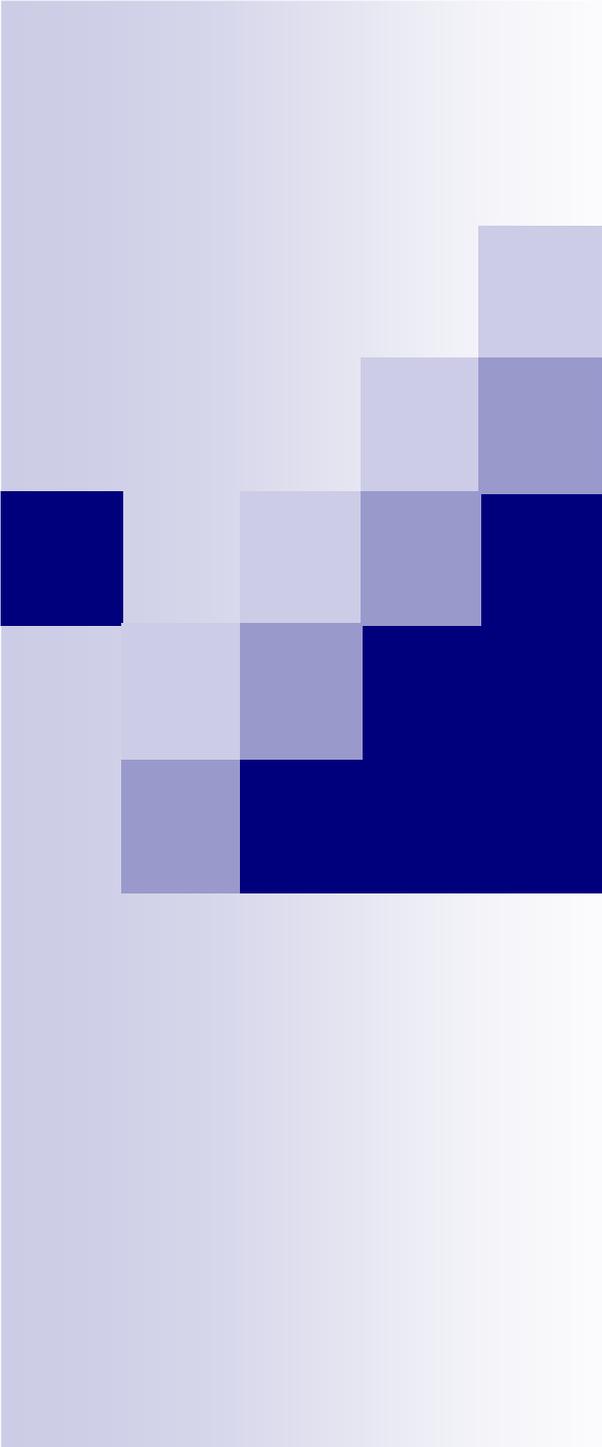
Les décomposer, les hiérarchiser en objectifs généraux, intermédiaires, opérationnels...

Des objectifs d'entraînement...

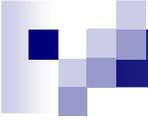
Quelques idées...



Les décomposer, les hiérarchiser en objectifs généraux, intermédiaires, opérationnels...



Etape 3: CONCEPTION DU PROJET D'ENTRAINEMENT



Etape 3: CONCEPTION DU PROJET

Planifier les objectifs et les périodes

- *Positionner les **différents objectifs** en les hiérarchisant. (matches, compétitions importantes, secondaires...)*...
- *Prendre en compte les **contraintes, les disponibilités des différents protagonistes et structures** (principe de réalité)...*
- *Élaborer un **échancier à partir d'un compte à rebours** (Rétro planning) et envisager la **planification** dans le temps*
- *Découper, périodiser, positionner les **différents étapes du processus d'entraînement**: exercices d'entraînement, séances, micro, méso, macrocycles, ou autres...)*
- ***Planifier l'évaluation**, tests, pour contrôler l'atteinte des objectifs recherchés et permettre une régulation.*



A PARTIR DES OBJECTIFS

CONSTRUIRE les
grandes PERIODES
MACROCYCLE =
2 ou 3 mesocycles
+ 1 microcycle de
récupération

- Préparatoire - compétition - Transit.
- A définir à partir des compétitions importantes en remontant dans le temps.

CONSTRUIRE des
ETAPES ou MESOCYCLES
(2 ou 3 microcycles)

- Reprise, développement, précompétition, compétition, régénération.
- Objectif d'étape : capacités à développer, à entretenir...

ETABLIR des ECHELLES
de MESURES

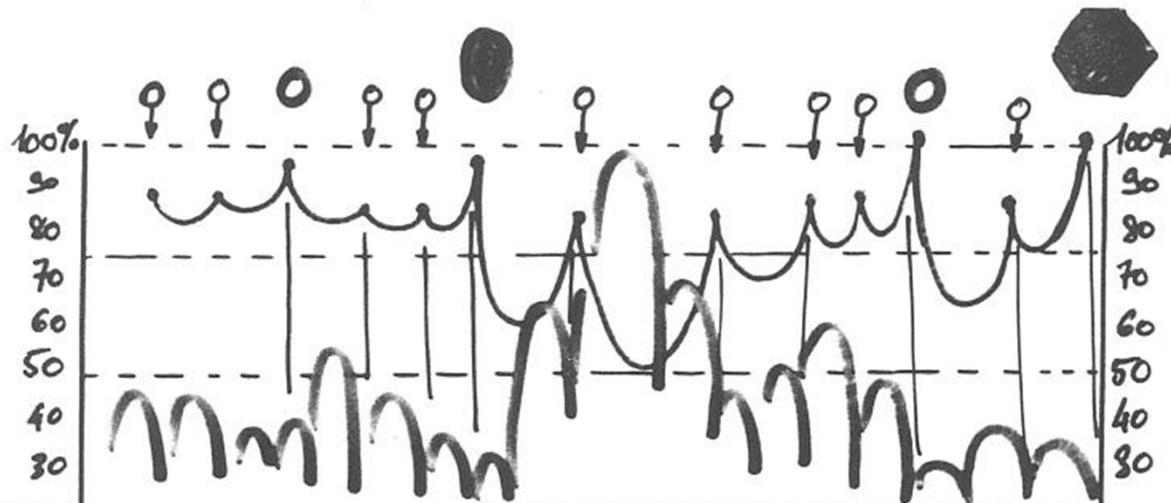
- . Evaluer
 - L'Intensité
 - Le volume
- . Contrôler les résultats : tests de terrain, de laboratoire

CONSTRUIRE les
MICROCYCLES

- . Intensité générale
- . Séances fondamentales, additionnelles
- . Enchaînement des séances

CONSTRUIRE les
SEANCES

- Ordre des exercices
- Intensité, durée, pause (nature et durée), nombre de répétitions



INTENSITE du TRAVAIL
VOLUME de TRAVAIL

SEMAINES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
MICRO-CYCLES	TC1	TC2	TC3	RR	TC1	TC2	TC3	RR	TC1	TC2	TC3	TC1	TC2	TC3	TC1	RR	TC1	TC2
CYCLES	COMP. 1			COMP. 2				DEVELOPPEMENT GENERAL				COMP. 3						
ETAPES	COMPETITION							REGENERATION				COMPETITION						
PERIODE	COMPETITION																	

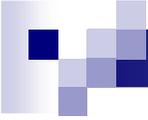
COMPETITIONS:

- Préparatoires
- Préparées
- Importantes prises comme objectifs N° 2-3



OBJECTIF PRIORITAIRE DE LA PREPARATION -

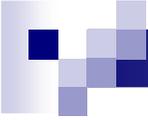
POURCENTAGE de L'INTENSITÉ et DU VOLUME de TRAVAIL Dans LA PERIODE de COMPETITION (Tatkeev)



ORGANISER LA MISE EN ŒUVRE

Conduire / Piloter le projet...

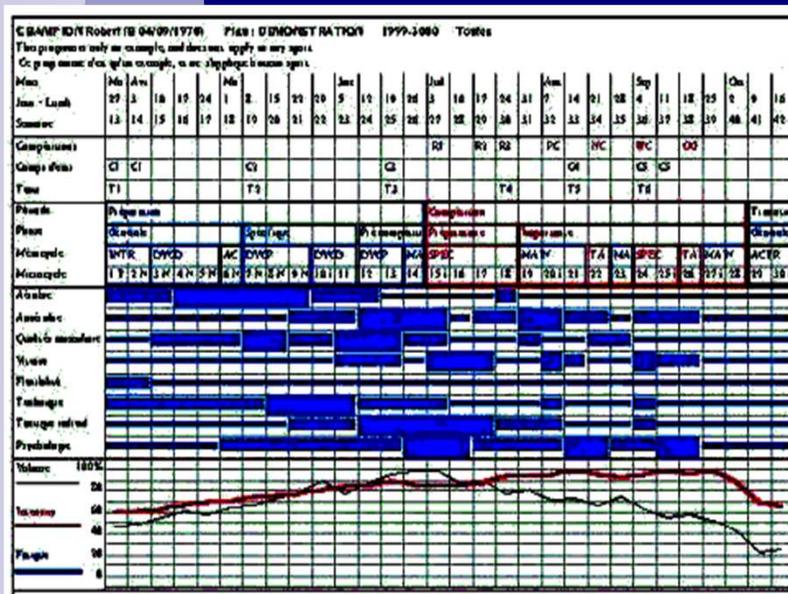
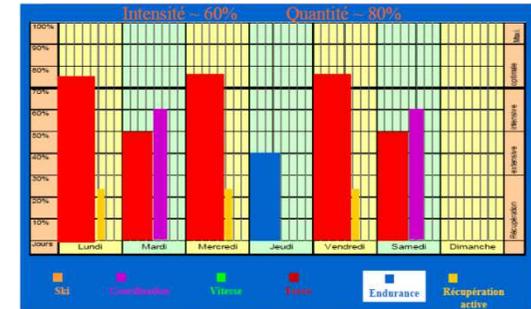
- *Par qui ? Avec qui ? Ou? Avec quoi?*
- *Les moyens, les couts...*
- *Selon quelles modalités, méthodes de développement ?*
- *Quelles formes d'évaluation prévue (modalités, critères), quels tests?*
- *Quelle régulation, adaptation possibles?*
- *Quelles actions de communication envisager (interne, externe) ?*



Etape 5: *EVALUATION DU PROJET ET PROSPECTIVE*

- Quels résultats obtenus ?
- Quelles conséquences ?
- Quelles remédiations prévues ? Par rapport aux objectifs, un dispositif ?
- Quels prolongements envisagés ?
- Communiquer sur le projet d'entraînement, les résultats, les perspectives...

LA PLANIFICATION





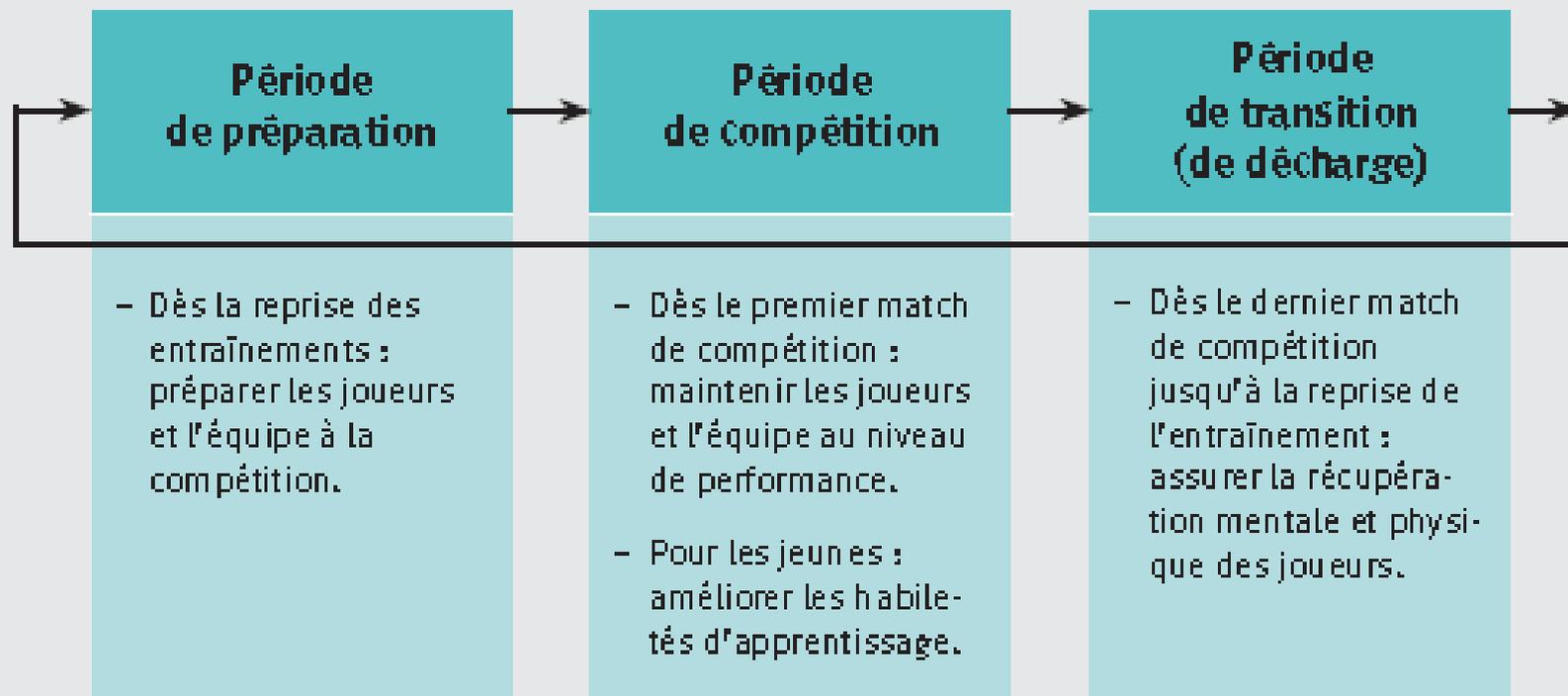
LA PLANIFICATION CONSISTE À ÉLABORER UN PROGRAMME EN VUE D'ATTEINDRE L'OBJECTIF RECHERCHÉ.

UN PLAN EST DONC UN DOCUMENT ÉCRIT REFLÉTANT UN EFFORT RATIONNEL ET SYSTÉMATIQUE VISANT À:

- PREVOIR les objectifs accessibles et atteignables pour une période de temps donnée.
- CHOISIR les moyens à mettre en oeuvre pour y parvenir.
- ORIENTER ET A COORDONNER dans un programme d'actions intégrées, les décisions destinées à permettre le développement harmonieux et complexe de l'athlète/équipe.
- DETERMINER quoi, quand et comment évaluer.

Organisation générale

La périodisation de la planification annuelle



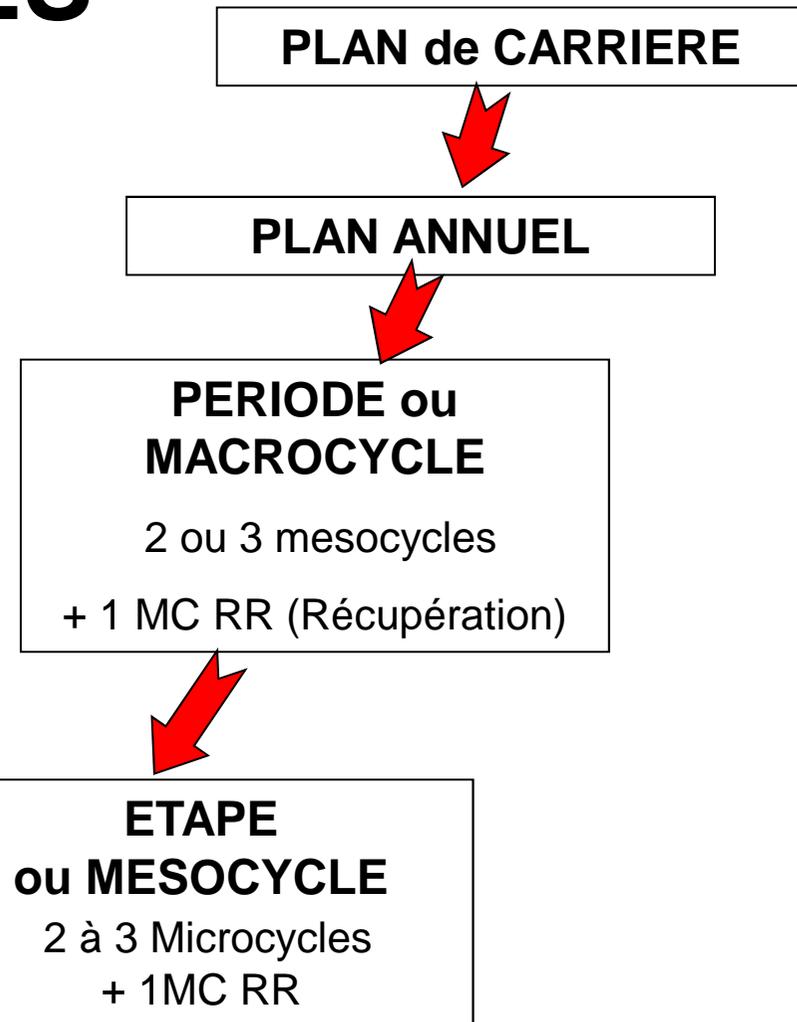
En plus détaillé....

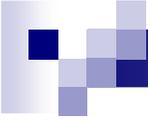
PRÉPARATOIRE	Préparatoire générale ou extensive	<p>L'apprentissage, le développement et l'harmonisation des qualités globales sans recherche de la performance, va permettre l'amélioration des faiblesses identifiées et le développement de nouvelles habiletés.</p> <p>Le plus grand volume de travail est fourni durant cette période</p>
	Préparatoire spécifique ou intensive	<p>Le développement des qualités spécifiques à la discipline se fait en fonction des choix technico-tactique et de l'individu. Le travail de la technique se stabilise alors que celui de la tactique progresse.</p> <p>Le volume de travail diminue alors que l'intensité augmente</p>
COMPÉTITIVE	Précompétitive	<p>Phase permettant de faire converger tous les efforts et entraînements vers l'activité spécifique (notion de transfert).</p> <p>L'intensité des entraînements est proche voire identique (au facteur stress près, ce qui n'est pas négligeable) à celle de la compétition.</p>
	Compétitive	<p>Le potentiel acquis est exploité au service de la discipline et il y a recherche de l'état de performance absolu. L'aspect psychologique tient un rôle primordial.</p> <p>L'équilibre entre volume plutôt modéré et intensité élevée permet de maintenir le potentiel spécifique tout au long de cette période.</p>
TRANSITION	Transition	<p>Elle correspond à une liaison entre les différentes périodes</p> <p>. L'objectif est double : recharger les batteries (repos) et maintenir un niveau d'entraînement acceptable</p>

LES MICROCYCLES

- La nécessité d'organiser les charges de manière cohérente a conduit Matveiev (1983) à proposer une programmation de l'entraînement à l'aide de cycles et de périodes.
- Les cycles prennent la forme de microcycles, mésocycles et macrocycles agencés en fonction du calendrier des compétitions.

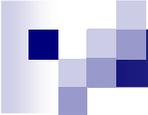
MICROCYCLE
De 3-4 jours à 10-14 jours
Le plus souvent 1 semaine





LES MICROCYCLES

- **Un microcycle** est constitué d'une série de séances d'entraînement formant un **ensemble homogène**.
- Le plus souvent, les microcycles durent une semaine (microcycle hebdomadaire). Cette durée ne correspond pas forcément à une structuration optimale de l'entraînement mais permet d'adapter l'entraînement au rythme général de vie des sportifs.
- Chaque microcycle comporte au moins **deux phases** : une phase de **stimulation** (caractérisée par l'accumulation d'un certain degré de fatigue) et une phase de **récupération** (repos complet ou actif).
- Le contenu des microcycles dépend des caractéristiques de la discipline sportive, de l'état de fatigue des athlètes, de la proximité d'échéances compétitives...



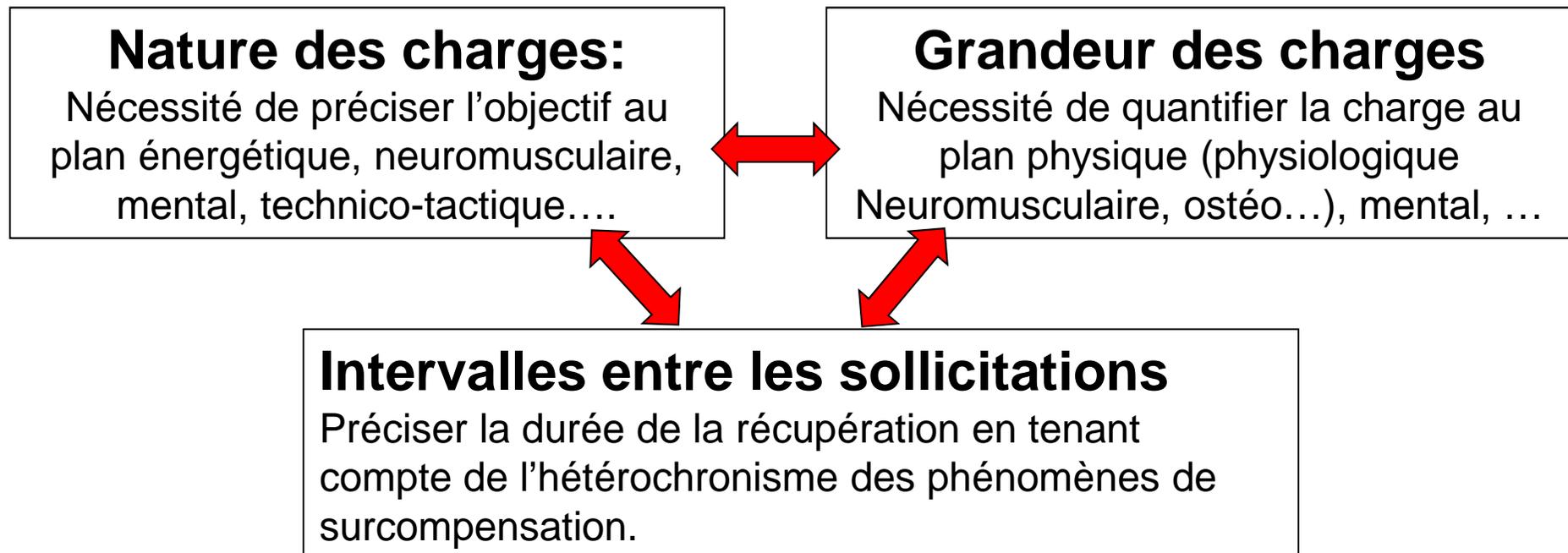
DIFFERENTS TYPES DE MICROCYCLES (Platonov)

- On distingue plusieurs micros cycle selon l'objectif poursuivi et le niveau de sollicitation recherchée:
 - ***Micro cycle de reprise*** : faible niveau de sollicitations, première étape du processus d'entraînement
 - ***Micro cycle de développement*** : fort niveau de sollicitations pour susciter des adaptations attendues
 - ***Micro cycle d'affûtage*** : forte diminution du volume d'entraînement pour rechercher la forme en facilitant la récupération (Tapping).
 - ***Micro cycle de récupération*** : faible niveau de sollicitations en vue de reposer l'organisme après plusieurs micros cycle de développement
 - **Microcycle de compétition** = travail d'entretien des qualités physiques pour gérer la forme sportive.

Comment alterner les séances pour obtenir leurs meilleurs effets ?

L'efficacité du MC dépend en grande partie des influences réciproques des différentes sollicitations physiologiques et du nombre de séances d'entraînement par semaine.

Autrement dit:





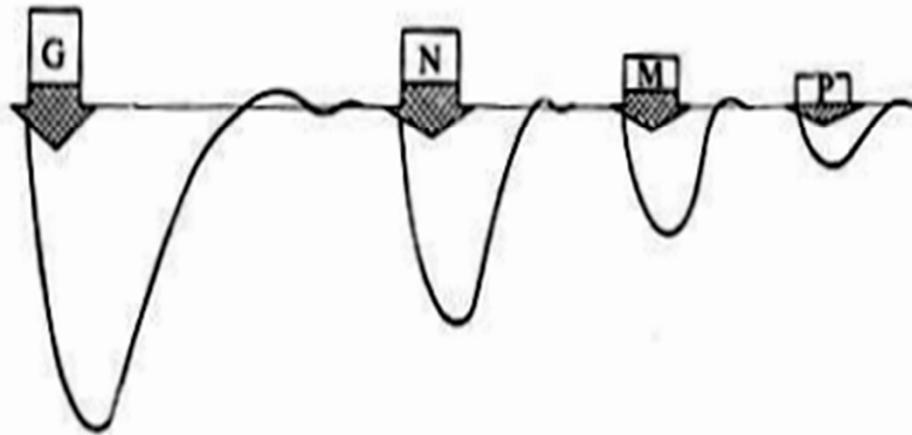
La structuration physiologique et physique du microcycle

- Débuter le cycle, dès la fin du match, par une récupération active à base d'oxygénation, de capillarisation musculaire, d'endurance cardio-respiratoire (aérobie de base / capacité aérobie) et d'endurance musculaire (renforcement musculaire).
- Entraîner la force, la coordination et la vitesse sur fond de repos.
- Situer le “pic” d'entraînement (l'entraînement intensif) en milieu de cycle.
- Stimuler la tonification musculaire en fin de cycle et à la veille de la compétition (vitesse réactive, vitesse alactique, coordination).
- Diminuer les charges de travail dans la deuxième partie du cycle.

Grandeur des charges

Nécessité de quantifier la charge au plan physique (physiologique, neuromusculaire, ostéo...), mental, ...

Figure 56 — Effet de séances effectuées avec des sollicitations de valeur différente :
G : importante ; N : notable ; M : moyenne ; P : faible.



Nature des charges:

Nécessité de préciser l'objectif au plan énergétique, neuromusculaire, mental, technico-tactique....

Figure 57 — Effet de séances impliquant des sollicitations importantes à dominantes variées.

V : augmentation des capacités de vitesse ;

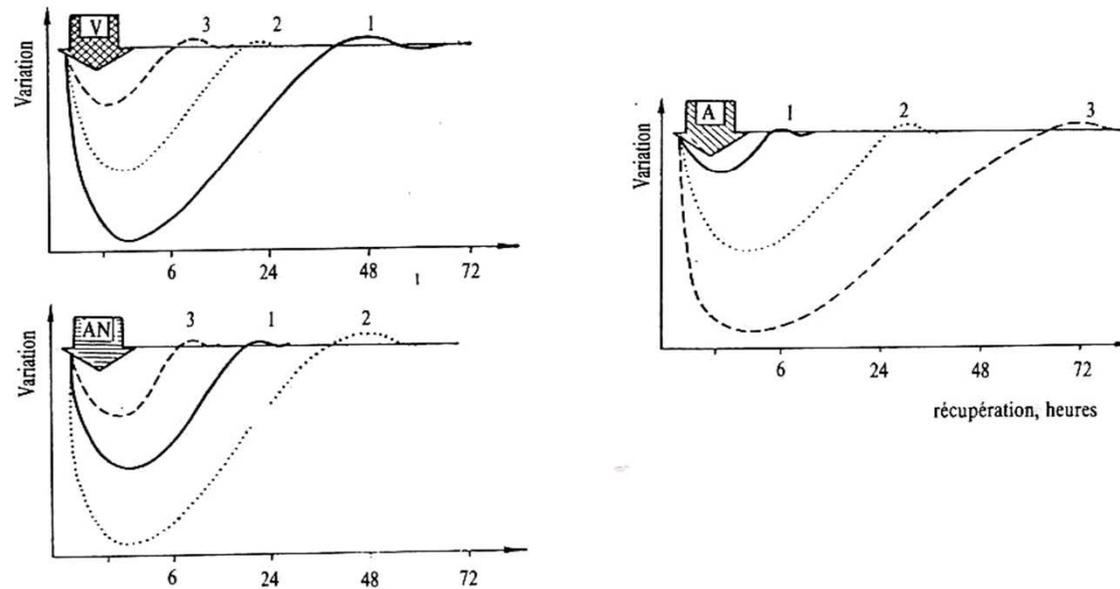
AN : augmentation de l'endurance lors d'un travail à caractère anaérobie ;

A : augmentation de l'endurance lors d'un travail à caractère aérobie ;

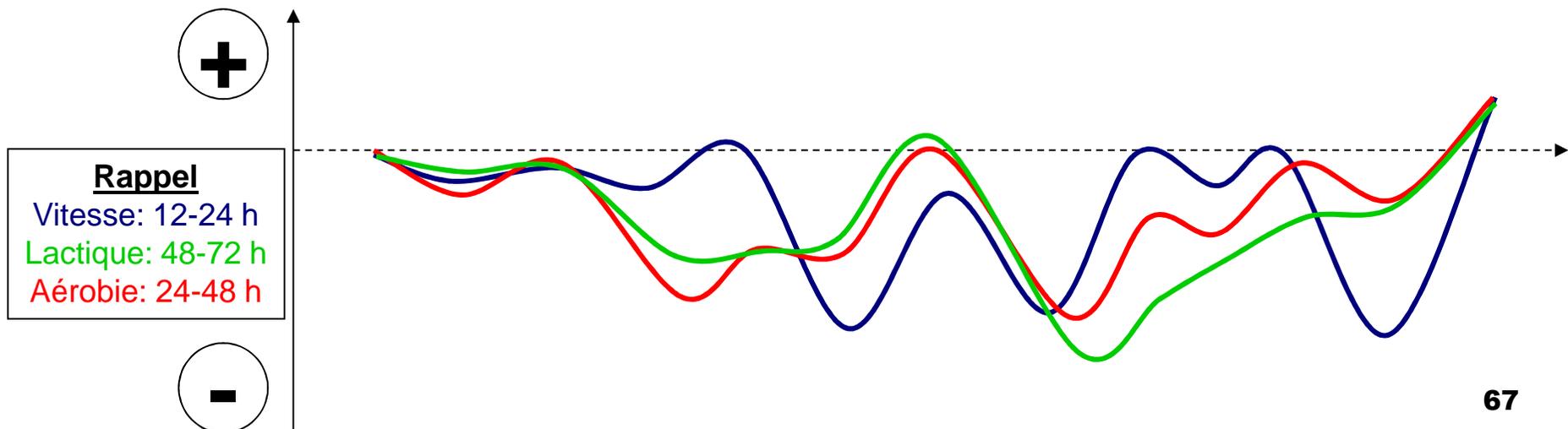
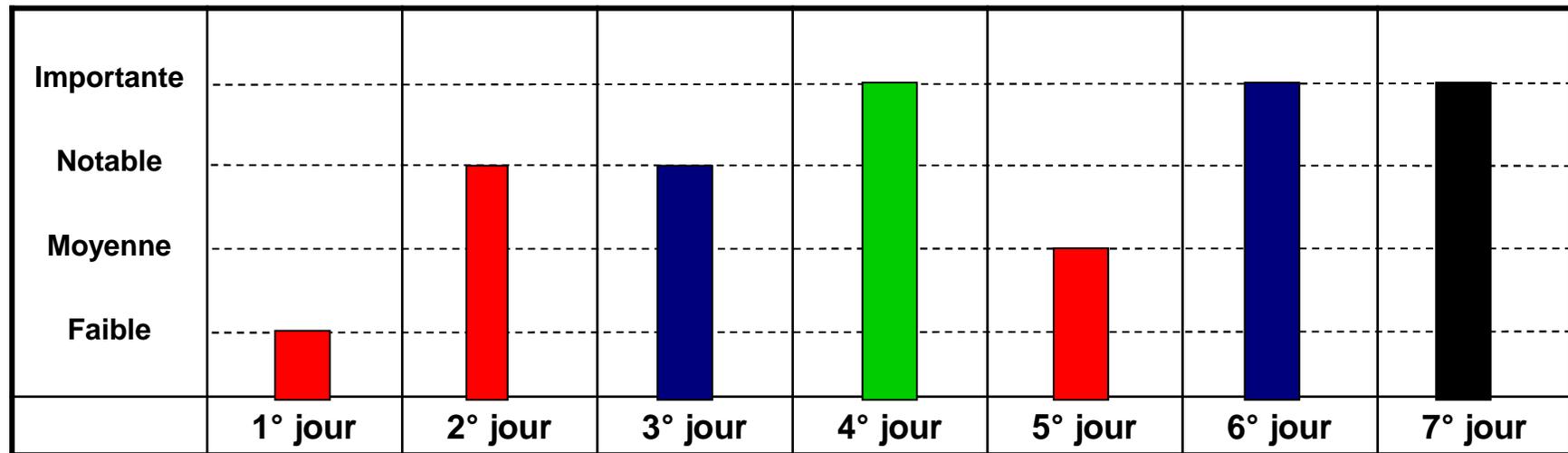
1) capacités de vitesse ;

2) endurance lors d'un travail à caractère anaérobie ;

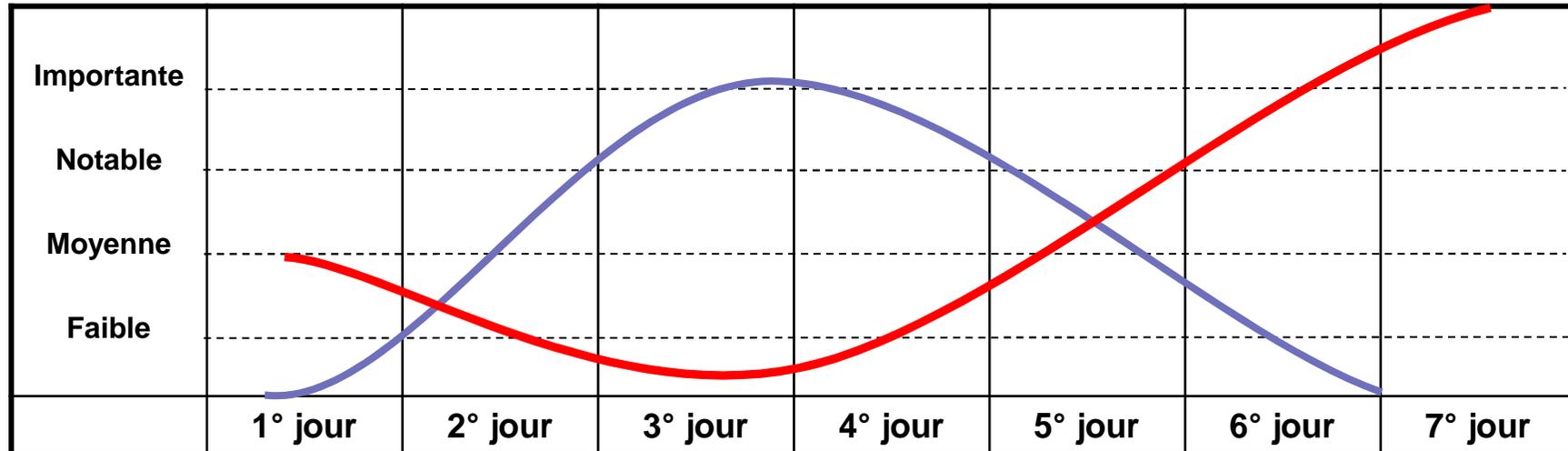
3) endurance lors d'un travail à caractère aérobie.



Objectif faire coïncider les effets différés



Objectif... Le match!!!



Evolution des charges et de la fatigue

Evolution hypothétique de la forme

Exemple de microcycles



MODELISATION EN FOOTBALL

**Exemple
d'un
microcycle
de
compétition
avec un
match par
semaine en
football.
Match le
samedi**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	MATIN						
<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Physique <ul style="list-style-type: none"> - Endurance aérobie - Force - Puissance musculaire • Technico-tactique • Jeu (aérobie) 	<ul style="list-style-type: none"> • Physique <ul style="list-style-type: none"> - Vitesse anaérobie - Vitesse-force • Technique <ul style="list-style-type: none"> - Travail sur le but • Jeu 	<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Physique <ul style="list-style-type: none"> - Vitesse (réaction) • Technico-tactique • Tactique <ul style="list-style-type: none"> - Bloc-équipe - Ballons arrêtés • Jeu 	<ul style="list-style-type: none"> → Event. • Eveil musculaire et organique • Tactique <ul style="list-style-type: none"> - Rappel 	<ul style="list-style-type: none"> • Séance de récupération pour l'équipe (décrassage) • Technico-tactique avec sollicitations physiques pour joueurs n'ayant pas joué le match 	
	APRÈS-MIDI						
<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Technico-tactique <ul style="list-style-type: none"> - Conservation du ballon - Attaque-défense avec sollicitations physiques • Jeu • Rappel aérobie <p>1 à 2 séances par mois</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Technico-tactique <ul style="list-style-type: none"> - Jeu - Conclusion - Pressing - Autres - Avec sollicitations physiques (puissance aérobie) <p style="text-align: center;">ou</p> <p style="text-align: center;">Match interne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Technique <ul style="list-style-type: none"> - Individuelle de poste • Tactique <ul style="list-style-type: none"> - par ligne - Ballons arrêtés <p>→ Séance de décharge</p>	<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> → Si pas de séance d'éveil avant le match, la séance de vendredi matin est possible l'après-midi 	Match	<i>Repos</i>

Exemple d'un microcycle de compétition pour joueurs en phase d'apprentissage (15-17 ans). Match le dimanche

1 ^{ER} JOUR	2 ^E JOUR	3 ^E JOUR	4 ^E JOUR	5 ^E JOUR	6 ^E JOUR	7 ^E JOUR
MATIN						
<i>Repos</i>	<p style="text-align: center;"><i>Repos</i></p> <p style="text-align: center;">ou</p> <ul style="list-style-type: none"> • Séance individuelle <ul style="list-style-type: none"> - Technique (fondamentaux) 	<ul style="list-style-type: none"> • Physique <ul style="list-style-type: none"> - Vitesse alactique • Technique <ul style="list-style-type: none"> - Travail de conclusion 	<ul style="list-style-type: none"> • Séance spécifique <ul style="list-style-type: none"> - Coordination - Technique (de poste) 	<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Technico-tactique <ul style="list-style-type: none"> - Bloc-équipe • Technico-physique <ul style="list-style-type: none"> - Vitesse-réaction • Jeu <ul style="list-style-type: none"> - Cognitif et libre 	
APRÈS-MIDI						
<ul style="list-style-type: none"> • Séance de récupération (décrassage) <ul style="list-style-type: none"> - Rappel aérobie - Coordination - Souplesse - Soins-massage 	<ul style="list-style-type: none"> • Physique <ul style="list-style-type: none"> - Force (individualisation) • Technique <ul style="list-style-type: none"> - De base • Jeu (aérobie) 	<ul style="list-style-type: none"> • Technico-tactique <ul style="list-style-type: none"> - Jeu offensif - Jeu défensif • Jeu <ul style="list-style-type: none"> - Conclusion (tir) 	<ul style="list-style-type: none"> • Technico-physique <ul style="list-style-type: none"> - Aérobie-anaérobie • Jeu <ul style="list-style-type: none"> - Petite surface <p style="text-align: center;">ou</p> <p style="text-align: center;">Match interne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Technique <ul style="list-style-type: none"> - Tennis-ballon - Travail individuel (mauvais pied, tête) • Tactique <ul style="list-style-type: none"> - Blocs - Coups de pied s'arrêtés <p style="text-align: center;">Jour de congé 1 semaine sur 3</p>	<i>Repos</i>	Match

Exemple d'un microcycle de récupération

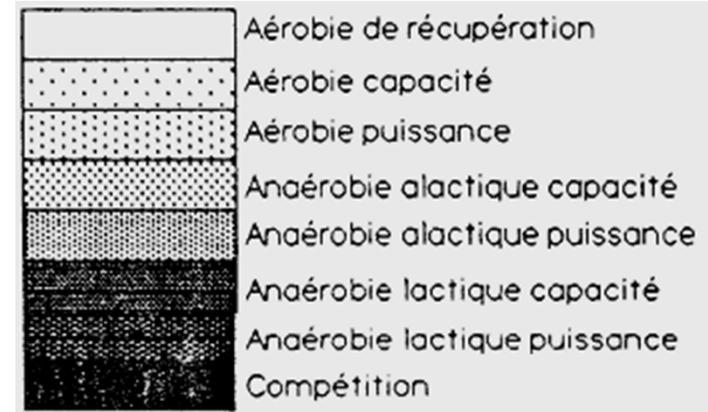
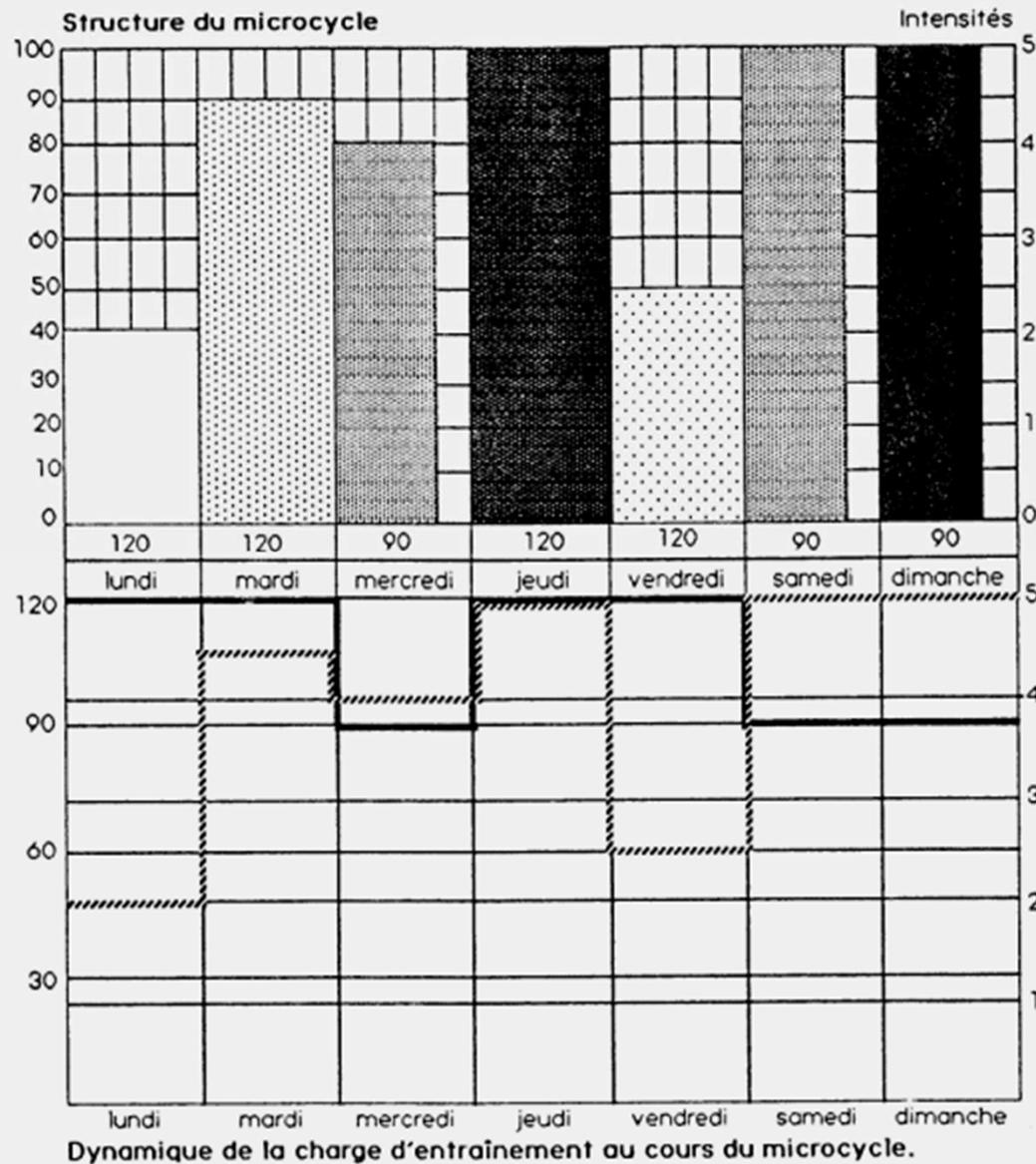
1 ^{ER} JOUR	2 ^E JOUR	3 ^E JOUR	4 ^E JOUR	5 ^E JOUR	6 ^E JOUR	7 ^E JOUR
MATIN						
	<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Séance spécifique - Force (renforcement musculaire général) - Coordination - Technique individuelle - Tennis-ballon 	<i>Repos</i>	<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Physique - Tonification - Réaction (vivacité) • Tactique - Bloc-équipe - Ballons arrêtés • Jeu 	<i>Repos</i>
APRÈS-MIDI						
<ul style="list-style-type: none"> • Séance de récupération - Course d'oxygénation (en forêt) - Souplesse - Renforcement musculaire (haut du corps) 	<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Physique - Vitesse alactique (intégrée) • Jeu - Petites surfaces 	<ul style="list-style-type: none"> • Technico-physique - Aérobic (rappel) • Jeu (aérobic) - Technique-tactique 	<ul style="list-style-type: none"> • Tactique - Jeu d'attaque - Jeu défensif - Attaque - Défense • Technique - De poste • Jeu - Libre, à consignes - Toro (5:2 / 6:2) 	<i>Repos</i>	<i>Match</i>

Exemple de microcycles



MODELISATION EN HAND BALL

3. Microcycle situé en période de compétition.



ANALYSE du MC PC

-Nombre de séance: 7

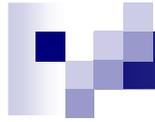
-Durée total des charges du MC

: 12h 30 ou 750 mn pour 840' max possible soit 90%

-Total des intensités des charges du MC 28 Soit une moyenne de 28/7 jours = 4 soit 80% du max

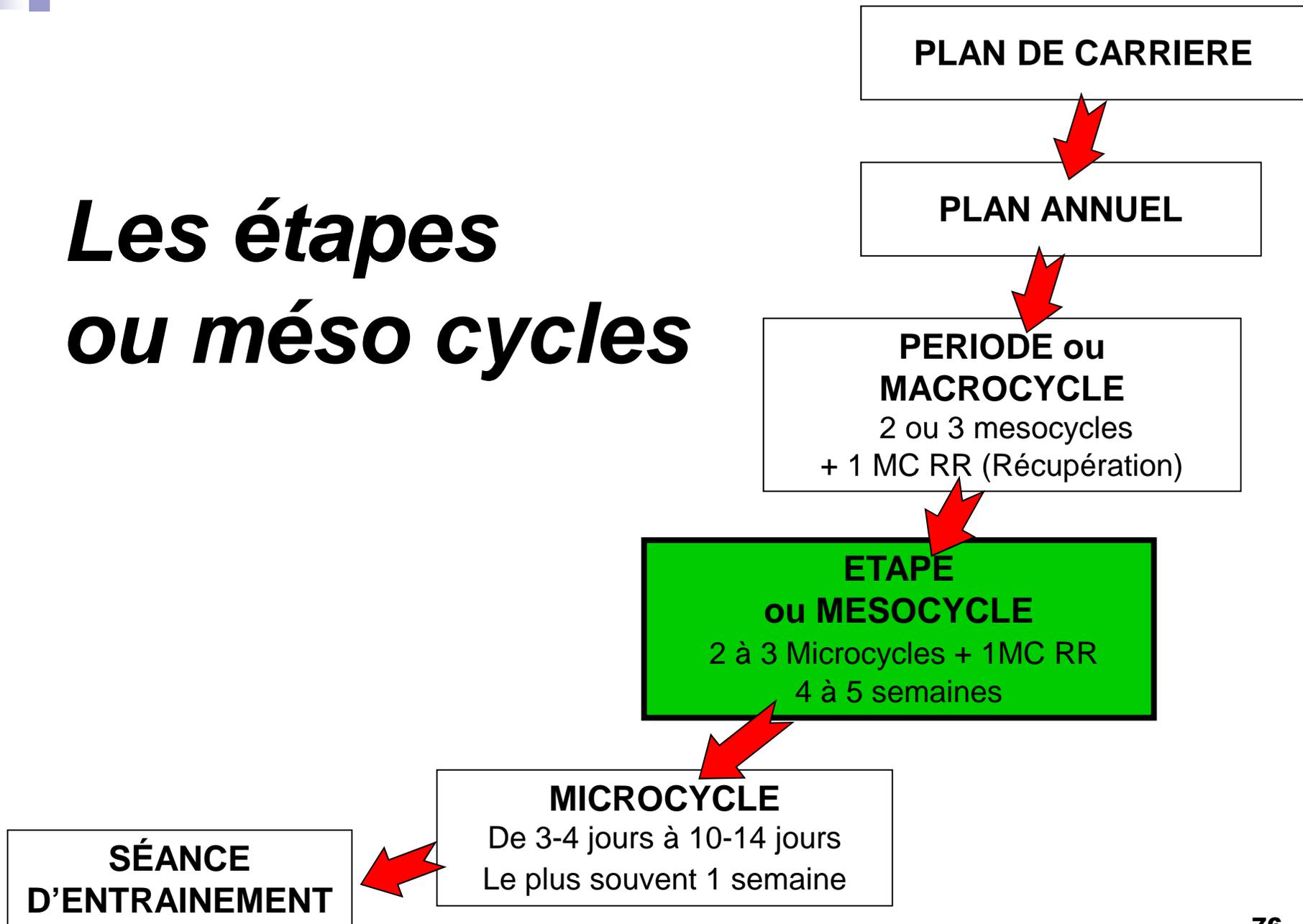
Quantité 90%

Intensité 80%



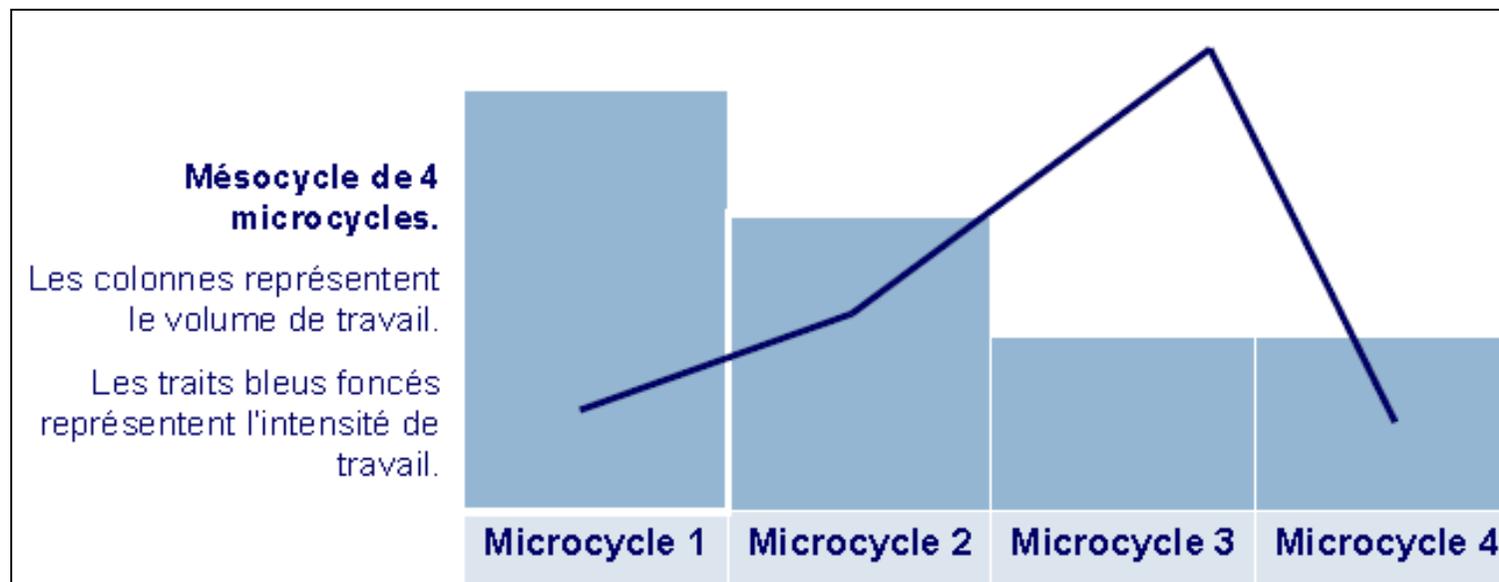
**ET VOUS,
DES PROPOSITIONS DE MICROCYCLES !!**

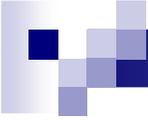
Les étapes ou méso cycles



ETAPE ou MESOCYCLE

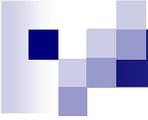
- Le mésocycle est un **regroupement homogène de plusieurs microcycles** en vue de la préparation d'un objectif.
- On distingue des étapes de nature différentes : de reprise; de développement; de pré compétition; de compétition; de régénération; de transition





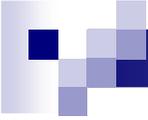
Étape de reprise

- Nécessaire si l'on observe une interruption totale d'entraînement pendant trop longtemps (quatre à six semaines)
- Préparation physique générale +++
- Préparation physique orientée ou spécifique +



Étape de développement

- Acquisition de facteurs fondamentaux à la performance
- % de travail spécifique et général variable
- Volume important
- Deux étapes possibles :
 - Développement de base:
 - exo préparatoires +++
 - exo spécifique +
 - Développement spécifique:
 - exo préparatoires ++
 - exo spécifique +++



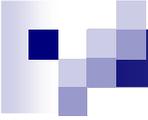
Étape de pré compétition

- Préparation à la compétition ou acquisition des capacités à la performance (opérationnalisation sur des capacités sportives).
- Recherche d'engagement physique maximal et stabilisation des résultats.
- Intensité +++
- Volume +
- Travail de plus en plus spécifique
- Exercice de type compétition
- Compétitions préparatoires
- Test d'entraînement



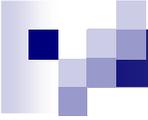
Étape de compétition

- Concrétisation de la préparation
- Entretien des capacités sportives
(Exercices préparatoires et spécifiques)
- Compétitions officielles
- Voir document ci-après



Étape de régénération

- Lorsque la période de compétition est étalée sur plusieurs mois
- Débute par un micro cycle de repos relatif
- Reprise en raccourci des processus d'acquisition de base spécifique (rappel des qualités)
- Volume +++
- Peu d'exercice de compétition



Étape de transition

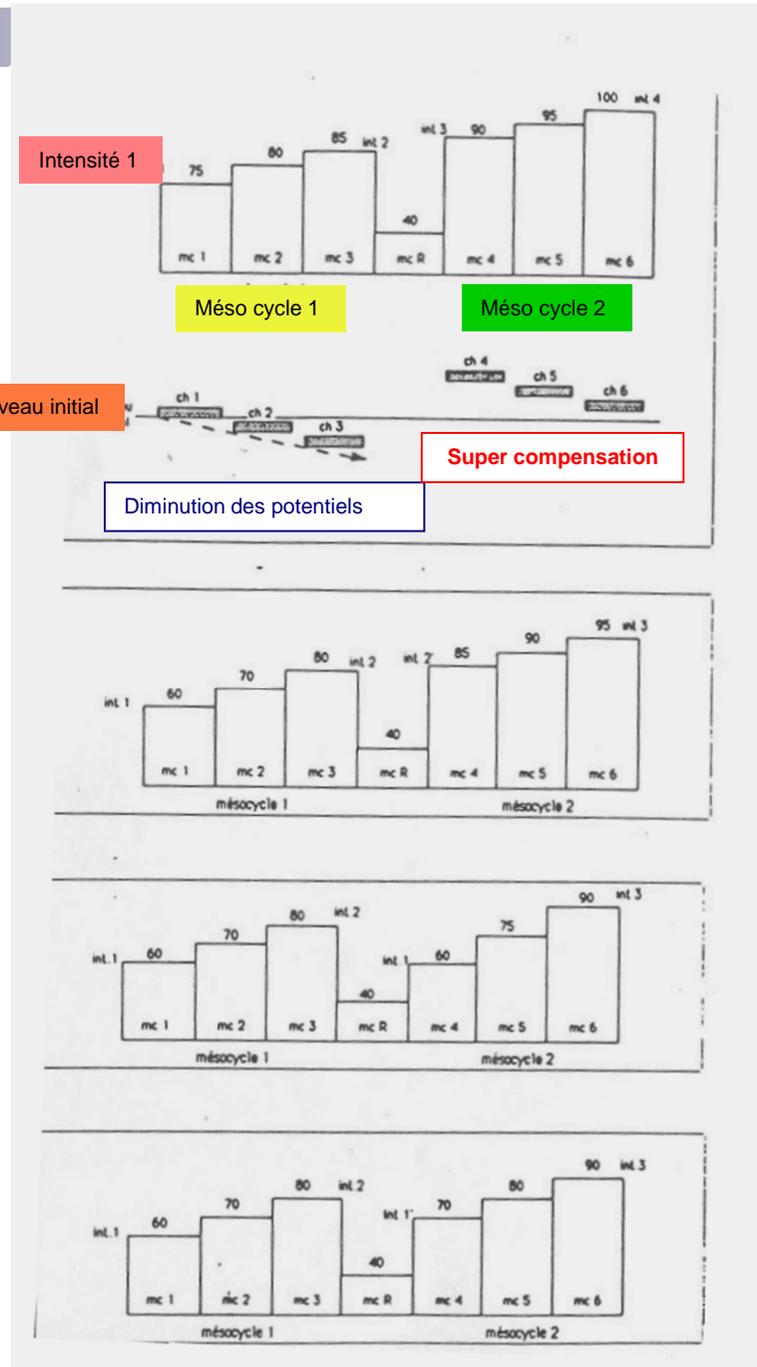
- À la fin de la saison, deux à trois semaines de repos complet max
- Pas d'arrêt complet > 5 à 6 semaines sinon...
- Puis reprise progressive régulière et variée
- Objectif :
 - régénérer l'organisme
 - Enrichissement de la motricité générale
 - Limiter la régression des capacités sportives

MODÉLISATION GÉNÉRALE (tableau 1)

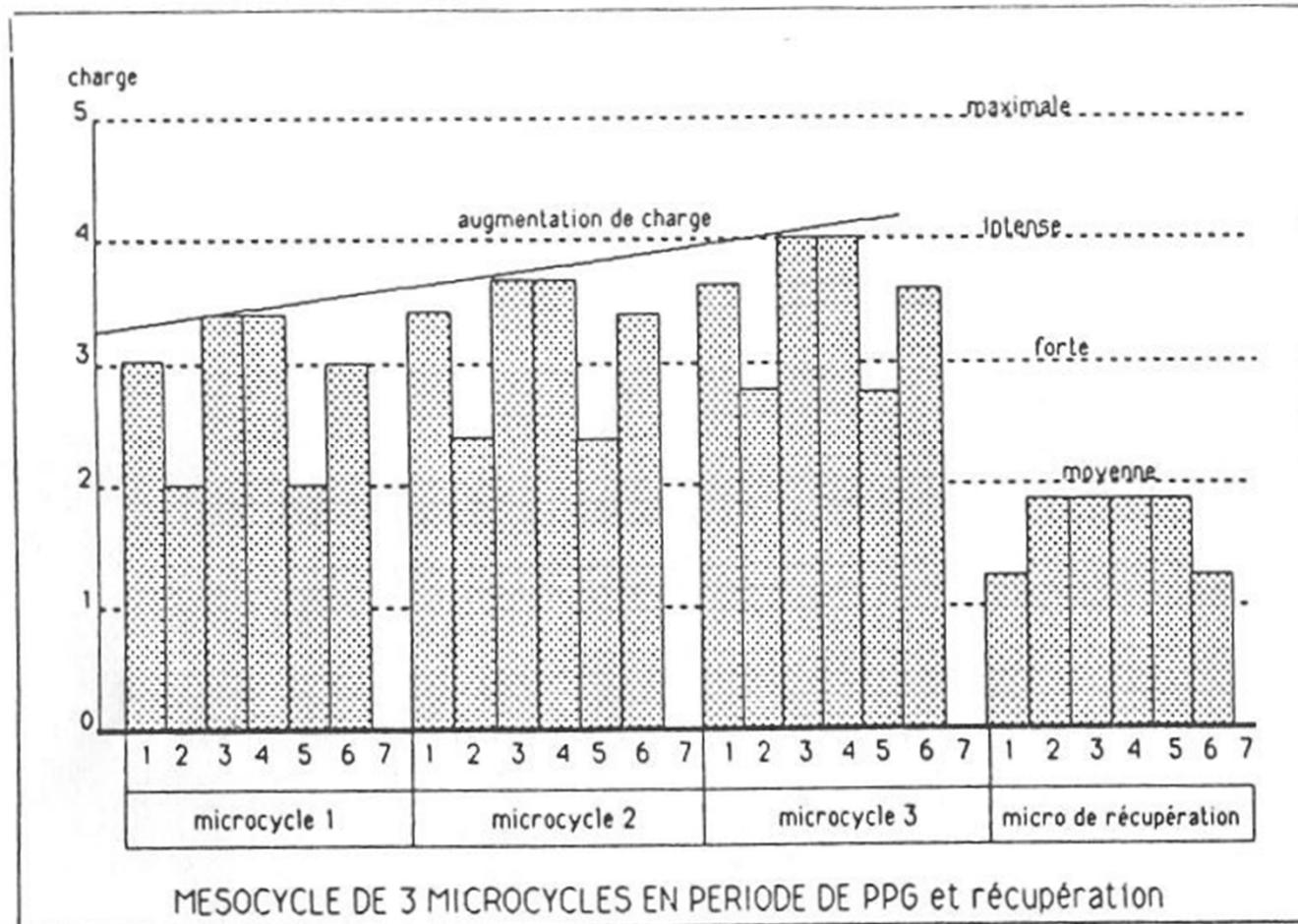
Étapes \ Exercices		Développement de base		Développement spécifique		Développement spécifique avec compétitions		Pré-compétition	Compétition		Régénération												
		Début	Fin	Début	Fin	Début	Fin		Début	Fin	Début	Fin											
Exercices préparatoires	Généraux	•••	••	••	•	•	•	•	•	••	••••	••											
	Orientés	••	•••	•••	••	•	•			•	••••	••											
	Spécifiques	•	••••	•••	•••	••••	••••	••	•	••	••••	••••											
Exercices spécifiques		•	••	•••	••••••	••••••	••••••	••••	••	•••	••	••••											
Exercices de compétition	Tests d'entraînement	••	••	•••	••	••	•	•			•	•											
	Compétitions simulées ou préparatives		•	•	••	••	••	••••	••	•		••											
	Compétitions officielles		•	•	••	••	•••	•••	••••••	••••••		•											
Indice de charge		55,5	83	88	100	94	100	83	66	77	55	88											
Exercices préparatoires	Généraux	30	13	13	6	6	5	6	9	7	27	12											
	Orientés	20	70	20	60	18	50	11	34	6	35	5	34	-	20	-	18	7	28	27	81	13	50
	Spécifiques	20		27		19		17		23		24		14		9		14		27		25	
Exercices spécifiques		10	13	19	33	30	33	37	16	22	13	25											
Exercices de compétition		20	30	40	50	66	65	66	90	82	72	19	25										
Entraînement pratiqué dans la spécialité		50	67	69	83	88	90	94	91	86	46	25											
Entraînement autre		50	33	31	17	12	10	6	9	14	54	25											
Part relative des compétitions officielles		-	6	6	11	11	16	20	50	36	-	6											

Tableau 1 – Tendances d'évolution de la charge d'entraînement et de la répartition des exercices exprimée en pourcentage et sur une échelle de 1 à 6 (• à •••••) au cours des étapes de construction de la forme sportive. Ce modèle ne fait pas référence à une durée particulière de chaque étape (H. Héjal 1983).

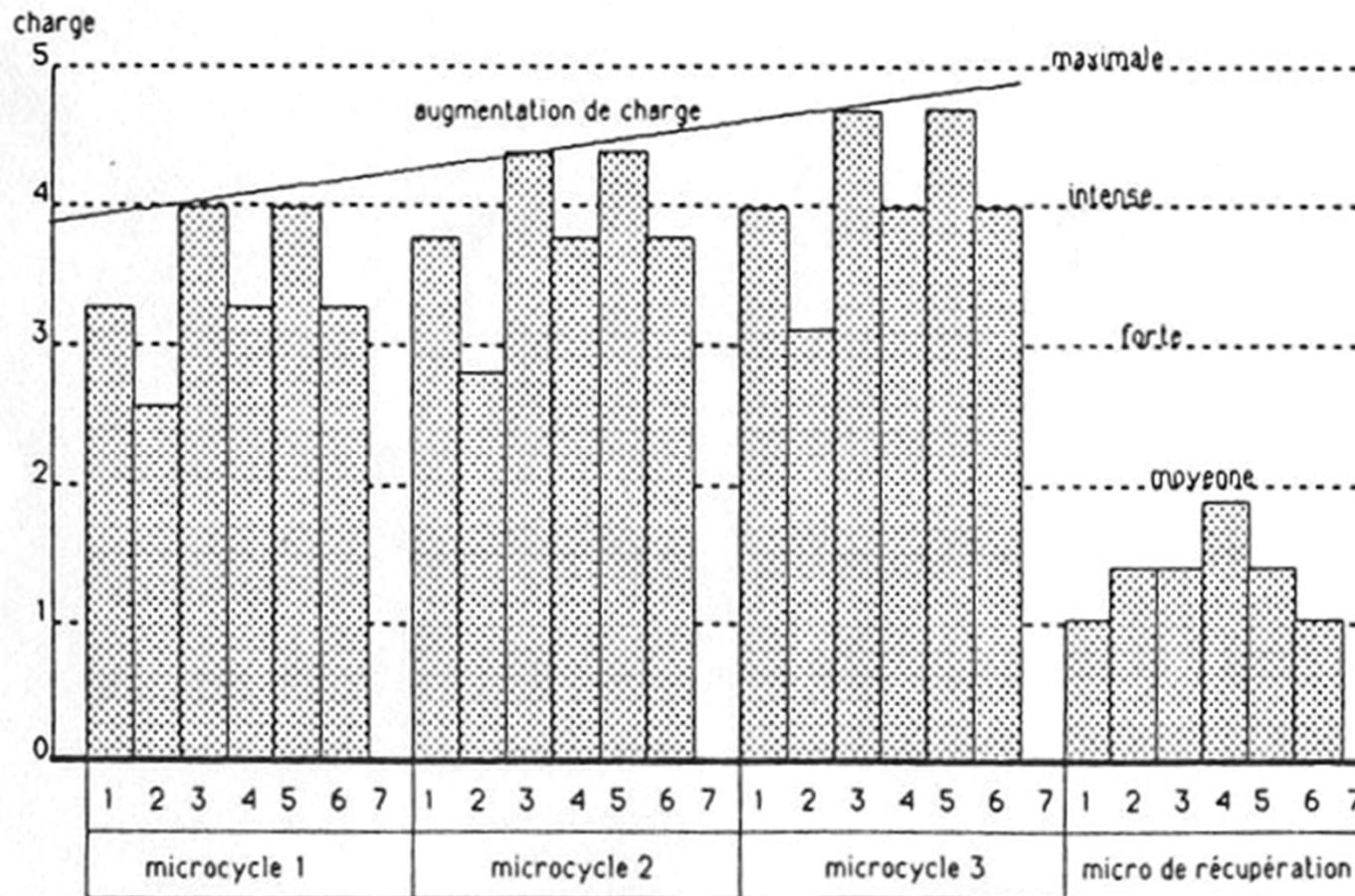
Agencement de microcycles



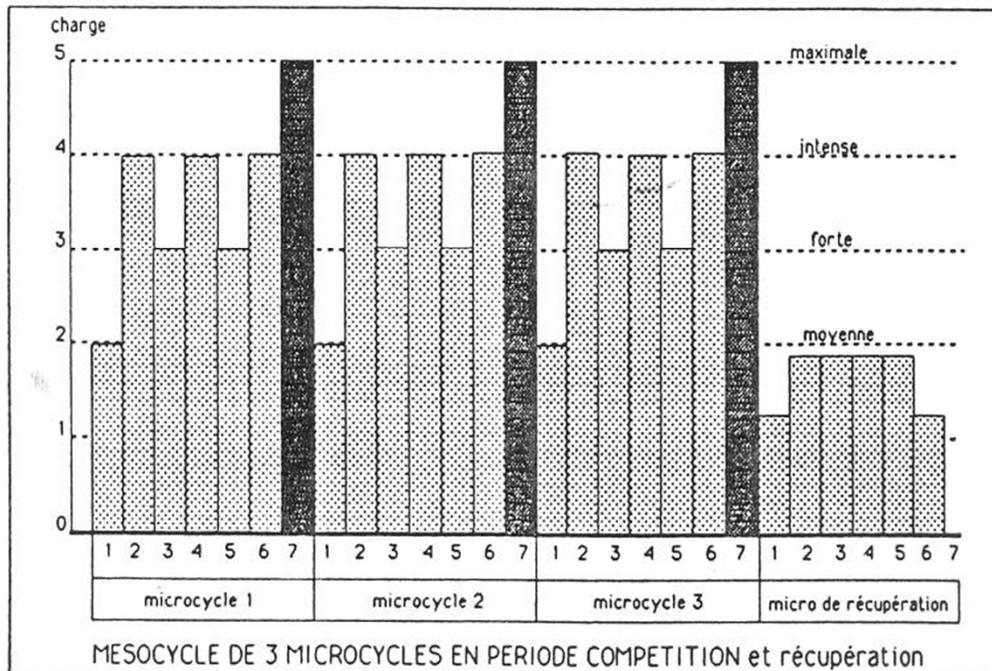
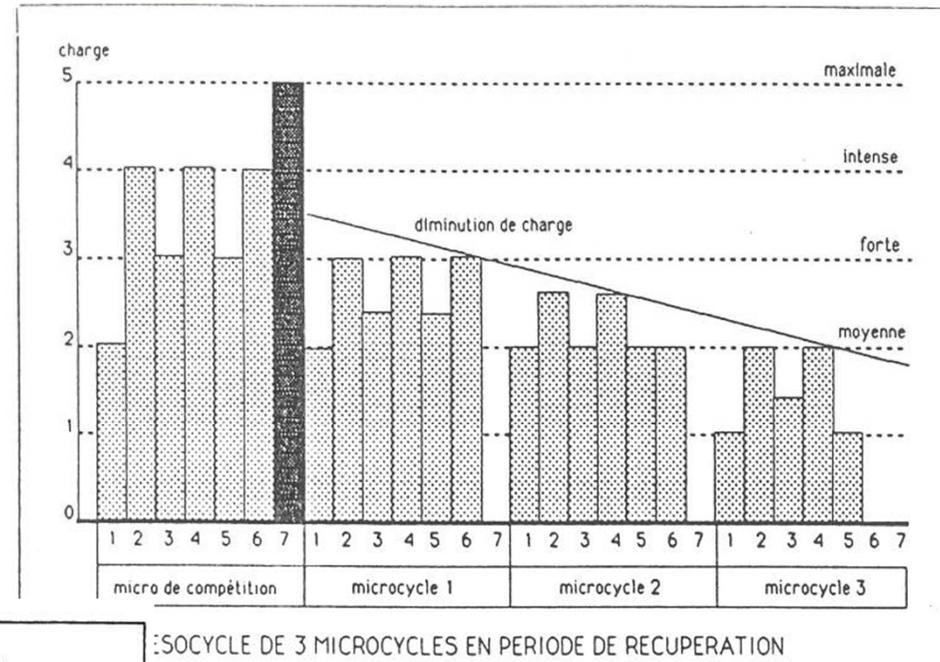
Exemple: Dynamique des charges progressive en PPG



Exemple: Dynamique des charges progressive en PPS

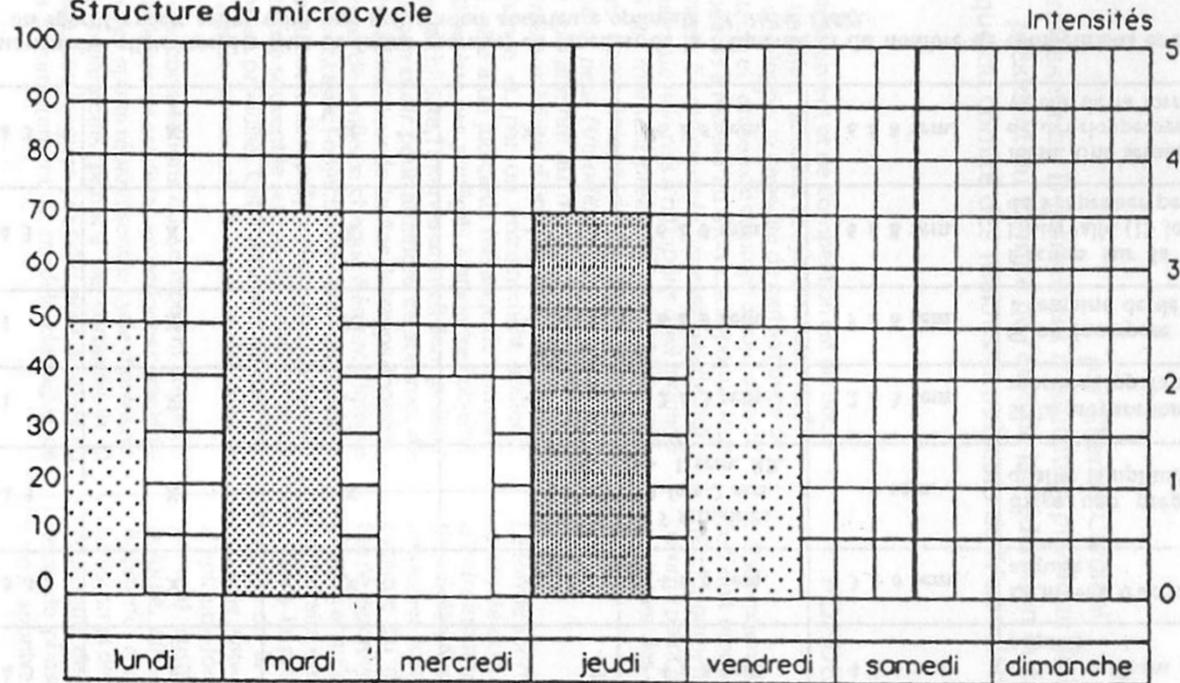


Autres dynamiques de charges

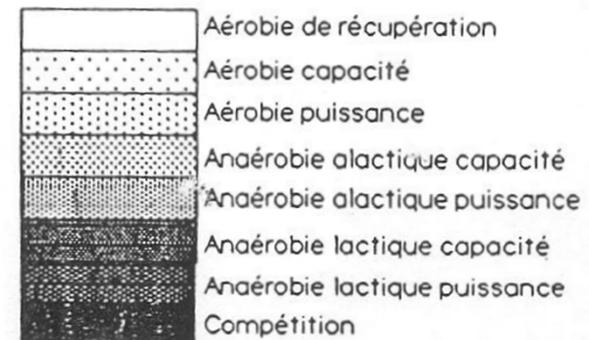


exemple de microcycle de récupération le plus usité:

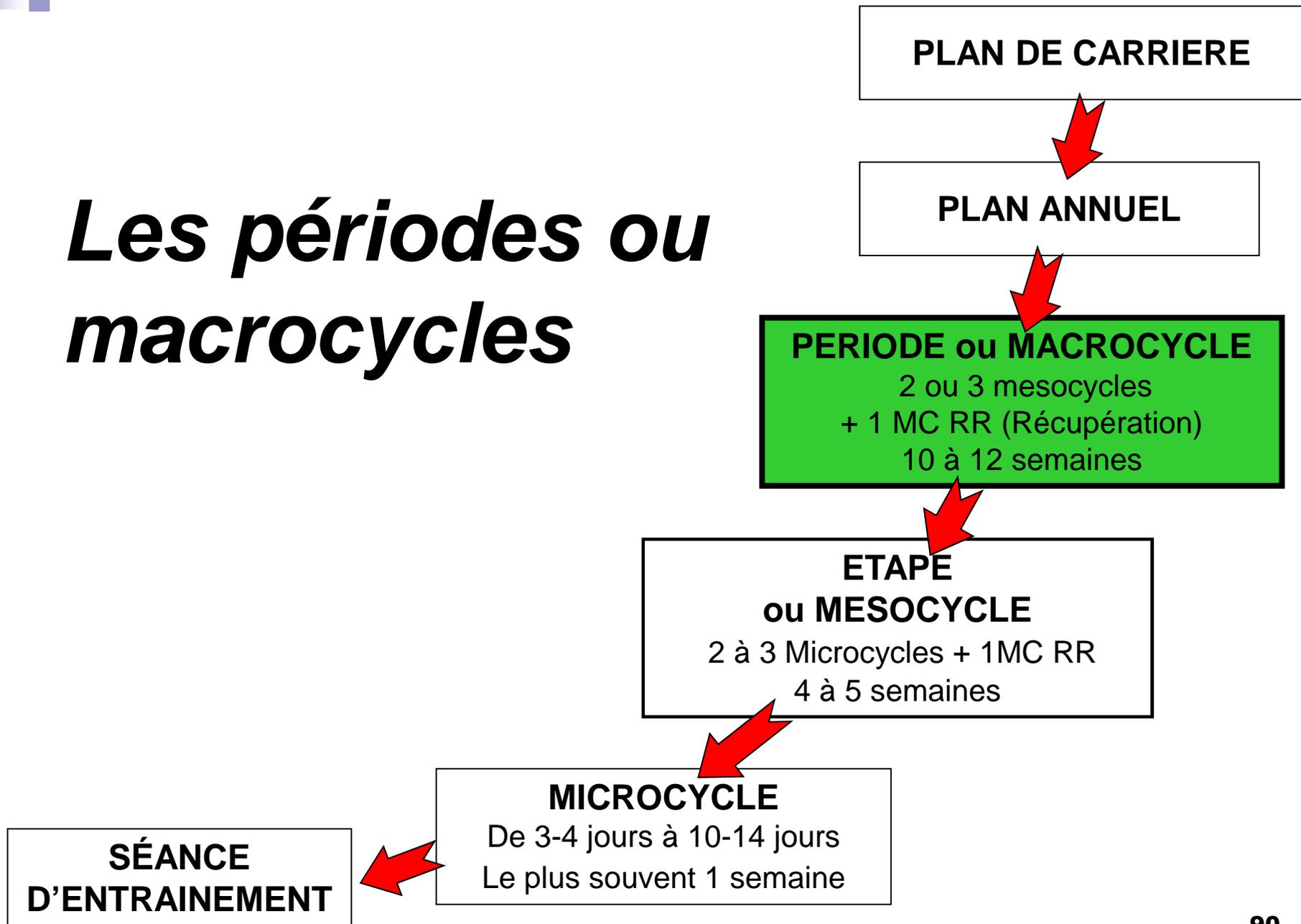
Structure du microcycle

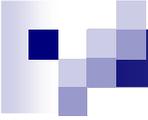


[Lili Maurin](#)



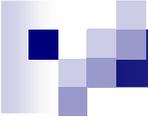
Les périodes ou macrocycles





MACROCYCLE ou PERIODE

- Cycle qui englobe **plusieurs mésocycles sur la saison**, avec une variation ondulatoire des charges d'entraînement.
- On considère généralement que l'obtention de la forme sportive s'opère en 3 phases : **acquisition, stabilisation, et perte momentanée.**
- On distingue donc 3 grands macrocycles qui correspondent à ces 3 grandes phases :
 - **Macrocycle de préparation** = sollicitation de + en + importante de l'organisme avec alternance préparation générale et préparation spécifique
 - **Macrocycle de compétition** = maintien du niveau de condition physique et recherche de la forme en vue des objectifs.
 - **Macrocycle de transition** = reposer l'organisme et se changer les idées après la saison. Alternance de repos actif et de repos passif.

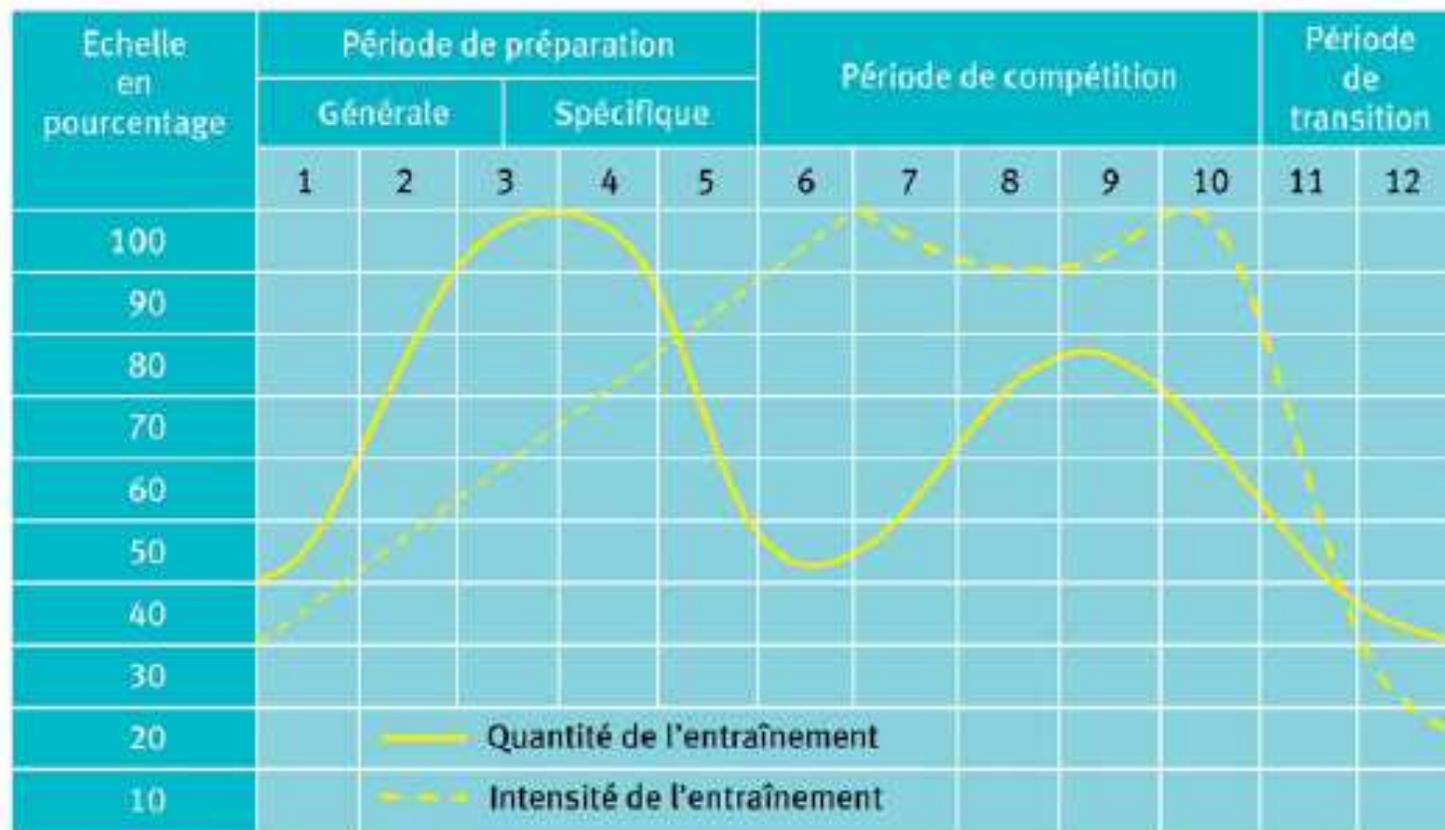


La période de préparation

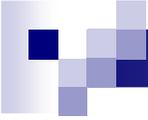
- Période fondamentale de **mise en condition individuelle et collective**.
- De **4 à 10 semaines** (selon le niveau des joueurs et selon la compétition), en fonction des bases physiologiques. Par expérience, on peut dire que les premiers effets positifs de l'entraînement apparaissent au bout de 6 à 10 semaines.
- **Elle est divisée en deux phases :**
 - **1re phase : Préparation générale à base physique à partir de la quantité d'entraînement** : fréquence des séances, durée et volume d'entraînement. Entraînement foncier.
 - **2e phase : Phase de développement physique spécifique** avec intégration des composantes technico-tactiques et mentales; c'est la phase pré-compétitive. Réduction de la quantité d'entraînement; la qualité peut être associée à l'intensité,

Période de préparation

Tableau 1: Exemple de l'interaction entre la quantité et l'intensité de l'entraînement dans un plan annuel

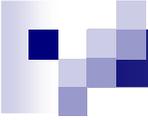


Dietrich Martin, Trainingsstruktur, Trainingsplanung, Leistungssport 1971



La période de compétition

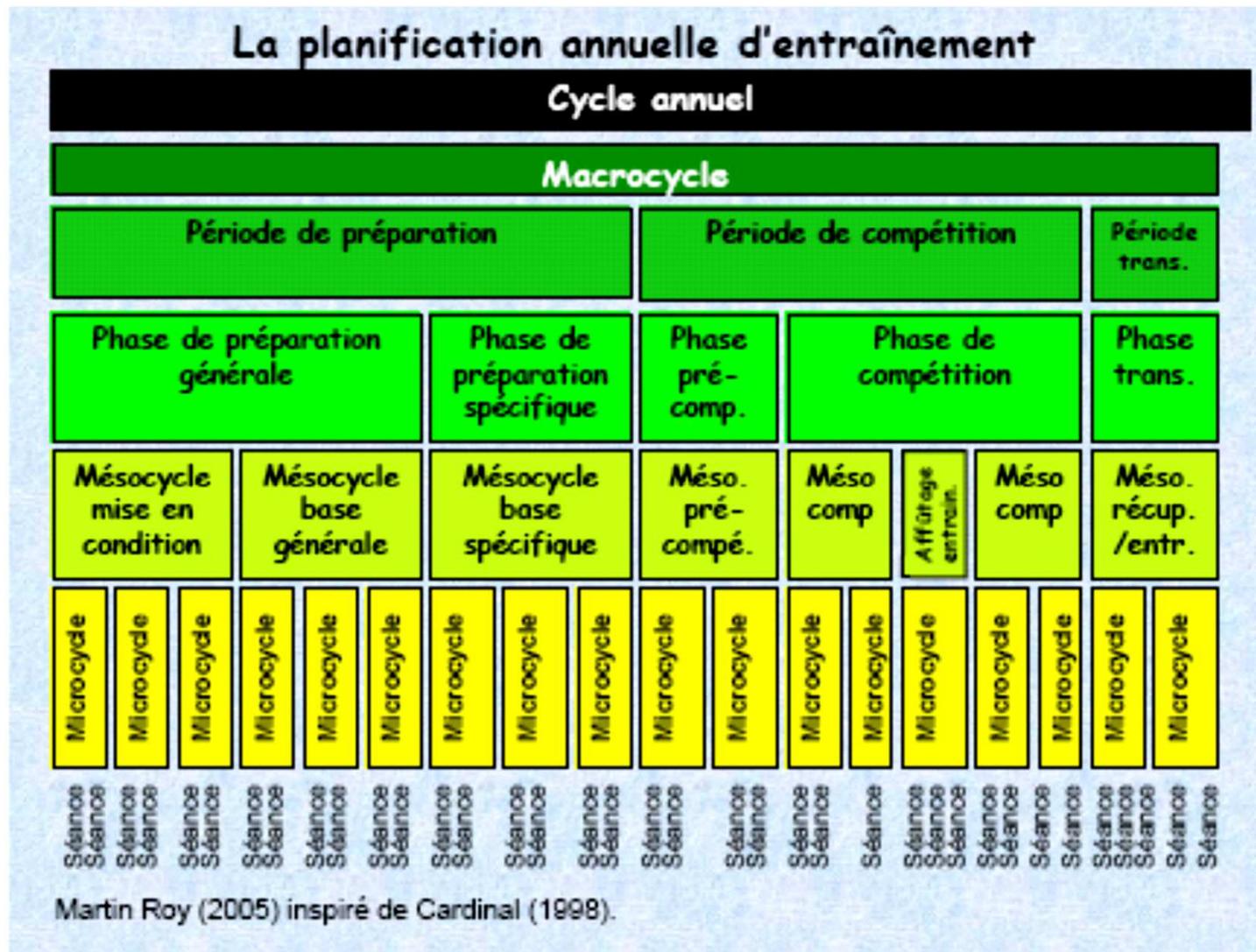
- Période qui dépend du calendrier de compétition: de 8 à 10 mois (selon les pays et le niveau de jeu).
- Période subdivisée en cycles hebdomadaires appelés micro-cycles.
- Transformation de la forme générale et spécifique en forme compétitive : obtenir la capacité optimale de performance et la maintenir le plus longtemps possible.
- Nécessité d'individualisation de l'entraînement.
- Dans le football d'aujourd'hui, compte tenu des lourdes charges compétitives (souvent deux matches par semaine), il est nécessaire de planifier des cycles de récupération et de régénération dans le mésocycle, tout particulièrement chez les jeunes.



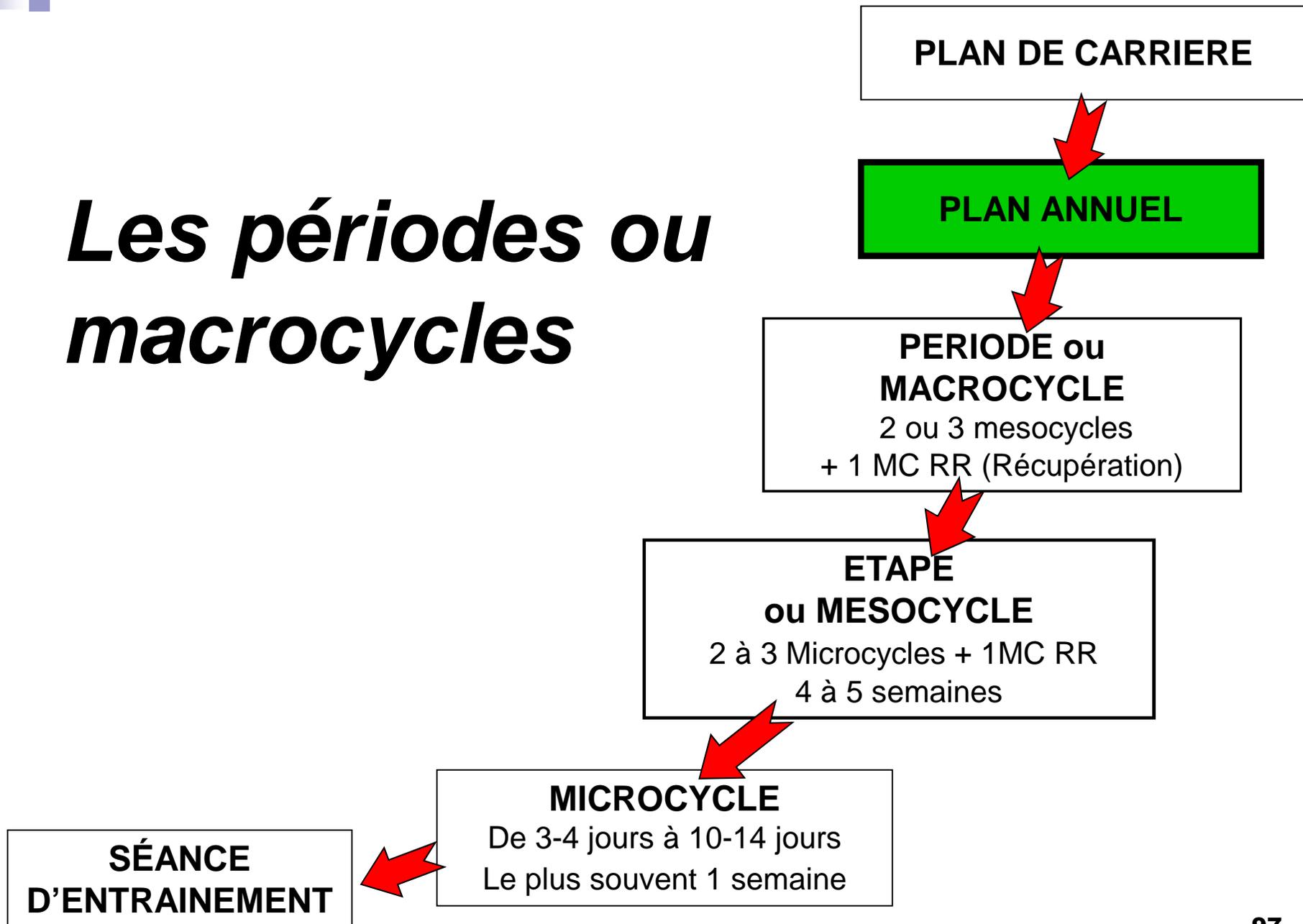
La période de transition

- Période de baisse de performance / Récupération psychique et physique.
- De 4 à 8 semaines (selon les pays, et le niveau de jeu).
- Après la période de compétition. Toutefois, sachant que 2 à 3 semaines de repos total peuvent suffire à diminuer notamment la performance d'endurance générale de 20 à 25%, le VO²max. de 4 à 6%, ainsi que la qualité de force et coordination, il est donc possible de proposer un programme de maintien avec activité physique progressive.
 - Exemple :
 - Phase 1, de 7 à 14 jours
 - Après quelques jours d'arrêt complet (selon joueur), repos et récupération active par des sports complémentaires (excursion, vélo, natation, tennis, etc.).
 - Phase 2, de 10 à 20 jours
 - Programme spécial individuel à base d'endurance, de souplesse et de renforcement musculaire.
 - 3 à 4 séances de 45' à 60' par semaine, à 60-70% de l'intensité demandée pendant la phase d'entraînement.

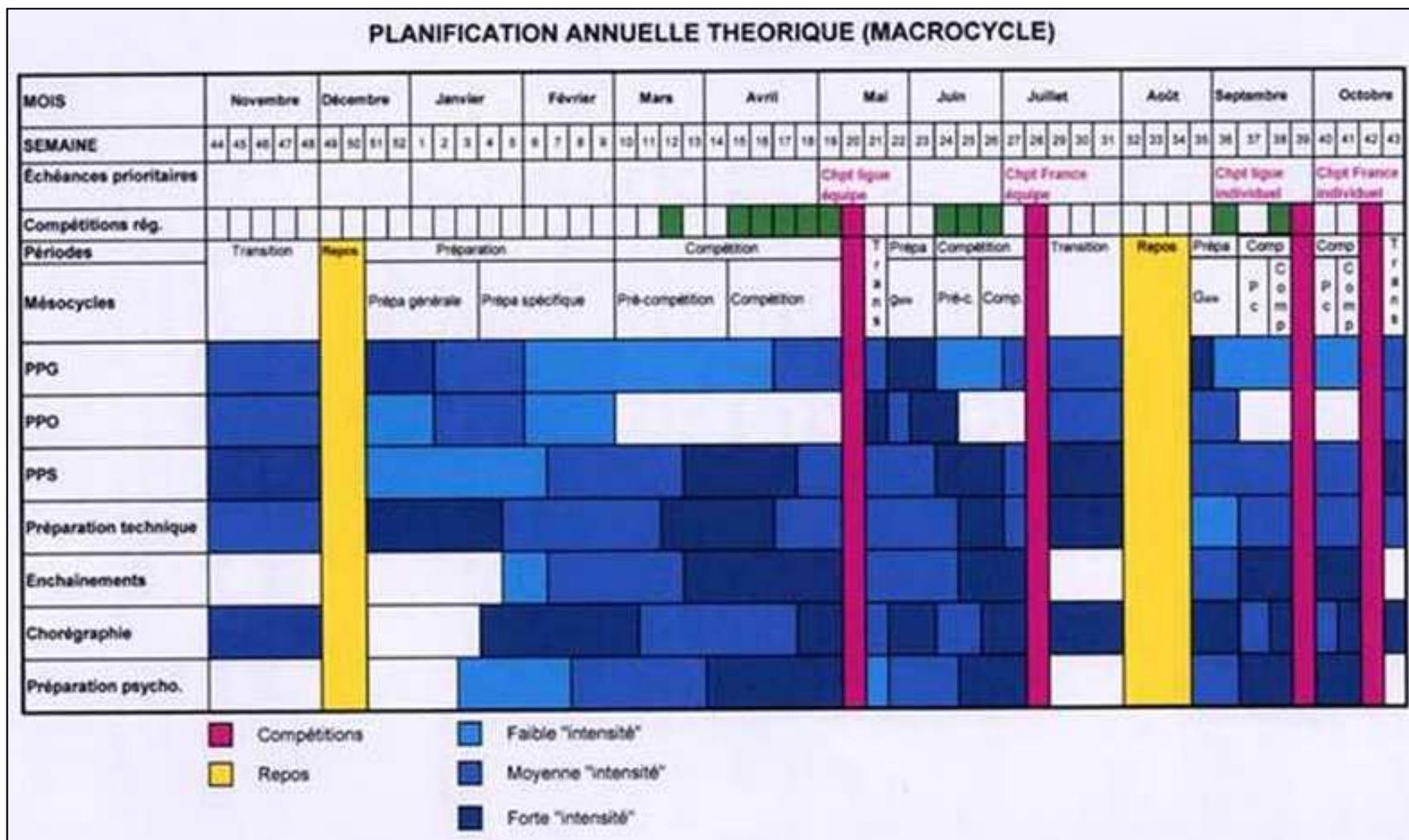
Autre terminologie possible ...

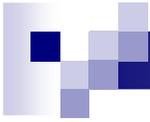


Les périodes ou macrocycles



Quelques modèles théorique...





Des exemples en escalade



Exemples de planification en BLOC (2)

		MARS 2011					AVRIL 2011				MAI 2011			
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
						France Senior						CF Marseille		
Période de préparation ORIENTEE						Période de préparation SPECIFIQUE								
Repos	Force Maximale Concentrique (Ex : Efforts Maximaux)				Repos	Explosivité légère (Ex : No Foot en vitesse)			Repos	Explosivité Lourde (Ex : Stato Dynamique)				
0	0	1	2	2	0	1	1	1	0	1	1	1	1	
Repos	Force Maximale Concentrique (Ex : Sauts/Saisie de prises)				Repos	/			Repos	Blocs extrêmes Style à doigt / 4 mvt				
0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	
Repos	Abdominaux orientés (Ex : Rampés ou abdos sur pan)				Repos	Abdominaux orientés (Ex : Abdos sur pan intense)							(Ex : Abdc)	
0	0	2	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	
Repos	Capacité aérobie (Ex : Footing continu 30 à 60 min)				Repos	Puissance aérobie (Ex : Activité Cardio Fractionnée)			Repos	Capacité aérobie (Ex : Footing continu)				
0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	
Repos	Travail concentration/application Visualisation de gestes techniques				Repos				Repos	Recul / Résultat Moyens de réussir ?				En fonction
Repos	Adaptation / Réorganisation Travail technique (principalement séances volume)				Repos				Repos	Travail spécifique (Ex : Réglages)				En fonction
Repos	Travail mixte A) Séance de bloc intense B) Séance de Vitesse C) Séance de résistance intense				Repos	Bloc spécifique A) Séance bloc intense B) Séance blocs essais limités			Repos	Simulation compétition (Ex : Blocs essais limités ou circuits type compétition)				
1+0+1	1+0+1	1+1+1	1+1+1	1+1+1	2+0+0	1+2	1+2	1+2	1+1	2	1	1	1+1+1	
Repos	Volume d'escalade D) Séance de Volume de bloc				Repos	Volume d'escalade D) Séance de résistance intense			Repos	Force Maximale C) Séance libre				
0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	

Exemples de planification en BLOC (3)

JUN 2011					JUILLET 2011				AOÛT 2011				
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
France Jeune				CF Riez					CE ? Argentiere			Suisse ?	
Période de COMPETITION													

Rappels d'explosivité (Ex : Stato Dynamique ou Pliométrie)				
1	1	1	1	1
Rappels de force doigts (Ex : Suspensions courtes ou Sauts/Saisie de prises)				
1	1	1	1	1
Abdominaux mixtes 1 sur pan intense / circuits training = alterner 1 semaine sur 2)				
1	1	1	1	1
Capacité aérobie (Ex : Footing continu 30 à 60 min = Récupération)				
1	1	1	1	1
à des besoins du moment, du déroulement des compétitions				
à des besoins du moment, du déroulement des compétitions				
Bloc spécifique A) Séance de bloc intense B) Simulation de compétitions C) Séance de bloc "sous max" orientée gestuelle				
0+1+1	1+1+1	1+1+1	1+1+1	0+1+1
Volume d'escalade D) Séance de résistance intense				
0	1	1	1	0

A DEFINIR EN FONCTION DE I

Stratégie planification selon le niveau du grimpeur en BLOC

	Période de Préparation				Période de compétition	Objectifs Majeurs	Période de transition (= Break)
	Préparation Générale	Préparation Orientée	Préparation Spécifique	Compétitions de Préparation			
Grimpeur de "Niveau Regional" = Objectif de Podium / Victoire sur les compétitions locales (Dep. Rég. Inter.) = Objectif de Qualification aux championnats de France Jeune	Février et Mars	Août et Mai	Jun à Août	/	Début Septembre à Fin Décembre <i>Planif S35 à S52</i>	Open Régionaux Contests	Janvier
Grimpeur de "Niveau National" = Objectif de Podium / Victoire sur les compétitions nationales (Chts + CF) = Objectif de sélection pour les compétitions internationales jeune (EdF)	Août et Septembre	Octobre et Décembre	Janvier à Mars	Open Régionaux Contests	Mi-Août à Fin Juin <i>Planif S14 à S26</i>	Coupes de France Chts de France	Juillet
Grimpeur de "Niveau International" = Objectif de Podium / Victoire sur les compétitions internationales jeunes.	Novembre et Décembre	Février puis Mi-Juin / Mi-Juillet	Mars puis Mi-Juillet / Août	Coupes de France Chts de France Jeune	Debut Août à Fin Septembre <i>Planif S31 à S39</i>	Coupes d'Europe Chts France Senior Coupe du Monde Senior	Octobre

Planification en DIFFICULTE (1)

Saison 2011	MOIS	DECEMBRE 2010					JANVIER 2011				FEVRIE		
	SEMAINE	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	
	COMPETITION	BREAK INTER-SAISON											
	STAGE										Stage EdF n°1		
PERIODE	Période de préparation G ENERALE												
PREPARATION PHYSIQUE	Travail "BRAS"	Repos			Endurance Musculaire / Volume (Ex : Circuit de travail extérieur 30/15)			Repos	Endurance Musculaire / Volume (Ex : Circuit de travail libre 15/30)			Repos	
	Nombre séance	0	0	0	1	2	2	0	1	2	2	0	
	Travail "DOIGTS"	Repos			/			Repos	/			Repos	
	Nombre séance	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Travail "GAINAGE"	Repos			Abdominaux généraux (Ex : Circuit de travail 30/30)			Repos	Abdominaux généraux (Ex : Circuit de travail 45/15)			Repos	
	Nombre séance	0	0	0	2	2	2	0	2	2	2	0	
Travail "CARDIO"	Capacité aérobie (Ex : Footing continu 30 à 60 min)			Puissance aérobie (Ex : Activité Cardio Fractionnée 15/15)			Repos	Puissance aérobie (Ex : Activité Cardio Fractionnée 30/30)			Repos		
Nombre séance	1	1	2	1	2	2	0	1	2	2	0		
PREPARATION MENTALE	Mise en place du projet du grimpeur et fixation d'objectifs				Travail concentration/application (Ex : Etre efficace à chaque essai)			Repos	Travail de visualisation (Ex : gestes techniques, échauffe)			Repos	
TECHNICO-TACTIQUE	Travail sur 1 ou 2 points faibles				Travail sur 1 ou 2 points faibles			Repos	Séance à forte contrainte technique (1 fois / semaine)			Repos	
ESCALADE	Travail "Développement"	Repos			Volume d'escalade A) Séance Volume de bloc B) Séance Volume en voie			Repos	Force Maximale A) Séance bloc libre use (SAB) B) Séance bloc libre use (SNE)			Repos	
	Nombre séance	0	0	0	1+1	2+1	2+1	0+1	1+2	2+0	2+1	1+0	
	Travail "Entretien"	Travail mixte A) Séance Volume de bloc B) Séance de voie libre			Force Maximale C) Séance de bloc libre use			Repos	Volume d'escalade C) Séance Volume en voie			Repos	
Nombre séance	1+1	1+1	2+1	1	1	1	1	1	1	1	1		

Planification en DIFFICULTE (2)

FEBR 2011			MARS 2011					AVRIL 2011			MAI 2011			
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
						Stage n°2		CF PU	France jeune	BREAK MI-SAISON				
Période de préparation ORIENTEE 1							Période de préparation SPECIFIQUE 1							
Force Maximale Isométrique (Ex : Blocages 3 à 6 secondes)			Repos	Force Maximale Concentrique (Ex : Efforts Maximaux)			Repos	Exploitation (Ex : Vitesse Légère)		Repos				
1	2	2	0	1	2	3	0	1	1	0	0	0	0	
Force Maximale Isométrique (Ex : Suspensions 3 à 6 secondes)			Repos	/			Repos	/		Repos				
2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
Abdominaux orientés (Ex : Rampés ou abdos sur pa)			Repos	Abdominaux orientés (Ex : Rampés ou abdos sur pa)			Repos	/		Repos				
2	2	2	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	2	
Capacité aérobie (Ex : Footing continu 30 à 60 min)			Repos	Puissance aérobie (Ex : Actuel Cardio fractionné 1/1)			Repos	Capacité Aérobie (Ex : Répétitions)		Capacité aérobie (Ex : Footing continu 30 à 60 min)			(Ex)	
1	2	2	1	1	2	2	0	2	1	1	1	2	2	
Travail de combativité (Ex : Repousse rses limites sur les efforts courts)			Repos	Travail de combativité (Ex : Repousse rses limites sur les efforts longs)			Repos	Recul / Résultat Moyens de réussir ?		Bilan 1ère partie de saison			Mise	
Travail de mémorisation Travail de lecture			Repos	Travail de rythme Adaptation / Réorganisation			Repos	Travail spécifique (Ex : Réglages)		Travail technique en Palaise				
Force Maximale A) Séance bloc lente (SAB) B) Séance bloc lente (SNE)			Repos	Résistance Intense A) Séance de résistance uole (SAB) B) Séance de résistance uole (SNE) C) Séance de résistance pa			Repos	Simulation compétition A) Séance à uole B) Séance 1/3/1		Repos				A) Sé B) Sé C
1+1	1+1	1+1	0+1	1+1+1	1+1+1	1+1+1	0+1+0	1+1	1+1	0	0	0	1+1+1	
Résistance Intense C) Séance de résistance uole			Repos	Force Maximale D) Séance de bloc lente			Repos	Force Maximale C) Séance libre		Travail mixte A) Séance de bloc lente B) Séance de uole libre				
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1+1	1+1	1+2	1	

Planification en DIFFICULTE (3)

			JUN 2011				JUILLET 2011				AOUT 2011			
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
									CF Blangon		CE mat		Monde Jeune	
												Stage rps		
Période de préparation ORIENTEE 2					Période de préparation SPECIFIQUE 2									
/			Repos		Exploités Lourde (Ex : Stab Dynamique)			Repos		Rappels d'exploités (Ex : Stab Dynamique ou P.ométre)				
0	0	0	0	0	1	2	2	0	1	1	1	1	1	
Force Maximale Isométrique : Suspensions 3 à 6 secondes)			Repos		/			Repos		Rappels de force doigts (Ex : Suspensions courtes ou Saute/Saute de prises)				
2	2	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	
Abdominaux orientés : Rampes ou abdos sur pat)			Repos		Escalade thème gainage (Ex : blocs ou voles à thème)			Repos		Séances d'entretien abdominaux variés (Ex : généraux / orientés / intégrés)				
2	2	1	0	0	2	2	1	0	1	1	1	1	1	
Capacité aérobie : Footing court (30 à 60 min)			Repos		Puissance aérobie (Ex : Activité Cardio Fractio métrie)			Repos		Capacité aérobie + Rappel PMA (Ex : Footing court + 50m la Intégration la fractio à PMA)				
2	2	2	0	0	2	2	1	0	1	1	1	1	1	
en place d'imager ressource : Dialogue interne			Repos		Travail concentration/application Visualisation de gestes technique			Repos		En fonction de besoins du moment				
Travail de mémorisation Travail de lecture			Repos		Travail de rythme Adaptation / Réorganisation			Repos		En fonction de besoins du moment				
Résistance Intense A) Séance de résistance vole (SAE) B) Séance de résistance vole (SNE) C) Séance de résistance pat			Repos		Résistance Intense A) Séance de résistance vole (SAE) B) Séance de résistance vole (SNE) C) Simulation de compétition			Repos		/				
1+1+2	1+1+2	1+1+1	0+1+0	0+1+0	1+1+1	2+1+1	2+1+1	1+0+0	0	0	0	0	0	
Force Maximale D) Séance de bloc litaise			Repos		Force Maximale D) Séance de bloc litaise			Repos		A) Simulation de compétition B) Séance de résistance libre C) Séance de bloc litaise				
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1+1+1	1+1+1	1+1+1	1+1+1	1+1+1	

Stratégie planification selon le niveau du grimpeur en DIFFICULTE

	Période de Préparation				Période de compétition	Objectifs Majeurs	Période de transition (= Break)
	Préparation Générale	Préparation Orientée	Préparation Spécifique	Compétitions de Préparation			
<p>Grimpeur de "Niveau Régional"</p> <p>= Objectif de Podium / Victoire sur les compétitions locales (Dep. Reg. Inter.)</p> <p>= Objectif de Qualification aux championnats de France Jeune</p>	Mai et Juillet	Août à Octobre	Novembre et Décembre	Chts Départemental Opens Régionaux	Début Janvier à Fin Mars <i>Planif S1 à S13</i>	Chts Régional Chts Interrégional	Août
<p>Grimpeur de "Niveau National"</p> <p>= Objectif de Podium / Victoire sur les compétitions nationales (Chts + CF)</p> <p>= Objectif de sélection pour les compétitions internationales jeune (EdF)</p>	Septembre et Novembre	Décembre à Février	Mars et Avril	Chts Départemental Chts Régional Chts Interrégional Opens Nationaux	Mi-Août à Fin Juillet <i>Planif S15 à S30</i>	Coupes de France Chts de France	Août
<p>Grimpeur de "Niveau International"</p> <p>= Objectif de Podium / Victoire sur les compétitions internationales jeunes.</p>	Janvier et Février	Mars puis Mai / Juin	Août puis Juillet / Août	Coupes de France Chts de France	Mi-Août à Fin Novembre <i>Planif S32 à S48</i>	Coupes d'Europe Chts du Monde	Décembre

Merci de votre attention.....

