



جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2
Mohamed Lamine Debaghine Setif 2 University

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

Faculté Sciences Humaines et Sociales

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

**Département des sciences et techniques des activités
physiques et sportives**

COURS : PLANIFICATION ET PERIODESATION



sommaire

table of contents

introduction et rappel

- _les principes d'entraînement
- _l'analyse des exigences de l'activité

La planification annuelle de la saison

- _une période de Préparation Générale
- _une période de Préparation Spécifique
- _une période de Pré-compétition
- _une période de Compétition
- _une période de Transition

le macrocycle

- _ Mesocycle graduel
- _Mésocycle de base
- _Mésocycle de contrôle/préparatoire
- _Mésocycle de précompétition
- _Mésocycle de compétition
- _Mésocycle de récupération/préparatoire

le mésocycle

La séance d'entraînement



PLANIFICATION D'ENTRAINEMENT --- Plan 10km --- par E-SPORTING-COACH

PLANIFICATION									
Mois	Septembre					Octobre			
N° semaine/an	36	37	38	39	40	41	42	43	44
N° semaine/plan	1	2			5	6	7	8	9
Compétitions/tests									Course 10km
Macrocycles	Prépa. orientée								
Mésocycles	Développement							Affûtage	
Energétique	Endurance au seuil	Endurance au seuil	PMA courte	PMA courte	PMA courte	Endurance au seuil	End. spécifique	End. spécifique	End. spécifique
Force	Gainage/souplesse			Foulée/souplesse			Gainage/souplesse		
PROGRAMMATION									
Plan/microcycles									
Objectif(s) prioritaires	Endurance haute						Endurance spécifique		
CHARGE									
Nombre de séances	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Intensité global									
Une exclusivité E-SPORTING-COACH									
Séance 1									
Séance 2	End au seuil (Z3/4)	End au seuil (Z3/4)	End à VMA (Z4)	End à VMA (Z4)	End à VMA (Z4)	End au seuil (Z3/4)	End allure compétition (Z4)	End allure compétition (Z4)	End de base (Z2)

Une exclusivité E-SPORTING-COACH

TRAININGS LOAD

Trainings-/Wettkampfplanung Mehrkampf																											
Monate		Oktober								November								Dezember									
Wochen		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52													
Zielsetzung		<div>Aufbau Belastungsverträglichkeit Integration neuer Trainingsformen (funktionelle Kraft) Schrittlänge verbessern auf hoher Intensität IMQ / IK</div>																									
Trainingsphase		VP1																									
Wettkampfphase																											
Qualifikationsphase																											
Wettkampfkategorie																											
Wettkämpfe																											
1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte)																											
2=vorbereitet (Qualifikation)																											
3=aus dem Training (Vorbereitung)																											
Tests							X																X				
Trainingslager																											TL
Trainingseinheiten		165	7	7	7		8	8	9	9	9											9	9	9			
sehr hohe Belastung		95-100%																									
hohe Belastung		90-95%																									
mittlere Belastung		80-85%																									
tiefe Belastung		70-80%																									
Erholung																											

Semaine 50

Entraînement 1:

09.30 - 11.30 - Wankdorf

Sprint:

3*2*30m depuis le bloc

Longueur:

Spécifique force

Take-Offs (dans le sable)

Saut de course

Programme de course 1:

2*(30m (20kg), 40m (15kg),

50m (10kg), 60m (5kg))

Pauses: 3' - 4' - 5' - 10'

Entraînement 2:

18.00 - 20.00 - Macolin

Force sprint

Entraînement 3:

10.00 - 12.00 - Macolin

Haies:

Exercices préparatoires

6*3 haies

Hauteur:

Force fonctionnelle

Sauts avec élan complet

(Aspect élan)

Sauts vertical

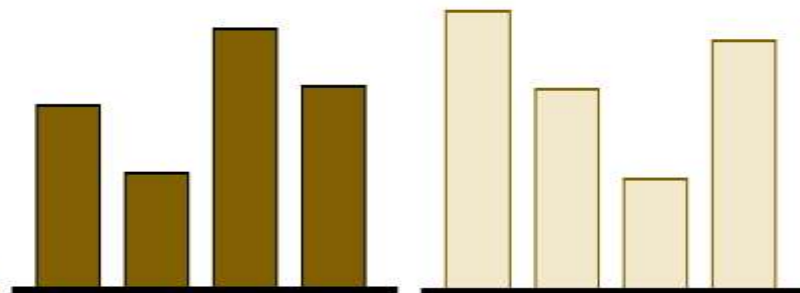
Entraînement 4:

15.00 - 17.30 - Macolin

Boulet:

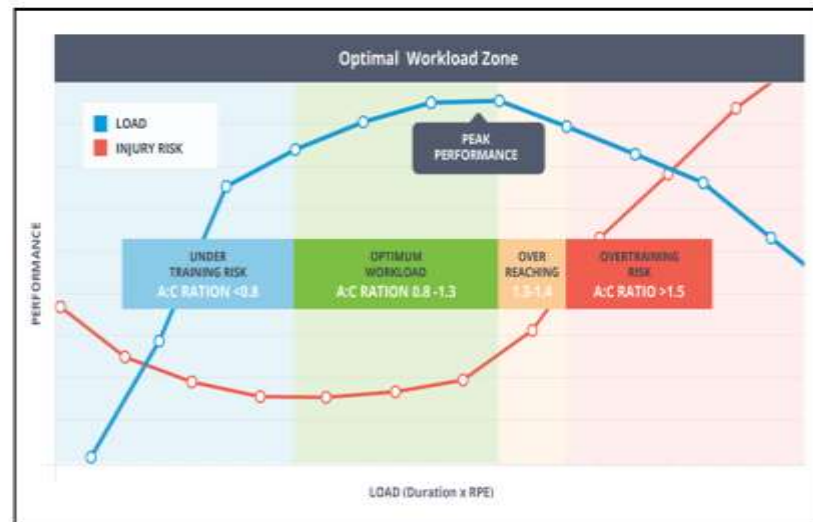
Lancés complets

Force 1



... planifié par l'entraîneur

... ressenti par l'athlète



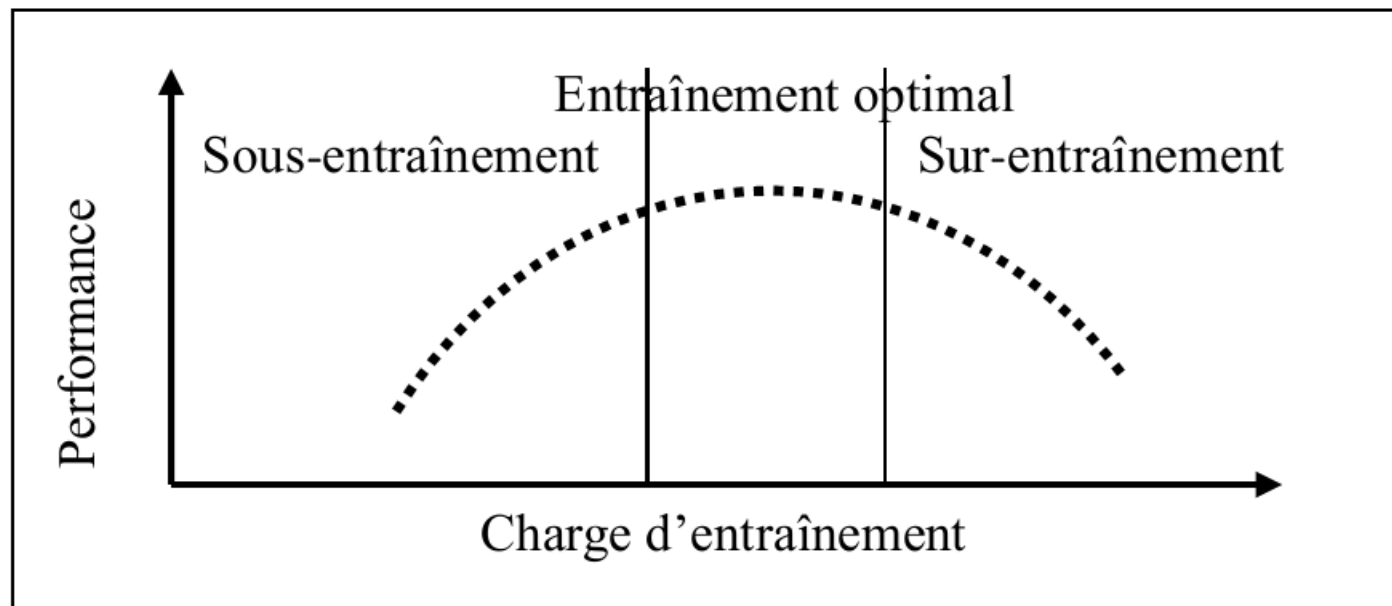


Figure 7 : Relation entre la charge d'entraînement et la performance

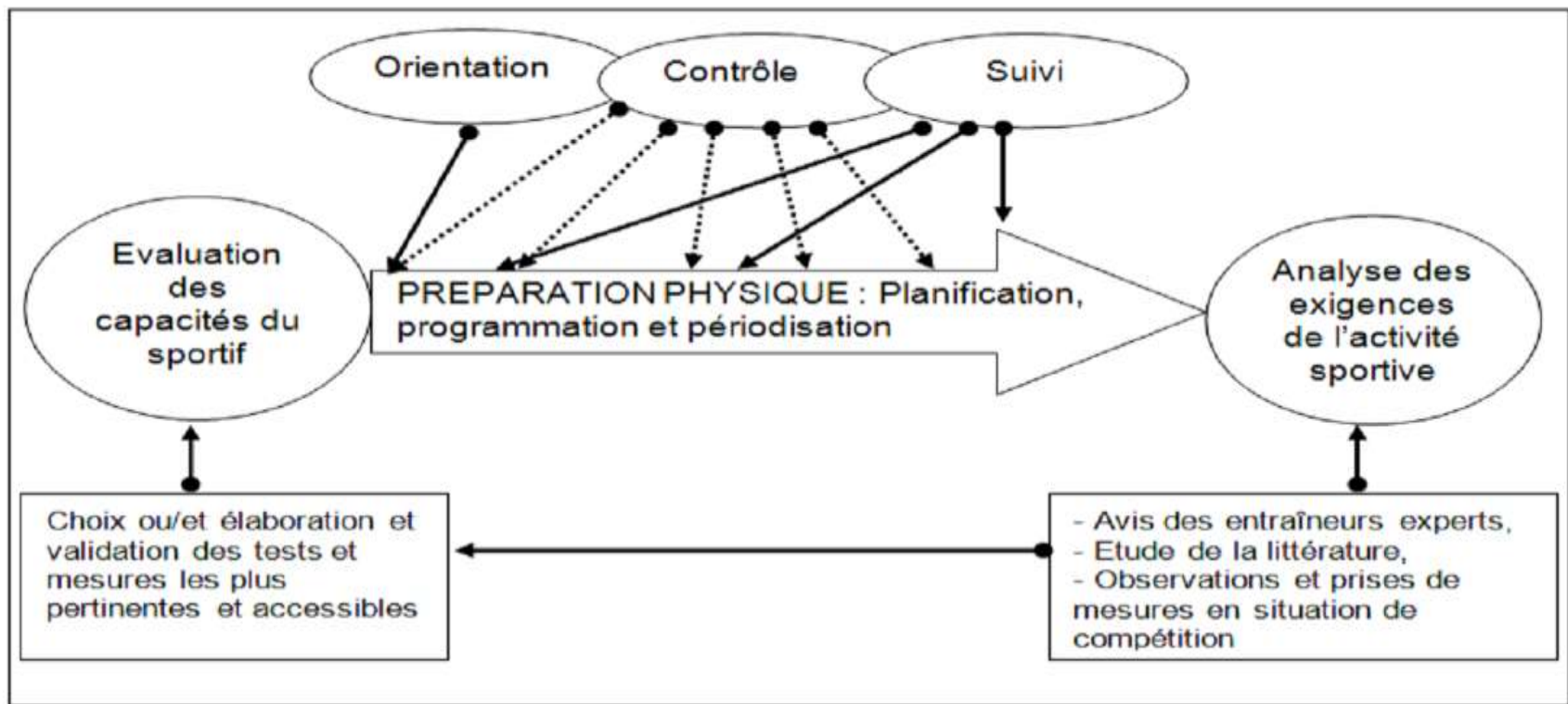
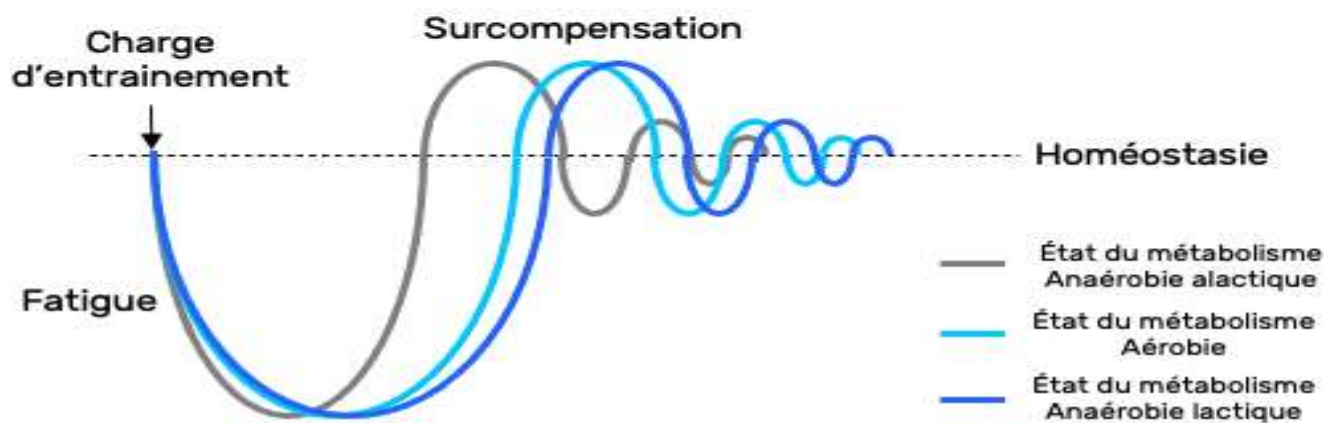


Figure 1 : *Modèle de l'ensemble des conditions intervenant dans le processus de préparation physique et d'entraînement.*

Charge	Surcompensation (apparitions des traces positives)
Anaérobie alactique	24 à 48h après (voire 12h)
Aérobie	48 à 72h après (voire 24h)
Anaérobie lactique	48 à 72h après (voire 30h)



2- ماهية التخطيط

المعنى اللغوي للتخطيط (هو إثبات لفكرة ما بالرسم ، و الكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس).

المعنى الاصطلاحي للتخطيط :تعددت تعاريف التخطيط وتنوعت للأسباب التالية :

- اختلاف التعريف باختلاف الفترة التاريخية .
- اختلاف الأهداف باختلاف المجتمعات .
- اختلاف الأساس الإيديولوجي في الدول المتخلفة .
- اختلاف المعنى باختلاف نوع وميدان التخطيط وميدانه وعمليات النشاط .
- اختلاف تخصص الباحثين والمدرسين وخلفياتهم الإيديولوجية والفكرية .
- التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات.

3- تعريف التخطيط

إن تعريف التخطيط يتفاوت بتفاوت عوامل وظروف المكان والزمان بل إن هذا التفاوت يمتد إلى داخل المكان إذا ما اختلفت وجهات النظر وتباينت الاهتمامات والمصالح , إذ أنه لا يوجد إذ أنه لا يوجد تعريف جامع ومانع لمفهوم التخطيط , فالأمر متوقف على الهدف من التخطيط أولاً وعلى المكان والزمان ثانياً ملكن من المتفق عليه أن هناك قاسم مشترك بين الباحثين والمهتمين ف هذا المجال , حيث توجد أسس مشتركة تؤخذ بالحسبان عند تعريف التخطيط وبالتالي فإن الاختلاف محدود بين التعاريف التي يضعها جمهور الباحثين والدارسين . وإذا ما وجد اختلاف عند الباحثين فإنه غالباً ما يكون راجعاً إلى طبيعة النظرة والهدف من وراء تحديد المفهوم .

1. La planification d'entraînement

Le développement d'un joueur de football et la préparation d'une équipe s'apparentent à la construction d'une maison. Pour atteindre les objectifs fixés, il faut suivre des étapes planifiées dans un plan conducteur.

Dans le domaine sportif, c'est ce qu'on appelle **la planification**.

—> Elle consiste à déterminer des objectifs et à mettre en œuvre un ensemble de programmes toujours plus détaillés pour les atteindre.

Dans l'entraînement, comme dans toute formation, l'effet du hasard doit être minimisé, bien qu'une part d'intuition, "le nez de l'entraîneur", ait toujours sa raison d'être dans le processus.

Planifier l'entraînement dans le football est donc une tâche essentielle de l'entraîneur pour faire progresser les joueurs, pour développer leurs capacités de performance et pour les préparer individuellement et collectivement à la compétition. Cette tâche concerne aussi bien les entraîneurs de haut niveau que les entraîneurs des jeunes.

La planification dépend en grand partie de l'âge des joueurs, de leur niveau de développement, de la catégorie de jeu et du calendrier des compétitions.

Mais elle ne se programme pas systématiquement dans le football, avec son organisation compétitive multiple (Championnat national, Coupe, Compétitions internationales etc.) , comme dans un sport individuel.

La planification des objectifs

Dès le départ, l'entraîneur doit se poser quatre questions essentielles :

QUI ? - Quel sportif est-ce que je prépare.

A QUOI ? - Quel objectif dans quelle discipline est visé.

QUAND ? - Dates de début de préparation et d'échéance de l'objectif.

COMMENT ? - Les moyens dont je dispose.

Pourquoi une planification ?

- Pour **décider** du choix des objectifs à atteindre à court et long terme, après réflexion et analyse.
- Pour **favoriser** un meilleur dosage quantitatif, intensif et qualitatif des charges d'entraînement.
- Pour **éviter** l'improvisation dans le travail.
- Pour **éviter** la routine et pour se rassurer.
- Pour **permettre** un meilleur contrôle de l'entraînement et favoriser son évaluation.
- Pour **respecter** et contrôler les principes biologiques, physiologiques et psychologiques de la performance.

Une planification méthodique de haut niveau, comme celle d'une équipe nationale par exemple, exige une collaboration étroite entre l'entraîneur, le médecin, le diététicien et le psychologue.

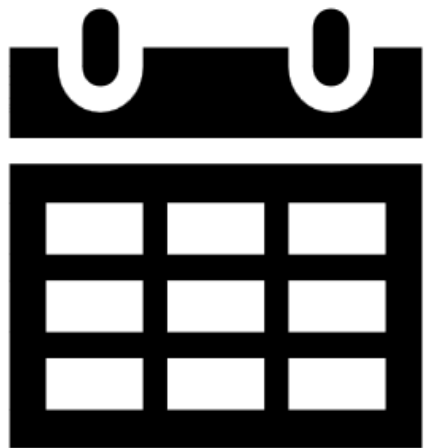
PRINCIPES

Tout entraînement (ou reprise de l'entraînement) doit commencer par une mise en condition physique sollicitant les grandes fonctions avant d'aborder les exercices de musculation.

L'adaptation du système musculaire est plus lente et plus progressive que l'adaptation fonctionnelle : elle nécessite une quantité et une intensité de travail plus grandes.

Exemple en football

Articulation d'une saison



Transition / Reprise / Développements
(I, II, ..) / Affûtage / Compétition (I) /
Intermédiaire / Compétition (II)

Articulation d'un microcycle



Dimanche : transition
Lundi : reprise
Mardi et mercredi : développement
Jeudi et vendredi : affûtage
Samedi : compétition

Principes de la planification :

- a) - La planification doit s'appuyer sur une **base scientifique** . Elle doit refléter une connaissance approfondie des lois et règles qui gèrent la théorie et la méthodologie de l'entraînement d'une manière générale et la spécialité sportive en particulier.
- b) - Elle doit être l'objet d'un travail **constant et continu**.
- c) - La **systematisation** du travail se caractérise par la formation d'un système de préparation.

d) - A travers l'élaboration minutieuse, la planification doit être concrétisée et **détaillée**.

e) - Vu le caractère **réel** lors de son élaboration, la planification incite à prendre en considération les conditions socio-économiques des joueurs, les moyens techniques dont dispose l'équipe, etc.

f)- Le caractère le plus significatif dans la planification réside dans la **souplesse** de son application .

g)- La planification doit obéir à la loi de la **systematisation**, caractérisée par les macrostructures, les méso et les microstructures.

Planifier l'entraînement c'est aussi organiser la combinaison :

- Des macrocycles au sein d'un plan de carrière ;**
- Des mésocycles au sein des macrocycles ;**
- Des microcycles au sein des mésocycles ;**
- Des séances de préparation au sein des microcycles ;**
- Des exercices au sein des séances**

La planification du processus d'entraînement s'effectue généralement dans les formes suivantes :

- Une planification de perspective de deux à quatre années ;**
- Une planification courante ou annuelle ;**
- Une planification opérationnelle, par étapes.**

La planification perspective :

Elle représente une quantité de données générales servant de base pour une planification annuelle. Elles sont composées d'une manière coordonnée, et le rôle dominant appartient au rôle général compte tenu de la périodisation des plus grandes manifestations sportives de l'équipe.

Cette planification doit prévoir le perfectionnement des tâches, du volume et de l'intensité de la charge, ainsi que des méthodes et moyens de l'entraînement et les normes du contrôle.

Les tâches essentielles de cette planification sont :

- a- Caractéristiques générales de l'équipe et de chaque joueur ;**
- b- Objectifs essentiels de chaque préparation ;**
- c- Direction générale du processus d'entraînement ;**
- d- Détermination des indices sportifs annuels ;**
- e- Compétitions principales de chaque étape ;**
- f- Normes de contrôle caractérisant chaque préparation ;**
- g- Infrastructure, équipement et matériels techniques.**

La périodisation de la planification annuelle

La planification annuelle est la **base** de toute programmation d'entraînement. C'est le premier travail de l'entraîneur à la veille d'une nouvelle saison.

Elle varie d'un pays à l'autre, essentiellement en fonction du calendrier des compétitions ou encore pour des raisons culturelles, climatiques et même économiques.

Bien entendu, elle diffère selon qu'elle concerne la réparation de joueurs professionnels de haut niveau ou celle des jeunes en formation, bien qu'elle s'appuie sur les mêmes principes méthodologiques.

Période de préparation	Période de compétition	Période de transition (de décharge
<p>– Dès la reprise des entraînements : préparer les joueurs et l'équipe à la compétition.</p>	<p>– Dès le premier match de compétition : maintenir les joueurs et l'équipe au niveau de performance.</p> <p>– Pour les jeunes : améliorer les habiletés d'apprentissage.</p>	<p>– Dès le dernier match de compétition jusqu'à la reprise de l'entraînement : assurer la récupération mentale et physique des joueurs.</p>

Chez les jeunes en **préformation ou en **formation**, la planification annuelle s'articule aussi sur ces périodes, mais la programmation des entraînements n'est pas conçue uniquement à partir des performances collectives.**

1. La préformation

La préformation constitue une étape de transition entre la découverte du sport (phase d'initiation) et la formation spécialisée, orientée vers la performance.

Elle s'adresse principalement aux jeunes âgés de 11 à 15 ans, selon la discipline pratiquée.

Objectifs

Développer les bases motrices générales : coordination, équilibre, vitesse, endurance.

- Approfondir les fondamentaux techniques propres à la discipline.
- Favoriser la polyvalence et éviter une spécialisation trop précoce.
- Éduquer à la culture sportive : respect des règles, esprit d'équipe, hygiène de vie, fair-play.
- Détecter les potentiels pouvant évoluer vers un parcours de haut niveau.

Moyens et contenu

Travail sur la motricité globale et le développement des qualités physiques de base.

- Organisation de séances variées : activités multisports, jeux collectifs, exercices techniques fondamentaux.
- Encadrement assuré par des éducateurs diplômés et expérimentés dans la formation des jeunes.
- Suivi médical et scolaire pour garantir un équilibre entre développement sportif, santé et réussite éducative.

2. La Formation

La phase de formation succède à celle de préformation et concerne généralement les jeunes âgés de 15 à 18 voire 20 ans. Elle constitue une période déterminante où l'athlète s'oriente progressivement vers la spécialisation sportive et la recherche de la haute performance. Cette étape requiert une planification rigoureuse et un accompagnement structuré afin d'assurer un développement harmonieux sur les plans physique, technique, tactique et psychosocial.

Objectifs

La formation vise à :

Optimiser les qualités physiques, techniques et tactiques spécifiques à la discipline pratiquée.

- Développer la préparation mentale, notamment la gestion du stress, de la pression compétitive et de la concentration.
- Favoriser l'établissement d'un projet de vie cohérent, articulant parcours sportif et parcours scolaire ou professionnel.
- Construire des athlètes autonomes, responsables et équilibrés, capables de prendre des décisions et d'assumer un engagement personnel durable.

Moyens et Contenus

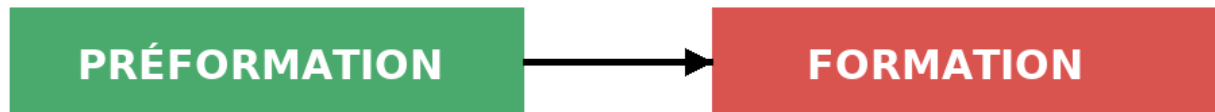
Pour atteindre ces objectifs, la formation repose sur :

Des entraînements plus fréquents, plus structurés et à intensité élevée, intégrant travail technique, tactique et préparation physique.

- La mise en place de programmes individualisés, comprenant suivi de la condition physique, plan nutritionnel, stratégies de récupération et prévention des blessures.
- La participation à des compétitions de niveau supérieur (régional, national voire international), permettant une confrontation progressive à l'exigence du haut niveau.
- Un encadrement pluridisciplinaire, réunissant entraîneurs, préparateurs physiques, psychologues du sport, médecins, kinésithérapeutes et référents scolaires, dans une logique de suivi intégré

Préformation vs Formation

Aspect	Préformation	Formation
Âge approximatif	11-15 ans	15-20 ans
Objectif principal	Développement global + détection	Spécialisation + performance
Type d'entraînement	Multisport, ludique, éducatif	Spécifique, intensif, individualisé
Encadrement	Éducateurs sportifs	Entraîneurs + staff complet
Évaluation	Observation, tests simples	Résultats, progression, performance



Quatre grandes périodes annuelles sont à distinguer :

- _ l'inter saison,
- _ la période préparatoire dont une partie incluse dans l'inter saison devra être gérée par le sportif lui-même,
- _ la période de reprise collective de l'entraînement qui précède la période principale de compétitions
en amont de la quelle nous pouvons aussi intégrer la mini période d'« affûtage »

CAZORLA . G

CYCLES DE PROGRESSION ET D'ALTERNANCE	DUREE
<i>Minicycle</i> retrouvé dans une série d'exercices constituant une partie du corps de la séance	De quelques minutes à quelques dizaines de minutes
<i>Cycle de la séance</i> quotidienne, bi ou tri quotidienne d'entraînement	De quelques dizaines de minutes à plusieurs heures
<i>Cycle quotidien</i> d'entraînement	Vingt quatre heures
<i>Microcycle</i> hebdomadaire d'entraînement	Sept jours
<i>Mésocycle</i> comprenant deux à six microcycles	Deux à six semaines
<i>Macrocycle</i> comprenant deux à quatre mésocycles	Un à six mois
<i>Cycle annuel</i> d'entraînement	Une année
<i>Mégacycle</i> comprenant une succession de deux à quatre cycles annuels	Deux à quatre ans
<i>Gigacycle</i> comprenant une succession de plusieurs mégacycles et qui constitue le plan de carrière du sportif	Huit ans et plus

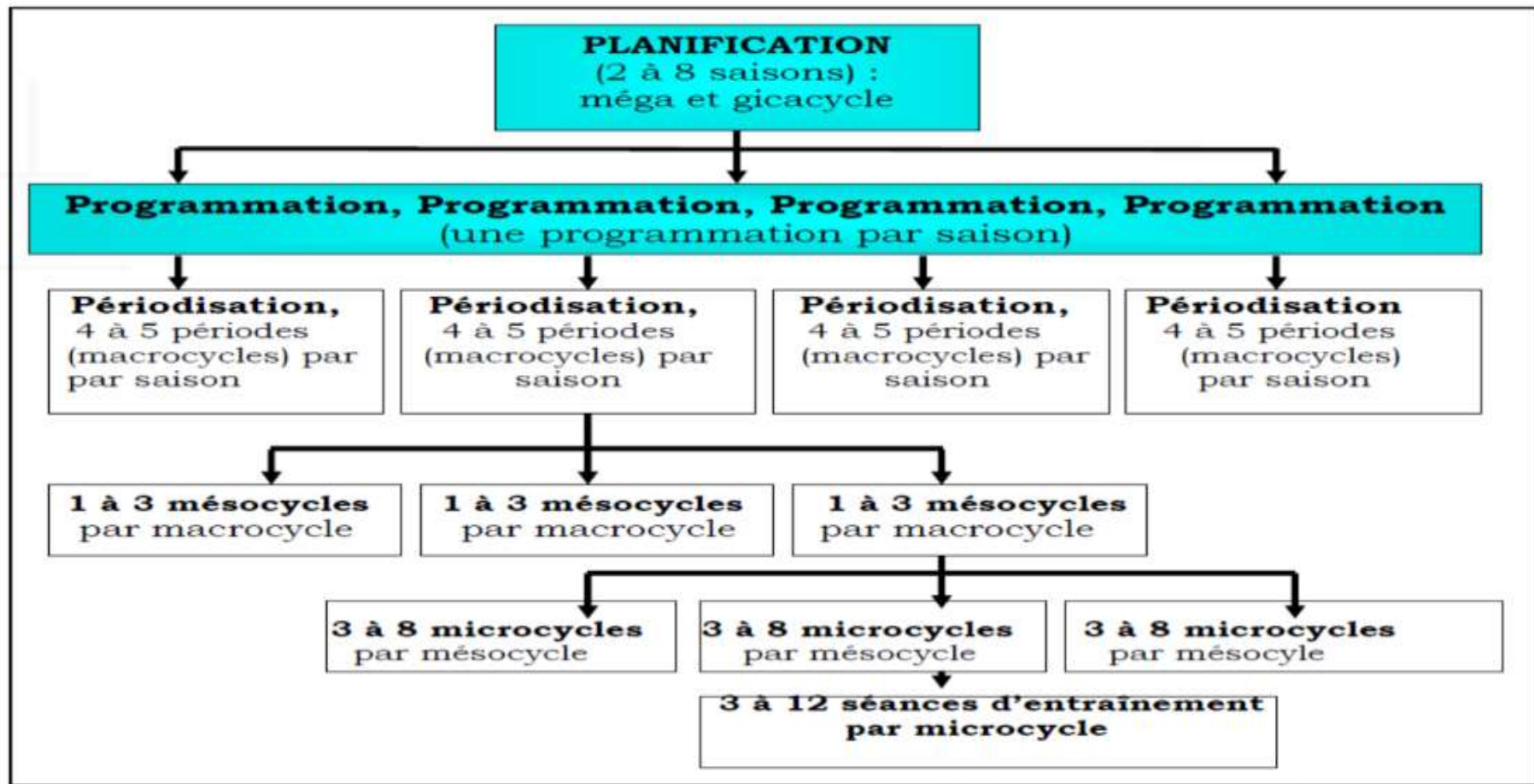
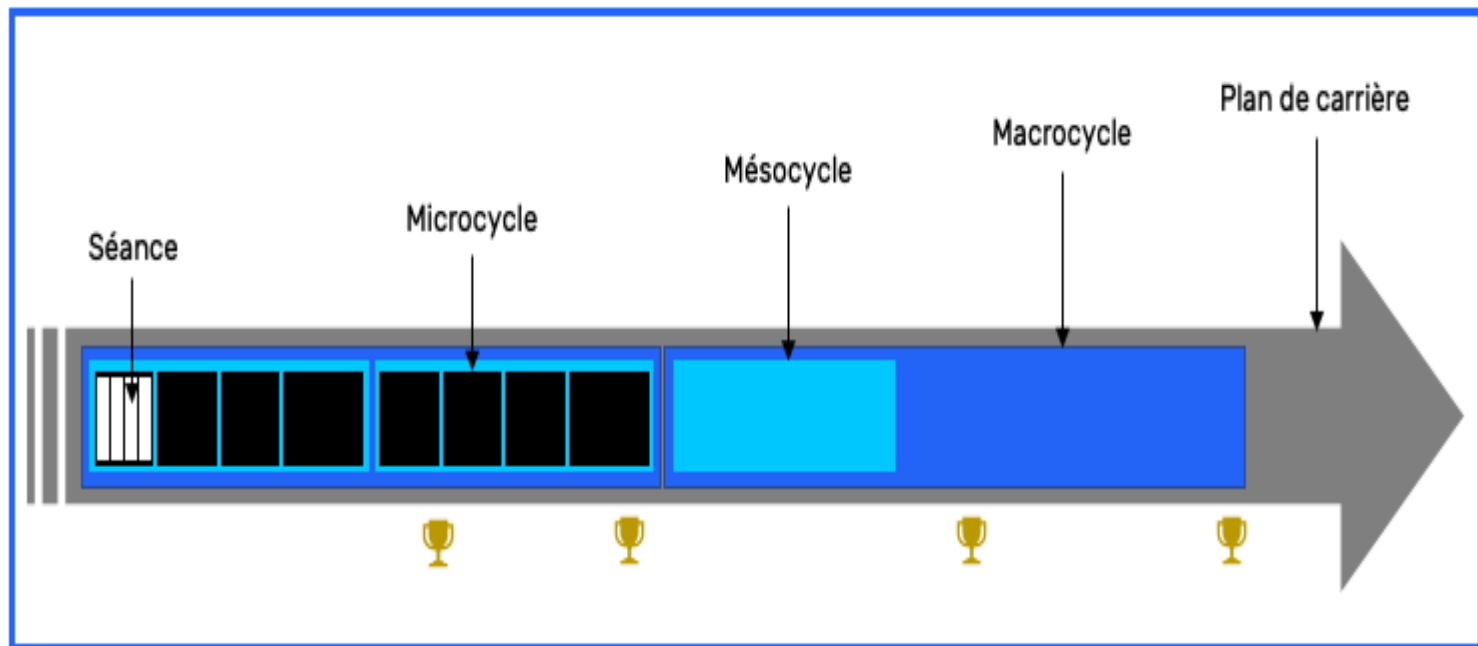


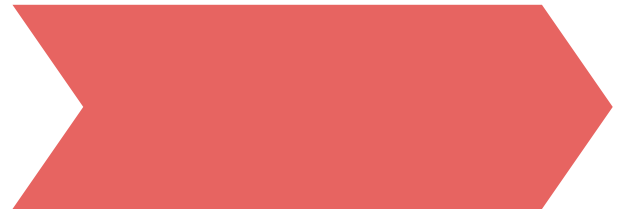
Figure 2 : Planification, programmation et périodisation de l'entraînement. Organisation entre elles des différentes caractéristiques de l'entraînement.



La performance sportive est le fruit d'un long processus de préparation technique, tactique, psychologique et physique...

Le développement du potentiel physique exige une parfaite maîtrise des facteurs et paramètres qui concourent à l'amélioration des capacités et qualités requises par la compétition.

L'optimisation de ces qualités doit nécessairement tenir compte de l'interaction possible et de l'influence réciproque de chacune d'elles.



besoins physiologiques : énergétique, force, souplesse

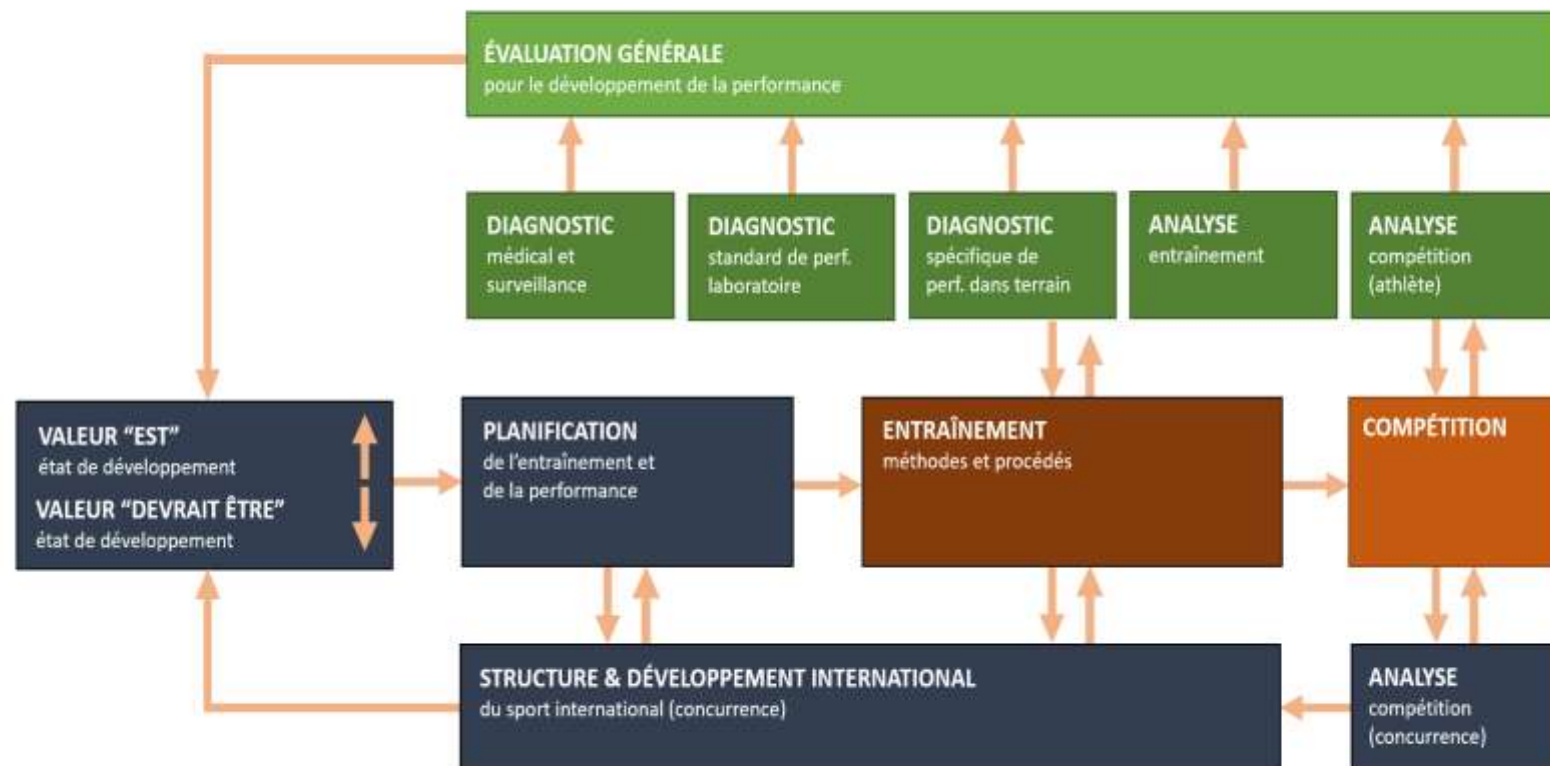
besoins techniques : coordination, apprentissage de la technique propre à l'activité

besoins tactiques : technique propre à l'activité (surtout en sport collectifs)

besoins psychologiques : dont la gestion est à la fois une conséquence de l'entraînement et un but.

La performance est donc décomposée de différents facteurs qui interagissent + ou - pour aboutir à la performance.

LE PROCESSUS CYCLIQUE DE LA GESTION DE L'ENTRAÎNEMENT



Le processus cyclique de la gestion de l'entraînement (adapté «»* Pfützner et Fuchslocher & Bürgi)*

LES BASES DE LA PLANIFICATION

à long terme

PLAN PLURIANNUEL

Plan de perspective

MACROCYCLE

Par exemple année, demie année

MÉSOCYCLE

Plusieurs mois, plusieurs semaines

MICROCYCLE

Une semaine, une séance d'entraînement

à court terme

général



spécifique

Préparation de l'équipe du Brésil pour la Coupe du Monde de la FIFA 2002

“Le manque de temps a rendu les choses difficiles. Nous avons dû renoncer à travailler la technique et la tactique au profit en particulier de tests physiques et médicaux, pour prévenir tout problème de santé durant la Coupe du Monde. Nous avons sacrifié quatre à cinq précieuses journées pour nous assurer que l'équipe était parfaitement en forme. Il s'agissait d'un choix délibéré de ma part. Les résultats ont parlé d'eux-mêmes. Le Brésil était en excellente forme, pour ne pas dire l'équipe la plus en forme. Nos joueurs n'ont souffert d'aucune blessure. Cette préparation m'a permis de leur demander beaucoup plus durant la compétition. La différence par rapport aux autres équipes est devenue évidente lors du deuxième tour.”

Luiz Felipe Scolari

D'après Matveiev : l'existence de ces périodes est liée au fait qu'un sportif ne peut garder une condition optimale pendant une saison complète.

Cette condition physique passe obligatoirement par une phase d'amélioration, une phase de stabilisation et une phase de fatigue.

La planification de l'entraînement repose sur une modélisation qui tend à réduire les performances à quelques propriétés considérées comme essentielles.

Toute planification repose sur l'analyse des exigences de l'activité ; les différents points à mettre en évidence sont :

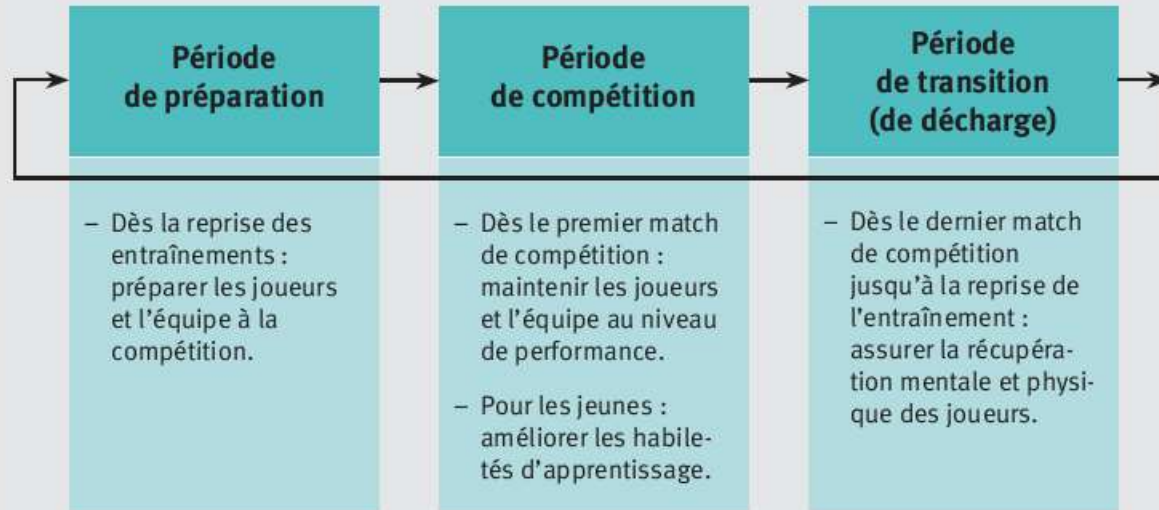


plan annuel.jpg

1.1 La planification annuelle de la saison

La planification annuelle est la base de toute programmation d'entraînement. C'est le premier travail de l'entraîneur à la veille d'une nouvelle saison. Elle varie d'un pays à l'autre, essentiellement en fonction du calendrier des compétitions ou encore pour des raisons culturelles, climatiques et même économiques. Bien entendu, elle diffère selon qu'elle concerne la préparation de joueurs professionnels de haut niveau ou celle des jeunes en formation, bien qu'elle s'appuie sur les mêmes principes méthodologiques.

La périodisation de la planification annuelle

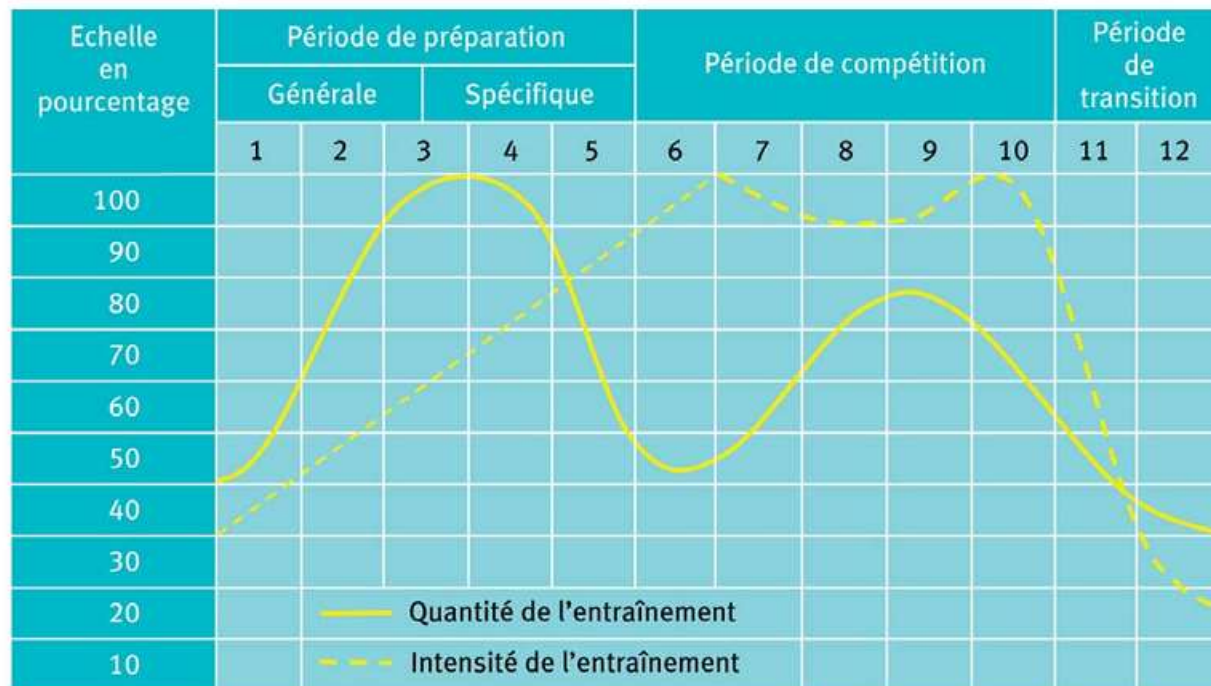


ériodes	Etapas ou macrocycles	But recherché
Préparatoire	Préparatoire générale ou extensive	L'apprentissage, le développement et l'harmonisation des qualités globales sans recherche de la performance, va permettre l'amélioration des faiblesses identifiées et le développement de nouvelles habiletés. Le plus grand volume de travail est fourni durant cette période
	Préparatoire spécifique ou intensive	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. Le volume de travail diminue alors que l'intensité augmente
Compétitive	Précompétitive	Phase permettant de faire converger tous les efforts et entraînements vers l'activité spécifique (notion de transfert). L'intensité des entraînements est proche voire identique (au facteur stress près, ce qui n'est pas négligeable) à celle de la compétition.
	Compétitive	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. L'équilibre entre volume plutôt modéré et intensité élevée permet de maintenir le potentiel spécifique tout au long de cette période.
Transition	Transition	Elle correspond à une liaison entre les différents plans et périodes. L'objectif est double : recharger les batteries (repos) et maintenir un niveau d'entraînement acceptable

- 1^{re} phase :
 - Préparation générale à base physique. Elle se construit à partir de la quantité d'entraînement : fréquence des séances, durée et volume d'entraînement. Entraînement foncier.
- 2^e 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, mais dans l'esprit de beaucoup la qualité est souvent synonyme de quantité et d'intensité.

Cette période subdivisée en 3 ou 4 cycles de 1 à 3 semaines est appelée méso-cycles de préparation.

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



b) 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.
- Eveiller et produire le besoin de compétition, gérer les émotions et la pression compétitive.
- Comme à cette période le niveau de performance dépend de l'engagement des joueurs dans les différentes compétitions et de leur potentiel personnel, il faut tenir compte de l'individualisation de l'entraînement.
- Pour mieux doser et contrôler l'entraînement, plusieurs micro-cycles se fondent en méso-cycles de compétition de 3 à 4 semaines.

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 méso-cycle, tout particulièrement chez les jeunes.

Dans la formation, des méso-cycles d'apprentissage sont toujours programmés.

Exemple : Cycle de trois semaines à dominante technique : prise de ballon, contrôle orienté et première passe. Parallèlement aux objectifs physiques et de la compétition, l'accent technique reste une priorité dans le cycle.

c) La période de transition

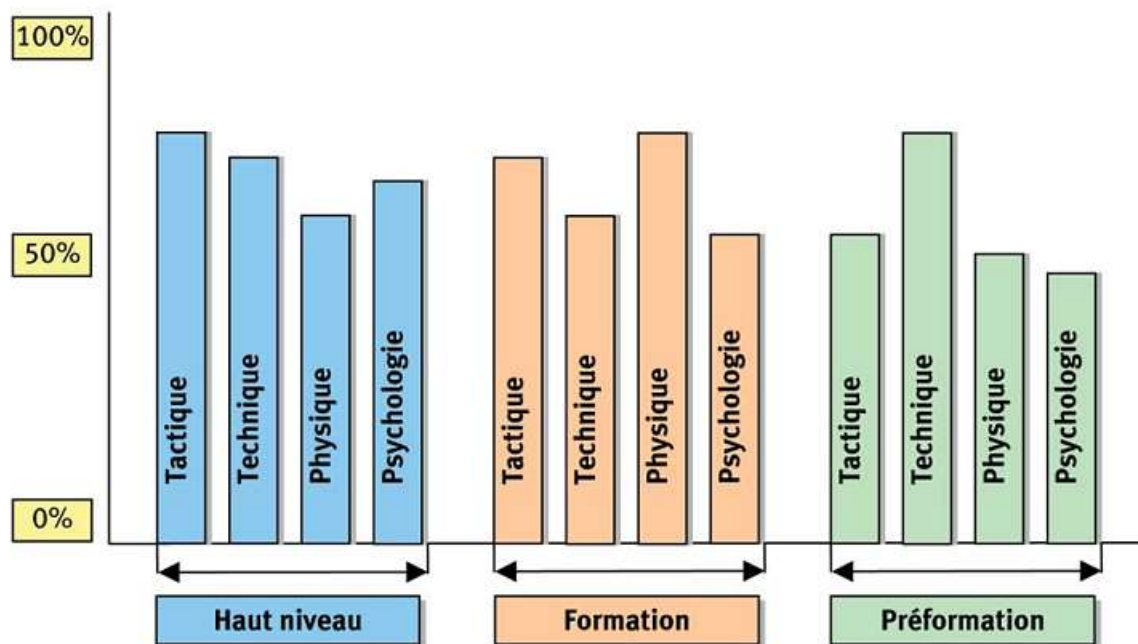
- Période de baisse de performance où le joueur doit pouvoir se rétablir physiquement et psychologiquement des efforts fournis en compétition.
- De 4 à 8 semaines (selon les pays, et le niveau de jeu).

Cette phase est prévue 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 $\dot{V}O_2$ max. 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.

Cette période permet aussi la remise à niveau de performance du joueur longtemps blessé ou en baisse de régime lors de la période finale de compétition.

Tableau 2 : Exemple d'une répartition dans la planification annuelle des différentes composantes du football, entre le haut niveau professionnel, le niveau de formation et celui de préformation

(Jens Bangsbo, 1994)



1.2 Le micro-cycle de compétition

Le micro-cycle, petit cycle hebdomadaire d'entraînement, couvre plusieurs jours, souvent une semaine.

Le micro-cycle ne doit pas être la répétition pure et simple du cycle précédent, il doit reposer sur une base nouvelle, ce qui sous-entend aussi le renouvellement partiel des moyens, des méthodes et des formes d'entraînement, et bien évidemment un changement quant aux charges d'entraînement.

Ainsi, des micro-cycles unifiés de 3 ou 4 semaines (méso-cycle) peuvent être différents d'une semaine à l'autre. Le micro-cycle est souvent dicté par le résultat de l'équipe, mais aussi par d'autres raisons, comme l'état de performance collectif ou individuel, le climat, etc. Il s'appuie toujours sur le processus effort-récupération. Chez les jeunes en apprentissage, le micro-cycle doit également tenir compte des objectifs d'apprentissage fixés dans le cycle.

Au niveau professionnel, et même chez les jeunes de niveau international, le nombre élevé de matches, souvent 2 à 3 dans la même semaine, impose des micro-cycles de 3 à 4 jours axés essentiellement sur la récupération et la préparation du match.

La structuration physiologique et physique du micro-cycle

- Toujours définir la filière d'énergie d'entraînement comme "toile de fond" de la séance.
Exemple : Entraînement technique à régime capacité aérobie (70-80%).
- Respecter les sollicitations musculaires et neuro-musculaires.
- 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).
- Respecter le dosage dans le cycle (quantité, intensité).
- Diminuer les charges de travail dans la deuxième partie du cycle.
- Planifier les phases de récupération et de régénération énergétique.

Exemple d'un modèle de sollicitation adapté au football dans un micro-cycle

- Match (le matin, éventuellement courte séance d'éveil organique et musculaire)
- Décrassage, travail de récupération active (aérobie, low impact)
- Force (renforcement / puissance / pliométrie)
- Football / technique / vitesse spécifique (travail de transformation)
- Football / technique-tactique / aérobie-anaérobie (puissance aérobie)
- Endurance aérobie (travail de récupération par exemple, sur vélo ou autre forme)
- Repos (éventuellement 1 journée concluant la première moitié du micro-cycle)
- Football / vitesse explosive et/ou spécifique (multiforme)
- Football / tactique-technique (préparation du match)

**Vous trouvez dans les tableaux
annexés des exemples de
planification**



**Plan
annuelle.jpg**

Tableau 4 : Exemple d'un micro-cycle de compétition avec un match par semaine



micro_cycle
compétitif.jpg

Tableau 5 : Exemple d'un micro-cycle de compétition avec deux matches par semaine



Exemple d'un
micro-cycle de

**Tableau 6 : Exemple d'un micro-cycle de
compétition pour joueurs en phase
d'apprentissage (15-17 ans)**



u17.jpg

Tableau 7 : Exemple d'un micro-cycle de récupération



RECU.jpg

Tableau 8 : Exemple d'un méso-cycle de préformation avec les objectifs d'apprentissage



APP.jpg

**Tableau 8 : Exemple d'un méso-cycle de préparation
avec les objectifs d'apprentissage**

Période	Technique	Tactique	Physique	Mental
SEMAINE 1 4 séances + 1 match	<ul style="list-style-type: none"> • Circuit technique – Conduite du ballon – Dribble – Jonglage individuel à 2 et à 3 – Travail de la passe longue (Enchaînement passe longue, contrôle orienté, conduite, et/ou passe) 	<ul style="list-style-type: none"> • Conservation du ballon en supériorité numérique (jeux avec jokers) • Duels 1:1 sur le but avec tir • Organisation du bloc-team 	<ul style="list-style-type: none"> • Endurance • Vitesse – Ecole de course (exercices de base) • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Souplesse + étirements • Force (gainage, haut du corps) 	<ul style="list-style-type: none"> • Discussion individuelle avec chaque joueur – Bilan du cycle d'entraînement précédent
SEMAINE 2 3 séances + 1 match et 1 tournoi	<ul style="list-style-type: none"> • Jonglage individuel à 2 et à 3 • Foot-tennis • Travail de la passe longue – Enchaînement passe longue, contrôle orienté et tir 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeux petites surfaces (avec et sans buts) – Avec appuis – Avec tir au but • Organisation du bloc-équipe (Préparation de l'équipe pour le tournoi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse intégrée – Vitesse réactive • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Mobilité + souplesse 	<ul style="list-style-type: none"> • Hygiène de vie alimentaire dans une période intensive (match en semaine + tournoi) • Volonté, agressivité, persévérance
SEMAINE 3 5 séances + 1 match	<ul style="list-style-type: none"> • Jonglage et maîtrise du ballon (prise de ballon) • Jeu de tête – Jeu handball + buts de la tête • Travail de la passe longue et du centre + reprise 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulation et conservation du ballon • Jeu offensif par les côtés • Jeu 5:5 • Organisation du bloc-équipe 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse – Ecole de course (exercices de base) – Vitesse intégrée (reprise et tir) • Force (renforcement haut du corps) • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Etirement – Stretching (exercices de base) 	<ul style="list-style-type: none"> • Effort – concentration • Plaisir – confiance en soi • Lois du jeu
SEMAINE 4 3 séances + 1 match	<ul style="list-style-type: none"> • Jonglage – Tests • Jeu sur but – Centre et reprise (tête et volée) • Foot-tennis 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulation et conservation du ballon • Ballons arrêtés (technique) • Jeu interne (9:9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Endurance aérobie – Course et conduite du ballon avec changement de rythme – Force (renforcement jambes) • Souplesse et étirements 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluation mensuelle a) Par le groupe b) Individuel (auto-évaluation)

Tableau 6 : Exemple d'un micro-cycle de compétition pour joueurs en phase d'apprentissage (15-17 ans)

1 ^{er} JOUR	2 ^e JOUR	3 ^e JOUR	4 ^e JOUR	5 ^e JOUR	6 ^e JOUR	7 ^e JOUR
MATIN						
Repos	Repos ou Séance individuelle – 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) 	Repos	<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 aérobic 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"> Aérobic-anaérobie Jeu <ul style="list-style-type: none"> Petite surface ou Match interne	<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 pieds arrêtés <div> jour de congé 1 semaine sur 3 </div>	Repos	Match

Tableau 3 : Exemple d'une planification annuelle

Périodisation de l'entraînement			
Transition	Préparation		Compétition
	Foncière	Pré-compétitive	
<ul style="list-style-type: none"> • Repos • Vacances 20 à 30 jours • Les 15 derniers jours <ul style="list-style-type: none"> – Repos actif (2 à 3 séances par semaine) – Sports complémentaires – Entraînement individuel <ul style="list-style-type: none"> › footing › renforcement musculaire › souplesse 	Phase 1 Préparation physique générale (8 à 14 jours)	Phase 2 Préparation spécifique (10 à 15 jours)	<ul style="list-style-type: none"> • 30 à 35 semaines
	Cycle 1 <ul style="list-style-type: none"> • Endurance de base <ul style="list-style-type: none"> – Capacité aérobie (70 à 80% de la FCm) – Continu et fartlek • Force extensive <ul style="list-style-type: none"> – Renforcement musculaire (gainage) et charges légères – Circuit (circuit-training) • Coordination + souplesse • Jeux (TE/TA) 	Cycle 3 <ul style="list-style-type: none"> • Anaérobie alactique + (lactique) (endurance-vitesse, endurance-sprint) <ul style="list-style-type: none"> – Intervalle • Puissance et force explosive <ul style="list-style-type: none"> – Bondissements/sauts – Multi-formes (force contrastée) • Vitesse (95 à 100%) • Technico-tactique (préparation collective) • Matches de préparation (2 à 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 x 15 à 18 semaines (professionnels) • 2 x 12 à 15 semaines (jeunes)
	Cycle 2 Préparation physique spécifique (10 à 15 jours)	Cycle 4 Phase de finition (8 à 12 jours)	<ul style="list-style-type: none"> • 40 à 65 matches
	<ul style="list-style-type: none"> • Puissance aérobie (80 à 100% de FCm) <ul style="list-style-type: none"> – Intervalle et intermittent • Force intensive <ul style="list-style-type: none"> – avec charges – par station • Ecole de course et coordination • Technique + tactique • Jeux • Match de préparation (1 à 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Matches (2 à 3) • Technico-tactique • Tactique <ul style="list-style-type: none"> – Bloc-équipe • Vitesse-force <ul style="list-style-type: none"> – Vitesse alactique (100%) • Rappel aérobie (1 à 2 séance) 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 à 8 méso-cycles de 3 à 4 semaines • Micro-cycle de 5 à 7 séances par semaine • Objectifs d'entraînement <ul style="list-style-type: none"> – Compétition – Apprentissage • Cycles physiques <ul style="list-style-type: none"> – Aérobie – Force-vitesse – Aérobie-anaérobie

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

**Tableau 8 : Exemple d'un méso-cycle de préformation
avec les objectifs d'apprentissage**

Période	Technique	Tactique	Physique	Mental
SEMAINE 1 4 séances + 1 match	<ul style="list-style-type: none"> • Circuit technique – Conduite du ballon – Dribble – Jonglage individuel à 2 et à 3 – Travail de la passe longue (Enchaînement passe longue, contrôle orienté, conduite, et/ou passe) 	<ul style="list-style-type: none"> • Conservation du ballon en supériorité numérique (jeux avec jokers) • Duels 1:1 sur le but avec tir • Organisation du bloc-team 	<ul style="list-style-type: none"> • Endurance • Vitesse – Ecole de course (exercices de base) • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Souplesse + étirements • Force (gainage, haut du corps) 	<ul style="list-style-type: none"> • Discussion individuelle avec chaque joueur – Bilan du cycle d'entraînement précédent
SEMAINE 2 3 séances + 1 match et 1 tournoi	<ul style="list-style-type: none"> • Jonglage individuel à 2 et à 3 • Foot-tennis • Travail de la passe longue – Enchaînement passe longue, contrôle orienté et tir 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeux petites surfaces (avec et sans buts) – Avec appuis – Avec tir au but • Organisation du bloc-équipe (Préparation de l'équipe pour le tournoi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse intégrée – Vitesse réactive • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Mobilité + souplesse 	<ul style="list-style-type: none"> • Hygiène de vie alimentaire dans une période intensive (match en semaine + tournoi) • Volonté, agressivité, persévérance
SEMAINE 3 5 séances + 1 match	<ul style="list-style-type: none"> • Jonglage et maîtrise du ballon (prise de ballon) • Jeu de tête – Jeu handball + buts de la tête • Travail de la passe longue et du centre + reprise 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulation et conservation du ballon • Jeu offensif par les côtés • Jeu 5:5 • Organisation du bloc-équipe 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse – Ecole de course (exercices de base) – Vitesse intégrée (reprise et tir) • Force (renforcement haut du corps) • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Etirement – Stretching (exercices de base) 	<ul style="list-style-type: none"> • Effort – concentration • Plaisir – confiance en soi • Lois du jeu
SEMAINE 4 3 séances + 1 match	<ul style="list-style-type: none"> • Jonglage – Tests • Jeu sur but – Centre et reprise (tête et volée) • Foot-tennis 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulation et conservation du ballon • Ballons arrêtés (technique) • Jeu interne (9:9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Endurance aérobie – Course et conduite du ballon avec changement de rythme – Force (renforcement jambes) • Souplesse et étirements 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluation mensuelle a) Par le groupe b) Individuel (auto-évaluation)

**Tableau 8 : Exemple d'un méso-cycle de préformation
avec les objectifs d'apprentissage**

Période	Technique	Tactique	Physique	Mental
SEMAINE 1 4 séances + 1 match	<ul style="list-style-type: none"> • Circuit technique <ul style="list-style-type: none"> – Conduite du ballon – Dribble – Jonglage individuel à 2 et à 3 – Travail de la passe longue • Enchaînement passe longue, contrôle, orienté, conduite, et/ou passe) 	<ul style="list-style-type: none"> • Conservation du ballon en supériorité numérique (jeux avec jokers) • Duels 1:1 sur le but avec tir • Organisation du bloc-team 	<ul style="list-style-type: none"> • Endurance • Vitesse <ul style="list-style-type: none"> – Ecole de course (exercices de base) • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Souplesse + étirements • Force (gainage, haut du corps) 	<ul style="list-style-type: none"> • Discussion individuelle avec chaque joueur – Bilan du cycle d'entraînement précédent
SEMAINE 2 3 séances + 1 match et 1 tournoi	<ul style="list-style-type: none"> • Jonglage individuel à 2 et à 3 • Foot-tennis • Travail de la passe longue – Enchaînement passe longue, contrôle orienté et tir 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeux petites surfaces (avec et sans buts) <ul style="list-style-type: none"> – Avec appuis – Avec tir au but • Organisation du bloc-équipe (Préparation de l'équipe pour le tournoi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse intégrée <ul style="list-style-type: none"> – Vitesse réactive • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Mobilité + souplesse 	<ul style="list-style-type: none"> • Hygiène de vie alimentaire dans une période intensive (match en semaine + tournoi) • Volonté, agressivité, persévérance
SEMAINE 3 5 séances + 1 match	<ul style="list-style-type: none"> • Jonglage et maîtrise du ballon (prise de ballon) • Jeu de tête <ul style="list-style-type: none"> – Jeu handball + buts de la tête • Travail de la passe longue et du centre + reprise 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulation et conservation du ballon • Jeu offensif par les côtés • Jeu 5:5 • Organisation du bloc-équipe 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse <ul style="list-style-type: none"> – Ecole de course (exercices de base) – Vitesse intégrée (reprise et tir) • Force (renforcement haut du corps) • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Etirement – Stretching (exercices de base) 	<ul style="list-style-type: none"> • Effort – concentration • Plaisir – confiance en soi • Lois du jeu
SEMAINE 4 3 séances + 1 match	<ul style="list-style-type: none"> • Jonglage <ul style="list-style-type: none"> – Tests • Jeu sur but <ul style="list-style-type: none"> – Centre et reprise (tête et volée) • Foot-tennis 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulation et conservation du ballon • Ballons arrêtés (technique) • Jeu interne (9:2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Endurance aérobie <ul style="list-style-type: none"> – Course et conduite du ballon avec changement de rythme • Force (renforcement jambes) • Souplesse et étirements 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluation mensuelle <ul style="list-style-type: none"> a) Par le groupe b) individuel (auto-évaluation)